SOMMERMAGAZIN 2022

Kunstgriff

KULTUR
KULINARIK
LIFESTYLE



Heike Thompson
(Eine echte Powerfrau, systemische Coachin, Trainerin, Unternehmensberaterin, Mediatorin, Speakerin und Verfahrensbeiständin)



15% Rabatt auf alle Veranstaltungen für **IKEA FAMILY** Mitglieder!

KULTUR MIT PERSPEKTIVE
Kunstgriff
ART | MUSIK | KABARETT | COMEDY

HOTDOG-PARTY-PAKET

32 Brötchen, 32 Würstchen, 1 Flasche Ketchup, 1 Flasche Senf, 4 Packungen Röstzwiebeln und 2 Gläser Gurken in einem Paket.

Zusammen

19.95

Du sparst 7.30 gegenüber dem Einzelkauf.

Einzelpreise:
Brötchen **9.95**/32 St. **0.31**/St.,
Ketchup/Senf **1.50**/500 g **3.-**/kg
Gurken **1.95**/330 g **5.91**/kg

Würstchen **6.40**/32 St. **0.20**/St.,
Röstzwiebeln **1.-**/100 g **10.-**/kg

IKEA - Niederlassung Kaiserslautern, Opelkreisel 3, 67663 Kaiserslautern. Dein Vertragspartner ist die IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau

© Inter IKEA Systems B.V. 2019

LIEBE FREUNDE, KUNDEN UND PARTNER,

Worauf freuen sich die meisten Menschen im Jahr? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten. Für die einen ist es der bevorstehende Jahresurlaub, für andere vielleicht ein Umzug in ein neues Haus, eine neue Wohnung, eine andere Region oder ein neuer herausfordernder Job. Jeder hat seine eigene Vorfreude.

In unserem **Online Magazin Sommer 2022**, das über das **Portal Pfalz Digital** veröffentlicht wird, dürfen Sie sich auf unterschiedliche Themen freuen, beispielsweise das Interview mit **Heike Thompson, die das Titelbild ziert und als Trainerin, Coach, Unternehmensberatung, Mediatorin und Speakerin** für Menschen mit ihren individuellen Interessen und Bedürfnisse da ist.

Außerdem zeigen wir Ihnen Urlaubsbilder, entstanden auf einer Mittelmeerkreuzfahrt, von Genua bis zu den Kanaren, die vielleicht auch in Ihnen die Reiselust wecken!

Wenn Sie nicht nur von Reisen träumen, sondern auch Reisen erleben möchten, dann schauen Sie mal auf hagspiel-reisen.de vorbei. Hier finden Sie Reisen für Feinschmecker zum Trüffelmarkt in San Miniato in der Toskana oder zu den Perlen des Thüringer Waldes, zu Konzerterlebnissen in Tirol oder den magischen Nordlichtern über Reykjavik.

Freuen Sie sich auch auf eine Begegnung mit Alpakas, die Planetcoaching in ihre Projekte mit einbezieht. Auf Wanderungen bringen sie Ruhe und Gelassenheit, entschleunigen Ihren Alltag und sind für viele Menschen Therapie.

Kunstgriff verändert sich. Durch Corona, der Unvorhersehbarkeit der Veranstaltungen, der Digitalisierung durch Streaming, Webinare, Online Workshops etc. haben wir unsere Events zurückgefahren und arbeiten mehr und mehr mit Kommunen, Vereinen, Gemeinden zusammen. Auf www.pfalzdigital.de bieten wir ihnen eine Plattform für ihre Veranstaltungen, unseren Eventkalender für die gesamten Pfalz und das angrenzende Saarland. Das Kunstgriff Online Magazin wird außerdem in absehbarer Zeit in "Pfalz Digital – Das Magazin" umbenannt.

Bonjour Saint – Ex! Das neue Buch von Jörg Trauboth, eine Geschichte über Antoine De Saint – Exupéry (Der kleine Prinz), ist ein außergewöhnliches Buch, dass wir für Sie über Pfalz Digital verlosen. Der Verleger Franz König erzählt Ihnen im Video, warum Sie unbedingt dieses Buch gewinnen sollten und was ihn daran so fasziniert. Hier finden Sie den Link zum Gewinnspiel.

