



Auf der Spur der Natur...

Liebe Leserinnen und Leser,

die Natur ist einzigartig in ihrer Schönheit und Vielfalt. Sie bietet Lebensraum für Mensch und Tier, indem sie Luft, Wasser und natürliche Baustoffe zur Verfügung stellt. Doch seit vielen Jahren wird Raubbau an den Ressourcen betrieben. Billige Massenprodukte aus z. T. gesundheitsbeeinflussenden Materialien sind auf dem Vormarsch.

Wir haben uns als regional verwurzelte Unternehmen zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, weil wir daran nicht teilhaben wollen. Wir nehmen Sie und die Natur wichtig. Deshalb möchten wir dazu beitragen, dass Sie in einem gesunden Zuhause leben. Natürliche Materialien und ansprechendes Design sind dabei kein Widerspruch.

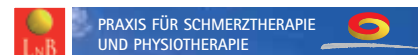
In unserem Verbund sind nur Unternehmer aus der Region Mitglied, die erstklassige Leistungen in bester Qualität bieten. Durch Fach-Know-how und Kreativität finden wir für Sie auch außergewöhnliche Lösungen.

Uns liegt am Herzen, dass Sie sich rundum wohlfühlen – in Ihrer Haut, in Ihren vier Wänden und im Grünen. Deshalb finden Sie bei uns für jedes Themengebiet einen Experten – egal ob es sich um Handwerkliches, Künstlerisches oder Gesundheitliches handelt. Gemeinsam können wir mehr erreichen.

Wir sind stolz, dass Sie unsere erste Netzwerkbrochure in Händen halten.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen

Michael und Tanja Ferstl, Ute und Marcus Gräber, Benjamin Fischer, Andreas Schwarz, Herbert Kinskofer, Klaus Baumgart, Holger Kostka und Roswitha Kern, Wolfgang van Wersch und Günter Sauer



Inhalt

Ökologische Möbel und Design – passt das zusammen?

SIGNatura Natur-Einrichtungshaus Seite 4

Harmonie auf Wand, Fassade und Leinwand

Maler Gräber Seite 6

Innovativ und intelligent in die Zukunft

FISCHER Elektrotechnik Seite 8

Energiesparen und Behaglichkeit – ein Widerspruch?

Energieberatung Andreas Schwarz Seite 10

Gesund Wohnen mit Holz und Lehm

Kinskofer Holzhaus Seite 12

Der Weg zum eigenen Wellness-Tempel

Baumgart: Bad. Heizung. Solar. Kundendienst. Seite 14

Der Garten als natürliche Wohlfühl-Oase

Garten- und Landschaftsbau Kostka Seite 16

Effektive Schmerzbehandlung ohne Medikamente – der 5-Schritte-Fahrplan

Physiotherapie Wolfgang van Wersch Seite 18

Mit Bewegung, gesunder Ernährung und Spaß zu einem besseren Körpergefühl

Gesundheitscoaching Günter Sauer Seite 20



Tanja und Michael Ferstl – die Einrichtungsspezialisten für ökologisches Wohnen in Neumarkt und Umgebung



Ökologische Möbel und Design – passt das zusammen?

Gesund für Mensch und Natur: Möbel aus Holz schaffen sofort eine warme und wohnliche Atmosphäre. Ihre einnehmende Ausstrahlung sorgt besonders in der kalten Jahreszeit für ein behagliches Wohngefühl. Mit ihrem natürlichen Charakter und ihrer sinnlichen Oberfläche geben sie Kraft und Geborgenheit. Einmal mehr, wenn sie ökologischen Kriterien entsprechen. Offenporiges und richtig behandeltes Holz kann Feuchtigkeit aus der Umgebungsluft aufnehmen, speichern und wieder abgeben, wenn die Luftfeuchtigkeit im Raum trockener wird. Dadurch vermittelt Holz das Gefühl, dass es lebt und atmet. Das typische Knistern von Holz macht es außerdem zu einem angenehmen Mitbewohner. Gesunde Holz-möbel bewirken mit ihrer unaufdringlichen

Ausstrahlung Gemütlichkeit und sind das richtige Umfeld für Erholung und Entspannung.

