



Begegnung mit

**Stefan
Gottschling
Texterclub
AI Academy**

Erfolgsportrait
des Monats

„Jeder hat die Wahl:
die Fäden in der Hand
behalten oder Text-
Marionette werden!“

PR-Marketing-Kooperation im Podium der Starken Marken

ORHIDEAL [®]
IMAGE

ChatGPT

KI-basierte Textexzellenz und Markensprache vom Ausbildungs-Marktführer
Texterclub-Know-how mit Zertifikat ist ein Erfolgssiegel für alle,
die sich mit Textverständnis von dem KI-Content-Mittelmaß abgrenzen wollen

„Die KI spiegelt
Ihr Textverständnis!“

Vom **PROMPT**en Erfolgserlebnis zum
Brainstorming-Champion durch den

Chat.BOT- SCHAFTER

Verkörpert Qualität mit zeitgemäßen
Texterseminaren: Stefan Gottschling,
bekannt als Texterpapst und Pionier der
Fortbildung der schreibenden Zunft
(www.texterclub.de) führt seine Fans und
Kunden in die Ära der KI.

Unternehmen und deren Kommunikationsprofis, die durch gelungenes Texten die Pole-Position erobern wollen, wenden sich seit jeher an die Nr. 1 im Markt. Der Texterclub mit dem fortschrittlichen Gründer, Texterpapst Stefan Gottschling, gilt nicht nur als unangefochtener Marktführer und ausgezeichnete Ausbildungs-Pionier in Texterseminaren. Er ist vielmehr wichtige, zukunftsorientierte Leitinstanz für das Texter-Berufsbild im Wandel der Zeit, in der die Bedeutung einzigartiger Markensprache und der klaren Differenzierung entscheidender ist denn je. Das hier entwickelte Sprachverständnis mit Textkompetenz auf Texterclub-Höchstniveau sichert die Spitzenposition und Wettbewerbsvorteile auf KI-getriebenen Märkten. Beim Schreib-Avantgardisten Stefan Gottschling und seinem Zukunftsteam wird nicht nur auf Künstliche Intelligenz gesetzt, sondern vielmehr auf das Training universeller Textexzellenz, durch welche Bits und Bytes in lebendige, mitreißende Botschaften verwandelt werden. Denn die KI spiegelt mangelnde Schreib-Kompetenzen gnadenlos. Der Durchschnitts-User, der CHAT GPT mit gehaltlos antrainierten Eingabebefehlen langweilt, wird von solchen Prompt-Text-Helden überholt, die der KI - dank zukunftsorientierter Texterclub-Methoden und ihrer Professionalität - herausragende Ergebnisse entlocken. Mit einem hochmodernen Seminarangebot gelingt es Texterclub-Legende Stefan Gottschling und seinem Team, diese gewinnbringende Mensch-Maschine-Symbiose zu erzeugen, die durch fesselnde Texte oder gezielte Markensprache Mitarbeiter bindet, Umsatz generiert und Marktanteile sichert. Für unser Podium empfehlen wir DIE Meisterklasse im KI-Texten! Ein Hoch auf die Renaissance der Textintelligenz - denn „Wie man in ChatGPT reinruft, so schallt es hinaus!“ *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

www.ai-academy.digital

Deepdive in die Magie von ChatGPT

www.ai-academy.digital

Orhideal Magazin: Herr Gottschling, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview nehmen. Lassen Sie uns gleich einsteigen: Sie haben den Texterclub um die AI Academy ergänzt. Deren Seminare sind nicht nur für neue Texterclub-Fans interessant. Viele Ihrer gut ausgebildeten Stammkunden nutzen nun Ihr Zusatzangebot im Bereich Texten mit Künstlicher Intelligenz. Erklären Sie denen, die den Texterclub noch nicht kennen, warum es sich lohnt, zu Ihnen zu kommen. Worin sind Sie besser als die zahlreichen ITler, die jetzt Prompt-Coachings anbieten?

Stefan Gottschling: Texten mit Künstlicher Intelligenz ist kein IT-Thema, es ist ein Text-Thema. Prompts kann man schreiben, ohne zu programmieren. Die Software oder die Plug-Ins gibt es. Das ist vergleichbar mit Handy-Apps. Jeder kann mit ChatGPT oder einer der anderen KIs arbeiten. Es geht um einfache Bedienung. Aber die will, gekonnt sein. Die Ergebnisse beim Texten mit KI

entsprechen Ihren eigenen Textkompetenzen und dem vorhandenen Textverständnis.

Mit anderen Worten: Treten ein Textprofi Ihrer Akademie und ein ungeübter Texter bei der Nutzung von ChatGPT gegeneinander an, dann wird der Textprofi trotz gleicher KI-Software das bessere Ergebnis erreichen. Warum ist das so?

Ganz einfach, schon beim Prompting entscheidet sich der spätere Output. Was ich also in die „Maschine“ eingebe, ist ausschlaggebend für mein Textergebnis. Ist meine Eingabe, also mein Prompt, schlecht durchdacht, wird das Ergebnis nicht besser.

Gut. Das ist einleuchtend. Aber das Erlernen dieser Eingabekennnisse wird zurzeit an jeder Ecke angepriesen. Sie haben doch offensichtlich einen gravierenden Unterschied im Angebot, wenn die Menschen so begeistert in

ihre AI-Seminare pilgern. Was sagen Sie, wenn jemand argumentiert, dass sowohl der Textlaie als auch der Profi mit einem vergleichbar guten Prompt ein etwa gleich akzeptables Ergebnis erreichen können?

Da müssen wir nicht viel argumentieren. Die Menschen probieren es ja aus und sehen, es ist nicht so einfach. Die erste Hürde beginnt mit der Eingabe, einem ausgezeichneten Prompt, um einen Top-Output zu erreichen. Dafür buchen schon viele unsere Seminare. Aber man braucht uns ja nicht nur vorne... *(Er lächelt)* ... beim Prompten. Also, bei der Eingabe. Man braucht unser Know-how auch hinten.

Verstehe. Sie meinen beim Redigieren, Paraphrasieren und Korrigieren im Dokument? Unterscheidet sich darin Ihr Angebot im Vergleich zum Wettbewerb. Oder gibt es weitere Differenzierungsmerkmale, die den Texterclub einzigartig machen?

Na klar, Frau Briegel. Wir gelten als der Marktführer und Spezialist für die Ausbildung schreibender Menschen. Das wurde vielfach bestätigt, durch unzählige Gütesiegel und unsere Anerkennung als Top-Weiterbildungsanbieter, aber auch unsere tausende begeisterten Texterclub-Absolventen. Wir garantieren nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem praktische Anwendbarkeit, so wie in all unseren Seminaren, in denen wir das ver-

meintlich Komplizierte einfach machen. Außerdem haben wir ein einzigartiges ChatGPT- bzw. KI-Onboarding.

Was bedeutet so ein ChatGPT-Onboarding für die Seminarteilnehmer?

Es ist unser Angebot für einen geschützten und begleiteten Weg ins Schreiben mit KI. Hier geht es nicht um herumexperimentieren, sondern um Sicherheit in allen Phasen. Wir bieten nicht nur theoretische Schulungen, sondern eine nachhaltige Begleitung durch Maßnahmen. Dazu gehören kostenlose eBooks, Lernprogramme, Seminare und maßgeschneiderte Beratungen, um spezielle Prompts zu entwickeln. Ein echtes Fallbeispiel: Mutterprompts für alle Produktgruppen in einem Shop bei einem Mittelständler. Jetzt kann die zwei Mann starke Textabteilung den kompletten Shop mit Texten befüllen, redigiert wird mit dem Know-how des Texterclubs.

Das ist natürlich genial. Sie haben allein durch Ihre jahrzehntelange Marktpräsenz sicher eine enorme Bandbreite an Tipps und Tricks. Ich habe gelesen, dass Ihr Texterclub nun auch durch die Prompt-Bibliothek und den Prompting-Service für Abonnenten punktet. Wie läuft das ab?

Unsere Angebote, wie die Prompt Bibliothek und der Prompting Service, bieten herausragenden Service für die Praxis. Für alle Anwender und Texterclub

Die AI Academy by Texterclub wird ab 2024 auf dem Mittelstandspodium im IDEAL Expertenpool geführt



Hochkompetente KI-Task-Force

Jan Dautzenberg, Stefan Gottschling, Michael Hewuszt lehren, Bits und Bytes in lebendige, mitreißende Botschaften zu verwandeln

„Künstliche Intelligenz trifft Textkompetenz: Die AI Academy Didaktik sichert eine optimale Mensch-Maschine-Symbiose für herausragende Textergebnisse.“

www.ai-academy.digital

Kunden stehen diese zu einem kleinen Preis zur Verfügung, z.B. 49 EUR im Jahr die Einzellizenz. Als Gründungsmitglied und Vorstand im FAKT, das ist der Fachverband KI und Text, haben wir nicht nur viel Erfahrung, sondern auch Referenzen und Gütesiegel in vielen Branchen. Seit über 10 Jahren sind Marketingkommunikation, Kundenkommunikation und HR-Kommunikation unsere Top-Zielgruppen und Kernthemen.

Unsere mittelständischen Unternehmen auf dem OrhIDEAL Podium legen als ideale Arbeitgeber ebenfalls sehr viel Wert auf gelungene, elegante Kommunikation. Kann man mittels KI auch einen Wiedererkennungswert durch Sprachsignaturen entwickeln?

Natürlich! Gerade dafür sind wir sehr anerkannt. Nur bei uns kann man als Texter das Gütesiegel KI-Texter und AI-Copywriter bekommen. Diese setzen die KI erfolgreich bei der Entwicklung von Firmensprache und Corporate Text Projekten ein, was den Weg verkürzt und professionalisiert. Das kann nur der Texterclub.

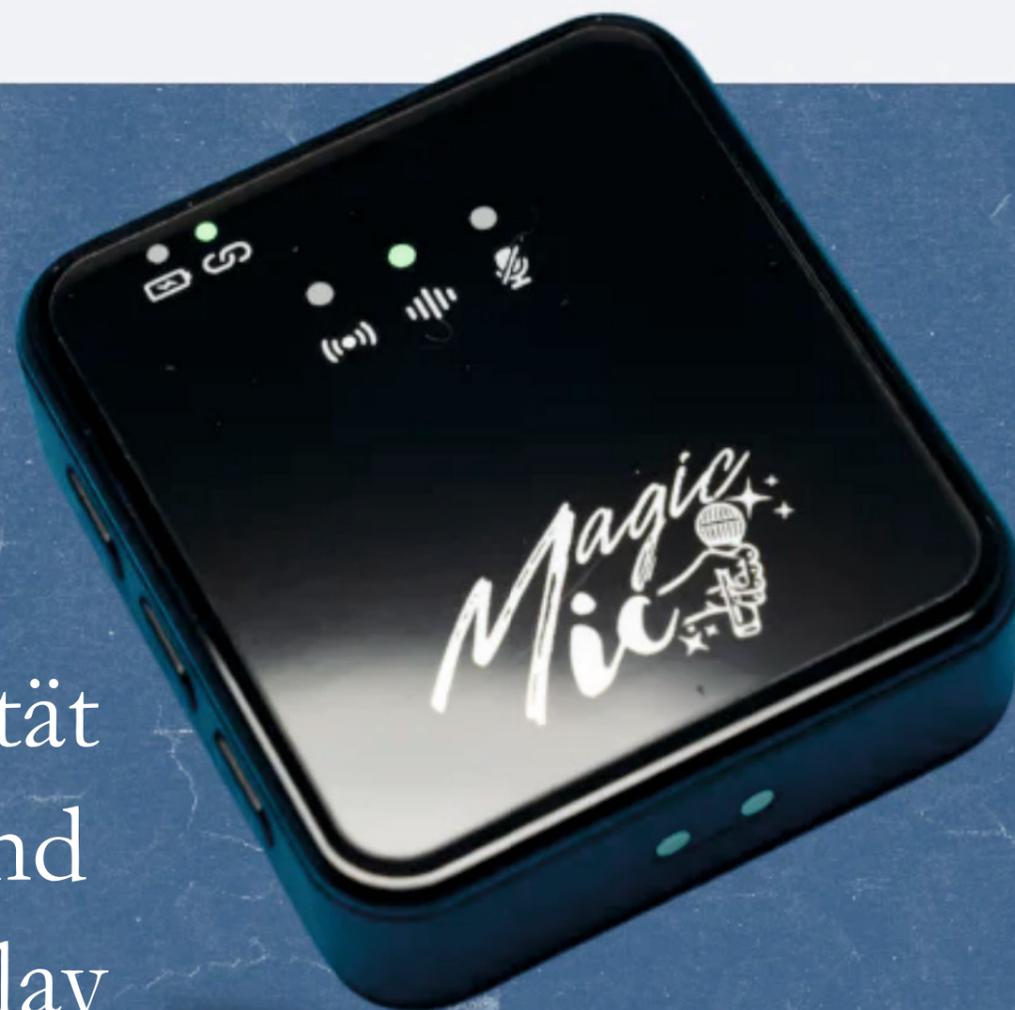
Das ist Musik in meinen Ohren. Ich höre heraus, dass Sie ihrem Erfolgsrezept treu geblieben sind. Allgemeines Wissen, gut verdaulich gemacht, für die Praxis aufbereitet, und durch individuelle Anpassung verwertbar gemacht. Richtig?

Ja, die Anwendbarkeit im persönlichen Kontext ist unseren Kunden wichtig. Wir setzen darauf, Prompts maßzuschneidern, um die individuellen Bedürfnisse bestmöglich zu erfüllen. Un-

ser Fokus liegt auf Onboarding und Nachhaltigkeit. Unser Firmenangebot im Bereich der AI Academy umfasst ChatGPT Onboarding, Ausbildung, die Prompting-Bibliothek und Coaching. Für schreibende Einzelpersonen bieten wir die Ausbildung, die Bibliothek, KI-Texter sowie ein Studium zum KI Prompting an. Unser Seminar „Einfach besser texten ... mit ChatGPT“ ermöglicht einen ChatGPT-Deepdive, bei dem ein neues Verständnis von ChatGPT geschaffen wird. Die Teilnehmer lernen, ihre Skills zu beherrschen und erhalten maßgeschneiderte Techniken, um ChatGPT-Outputs zu optimieren. Hier wird man nicht mit viel Technik und Software-Bashing gequält. Bei uns lernen Teilnehmer von absoluten Text-Profis. Wir machen nicht die klassischen ChatGPT Grundlagen, sondern lehren da weiter, wo viele aufhören. Denn wie gesagt es reicht nicht, nur Eingaben in ein Gratis-Tool zu machen. Es ist viel wichtiger, mit klaren Techniken den Output bewerten zu können. So spart man Zeit, unnötiges Herumprobieren und Nerven und nutzt das große Potenzial von ChatGPT mit professioneller Anleitung von erfahrenen Text-Trainern perfekt!

Herr Gottschling, Ihr Pragmatismus macht Texten in der Praxis erfolgreich. Ich gratuliere zu dieser zeitgemäßen Erweiterung des Akademie-Angebotes. Das wird vielen die Furcht vor der KI nehmen. Denn überholt wird man nicht von der KI, sondern von denen, die mit der KI hervorragend umgehen. Jetzt sind Sie als Texterpapst nicht nur Markenbotschafter, sondern auch CHAT.BOT-schafter. (Wir lachen) Danke für dieses spannende Interview.

Dito, Frau Briegel. Jetzt haben Sie bereits eine Überschrift für diese Story gefunden. Und das ganz ohne KI.



„TOP Audio Qualität
für Videos, Reels und
Storys im Plug & Play
Prinzip!

NEUESTE GENERATION

MEHR DAZU

Chatte mit uns 🗨️



Hersteller des Monats
www.alu-guss-sauerland.de





Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das
**objektiv
gesehen**

Bringt eine neue Dimension in Sicherheitsüberlegungen: Sebastian Dengg ist mehr als nur ein Experte in seinem Feld – er ist ein Pionier, ein Innovator und vor allem ein vertrauenswürdiger Wegbegleiter in einer Welt, die nach Sicherheit verlangt.

Universelles Security Engineering rund um Planung, Herstellung und Gutachten von Sicherheits-Glas-Systemen

Wie Trendsetter und Technik-Mastermind Sebastian Dengg herkömmliche Sicherheitsglasbetrachtungen auf ein höheres Niveau stellt und neue Maßstäbe in der Sicherheitsbranche setzt

DENGGwürdige GlasSICHERHEIT:
Mit exklusivem Engineering High-Tech zur

Security Supervision

„Nicht nur sicher fühlen,
sondern wirklich sicher sein!“

www.dengg-es.de

In der Welt der Sicherheitstechnik, wo Klarheit und Verlässlichkeit so wichtig sind wie Innovation und Präzision, steht DENGG engineering security als Synonym für fortschrittliche, ganzheitliche und intelligente Sicherheits-Glas-Systeme, die das Konzept von Schutz neu definieren. Inspiriert von einem Markt, der nach Sicherheit dürstet, hat Sebastian Dengg seine Mission gefunden: echten, greifbaren Schutz zu bieten, weit über das bloße Gefühl hinaus. Denggs Expertise ist tiefgreifend und vielfältig und repräsentiert nicht nur technische Exzellenz, sondern auch eine neue Denggweise in einer Branche, die von Standards dominiert wird. Weit über DIN-Normen hinaus strebt der integre und zuverlässige Security-Trendsetter nach höchstem Schutz mit Funktionalität. Geschätzt für sein technisches Know-how ist er auch der Meister der Kommunikation und versteht es als Schnittstelle, komplexe Sicherheits-herausforderungen in verständliche und greifbare Lösungen zu übersetzen. Sein Ansatz, der den gesamten Zyklus der Verglasung umfasst, zeugt von einer außerordentlichen Vision – einer Vision, die Sicherheit nicht als Produkt, sondern als Prozess begreift. Es lebe die denggbar beste Methode für höchste Security! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

OR II IDEAL[®]
IMAGE

Instandhaltungs
Tage

INSTANDHALTUNGSTAGE 2024

DER BRANCHENTREFFPUNKT FÜR MANAGEMENT & TECHNIK

PROGRAMM 2023

IMPRESSIONEN 2023

An unserem Stand begegnen Sie den Experten

Thomas Locker - Prozessoptimierung für CEOs
www.thomas-locker.com

11. bis 13. Juni 2024

Sebastian Dengg - Sicherheits-Glas-Systeme
www.dengg-es.de

www.instandhaltungstage.at

NEVI

THE ESSENCE OF NATURE'S EXCELLENCE

Qualität duldet keine Kompromisse. Schon beim Kennenlernen der Birkenrinde vor fast zwanzig Jahren wusste ich, dass ich ein Juwel in der Hand hielt. Allerdings auch eines, das rigorose Leidenschaft verlangte.