Eine Plattform für Ideen der Bürgerinnen und Bürger bietet KL Digital. Jetzt Kaiserslautern MitWirkung ausprobieren – denn in Kaiserslautern schlägt das digitale Herz Deutschlands. Stimmen Sie ab, welche digitalen Projekte für Sie wichtig sind.

Interessiert Sie, wie man Wasserstoff aus Biogas gewinnt oder wollen Sie Tipps zum Thema "Bauen mit Verantwortungsgefühl", "Leben im Eigenheim" oder der Pflege Ihrer Holzterrasse? Diese und weitere Themen finden Sie im aktuellen Magazin.

Pfalz Digital gibt Ihnen Spartipps zum Thema Energie, die zurzeit leider immer teurer wird – mit unseren Ratschlägen können Sie jedoch massiv sparen! Hier finden Sie den Link zum Artikel.

Gesundheitsthemen, leckere Rezepte und schöne Portraitfotos von mir finden Sie ebenfalls im Innenteil. Egal ob Businessfotografie/Events oder im privaten Bereich, Sie können mich jederzeit anrufen - ich freue mich, Sie ins rechte Licht zu rücken.

In diesem Sinne wünschen ich und das gesamte Team Ihnen einen schönen Sommer!

Ihre
Ursula Engelmann

Inhaltsverzeichnis

Kultur - Musik - Events

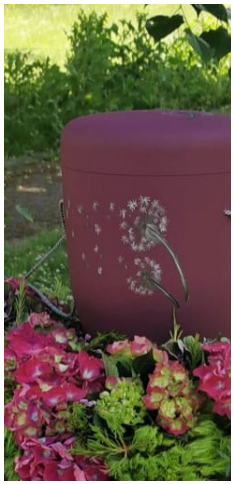
06 Partner Locations
08 Pfalz Digital - Gastro Guide
38 Events
56 Ursula Engelmann im Gespräch mit Heike Thompson
60 Pfalzgalerie Ausstellungen
70 KL mit Wirkung
00 Textmanufaktur
76 Team und Partner

Wohnen - Garten - Bauen - Auto

12 Grüner Wasserstoff - aus Biogas?
44 Bauen mit Verantwortungsgefühl
46 Hochdruckreiniger für jede Herauforderung
48 Hydroxil
49 Hygiene im Griff
52 Weiß ist nicht gleich weiß
54 Tipps für ein prima Auto-Klima
66 Endlich zu Hause mit massa hausl
62 Zukunftsfähig durch Weiterbildung
76 Holzterrassen richtig pflegen















Lifestyle - Essen - Gesundheit

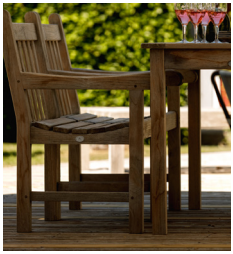
10 Healy TV
16 Geflügel richtig grillen – so einfach geht's!
19 Lust auf Urlaub!
32 Reisetipps
34 Wenn die Natur der Gesundheit schadet
34 Alpaka - Entschleunigun und Erlebnis
47 Der plastikfreie Trend
50 Begrenzt ist das Leben, doch unendlich ist die Erinnerung
47 Jürgen Trauboth
74 Smoothies schnell mixen
78 Frühstücksideen für den perfekten Morgen

















