

Turn-Weltmeisterin **Pauline Schäfer** spricht in TOP MAGAZIN SAARLAND über ihre Chancen bei den diesjährigen Olympischen Spielen in Japan

„Ich werde in Tokio mein Bestes geben!“

Querelen um die Trainingsbedingungen am Standort Chemnitz. Dann die Unsicherheit, ob Olympia überhaupt stattfinden kann. Nein, es sind wahrlich nicht die besten Voraussetzungen unter denen Turn-Weltmeisterin **Pauline Schäfer** sich auf Tokio vorbereitet. Dennoch trainiert die dreifache Saarsportlerin des Jahres derzeit 7 Stunden eisern für ihren großen Olympia-Traum. Ihr Arbeitsgerät: der zehn Zentimeter schmale Schwebebalken. TOP-Chefredakteur Sylvio Maltha sprach mit der Salto-Königin über gesunde Ernährung, Lampenfieber, ihre saarländische Heimat und den täglichen Kampf gegen den inneren Schweinehund.

Pauline, mit welchen Erwartungen gehst Du in Tokio an den Start?

Natürlich habe ich gewisse Erwartungen an mich selbst und werde in Tokio mein Bestes geben. Aber versprechen kann ich nichts.

Mit dem von Dir erfundenen „Schäfer-Salto“ hast Du dabei schon heute Sportgeschichte geschrieben. Was ist das Besondere an dieser Übung?

Das ist ein Seitwärts-Salto mit halber Längsachsendrehung. Das Schwierige daran ist, dass man den Balken im Sprung nicht sieht, also quasi im Blindflug mit den Füßen quer zum Gerät landet. Hat mir bislang aber noch keiner nachgemacht.

2017 hast Du den Weltmeister-Titel im kanadischen Montreal geholt – eine echte Sensation! Immerhin war es der erste Titel für deutsche Turner-Damen nach 47 Jahren.

Ja, ein unbeschreibliches Gefühl, nach so vielen Jahren harten Trainings endlich am Ziel zu sein. Anfangs habe ich das gar nicht so richtig realisieren können, doch dann setzte schon der Medienrummel ein. Ich wurde ins „Sportstudio“ eingeladen, zu stern tv, gab Zeitunginterviews, wurde „Sportlerin des Jahres“. All das ist wie ein Traum, lässt aber auch den Erwartungsdruck anwachsen. Bei jedem Wettkampf sind jetzt alle Augen auf mich gerichtet, weil ich als Favoritin gelte.

Umso beeindruckender, weil Du als 15-Jährige bei einer verunglückten Doppelschraube mal böse gestürzt und auf dem Kopf gelandet sind.

Ja, die Angst ist seitdem immer dabei. Ich versuche sie aber weitestgehend auszublenzen. Ich weiß ja, wie viel ich im Vorfeld trainiert habe, die Bewegungsabläufe gehen dadurch in Fleisch und Blut über. Das bringt Sicherheit und Routine.

Hast Du vor Wettkämpfen Lampenfieber? Oder lassen Dich klatschende Fans, Kameras und Kampfrichter kalt?

Natürlich habe ich Lampenfieber. Wohl jeder von uns ist aufgeregt, wenn er plötzlich in einer so großen Halle ins Rampenlicht tritt. Denn der Balken ist ja nur zehn Zentimeter breit, da kann alles passieren. Und man hat nur diesen einen Moment, diese eine Chance. Andererseits kann Lampenfieber auch zu Höchstleistungen beflügeln. Ich versuche, mich in diesen Momenten komplett auf die Kür zu fokussieren – und bewege mich in meinem eigenen Tunnel.

Für die meisten von uns war Geräteturnen in der Schule eine Qual. Wie bist Du zu dem Sport gekommen?

Meine drei Brüder haben früher schon geturnt und ich wollte das natürlich auch ausprobieren. Mit fünf Jahren habe ich in meinem ersten Verein, dem TV Pflugscheid-Hixberg, die ersten Turnelemente gelernt. Überhaupt komme ich aus einer sehr sportlichen Familie. Meine Mama war Leichtathletin, mein Vater aktiver Tennisspieler. Und meine jüngere Schwester Helene ist ja auch mit mir hier in Chemnitz im Turnkader.

Und heute als Profi – wie sieht ein typischer Arbeitstag aus?

Aktuell stehe ich um 7.30 Uhr auf und fange schon früh an, fürs Abitur zu lernen – vorwiegend Deutsch und Englisch, meine Leistungsfächer. Von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr bin ich dann in der Trainingshalle. Danach habe ich Mittagspause und gehe zur Physiotherapie. Am Nachmittag geht es wieder zum Training, meist bis 18 Uhr. Danach ist wieder Schule – und ich habe dann gegen 22 Uhr Feierabend.

Ein beachtliches Pensum! Meldet sich da auch mal der innere Schweinehund?

Klar. Aber von nichts kommt nichts. Der Erfolg fällt ja nicht vom Himmel. Geräteturnen ist 20 Prozent Talent, 80 Prozent

„20 Prozent Talent, 80 Prozent Disziplin“

Wille und Disziplin.

Profi-Sportler und Manager – so sagt man oft – seien sich sehr ähnlich. Siehst Du da Parallelen?

Klar. Hier und da ist sicherlich mentale Stärke wichtig. Ich denke, um als Unternehmer erfolgreich zu sein, muss man auch jeden Tag sein Bestes geben, ans Limit gehen, Krisen und Rückschläge meistern. Erfolgsdruck und Konkurrenzdenken sind wohl überall ähnlich – im Sport wie in der Wirtschaft.

Wie wichtig ist Dir gesunde Ernährung?

Einen strengen Ernährungsplan habe ich nicht, kann im Prinzip alles essen, was ich möchte. Ab und zu gönne ich mir sogar ein Eis oder ein Stück Kuchen. Aber natürlich esse ich möglichst frisch und ausgewogen. Schließlich muss ich ja mein Gewicht halten.

Fotos: DTB



Mit dem nach ihr benannten „Schäfer-Salto“ hat sie heute schon Turngeschichte geschrieben: Pauline Schäfer

Viele Menschen hierzulande achten leider kaum auf ihre Gesundheit, essen zu viel, zu süß, zu fett, zu salzig und bewegen sich zu wenig. Du als Top-Sportlerin könntest da ein gutes Vorbild sein ...

Nun ja, nicht jeder muss ja gleich in den Profi-Sport wechseln, aber gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind natürlich die beste Prävention, um bis ins Alter einigermaßen fit und leistungsfähig zu bleiben. Gerade beim Thema Essen und Diät herrscht leider viel Unwissenheit. Daher sollte man sich möglichst genau informieren, was der eigene Körper braucht, was ihm guttut.

Fußball, Boxen, Gewichtheben: Immer mehr Frauen erobern einst eher typische Männer-Sportarten. Sollten sich – im Umkehrschluss – auch Männer am Schwebebalken versuchen?

Keine gute Idee. Gerade die Kür am Schwebebalken lebt ja von der Eleganz, der Anmut, der Grazie. Da gibt es für die Männer sicher passendere Sportgeräte.

Du bist Sport-Soldatin. Schon mal mit einem Gewehr geschossen?

Ja klar. Die Grundausbildung muss jeder durchlaufen. Und auch bei dem einen oder anderen Manöver robbe ich durchs Gelände. Da gehören auch Schießübungen

dazu. Der Sport steht aber eindeutig im Vordergrund. Die Bundeswehr bietet uns Leistungssportlern hier beste Trainingsmöglichkeiten.

Vor neun Jahren bist Du aus Deinem saarländischen Heimatort Bierbach nach Chemnitz gezogen. Kein Heimweh nach dem Saarland?

Doch natürlich. Wie heißt es so schön: Einmal Saarländer, immer Saarländer! Es ist immer wieder herrlich, nach Hause zu kommen – vor allem, um Eltern und Geschwister wieder in die Arme schließen zu können. Andererseits habe ich mich in Chemnitz mittlerweile doch ganz gut eingelebt.

Trotzdem zieht es viele Saarländer irgendwann in die Heimat zurück.

Kann ich mir schon vorstellen. Irgendwann vielleicht. Allein schon, um endlich mal wieder in der Nähe meiner Familie zu wohnen.

Schon eine Idee, was Du nach der Profi-Karriere machen möchtest?

Noch nicht konkret, aber Event-Managerin wäre toll. ■



Olympiareife! Salto-Königin Pauline Schäfer stammt aus dem saarländischen Bierbach. Heute brilliert sie auf zahlreichen internationalen Wettkämpfen

Fortschritt

ist die beste Medizin

Nasensprays gegen Corona. Zungenschrümmacher gegen lästiges Schnarchen. Spezielle Nährstoff-Cocktails gegen Alzheimer. Die moderne Medizin macht immer faszinierendere Fortschritte. Auch im Saarland stehen die Zeichen auf Zukunft. TOP stellt die jüngsten Forschungsprojekte, Präparate und Therapien vor.

Erinnern Sie sich noch an „Pille“? Genau, an den Arzt der Raumschiff Enterprise. Doktor McCoy hielt immer so ein handtellergroßes Ding in die Nähe des Patienten – Schon spuckte das wundersame Gerät alle relevanten Gesundheitsdaten aus: Temperatur, Herzfrequenz, Blutdruck, Organfunktionen. Und dann, wenn eine OP vonnöten schien, ging McCoy ans Werk. Nicht mit Tupfer und Skalpell. Nein, ein roter Laserstrahl genügte, schon war der Schwerkranke in Sekundenbruchteilen genesen. Ja, was eben noch Science-Fiction war, ist heute schon Wirklichkeit. In Teilen zumindest.

Keine Frage: Die Zukunft hat längst begonnen. Die Wirkungen des medizinischen Fortschritts sind hierzulande für die Menschen unübersehbar. Heute hantieren Ärzte wie selbstverständlich mit Endoskopen, OP-Robotern und Hochfrequenz-Lasern, Computertomographen. Gerade in Bezug auf die medizinischen Geräte zur Diagnose verschiedenster Krankheiten entwickelte sich die Technik im Eiltempo weiter. Kurzum: Ein Segen, dass wir heute leben – und nicht vor hundert Jahren. Damals kamen viele Krankheiten einem Todesurteil gleich.

Von Laser-OP bis MRT: Gestern noch Science-Fiction, heute längst Klinik-Alltag
Beispiel „Diabetes“. In Deutschland sind inzwischen über sechs Millionen Menschen von der Zuckerkrankheit betroffen, können aber mit Hilfe von Insulin gut damit leben. Der Durchbruch gelang allerdings erst 1921: Wissenschaftler hatten damals zum ersten Mal das lebenswichtige Hormon aus einer tierischen Bauchspeicheldrüse gewinnen können. Inzwischen wird Insulin gentechnisch in großen Mengen hergestellt; die Betroffenen führen ein weitgehend normales Leben – und müssen nicht frühzeitig versterben.

Eine ähnliche Erfolgsgeschichte ist die der Antibiotika: Als „medizinische Wunderwaffe“ gefeiert, kamen diese Medikamente im Kampf gegen bakterielle Infektionskrankheiten zum Einsatz. 1944 war das Jahr, in dem das Antibiotikum Penicillin erstmals in größerer Menge hergestellt werden konnte – für viele Menschen ein Lebensretter.

Die Diabetes-Therapie und Antibiotika sind nur zwei Beispiele von vielen, die den Menschen über die vergangenen

Jahrzehnte und Jahrhunderte große Fortschritte gebracht haben. Parallel dazu ist die Lebenserwartung bei Geburt sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Bevölkerung gestiegen.

Ein Mädchen, das heute zur Welt kommt, wird im Schnitt 84 Jahre alt. Wäre sie 1901 geboren, wären es nur rund 48 Jahre gewesen. Eine ähnlich positive Entwicklung zeigt sich in der männlichen Bevölkerung. Zu verdanken ist dies unter anderem dem medizinischen Fortschritt.

Tatsächlich unterstützen immer mehr technische Innovationen die Diagnose des Arztes und machen dabei Dinge im Körper sichtbar, ohne dass ein medizinischer Eingriff nötig wäre. Derweil erlaubt die digitale Bildbearbeitung im Anschluss an die Röntgen-, Ultraschall- oder Magnetresonanzaufnahme Einsichten in den Körper, von denen Hippokrates, der berühmteste Arzt der Antike, nur träumen konnte.

Auch die Künstliche Intelligenz hält immer stärker Einzug in den Kliniken: Vor allem dort, wo der Mensch eine Fehlbesetzung ist: bei langweiligen und ermüdenden Tätigkeiten wie der Tumormessung oder auch beim Speichern und Scannen tausender Bild- und Textdateien.