Heute sind Öko-Möbel äußerlich nicht mehr von Designer-Möbeln zu unterscheiden. Allerdings halten nicht alle Möbel, die sich in irgendeiner Weise natürlich, nachhaltig oder ökologisch nennen, den strengen Kriterien der ÖkoControl-Gesellschaft für Qualitätsstandards stand. Seit über 20 Jahren setzt sich der ÖkoControl-Verband daher für Möbel aus massivem Holz ein, die nach seinen Kriterien hergestellt, behandelt und zum Teil mit dem grünen ÖkoControl-Siegel ausgezeichnet werden. Gute Beratung und Information sind Serviceleistungen, die uns als Händler im Verband auszeichnen. Denn wir wissen genau, worauf es beim Kauf von Holz-möbeln

ankommt. Wir setzen uns dafür ein, dass bei Verarbeitung und Versiegelung die Gesundheit der Menschen und die Erhaltung der Natur immer erste Priorität haben müssen.

Besuchen Sie unsere Homepage www.wohnen-sie-wohl.de: Neben unserem Blätterkatalog mit vielen Ideen und Beispielen für alle Wohnbereiche, stehen als kostenlose Downloads Ratgeber, Einkaufs-Checklisten, Pflegetipps für Holz-möbel zur Verfügung. Besser noch besuchen Sie uns im Natur-Einrichtungshaus in Neumarkt. Wir freuen uns, Ihnen in unserer Ausstellung noch mehr zu zeigen – wir nehmen uns gerne für Sie Zeit!

Ihr 

Zur neuen Sensibler Wohnen-Kollektion 2010/2011 gehört Siena, ein Sofa, das durch Material, Funktion und Qualität überzeugt. Ob Massivholzgestelle, Naturlatex-Polsterung, ÖkoControl-getestete Bezugsstoffe oder handschmeichelndes, chromfrei gegerbtes Naturleder – höchstmögliche Schadstofffreiheit und gesundes Raumklima sind garantiert. Entspannung auf einer behaglichen Couch lässt sich mit Siena ganz individuell arrangieren. Sitzelemente in verschiedenen Breiten, zwei Sitztiefen und Rückenhöhen sowie geteilte oder durchgehende Sitzkissen bieten viel Auswahl. Acht verschiedene, klappbare Armlehnen-Typen sowie verschiedene Optionen für die Füße und die große Palette Naturstoffe und Öko-Leder machen jedes Sofa zum Unikat.



Design trifft Natur - unter diesem Motto werden bei SIGnatura Einrichtungskonzepte individuell mit dem Kunden ausgearbeitet



Möbel aus Holz – Medizin für Körper, Geist und Seele

Holz, als der älteste Baustoff, den es gibt, schafft Vertrauen und sorgt für Wohlbefinden. Dem stimmen auch heute wieder mehr Menschen zu. Warum das so ist, weiß der Biophysiker Fritz-Albert Popp, der sogar noch weiter geht und sagt: Holz sei Medizin. Denn: Holz wirke sich anregend auf den Stoffwechsel aus und stärke das Immunsystem, so seine Thesen. Auch die Forscher des Instituts für Nichtinvasive Diagnostik am Forschungszentrum Joanneum (Graz) belegen mit ihrer einjährigen Pilotstudie an einer Schule, dass das Herz in einer Holzumgebung ruhiger schlägt und durch einen geringeren Stresslevel vor Überbelastung schützt.

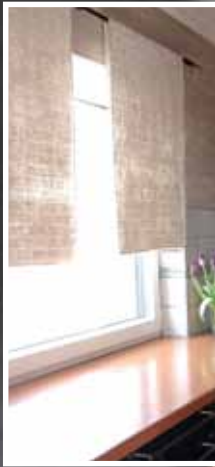
S I G n a t u r a



wohnen Sie wohl!