Partner Locations

ASZ GALAPPMÜHLE



An der Galappmühle 3
67659 Kaiserslautern
0631 3163633
galappmuehle.de

HARDROCK CAFÉ

Rittersberg 2
67657 Kaiserslautern
0631 61805



BREMERHOF



Bremerhof 1
67663 Kaiserslautern
0631 316320
bremerhof-kl.de

LAUTRER WIRTSHAUS

Bahnheim 17c
67663 Kaiserslautern
0631 74400
bahnheim.de



DONNERSBERGHALLE



Obermühle 1
67806 Rockenhausen
06361 993215
rockenhausen.de

MÜHLE AM SCHLOSSBERG

Schlossberg 16
67681 Wartenberg
06302 923 40
muehle-schlossberg.de



EDITH-STEIN-HAUS



Engelsgasse 1
67657 Kaiserslautern
0631 36380
kunstgriff-event.de

FRUCHTHALLE KAISERSLAUTERN

Fruchthallstraße 10
67655 Kaiserslautern
0631 365 34 50
kaiserslautern.de



IRISH HOUSE KL



Eselsfürth 11
67657 Kaiserslautern
0631 40680
irishhouse.de

ZUR FEIERMAUS

Auf der Brücke 6
67661 Kaiserslautern
06301 7988277
zur-feiermaus.de



Heizung - Sanitär - Technik
FRIEDRICH
GMBH & CO.KG

PLANUNG UND AUSFÜHRUNG VON:

- Öl-/Gas- Zentralheizungen
- Solar- Energie- Technik
- Wärmepumpen- Technik
- Pellet/ Holz Energie- Technik
- Photovoltaik- Anlagen
- Gas- Wasserinstallation
- Wartungsdienst
- Bädermodernisierung
- Kanal TV- Inspektion
- Inliner- Kanalsanierung

67734 Katzweiler
Ziegelhütterstraße 9 • Tel. 06301 - 9654 • Fax 06301 - 30844
E-Mail: friedrich-gmbh@t-online.de

IHR PARTNER FÜR DRUCKPRODUKTE

und vieles mehr ...

KERKERDRUCK.DE

Telefon 06301/7987-0 • daten@kerkerdruck.de



Pfalz Digital / Partneraktionen und Empfehlungen!







PARTNERAKTIONEN







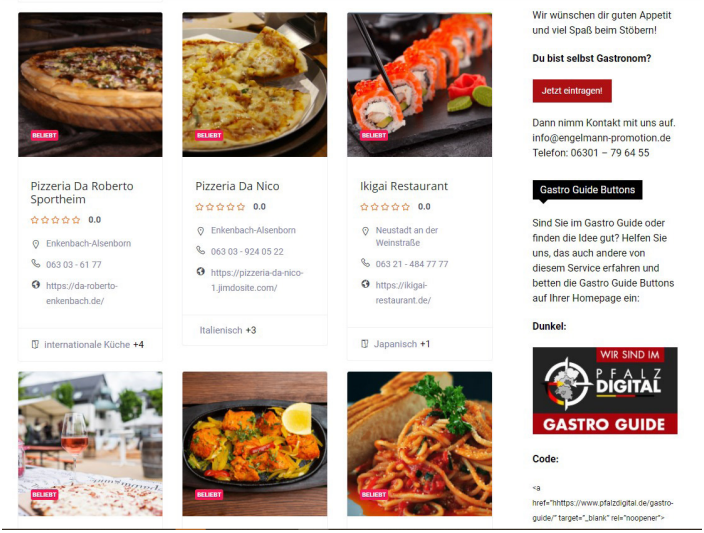
Machen Sie Ihr Unternehmen, ihre Produkte, Ihre Dienstleistungen online sichtbarer!
Wir werben für Sie und empfehlen Sie weiter!

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!
Tel.: 06301 - 796455 · E-mail: info@engelmann-promotion.de

GASTROGUIDE - Pfalz

Finde dein Lieblingsessen auf PfalzDigital.de

Nutze den gastronomischer Abhol- und Hauslieferservice in der Pfalz



Völlig kostenlos für alle Seiten - die gesamten Einnahmen bleiben bei der Gastronomie. Einfach finden und bestellen: Reinklicken, passendes Essen oder Gastronom finden, anrufen oder per Mail bestellen. Das ist unser Beitrag zur Unterstützung der regionalen "Wirt"schaft.

Wenn du deinen Liebligsgastronom hier nicht findest, informiere ihn direkt, uns bitte auf info@pfalzdigital.de , wir nehmen ihn dann gerne mit auf.

An Gastronomen:

Laden Sie den Communitiy Button über unsere Homepage runter und zeigen Sie dass ihre Kunden hierüber ihre Angebote finden und direkt bei Ihnen bestellen können.

pfalzdigital.de/partner-werden/community-buttons/

WIR SIND IM PFALZ DIGITAL GASTRO GUIDE

Gesundheit
Fitness
Lifestyle...