TOP MAGAZIN SAARLAND stellt einige Innovationen vor. Wir sind sicher: Doktor McCoy wäre begeistert.

Tinnitus

Neues Verfahren gegen lästiges „Ohrensausen“

Es pfeift, es rauscht, es brummt – ohne dass ein Geräusch zu hören ist. Keine Frage: Tinnitus ist ein lästiges Symptom, das die Psyche von Betroffenen stark belasten kann. Allein in Deutschland erkranken jedes Jahr über 300.000 Menschen daran. Doch trotz intensivster Anstrengungen gab es bislang keinen Therapieansatz, der nachhaltige Linderung verspricht. Bis heute: Denn ein 13-köpfiges Forscherteam hat nun ein Gerät entwickelt, das den Tinnitus langfristig bekämpfen kann. Bei diesem Verfahren werden elektrische und akustische Impulse gleichzeitig abgegeben: Das Gerät besteht aus einem Plättchen, das auf die Zunge gelegt wird und elektrische Impulse ans Gehirn abgibt. Zudem gehö-

ren zum Gerät auch Kopfhörer, die einen auf die Hörschwelle des Tragenden angepassten Ton abgeben und so die Stimulation von Hirnregionen erhöhen, die für den Tinnitus zuständig sind. Durch die Stimulation soll die Signalweitergabe so verändert werden, dass der Tinnitus weniger laut ist oder sogar ganz verschwindet.

Die empfohlene Behandlungsdauer beträgt maximal 60 Minuten pro Tag über einen Zeitraum von mindestens 10 Wochen. „Es hat sich gezeigt, dass die Kombination aus Schall und sanften Energieimpulsen auf die Zunge positive neuroplastische Veränderungen hervorruft, die zu einer Linderung von Tinnitus-Symptomen führen können“, betont der Saarbrücker



Hört, hört: Ein neues Verfahren kann Tinnitus-Beschwerden bekämpfen

Hör-Akkustiker Thorsten Rahm, der das innovative Lenire-Tinnitus-Behandlungssystem in seinem Fachgeschäft AUVEO an der Berliner Promenade erfolgreich anwendet.



Detektiv-Arbeit in Sachen Parkinson: Prof. Dr. Andreas Keller

Saarbrücker Forscher:

Dem Geheimnis „Parkinson“ auf der Spur

Parkinson! Rund 300.000 Deutsche leiden an der neurologischen Erkrankung, doch über Ursachen und Verlauf wissen nur wenig. Um die Krankheit frühzeitig zu diagnostizieren, Prognosen zu erstellen und Therapien zu entwickeln, braucht es Biomarker, die wichtige Hinweise auf Entstehung und Progression der Krankheit liefern. Bioinformatiker der Saar-Uni haben nach solchen Biomarkern gesucht und dabei ihr Augenmerk auf Ribonukleinsäuren (RNA) gelegt. Das Team um Bioinformatik-Professor Andreas Keller und seinen Doktoranden Fabian Kern hat für seine Studie die molekularen Profile von mehr als 5.000 Blutproben von über 1.600 Parkinson-Patienten erstellt und ausgewertet. Dabei

sind rund 320 Milliarden Datenpunkte entstanden, welche die Forscher mit Methoden der Künstlichen Intelligenz untersucht haben. „Unser Projekt zählt damit zu den umfangreichsten RNA-Studien der Welt“, sagt Keller.

Dabei konnten die Saarländer beweisen, dass der Informationsgehalt bestimmter Zelltypen abhängig von Lebensalter und Krankheitsabschnitt des Probanden schwankt. Insgesamt waren an der Studie elf Institutionen beteiligt, unter anderem internationale Schwergewichte wie die amerikanische Eliteuniversität Stanford, an der Keller 2019 und 2020 als Visiting Professor gastierte.



Ursapharm: Nasenspray gegen Corona

Kann ein Nasenspray aus dem Hause Ursapharm gegen eine Ansteckung mit Corona-Viren helfen? Das erforscht der Saarbrücker Arzneimittelhersteller gerade im Rahmen einer Studie.

Im Mittelpunkt steht hierbei der Wirkstoff Azelastin. Dieser wird derzeit vor allem gegen Allergien eingesetzt, vorzugsweise bei Heuschnupfen. Ursapharm führt ein entsprechendes Nasenspray unter dem Markennamen Pollival schon länger im Sortiment.

In einer Mitte Februar gestarteten klinischen Studie will Ursapharm nun gemeinsam mit dem Wiener Biotech-Unternehmen CEBINA herausfinden, ob mit dem azelastinhaltigen Nasenspray tatsächlich die Viruslast im Nasenrachenraum reduziert werden kann. Sollten sich diese Ergebnisse bestätigen, geht Ursapharm davon aus, dass sich das Virus bei Anwendung des Sprays weit weniger überträgt. Die Pandemie könne auf diese Weise wirksam bekämpft werden – mit einigen wenigen Sprühstößen.

HSE Heizung Sanitär Elektro
Alexander Loew GmbH

... tauchen Sie ab in Ihrer neuen Wellness-Oase!

HSE Alexander Loew GmbH
Martin-Luther-Straße 18
66111 Saarbrücken
Tel 06 81 / 95 81 34-0
www.hse-alexander-loew.de

Saarbrücker Uni-Professor:
„Nährstoff-Cocktail verzögert Alzheimer“

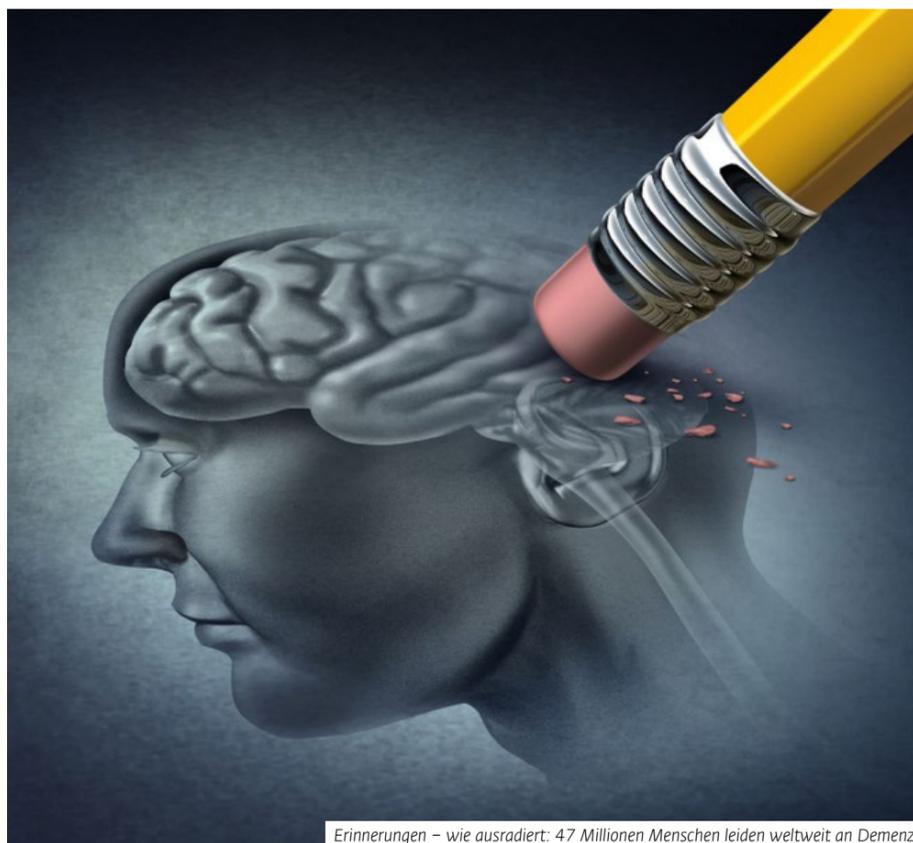
Eine Demenz ist bisher nicht heilbar und auch mit Medikamenten kaum zu behandeln. Im frühen Stadium lässt sich der Verlauf einer Alzheimer-Erkrankung jedoch mit einem speziellen medizinischen Nahrungsmittel verzögern, so das Ergebnis einer großen, europäischen Studie unter Leitung des Saarbrücker Uni-Professors Tobias Hartmann.

In der besagten Studie wurden über 311 Teilnehmer mit ersten Demenz-Symptomen über einen längeren Zeitraum mit einem speziellen Nährstoffcocktail behandelt.

Ergebnis: Bei diesen Patienten schrumpften die Gehirne um 20 Prozent weniger als bei der Vergleichsgruppe, der Veränderungsprozess der „grauen Zellen“ konnte also deutlich verlangsamt werden.



Tobias Hartmann ist Professor für Demenzprävention an der Universität des Saarlandes



Erinnerungen – wie ausradiert: 47 Millionen Menschen leiden weltweit an Demenz

Die Probanden konnten zum Beispiel alltägliche Herausforderungen, wie Rechnungen bezahlen, sich den Weg merken oder auch mit Notfällen umgehen, besser bewältigen als die Kontrollgruppe.

Noch wichtiger war, dass die Hirnleistung während der drei Jahre zwischen 40 bis 70 Prozent weniger nachließ als bei den nicht behandelnden Probanden.

Das für die Behandlung der Alzheimer-Patienten eingesetzte Nährstoffgemisch „Fortasyn Connect“ enthält eine spezielle Kombination aus essentiellen Fettsäuren, Vitaminen und anderen Nährstoffen. Derzeit leiden etwa 47 Millionen Menschen weltweit an Alzheimer oder einer ähnlichen Demenz, für die es keine Heilung gibt. „Vor diesem Hintergrund sind die positiven Effekte, die wir mit dem besonderen Nährstoffgemisch erzielen konnten, ein großer Erfolg“, sagt Tobias Hartmann. ■

DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4X4



DS AUTOMOBILES
 Spirit of Avant-Garde

Leistungsstarker Plug-In-Hybridmotor
 30-cm/12"-Touchscreen
 Mirror Screen Funktion

ab **369,- €¹** mtl.
 Inkl. Full Service³



DS empfiehlt **TOTAL**

DSautomobiles.de

¹ Ein Kilometerleasingangebot (Bonität vorausgesetzt) für Privatkunden der PSA Bank Deutschland GmbH, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für den DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4 Be Chic 220 kW / 300 PS (Systemleistung), Benzin-Plug-In-Hybrid, 1.598 cm³, Anschaffungspreis (Nettodarlehensbetrag): 42.058,37 €; Leasingsonderzahlung 7.500,00 € abzgl. 3.750 € Bundeszuschuss im Rahmen des Umweltbonus, Sie zahlen nur 3.750 €; Laufzeit 48 Monate; 48 x mtl. Leasingrate 369,00 €; effektiver Jahreszins -1,43 %; Sollzinssatz (fest) p. a. -1,44 %; Gesamtbetrag 25.212,00 €; Laufleistung 10.000 km/Jahr; zgl. Bsp. nach § 6a PAngV. Die Innovationsprämie² ist bereits in die Leasingrate eingerechnet. Der Umweltbonus³ ist bereits in die Leasingrate eingerechnet. Die Überführungskosten sind in der Leasingrate nicht enthalten und sind gesondert an den anbietenden Händler zu entrichten. ² Der Umweltbonus für den DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4 wird gewährt bei Kauf oder Leasing und beträgt insgesamt 5.925 € brutto. Er wird in Höhe von 2.175 € brutto von DS Automobiles direkt bei Erwerb und auf Antrag in Höhe von 3.750 € brutto vom Bund gewährt. Voraussetzung sind eine Erstzulassung im Inland und eine Mindesthaltedauer von 6 Monaten. Der BAFA-Anteil am Umweltbonus muss beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA), Referat 422, Frankfurter Straße 29-35, 65760 Eschborn, www.BAFA.de, beantragt werden. Die Auszahlung des Anteils des BAFA-Umweltbonus erfolgt bei Erfüllung der Voraussetzungen und nach Zulassung des Fahrzeugs. Der erhöhte Anteil des BAFA-Umweltbonus endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens am 31.12.2021. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Bitte beachten Sie bei Leasinglaufzeiten unter 24 Monaten die Anpassung bzw. unter 6 Monaten den Wegfall des staatlichen Förderbetrags der BAFA. Dies bezieht sich auf alle ab dem 16. November 2020 gestellten Anträge. Nähere Infos: www.bafa.de. Den Herstelleranteil belassen wir zu Ihren Gunsten und geben diesen unabhängig vom Antragsdatum an Sie weiter. ³ Monatliche Leasingrate inkl. Wartung und Verschleiß gemäß den Bedingungen des FreeDrive à la Carte Vertrages der CITROËN DEUTSCHLAND GmbH, Bahnhofplatz, 65423 Russelsheim. Angebot gültig vom 01.01. bis zum 31.05.2021. Es besteht ein Widerrufsrecht nach § 495 BGB. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet.