Tim Mergelsberg, CEO & Gründer von nevi



Die Idee, ein holzähnliches Material so weiterzuentwickeln, dass auch in der Berührung mit Wasser keine Oberflächenlackierung notwendig ist, leuchtete dem Materialdesign von nevi als klares Ziel den Weg.

Die Birkenrinde ist ein gewachsenes und regeneratives Material, das gut mit Wind und Wetter umgehen kann. Deshalb wurde sie früher, vor der Erfindung von Kunststoff, für den Dachbau und für Kanus verwendet. In Küchenaufbewahrung und Schuhherstellung nutzte man diesen Werkstoff ebenfalls. Dabei interessierte vor allem die innere Schicht, die dem Baumstamm zugewandt ist; die weiß-graue Oberfläche wurde hierfür entfernt.

Das in den traditionellen Birkenrinden-Werkstätten erlernte Handwerkswissen entwickelte CEO Tim Mergelsberg mit einem hochspezialisierten Expertenteam weiter: Birkenrinde ließ sich nicht maschinell verarbeiten – bis es nevi gelang, das Naturmaterial in einem aufwendigen Schichtungsverfahren serientauglich zu machen. Mit hoher handwerklicher Präzision verbinden sich in der Manufaktur Elemente modernster Fertigungsorganisation. Bis zu 150 Lagen Birkenrinde bilden den Grundstock für die Oberflächen. Unter hohem Druck verpresst entsteht ein Block, der im aufgeschnittenen Profil die typische Linienstruktur der betula veneers offenbart.

Jedes Stück betula surfaces ist ein Unikat und trägt einen ganz eigenen Charakter. Wuchsrichtung und Narben sind individuell, sodass keines dem anderen gleicht.

www.nevi.io



BIRKENRINDE

Von der Exzellenz eines Baumes



LOOK

zeitlos
unverwechselbar
behaglich



FEEL

samtig
warm
weich



PERFORMANCE

wasserfest
rutschfest
verformbar

Die Oberflächen aus nordischer Birkenrinde wirken durch ihre angenehme Optik und die warmen Waldtöne luxuriös und modern zugleich. Sie schaffen auf natürliche Weise das perfekte Gleichgewicht zwischen Stil und Funktionalität. Und dieser Eindruck hat Bestand: Die Oberflächen von nevi verfügen über eine robuste Oberflächenstruktur und entwickeln mit der Zeit eine attraktive Patina.

Textur und Haptik der Birkenrinde schaffen für die Haut eine spürbare Verbindung zur Natur. Das Oberflächenmaterial lädt zum Entspannen und Genießen ein. Durch die dämmenden Eigenschaften der Naturfasern fördert es ein energieeffizientes, gesundes Raumklima. Zudem ist es antimikrobiell, hat einen pH-Wert wie die menschliche Haut und fühlt sich samtig warm an.

Unser 3D-verformbares Material entfaltet seine ganze Leistungsfähigkeit, wenn es auf Wasser trifft. Da Birkenrinde nicht quillt, ist sie im Gegensatz zu Holz ideal für den direkten Kontakt mit Wasser und eignet sich daher perfekt für die Gestaltung von Badezimmern oder Yachtinnerräumen. Auch mit Keramikfliesen kann das Material mithalten, denn die hohe Griffigkeit der Birkenrinde verhindert ein Ausrutschen auf feuchten Oberflächen.



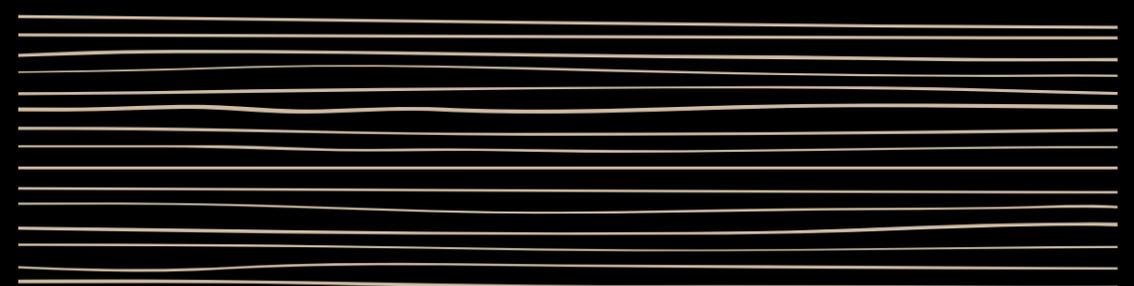
TIM MERGELSBERG

Suchen, reisen, finden.
Hinauswachsen.

Die Geschichte eines jeden Stücks nevi betula surfaces beginnt tief in den nordischen Wäldern – genau dort, wo auch das Unternehmen nevi seine Wurzeln hat. Denn in der Taiga lernt der nevi-Gründer Tim Mergelsberg 2005 das Material Birkenrinde kennen. Er ist dort selbst für den Aufbau einer Werkstatt zur Herstellung traditioneller Produkte aus dem Naturmaterial verantwortlich – ein echter Glücksfall, denn nur an wenigen Orten weltweit wird die alte Handwerkskunst noch praktiziert. Im Wissen um die Besonderheit des Werkstoffs beginnt der Unternehmer mit dem Import von hochwertiger Rinde nach Deutschland.

2019 erfolgt die Gründung des Startups nevi in Görlitz. Der Weg von der Entdeckung des Rohmaterials bis hin zur Entstehung des fertigen Produkts ist gekennzeichnet von Herausforderungen: Normorientierung und Planunsicherheiten gehören zu den Hürden in der Weiterentwicklung natürlicher Werkstoffe. Die Menschen, die nevi vorantreiben beweisen Können und Durchhaltevermögen. Und das trägt schließlich Früchte.

Mit dem innovativen Verfahren zur Verarbeitung von Birkenrinde eröffnet nevi heute ganz neue Gestaltungsoptionen für Oberflächen im direkten Wasserkontakt, wie Yacht-Interieur, Spa und Badezimmer. nevi betula surfaces umfassen verschiedene Furniere, Griffe, Fußböden und Wandpaneele.



Hochspezialisierte
Manufaktur



Zusammenarbeit
mit renommierten
Partnern



Entwicklung
zukunftsweisender
Materialkonzepte

RECHT sorgenfrei mit Eva Straube



RECHT
menschlich



RECHT
sorgenfrei



PHILOSOPHIE & WERTE

Viele Menschen verbinden juristische Themen mit Herausforderungen oder blenden sie lieber in ihrem Unternehmensalltag aus. Meine Philosophie ist es, bei meinen Mandanten die Hemmschwelle gegenüber Rechtsthemen abzubauen, sie wertschätzend auf Augenhöhe mitzunehmen und den ganzen Menschen zu erfassen. Ein besonderes Anliegen ist es mir dabei, zusammen mit Ihnen als Unternehmer:in, für Ihr Unternehmen sowie auch gesellschaftlich etwas nachhaltig zu gestalten, was für alle Beteiligten einen positiven Impact darstellt. Dabei steht für mich allen voran der Mensch im Mittelpunkt.

www.rechtsanwaeltin-straube.de

Podium der Starken Marken
ORH IMAGE IDEAL[®]
Role Model 2024

MISSION VERANTWORTUNG

LEBEN. BESSER. MACHEN.

» Jetzt kontaktieren

welt

Bild

TAGESSPIEGEL

discovery
GERMANY

ERFOLG

ONLINE
FOCUS

Capital
WIRTSCHAFTSZEITUNG

VOX

Hamburg 1

TV
TV.BE

Bekannt aus

www.berndkieseewetter.com



Vitality
College

„Die Menschen haben meist nur
Puzzlestücke an Gesundheitswissen,
ohne schlüssigen Zusammenhang.
Ich liefere das Gesamtbild,
das bisher fehlte.“

**Betritt die Bühne der internationalen
Gesundheitshelden:** Buchautorin Silvia
Schneider erzeugt mit ihrem neuen Mitmach-
Buch „Tatort Verdauungstrakt“ ein aufgeklär-
tes Körperverständnis. Extrem praxisorientiert
und bildhaft vermittelt die empathische
Buchautorin die Gesamtzusammenhänge
und ermutigt Leser, mündige Gestalter
der eigenen Gesundheit und Vitalität zu
werden. Vorbei ist die Zeit der Müdigkeit,
der Erschöpfung und der frühen
Alterserscheinungen.

„Unter die Lupe genommen:
Auf Entdeckungstour zum

JUVENILGEN

Mit ihrem umfassenden Gesundheitswissen rund um Biochemie und Anatomie nimmt uns die geschätzte Vitalitätsbotschafterin Silvia Schneider mit auf eine informative Aufklärungsreise zu den interessanten Zusammenhängen, die sich im Verdauungstrakt abspielen. Einem Ort, der die entscheidenden Schlüssel für Jugendlichkeit und Wohlbefinden birgt. So führt die Gesundheitsaufklärerin uns durch eine Welt, in der das Verdauungssystem nicht nur ein Organ-Zusammenspiel, sondern ein Ermittlungsschauplatz ist: Als Symptom-Detektivin entlarvt sie, was wir uns oft aus Unwissenheit selbst antun. Dieses Buch wird zum Schlüssel für individuelle Lebensenergie und gleichzeitig zu einer herzlichen Einladung, an den inspirierenden Kursen des Vitality College teilzunehmen. Es regt an, unseren gegenwärtigen Zustand gründlich zu überdenken, durch die Fasten-Profilerin prüfen zu lassen und unter ihrer Anleitung unser vitales Selbst zu entdecken. Dank Silvias meisterhafter Fastenkonzepte bleibt das Körperverständnis kein ungeklärter Fall! Willkommen in der Ära der Jugendlichkeit, des Strahlens und der Gesundheit. So kommt das JUVENIL-GEN zum Vorschein. Und nicht vergessen: Nur wo Schneider draufsteht, ist Vitality wirklich maßGE SCHNEIDER!

Orhidea Briegel, Herausgeberin

www.vital-ity.de

www.vital-ity.de/



Der Darm, oft als „zweites Gehirn“ bezeichnet, steht in enger Verbindung zum zentralen Nervensystem und kann unsere Stimmung und unser Wohlbefinden erheblich beeinflussen. **Dr. Helmut Fuchs**



Auch beim Fasten gilt es, bestimmte Voraussetzungen insbesondere bei Vorerkrankungen zu beachten, um unerwünschte Wirkungen zu vermeiden. Insofern sollte jeder, der keine oder wenig Erfahrung mit Fasten hat, einen erfahrenen Mentor wie zum Beispiel die Autorin dieses Buches, Silvia Schneider, zu Rate ziehen, um Zeiten des Fastens optimal nutzen zu können. Die Zahl der Menschen, die vom Fasten profitieren könnten, ist gerade in den letzten Jahren dramatisch angestiegen. **Dr. med Folker Meisner**



Das Vitality-Konzept, das Silvia Schneider im Vitality- College lehrt, ist besonders für prophylaktisches Fasten geeignet und für fast jeden umsetzbar, sei es begleitet im Rahmen einer Fastenwoche im „Vitality- College“ oder in Eigenregie zuhause. **Dr. med. Rainer Didier**



Fasten unter professioneller Aufsicht, wie Silvia Schneider es mit ihren Kursen anbietet, ist nicht nur dann besonders wichtig, wenn Sie bereits Diabetes-Patient sind. Denn richtiges Fasten ist eine äußerst wirksame Methode zur Vorbeugung von Diabetes. **Helen Hart Diabeteszentrum**



Fasten macht glücklich, weil es - vereinfacht gesagt - mit den neurochemischen Prozessen und dem belohnungszentrierten System des Gehirns zu tun hat. **Hans R. Hoffmann Suchtbefreiung**



Es ist von großer Bedeutung anzumerken, dass jeder Mensch einzigartig ist, und man daher individuelle Anpassungen an die verschiedenen Aspekte des Fastens vornehmen sollte. Wasser ist dabei das entscheidende Element **Dr Johannes Pfaffenhuemer**

SILVIA SCHNEIDER

Mit Experten-
beiträgen von
fachspezifischen
Ärzten

TATORT VERDAUUNGSTRAKT

Wie Du durch Vitality
Fasten nachhaltig abnehmen,
Schmerzen lindern und mehr
Lebensfreude erlangen kannst.

ERFOLGREICH
FASTEN



OR II IDEAL[®] Meilensteine des Monats

**Auf Erfolgskurs: TV Sendereihe, zweiter Teil der Autobiografie
und die erste deutsche, stationäre Heiler-Klinik am Lago Maggiore**

*„In diesem Buch nimmt dich Annette mit auf eine
transformative Reise voller Emotionen und Offenbarungen.“*

Martina Hautau, TV-Moderatorin Sylt-TV1



ÉCOLE SAN ESPRIT

www.san-esprit-verlag.de
www.san-esprit.de

Zahnarztpraxis München Berg am Laim

-  Ihre Zahnärzte
-  Praxisausstattung
-  Services für Sie
-  Zertifizierte Champions® Implants
Referenzpraxis

FORSTER & KOLLEGEN

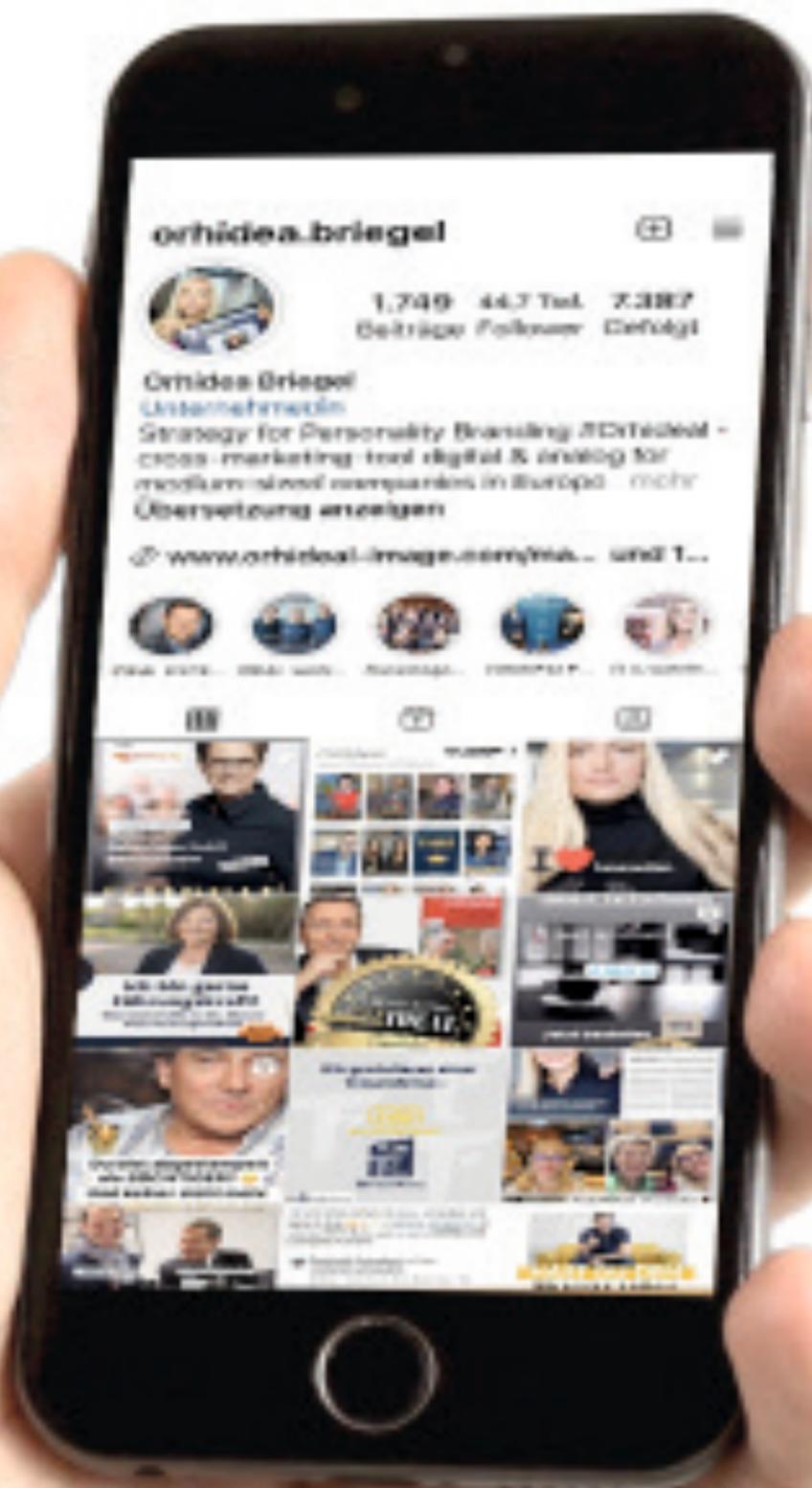
 089 43 11 212



ORHIDEAL® Follow us on

www.instagram.com/orhidea.briegel

Mit OrhIDEAL Partner und Lesern
vernetzen oder interagieren



#1

**Unsere beste Auswahl
aus dem Mittelstand**
mit optimalem Betriebsklima
2024

ORHIDEAL®
IMAGE
w♥rkplace

led with passion by
ICONIC BUSINESS PEOPLE



Orhidea Briegel's Unternehmerpodium für KMU
ausgezeichnet mit dem LAUNEUS AWARD 2024
für besondere Komplexitätskompetenz
im Community-Building
seit 1993 in Europa
www.orhideal-image.com

BEST JOB
FOR YOU
HERE!

Eri Trostl - universell und interdisziplinär im Einsatz

Präsenz Guidance & Mentoring für Leadership der neuen Zeit

Für Unternehmer ist multidimensionaler Erfolg entscheidend, der neben wirtschaftlichem auch persönliches Wachstum, Gesundheit, Fitness und stabile Beziehungen umfasst.