...neu definiert, mit dem einzigartigen, patentierten **HEALY**, einem der kleinsten Gesundheitsysteme der Welt.



DAS EINZIGARTIGE MEDIZINPRODUKT
WEARABLE – für Gesundheit, Wohlbefinden und Balance

Dein Healy ist nur wenige Klicks entfernt!

Der Healy ist das **erste Wearable für Mikrostrom und Frequenztherapie**. Er **analysiert in Echtzeit die notwendigen Frequenzen**, die du gerade brauchst und überträgt diese auf deinen Körper. Genau dahin, wo Disbalancen ausgeglichen werden sollen.

Du hast Fragen zum Healy? Gerne beantworten wir dir alle Fragen per E-mail oder telefonisch.

Informationen unter:
info@engelmann-promotion.de
Telefon: 06301 - 79 64 55



Wenn Du mehr wissen möchtest, erfahre jeden Mittwoch das Wichtigste in Kürze rund um die Firma, das Produkt und die Businessperspektive.

NEUES FORMAT: HEALY TV

20:30 - 21:07 Uhr
Das Wichtigste in Kürze
über Firma & Produkt

21:10 - 21:35 Uhr
Healy aus der Business Perspektive -
mit vielen live Impulsen!

ENGELMANNPROMOTION
360° AGENTUR



Grüner Wasserstoff - aus Biogas?

Es gibt gute Nachrichten: Es scheint ein Durchbruch bei der Massenherstellung von grünem Wasserstoff gelungen zu sein. An der Wasserstoff-Herstellung wird ja schon seit Jahren intensiv geforscht – und jetzt hat die TU Graz in Zusammenarbeit mit einem Startup erfolgreich ein Verfahren getestet, mit dem aus Biogas Wasserstoff hergestellt werden kann. Das Ideale daran: Er könnte dezentral, also regional hergestellt werden ...

Ein neuartiges Verfahren

Um den Wasserstoff über größere Strecken transportieren zu können, muss er normalerweise erst komprimiert oder verflüssigt werden. Das jedoch ist sehr energieintensiv und damit auch teuer.

Jetzt aber haben Forschende der TU Graz gemeinsam mit dem Startup Rouge H2 Engineering ein Verfahren entwickelt, das solche Probleme auf einmal lösen könnte: Die sogenannte Chemical-Looping Hydrogen-Methode gewinnt aus Schweinegülle, Glycerinphase, Silomais und Getreideresten erst Biogas, dass danach in industriellem Maßstab zu Wasserstoff weiterverarbeitet werden könnte. „Zunächst war das die blanke Theorie. Jetzt hat das Verfahren in einer Demonstrationsanlage den Praxis-



Ein mit Wasserstoff fahrender Triebwagenzug / © Erich Westendarp für Pixabay

test bestanden", sagt Viktor Hacker vom Institut für Chemische Verfahrenstechnik und Umwelttechnik der TU Graz.

Die Herstellung: „Chemical-Looping Hydrogen-Methode"

Nach Aussage der Forschenden sei eine der größten industrienahen Demonstrationsanlagen der Welt entstanden die funktioniert: Sie produziert hochreinen Wasserstoff.

Das Biogas wird mit Wasserdampf vermischt und anschließend in den Reaktor der Anlage geleitet, wo das Gemisch – über Reformierung – zu Synthesegas umgewandelt wird. In einem nachfolgenden Prozess reduziert dieses Gas Eisenoxid zu Eisen. Und in einem nächsten Schritt leitet das System Wasserdampf in den Reaktor, der das Eisen wieder zu Eisenoxid reoxidiert. Bei dieser Reoxidation entsteht Wasserstoff – mit einem Reinheitsgrad von 99,99%.

Dieser Eisen-Wasserdampf-Prozess sei der Schlüssel und erreiche einen Wirkungsgrad von 75%. Die Wissenschaftler*innen könnten das System nach eigenen Angaben problemlos hochskalieren – ein Rechenbeispiel: Würden 480 m3 Biogas pro Stunde von einer Biogasanlage produziert und durchliefe das Gas dann die Chemical-Looping-Anlage, entstünde Wasserstoff mit einer Leistung von 3 Megawatt.