DS 7 CROSSBACK E-TENSE 4x4 (Systemleistung: 220 kW/300 PS)*: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 1,6 l/100 km; Stromverbrauch kombiniert: 17,4 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert: 36 g/km, rein elektrische Reichweite** 58 km; CO₂-Effizienzklasse: A+

* Kraftstoffverbrauch und Emissionen wurden nach WLTP ermittelt und zur Vergleichbarkeit mit den Werten nach dem bisherigen NEFZ-Prüfverfahren zurückgerechnet angegeben. Die Steuern berechnen sich von diesen Werten abweichend seit dem 01.09.2018 nach den oft höheren WLTP-Werten. ** Die angegebenen Werte entsprechen dem neuen Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light Vehicle Test Procedure). Die angegebenen Reichweiten stellen einen Durchschnittswert der Modellreihe dar. In Abhängigkeit von individueller Fahrweise, Temperatur, Straßenverhältnissen, Zuladung bzw. Nutzung von Klimaanlage oder Heizung kann sich die Reichweite deutlich reduzieren.



PSA RETAIL GMBH · NIEDERLASSUNG SAARBRÜCKEN (H)

Armand-Peugeot-Straße 2 · 66119 Saarbrücken

Tel.: 0681/7615-520 · Fax: 0681/7615-529

autohaus.dsautomobiles.com/ds-salon-saarbruecken

(H)=Vertragshändler, (A)=Vertragswerkstatt mit Neuwagenagentur, (V)=Verkaufsstelle

In Aqua Veritas

Tief in der Erde entspringt unser kostbarstes Lebenselixier: das Wasser! Ja, Wasser ist Leben. Trinkgenuss für jeden Tag. Quelle allen Seins. Kostbar, klar, köstlich, kalorienfrei. Eine Schlüsselrolle nehmen dabei die Mineralstoffe ein. Allen voran: Calcium! TOP erklärt, warum es – gerade für unsere Knochengesundheit – so wichtig ist.



Quelle der Gesundheit: Mineralwasser wird immer beliebter. So stieg der Pro-Kopf-Konsum von 12,5 Litern im Jahre 1970 auf heute 134 Liter

Jede einzelne Zelle – ob bei Mensch, Tier oder Pflanze – besteht zum überwiegenden Teil aus Wasser. Der Körper eines Erwachsenen zu ca. 60 Prozent, der eines Säuglings sogar zu ca. 80 Prozent.

Ja, Wasser ist ein wahrer Alleskönner. Glücksmacher und Gesundbrunnen, Figurschmeichler und Fitness-Booster. Tropfen für Tropfen, Schluck für Schluck kurbeln wir damit unseren Stoffwechsel an, transportieren Mineralstoffe, regulieren die Körpertemperatur, bringen das Blut in den Gefäßen zum Fließen, machen lebenswichtige Organe geschmeidig.

Das spürten sogar schon die Neandertaler. Und so war der Mensch zu allen Zeiten, in allen Kulturen und überall auf der Welt auf der Suche nach dem guten, nach dem heilbringenden, ja dem „heiligen“ Wasser. Bereits die Römer und die Griechen schöpften aus solehaltigen Quellen das wertvolle Nass.

Gesund bis in die Knochen – dank Calcium

Eine zentrale Rolle – gerade beim Aufbau und der Gesunderhaltung unseres Skelett-Systems – spielt Calcium.

Schon Kinder und Jugendliche benötigen große Mengen an Calcium als Baustoff für die Knochen. Je mehr Knochenmasse in jungen Jahren aufgebaut wird, umso mehr Stabilität bietet sie im späteren Leben. Bekommt der Körper hingegen zu wenig Calcium, greift er auf jenes im Skelett zurück. Dadurch verlieren die Knochen an Festigkeit und können leichter brechen. Mögliche Folge: Osteoporose – die häufigste Knochenerkrankung in Deutschland!

Die gute Nachricht: Mit einer calciumreichen Ernährung lässt sich dieser Gefahr rechtzeitig vorbeugen.



Sprudelnde Gesundheit aus den Tiefen der Erde: Wasser hält gesund und jung

Calcium für Haut und Haare

Die Gesundheit von Haut und Haaren hängt wesentlich von einer guten Calcium-Versorgung ab. Der Mineralstoff beeinflusst das Haarwachstum und ist von Bedeutung, um die Haare in einem gesunden Zustand zu erhalten. Trockene und rissige Haut kann die Folge eines Calcium-Mangels sein. Für einen guten Teint ist es zudem unerlässlich, täglich ausreichend zu trinken, da die Hautzellen regelmäßig Wasser abgeben. Bekommen die Hautzellen zu wenig Wasser, wirkt die Haut schlaff und rau, verliert an Spannkraft und bildet kleine Fältchen. Vor allem ältere Menschen nehmen häufig zu wenig Flüssigkeit zu sich, da das Durstgefühl mit den Jahren nachlässt. Dadurch verliert die ohnehin schon trockenere Haut noch mehr an Feuchtigkeit.

Wie viel Calcium braucht ein Mensch?

Rund 1.000 mg sollten Erwachsene bis ins hohe Alter täglich zu sich nehmen. Kinder und Jugendliche benötigen etwa 1.200 mg Calcium pro Tag.

Calciumbedarf auf natürliche Weise decken

Als gute Calciumquellen gelten Milch und Milchprodukte sowie Brokkoli, Fenchel oder Grünkohl.

Experten empfehlen als gute Calciumquelle außerdem ausgesuchte Mineral- und Heilwässer. Dies gilt insbesondere auch für diejenigen, die sich vegan ernähren bzw. unter Laktoseintoleranz oder Milcheiweiß-Allergie leiden. Zudem enthalten Mineral- und Heilwässer keine Kalorien und keine Kohlenhydrate, eignen sich daher perfekt für Diabetiker.

Doch Achtung: Während Leitungswasser als Calciumquelle ungeeignet ist, da es kaum Spuren des wichtigen Mineralstoffs enthält, bestätigen wissenschaftliche Studien, dass bestimmte Mineralwässer für die Gesunderhaltung von Haut, Haaren und Knochen wie gemacht sind.

Beispiel: Steinsieker Mineralwasser. Dieses entspringt einer Quelle im



Brokkoli, Karotten, aber auch bestimmte Mineralwässer sind wertvolle Calcium-Lieferanten

westfälischen Steinsiek inmitten der Hügel des Ravensberger Landes. Dort bilden die Gesteinsschichten perfekte geologische Voraussetzungen zur Entstehung dieses besonderen Wassertyps. So fließt Steinsieker durch sogenannte Keuperschichten, die viel natürliches Calcium enthalten. Dabei wird das Wasser gefiltert und mit Kohlensäure angereichert. Dies wiederum löst wertvolle Mineralien aus dem Gestein. So ist Steinsieker mit über 620 mg Calcium pro Liter eines der calciumreichsten Mineralwässer in Deutschland, ja sogar in Europa. ■

CaritasKlinikum Saarbrücken

Atemlos durch die Nacht

Nicht immer ist das „Sägen“ harmlos

In vielen Schlafzimmern wird jede Nacht heftig „gesägt“, häufig zum Leidwesen von Partner oder Partnerin. Doch auch der Schnarchende selbst kann leiden - ohne es zunächst zu merken. Denn im Gegensatz zum einfachen Schnarchen setzt bei obstruktiven Schlafapnoe der Atem immer wieder komplett aus. Rund 20 Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. Ein Zungenschrittmacher kann hier wertvolle Dienste leisten. Ein Spezialisten-Team des CaritasKlinikums Saarbrücken wendet dieses innovative Verfahren bereits erfolgreich an - als erste Klinik im Saarland.

Lautes Schnarchen und Tagesmüdigkeit können Indizien für eine obstruktive Schlafapnoe sein. „Wenn die Zungenmuskulatur sowie das umliegende Gewebe im Schlaf erschlaffen, die oberen Atemwege dadurch teilweise oder sogar komplett zufallen, leidet der Betroffene an einer nächtlichen Atmungsstörung, der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe“, erklärt Professor Dr. med. Klaus Bumm, Chefarzt der Hals-, Nasen- und Ohrenklinik, an dessen Klinik die neuartige Technik verfügbar ist. Dann sinkt der Sauerstoffgehalt im Blut. Es folgen u.a. kurze körperliche Weckreaktionen, die zu einem nicht erholsamen Schlaf führen. Betroffene sind tagsüber „wie gerädert“, können sich kaum konzentrieren. Weitere mögliche Folgen: Depressionen, Diabetes, Bluthochdruck, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

In diesen Fällen kommt meist eine CPAP Maske (CPAP = Continuous Positive Airway Pressure) zum Einsatz. „Wer keine Beatmungsmaske tragen will oder kann, für den bildet der Zungenschrittmacher, auch Hypoglossus-Stimulator genannt, eine gute Alternative“, sagt Dr. med. Jeannette Lehmann, Leitende Oberärztin der HNO-Klinik.

Lehmann ist im CaritasKlinikum Saarbrücken die Spezialistin für die neuartige Therapiemethode.



Schnarchen oder Schlafapnoe? Ein Zungenschrittmacher kann Abhilfe schaffen

Der Zungenschrittmacher wird im Rahmen eines etwa zweistündigen Eingriffs unter die Haut eingesetzt und besteht aus drei Komponenten: Eine Elektrode, die an den Zungennerv gelegt wird, bewegt die Zunge nach vorne, um die Atemwege offen zu halten. Der Schrittmacher wird, ähnlich eines Herzschrittmachers, unter dem Schlüsselbein platziert. Die dritte Komponente ist der Atemsensor, der die atemsynchrone Stimulation der Zunge sicherstellt.

„Weltweit wurden bereits mehr als 12.000 Patienten erfolgreich mit dieser Therapie behandelt, Auch in Deutschland gibt es erste Zentren, im Umkreis von 100 Kilometern sind wir die einzigen“, so Jeannette Lehmann.

Das System funktioniert bequem per Knopfdruck und arbeitet dabei im Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus. Dieser wird während des Schlafs kontinuierlich gemessen. Durch sanfte Stimulation des Zungennervs werden synchron mit der Einatmung wichtige Atemwegsmuskeln stimuliert und so der Atemweg offengehalten. Das System wird vom Patienten über eine kleine Fernbedienung selbst gesteuert. Per Knopfdruck schalten sie es einfach vor dem Zubettgehen ein - und nach dem Erwachen wieder aus.

Das sorgt für die lang ersehnte gesunde Nachtruhe. 90% der Bettpartner berichten von keinem oder nur noch leichtem Schnarchen der Betroffenen. Und: Bei fast allen Patienten können die Atemaussetzer mit dem Zungenschrittmacher deutlich gesenkt werden. Damit verbessert sich ihre Lebensqualität enorm. Nachts wieder gut zu schlafen und morgens ausgeruht aufzuwachen bringt spürbar mehr Lebensenergie, um den Alltag mit Freude zu meistern. ■

Näheres unter www.caritasklinikum.de



Professor Dr. med. Klaus Bumm



Dr. med. Jeannette Lehmann

GESUNDHEIT IST DEINE PERSPEKTIVE.

Jetzt aktiv werden und vorbeugen!

ZUKUNFT



TIMO WAGNER
Gesundheitsberater

Gesundheit beginnt, bevor man krank ist. Hört sich kompliziert an, ist aber ganz einfach: Für Deine Zukunft brauchst Du Gesundheit. Wir unterstützen Dich dabei - mit Präventionsleistungen, die perfekt zu Dir passen.

Exklusive Präventions-Angebote entdecken unter www.jetzt-vorbeugen.de

IKK Südwest

Regional. Persönlich. Einfach.

Kundencenter Saarbrücken
Trierer Straße 4
Tel.: 06 81/38 76-1000

Ein schönes Lächeln macht Sie zehn Jahre jünger!

Zahn-Gesundheit und Ästhetik auf höchstem Niveau. Dafür steht die Dentale Manufaktur GmbH im Herzen Saarbrückens. Mit Liebe zum Detail arbeitet das 18köpfige Team zum Wohle der Patienten. TOP-Gespräch mit Geschäftsführer Erwin Klampfer.

Herr Klampfer, ein altes chinesisches Sprichwort sagt: Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln ...