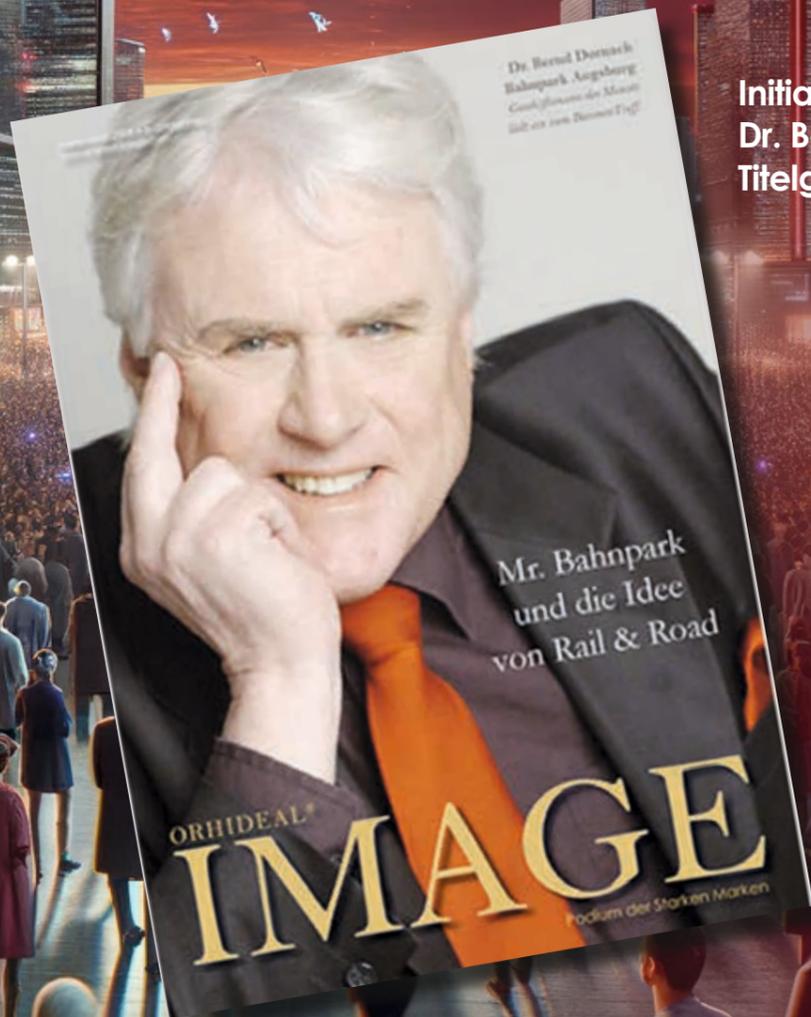
Bedarfsmomente im Überblick

- Burnout und Stressmanagement, Resilienztraining
 - Führungskompetenz und Teamentwicklung
 - Leistungsoptimierung & Produktivitätssteigerung
 - Emotionale Intelligenz und zwischenmenschliche Fähigkeiten
 - Stärkung von Bühnen,- Auftritts- und Präsentationskompetenz
 - Gesundheitsförderung im Unternehmen
 - Changemanagement auf Personality Level
 - Work-Life-Balance & Verbesserung des Körpergefühls
 - Karriere- /Unternehmensentwicklung
 - Um- /Neuorientierung an einem Wendepunkt
- u.v.m.

Diese Bedarfsmomente reflektieren die wachsende Nachfrage nach einem ganzheitlichen Ansatz im Coaching und Mentoring, die nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch Bewusstseinsentwicklung, Energiearbeit, mentale Stärke, emotionales Wohlbefinden, soziale Fähigkeiten und Kompetenz, sowie die psychische Stabilität umfasst, um den Anforderungen des modernen Arbeitslebens in der Ganzheitlichkeit gerecht zu werden und nachhaltigen Erfolg im beruflichen und privaten Umfeld zu erzielen.

www.bewegungsdimension.de



22. - 23.11.2024 im AugustanasaalForum Annahof in Augsburg
in Verbindung mit**Zweite Augsburger Terrazzotage***„Interessante Aspekte zur Zukunftsgestaltung
versus Wirklichkeitsverdrängung:**Wie werden wir in der KI-Zukunft arbeiten,
leben und unternehmen?“***Hier klicken: Event-Ticker****Initiator**
Dr. Bernd W. Dornach
Titelgesicht**Mitmachen als Aussteller?**

Sicher haben Sie für das neue Jahr mit Zuversicht gute Pläne geschmiedet. Wir laden Sie herzlich ein, diese mit unserem Team zu teilen und gemeinsam mit uns umzusetzen. Mit einem Beitrag zum qualitativen Forschungsprojekt, um Gleichgesinnte für die Kraft neuer Ideen auf unserem vielbeachteten Blog zu informieren:

www.unimarketinggroup.de/aktuelles

Der Zukunftstag in Augsburg wird mit drei Sessions im Elias Holl Bau am Freitag, 22.11.2024 Nachmittags und/oder am Samstag, 23.11.2024 Vormittags im historischen Augustana Saal für alle Teilnehmer stattfinden.

Laufende Programmdetails sehen Sie auf der Website.
Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung.
Dr. Bernd W. Dornach

**[www.unimarketinggroup.de/
der-zukunftstag](http://www.unimarketinggroup.de/der-zukunftstag)**

Innovation im Mittelstand mit Marina Orth

www.marina-orth.de



Seit über 20 Jahren lebe ich meine Berufung Menschen in Bewegung zu bringen. Heute liebe ich meine Erkenntnis, dass es mir ganzheitlich gelingt, Menschen zum Um- und Neudenken zu motivieren. Ich verstehe es, Aktivitäten mit Herz und Verstand zu kombinieren und aus einer Hand zu koordinieren.

Geschätzt werde ich für meine wertvollen Impulse, in energetischer, emotionaler, mentaler und körperlicher Gesundheit.

Als innovative Unternehmerin stehe ich für ein authentisches und erfolgreiches Mindset und bejahe das Leben mit all seinen Chancen.



Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das
**objektiv
gesehen**

**Hightech Future Learning
aus dem Forschungslabor
in die Bildungs-Praxis:**

Das Neurowissenschaftlerpaar Josua und Simone Kohberg, manifestieren, als Pioniere des BrainTunings, ihre wissenschaftliche Expertise in einer innovativen Triade aus persönlicher Entwicklung, Gesundheitsförderung und effizientem Sprachenlernen.

Ihr fundamentales Anliegen, Lernen und Persönlichkeitsentwicklung neu zu definieren, spiegelt sich in ihrer Vision wider, Menschen mit sich in Einklang zu bringen. Sie stehen für den signifikanten Wendepunkt hin zu einer zukunftsorientierten, technologiegestützten Bildungslandschaft.

„FNPLY® macht
Spracherwerb so natürlich
wie die Muttersprache!“

www.kosys.com

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

Fortschrittmacher aus der Neurowissenschaft

Wie die Vorreiter der Neuro-Didaktik aus der Kognitionsforschung mit Ultraschall-Technologie und Erfindergeist den Spracherwerb in eine neue Dimension bringen und konventionelle Lehrmethoden in den Schatten stellen:
Bahn frei für Hightech gestütztes, intuitiv-gehirngerechtes, emotional-sensorisches Lernen der Zukunft!
Globale Märkte erobern dank KOSYS.

BrainTuning Sensation

Faszination und Staunen herrschen vor, wenn es um die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von FNPLY®, NEOOS® und WOYCE® geht, den markenrechtlich geschützten Innovationen aus dem Neuroversum von KOSYS. Hinter diesem Erfolg stehen die BrainTuning-Forscher Simone und Josua Kohberg sowie ihr engagiertes Team. Ihre Produkte, die bei einer Vielzahl von begeisterten Kunden, Kooperationspartnern und in den Medien Anklang finden, repräsentieren bahnbrechende Lösungen, die unser Verständnis des Machbaren in der Bildungslandschaft revolutionieren. Die renommierten Neurowissenschaftler haben mit ihren wegweisenden, weltweit einzigartigen Erfindungen – vom sensorischen Hören über die Haut, über das Lernen ohne aktiv zu lernen, bis hin zur stimmbasierten Persönlichkeitsanalyse – das Unfassbare greifbar gemacht, basierend auf fundierter, fachübergreifender Forschung und fortschrittlicher Technologie. Ihre Pionierarbeit, wissenschaftlich validiert und technologisch umgesetzt, reflektiert das immense Potenzial unseres Zeitalters.

Dieser Expertise vertrauen Mitwirkende des OrhIDEAL Podiums bereits sein 2004. Die Titelaufmachung „INVENTOR OF THE YEAR“ geht über die Anerkennung ihrer bisherigen, herausragenden Leistungen hinaus. Sie würdigt ihre unermüdliche Hingabe, die Grenzen des Vorstellbaren stetig zu erweitern. In einer Welt, die zunehmend von KI beeinflusst wird, repräsentiert das Erfolgsduo jene schöpferische Energie, die essenziell ist, um unsere kognitiven Kapazitäten zu erweitern. Ihr Ansatz zielt darauf ab, durch präzise neuronale Abstimmung jedem Einzelnen die Möglichkeit zu geben, sein volles Potenzial zu entfalten. Sie fördern ein Leben in Harmonie mit sich selbst. Dies dient nicht nur als Vision, sondern auch als wesentlicher Leitfaden für Erfolg und Widerstandsfähigkeit in der heutigen Geschäftswelt. Sichern Sie sich Ihren Wettbewerbsvorteil mit KOSYS! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

Intuitiv Lernen mit allen Sinnen in Ultraschallgeschwindigkeit



OrhIDEAL IMAGE: Willkommen Josua und Simone Kohberg im OrhIDEAL Studio. Ich freue mich über unser Wiedersehen bezüglich der nächsten Dimension in dem KOSYS Selbstverwirklichungs-Universum, dem NEXT LEVEL Ihres revolutionären Sprachlern-Konzepts. Eigentlich müsste es ja Spracherwerbs-Konzept heißen, denn dank Ihrer BrainTuning Instruments erwirbt man Sprachen so intuitiv wie die Muttersprache. **Lernkrampf von Sprachen war gestern, FNPLY® (gesprochen: Funplay) ist die Zukunft. Damit erregen Sie großes Aufsehen, nicht wahr?**

Josua Kohberg: Vielen Dank, Frau Briegel. Ja, FNPLY® sorgt für Begeisterung. Es ist ein weiteres Tool, mit dem wir Sprachenlernen neu gestalten. Sie wissen ja, wir forschen unaufhörlich an der Weiterentwicklung unseres KOSYS Lernsystems, das nicht nur effizient ist, sondern auch Spaß macht und das natürliche Potenzial des Gehirns nutzt. Im Gegensatz zu traditionellen Lernmethoden entwickeln wir spielerische, gehirngerechte Konzepte, die auf Neurowissenschaft basieren.

Simone Kohberg: Genau! Wie Sie schon richtig fest-

Erfolgs-Team KOSYS: Die Spracherwerbs-APP FNPLY

gestellt haben, ist es unser Ansatz, Sprachenlernen mit dem natürlichen Prozess des Spracherwerbs, wie bei einem Kind, zu verbinden. Wir nutzen Geschichten und emotionale Verbindungen, um ein intuitives und angenehmes Lernerlebnis zu schaffen.

Hört sich so an, als würde man die Sprache durch das Erleben erwerben?

Josua Kohberg: Erleben ist eine gute Bezeichnung dafür. Statt trockener Grammatikregeln und endloser Vokabellisten, tauchen die Lernenden in spannende Geschichten ein. Unser Ziel ist es, dass das Lernen fast unbewusst geschieht, während man gleichzeitig aktiv in die Sprache eingebunden wird. Das Besondere an FNPLY® ist, dass man von Anfang an spricht und hört, was die Sprache lebendig und greifbar macht.

Simone Kohberg: Ein weiterer Unterschied ist die Art, wie das Gehirn beim Lernen angesprochen wird. Durch unsere neurowissenschaftliche Methode werden emotionale und intuitive Lernprozesse angeregt, was das Sprachenlernen nicht nur effektiver, sondern – wie gesagt – auch angenehmer macht.

Wir sehen die Zukunft des Spracherwerbs in der Nutzung Ihrer revolutionären Technologie, um das Lernen intuitiver zu gestalten. Deshalb haben wir Sie 2022 mit Ihrer Erfindung, der NEOOS® Technologie, als Unternehmer des Monats gezeigt. Mit FNPLY® sind Sie dieses Jahr als INVENTOR OF THE YEAR ausgewählt. Erklären Sie bitte unseren Unternehmern, wie die beiden Produkte zusammenhängen?

Josua Kohberg: Der NEOOS® ist ein ultraschallbasiertes Gerät, das die Sprache über die Haut wahrnehmbar macht. Seit der Titelstory über NEOOS® ist bereits die nächste Generation auf den Markt gekommen. Es ergänzt das aktive Lernen durch passive Beschallung und verstärkt so die Lerneffekte. Dieser Ansatz basiert auf unserer intensiven Forschung in der Neurowissenschaft seit 1997.

Simone Kohberg: FNPLY® ist unser digitales Sprachlernprodukt in Form einer APP, welche Sprachenlernen in einer innovativen Form ermöglicht. In Kombination mit dem NEOOS® erreichen Sie damit ein Maximum an spielerischer Aufnahmefähigkeit für die zu erlernende Sprache. FNPLY® ist für jeden geeignet – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

...in Kombination mit dem Ultraschall-Lernbooster NEOOS 11 begeistert Privat- und Businessanwender.

LERNBESCHLEUNIGER AUS LEIDENSCHAFT

Über 20 Jahre Forschung und Weiterentwicklung des NEOOS münden in die Produktneuheit „FNPLY APP“, ein neurowissenschaftlich Sprachlern Konzept der Extraklasse, inspiriert durch die Birkenbihl-Dekodierungsmethode: Mittels eines Computerspiels, das nicht nur den Verstand, sondern besonders auch die Emotionen anspricht, wird das Sprachenlernen spielerisch einfach und auf wenige Minuten am Tag reduziert. Ergänzt durch Ultraschallwellen, die das Gehirn lernbereiter machen, kann eine Fremdsprache nun in 3-6 Monaten auf Abitur-Niveau erlernt werden. Das Ganze ist wissenschaftlich mittels EEG-Messungen validiert. Sprache gehirn-gerecht erlernen – ein riesiger Sprung zum schnellen Lernerfolg!



Josua Kohberg: Jeder kann von dieser natürlichen und gehirngerechten Lernmethode profitieren. Der NEOOS® ergänzt FNPLY® durch das Prinzip des passiven Lernens. Während der aktiven Spielphase mit FNPLY® wird das bewusste Lernen angesprochen. Der NEOOS® hingegen ermöglicht das unbewusste Lernen durch die Beschallung mit Ultraschall über die Haut, was den Lernprozess vertieft und festigt. Man kann FNPLY® jedoch auch ohne unseren NEOOS® nutzen.

Aber wer die Tragweite Ihrer Erfindung mit dem „Lernen über die Haut“ verstanden hat, investiert doch eher in die Kombination beider Produkte? Wenn ich mir ausrechne, was Unternehmen für die Sprachkurse ihrer Mitarbeiter ausgeben, ist es doch sinnvoll, in eine innovative Technologie zu investieren, die das maximale Lernergebnis bringt, nicht wahr?

Josua Kohberg: Ich der Tat, Frau Briegel. Der NEOOS® als Sprachlerngerät ist Teil eines umfassenden Lernsystems. Man darf nicht vergessen, dass unsere Haut ein sensibles Organ ist, das größte dazu, das in der Lage ist, Schwingungen und Frequenzen wahrzunehmen. Diese werden dann an das Gehirn weitergeleitet und können zur Informationsaufnahme genutzt werden. In unserer Technologie stecken jahrzehntelange Studien. In Kombination mit FNPLY® ist die Wirkung optimal.

Allein schon die Zeitersparnis durch passives Lernen ist unbezahlbar. Kein Wunder, dass die Rückmeldungen zu FNPLY® überwältigend sind. Dieser Ansatz, das aktive und passive Lernen zu kombinieren, ist wirklich sensationell. Herr Kohberg, Ihre User schwärmen von den deutlich schnelleren Lernfortschritten und höheren Lernmotivation. Nun erklären Sie uns doch genauer, wie FNPLY® funktioniert?

Josua Kohberg: Gerne. Anstatt sich auf trockene Grammatik und Vokabellisten zu konzentrieren, tauchen die Lernenden in eine spannende Geschichte ein. Dieser neurowissenschaftlich Ansatz ist darauf ausgerichtet, das natürliche Spracherwerbszentrum im Gehirn zu aktivieren. Die Lernenden verbinden emotionale Erlebnisse mit der Sprache,

was das Lernen viel nachhaltiger macht. Der Kern des Systems ist eine Geschichte, die in mehreren Lektionen erzählt wird. Jede Lektion besteht aus verschiedenen Ereignissen in dieser fortlaufenden Geschichte. Der Lernprozess ist in mehrere Phasen unterteilt.

Können Sie uns diese Phasen detaillierter beschreiben?

Simone Kohberg: Die erste Phase beginnt mit einer Illustration, die dem Lernenden hilft, sich in der Geschichte zu orientieren und ein mentales Bild zu schaffen. Dies aktiviert das visuelle Gedächtnis und emotionale Zentren im Gehirn. Direkt nach der Illustration wird der Text präsentiert, begleitet von einer Audioaufnahme des Erzählers.

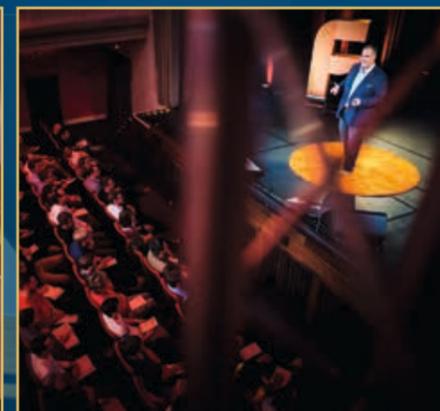
Josua Kohberg: Richtig, und hier kommt die besondere Methode der „Dekodierung“ ins Spiel. Wenn der Lernende auf ein Wort im Text klickt, wird die Eins-zu-Eins-Übersetzung angezeigt. Diese Methode basiert auf den Forschungen von Heinrich Schliemann und Vera F. Birkenbihl. Es geht darum, die Bedeutung jedes Wortes sofort zu verstehen, ohne mühsames Auswendiglernen.

Ich verstehe. Die Decodierung ist also mit der intuitiven Herangehensweise gemeint. Wie geht es danach weiter?

Simone Kohberg: Nach dem Verständnis des Textes kommt das aktive Element ins Spiel. Der Lernende wird aufgefordert, den Dialog laut nachzusprechen.