Grafik des geplanten Gebäudes / © dutchwindwheel.com

Wasserstoff aus Biogas ließe sich schon jetzt kommerziell produzieren, da dieses Chemical-Looping-System in schon bestehende Biogasanlagen eingebaut werden kann.

Keine Zukunftstechnologie mehr

Die Forschenden stellen klar, dass ihre Technologie weit genug entwickelt sei, um jetzt kommerziell eingesetzt zu werden. „Im großen Maßstab können wir dezentralen Wasserstoff aus realem Biogas herstellen. Was wir brauchen, ist lediglich ein wenig Platz für unsere Anlage. Ab sofort können wir Aufträge aus der Biogasindustrie übernehmen", sagt Rouge H2 Projektleiter Gernot Voitic.

Auch die Wettbewerbsfähigkeit dieser Art der Wasserstoffherstellung sei gesichert: Zur Zeit wird Wasserstoff an den wenigen Tankstellen für zehn Euro pro Kilo angeboten. „Die techno-ökonomischen Analysen, die Teil unseres Forschungsprojekts sind, prognostizieren für unser Verfahren einen wettbewerbsfähigen Wasserstoffpreis von fünf Euro pro Kilo für dezentral produzierten Wasserstoff." sagt Viktor Hacker. Und weiter: „Damit ist das Verfahren gegenüber anderen Technologien wie zum Beispiel der Elektrolyse konkurrenzfähig." Denn dort lägen die Preise noch bei fünf bis zwölf Euro pro Kilo Wasserstoff.

Ausblick

Angenommen Wasserstoff aus Biogas versorgt beispielsweise angrenzende Wohnhäuser direkt, so muss immer noch geklärt werden, wie dieser Brennstoff in die Fläche kommt.

Hier erscheinen die Anstrengungen doch ambitioniert: Neben der Wasserstoff-Tank-



Das Kernteam des Projekts Biogas2H2 (v.l.): Karl Totter, Geschäftsführer der Ökostrom Mureck GmbH, Viktor Hacker, Forscher an der TU Graz, Gernot Voitic, Projektleiter bei Rouge H2 Engineering, Karl Totter sen., Gründer der Ökostrom Mureck GmbH, und Bernd Stoppacher, Doktorand an der TU Graz. / © TU Graz

stelle arbeitet die Chemical-Looping-Anlage, die die Tanke mit dem Gas versorgt. Nun braucht der Wasserstoff zur Betankung einen Druck von 700 bar. Die neue Technologie bringt den Energieträger jedoch nur auf 100 bar. Und das weitere Komprimieren des Gases ist natürlich kostspielig.

Oder der Wasserstoff wird in Gasflaschen abgefüllt und so transportabel gemacht. Auch die Überlegung, Wasserstoffleitungen direkt zu den Wohnhäusern zu führen, ist ein Gedankenspiel, dass allerdings voraussetzt die Gebäude sind für die Stromerzeugung schon mit Brennstoffzellen ausgestattet. An den Alternativen wird derzeit getüftelt. Doch die Forschenden sind zuversichtlich diese Aufgaben bald zu lösen.

Wer Interesse an dieser zukunftsweisenden Technologie hat und investieren oder sich weiter informieren will, für den habe ich hier ein paar Links zusammengestellt. Unternehmer, die schon eine Biogasanlage betreiben und eine Wasserstoff-Nebenproduktion entwickeln und aufbauen möchten – meldet Euch beim Startup „Rouge H2 Engineering" oder bei der TU Graz.

Geflügel richtig grillen – so einf

(akz-o) Bei BBQ-Fans landet immer öfter Geflügel auf dem Grill. Kein Wunder, denn das Fleisch von Hähnchen, Pute und Co. ist besonders zart. Die verschiedenen Teilstücke wie Keule, Flügel oder Brust sorgen zudem für reichlich Abwechslung auf dem Rost. Und mit ein paar einfachen Tipps wird das Geflügel außen wunderbar kross und innen zart-saftig.