SIGnatura Michael Ferstl
Schweningerstrasse 51 – 92318 Neumarkt
Fon: 09181/2597-0 – Fax: 09181/2597-25
einrichtungshaus@sig-natura.de – www.sig-natura.de

im haus meines lebens





Harmonie auf Wand, Fassade und Leinwand

Meine Firma – maler GRÄBER – besteht jetzt seit 15 Jahren. Nach der Meisterprüfung hatte ich einen guten Job als Abteilungsleiter in einer großen Firma, aber die Arbeit am Schreibtisch füllte mich nicht aus. Ich wollte mehr, wollte etwas anderes! Mein erster Auftrag waren zwei Treppenhäuser in einem Mehrfamilienhaus, danach ging es weiter mit Fassadenanstrichen, Vollwärmeschutz und großen Wohnanlagen mit Innenanstrich. Die Mitarbeiter wurden mehr und ich saß wieder am Schreibtisch – wollte ich das? Nein, das wollte ich nicht. In den letzten Jahren wurde dann die Arbeit gemeinsam mit meiner Frau Ute Gräber (Farbberaterin und Kalligraphin) intensiver. Die Farbberatung nach dem Prinzip der vier Jahreszeiten begeisterte uns. Es ist so viel möglich mit Farben, außergewöhnlichen Farbkombinationen und verschiedensten Techniken. Nach vielen Jahren der Schriftlehre und dem Wunsch nach einzigartiger Gestaltung können wir Ihnen jetzt die Kombination aus professioneller Wandgestaltung (Malermeister) und dem Text oder Bild an der Wand (Kalligraphin) bieten.

Wollen auch Sie mehr?

**Fassadenanstrich – Vollwärmeschutz – Innenanstriche – Spachtel-
techniken – Lackierarbeiten – Farbberatung 4 Jahreszeiten –
Tapeten – Wandschriften – Bilder – Karten – Schriftbahnen zum
Tapezieren (Einzelstücke in Handarbeit)**

Unser Ziel ist es Räume zu erschaffen die Seele haben. Wo Farben und Texte Bewohner und Besucher verzaubern. Räume strahlen Ruhe und Kraft aus und es soll jedes Mal eine Freude sein, sich darin aufzuhalten.

„Im Haus meines Lebens soll Heiterkeit herrschen, Freude, Musik und Tanz. Leichtigkeit soll die Zimmer erfüllen, Lebenslust in der Luft liegen und Wärme durch die Fenster strömen. Meinen geliebten Gästen soll es ein Stück Heimat sein, ein Ort des Friedens und der Harmonie, den sie erfrischt und gestärkt verlassen - mit dem Wunsch, bald wiederzukehren.

Im Haus meines Lebens soll Zuversicht wohnen, Schönheit alle Wände durchdringen und Poesie in allen Räumen wirken.“

Textauszug Hans Kruppa



maler GRÄBER · Marcus Gräber
Giessereistr. 10 · 92318 Neumarkt
Telefon 09181/296 496 · malergraeber@arcor.de
www.maler-graeber.de



Fischer Elektrotechnik – Innovativ und intelligent in die Zukunft

Mit zukunftsorientierter Technik lassen sich Lösungen für Ihr Bauvorhaben realisieren, die mit konventioneller Installationstechnik nur schwer bzw. überhaupt nicht realisierbar wären.

So ist es möglich, die gesamte Haustechnik zu vernetzen, sie verbindet Schalter, Steckdosen, Jalousieschalter, Dimmer und vieles mehr. Durch bedarfsgerechtes Heizen können Sie die moderne Technologie wirtschaftlich sinnvoll einsetzen. Sie können Licht, Temperatur und Jalousien automatisch steuern lassen, Platz sparend über nur einen Schalter (Controlpanel) für alle Räume bedienen oder ganz bequem per Fernbedienung bestimmen.



*Benjamin Fischer –
Ihr Spezialist für innovative
Elektro- und Beleuchtungs-
technik.*

Wir haben die Zeichen der Zeit erkannt: Technik veraltet schnell. Wir bilden uns permanent weiter, damit wir Ihnen topaktuelles Know-how vermitteln können. Zuverlässige und makellose Arbeit zeichnet unser junges und dynamisches Team zusätzlich aus.

Beratung ist für uns das A und O, gerade, wenn es um nicht ganz einfach erklärbare technische Zusammenhänge geht. Wir nehmen uns gerne Zeit für ein ausführliches Gespräch und eine verständliche Demonstration. Dafür haben wir extra einen hochmodernen „Showroom“ in unsere Firmen-Räumlichkeiten integriert. Testen Sie hautnah, was heute im Bereich der intelligenten Gebäudetechnik möglich ist.



Mit einem Controlpanel alles auf einem Blick.