Stimmt! Die ersten 7 Sekunden entscheiden, ob Sie Ihr Gegenüber sympathisch finden. Zugleich ist Ihr Lächeln die schönste Art, Glück und Lebensfreude auszudrücken.

Lässt uns ein schönes Lächeln auch jünger wirken?

Absolut! 85 % unserer Ausstrahlung hängen unmittelbar mit unserem Lachen zusammen. Die Art, wie wir lächeln lässt uns entweder eingefallen, alt und faltig wirken oder jünger, vitaler und aktiver aussehen. Mit unserem Lächeln steht und fällt das gesamte Erscheinungsbild, unser Selbstvertrauen, unsere Ausstrahlung, unser Wohlgefühl. Ein schönes Lächeln lässt sie ohne Weiteres zehn Jahre jünger erscheinen.

Viele Menschen haben jedoch Hemmungen, ihr offenes, unbeschwertes Lächeln zu zeigen...

... weil sie mit dem Zustand ihrer Zähne unglücklich sind und versuchen dies im Alltag zu kaschieren, indem sie sich das Lachen verkneifen. Das ist sehr schade und schmälert die eigene Lebensqualität enorm.

Was also tun?

Holen Sie sich einen unverbindlichen Beratungstermin in unserem Hause. Seit mehr als 30 Jahren sind wir mit unserem



Zahntechnik auf höchstem Niveau: Erwin Klampfer, Geschäftsführer Dentale Manufaktur

Dentallabor sehr erfolgreich für Zahnarztpraxen im Saarland tätig. Bei uns gibt's nichts von der Stange, sondern individuelle Maßarbeit gefertigt mit innovativen und erprobten Werkstoffen in Top-Qualität.

Fertigen sie auch auf Implantaten?

Ja, unser Team ist spezialisiert auf Implantologie. Dabei kommen erstklassige Materialien wie Zirkon zum Einsatz und werden durch innovative Bearbeitungsmethoden, durch so genannte digitale CAD/CAM Systeme und 3D Druck – beides im eigenen Labor –, für den Patienten sicherer und noch präziser gemacht.

Warum ist Zahntechnik eine „Kunst für sich“?

Zahntechnik ist ein komplexes, filigranes Handwerk, das auf höchster Präzision, Erfahrung und der Beherrschung konservativer wie innovativer Technologien basiert. Daher bilden wir uns ständig fort und halten unser Labor auf dem neuesten Stand der Technik.

Und wie „zaubern“ Sie mir nun das perfekte Lächeln ins Gesicht?

Zaubern kann ich leider nicht. Aber mit viel Erfahrung im Bereich Proportionen, Wissen über die Anwendung von Gravitation, also reiner Mathematik und mit modernen visuellen Hilfsmitteln – sogenannten digitalen Vorschauen – erreichen wir ein Ergebnis, das Sie begeistern wird.



Dentale Manufaktur GmbH
Erwin Klampfer
Rotenbergstraße 18
66111 Saarbrücken
Telefon: (0681) 399103
www.dentale-manufaktur.de



Korrektur nach Maß: Schöne Zähne lassen Sie jünger, vitaler und gesünder erscheinen

Industriegebiet Lisdorfer Berg



start-werbeagentur.de

Versetzen Sie Ihr Unternehmen in die beste Lage!
Wir erschließen Industrieflächen an attraktiven Standorten im Herzen Europas in unmittelbarer Nähe zu Frankreich und Luxemburg - hervorragende Verkehrsanbindung inklusive.

Die Unternehmen der SHS Strukturholding Saar GmbH
gwSaar Gesellschaft für Wirtschaftsförderung Saar mbH
LEG Saar Landesentwicklungsgesellschaft Saarland mbH
LEG Service GmbH
SBB Saarland Bau und Boden Projektgesellschaft mbH
SEK Saarland GmbH
WOGESaar Wohnungsgesellschaft Saarland mbH

www.strukturholding.de



Germany's SAARLAND | klein clever attraktiv

Krebs-Patienten aktiv unterstützen

Wichtige Orientierung im Therapie-Dschungel: Das von der saarländischen Krankenkasse IKK Südwest initiierte PIKKO-Projekt hat seine knapp vierjährige Pilotphase mit Bravour abgeschlossen und dient nun als Vorzeige-Modell für die Bundesebene.



Gemeinsam führen sie PIKKO zum Erfolg. Von links nach rechts: Florian Brandt (Health Innovation Manager, IKK Südwest), Nadine Leinenbach und Susanne Welsch (Onko-Lotsinnen des CaritasKlinikums Saarbrücken St. Theresia), Sabine Rubai (Geschäftsführerin Saarländische Krebsgesellschaft), Dr. med. Steffen Wagner (Gynäkologischer Onkologe und Vorsitzender der Saarländischen Krebsgesellschaft), Prof. Dr. Jörg Loth (Vorstand IKK Südwest), Günter Eller (Geschäftsführer IKK Südwest & Projektverantwortlicher PIKKO)

Die Diagnose Krebs – für Betroffene ist sie zunächst ein großer Schock, die zugleich viele Fragen aufwirft: Wie stehen meine Überlebens-Chancen? Bekomme ich jetzt Chemo? Verliere ich meine Haare? Muss ich operiert werden? Wie sage ich es der Familie? Werde ich je wieder gesund?

Allein im Saarland erkranken jährlich bis zu 8.000 Menschen an Krebs. Die gute Nachricht: Niemand hierzulande wird in dieser persönlichen Krisen-Situation allein gelassen – dank PIKKO!

PIKKO ist ein Pilotprojekt, das im Jahr 2017 ins Leben gerufen wurde, um Erkrankte besser und selbstbestimmter durch den Behandlungsprozess zu begleiten. PIKKO steht für „Patienteninformation, Kommunikation und Kompetenzförderung in der Onkologie“ und ist ein mit 3,6 Millionen Euro gefördertes Gemeinschaftsprojekt von IKK Südwest, Techniker Krankenkasse, KNAPPSCHAFT und AOK Rheinland-Pfalz/ Saarland.

Mit an Bord sind die Deutsche wie auch die Saarländische Krebsgesellschaft. Überdies haben 12 Saar-Kliniken, über

80 Ärzte, die Kassenärztliche Vereinigung sowie das Saar-Gesundheitsministerium das Programm unterstützt. Auf diese Weise erfuhren mehr als 700 Krebspatienten psychische, medizinische und soziale Unterstützung. Vom Uni-Klinikum Jena wurde das Projekt wissenschaftlich begleitet und ausgewertet.

Herzstück von PIKKO sind die Onko-Lotsen. Diese „Wegweiser“ geben Orientierung im Gesundheits-Dschungel. 15 von ihnen haben die Deutsche und Saarländische Krebsgesellschaft bis heute ausgebildet. Sie versorgen Betroffene Schritt für Schritt mit allen wichtigen Infos rund um ihre Therapie und stehen bei allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite: angefangen von wichtigen Therapieentscheidungen, die gemeinsam besprochen werden bis hin zu Tipps zu den besten Krebs-Spezialisten. Aber sie geben auch ganz praktische Orientierung hinsichtlich finanzieller Belange und beim Ausfüllen verschiedener Anträge, beispielsweise zur Beantragung von Reha-Maßnahmen. Auch nach Projekt-Schluss sind die Onko-Lotsen weiter aktiv. Auch die regelmäßigen Treffen mit der Saarländischen Krebsgesellschaft finden weiter statt.

Nun steht der Sprung in die Regelversorgung an. Für IKK Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth, der das Lotsen-Programm im Jahr 2017 maßgeblich mit initiiert hat, eine echte Erfolgsgeschichte „made in Saarland“. Loth: „Die Onko-Lotsen sollen möglichst bald zum Leistungsangebot aller gesetzlichen Krankenkassen gehören. Wir wollen gemeinsam diese Geschichte für die Krebspatienten im Saarland und bundesweit fortschreiben.“

Auch IKK-Geschäftsführer Günther Eller zieht positive Bilanz: „Das Projekt wurde gut angenommen und bewertet. Wir haben allen Grund, in eine gute PIKKO-Zukunft zu blicken. Unser Ziel: Onko-Lotsen für alle betroffenen Versicherten.“

Und Sabine Rubai, Geschäftsführerin der Saarländischen Krebsgesellschaft, ergänzt: „Durch das Projekt PIKKO konnten wir unser bislang rein spendenfinanziertes Angebot stark ausbauen und sind in der Lage, den Bedarf im Saarland wesentlich besser zu decken. Dies sollte unbedingt weitergeführt werden.“

EQA

DER NEUE EQA
IST DA.

Der neue EQA steht in den Startlöchern und wartet nur darauf, dass Sie ihn sich anschauen und direkt zur Probefahrt ausführen.



Alles spricht für den neuen EQA. Mit erstaunlicher Reichweite, umfassender Ladeinfrastruktur und auf höchstem Sicherheitsniveau gibt uns der EQA ein faszinierend neues Gefühl von elektrischem Fahren. Also sichern Sie sich jetzt den neuen Mercedes-Benz EQA bereits ab 399 Euro mtl.⁴

Mercedes-Benz EQA 250, Inkl. Sitzkomfort-Paket, Tempomat, Festplatten-Navigation, Klima-THERMATIC, Licht- und Sicht-Paket, Park-Paket mit Rückfahrkamera, LED-Scheinwerfer, u.v.m....^{*}, ²

³ Kaufpreis ab Werk	43.970,50 EUR
Leasing-Sonderzahlung	6.000,00 EUR
Gesamtleasingbetrag	20.364,00 EUR
Effektiver Jahreszins	0,38 %
Laufzeit	36 Monate
Gesamtlauflistung	30.000 km

¹36 mtl. Leasingraten à **399,00 EUR⁴**

^{*}CO₂-Emission gewichtet: 0; Effizienzklasse A+
Elektrische Reichweite: 486 km
Stromverbrauch gewichtet/kombiniert: 15,7 kWh/100km²

¹Ein Leasingbeispiel der Mercedes-Benz Leasing GmbH, Siemensstraße 7, 70469 Stuttgart. Stand 04/2021. Angebot nur solange der Vorrat reicht. Ist der Darlehens-/ Leasingnehmer Verbraucher, besteht nach Vertragsschluss ein gesetzliches Widerrufsrecht nach § 495 BGB.
²Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren ermittelt. Es handelt sich um die „NEFZ-CO₂-Werte“ i.S.v. Art. 2 Nr. 1 Durchführungsverordnung (EU) 2017/1153. Die Kraftstoffverbrauchswerte wurden auf Basis dieser Werte errechnet. Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen verschiedenen Fahrzeugtypen. Die Werte variieren in Abhängigkeit der gewählten Sonderausstattungen.
³Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, zzgl. lokaler Überführungskosten.
⁴Mehrkilometer werden mit EUR 65,96 je 1.000 km berechnet. Minderkilometer werden mit EUR 43,97 pro 1.000 km vergütet. Alle oben genannten Preise verstehen sich inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer. Zusätzlich einmaliger Überführungskosten in Höhe von EUR 827,00. Dieses Angebot weist die monatliche Rate inkl. Herstelleranteil des Umweltbonus in Höhe von EUR 3.570,00 aus.



MERCEDES-EQ

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70327 Stuttgart
Partner vor Ort: TG Saarland GmbH

 TORPEDO GRUPPE

Torpedo Garage Saarland GmbH, Untertürkheimer Str. 1, 66117 Saarbrücken | Neunkirchen | Saarlouis | St. Wendel
Tel.: 0681 507-0 | Mail: dialog@torpedo-gruppe.de | www.torpedoconnect.de

Mit sanften Zahn-Korrekturen zum schönsten Lächeln Ihres Lebens!

Alles im Mund – ästhetisch und gesund. Kieferorthopädin Dr. Christiane Christmann aus Riegelsberg bringt seit 20 Jahren Zahnstellungen großer und kleiner Patienten perfekt in Form.

Ob freundlich, fröhlich oder verschmitzt: Ein Lächeln ist die persönlichste Visitenkarte. Doch was tun, wenn Zahnfehlstellungen wie Engstände, Lücken oder Überbiss Ihnen dieses schöne Lächeln verleißen – und Zähne buchstäblich aus der Reihe tanzen? Dann sind Sie bei Dr. Christiane Christmann in besten Händen. Die Kieferorthopädin mit eigener großer Fachpraxis im Herzen von Riegelsberg behandelt jeden Patienten – gleich welchen Alters – mit höchster Erfahrung, Kompetenz und Präzision. Individuell, persönlich - unter Einsatz modernster Technik.