4 Tipps für perfekt gegrilltes Geflügel:

1. Richtig einkaufen: Geschmack ist eine Frage der Qualität. Wer heimisches Geflügel kauft kann sicher sein, dass es nach höchsten EU-Standards erzeugt wurde. In manchen Ländern – so konkret in Deutschland – übertreffen die nationalen Vorgaben die strengen EU-Standards in vielen Bereichen deutlich. Bei Geflügelfleisch aus dem Supermarkt lohnt daher ein Blick auf die Verpackung: Die „D"s auf der Verpackung stehen zum Beispiel für Geflügelfleisch aus deutscher Erzeugung.
2. Geflügel marinieren: Damit Geflügelfleisch beim Grillen nicht austrocknet, sollte es zuvor in einer Marinade aus Öl, Zitronensaft oder Buttermilch sowie Gewürzen, Kräutern, Senf, Honig oder Knoblauch eingelegt werden. Dafür das Geflügelfleisch im Kühlschrank abgedeckt in der Marinade ziehen lassen und es etwa eine halbe Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank holen.
3. Kräftig anrösten, sanft durchgaren: Teilstücke wie Brust, Keule oder Flügel zunächst bei direkter Hitze von beiden Seiten kräftig anrösten. Danach auf die Seite legen und mit geschlossenem Deckel bei indirekter Hitze sanft durchgaren. Eine Aluschale verhindert, dass Öl und Flüssigkeiten in die Glut tropfen und die Hitze dadurch zu stark wird. Ein ganzes Hähnchen gelingt am besten im Bratenkorb oder auf dem Hähnchenhalter.
4. Garprobe machen: Vor dem Verzehr das Geflügelfleisch an der dicksten Stelle vorsichtig einschneiden. Wenn klarer Fleischsaft austritt, ist es verzehrfertig! Tritt rosa Fleischsaft aus, muss es noch etwas auf dem Grill bleiben. Nur vollständig durchgegartes Geflügel sollte verzehrt werden!

Unsere Rezept-Idee:
Leckere Chili-Hähnchenspieße
mit Tomaten-Salsa

Chili-Hähnchenspieße vom Grill mit Tomaten-Salsa

Zutaten für 4 Personen: 4 Hähnchenfilets (je 200 g), 1 Chilischote, 60 ml Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 300 g Tomaten, 1 Zucchini, 3 Lauchzwiebeln, 1 TL Zucker, 1 TL Koriander gemahlen, 1 TL grobes Meersalz, Grillspieße

Zubereitung: 1. Tomaten, Zucchini und Lauchzwiebeln in sehr feine Würfel bzw. Ringe schneiden, mit Zucker und 10 ml Öl mischen und ziehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. 2. Chili und Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln und mit Salz, Koriander und restlichem Öl verrühren. Anschließend die Hähnchenfilets mittig durchschneiden und auf die Spieße stecken. 3. Jetzt die Hähnchenspieße rundherum mit der Marinade bestreichen und auf dem Grill von jeder Seite jeweils 5 bis 7 Minuten garen. 4. Die fertigen Chili-Hähnchenspieße mit der Tomaten-Salsa anrichten.



- *Besuchen Sie unseren neuen ONLINE-SHOP*
  www.metzgerei-peter-braun.de
- *Krisenfester Arbeitsplatz*
  in unserer Region

Metzgerei BRAUN

Erlenhöhe 2 • 66871 Konken • Telefon: 06384-9215-0 • Telefax: 06384-921588
info@metzgerei-peter-braun.de • www.metzgerei-peter-braun.de
0160 99566262

Lust auf Me

Mittelmeerkreuzfahrt - von Genua zu den Kanaren
1. Etappe – von Genua nach Cartagena (Region Murcia,



eer

Spanien)



Abfahrt vom Hafen in Genua

Foto: Ursula Engelmann





der erste Sonnenaufgang auf dem Meer

Foto: Ursula Engelmann





an Deck der Artania

Foto: Ursula Engelmann





das bin ich!