So genannte „Panikschaltungen“, bei denen z. B. vom Schlafzimmer aus zentral alle Lichter im Haus und Garten eingeschaltet werden können, sind ebenso machbar, wie „Lichtszenen“, bei denen man bestimmen kann, welche Beleuchtung in welcher Helligkeit z. B. beim Fernsehen brennen soll. Diese modernen Hightechlösungen überzeugen zudem auch durch schlichtes, elegantes Design.

Die Beleuchtungstechnik ist ein weiteres Steckenpferd von Benjamin Fischer: Licht beeinflusst unsere Gefühle und unsere Aktivitäten.

Bei uns finden Sie die (Er)leuchtung: von der außergewöhnlichen Designerleuchte bis hin zur funktionalen Objektbeleuchtung – Fischer Elektrotechnik scheut keine Mühen, zusammen mit seinen Kunden die richtige Auswahl zu treffen. Egal um was es geht, von der Hightech-Installation bis zur kaputten Sicherung – bei Fischer Elektrotechnik sind Sie in kompetenten Händen.



Fischer Elektrotechnik
 Marktplatz 1 · 91227 Leinburg
 Tel.: 09120/180 98 98 · Fax: 09120/180 98 99
kontakt@elektro-fischer-leinburg.de
www.elektro-fischer-leinburg.de



Energie sparen und Behaglichkeit – ein Widerspruch?

Oberflächlich betrachtet ja. Denn wer daran denkt, die Heizung zurück zu drehen, um Energie zu sparen, wird im Winter unweigerlich frieren. Und das hat mit Behaglichkeit nun wirklich nichts zu tun.

Schlaue Immobilienbesitzer sparen anders.

Modernisieren Sie Ihr Haus und profitieren Sie gleich mehrfach:

- Wer sein Haus dämmt, hat niedrige Energiekosten.
- Sie erhöhen Ihren Komfort und steigern die Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden.
- Der Marktwert der Immobilie steigt.
Eine Modernisierung ist eine sinnvolle und nachhaltige Investition.
- Nebenbei tun Sie Gutes für die Umwelt und steigern Ihr Ansehen in der Öffentlichkeit.



Außen dämmen, innen wohl fühlen – warum ist das so?

Eine der effektivsten und gleichzeitig wirtschaftlichsten Energiesparmaßnahmen ist das Aufbringen einer Wärmedämmung auf die Außenwand. So kann die Wärme nicht mehr aus dem Raum entweichen, die Wand erwärmt sich. Das wiederum führt dazu, dass die Temperatur auf der inneren Wandoberfläche zunimmt und sich der Mensch wohler fühlt.

„Wenn ich mein Haus dämme, wächst Schimmel.“

Genau das Gegenteil ist der Fall. Schimmelpilz wächst vor allem an feuchten Stellen. An einer warmen Oberfläche kann keine Luftfeuchtigkeit kondensieren. Dem Schimmel wird also die Lebensgrundlage entzogen.



Modernisieren kostet viel Geld – rechnet sich das denn?

Sie ärgern sich auch über steigende Rohstoffpreise? Darüber, dass Ihr Geld auf der Bank so gut wie keine Zinsen mehr bringt oder fürchten gar, dass es in Zukunft immer weniger wert sein wird?

Die umfassende energetische Modernisierung eines Einfamilienhauses kostet schnell eine fünfstellige Summe. Andererseits reduzieren sich Ihre laufenden Kosten um bis zu 70 %. Müssen zum Beispiel die Fenster ohnehin erneuert und die Fassade gestrichen werden, so relativiert sich der Aufwand weiter – diese Kosten würden sowieso anfallen. Berücksichtigt man nun noch die jährliche Energiepreissteigerung, so zahlt sich eine energetische Modernisierung in den meisten Fällen nach 12 – 15 Jahren von alleine ab.

Schenken Sie Ihr Geld nicht den Ölmultis, sondern investieren Sie nachhaltig in Ihr Zuhause! Machen Sie es sich gemütlich und genießen Sie die Behaglichkeit und allen Komfort, den Ihnen ein modernisiertes Wohnhaus bietet.

Hört sich kompliziert an – wie mache ich es richtig?

Lassen Sie sich von mir kompetent und unabhängig beraten. Durch meine tägliche Praxis verfüge ich über die notwendige Erfahrung, die auch Ihnen zugute kommt. Ich vertraue nicht nur auf theoretische Zahlen, sondern gehe auch auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche ein.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin mit mir – ich freue mich auf Ihren Anruf!