Bestes Beispiel: das computergestützte, sequentielle Aligner-System „Invisalign“ des Premium-Herstellers Align Technology mit Sitz in Köln.

Schon beim ersten Termin werden Sie mittels 3D-Scan am Bildschirm anschaulich verfolgen können, wie die geplante



Sanft und komfortabel: Das „nahezu unsichtbare“ Aligner-System Invisalign lässt Sie strahlen wie noch nie zuvor!

Behandlung verlaufen wird. Daraufhin werden Ihre Zähne Schritt für Schritt auf sanfte, natürliche, effiziente Weise mit Hilfe transparenter, hauchdünner Kunststoffschienen schmerzfrei reguliert. Ein HighTech-System, dass sich aufgrund seiner angenehmen Trage-Eigenschaften und des minimalen Karies-Risikos für Kinder wie Erwachsene gleichermaßen eignet und schon bei mehr als 9 Millionen Patienten exzellente Resultate erbrachte. Dabei wird jeder Aligner mit höchster Präzision nach Maß gefertigt.

All dies geschieht im hellen, freundlichen, modernen Ambiente der „Praxis im Glashaus“.

„Wir legen bewusst Wert darauf, dass sich unsere Patienten in unseren Räumlichkeiten wohlfühlen“, betont Dr. Christiane Christmann. Hinzu kommt, dass die Praxis sehr verkehrsgünstig gelegen ist. Kostenlose Parkplätze stehen zur Genüge bereit, bis zur Saarbahn-Haltestelle Riegelsberghalle sind es nur wenige Schritte.

Freundlichkeit, Offenheit, Präzision und Leidenschaft für ihren Beruf – individuelle Behandlungen von Mensch zu Mensch. Dafür ist das zehnköpfige Team weit über die Grenzen von Riegelsberg bekannt.

Dabei setzt Dr. Christmann – je nach Fall – auch auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit, beispielsweise mit



Hell, freundlich, modern: Die „Praxis im Glashaus“ in Riegelsberg

dem behandelnden Zahnarzt, mit Fachkollegen, Logopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen oder Kieferchirurgen.

Am besten, Sie vereinbaren noch heute ein erstes kostenloses Beratungsgespräch.



Praxis Dr. med. dent.
Christiane Christmann
Walter-Wagner-Platz 4
66292 Riegelsberg
Telefon: (06806) 860738
www.kieferorthopaedie-im-glashaus.de



Hightech, Präzision und Augenmaß: Dr. Christiane Christmann bei der Behandlung



Dr. Christiane Christmann und eine strahlende Invisalign Patientin



Olivenöl Intensivcreme

- Kaltgepresstes Olivenöl
- Reichhaltige Aufbaupflege
- Unterstützt die Zellerneuerung

INTENSIVE PFLEGE FÜR SCHÖNE HAUT



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

OHNE Mineralöle + Parabene

Dr. Theiss Naturwaren GmbH, Michelinstraße 10, 66424 Homburg - Made in Germany



Tanken Sie gute Gedanken: Ein professioneller Lifecoach kann Ihnen zu mehr Gelassenheit, Energie und Lebensglück verhelfen

Glücklich leben – leicht gemacht!

Liebe, Erfolg, Gelassenheit: Wie Sie mit professionellem Life-Coaching Ihre Ziele erreichen.

sich über all die Jahre ja unweigerlich in ein Hamsterrad manövriert. Hetzen von Termin zu Termin. Stehen ständig „unter Strom“. Vielleicht üben Sie gar einen gänzlich falschen Beruf aus.

Und überhaupt: Wie schaut's eigentlich im Privaten aus? Geraten Sie immer wieder an falsche Freunde, die nur Zeit, Kraft und Energie rauben anstatt zu schenken? Überdies scheitern auch viele von uns beim Thema Liebe und Partnerschaft. Auch das kann vielerlei Ursachen haben.

Fakt ist: Obwohl die meisten von uns materiell durchaus gut gestellt sind, fehlt es oft an innerer Balance, Gelassenheit, Lebensglück.

Höchste Zeit also, das Lebensglück wieder in die eigenen Hände zu nehmen! Packen wir das Problem an der Wurzel. Lassen Sie

uns neue Ziele stecken, alte Gewohnheiten durchbrechen, neue Wege gehen – hin zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Dies gelingt natürlich am schnellsten und effektivsten im Rahmen eines professionellen, ganzheitlichen Life-Coachings. Ein Coaching, das individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist und die fünf wichtigsten Lebensbereiche in den Blick nimmt: Beruf, Beziehungen, Finanzen, Gesundheit und Persönlichkeit. Mehr zu diesem Thema, verbunden mit der Möglichkeit, an einem ersten kostenfreien Strategie-Coaching teilzunehmen, unter www.easylivingconcept.de

Den ersten Schritt zum neuen Lebensglück – Sie allein haben ihn in der Hand. ■

*Herzlichst
Ihr Fabian Schmidt*



Life-Coach Fabian Schmidt

Sie sind topfit, gesund, ausgeglichen, gänzlich mit sich im Reinen? Sie spüren die innere Balance von Körper und Geist – und strotzen nur so vor Energie, Lebensfreude und Selbstvertrauen? Glückwunsch! Dann gehören Sie zu der seltenen Spezies der „Lebenskünstler“ und „Glücksritter“ – und werden meine Dienste garantiert nicht beanspruchen.

Die Erfahrung zeigt mir allerdings: Nobody is perfect! Viele von uns fühlen intuitiv, dass in ihrem Leben nicht alles nach Wunsch läuft. Vielleicht haben Sie



Geliebtwagen von smart.

**Erste Klasse aus zweiter Hand.
Fantastisch günstig und mit zwei Jahren Garantie*.
Ob elektrisch oder Verbrenner, immer eine große Auswahl vorrätig.**

www.smp-saar.de

*Die Garantiebedingungen finden Sie unter: www.smart.com/gebrauchtwagen



**Ihr smart Original Service.
Seit 1998.**



SMP Automobilhandel AG
Brebacher Landstr. 1
66121 Saarbrücken
Telefon: +49 (0)681-96808-0
E-Mail: info@smp-saar.de

Wichtige Begleiter auf dem letzten Lebensweg

Fachliche Pflege und medizinische Versorgung. Aber auch persönlicher Zuspruch und wohlthuende Gespräche. All dies und mehr leisten die helfenden Hände des St. Jakobus Hospiz Saarbrücken Tag für Tag – mit aller Kraft, aus ganzem Herzen – auch in Zeiten von Kontaktbeschränkungen und Hygienebestimmungen. Gelebte Nächstenliebe, die einfach gut tut. Nun sucht die Einrichtung weitere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer. Auch Geldspenden sind willkommen

Als gesunder Mensch hat man bekanntlich tausend Wünsche. Als kranker Mensch nur noch einen – endlich wieder gesund werden. Doch wem die ersehnte Gesundheit versagt bleibt, wer sich auf das vorbereitet, was man gemeinhin als „letzte Reise“ bezeichnet, der wünscht sich irgendwann nichts sehnlicher als inneren Frieden, fachliche Fürsorge, Geborgenheit, fachliche Fürsorge, praktische Hilfe und ja – auch Momente der Freude. Dann geht es nicht darum, dem Leben mehr Tage abzutrotzen, sondern die verbleibenden Tage mit Leben zu füllen.

Da wundert es auch kaum, dass die meisten Menschen, die an einer weit fortgeschrittenen Erkrankung leiden, nicht noch weitere Wochen oder gar Monate im Krankenhaus fristen möchten. Vielmehr wollen die Betroffenen ihre verbleibende Lebenszeit möglichst zu Hause bei ihrer Familie, in ihrer gewohnten Umgebung verbringen. In dieser besonderen Phase leistet das St. Jakobus Hospiz seit nunmehr 27 Jahren wertvolle Dienste.

Dessen Team aus hochqualifizierten Ärzten, Pflegern, medizinischen Fachkräften, Sozialarbeitern und Seelsorgern

betreut schwerkranke Menschen im Rahmen der sogenannten „Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung“ (SAPV) wahlweise in ihrem vertrauten, häuslichen Umfeld oder auch im Pflegeheim. „Bei all unserem Denken und Handeln steht jedoch niemals die Krankheit, sondern der Mensch im Mittelpunkt“, betont Paul Herrlein, Geschäftsführer der St. Jakobus Hospiz gGmbH.

Doch wie kann eine solche Arbeit geleistet werden, ohne dafür Kosten in den Vordergrund zu stellen und die Betroffenen zusätzlich zu belasten? Das wird nur durch die ehrenamtliche Arbeit ermöglicht. Über 60 ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter sind für die Menschen da – sie schenken ihnen Zeit. Zeit für Gespräche. Zeit für Erinnerungen. Zeit für Unternehmungen und gemeinsame Erlebnisse zum Ende eines bewegten Lebens. Jeder Mensch hat eine Geschichte und will diese auch erzählen können. Keiner soll alleine sein auf den letzten Metern die zu gehen sind.

Möchten auch Sie sich ehrenamtlich für das St. Jakobus Hospiz engagieren? Oder die Einrichtung mit einer finanziellen Zuwendung in ihrer wichtigen Arbeit unterstützen? Dann freut sich das Hospiz-Team über Ihren Anruf bzw. über Ihre Spende.



St. Jakobus Hospiz gemeinnützige GmbH
Eisenbahnstraße 18
66117 Saarbrücken
Telefon: (0681) 92700-0
www.stjakobushospiz.de



Über 60 ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter sind für die Menschen da und schenken ihnen Zeit



PLUG IN.
PLAY LOUD.



Der neue SEAT
Leon
Sportstourer
e-HYBRID

Mehr Spaß.
Weniger Emissionen.

Ab 249,00 € mtl.¹

Autohaus Weiland GmbH

Saarbrücker Str. 30a
66386 St. Ingbert
T. +49 6894 9221-0
<https://autohaus-weiland.seat.de>

Beispielrechnung¹, berechnet für eine jährliche Fahrleistung von 10.000 km für den SEAT Leon Sportstourer FR 1.4 e-Hybrid [204 PS] e-HYBRID.

Fahrzeugpreis		36 Leasingraten à:	249 €
inkl. Überführungskosten:	37.415,00 €	Laufzeit:	36 Monate
Leasing-Sonderzahlung ² :	4.500,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10000km
Nettodarlehenbetrag:	30.872,59 €	Effektiver Jahreszins:	3,13 %
Gesamtbetrag:	13.464,00 €	Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	3,13 %

SEAT Leon Sportstourer 1.4 e-HYBRID, 150 kW (204 PS), Kraftstoffverbrauch Benzin: kombiniert 1,5 l/100 km; Stromverbrauch: kombiniert 12,3 kWh/100 km; CO₂-Emissionen: kombiniert 34 g/km. CO₂-Effizienzklasse: A+.

¹Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot gültig bis 30.06.2021 und zzgl. Zulassungskosten. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/leonSPORTstourer. ²Die Sonderzahlung entspricht der staatlichen Förderung durch das Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle, www.BAFA.de, deren Auszahlung an dich erst nach positivem Bescheid des von dir gestellten Antrags erfolgt. Ein Rechtsanspruch besteht nicht und die Sonderzahlung schuldest du unabhängig von der Bewilligung und Auszahlung der staatlichen Förderung. Die staatliche Förderung in dieser Höhe endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel und voraussichtlich spätestens am 31.12.2021. Der SEAT Herstelleranteil von 2.677,50 € brutto ist bereits im Nettodarlehensbetrag in Abzug gebracht. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Schöner Wohnen

in neuen Dimensionen

Mein Daheim. Nie war es wichtiger als heute. Mehr denn je legen wir Wert auf unsere eigenen vier Wände. Stil. Komfort. Luxus. Ästhetik. Gemütlichkeit. Aber auch Sicherheit, Effizienz und Nachhaltigkeit – verbunden mit anspruchsvoller Architektur. All dies sind Maßstäbe, nach denen sich Haus-Eigentümer orientieren. Zu tun ist schließlich immer was. Ob edle Terrasse oder neue Fenster, moderne Fassade oder gemütlicher Kamin, Solar-Anlage oder effiziente Dämmung, Wintergarten oder schickes Edelstahl-Geländer, Smart-Home-Konzept oder luxuriöses Private Spa. TOP MAGAZIN SAARLAND macht Lust auf neue Räume.

Bleibt die Frage: Wo finde ich Fachleute, die – im besten Wortsinn – ihr Handwerk verstehen? Welche Architekten sollte ich zu Rate ziehen? Mehr darüber auf den nächsten Seiten.