Foto: Ursula Engelmann


de Cartagena



das erste Ziel Cartagena / Costa Cálida (Warme Küste) -Spanien

Foto: Ursula Engelmann





Kathedrale Santa Mara in Cartagena /Region Murcia

Foto: Ursula Engelmann

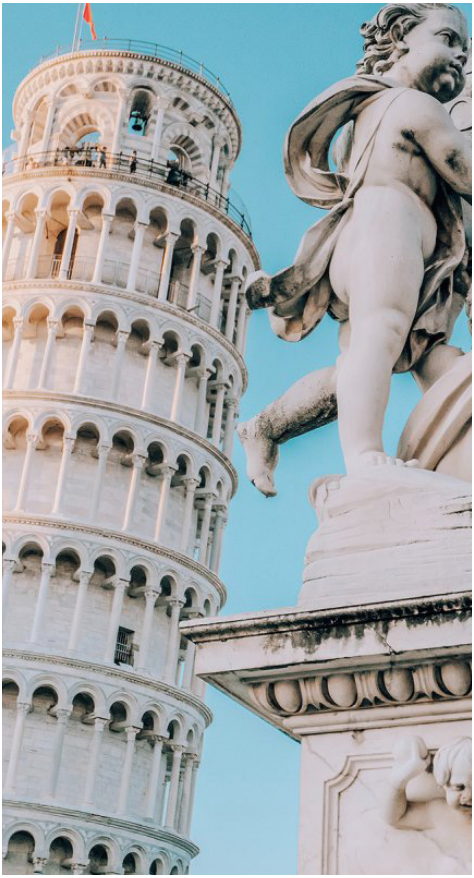




Alltag in Cartagena

Foto: Ursula Engelmann

TOSKANA MIT TRÜFFELMARKT IN SAN MINIATO



0berhalb der mittelalterlichen Stadt liegt eine Festung, es gibt eine Piazza de Duomo und das Leben trottet übers Jahr recht beschaulich dahin. Dies ändert sich abrupt: wenn im Herbst die Trüffelsaison beginnt, denn auf den Hügeln rings um diese Stadt, wächst ein Großteil aller italienischen Trüffel. Im November folgt mit der Eröffnung des großen Trüffelmarktes Mostra Mercato Nazionale del Tartufo Bianco der Höhepunkt der Trüffelsaison.

Dieser Markt ist für Feinschmecker aus aller Welt ein s e h r wichtiges Jahresereignis. Besonders empfehlenswert der Besuch am zweiten oder dritten Novemberwochenende. Dann gibt es in den Gassen und auf den Plätzen des mittelalterlichen Stadtkerns überall frische Trüffel und natürlich typische Trüffel-Spezialitäten zu kosten, zu kaufen…und es wird sehr lebhaft um die schwarzen und weißen Knollen gefeilscht. Weiße Trüffel aus San Miniato sind der Star für alle Trüffelfans. Rund um dieses Toskana-Städtchen lagern edelste Bodenschätze, die von ausgebildeten Trüffelhunden erschnuppert werden. Wegen dieser kulinarischen Köstlichkeit trägt die Stadt auch den Beinamen Citta della tartufo.

Komplettzahlungstermin ist der 15. September 2022 / da auch dieses Datum vorgegeben ist bezüglich fester Hotelzimmerbelegungen. Nachmeldungen auf Anfrage selbstverständlich möglich.