Andreas Schwarz
Dipl.-Ing. (FH) Architekt BDB
Energieberater BAFA
www.energieberatung-neumarkt.de



Energieberatung
Neumarkt

Bis Mai 2011:
Labertalstr. 3 · 92367 Pilsach / Laaber · Tel. (09186) 90230-3

Ab Juni 2011:
Föhrenweg 1a · 92318 Neumarkt/Opf. · Tel. (09181) 50928-0





Wohnen Sie gesund mit Holz und Lehm

Wer ein Kinskofer-Holzhaus baut, hat besonders hohe Ansprüche hinsichtlich Umweltschutz, Gesundheit, Schadstofffreiheit, Luftreinheit, Behaglichkeit, Service, Wirtschaftlichkeit, Energieeffizienz und vor allem Wohnqualität. Über 25 Jahre Erfahrung stecken in jedem Kinskofer Holz-Lehm-Haus. „Wir sind rundum glücklich und zufrieden“, diesen Satz hat Herbert Kinskofer, der sympathische Chef des Familienunternehmens, schon oft gehört. Denn über 600 Kinskofer-Baufamilien haben bereits ihren Traum vom wohngesunden Holzhaus erfolgreich in die Tat umgesetzt. Bereits vor 20 Jahren gebaute Kinskofer-Holz Häuser entsprechen noch immer dem heutigen Energiestandard. Und auch jetzt baut Kinskofer bereits mit dem Standard der Zukunft. Die Basis bildet der voll massive und voll diffusionsoffene Wandaufbau „Kinskofer Natur-Massiv“.

Tun Sie sich und Ihrer Familie etwas Gutes

Eine konsequent ökologische Bauweise ist das Markenzeichen von Kinskofer. Deshalb lässt Herbert Kinskofer sämtliche von ihm verwendeten Bau- und Werkstoffe freiwillig, über die gesetzlichen Mindestanforderungen hinaus, von dem unabhängigen Labor Friedle aus Regensburg auf gesundheitsgefährdende Inhaltsstoffe und Rückstände testen. Diese Selbstverpflichtung, ohne Aufpreis für die

Baufamilien, ist in Deutschland so gut wie einzigartig und kommt den Kinskofer-Baufamilien ein Leben lang zugute.

Informieren Sie sich unverbindlich

Kinskofer veranstaltet regelmäßig Baufamilien-Infotage und „Tage der offenen Baustelle“. Genauere Hinweise und viele weitere nützliche Informationen rund um das Thema Kinskofer Holz-Lehm-Haus finden Sie im Internet unter www.kinskofer-holzhaus.de.



Kinskofer Holzhaus GmbH

Dorfstrasse 39 b · 92331 Parsberg-Willenhofen
Tel. 09492/9079505 · Fax 09492/9079510
info@kinskofer-holzhaus.de · www.kinskofer-holzhaus.de



Baumgart Heizung. Bad. Solar. Kundendienst.

Wohnqualität bedeutet Lebensqualität, denn Wohnen ist Leben. Ist sich wohl- und zuhausefühlen, ganzheitlich mit allen Sinnen. Darum setzen wir von Baumgart auch auf ein ganzheitliches Konzept, wenn es um Ihr Zuhause geht – egal, ob Sanierung, Renovierung, Modernisierung oder kompletter Neubau. Seit mehr als 35 Jahren sind wir spezialisiert auf alle Themen rund um Bad und Heizung, gehen mit unserem Wohn(t)raum-Konzept aber noch einen Schritt weiter.

Unser Anspruch ist es, Innenarchitektur, Materialien und Farben zu einer Einheit zu führen und dabei individuellen Wünschen Raum zu geben – nicht nur im Bad, sondern auch im Wohnbereich. Von Anfang an stellen wir Ihnen einen kompetenten Ansprechpartner zur Seite. Er begleitet Sie von der Planung über die fachmännische Beratung bis hin zur Abwicklung. Ein eingespieltes Team aus unterschiedlichen handwerklichen Bereichen setzt das erarbeitete Konzept mit Unterstützung unserer Partnerfirmen schließlich fachmännisch um, sodass Sie sich um nichts weiter kümmern müssen.