Die Wohntrends 2021: Mehr Farbe, mehr Romantik, mehr Komfort

Lock auf, Lock zu... Das nimmer endende Hin und Her in diesen Zeiten zehrt an den Nerven. Wenig verwunderlich, dass derzeit viele von uns ihre Urlaubskasse in ein noch schöneres Zuhause investieren. Dabei hatten Trendforscher bereits in den 1980er Jahren den zunehmenden Rückzug in die eigenen vier Wände beobachtet und gebaren damals den Begriff „Cocooning“.

Mittlerweile sind die Auswahl und Möglichkeiten, Haus und Garten zu verschönern, natürlich unendlich größer. Hier die wichtigsten Tipps, Trends & Tendenzen.

Farbe wagen!

Weißer Wände sind – im besten Wortsinne – ziemlich eintönig. Dabei würde sich etwas mehr Mut wahrlich auszahlen. Mit intensiven Farben, großformatigen Mustern und aufregenden Designs ließen sich spannende Akzente setzen.

Tatsächlich kann schon ein einzelner Farbtupfen dafür sorgen, die Optik des Interieurs komplett zu verändern. Dabei sollten Sie die Wirkung der Farben nicht unterschätzen. Dunkle Töne wie Anthrazit sollten eher wohldosiert und gezielt zum Einsatz kommen, um einen Raum nicht zu „erschlagen“. Eine einzelne dunkle Wand – z.B. hinter dem Bett oder dem Sofa – verleiht einem Raum Tiefe und kann Möbel oder Bilder besonders gut in Szene setzen. Allgemein wirken Blau- und Grüntöne eher kühlend, Rot- und Gelbtöne eher wärmend.

Romance Your Balcony!

Lange Zeit war der Balkon ein vergessener und vernachlässigter Ort. Vergangenheit! Heute verwandeln sich Balkon, Terrasse und Garten in stilvolle Open-Air-Wohnzimmer – dank hochwertiger Designer-Möbel, moderner Lichtkonzepte, stimmungsvoller Deko, mediterraner Pflanzen und flexibler Überdachungen.

Zeit für Tapetenwechsel

Ob Jean-Paul Gaultier, Harald Glööckler oder Donatella Versace: Wer Kleider entwirft, kann offenbar auch Tapeten designen. Ja, Tapeten sind DER Hingucker zuhause – und alles andere als retro. Schließlich reden wir hier nicht von Omas alter Raufaser. „In“ ist was gefällt: von klassischen Streifen über farbenprächtige Blumenmuster bis hin zu großen Fotomotiven. Selbst eine einzelne Tapetenbahn kann schon als Eyecatcher dienen.

Küche – hinter den Kulissen Der Trend zur „wet kitchen“

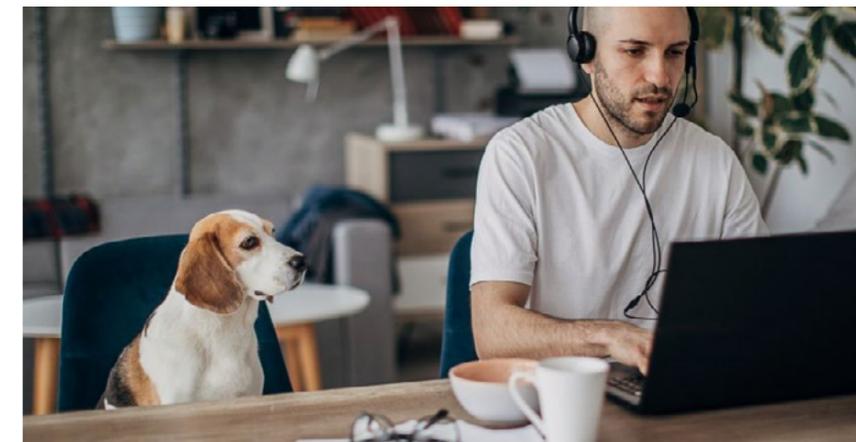
Offene Küchen liegen im Trend, wirken aber oft unaufgeräumt. Die Lösung: eine zweite „Schmutzküche“ oder

„wet kitchen“, in der sich alles verstauen oder zubereiten lässt, was Auge und Nase stören könnte. Eigentlich kein neuer Trend, eher ein Relikt aus Zeiten größerer Herrenhäuser. In der abgetrennten „Funktionsküche“ machten sich Küchenmägde und Haushaltshilfen die Hände schmutzig, für das Servieren vorbereitet wurde das Essen aber in eleganten Anrichtekammern. Jetzt kommt der Trend über Asien zurück nach Europa. In asiatischen Städten findet man schon länger eine repräsentative Showküche im sichtbaren Bereich und eine „wet kitchen“ hinter den Kulissen. Dass die Zweitküche in Asien so weit verbreitet ist, hat zwei Gründe: Erstens setzt die asiatische Küche stark auf intensive Aromen, viele Gerichte werden im Wok angebraten. Oft ist die „wet kitchen“ daher auch direkt neben einem kleinen Balkon platziert, um sie gut durchlüften zu können. Zweitens sind Hausangestellte in Asien weiter verbreitet als in Europa. Dass die Zweitküche nun auch hierzulande immer beliebter wird, liegt auch an den vielen Gerätschaften. Heutzutage verfügt fast

jeder Haushalt über einen Thermomix, eine Brotbackmaschine, eine Kitchen Aid, eine Eismaschine und vieles mehr. All das lässt sich in der Funktionsküche bestens platzieren.

Workspace & Wohnen Willkommen im „Hoffice“

Das Büro ist für viele Menschen Teil des Zuhauses geworden. Die Trendforscherin Oon Horx-Stratherin hat hierfür gar einen eigenen Begriff geprägt: das „Hoffice“. Tatsächlich haben vor der Pandemie 65 Prozent der Berufstätigen nicht von zuhause aus gearbeitet, jetzt wünschen sich zwei Drittel der Befragten, auch in Zukunft mehr von zu Hause aus arbeiten zu können. Das Hoffice wird allerdings nur funktionieren, wenn wir es entsprechend einrichten und eine gute Work-Life-Family-Balance hinbekommen. Daher werden Architekten Räume eher wieder voneinander abgrenzen, als sie ineinander übergehen zu lassen. ■



Die 1. Adresse
für Immobiliengeschäfte

Immobilien Raue
Ehrenmitglied im IVD



Wolfgang Raue · Raphaela Raue · Ralph Raue

IMMOBILIEN
WOLFGANG
RAUE



Bahnhofstr. 24
66280 Sulzbach

Tel. 06897 - 2010
www.immobilien-raue.de

Wir wissen, was Ihre Immobilie wert ist!

BLANDFORT
IMMOBILIEN
Wir leben Immobilien.



www.ivd.net



Kompetenz, die ansteckt.

Sie suchen einen Käufer oder Mieter für Ihre Immobilie? Dann gehen Sie mit Blandfort Immobilien auf Nummer sicher.

Wir verfügen über ausgezeichnete Kenntnisse sowie ein bundesweites Netzwerk und finden für Sie einen solventen, netten Käufer oder Mieter. Vertrauen Sie uns!

Wir erledigen das für Sie!

Telefon: 06831-707676

Am Kleinbahnhof 11-12
66740 Saarlouis

www.blandfort-immobilien.de

wohnen

Step by Step zur neuen Treppe Edle Stufen-Stars für Aufsteiger



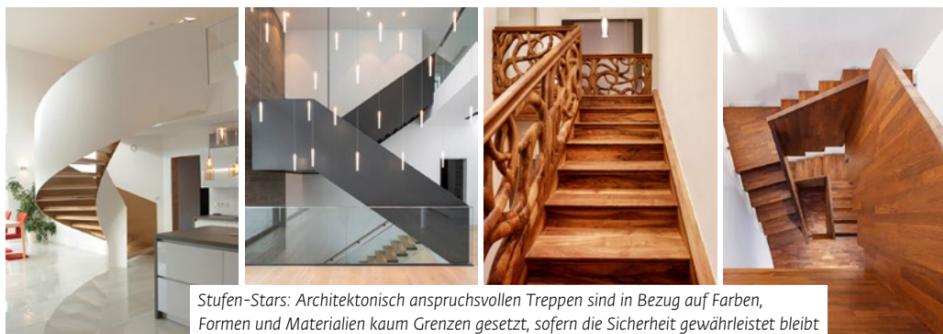
Ein Treppengeländer ist Pflicht - zum Schutz auch für die Kleinsten

Ob Bogentreppe, Spindeltreppe oder Doppelhelix: Eine Treppe ist mehr als nur der Aufstieg ins nächste Geschoss. Vielmehr ist sie oft Zentrum und Blickfang des Hauses. Der Kreativität sind jedoch bauliche Grenzen gesetzt - aus Gründen der Sicherheit. Kein Wunder: Stürze im Treppenbereich zählen zu den häufigsten Unfallursachen in Privathaushalten.

Das umfassendste Regelwerk zum Thema Treppenbau ist die DIN 18065. Hier reichen die Vorgaben von der Breite der Treppe über die Treppensteigung bis hin zum Geländer. So müssen bei Treppenläufen die freien Seiten mit einem Geländer gesichert werden, wenn der Abstand zum Boden mehr als einen Meter beträgt. Für Absturzhöhen zwischen einem und zwölf Metern ist dabei eine Geländerhöhe

von 90 Zentimetern festgesetzt. Treppengeländer dienen in erster Linie als Absturzsicherung. Daher die strengen Regeln. Viele tolle Design-Treppen, die man aus legendären Hollywood-Streifen kennt, dürfen deshalb so in Deutschland gar nicht installiert werden.

Hierzulande fällt die Wahl meist auf Massivholztreppen - meist in Kombination mit matt verchromtem Stahl, Edelstahl oder Glas. Vorzugsweise kommen diese Materialien bei den Geländern zum Einsatz. Denn Glas als Trittstufe ist nicht nur teuer, sondern verkratzt auch rasch. Falls Ihre alte Treppe in die Jahre gekommen ist, muss nicht zwingend eine neue Treppe her. In vielen Fällen lassen sich die alten Stufen mit innovativen Materialien aufmöbeln und erneuern. Fragen Sie am besten einen Fachbetrieb in Ihrer Nähe. ■



Stufen-Stars: Architektonisch anspruchsvollen Treppen sind in Bezug auf Farben, Formen und Materialien kaum Grenzen gesetzt, sofern die Sicherheit gewährleistet bleibt

86

Frühjahr 2021 · top magazin SAARLAND

wohnen

So wird Ihr Zuhause ein echter Lichtblick...!

Es ist besser ein kleines Licht zu entzünden als die Dunkelheit zu verfluchen. Der Spruch des weisen Konfuzius hat bis heute Gültigkeit. Tatsächlich entscheidet die Beleuchtung mehr als alles andere, ob wir uns zuhause wohlfühlen. Denn je nach Kontrast, Lichtfarbe oder Helligkeit entfaltet das Licht ganz unterschiedliche Wirkungen. Indirekte Leuchten zum Beispiel schaffen weiches Wohlfühllicht, der Arbeitsplatz dagegen benötigt ein sehr helles, fokussiertes Licht.

Für Behaglichkeit sorgt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen kontrastarmer und kontrastreicher Beleuchtung. Das funktioniert am besten durch eine Mischung aus drei verschiedenen Lichtquellen: Hintergrundbeleuchtung, Akzentlicht und Arbeitsbeleuchtung.

Indirektes Licht erzeugt eine weiche und unaufdringliche Beleuchtung, weil es kaum Schatten wirft und sich gleichmäßig verteilt. Allerdings ermüden die Augen bei indirektem Licht schneller als bei kontrastreicher Beleuchtung. Deshalb sollten Sie Zonen einrichten, in denen eine punktuelle Beleuchtung bzw. helles Arbeitslicht herrscht. Wenn Räume aus einer Mischung dieser Lichttypen erleuchtet werden, wirken sie am schönsten.

Für die Beleuchtung des gesamten Raumes wählen Sie am besten eine



Licht trifft Luxus: Mit den richtigen Leuchten setzen Sie stimmungsvolle Akzente

Deckenleuchte, einen an der Wand montierten Strahler oder einen Deckenfluter. Idealerweise haben diese Leuchten einen Dimmer, damit Sie die Helligkeit regulieren können.

Ein ausschließlich weich ausgeleuchtetes Zimmer wirkt indes schnell langweilig und eindimensional. Eine punktuelle Beleuchtung sorgt für Abwechslung: Sie

betont Architektur oder Möbel, kaschiert, belebt oder dämpft. Dosierte eingesetztes Akzentlicht lenkt den Blick auf besondere Details oder Sammlerstücke.