„Die einzigartige Synergie aus technologischem Fortschritt und gehirngerechtem Lernen überzeugt Kunden und Business-Partner.“

Totale Expansion: in Boom-Zeiten der künstlichen Intelligenz steigt vor allem der Bedarf an kognitiver Intelligenz. Am Feinschliff für die Schaltzentrale Gehirn forscht das KOSYS Team deshalb unermüdlich.





„Sprachprojektion auf die Haut
 als größtes Wahrnehmungs-Organ.“

NEOOS – Sprachbad über Ultraschall!

Was ist das Geheimnis während eines Ausland-Aufenthaltes? Man lebt Tag und Nacht in einer Fremdsprache. Auch wenn man erstmal gar nichts versteht, speichert das Gehirn unbewusst Sprachmelodie, Wortschatz, etc. ab – ganz ohne bewusstes Lernen. Dieses ‚Sprachbad‘ wird bei FNPLY über eine Smartwatch nachempfunden, die mittels Sensoren die neue Sprache als Ultraschallfrequenzen an die Haut abgibt. Seit 1997 forscht und entwickelt Josua Kohberg in diesem Bereich, und nach mehr als 50 verifizierten Anwendungsberichten wurde das Verfahren 2017 an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz erstmals mit einem 128 Kanal EEG geprüft. Mittels EEG-Messungen konnte man nachweisen, dass Ultraschall-Frequenzen über die Haut das Sprachzentrum im Gehirn anregen, dessen Aktivität erhöhen und lernbereiter werden lassen. Hören muss also nicht über den Hörnerv gehen, sondern Informationen können auch über die Haut direkt ans Gehirn weitergeleitet werden. Das Sprachbad kann somit über Ultraschall mehrere Stunden am Tag genutzt werden – ganz ähnlich zu einem Auslands-Aufenthalt. Die Lernbereitschaft des Gehirns wird aktiviert und die täglichen Übungen mit FNPLY werden damit intensiviert und direkt im Unterbewusstsein verankert.



Zellflüsterer mit Ultraschallfrequenzen



...und Sensoren auf der Rückseite - ohne Tracking.



Monotones, stures Pauken war gestern.

Bei KOSYS wird Lernen zum Erlebnis, das dank NEOOS sprichwörtlich unter die Haut geht.



Technologie trifft Menschlichkeit: Durch das ideenreiche Experten-duo aus der Neurowissenschaft verschmelzen beide Domänen und leisten somit einen konstruktiven Beitrag zur Förderung einer global vernetzten Gesellschaft im Einklang.



„Unser Hightech-Lernsystem ist frei von Drill, Qual bzw. Langeweile und weltweit einzigartig!“

Dies fördert nicht nur die Aussprache, sondern auch die Sprachfertigkeit. Die Idee ist, dass man durch Nachsprechen die Hürde des Sprechens überwindet, ähnlich wie bei einem Kind, das mühelos seine Muttersprache lernt.

ben haben. Während der Lernende FNPLY[®] auf seinem Handy oder Tablet spielt, „hört“ er gleichzeitig über die Haut die Dialoge des Spiels über den NEOOS[®]. Dies geschieht unbewusst und verstärkt die Aufnahme der Sprache.

Frau Kohberg, das ist wirklich großartig! Ich kann das nachvollziehen, denn ich habe als Kind sogar zwei Sprachen „nebenher“ gelernt, einfach durch Anwendung und die tägliche Sprachberieselung. Ich habe gespielt und um mich herum war dieses sprachliche Grundrauschen, welches ich täglich aufgenommen habe. Kann man sich das so vorstellen?

Josua Kohberg: Sie haben es erfasst, Frau Briegel. Ist das nicht ein Geschenk? Eine Sprache so erwerben zu können, ohne Leistungszwang, Eintönigkeit und ganz nebenher. Genau diese Leichtigkeit erzeugen wir mit unserem System. Und um das „Lernen“ von FNPLY[®] zu vertiefen, gibt es nach Abschluss eines Ereignisses in der Geschichte das sogenannte „Sprachbad“, mit der alle Dialoge des Ereignisses noch einmal in einem entspannten Zustand abgespielt werden. Die parallele Nutzung des NEOOS[®] ist der maximal Lerneffekt.

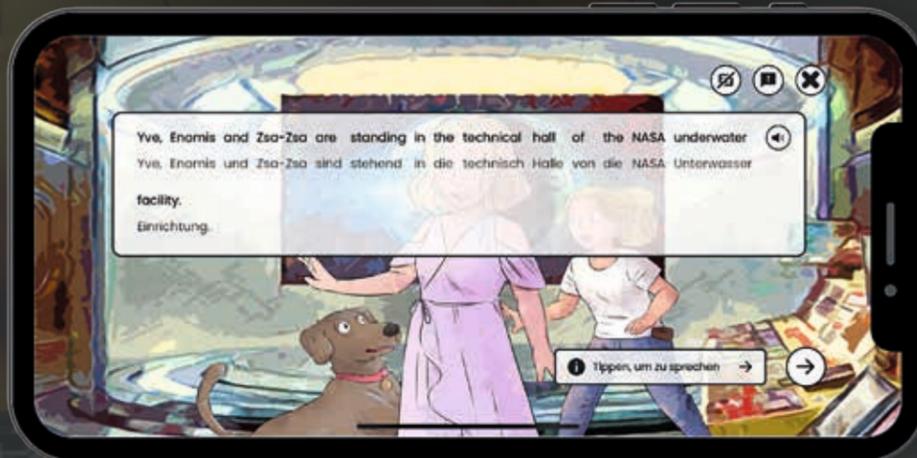
Wie genau funktioniert diese Kombination mit dem „Sprachbad“ durch den NEOOS[®]?

Josua Kohberg: Bei dem Sprachbad geht es um die Verbindung der bewussten mit der unbewussten Ebene des Lernens. Genauso wie Sie es gerade mit Ihren Kindheitserinnerungen beschrie-

Simone Kohberg: Der NEOOS[®] spielt eine zentrale Rolle, indem er das passive Hören ermöglicht. Dies ist ein wichtiger Bestandteil des Lernprozesses. Der Lernende ist dadurch in der Lage, fast 70.000 Wörter in der Zielsprache zu hören, zu verstehen und zu sprechen, was ihn auf ein fortgeschrittenes Sprachniveau bringt. Alle unsere Produktentwicklungen zielen darauf ab, die Sprache auf einer tieferen, unbewussten Ebene zu verarbeiten. Dies geschieht durch entspanntes Hören der Dialoge, was das Gelernte im Gedächtnis verankert und gleichzeitig eine angenehme Erfahrung schafft.

Sie kombinieren also visuelles, akustisches Lernen und aktive Sprachanwendung des FNPLY[®] mit dem sensorischen, passiven Lernen mittels des NEOOS[®]. Das ist ja Sprachen erwerben mit allen Sinnen?

Josua Kohberg: Das ist der Clou daran! Der entscheidende Unterschied zu den mühevollen, traditionellen Sprachlernmethoden liegt in unserem ganzheitlichen Ansatz. Wir verzichten vollständig auf stupide Vokabel-Wiederholung ohne Kontext. Stattdessen schaffen wir eine emotionale Verbindung zur Sprache, die sich dauerhaft im Gehirn verknüpft. Die direkte, interaktive Einbindung in die Geschichte schafft den natürlichen Spracherwerb.



Favorit für Kooperationspartner mit bildungsaffinen Zielgruppen



Simone Kohberg: Hinzu kommt, dass unsere Methode nicht auf traditionellen Niveaustufen wie A, B oder C basiert. Stattdessen beginnen die Lernenden sofort mit vollständigen Dialogen, was den Spracherwerb erheblich beschleunigt und vertieft. Die Lernkurve ist exponentiell – so wie Sie in einem fremden Land anfangs wenig verstehen, hilft die Neugier und regelmäßige Reflexion schnell ein Sprachgefühl zu entwickeln und dann erkennt man rapide den Fortschritt.

Josua Kohberg: Die Erfahrung zeigt, dass die Lern-Motivation signifikant steigt. Durch die spannende Geschichte und das interaktive Element bleibt das Interesse hoch. Lernende freuen sich darauf, zu erfahren, wie es weitergeht, was sie motiviert, regelmäßig zu üben.

Uns überzeugt bei Ihrem Ansatz vor allem die gehirngerechte Dimension des spielerischen Sprachenlernens. Im Gegensatz zu der üblichen Reizüberflutung im Rahmen von Gamification ist es Ihnen gelungen, eine Balance zwischen Unterhaltung und gezielten neuronalen Reizen zu schaffen. Sie verzichten auf das Betreten von virtuellen Räumen und der Überfrachtung mit schnell hintereinander geschalteten Informationen. Zu dieser feinen, neurowissenschaftlich ausgewogenen Dosierung der Reize muss ich Ihnen ausdrücklich gratulieren. Wir haben auf unserem Podium schon multimediale Bildungsansätze erlebt, die komplett am Ziel vorbei steuern, weil die technischen Möglichkeiten bis zum Anschlag ausgereizt und die User komplett überfordert werden. Ich will sagen: Viel hilft nicht immer viel! In Ihrem System bleibt der Anwender der Herr über das Lern-Tempo.

Simone Kohberg: Sie bringen es auf den Punkt, Frau Briegel. Gamification im Sprachenlernen ist ein breites Feld und bedeutet nicht zwangsläufig, dass man einen virtuellen Raum betreten muss. Unsere Definition von Gamification im Lernkontext ist subtiler und fokussierter. Der Ansatz bei FNPLY®

konzentriert sich auf das narrative Element, also das Erzählen von Geschichten. Anstatt sie in eine überwältigende, ablenkende virtuelle Welt zu versetzen, bieten wir ihnen eine strukturierte, klare und fokussierte Lernumgebung.

Josua Kohberg: Und während FNPLY® bewusst auf die typischen Gamification-Elemente wie Avatare oder virtuelle Welten verzichtet, nutzt es dennoch das Prinzip des spielerischen Lernens. Als Neuro-Wissenschaftler legen wir großes Augenmerk auf die Verwertbarkeit der Informationen. Sie sollen sich schließlich nachhaltig im Gehirn verankern. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen Unterhaltung und Bildung zu finden, damit das Lernen effektiv bleibt. Unsere Methode fokussiert sich auf das Wesentliche – das Erlernen der Sprache in einem kontextreichen und motivierenden Umfeld, das für ein breites Publikum erschwinglich ist.

Glauben Sie, dass FNPLY® auch für jüngere Generationen, die mit digitalen Spielen aufgewachsen sind und eine kürzere Aufmerksamkeitsspanne haben, ansprechend ist?

Josua Kohberg: Auch wenn FNPLY® nicht die typischen Elemente digitaler Spiele verwendet, spricht es dennoch die Generation an, die mit Multimedia aufgewachsen ist, und gewohnt ist, Informationen durch visuelle Medien zu verarbeiten.

Simone Kohberg: Darüber hinaus bieten wir mit FNPLY® eine Alternative für diejenigen, die eine Pause von der ständigen Reizüberflutung digitaler Spiele suchen. Unser System ermöglicht es ihnen, sich auf das Lernen zu konzentrieren, ohne dass es langweilig wird oder ablenkt. Unsere Illustrationen sind sorgfältig konzipiert, um diese Aspekte zu unterstützen, um die Lernenden zu fördern und nicht zu überfordern.

Blicken wir in die Zukunft. Wie planen Sie, FNPLY® weiterzuentwickeln? Können Sie uns einige Ihrer Visionen und Pläne verraten?

„Alle unsere Produkte geben den Usern einen kognitiven Feinschliff und damit das Next Level.“

Die Stimme des Erfolges - nicht nur auf unserem Unternehmerpodium
Kooperationen werden bei KOSYS groß geschrieben. Die Stimm-analyse-Koryphäe Simone Kohberg (cognitive Neuroscientist) krempelt mit ihrer Produkt-entwicklung WOYCE® den Profiling-Markt um und ist das Gesicht der Schirmherrschaft für das ORHIDEAL Arbeitgeberprojekt 2024/25 IDEAL workplace.

„WOYCE® bietet eine innovative Persönlichkeitsanalyse durch Basistonbestimmung, die Ihre einzigartigen Charaktereigenschaften hervorhebt und Ihnen ermöglicht, Ihr volles Potenzial zu entdecken. Mit der detaillierten SWOT-Analyse und maßgeschneidertem Coaching unterstützt WOYCE® Ihre kontinuierliche persönliche und berufliche Entwicklung, damit Sie ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen können.“

Die unschlagbare Symbiose: FNPLY® & NEOOS® Kombination

Spracherwerb fast nebenbei -
wissenschaftlich fundiert & erwiesen
verstärkt durch Ultraschall-Neuro-
Akustikmodulation der Haut

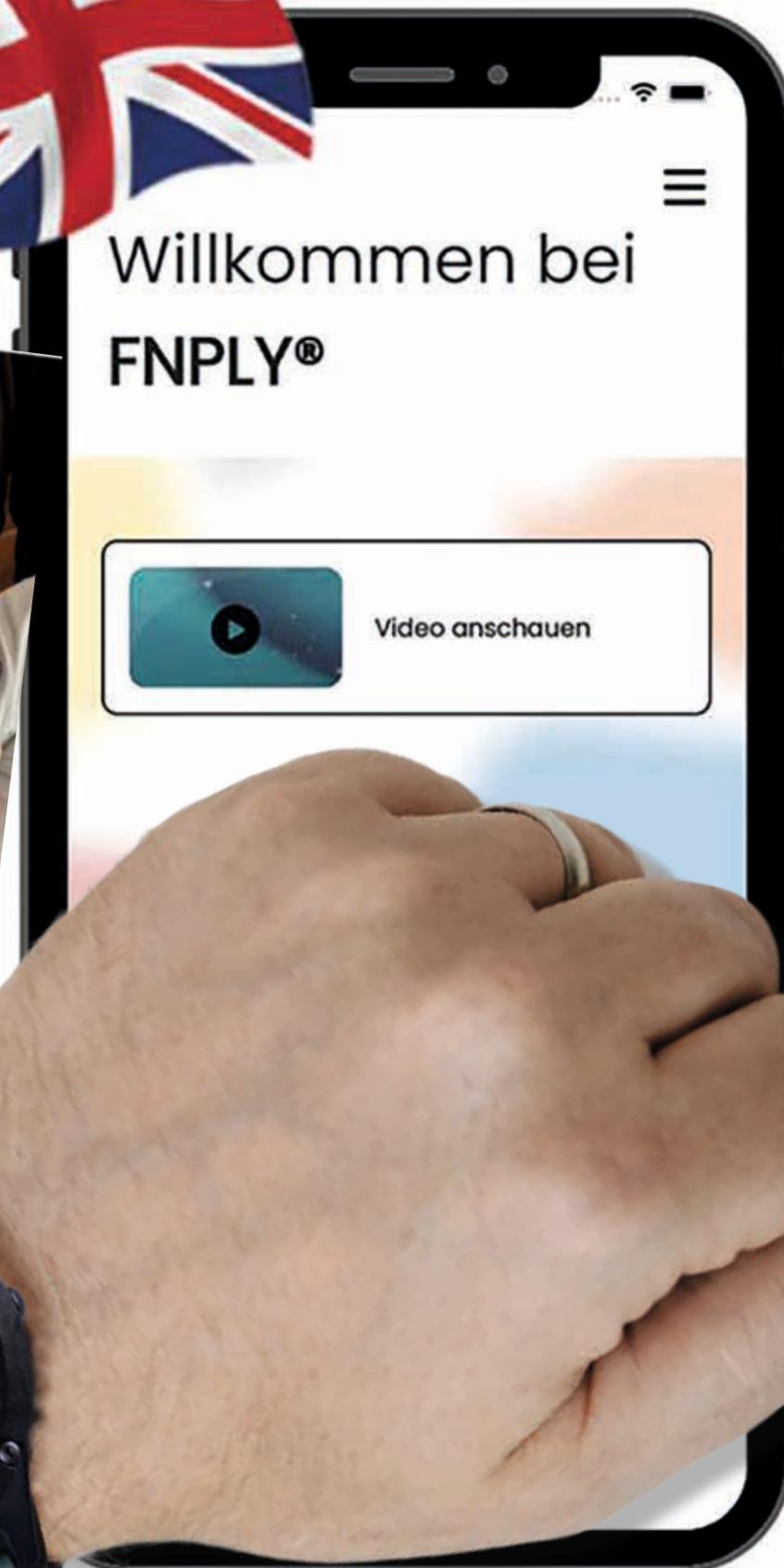
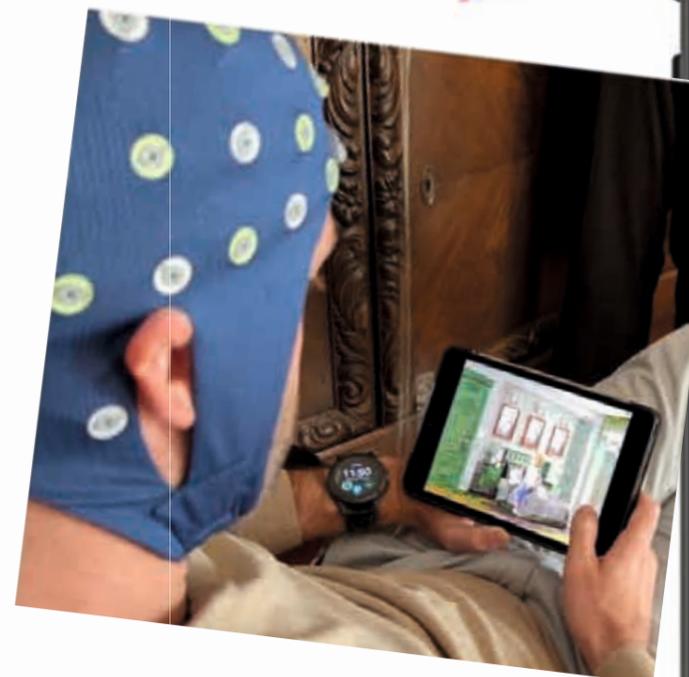
FNPLY repräsentiert einen revolutionären Lernansatz, der sich grundlegend von traditionellen Methoden unterscheidet. Dieses innovative System wurde von der renommierten Wissenschaftlerin Dr. Diana Henz, einer Expertin in Psychologie und Kognitionswissenschaft, einer gründlichen Prüfung unterzogen. Dr. Henz, die bis 2021 an der Universität Mainz forschte und nun ihr eigenes Labor leitet, hat die Effekte von FNPLY mittels EEG-Untersuchungen nachgewiesen, wobei die Ergebnisse bemerkenswerte Einblicke in dessen Wirkmechanismus bieten.