Ihr Bad verwandeln wir so in eine Wellness-Oase. Dazu gehören vielfältige Lösungen wie Whirlwannen und Dampfduschen mit intelligenten Funktionen oder Saunen in unterschiedlichen Ausführungen und Größen. Materialien von Holz bis hin zu echten Flusskieseln sorgen für Wohlbehagen und verbreiten ein Gefühl von Komfort und Luxus in den eigenen vier Wänden. Gemeinsam mit unseren Bad-Spezialisten finden Sie in unserer über 1.000 m² großen Ausstellung bestimmt auch für Ihr Bad die richtige Inspiration.

Wenn Sie sich in Zeiten steigender Energiepreise nach Alternativen zu Öl und Gas umsehen möchten, sind Sie bei uns ebenfalls an der richtigen Adresse. Solaranlagen, Wärmepumpen oder Holzpellet-Heizsysteme schonen nicht nur Ihren Geldbeutel, sondern schützen auch die Umwelt. Wir klären mit Ihnen, welche Energieart für Sie am besten geeignet ist, und bieten Ihnen die passende technische Ausstattung an.



Egal, ob Sie aus Ihrem Bad ein eigenes Spa machen möchten, Ihre Heizanlage auf den neuesten Stand bringen wollen oder nach einem Gesamtkonzept für Ihren Wohnbereich suchen – wir beraten Sie gerne kompetent und umfassend. Und unser Kundendienst steht Ihnen das ganze Jahr rund um die Uhr zur Verfügung.

Sprechen Sie mit uns. Damit Sie Ihre Wohnträume schon bald erleben können.



BAUMGART GmbH

Prackenfesler Straße 18

90518 Altdorf

Telefon: 09187/95 55 0

Telefax: 09187/ 95 55 11

www.bad-heizung-baumgart.de

info@bad-heizung-baumgart.de



Das Zentrum für Grün

Unsere Firma – Das Zentrum für Grün – von Holger Kostka ist eine Gartenbaumschule, die als Dienstleistung auch die Gestaltung, Anlage und Pflege von Gärten betreibt.

In unserer Gartenbaumschule können Sie als Kunde im schönem Ambiente Ihre Wunschpflanzen aussuchen.

Eine große Auswahl an Bäumen, Sträuchern, Obstgehölzen und winterharten Stauden sowie Gräsern stehen bereit, Rindenmulch, Erden und Spezialdünger werden ebenso angeboten.

Im Vordergrund der Dienstleistungen steht eine an den Kundenwünschen orientierte Beratung.

In der Baumschule werden Sie von unserer Gartenbautechnikerin Roswitha Kern umfassend beraten. Für Kunden, die noch keine Vorstellung haben, wie ihr Garten später aussehen soll, bietet Gartenbautechniker Holger Kostka den kostenlosen Vor-Ort-Termin an. Auf Grundlage dieses Gespräches wird dann ebenfalls kostenlos ein Pflanz- und Gestaltungsplan erstellt. Selbstverständlich erhalten sie auch ein detailliertes Kostenangebot.





Als Gartenbesitzer haben Sie hier die Möglichkeit, auszuwählen, ob Sie als „Selbermacher“ nur die Pflanzen kaufen, die Pflanzen liefern lassen und vom Chef persönlich an Ort und Stelle ausgestellt bekommen und dann selber pflanzen, oder ob der Pflanztrupp der Firma kommt und als Rundumservice alle Arbeiten ausführt und den Garten „fertig“ hinterlässt!

Wenn Sie als Kunde es wünschen, wird selbstverständlich auch eine weitere Betreuung des Gartens durch Pflegearbeiten wie Schneiden der Stauden und Gehölze, Rasen vertikutieren und düngen etc. von uns angeboten.

Testen Sie uns – unsere Beratung und unser Service werden Sie überzeugen!



KOSTKA GbR
An der Lände 1
92360 Mühlhausen
Tel: 09185-352
Fax: 09185-902484
info@gartenbau-kostka.de
www.gartenbau-kostka.de





Warum leiden immer mehr Menschen an Schmerzen?