Am besten sprechen Sie mit einem Experten über Ihre Vorstellungen einer gelungenen Beleuchtung. So sorgen Sie in Ihrem Zuhause helle Momente - und eine angenehme Atmosphäre. ■



REVOX
Studio Sound Quality

B&E

Wie Sie hören und erleben werden, sehen Sie nichts.

Erleben Sie bei uns Ihr Revox Multiroom-System in Studio Klangqualität

#Multiroom #Systemintegration
#Lichtkonzepte #Elektrotechnik
#RegenerativeEnergien
#ReineckeGruppe

+49 (0) 6887 90 110 | WWW.BUSCH-ENDRES.DE

Holz? Klasse!

Auf diese Bretter können Sie bauen: Neuerdings werden Hochhäuser, U-Bahnstationen und Fußballstadien komplett aus Holz gebaut. Hier 10 Gründe, sich bewusst für Holz im Eigenheim zu entscheiden.



Baum-Haus: Der Baustoff Holz ist gefragter denn je

1. Holz schützt das Klima.

Jeder verbaute Kubikmeter bindet langfristig eine Tonne CO₂.

2. Holz bietet hohen Brandschutz.

Klingt paradox, ist aber so. Zwar brennt Holz gut, entflammt aber im Vergleich zu anderen Baustoffen langsamer und hält den Flammen somit länger stand.

3. Holzhäuser sind schnell bezugsfertig.

Der Rohbau kann innerhalb weniger Tage errichtet sein, auch der Innenausbau kann zügig abgeschlossen werden, da keine Wände verputzt oder tapeziert werden müssen.

4. Holz bringt Vielfalt.

Computerbasierte Fertigungsmethoden erlauben völlig neue Formen der Gestaltung. Immer mehr renommierte Architekten nutzen das Potenzial des Holzbaus.

5. Holz ist stark.

Holz hat eine hohe Tragfähigkeit bei geringem Eigengewicht. Daher brauchen Holzbauten auch kleinere Fundamente, was Platz und Kosten spart.

6. Holz bietet mehr Wohnfläche.

Holzwände können dünner geplant werden, was zu einer Vergrößerung von etwa 10 Prozent der Wohnfläche bei gleichem Grundriss führt.

7. Holz ist langlebig.

Holzhäuser halten nahezu ewig. Das älteste Holzhaus Deutschlands stammt beispielsweise aus dem Jahr 1261, europaweit ist das älteste sogar 850 Jahre alt.

8. Holz sorgt für prima Klima

Holz ist dank seiner offenenporigen Struktur ideal dafür geeignet, Feuchtigkeit im Raum aufzunehmen und auch wieder abzugeben. Somit herrscht stets eine optimale Luftfeuchtigkeit von etwa 40 bis 56 Prozent. Das sorgt für ein gesundes Wohnumfeld, in dem Atemwege und Schleimhäute nicht belastet werden, auch Schimmel ist selten.

9. Holz dämmt energieeffizient.

Dank seiner physikalischen Eigenschaften weist Holz sehr gute Isoliereigenschaften auf. Mit der richtigen Zusatzdämmung, beispielsweise aus Holzfasern oder Kork, erreicht man eine erstklassige Energiebilanz.

10. Holz beruhigt die Seele

Das Naturmaterial hat eine beruhigende und gesundheitsfördernde Wirkung. Das liegt auch an den darin enthaltenen ätherischen Ölen.

Ein bisschen Spa muss sein...

Die Zeit? Weit weg! Der Job? Vergessen! Wir schließen die Augen, lassen uns vom wohligen warmen Wasser umschmeicheln, genießen den Duft von Kräutern und Blüten-Essenzen. Ja, was gibt es Schöneres als in der heimischen Wellness-Oase Körper und Seele zu entspannen?

Groß im Trend: Frei stehende Wannen im minimalistischen Design. Oder Sie lassen die Geschichte der Badekultur Revue passieren – durch eine barocke Wanne mit Löwenpranken oder gar durch einen nostalgischen Holz-Bottich.

Wohlige Schauer

Und die Dusche von heute? Sie ist ebenerdig gestaltet – wahlweise offen oder mit Glaswänden. Das verleiht dem Bad Großzügigkeit und Wellness-Ambiente. Naturbelassene Materialien in Schieferoptik oder aus Holz sind beliebt. Dann heißt es: Wasser marsch! Ob prickelnder Wasserfall oder sanfter Sommerregen – die massierenden Strahlen wirken wohltuend und belebend auf Körper und Geist.



Wanne-Wonnen für Zuhause: So verwandeln Sie Ihr Bad in eine wahre Wohlfühl-Oase

Whirlpool

In den 1970er Jahren kamen Whirlpools erstmals in Mode. Der Boom flaute in den folgenden Jahren ab, doch seit Kurzem sind Whirlpools wieder gefragter denn je. Die Blubber-Paradiese der jüngsten Generation sind pflegeleicht, leise im Betrieb, lassen sich leicht reinigen.

Sauna für Zuhause

Pure Entspannung verspricht die haus-eigene Sauna. Diese bedarf jedoch einer präzisen Planung und maßgeschneiderten Ausführung. Besonders beliebt: moderne Kombinationen aus Glas, Holz und Stein – perfekt in Szene gesetzt mit indirekten LED-Leuchten.

*Ihr Bad oder Wellnessbereich
– Ihre Wohlfühl-Oase –*

Kaum ein anderes Material eignet sich so gut für eine individuelle und zeitlose Gestaltung, von Bädern oder Wellnessbereichen, wie Naturstein. Gerne beraten wir Sie für eine anspruchsvolle Bad- und Wohnkultur.



Holger Kopp



TS-Alu.de



markilux

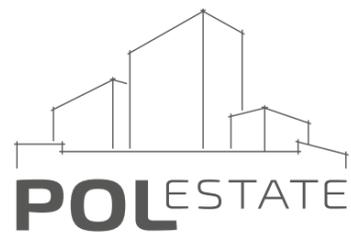
Ausgezeichnete Raussichten 2021

Wer dauerhaft und hochwertig seinen Lieblingsplatz mitten im Garten, am Pool oder Schwimmteich beschatten möchte, entscheidet sich für eines der zahlreichen Markisen-Systeme von markilux. Terrassendächer in modernen und funktionalen Systemen von TS-Aluminium inkl. individueller Beschattung lassen keine Wünsche offen.

Dresdener Straße 2 / Ecke Schillstraße · 66113 Saarbrücken
Tel. 06 81 - 5 89 18 85 · info@matra-markisen.de · www.matra-markisen.de
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8 – 12 Uhr u. 13 – 17 Uhr, gerne nach Vereinbarung

Die Nr.1 **Matra Markisen** GmbH

- Fenster
- Terrassendächer
- Wintergärten
- Haustüren
- Rollläden
- Rollfenster



Unser aktuelles Projekt: **WIB 28 -**
Wohnen auf höchstem Niveau
mit unverbaubarem Stadtblick!



POLestate GmbH · Pickardstraße 3
66346 Püttlingen · Tel 06898/6958660
info@polestate.de

wohnen

Schnelles Netz im „World Wide Wohnzimmer“

Damit beim nächsten Video-Meeting nichts mehr ruckelt:
„energis Highspeed“ schafft beste Voraussetzungen im Home-Office



Genial digital dank Highspeed-Internet: Wer von zuhause arbeitet, benötigt ausreichende Breitband-Kapazitäten

Tools wie Microsoft Teams, Zoom oder Skype machen das Arbeiten im Homeoffice leichter, bergen aber auch Pannen-Potenzial. Das wirkt unprofessionell, ärgerlich, bisweilen auch peinlich – erst recht, wenn es um geschäftliche Meetings geht. Die Lösung ist ein stabiles Netz mit ausreichender Bandbreite, damit Videokonferenzen und andere digitale Aktivitäten auch zuhause reibungslos funktionieren.

Aus diesem Grund hatten energis Highspeed und die Stadtwerke-Partner die Bandbreite für ihre FTTC1-Kunden im Tarif „Internet & Phone 25“ auf bis 50 Mbit/s kostenfrei erhöht.

„Diese Maßnahme hatten wir ergriffen, da durch den schnellen Wechsel ins Homeoffice und das parallel laufende Homeschooling bei vielen Kunden die gebuchte Bandbreite zu bestimmten Zeiten an die Grenzen kam. So konnten

die Kunden mit ausreichender Bandbreite arbeiten und die Kinder zeitgleich am digitalen Unterricht teilnehmen. Hier wollten wir einfach schnelle und unbürokratische Hilfe anbieten“, so Jochen Strobel, Leiter Privat- und Firmenkunden der energis GmbH.

Besonders gefragt bei Homeoffice-Kunden ist derweil der Tarif Internet & Phone 100 – am besten in Verbindung mit der „Fritz!Box 7590“ – dem Sieger bei Stiftung Warentest.

Nähere Infos unter
www.energis-highspeed.de

Bau Dir ein Laux.



laux Fertigungsbau

laux Immobilien
Bau Dir Zukunft.

GÖTTELBORN Wohnen am Konzertwald

23 moderne Neubau-Eigentumswohnungen
KfW 55 Effizienzhaus (nach EnEV 2016)
PROVISIONSFREI
info@immobilien-laux.de
0 68 72 - 90 04-26
www.immobilien-laux.de/neubau-projekte

The ART of JAN KATH:

Alyeh Sadat präsentiert exklusive Kreationen von Deutschlands Teppich-Designer Nummer 1

Kunstvolle Bodenschätze

Shabby-Chic zum Niederknien: Im LUX, einer alten Fabrikhalle im Saarbrücker Osten, betreibt Alyeh Sadat einen Showroom für Freunde individueller Interior-Konzepte. Highlight: die exklusiven Artwork-Teppiche von Kult-Designer JAN KATH.



Alyeh Sadat, Inhaberin des Showrooms LUX in Saarbrücken

Das Perserteppich ist passé! Heute sind Teppiche faszinierende Kunstobjekte. Hochwertige Hingucker, die unser Zuhause in neuem Licht erstrahlen lassen. Eine Augenweide für Artwork-Freunde. Grundlage luxuriösen Wohnens!

Wo der klassische Orient-Läufer ausgedient hat, erobern kreative Teppich-Designer mit mutigen Mustern, fantasievollen Motiven und edelsten Materialien unsere Wohnzimmer.

Allen voran Kult-Designer Jan Kath. Seit Jahren wirbelt der Bochumer mit extravaganen Entwürfen die Branche auf. Jan Kath ist Künstler, kreativer Kopf, Visionär, Enfant terrible. Sein unorthodoxer Ansatz hat eine Renaissance der Teppichkultur eingeleitet – heute gilt er als „Jean-Paul Gaultier unter den Teppich-Designern“. Tatsächlich sind seine abstrakten Kunstwerke fast zu schade, um sie mit Füßen zu betreten.

Mit den handgeknüpften Bodenschätzen aus dem Hause JAN KATH können wir auch hierzulande auf Tuchfühlung gehen – im Showroom LUX.

Hier, im Saarbrücker Ostviertel, präsentiert Teppich-Expertin Alyeh Sadat (47) spektakuläre Highlights der aktuellen JAN KATH-Kollektion. Exklusiv fürs Saarland!



Mustergültig: Jeder JAN KATH-Teppich ist ein echtes Kunstwerk

Natürlich ist LUX kein Ladenlokal wie jedes andere. Eher ein hipper Hinterhof-Showroom, in dem Shabby-Chic und Neo-Industrial-Style dominieren. Gemeinsam mit Interior-Expertin Anne Lambert berät Alyeh Sadat ihre Kundschaft nach Terminabsprache vornehmlich in deren eigenen vier Wänden. Natürlich mit einer Auswahl exklusiver Bodenschätze im Gepäck. „Dabei bildet die Wahl eines neuen Teppichs in vielen Fällen oft nur den Auftakt zu einer komplett neuen, harmonischeren Raumgestaltung“, weiß Alyeh Sadat.

Der Showroom LUX ist jeden Freitag von 10 bis 19 Uhr geöffnet. Ansonsten können gerne jederzeit Termine für Hausbesuche und Vor-Ort-Beratungen vereinbart werden.

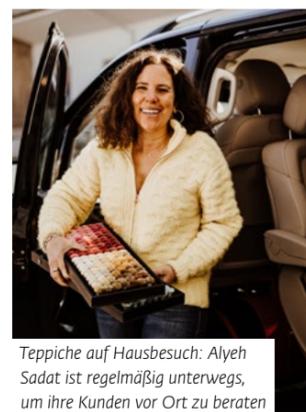
LUX
Schroten 5, 66121 Saarbrücken
Mobil: 0173 1639124
www.alyehsadat.de



Jan Kath ist Deutschlands kreativster Teppich-Designer



Interior-Expertin Anne Lambert



Teppiche auf Hausbesuch: Alyeh Sadat ist regelmäßig unterwegs, um ihre Kunden vor Ort zu beraten

Fotos: Alfred Landfried, JAN KATH

Nette Nachbarn gesucht!