FNPLY beeinflusst nachweislich nicht nur den präfrontalen Kortex, sondern interagiert auch direkt mit dem limbischen System, was zu einer multisensorischen Stimulation und der Bildung robuster neuronaler Verbindungen führt. Diese Verbindungen sind aufgrund ihrer multisensorischen Natur stabiler als die, die durch rein kognitive Stimuli entstehen. Zusätzlich werden Lerninhalte tief im Unterbewusstsein verankert, was sich in einer gesteigerten Gehirnaktivität in diversen Bereichen bei allen Teilnehmenden zeigt, die FNPLY für nur 30 Minuten nutzen.

Die Kombination von FNPLY mit dem Ultraschallgerät NEOOS verstärkt diesen Effekt noch, indem sie - mittels neuroakustischer Stimulation der Haut - weitere Gehirnregionen aktiviert und die Lernbereitschaft erhöht. Im Gegensatz dazu zeigen herkömmliche Sprachlernsysteme wie Babbel nur begrenzte Aktivität in spezifischen, kognitiv geprägten Bereichen des Gehirns. Der Grund dafür liegt in der Art und Weise, wie Sprache gelernt wird: Wenn Worte isoliert und ohne Kontext gelernt werden und Grammatikregeln den Lernprozess dominieren, bleiben emotionale und tiefgreifende Lernerfahrungen aus, wodurch das limbische System unstimuliert bleibt. Dieser traditionelle Ansatz wird noch immer in vielen Bildungsbereichen angewandt, von der Schule bis hin zu digitalen Lernplattformen, was möglicherweise erklärt, warum nur ein geringer Prozentsatz der Lernenden tatsächlich erfolgreich eine neue Sprache erwirbt.

„Wirkt unterschwellig wie ein
Auslandsaufenthalt bei Landsleuten.“

APP des Monats



(R)Evolution Future Learning

Patent-Entwickler, Mentaltrainer und Mehrfach-Buchautor

In der international aufgestellten KOSYS Unternehmensgruppe verschmelzen neurologische Erkenntnisse, wissenschaftliche Forschung und Erfindergeist. Anfang der 90er Jahre gründete Josua Kohberg sein erstes Unternehmen.

Seine Erfindungen und Patente stützen sich auf Erkenntnisse der Delphinforschung und auf die Tatsache, dass die Haut hören kann. Im Jahr 1997 startete der Vordenker als Mindshift-Motivator mit der Entwicklung der NEOOS® Technologie und im Jahr 2000 folgte die Gründung der ersten Firma. Josua Kohberg hat bis heute mehr als 100 Mental-Trainings, 9 Bücher, 16 Sprachkurse und zwei Apps publiziert.

„In nur 3-6 Monaten
eine neue Sprache lernen -
mit KOSYS kein Problem!“

www.kosys.com

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

Josua Kohberg: Wir haben große Pläne für FNPLY®. Eine unserer Hauptinitiativen ist die Erweiterung des Angebots. Wir wollen, dass FNPLY® ein globales Tool wird, das Menschen aus aller Welt anspricht und ihnen beim Erlernen verschiedener Sprachen hilft. Ein weiterer Aspekt, an dem wir arbeiten, ist die Integration von künstlicher Intelligenz (KI). Die KI könnte die Lernerfahrung personalisieren, indem sie den Lernfortschritt jedes Einzelnen verfolgt und individuell angepasste Lernpfade und Inhalte anbietet. Das Ziel ist es, ein System zu schaffen, das sich an den Lernstil und das Tempo des Benutzers anpasst.

Das klingt nach einer spannenden Entwicklungsreise.

Simone Kohberg: Wir planen auch, FNPLY® für verschiedene Bildungsbereiche anzupassen. Beispielsweise könnten wir spezielle Versionen für Schulen, Universitäten oder sogar für berufliche Weiterbildungen entwickeln.

Chapeau! Das braucht unser Bildungssystem. Wir lehren an den Schulen wie vor 300 Jahren. Ich begrüße Ihre Fortschrittlichkeit und wünsche unserer Gesellschaft, dass Ihr Innovationsstreben bis zum Kultusministerium durchdringt. Wie sehen Sie die Rolle von Kooperationspartnern in diesem Prozess?

Josua Kohberg: Wir haben immer wieder Anfragen und Unterstützung von Partnern, die unsere Vision teilen und uns helfen, FNPLY® auf das nächste Level zu heben. Besonders interessant sind Partner aus dem Bildungsbereich oder der Technologiebranche, die Erfahrung mit innovativen Lernmethoden haben. Da wir offen für Kollaborationen mit Universitäten und Sprachschulen sind, ergeben sich stets neue Ansätze für Studien und Produktweiterentwicklungen, mit Handelsagenturen oder Vertriebspartnerschaften.

Die KI-Entwicklung, für manche ein Segen, für andere ein Fluch. Wird sich in Zukunft

das Sprachenlernen erübrigen? Wie sehen Sie das?

Simone Kohberg: Das ist eine berechtigte Frage. KI-basierte Übersetzungstechnologien entwickeln sich rasant und werden zweifellos immer wichtiger in unserer global vernetzten Welt. Aber wir glauben nicht, dass sie das Erlernen von Sprachen obsolet machen. Sprachenlernen geht über die reine Übersetzung hinaus. Es geht um das Verstehen von Kultur, Kontext und Nuancen, etwas, das KI derzeit nicht vollständig erfassen kann. Sprachen öffnen Türen zu neuen Erfahrungen, Beziehungen und Perspektiven.

Josua Kohberg: Denken Sie an subtile Aspekte wie Ironie, Humor oder kulturelle Anspielungen – all das kann in einer direkten Übersetzung verloren gehen. Das Erlernen einer Sprache ermöglicht ein tieferes Eintauchen in eine andere Kultur und ein besseres Verständnis zwischen Menschen verschiedener Hintergründe. Außerdem fördert das Erlernen einer neuen Sprache kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis, Konzentration und Problemlösung. Es geht nicht nur um Kommunikation, sondern auch um persönliche Entwicklung und geistige Flexibilität, wie wir sie mit unseren Produkten als Gesamtkonzept bieten.

Ihre umfassende Betrachtung von Persönlichkeitsentwicklung ist fesselnd. Ich bin auch der Meinung, dass sich Menschen genauso wie die KI laufend weiterentwickeln sollten. Stellen Sie sich vor, Sie wollen Geschäfte abwickeln und müssen dabei einer KI blind vertrauen, dass sie in der Verhandlung alles richtig übersetzt. In diesem Kontext sehe ich Ihr FNPLY® als konkurrenzlos an.

Josua Kohberg: Das ist der Punkt. In der Geschäftswelt sind Genauigkeit und Nuancen der Sprache entscheidend. Vertrauen in Geschäftsbeziehungen aufzubauen, erfordert oft mehr als nur korrekte Worte. Es geht um das Verständnis von Untertönen, kulturellen Besonderheiten und nonverbaler Kommunikation. Und hier zeigt sich

BrainTuning im Business

Schirmherren des Arbeitgeberprojektes

der wahre Wert des tiefen Sprachverständnisses, das durch Lernmethoden wie FNPLY® gefördert wird. Es geht nicht nur darum, Worte zu übersetzen, sondern auch darum, die Absichten und Emotionen hinter den Worten zu verstehen.

So ist es. Heute kann sich ohnehin niemand der globalen Vernetzung verschließen. Mit FNPLY® kann man sein Salesteam auf die internationale Geschäftswelt ausrichten und neue Märkte erobern, nicht wahr?

Josua Kohberg: Unser System wird sowohl von Privatleuten, als auch für den Businessbedarf genutzt. In der globalisierten Geschäftswelt ist es unerlässlich, über Sprachgrenzen hinweg effektiv zu kommunizieren. Die Fähigkeit, in der Sprache des Geschäftspartners zu sprechen und zu verhandeln, schafft ein tieferes Verständnis und Vertrauen, was oft entscheidend für den Erfolg internationaler Kooperationen und Verhandlungen ist. Zusätzlich hilft ein fundiertes Sprachverständnis dabei, Missverständnisse und kulturelle Fehlritte zu vermeiden, die in internationalen Geschäftsbeziehungen kostspielig sein können. Wir selber sind international orientiert und sehr kooperationsfreudig. Deshalb bekommen wir laufend Angebote und Ideen zu Synergien.

Kein Wunder! Ihre Produkte stoßen grundsätzlich auf hohes Interesse, weil sie eine enorme Faszination ausüben. So wie wir Sie mit dem BrainTuning auf unserem Podium für den Mittelstand als human-orientierte Antwort auf die KI einbinden? In einer Zeit, in der die Weiterentwicklung von KI eine dominante Rolle spielt, ist die Weiterentwicklung der Menschen genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger.

Josua Kohberg: Und darum arbeiten wir z.B. zusammen mit Universitäten, Wirtschaftsverbänden und -förderungen, Branchenvereinigungen, Bildungseinrichtungen. Auch Verbände, die ihre Mitglieder über unsere Forschung informieren, sind für uns interessant. Im Prinzip ist jeder

für uns ein Mittler oder Multiplikatoren, der eine bildungsafrine Zielgruppe besitzt und Optimierung anstrebt. Unsere Kunden haben mehr Geld als Zeit. Somit schätzen sie die „Abkürzungen“, die wir bieten.

Verstehe ich richtig, dass FNPLY® speziell im Bereich der Geschäftskommunikation weitere Anwendungsmöglichkeiten bieten könnte?

Josua Kohberg: Definitiv! Wir sehen großes Potenzial für FNPLY® im Bereich der Geschäftskommunikation. Wir könnten zum Beispiel spezielle Kurse oder Module entwickeln, die sich auf Geschäftssprache, Fachjargon und kulturelle Etikette in verschiedenen Geschäftsumgebungen konzentrieren. Darüber hinaus könnten wir Partnerschaften mit Unternehmen eingehen, um maßgeschneiderte Lernlösungen anzubieten, die ihren spezifischen Branchen-Bedürfnissen in der internationalen Kommunikation entsprechen. Dadurch könnten wir einen direkten Beitrag zur Stärkung globaler Geschäftsbeziehungen leisten. Sie wissen doch, wir werden nicht müde, weiter daran zu forschen. Wir handeln. Und Handeln kommt von Hand, nicht von Maul, sonst würde es ja maulen heißen! (*Wir lachen*)

Ach, liebe Frau Kohberg, lieber Herr Kohberg, das ist ein treffendes Schlusswort. Das Maulen werden Sie bei Orhideal nicht antreffen. Bei uns wird zukünftig auch nicht gebabbelt, sondern gefunplayed! Wir freuen uns Sie in unserer Galerie der INVENTORS OF THE YEAR zu führen.

Simone Kohberg: Frau Briegel, wir sind froh, Teil davon zu sein. Vor allem freut uns, dass wir mit WOYCE® Business Ihr Projekt IDEAL workplace begleiten. Partner Ihres Netzwerk sind schon an unserem einzigartiges Stimmanalyse-Tool interessiert. Also, auf gute Zusammenarbeit!

Orhideal IMAGE: Dito. Auf gutes Brain-Tunen!



„Mittels
Stimmanalyse
zum perfekten
Team!“

<https://wooyce.kosys.de/>



Stimmungsbarometer für IDEALE Arbeitgeber
Anlässlich der Auszeichnung des Orhideal Podiums mit dem LAUNEUS AWARD (30 Jahre Gute Stimmung, gute Leistung im Mittelstand) durch das WIFAL Institut begleitet WOYCE® Business die Sonderedition IDEAL workplace.



Persönliche Entwicklung: Finden Sie heraus, was in Ihnen steckt

Mit der WOODYCE® Analyse lernen Sie die wichtigste Person im Leben - sich selbst - besser kennen und können sich damit persönlich sowie auch beruflich weiterentwickeln. Das Ergebnis: Ein glückreiches und selbstbestimmtes Leben.

Jetzt starten

www.wooyce.kosys.de

#

Konfliktlösung
Mediation
Teamarbeit
Empathie
Rechtsberatung
Kommunikation
Unvoreingenommenheit
Stressbewältigung
Familienharmonie
Wirtschaftsmediation

Sonderedition • 30 Jahre Orhideal

BUSINESS STAGE



Alexander Wild

Michael Gissibl

Lara Schmidt-Rüdt

Begegnung mit
Team
Schlichtungsstelle
Bad Urach
Experten des Monats



Direct Booking: Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen
aus dem OrhIDEAL Expertenpool

Der kürzeste Weg im Streit

In einer Welt, in der Konflikte und Meinungsverschiedenheiten allgegenwärtig sind, bietet die Schlichtungsstelle Bad Urach eine Oase der Ruhe und des Verständnisses. Seit über 15 Jahren engagiert sich das Team aus hochqualifizierten Experten darin, Menschen in schwierigen Situationen beizustehen und Wege aus ihren Konflikten zu finden. Ihre Expertise erstreckt sich über verschiedene Bereiche – von familiären Auseinandersetzungen über unternehmensinterne Konflikte bis hin zu rechtlichen Streitigkeiten.

Die Experten der Schlichtungsstelle, ausgebildet als Konfliktoren® und Konfliktorinnen®, bringen eine beeindruckende Mischung aus juristischem Wissen, psychologischem Verständnis und praktischer Erfahrung mit. Mit ihrer einzigartigen Herangehensweise, die echtes Interesse und Unvoreingenommenheit in den Vordergrund stellt, schaffen sie eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit. Sie verstehen es, die Bedürfnisse der Beteiligten zu erkennen und von sachlichen Fragestellungen zu unterscheiden.

Eine Besonderheit der Schlichtungsstelle ist ihr Ansatz der Teamarbeit. Indem sie im Team, üblicherweise bestehend aus einer Frau und einem Mann, agieren, gewährleisten sie eine größere Neutralität und Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse aller Parteien. Diese Vorgehensweise erhöht nicht nur die Qualität der Lösungsfindung, sondern trägt auch zu einer höheren Zufriedenheit der Klienten bei. Die Schlichtungsstelle Bad Urach setzt sich nicht nur für die Lösung akuter Konflikte ein,

sondern engagiert sich auch in der Prävention und rechtlichen Gestaltung, um potenzielle Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Ihr dreifacher Fokus auf rechtliche und finanzielle Fragen, zwischenmenschliche Beziehungen und individuelle Bedürfnisse der Beteiligten macht sie zu einem umfassenden Partner in Konfliktsituationen.

Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ständigen Weiterbildung halten die Experten der Schlichtungsstelle ihre Qualitätsstandards hoch und sind damit ein Vorbild in der Welt der Konfliktlösung.

Kontakt Daten

Schlichtungsstelle Bad Urach
Tel: 07125 947 370
post@schlichtungsstellen.eu

Social Media

www.instagram.com/
schlichtungsstelle/

„Wir führen
Sie aus dem
Konflikt.“

www.schlichtungsstellen.eu

Interview-Themen

Der Ansatz der Teamarbeit in der Konfliktlösung:

Wie die Zusammenarbeit von Männern und Frauen in der Schlichtung zu besseren Ergebnissen führt.

Die Rolle der Unvoreingenommenheit in der Konfliktmediation:

Untersuchung der Wichtigkeit von Neutralität und Offenheit in der Konfliktlösung.

Prävention und rechtliche Gestaltung zur Vermeidung von Konflikten:

Einblick in Strategien zur Vorbeugung von Rechtsstreitigkeiten.

Der Einfluss von echtem Interesse auf die Konfliktlösung:

Wie das aktive Zuhören und Verstehen der Bedürfnisse aller Parteien zu nachhaltigen Lösungen führt.

Die Entwicklung und Bedeutung alternativer Streitbeilegungsmethoden:

Trends hin zu außergerichtlichen Konfliktlösungen und deren Vorteile in Zeiten überlasteter Gerichte

Aufhänger

Kinder in der Scheidung

Wie können Eltern sich verhalten, um die Kinder in der schwierigen Situation zu unterstützen?

Modernes Berufsbild

Konfliktoren in der Praxis

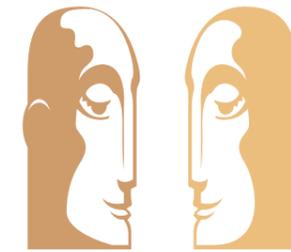
Nachfolgefragen in

Familienunternehmen:

Die Experten diskutieren Lösungsansätze für typische Konfliktsituationen in solchen Unternehmenssituationen

Generationenkonflikte am Arbeitsplatz:

Die Experten erörtern, wie verschiedene Altersgruppen effektiv zusammenarbeiten können.



Schlichtungsstellen
der Rechtsanwälte
und Konfliktoren®



ORIDEAL TOP INTERVIEWPARTNER

#

Konfliktlösung

Mediation

Teamarbeit

Empathie

Rechtsberatung

Kommunikation

Unvoreingenommenheit

Stressbewältigung

Familienharmonie

Wirtschaftsmediation

Sonderedition • 30 Jahre Orhideal

BUSINESS STAGE



Sigrid Baumann

Begegnung mit
Sigrid Baumann
Motivierend führen.

Expertin des Monats



Direct Booking: Kompetente Interviewpartner
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen
aus dem OrhIDEAL Expertenpool

Harmonisch Führen mit viel Takt

Sie sorgt für die OKTave zum Erfolg und macht perfekte Teamkompositionen möglich, wenn das Miteinander aus dem Takt geraten ist:

In ihrer Rolle als visionäre Expertein hat Sigrid Baumann mit ihrem Unternehmen „Sigrid Baumann – Seminare, Vorträge, Coaching“ einen herausragenden Ruf in der Entwicklung und Stärkung von Leadership-Kompetenzen etabliert. OKT steht als Dreiklang des Erfolges für strukturierte **O**rganisation, wertschätzende **K**ommunikation und selbstreflektierende **T**ransformation. Als Dirigentin mit über 30 Jahren Erfahrung hat Sigrid Baumann eine beeindruckende Fähigkeit entwickelt, Parallelen zwischen dem Dirigieren eines Orchesters und dem Führen eines Teams zu ziehen, die sie als effektive Maßnahmen geradezu spielerisch den Teilnehmern ihrer Seminare und Coachings vermittelt. Ihre Philosophie gründet auf dem Prinzip, dass effektive Teamführung eine Kombination aus verschiedenen Kompetenzbereichen erfordert. Ihre einzigartige Methodik von Sigrid Baumann unterstützt Menschen dabei, mit Freude und Wertschätzung zu führen, und hat sich zudem als äußerst wirksam erwiesen, um Burnout und Unzufriedenheit im Beruf vorzubeugen. Ihr Kundenspektrum umfasst Führungskräfte und Teamleiter aus diversen Branchen. Ihr persönliches Leitmotiv, inspiriert von Augustinus, spiegelt sich in ihrem Ansatz wider: „Nur wer selbst brennt, kann Feuer in anderen entfachen. Nur wer mit Freude führt, kann andere motivieren und gemeinsam Bestleistungen erreichen.“ Die renommierte Trainerin hat ein publikumswirksames Themenspektrum für die Medien, ist beispielsweise LinkedIn Top-Voice und wird von ihren Kunden und Fans für ihre innovativen

Konzepte und Methoden anerkannt. Ihre fachlichen und unternehmerischen Stärken basieren auf einer reichen Erfahrung in der Verwaltung und dem Bildungsbereich, gepaart mit einer effizienten Organisationsfähigkeit und einer tiefen Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen in unterschiedlichsten Berufsgruppen.