Weil die meisten Schmerzen falsch interpretiert werden. Ursache dieser Schmerzen sind nämlich Muskeln, die durch unsere heutige Sitz- und Bewegungsweise fehl programmiert sind und nicht etwa vorliegende Schädigungen. Dadurch werden Gelenke und Wirbelsäule überlastet. Die Folge davon ist drohender Knorpelverschleiß und Bandscheibenschädigungen, Sehnenüberbeanspruchung, Fehlhaltungen und entzündliche Reparaturvorgänge an Sehnen und Knochenhaut.

Wird dieser Warnschmerz mit Arzneimitteln unterdrückt, so können sich im Laufe der Zeit die Zustände einstellen, vor denen gewarnt wird: Arthrose und Bandscheibenschäden.

Aber ebenso häufig sind Schädigungen an Gelenken und anderen Strukturen, die gar nicht zu Schmerzen führen. Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie einen Bandscheibenschaden, Meniskuseinriss oder ähnliches haben, weil sie keine Schmerzen empfinden. Der Defekt an einer Struktur kann also nicht die Ursache für Schmerzen sein.

Wie funktioniert die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht?

Sie versetzt den Therapeuten in die Lage, im Minuteneffekt die krankhaften Muskelprogramme zu lösen und den Schmerz dadurch überflüssig zu machen.

Die so begonnene, gesunde Umprogrammierung der Muskeln wird durch speziell entwickelte Engpassdehnungen unterstützt. Muskeln, Faszien und Bindegewebe werden Schritt für Schritt wieder in den physiologisch vorgesehenen Zustand zurück geführt und der Körper wird zurück in sein muskeldynamisches Gleichgewicht gebracht.

Beides zusammen führt dazu, dass die Jahre oder Jahrzehnte lang krankhaft programmierte Muskulatur innerhalb von Tagen oder wenigen Wochen wieder gesund zu arbeiten beginnt. Werden die krank machenden Bewegungsmuster aus körperlicher Untätigkeit, Beruf, einseitigem Sport oder Hobby dauerhaft ausgeglichen, sind Schmerzen unnötig.



5 Schritte der Schmerzbehandlung

1. Schmerzort und Schmerzart genau definieren
2. Schmerzbereich behandeln
3. Engpassdehnungen anwenden
4. Grad der Schmerzlinderung festlegen und dokumentieren
5. Übungen für die Engpassdehnungen zu Hause

Wir bieten das gesamte LnB-Programm

Schmerztherapie (LnB painless), Bewegungslehre (LnB motion) und Schmerzfriewoche (LnB-SFW). Informieren Sie sich unter www.liebscher-bracht.de; www.vanwersch.de, oder rufen Sie uns einfach in der Praxis an: 09188-3303.



PRAXIS FÜR SCHMERZTHERAPIE
UND PHYSIOTHERAPIE



LnB-Motion-Point
Postbauer-Heng / Neumarkt

Am Schauerholz 5
92353 Postbauer-Heng
Tel 0 91 88 . 33 03

Unterrichtszeiten
Dienstag: 18:00 bis 19:30 Uhr
Donnerstag: 18:30 bis 20:00 Uhr





Die Lauftherapie ist leicht erlernbar und sie wirkt.

Ihr Weg zur Gesundheit

Wir bieten Programme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung.

Wir begleiten und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr gesundheitlichem Wohlbefinden. Sie lernen die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen.

Unser ganzheitliches Gesundheitscoaching wird individuell ausgestaltet und beinhaltet die Komponenten:

- **Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (Lauftherapie)**
- **Ernährungsberatung**
- **Entspannungstechniken**

Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Tätigkeit

Die **Lauftherapie** ist eine wissenschaftlich fundierte körperorientierte Therapie, die sowohl präventiv als auch therapeutisch genutzt werden kann. Gesundheitsorientiertes Laufen kann erlernt und regelmäßig ausgeübt werden. Schritt für Schritt entwickelt sich körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden. Vitalität und Gesundheit bleiben mit großer Wahrscheinlichkeit bis ins hohe Alter auf höherem Niveau erhalten.

Lauftherapie wird im gleichen Sinn wie auch sonst medizinische und psychotherapeutische Behandlungsverfahren angewandt, nämlich in einem persönlich angepassten Rahmen, also in Form einer individuell dosierten und kontrollierten Belastung.