Einfach mieten und freundlich wohnen!

[WOGESaar]

Wohnungsgesellschaft Saarland
Ein Unternehmen der SHS Strukturholding Saar

www.freundlich-wohnen.de

INNOVATIONSPARK AM BECKER TURM

Timo Meyer (USEC United Security GmbH)

Ein Leben für die Menschen.

**Ein Leben für
die Sicherheit.**



Herr Meyer, es gab mal Zeiten, da waren Sie quasi auf jedem wichtigen Event anzutreffen, um dort für die nötige Sicherheit zu sorgen. Große Konzerte, Massen-Veranstaltungen, glanzvolle Galas und Empfänge sind derzeit ja nicht wirklich angesagt. Sitzen Sie während der Pandemie zuhause und drehen Däumchen?

Im Gegenteil. Mein Tag müsste derzeit mehr als 24 Stunden haben. Das liegt daran, dass wir das Personal in saarländischen Impf- und Testzentren, sowie in Pflegeheimen und Kliniken mit unseren Dienstleistungen unterstützen. Darüber hinaus begleiten wir Kräfte von Ordnungsämtern im Saarland, wenn es darum geht, in bestimmten Bereichen die Einhaltung der Corona-Regeln zu überwachen bzw. durchzusetzen.



„Nachhaltigkeit, Kontinuität, Vertrauen, – Das sind Werte, die uns wichtig sind.“

Timo Meyer

Das sind ja völlig neue Betätigungsfelder ...

Ich finde, in diesen außergewöhnlichen Zeiten können wir mit unserer Erfahrung und Kompetenz einen wichtigen Beitrag dazu leisten, die weitere Ausbreitung der Pandemie zu bekämpfen. Zugleich möchte ich betonen, dass wir auf keinen Fall von dieser Krise finanziell profitieren möchten. Daher berechnen wir ganz bewusst keinen Cent mehr als beispielsweise für die sonst üblichen Einsätze, etwa im Veranstaltungsbereich.

In jungen Jahren wollten Sie mal Polizist werden. Warum haben Sie diesen Berufswunsch damals verworfen?

Das Thema „Sicherheit“ hat mich schon immer interessiert und ich überlegte damals, ob ich zu einer Sicherheitsbehörde gehen soll – oder im Bereich der privaten Prävention tätig werde. Die Polizei leistet ohne Zweifel einen sehr wichtigen Beitrag

für unsere Sicherheit und die Zusammenarbeit mit den hiesigen Polizeikräften gestaltet sich stets sehr reibungslos und professionell. Leider werden die Kolleginnen und Kollegen in Uniform meist erst dann gerufen, wenn bereits etwas passiert ist. Daher kam mir in jungen Jahren die Idee, mich im Bereich der privaten Sicherheit selbstständig zu machen. Als Sicherheitsdienst ist man vor Ort beim Kunden eher in der Lage, bereits im Vorfeld Unfälle, Brände, Einbrüche oder Schlägereien zu verhindern.

Sicherheit ist ein weites Feld. Wo sehen Sie den Schwerpunkt Ihrer Tätigkeit?

Mit unserer Firma USEC konzentrieren wir uns in erster Linie auf den Schutz von Industrie- und Werksgeländen sowie Privathaushalten. Bei Bedarf stellen wir auch Feuerwehrpersonal oder bieten Schulungen zum Thema „Brandschutz“ an. Überdies sind wir Profis auf dem Gebiet



Nah am Geschehen: Timo Meyer wachte bereits über die Sicherheit zahlreicher Prominenter – wie hier bei Auftritten von Bundeskanzlerin Angela Merkel und Auma Obama



Die USEC-Fahrzeugflotte fährt zu 100% elektrisch

der Sicherheitstechnik. Falls Sie also eine professionelle Einbruchmeldeanlage oder eine Schließanlage wünschen, sind wir der richtige Ansprechpartner. Sie sehen: Wir sind breit aufgestellt. Ob Werk- oder Objektschutz, Alarm-Service, Detektei oder City-Streife. Seit Gründung unserer Sicherheitsfirma USEC im Jahre 1999 haben wir uns einen sehr guten Namen erarbeitet.

Was macht Ihr Unternehmen denn so besonders?

Durch unser Qualitätsmanagement sind wir in der Lage, nicht nur Arbeiten nach einem gewissen Strickmuster durchzuführen, sondern auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen. Sie bekommen nur, was wirklich nötig und sinnvoll ist. Dabei legen wir größten Wert auf Beratung und Planung im Vorfeld – und entwickeln darauf aufbauend ein umfassendes Sicherheitskonzept. Die Umsetzung erfolgt schließlich durch geschulte und für den jeweiligen Einsatz optimal ausgebildete Mitarbeiter.

Ist das Unternehmen USEC eigentlich zertifiziert?

Selbstverständlich. Wir erfüllen alle Anforderungen für Sicherheitsdienstleistungen nach DIN 77200 sowie die hohen Qualitäts-Standards nach DIN 9001. Und gerade gab's von der IHK die Auszeichnung „Familienfreundliches Unternehmen“.

In der Sicherheitsbranche tummeln sich allerdings auch ganz andere Kandidaten ...

Sie sagen es! Viele kommen und gehen wieder – manchmal sogar von einem Tag auf den nächsten. Wir folgen da einer anderen Philosophie: Nachhaltigkeit, Kontinuität, Vertrauen – das sind Werte, die uns wichtig sind. Daher arbeiten wir mit Kunden, Geschäftspartnern, Beschäftigten oft über viele Jahre zusammen. Ich kann Ihnen daher nur raten, vor Auftragsvergabe erst mal die Vita dieser Sicherheitsfirmen genau unter die Lupe zu nehmen, bevor Sie leichtfertig einen Vertrag bei einem vermeintlichen Billig-Anbieter unterschreiben.

Wo hat USEC ihren Sitz? Wie viele Menschen arbeiten für Sie?

Die USEC United Security GmbH hat seit 1999 ihren Sitz in St. Ingbert, im Innovationspark der ehemaligen Becker-Brauerei. Am Fuße des historischen Becker Turms. Von hier koordinieren wir – je nach Lage – bis zu 300 Einsatzkräfte. Wir sind übrigens ein sehr innovatives Unternehmen: Unsere Büros sind komplett papierlos, unsere Fahrzeugflotte ist zu 100 Prozent elektrifiziert.

Einen Großteil Ihrer Tätigkeit nimmt das Thema „Werk- und Objektschutz“ ein. Worauf kommt es dabei besonders an?

Wir stellen seit vielen Jahren das Sicherheitspersonal für namhafte Industriebetriebe. Gerade in diesem Bereich sind wir aufgrund unserer langjährigen Erfahrung und besonderen Qualifikationen die erste Adresse der Region. Das beginnt schon an der Pforte. Hier regelt das USEC-Personal alle gewünschten Empfangs- und Rezeptionisten-Dienste. Verantwortungsvolle Streifengänge zur Prüfung der

allgemeinen Sicherheit im Werk oder die Abdeckung der inneren Sicherheit durch Fahrzeugkontrollen, Systemfunktionsprüfungen etc. gehören ebenfalls zu unseren Leistungen. Auf Wunsch stellt USEC auch Werkschutzfachkräfte mit spezieller Brandschutz- und Umweltschutzausbildung zur Verfügung. Gerne sorgen wir für Sicherheit in allen Bereichen. Wir sind also mehr als eine Sicherheitsfirma. Sondern sehen uns eher als Full-Service-Agentur im Dienste unserer Kunden.



„Im Bereich Werk- und Objektschutz sind wir die erste Adresse der Region.“

Timo Meyer

Und wenn der Alarm dann in Ihrer Leitstelle eingeht ...?

... machen sich unsere Sicherheitskräfte gegebenenfalls mit dem betreffenden Objektschlüssel umgehend auf den Weg zum Anwesen. Bei offensichtlichem Fehlalarm wird die Anlage geprüft, aus- und erneut wieder scharf geschaltet. Bei tatsächlichen Vorfällen werden entsprechende Maßnahmen eingeleitet – und gegebenenfalls Polizei und Feuerwehr alarmiert. Unsere eingesetzten Alarm- und Streifen-Fahrer verfügen alle über Objekt- und Ortskenntnisse. Das spart im Fall der Fälle wertvolle Zeit.

Machen Sie auch Ladendiebe dingfest?

Ja, unsere Detektive haben alles im Blick – und greifen gegebenenfalls auch sofort ein. Sie trauen Ihren Mitarbeitern nicht? Auch hier wird konkreten Verdachtsmomenten nachgegangen. Überdies können Sie die USEC-Mitarbeiter auch als Testkäufer einsetzen. So erhalten Sie eine genaue Analyse über die Freundlichkeit, Beratungsqualität und den Arbeitseinsatz Ihrer Beschäftigten.

Auf verschiedenen Events haben Sie bereits Promis wie Boris Becker, Heiner Lauterbach, Ralf Schumacher, No Angels, Sarah Connor und die Scorpions beschützt. Hinzu kommt die große Politik ...

Ja, bei großen Wahlkampf-Veranstaltungen oder Parteitagungen sind wir fast immer präsent. Da unterstützen wir beispielsweise die Sicherheitsleute von Kanzlerin Angela Merkel. Und auch Auma Obama gewährten wir in Deutschland sechs Jahre lang Schutz, als deren Bruder noch amtierender US-Präsident war.

Wie ein typischer Bodyguard sehen Sie – mit Verlaub – allerdings nicht aus ...

Gegenfrage: Wie sieht denn ein typischer Bodyguard in Ihren Augen aus? Wie Kevin Costner in dem gleichnamigen Hollywood-Blockbuster? Oder wie ein breitschultriger, raubeiniger Türsteher vor der Disco – mit finsterner Miene, glattrasiertem Schädel und dunkler

Sonnenbrille? Sorry, aber das sind alles Klischees ... Unser USEC-Team hingegen ist stets Herr der Lage und strahlt nicht zuletzt durch angemessene Bekleidung, Empathie und Freundlichkeit ein hohes Maß an fachlicher Kompetenz aus.

Man kann Sie aber auch schlicht und einfach als Fahrer buchen, oder?

Ja, unser Fahr-Service ist auf Wunsch deutschlandweit unterwegs. Unsere Dienste werden vorzugsweise von Top-Managern, Dozenten, Professoren in Anspruch genommen. Oder von Privatleuten, die mal eben einen Shopping-Trip nach Frankfurt oder Düsseldorf unternehmen möchten – und sich nicht selbst hinters Steuer klemmen mögen.

Sie sind mit Leib und Seele Feuerwehrmann, bekleiden seit 2015 ehrenamtlich die Position des Landesbrandinspektors. Damit sind Sie quasi der „oberste Feuerwehrmann der Freiwilligen Wehren“. Wie ist es um die Floriansjünger im Saarland bestellt?

Wir werben schon seit geraumer Zeit bei der Bevölkerung für das Ehrenamt in diesem Bereich. Mit Erfolg. Die Mitgliederzahlen haben sich auf hohem Niveau stabilisiert – entgegen dem allgemeinen Bundestrend wohlgekerkt. Rund 15.000 Saarländerinnen und Saarländer zählen wir in unseren Reihen. Der Dienst in der Feuerwehr ist übrigens keine reine Männerdomäne mehr. Mittlerweile sind rund 1.150 Frauen dabei.



Timo Meyers einzige Büro-Deko: Dieses feuerrote Spielmobil ist ein Hinweis auf seine Tätigkeit als Saarländer „Oberster Feuerwehrmann“ der Freiwilligen Feuerwehr

Nanolex Car Care entwickelt und produziert im Saarland moderne Oberflächenbeschichtungen und Pflegemittel für Fahrzeuge. Die Produkte werden mittlerweile in mehr als 50 Länder weltweit exportiert. Neuerdings wird die professionelle High-End-Aufbereitung auch direkt am Firmensitz der Nanolex Car Care in Saarbrücken angeboten. Infos unter: 0681/90677650 & www.nanolex.saarland

cleaner
faster
longer
nanolex



Fahrzeugaufbereitung
Keramikversiegelung
Lackschutzfolie

www.nanolex.saarland



Pflegeprodukte

MADE IN SAARLAND