Ihr „Führungsdreiklang OKT“ ist ein Ergebnis dieser umfassenden Erfahrung und wird in ihren Seminaren mit großem Erfolg angewandt. Für ganz besonderen Bedarf bietet die Vordenkerin einzigartige, innovative Seminarformate in der Führungskräfteentwicklung, in denen Teilnehmende ohne musikalische Vorkenntnisse ein Orchester dirigieren dürfen. Diese prägenden Teamerlebnisse der Extraklasse, die in einer exklusiven Umgebung stattfinden und perfekt für das Erlernen bzw. die Anwendung von Führungskompetenzen geeignet sind, wirken nachhaltig und bringen Unternehmen auf Erfolgskurs. Wenn Führungsaufgaben wieder wie Musik in den Ohren klingen, dann war es Sigrid Baumann, die inspiriert hat. Ihre frischen und originellen Methoden mit langjähriger Praxiserfahrung sind hoch angesehen und sorgen bei Kunden für Standing Ovationen.

Kontaktdaten

Sigrid Baumann
Telefon: 07720 - 9953764
E-Mail: kontakt@sigrid-baumann.de

Social Media

https://www.instagram.com/baumann_sigrid/

www.sigrid-baumann.de

Interview-Themen

Die Kunst des Dirigierens in der Führungskraftentwicklung:

Wie musikalische Prinzipien Führungskräfte inspirieren können - Dirigieren eines Orchesters als Metapher, um effektive Führungsstile zu vermitteln und zu schulen

Von der Bühne zum Büro:

Der Dreiklang OKT in der praktischen Führung - Einblicke in Sigrid Baumanns revolutionäres Führungskonzept

Leidenschaft als Führungsinstrument

Wie Sigrid Baumanns Ansatz Führungskräfte neu motiviert - Führung mit Takt und ohne Stock

Führen mit natürlicher Autorität

Einzigartige Perspektive auf Führung ohne Machtmißbrauch und formale Autorität für außergewöhnliche Team-Ergebnisse

Die Bedeutung und Implementierung des OKT-Dreiklangs:

Harmonie und Struktur von Oktaven in der Musik als Modell für ausgewogene und erfolgreiche Unternehmensführung

Aufhänger

Die Herausforderung des modernen Führungsstils

Traditionelle Hierarchie ade! Wie musikalische Prinzipien Führungskräfte im modernen Berufsleben inspirieren und effektivere Teamarbeit ermöglichen

Gestresste Führungskräfte und Burnout-Prävention

Wenn nichts mehr aus dem Takt bringt

Führungswechsel in Unternehmen

Vom Drama zur leichten Ouvertüre



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

Im September 2022 von kununu mit dem 1. Platz unter
Stuttgarts besten Arbeitgebern KMU ausgezeichnet

FRETUS.

**FRETUS GROUP mit CEO Daniel Rogalsky -
Bessermacher statt Besserwisser:**

Fortschrittliche Unternehmenskultur, flache Hierarchien,
schnelle Entscheidungsprozesse und das Mitgehen
mit neuen Trends sichern die erforderliche Agilität.
Ganze 100 % der Mitarbeiter:innen
sind hier zufrieden mit ihrem Gehalt.
Auch die Auftraggeber, namhafte
Konzerne und Großkunden, werden
und bleiben FRETUS Fans.

„Ambitionierte finden
bei FRETUS
im Projekt- und
IT-Bereich ihr
berufliches Zuhause.“

www.fretus-group.com

FRETUS GROUP - DAS Business Home für die Besten

Diese starke Marke schreibt Erfolgsgeschichten
für Mitarbeiter & Auftraggeber und sorgt für
Aufbruchstimmung. Ein inspirierendes Vorbild-Beispiel
für eine selbstlernende und wachsende Organisation
auf höchstem Niveau. So geht Fortschritt!

Digitale Transformation dank

Qualitäts Garant

für Projekt-Exzellenz und
Digitalisierungsintelligenz

Seit wir die FRETUS GROUP für das Orhideal Unternehmerpodium entdeckt haben,
betrachten wir dieses Team als Highlight im Projekt-Business. Bei FRETUS wird die
Vision, die besten Projektmitarbeiter auf dem Markt zu bieten, gelebte Mission.
Jenseits vom Mittelmaß steht FRETUS mit einer Expertenvielfalt für ausgezeichnetes
agiles Projekt- und IT-Management und erreicht dank eigener Talentschmiede,
der FRETUS Academy, höchste Digitalisierungsqualität. Manche Unternehmen
denken nur groß - mit FRETUS werden sie auch GROßARTIG! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

ORH IMAGE IDEAL®
WORKPLACE

Manche Unternehmen denken nur groß. FRETUS denkt vor allem auch großartig: Hier werden persönliche Ambitionen und Talente individuell betrachtet und gefördert. Dadurch sind FRETUS Mitarbeiter mit ihrem Know-how stets auf dem aktuellen Stand und haben eine hohe Identifikation mit ihren Projekten.

Die selbstlernende und selbstwachsende Organisation fördert Eigeninitiative, Selbstverantwortung, Spaß am Erfolg, Zielorientierung und persönliches Wachstum in der FRETUS Academy - the place to learn!

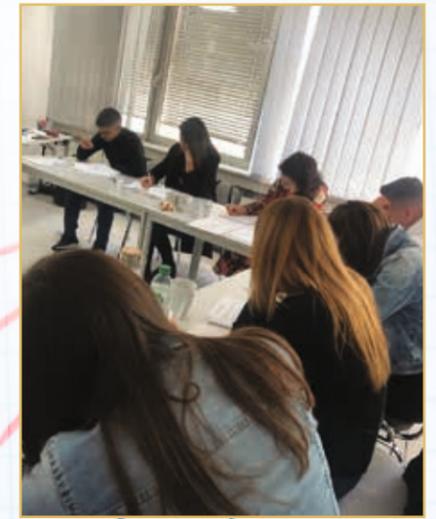
„FRETUS macht den
 Karrieresprung möglich.“

www.fretus-group.com

FRETUS Academy



Top-Qualität & hoher Kunden-Nutzen:
 Breites Schulungsangebot in den FRETUS
 Kompetenzbereichen mit Trainern aus der Praxis.



FRETUS bietet auch offene
 Seminare und Experten
 für Inhouse-Trainings an.





Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das **objektiv** gesehen

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

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

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 Ovationen 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 Briegel, Herausgeberin

Online & Offline gefragt Seminare, Beratungen & Vorträge

„errare humanum est“

Paradigmenwechsel durch ein überzeugendes Role-Model

Publikumsmagnet Thomas Nave verdeutlicht, warum irren nicht nur menschlich, sondern auch erfolgversprechend ist und wie Unternehmen mit der richtigen Fehlerkultur gewinnen, indem sie ihre Mitarbeiter und Kunden in Zukunft im Herzen erreichen, damit diese das Markenversprechen nicht nur verstehen, sondern auch leben - mit Mitarbeitern, die motiviert und engagiert in ihrem Unternehmen wirken.

„Unternehmenskultur ist DER menschliche Erfolgsfaktor. Für alles andere gibt es künstliche Intelligenz!“



NAVE Seminare und Online-Workshops sorgen für ein Feuerwerk an Erkenntnissen...

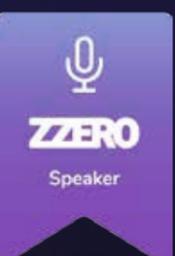
.... zur vertraulichen Beratung dient das 1:1 Coaching offline und online.



Gefragte Kooperations- & Interviewpartner in TV, Radio und Print

„Machen Sie Ihre Fehler zu einer
Goldgrube. Und Ihre Mitarbeiter
zu Fehlerhelden. Denn wer
schneller scheitert, gewinnt!“

www.thomas-nave.com





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.



Naturschlafexperte 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.

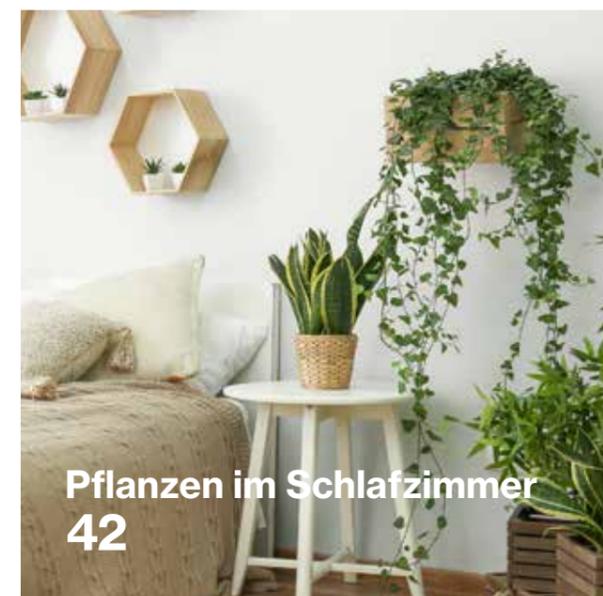
Viel Spaß bei der Lektüre wünscht Ihnen

Georg Niebler
Naturschlafexperte

[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.

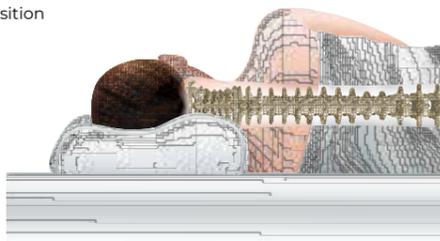
In Anbetracht der langen Zeit, die wir zeitlebens im Bett verbringen, ist es außerordentlich wichtig, eine Matratze mit höchstem Komfort zu finden.

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

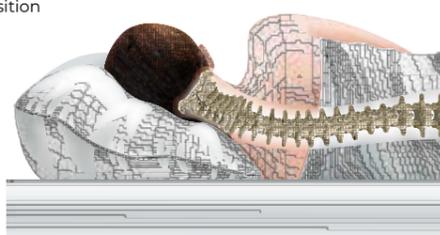
Viele Menschen stehen beim Kauf einer neuen Matratze vor einer großen Auswahl der unterschiedlichsten Typen. Die beliebtesten sind die Federkern- und Kaltschaummatratzen. Wobei sich auch Kaltschaummatratzen immer größerer Beliebtheit erfreuen.

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

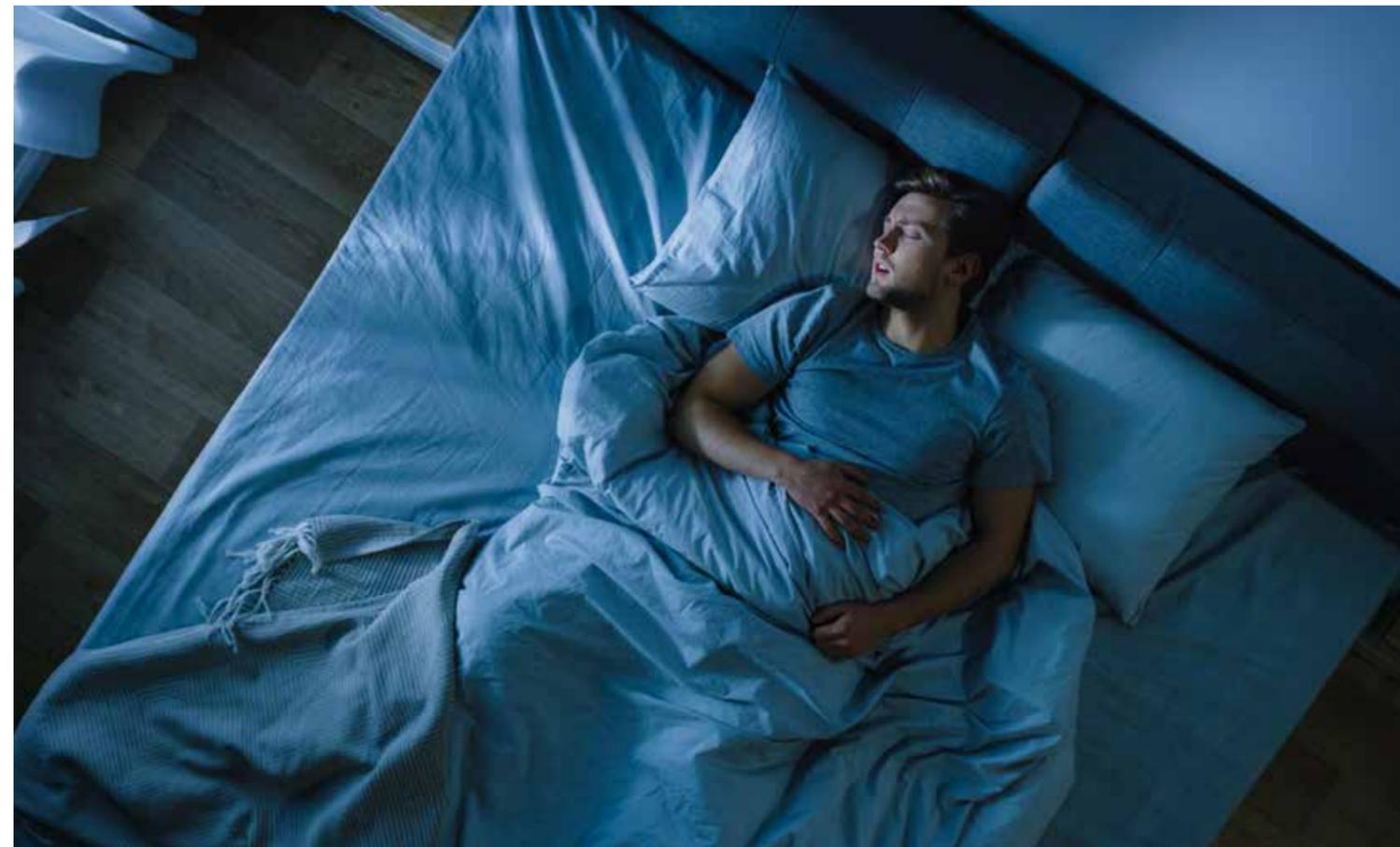
Es gibt nicht umsonst Matratzenhersteller und Lattenrosthersteller, die unterschiedliche Lattenroste und Matratzen anbieten, die dann 5 oder 7 Zonen haben.

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 ist nicht gesund, 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.

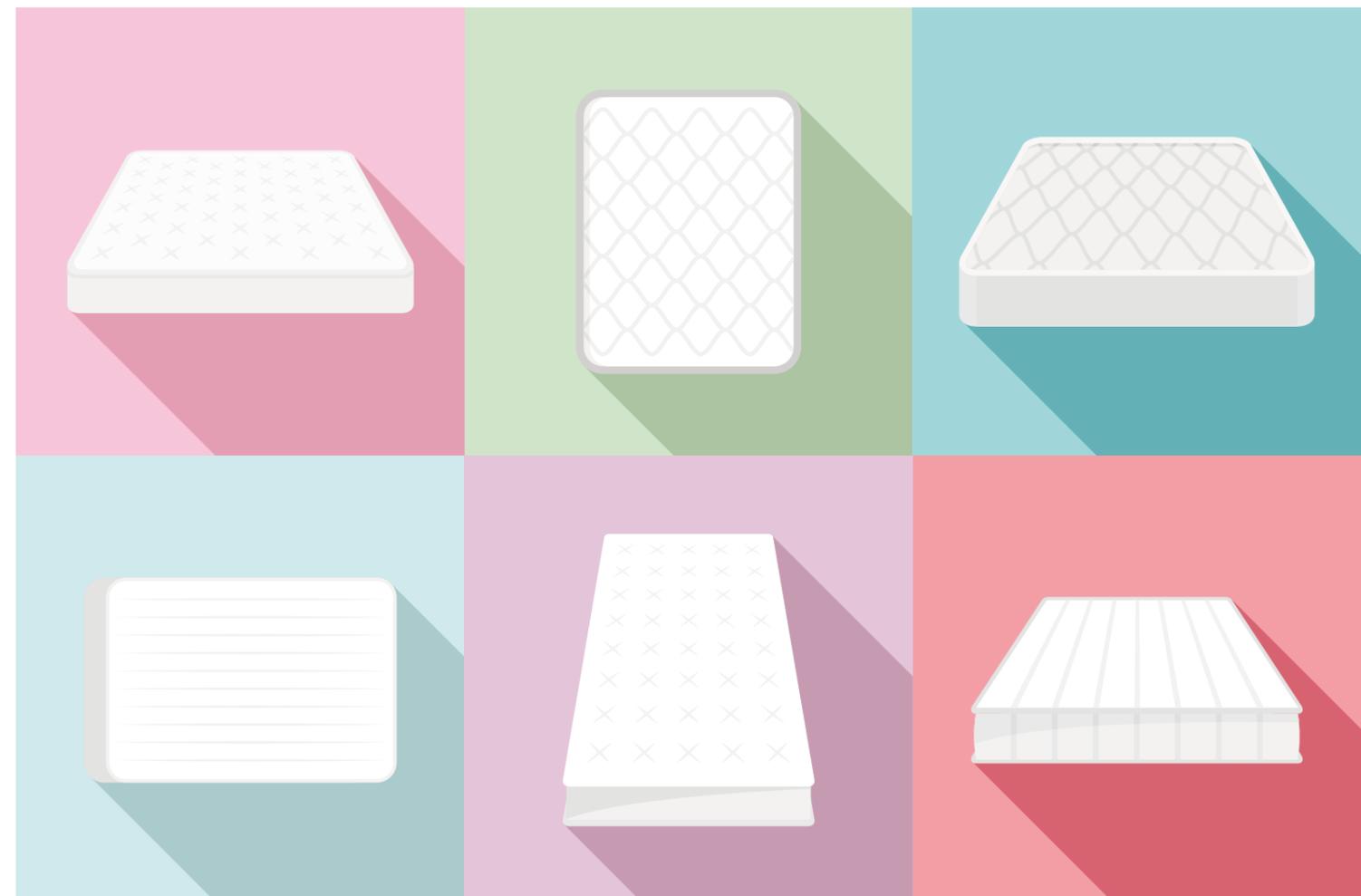
Wer sagt, dass er im Wasserbett auf dem Bauch schlafen kann, der hat meist seinen Arm oder ein Kissen unter dem Bauch liegen, um die Lendenwirbelsäule zu stützen. Oder Sie winkeln das Bein an und ziehen es zum Körper heran. Dadurch schlafen Sie in einer Schonhaltung, um Schmerzen vorzubeugen.