Das gesundheitsorientierte Laufen baut als präventive Wirkung Schutzfaktoren auf, die das Entstehen einer Krankheit verhindern oder zumindest weniger wahrscheinlich machen, z. B.:

- *Absinken von Ruhe- und Belastungspuls, dadurch wird die Arbeit des Herzens ökonomisiert*
- *Verbesserung des Zuckerstoffwechsels (antidiabetogener Effekt) und der Fettverbrennung*
- *Blutwerte verbessern sich, z. B. Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins*
- *Stärkung des Immunsystems*
- *Beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem*
- *Stresshormone werden abgebaut*

Gesundheit schmeckt!

Unsere Lebensweise beeinflusst unsere Ernährungsgewohnheiten und unseren Appetit. Deshalb ist der beste Rat, den man geben kann: „Lebe so, dass Dir das schmeckt, was gesund ist!“

Mit unserer methodisch fundierten **Ernährungsberatung** helfen wir Ihnen, einen aktiven und gesundheitsorientierten Lebensstil zu entwickeln.

Wir orientieren uns vor allem an den Empfehlungen und den Beratungs-Standards der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), u. a. an deren Programm „ICH nehme ab“. Es handelt sich um ein Langzeitprogramm mit Langzeiterfolg, es ist ein Trainingsprogramm, das auf langsame Gewichtsabnahme in Schritten zielt und vor allem auch die Komponenten Bewegung und Entspannung involviert.

Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern. Einen starren Diätplan, spezielle Lebensmittel, teure Schlankheitsprodukte und strenge Regeln brauchen Sie dazu nicht. Sie lernen bewusst zu essen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Bewegung und Entspannung helfen Ihnen abzuschalten. Sie tun wirklich etwas für sich selbst.



Sekundäre Pflanzenstoffe wirken vorbeugend.



Günter Sauer, Lauftherapeut (DLZ-Diplom) und Ernährungsberater (IST)



Gesundheitscoaching Günter Sauer
G.G.Z. Ganzheitliches Gesundheits-
Zentrum am Stadtpark
Maxfeldstr. 40 / Rückgebäude
90409 Nürnberg
Tel.: (0911) 21 64 519
Fax: (0911) 21 64 520
info@gesundheitscoaching-4you.de
www.gesundheitscoaching-4you.de



Das Wohlfühl-Netzwerk Nürnberg – Neumarkt

Wohlfühlen

Freude

Entspannung

Geselligkeit

Gesundheit

Genuss

Natur

Einkuscheln

Qualität

A3



www.gesundheitscoaching-4you.de

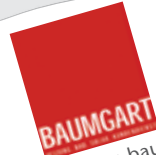
Nürnberg

Leinburg



www.elektro-fischer-leinburg.de

Altdorf



www.bad-heizung-baumgart.de



www.energieberatung-neumarkt.de
Ab Juni 2011 in Neumarkt!

Pilsach

Neumarkt



www.liebscher-bracht.de · www.vanwersch.de

Postbauer-Heng



www.sig-natura.de



www.maler-gräber.de

Mühlhausen



www.gartenbau-kostka.de

Parsberg



www.kinskofer-holzhaus.de

A3

Regensburg

Impressum:

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: SIGnatura Natur-Einrichtungshaus, Maler Gräber, FISCHER Elektrotechnik, Energieberatung Andreas Schwarz, Kinskofer Holzhaus GmbH, Baumgart GmbH, Kostka GbR, Praxis für Physiotherapie Wolfgang van Wersch, Gesundheitscoaching Günter Sauer

Gestaltung: SIGnatura Natur-Einrichtungshaus, Maler Gräber, FISCHER Elektrotechnik, Energieberatung Andreas Schwarz, Kinskofer Holzhaus GmbH, Baumgart GmbH, Kostka GbR, Praxis für Physiotherapie Wolfgang van Wersch, Gesundheitscoaching Günter Sauer
in Zusammenarbeit mit der ADVICO AG

Bilder: Team 7, Varier, ÖkoControl, Maler Gräber, FISCHER Elektrotechnik, Energieberatung Andreas Schwarz, Kinskofer Holzhaus GmbH, Baumgart GmbH, Kostka GbR, Praxis für Physiotherapie Wolfgang van Wersch, Gesundheitscoaching Günter Sauer

Druck: Flyeralarm, Würzburg · Auflage: 2.500 Stück