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.

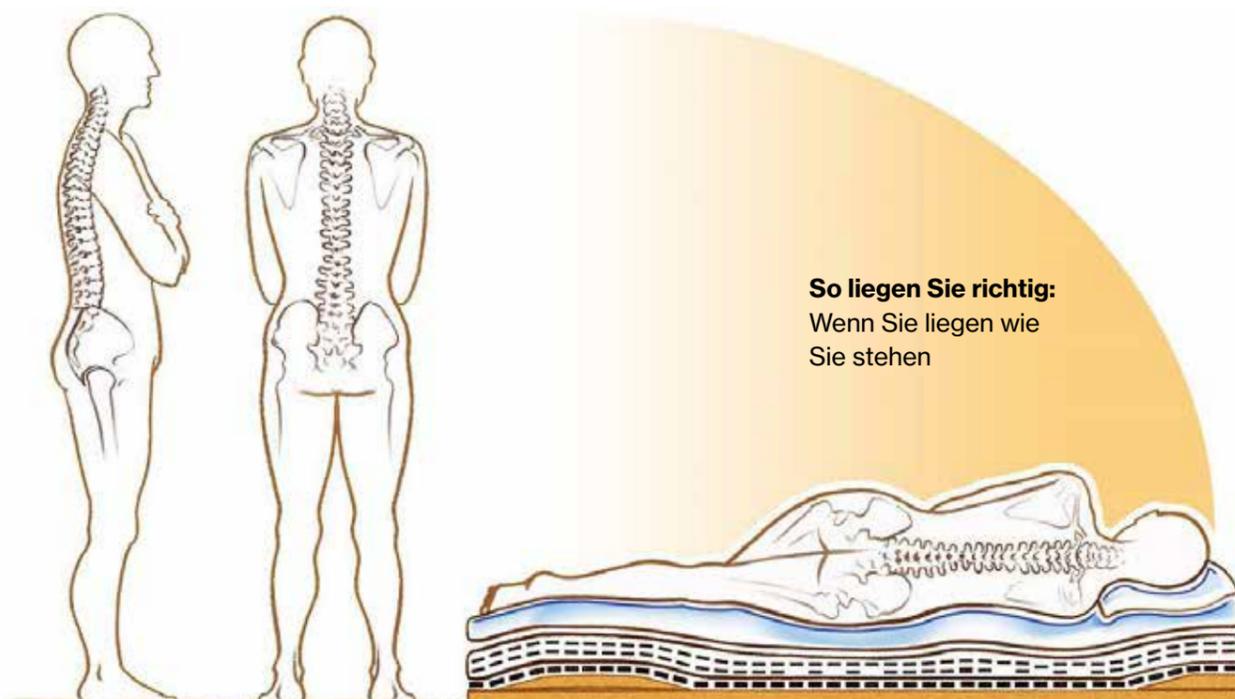
Sie werden bei uns in der Ausstellung den Unterschied im Preis und Liegekomfort deutlich spüren und sich dann mit unserer Hilfe für das richtige Schlafsystem entscheiden. Wir stellen Ihnen bei uns in der Ausstellung Ihr Schlafsystem, aber nur, wenn es nötig sein sollte, perfekt auf ihren Körper ein.

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.

NATURSCHLAFSYSTEM

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 Temperaturengleich.

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.

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

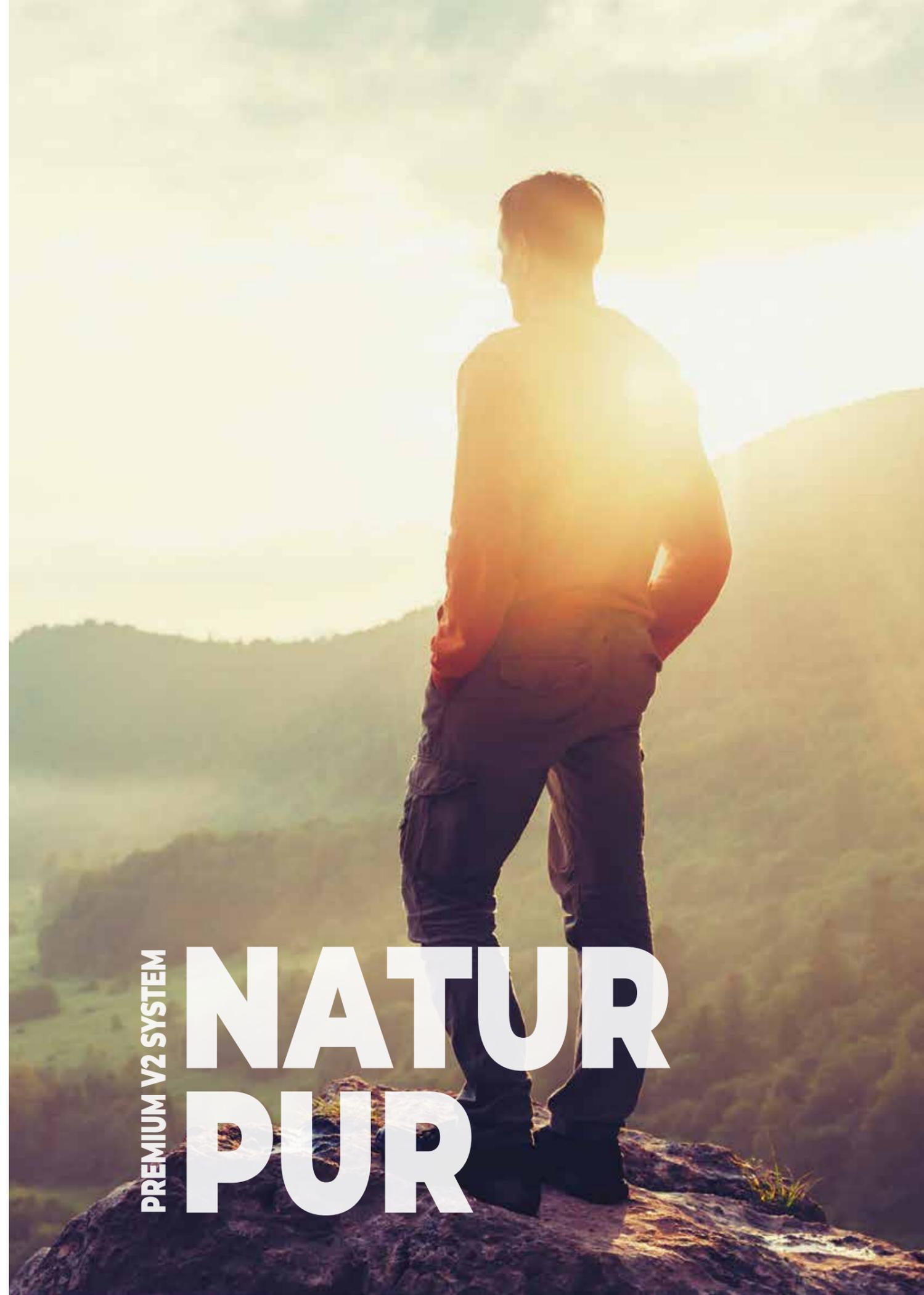
□ 3 Feinjustierzone für perfekte Körperanpassung

□ 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 Schlafsystems 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 Temperatenausgleich. 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.

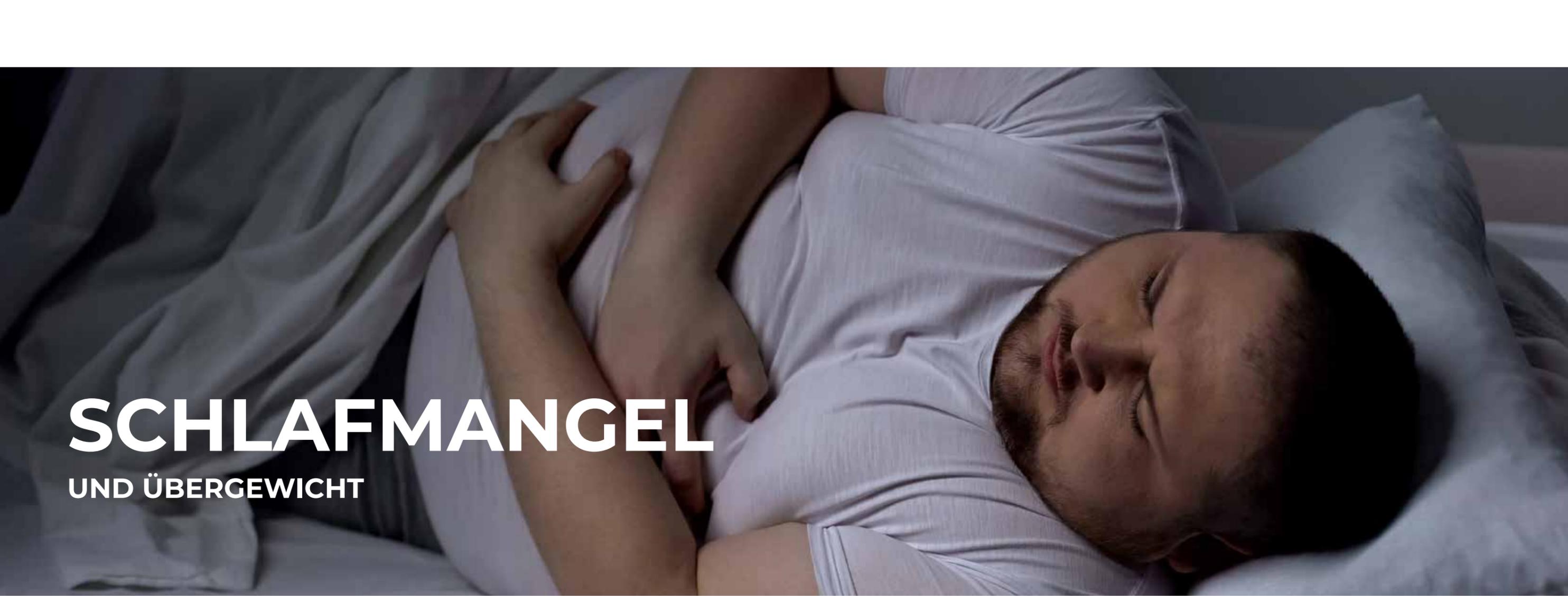
Den „Powernap“ können Sie ganz einfach in Ihrer Mittagspause am Arbeitsplatz durchführen. Sie brauchen dafür nicht einmal ein Bett oder ein Sofa. Stattdessen können sie sich auch in ihrem Schreibtischstuhl zurücklehnen oder den Kopf auf den Tisch betten, am Besten noch mit einem guten Kissen. Das mag 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 „Stauässe“ 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



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, Elektrosmog 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

Leny's Kleiner Spa

Wahre Schönheit entsteht durch den Einklang von Körper und Seele und genau nach diesem Prinzip führt Leny ihren Day Spa im Zentrum von München, in dem sie ausschließlich hochwertige, natürliche und vegane Kosmetikprodukte für verschiedene Spa-Behandlungen und Therapien verwendet. Hierbei liegt der Schwerpunkt des Konzepts auf der Individualität, weshalb ausschließlich Einzelbehandlungen mit Terminvereinbarung angeboten werden, um so allen Kunden bei jedem Besuch eine luxuriöse Privatsphäre zu bieten.

Dank meiner langjährigen Arbeit in den Spa-Bereichen von namhaften Hotels konnte ich die Bedeutung von Entspannungsphasen zur Regeneration des Körpers beobachten, denn zu viel Stress und Anstrengung sind auf Dauer

nicht gut für unsere Gesundheit. Aus diesem Grund möchte ich mit Leny's Kleiner Spa meinen Kunden einen besonderen Rückzugsort mit Luxus und Wellness im Alltag bieten, denn es bedarf nicht immer viel, um sich bewusst Zeit zum Runterkommen zu gönnen.

Um dem hohen Anspruch meiner Gäste gerecht zu werden und das bestmögliche Wellness-Erlebnis in absoluter Privatsphäre bieten zu können, nehme ich mir Zeit für jeden einzelnen Kunden und verwende bei allen Behandlungen ausschließlich hochwertige vegane Produkte. Hinzu kommt, dass ich als gebürtige Venezolanerin den Druck gesellschaftlichen Schönheitsidealen zu entsprechen nur zu gut kenne, denn das Streben nach dem perfekten Körper begegnet uns

immer wieder im Alltag und ist vor allem für Frauen zu einem großen Thema geworden.

Da ich selbst lange Zeit unter Cellulite und Fettablagerungen gelitten habe, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, stets nach den besten Methoden und Therapien zu suchen, um ohne operative Eingriffe bereits schöne Körper noch schöner zu machen.

Cileny Fernandez
Tel.: +49 (0)89 44 99 94 43
E-Mail: info@lenys-kleiner-spa.com

Leny's Kleiner Spa
Rosenheimer Str. 65
81667 München

Day Spa des Monats



www.lenys-kleiner-spa.com



Online Ofen-Shopping



Stets gute Laune für Behaglichkeitskonzepte:
 Nicht jeder, der Heizelemente entwirft, hat einen Blick für Gestaltung. Wenn ansprechendes Design auf Qualität und Nachhaltigkeit trifft, dann steckt das RAMFIRE Team dahinter.

„Unser Motto: einkaufen leicht gemacht!“

www.ramfire-kamine.de



Von der Planung in die Umsetzung professionell bis zum Schluss



VORHER



NACHHER



Mit der Fahrzeugflotte: nah am Kunden



On fire - Fachwissen neu vermarktet

ORH
IMAGE **IDEAL**[®]
WORKPLACE

Nicht lange fackeln, ist Ramsy Saadis Erfolgsrezept. Analog handeln, digital optimieren - das gehört dazu.
Damit erntet sein Team viel Anerkennung. Mit fränkisch-fröhlicher Tatkraft, betriebswirtschaftlichem Weitblick und kaufmännisch-verlässlicher Handschlagmentalität ist die RAMFIRE Zentrale das Herzstück für die gekonnte Partner- und Zweigstellenkoordination.

RAMFIRE[®]
KAMINE

„Mit unserer Lösung für die Nachfolge im Ofenbau und Kaminhandel überzeugen wir Partner bundesweit.“



Taskforce für Kamin-Gespräche

Etablierte Online-Showroomerweiterung

Im Streben nach Kundenzufriedenheit treibt Ramsy Saadi sein Konzept an, das es Kunden leicht macht, ihre Auswahl zu treffen und den Kauf abzuwickeln. Als Vorantreiber der Digitalisierung im Ofenbaugewerbe hat er eine Vision verwirklicht, bei der potenzielle Kunden bequem von zu Hause aus ihren individuellen Wunschkamin konfigurieren können. Anstatt von Showroom zu Showroom zu gehen, bietet RAMFIRE die Möglichkeit, über Online-Kanäle eine maßgeschneiderte Anlage anzufragen und einen Vor-Ort-Termin mit einem Kundenberater zu vereinbaren. Eine maßgeschneiderte 3D-Visualisierung und ein schriftliches Angebot runden das Leistungsspektrum ab, bevor der Kunde den Auftrag per Knopfdruck einreichen kann.

„Nachhaltigkeit wird in allen unseren Abteilungen gelebt.“

Grundöfen



Kaminbausätze



ORHIDEAL
IMAGE
WORKPLACE

Herzensangelegenheit
RAMFIRE-Mitarbeiter
und Kunden

Steht dem Kaminfeuer in nichts nach:

Passend zur Branche ist auch das Naturell des Chefs alles andere als unterkühlt. Der herzliche Teambuilder hat einen aufmerksamen Rundumblick auf alles, was um ihn geschieht und trägt mit seiner Empathie, Eloquenz und seinen Leadership-Qualitäten zu einem behaglichen Betriebsklima bei.

„RAMFIRE ist für mich keine tägliche Pflicht, es ist meine Leidenschaft.“

Familiärer Zusammenhalt

OR II
IMAGE IDEAL[®]
WORKPLACE

Beliebter Arbeitgeber:

Mit mehr als 230 motivierten Mitarbeitern ist Plastro Mayer GmbH seit 60 Jahren ein Unternehmen im stetigen Wandel. Das Team wird laufend verstärkt und für zukunftssichere Berufe der kunststoffverarbeitenden Industrie ausgebildet!





Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das
objektiv
gesehen

Ein gewinnendes Duett:

Mit ihrer Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren können die beiden gefragten Physiognomie-Profis auf über 6000 Patienten zurückblicken, die sie bereits in der dritten Generation begleiten dürfen. „Die Besonderheit liegt darin, dass wir mit Know-how nicht geizen und seit 2003 unser Wissen in der Münch-Akademie weiter geben!“

„Physiognomik ist nicht nur ein Gesundheits-, sondern auch ein Wettbewerbsfaktor!“

www.muench-akademie.de

Verbreiter der frohen Naturheil-Kunde:
Bahnbrechendes Know-how für die Medizinbranche und das betriebliche Gesundheitsmanagement auf Basis der Patho-Physiognomik - mit WOW Effekt und Pointe!

Die Erfolgsgeschichte von
Mr. & Mrs.
Diagnostik

Die Münch Akademie verdankt ihr internationales Ansehen und die große Beliebtheit den zwei bekannten Präventions-Vorbildern und Publikumsmagneten Jutta und Michael Münch, die seit Jahrzehnten den Berufsstand der Heilpraktiker durch ihr Fachwissen prägen. Ihre Ambition ist „Gesundheit für jedermann“ durch moderne Methoden und fortschrittliche Prävention auf Basis der schon fast legendären Gesichtsdiaagnose für Beratung und Therapie.

Von nah und fern pilgern Apotheker, Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Kosmetikerinnen, aber auch Unternehmer, Führungskräfte und Personalverantwortliche in die Münch Akademie, um mehr über die hohe Kunst der gesundheitlichen Gesichtsanalyse und Menschenkenntnis zu erfahren. Neben dem fundierten Fachwissen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Forschung profitieren die Münch Akademie Absolventen auch von der etablierten Vernetzungsplattform. Hier werden Erfolgsbeispiele der zertifizierten Experten bekannt gemacht. Mit ihren wegweisenden Fachartikeln, Büchern, Filmen, Medienauftritten und Vorträgen hat das authentische Erfolgsduo die Pathophysiognomik populär gemacht. Dass Naturheilkunde immer mehr Relevanz gewinnt, liegt an ihrem unermüdlichen Einsatz, ein Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung zu etablieren. Das gelingt dem humorvollen Paar vor allem durch WOW-Effekte ihrer Wissensvermittlung - Edutainment auf höchstem Niveau. Es sind solche Leitpersönlichkeiten, die täglich beweisen, dass Naturheilkunde nachweislich das Gesundheitssystem durch kluge und seriöse Vorbeugung entlastet. Denn pathophysiognomischen Zeichen sind bereits auf der Gesichtshaut sichtbar - lange bevor sich ein Symptom meldet. Organische Schwächen können somit frühzeitig erkannt und mit geeigneten Maßnahmen unterstützt werden. **Was organisch auf der Strecke geblieben, steht uns im Gesicht geschrieben - daraus zu lesen, lernen Sie im Hause Münch!** Orhidea Briegel, Herausgeberin

Sinnstifterin & Souveränitäts-Booster Barbara Ungerböck zeigt den Weg zum nachhaltigen Unternehmertum mit mehr Produktivität, Identität und Originalität!

Eine Entdeckungsreise zur wahren Identität mit Überzeugungskraft:

Identity Guide

Miss Identity auf dem Weg zur Ikone für Businesskonzepte der Zukunft: Barbara Ungerböck verhilft Persönlichkeiten und Unternehmen zu ihrer besten Version.

„Führungspersönlichkeiten, die fesseln, werden die Mitarbeitermagneten von morgen sein!“

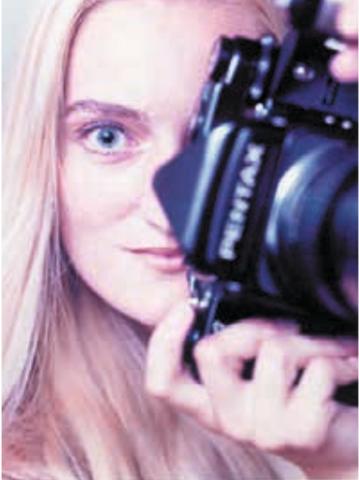
www.power-of-horses.com

Wenn Work- und Lifestyle-Trendsetterin und Publikumsmagnet Barbara Ungerböck auf großen Bühnen glaubhaft über die Zukunft von Mensch und Maschinen spricht, erntet sie viel Beifall und Fans, die nach ihrem Unternehmer-Mindset agieren lernen wollen. Durch ihre einzigartigen Rundum-Trainings mit Pferd und Mensch genießt sie Aufmerksamkeit als aparte Interviewpartnerin in Medienformaten aller Art.

Den Schlüssel zum Erfolg sieht die bodenständige Powerfrau in der persönlichen Identitätsfindung, die im digitalen Wandel notwendiger denn je ist. So rasant der technische Fortschritt ist, so sehr hinkt die menschliche Anpassung an diese Technisierung hinterher. Je verzweifelter Unternehmen im Digitalisierungswahn ihre Prozesse anpeitschen, um so häufiger fühlen sich die Menschen dabei nicht mitgenommen. So basiert laut Trainings-Koryphäe Ungerböck der wirtschaftliche Erfolg nicht nur auf größtmöglicher Digitalisierung, sondern auch auf Entwicklung größtmöglicher Empathie. Denn Führungspersönlichkeiten, die fesseln, werden die Mitarbeitermagneten von morgen sein! Und Mitarbeiter, die mit sich im Reinen sind, können mit ihrer neuen Klarheit und Unternehmerdenke Innovationen entwickeln. Unproduktivität durch Neid, Missgunst, Selbstzweifel, Hass beruht auf Identitätsproblemen. Die äußern sich in Unternehmen durch Fluktuation, Mobbing, mangelnden Teamgeist oder innere Kündigung. Menschen, die ihre Identität leben, sind von Natur aus freundlich, wohlwollend und förderlich. Sie geben gerne ihr Bestes von sich aus! Betriebswirtschaftlich gesehen spart diese Vorgehensweise den Unternehmen enormen Kontrollaufwand und damit Kosten.

„Mehr PS für Ihr Geschäft“ ist bei Barbara Ungerböck kein Slogan, sondern WORTWÖRTLICHE Mission mit Pferdetrainings der Extraklasse! Neue Aufbruchstimmung und Unternehmerspirit garantiert!

Orhidea Briggel, Herausgeberin



Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das
**objektiv
gesehen**

Wie Relationship-Koryphäe und Full-Service-Mastermind Isabella Lauschner die bisherige Arbeitskultur in der Eventszene auf den Kopf stellt, mit colorbirds GmbH einen Berufsstand international uplevelt und durch ihren „Bildungsauftrag der kommunikativen Art“ für Aufbruchstimmung sorgt - so geht MatchMaking der Zukunft!

Eine Visionärin und Gentlewoman

Bringt Werte ins Business und setzt neue Maßstäbe in ihrer Branche durch exklusive Vermittlungsqualität von Eventpersonal
Isabella Lauschner,
Geschäftsführerin der
colorbirds GmbH

Global vernetzt & erfolgreich:
colorbirds® für perfektes

MatchMaking

„colorbirds sind die stilvolle
Visitenkarte vieler Marken-
unternehmen. The colorful way
to attract business people!“

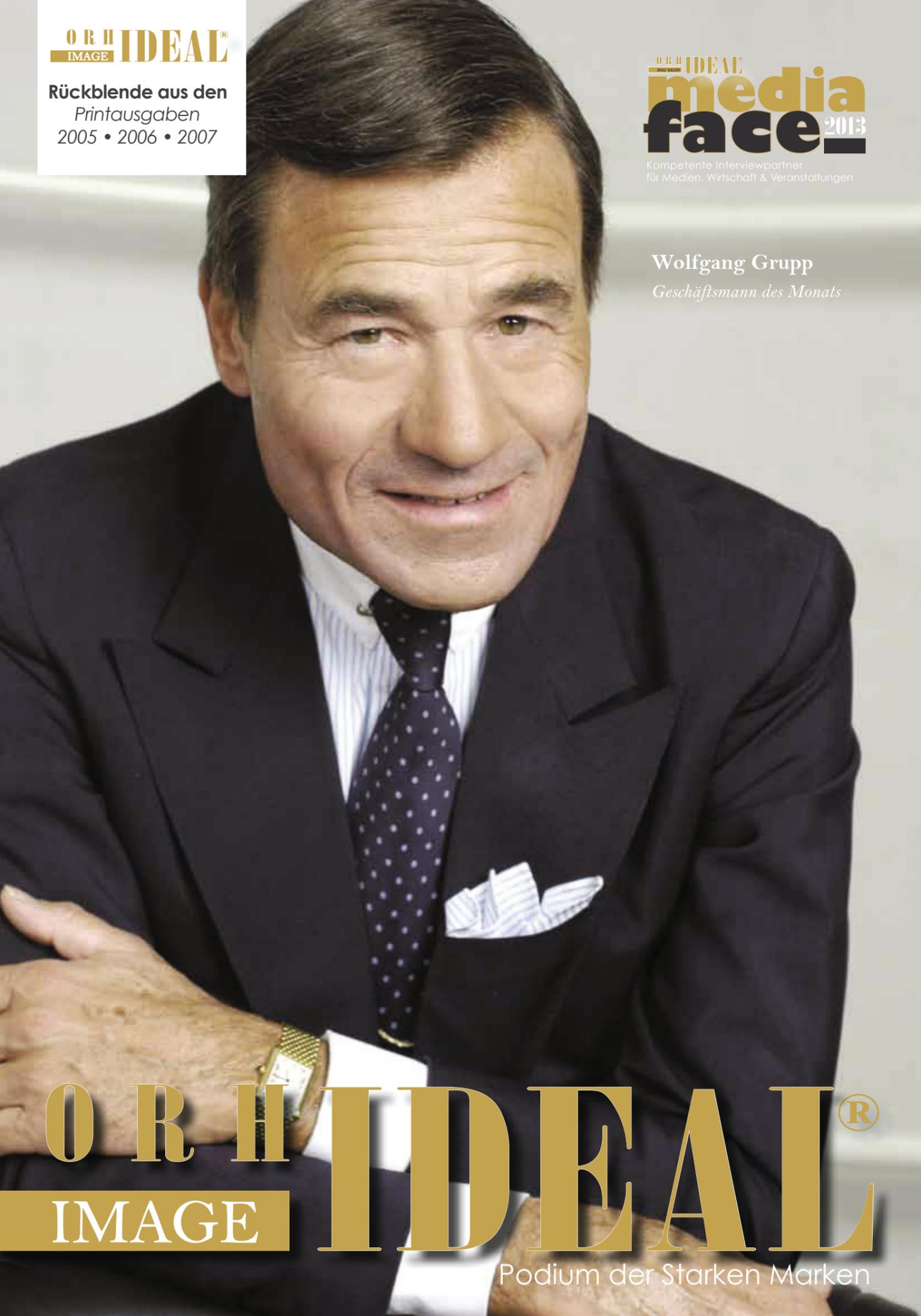
www.colorbirds.de

Als charismatische, international wirkende Unternehmerin liebt Isabella Lauschner kosmopolitische Diversität, die sich auch in allen Bereichen ihres Unternehmens widerspiegelt. Die facettenreiche Menschenkünstlerin mit Scharfsinn, Pragmatismus, satter Erfahrung in internationaler Managementpraxis und dem richtigen Gespür für zeitgemäßes Leadership setzt neue Maßstäbe im Bereich Eventpersonal und verleiht dem Berufsbild eine neue Qualität. So ist die Geschäftsführerin der colorbirds® GmbH gerne gesehen auf Diskussionspodien und in Interviews zu den Themen „Neue Arbeitskultur, Future Team Work, Generation Z, Events“.

Statt planlos zu digitalisieren, unbeseelt zu skalieren oder sich der Massenabfertigung hinzugeben, begeistert das colorbirds® Team mit persönlicher Betreuung und einem einzigartigen Full-Service-Konzept für renommierte, internationale Global Player, als auch Local Heros aus dem Mittelstand. Denn jede gelungene Geschäftsbeziehung lebt von und mit Menschen... das kann kein Algorithmus ersetzen. Folglich ist das colorbirds® Headquarter mitten in München - als Top-Adresse für perfektes MatchMaking - der Anziehungspunkt für Geschäftskunden, Partner, Bildungsvertreter, Medien und vor allem für die große, bunte, internationale Community junger, moderner, lebensbejahender und gut ausgebildeter Menschen, die hier persönlich in Kleingruppen gecastet werden. Wenn colorbirds® als Markenbotschafter ausschwärmen, sorgen sie mit überzeugender Professionalität und Schwarmintelligenz dafür, dass die Marken der Auftraggeber positiv im Gedächtnis bleiben. Veranstalter den Rücken freihalten, ist die erfolgreiche Mission. Hier können Sie sich getrost ins gemachte Nest setzen und sich mit den Federn von colorbirds® schmücken! Erfolgreiche Veranstaltungen wünscht,

Orhidea Briegel, Herausgeberin

Wolfgang Grupp
Geschäftsmann des Monats



Als Geiz geil wurde...

Die „Generation Golf“, wie man so schön zu meinem geburtenstarken Jahrgang sagt, hatte noch das Glück, die letzten Ausläufer eines ausgeprägten Qualitätsbewusstseins mitzuerleben. Ich weiß auch nicht mehr genau, ab welchem Zeitpunkt das Attribut „Made in Germany“ seine großartige Bedeutung verloren hatte. Irgendwann zwischen der Leichtigkeit der 80er und dem Mauerfall wurde dieses Qualitätskriterium seiner Berechtigung als Verkaufsargument beraubt. Viel wichtiger wurde: billig, billiger, am billigsten. Seither meinen viele Deutsche Unternehmen, sie hätten ein neues Rezept für mehr Absatz gefunden: das Preiskampf-Spiel. Leider schwer verdaulich und auf Dauer sehr schädlich, vor allem für den Standort Deutschland.

Von den wenigen Unternehmern, deren Geschäftskonzepte nicht so schwer im Magen liegen, können wir viel lernen. Aus der inspirierenden Begegnung mit Herrn Grupp, alleinigem Inhaber und Geschäftsführer von Trigema, stelle ich Ihnen heute eine kurze Grund-Zutatenliste für mehr Erfolg am Standort Deutschland zusammen.

Sortieren Sie Ausbeutung, Abkassieren, Scheinleistung und Egoismus aus und entsorgen Sie diese Abfalleigenschaften. Nehmen Sie eine große Portion Leistung, vermengen Sie sie mit Verantwortung, Disziplin und fügen Sie dem Ganzen noch Vorbildfunktion dazu. Befreien Sie diese „Zutaten“ möglichst großzügig von Abhängigkeiten aller Art (Abhängigkeit von Lieferanten, Banken, Händlern, Kunden, Bedarfssituationen), nur dann kann Ihre Mischung gedeihen. Leider gibt es kein Standardrezept zur Anwendung: Sie können aus diesem Rezept nur Bausteine entnehmen, denn jeder muß seiner persönlichen Situation gerecht werden.

Für mich als Marketingexpertin wird Wolfgang Grupp fälschlicherweise als „Unternehmer vom alten Schlag“ betitelt. Er ist der Zeit jedoch weit voraus. Trigema wird mit Weitblick geführt, weit über klassisches Zielgruppendenken hinaus. Hier sind Menschlichkeit und Verantwortungsbewusstsein keine alten Werte, sondern brandaktuell. Bei meinem Besuch in Burladingen im Trigema-Hauptwerk konnte ich mich selber davon überzeugen, dass die Zusammenstellung von den oben genannten „Grundzutaten“ funktioniert.

Damit sollten wir es „gebacken bekommen“, die Sättigung auf dem Deutschen Markt zu überwinden.

Und wer nicht so denkt, der wird „seine Suppe selber auslöffeln“ müssen: Vor allem, wenn er Hunger auf Kannibalismus verspürt; bei höchsten Löhnen in Deutschland nur das Billigste konsumieren - da „frisst“ der Konsument sich die Arbeitsplätze selber weg. Und so möchte ich Herrn Grupp's weisen Appell weiter ausführen und Ihnen Appetit auf den Standort Deutschland machen: liebe Geschäftsleute, lasst unsere Produkte und Marken wieder geiler als Geiz werden. Und vor allem „Made in Germany“. Dann klappt's auch mit dem Globalisieren! Orhideal® läßt grüßen...

www.trigema.de

Orhideal



Fünf Sterne für Publikumsinteraktion mit Standing Ovations

Immer top vorbereitet, zuverlässig, flexibel und ideenreich - mit dem Talent zur Improvisation: Agenturen, Medien und Unternehmen schätzen Carmen Goglin's Professionalität und buchen sie als Publikumsmagnet für Vorträge, Werbung und Social-Media-Kampagnen.

„In meinen Mitmach-Vorträgen mutiert auch der anfängliche Skeptiker zum begeisterten Lach-Yogi.“

Im Jubiläumsjahr unterwegs mit der Buchneuerscheinung von Social Media Star Carmen Goglin



„Lachen bringt Freude, und damit mehr Wertschätzung für andere und uns selbst!“

www.carmengoglin.de

Langjährige Erfahrung im Bereich Selbstverteidigungs-training und -techniken.

Graduierung:

- Defensive Tactics Instructor (Force OptionsUSA)
- Advanced Pressure Point Control System Instructor (Force OptionsUSA)
- PR 24 / Tonfa Instructor (Force OptionsUSA)
- Kubotan Instructor (Force OptionsUSA)
- Certifying Instructor Kyusho Jitsu Level 2
- KTCP -Instructor (KyushoTactical Control Program)
- 6. Dan Jiu-Jitsu
- 3. Kampf Dan im Shaolin Tempelboxen
- 2. Dan Kyusho Jutsu (Okuden Circle)



„Das Siegen durch Nachgeben muss gelernt sein“





Orhidea Briegel Herausgeberin und Expertin für ImageDesign präsentiert...

durch das
**objektiv
gesehen**



Auf Erfolgskurs mit den

Eurozoll **Champions**

Die EuroZOLL GmbH ist mit ihren Zolldienstleistungen das bekannteste, vertrauenswürdigste und erfolgreichste Unternehmen in der Metropolregion Nürnberg. Mit ihrer Professionalität, Kundenorientierung, Sicherheit, Fairness und Vertrauenswürdigkeit erfüllen die Mitarbeiter die Werte, die sich die EuroZOLL Firmengründer Joachim und Pamela gestellt haben. Die Mission der EuroZOLL GmbH ist neben der rechtssicheren, auch eine einfache Abwicklung aller außenwirtschaftlicher Vorgänge ihrer Kunden, im Besonderen die Im- und Exporte, egal ob gewerblich oder privat - und das alles mit ISO9001 Zertifizierung.

Gerade im Zollgeschäft ist die Professionalität von enormer Bedeutung. Dass man fachlich immer auf dem neuesten Stand der Gesetzgebung und Zollbestimmungen sein muss, ist die Basis. Laufende Aktualisierungen zu beachten wie z.B. durch den Brexit, sind das Tagesgeschäft. Aber auch die ausgezeichnete Erreichbarkeit ist entscheidend: ohne permanente und korrekte Kundenansprache im telefonischen, schriftlichen und persönlichen Kontakt geht es nicht. EuroZOLL macht es möglich! *Orhidea Briegel, Herausgeberin*

„Wir schützen vor Straftaten
durch Rechtssicherheit
bei Verzollungen!“

www.eurozoll.eu



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



www.orphideal-image.com

IMPRESSUM

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 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 • www.orphideal.com
Direkt Leitung: 0177 - 3550 112
E-mail: 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