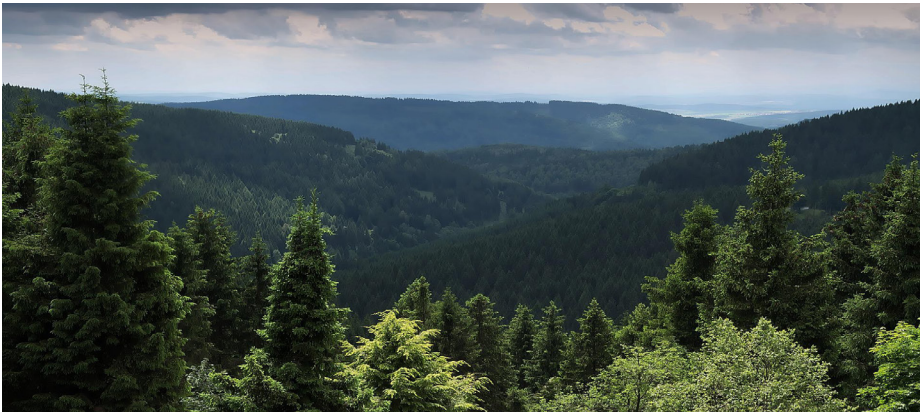
LEISTUNGSANGEBOT:
5 x Übernachtung / Frühst
ücksbuffet
1 x Begrüßungsgetränk im Hotel in Montecatini
4 x Abendessen (3-Gang-Menü)
1 x Pastaparty inkl. ¼ l Wein und Wasser
1 x Ganztagesreiseleitung Pisa und Lari
1 x Besuch einer Pastafabrik in Lari
1 x Ganztagesreiseleitung Vinci und San Miniat
mit Besuch des Trüffelfestes in San Miniato anfallende City-Tax

Bereitstellung eines 4* Fernreisebusses / Busbordservice

Pro Person im Doppelzimmer	**€ 580.00**
Einzelzimmerzuschlag	**€ 90.00**

Infos und Buchung:
hagspiel-reisen.de

PERLEN IM SÜDL. THÜRINGER WALD
25.09.2022 - 28.09.2022



Mit seiner sanften Berglandschaft bietet der Thüringerwald wunderschöne Ausblicke, idyllische Täler, dichte Wälder, tolle Wanderwege und romantische Dörfer.

Das Leistungsangebot dieser Reise:
Fahrt im 4* Fernreisebus / Busbordservice / Info-Unterlagen
3 x Übernachtung mit Halbpension im 4*Hotel
2 x Ganztagesreiseleitung
1 x Drei-Bahnen-Fahrt - Flachstrecke Bergbahn - Olitätenbahn
1 x Besuch einer Glasmanufaktur in LAUSCHA mit Kaffeegedeck oder Bratwurst
1 x Thüringer Mittagessen mit Braten und Klößen // 1 x Besuch eines Hofladens und der Likörfabrik Trapp

geplanter Programmablauf:
1.Tag Anreise in den Thüringer Wald bis Masserberg - Zimmerverteilung – Abendessen.

2.Tag Bauwerke der neuen ICE-Strecke Erfurt-Rennsteigtunnel. Nach dem Frühstück Fahrt durch den Thüringer Wald entlang der neuen ICE-Strecke mit ihren gigantischen Bauwerken bis zur Landeshauptstadt Erfurt. Kleiner Stadtrundgang und anschließend Freizeit zum Bummeln. Rückfahrt durch den Rennsteigtunnel zum Hotel. Abendessen.

3.Tag Drei-Bahnen-Fahrt Besuch Fröbelstadt 0berweißbach.Nach dem Frühstück zunächst Busfahrt bis 0berweißbach. Möglichkeit Besuch des Hofladens der Likörfabrik Trapp. Danach Fahrt mit dem Triebwagen von Rottenbach durch das wildromantische Schwarzatal nach Schwarzmühle. Im Hotel Waldfrieden Einkehr zu Thüringer Braten mit Klößen. Weiterfahrt zur Talstation der Bergbahn: mit der steilsten Schienenbahn nach Lichtenhain. Ab hier mit der 0litätenbahn nach Cursdorf - Rückfahrt zum Hotel. Abendessen.

4.Tag Nach dem Frühstücksbuffet Gepäckverladung- Fahrt nach Lauscha mit Besuch des Glaszentrums einschl. Vorführung. Jeder Gast erhält ein Kaffeegedeck oder Bratwurst mit 1 Getränk im Glasbläser-Café---- Antritt der Rückreise

Pro Person im Doppelzimmer € 395.00
Einzelzimmerzuschlag € 50.00

www.hagspiel-reisen.de



txn. Heuschnupfen, Zeckenbisse, Insektenstiche - die warme Jahreszeit hat ihre Tücken. Fotos: 123rf/Barmenia

WENN DIE NATUR DER GESUNDHEIT SCHADET

Heuschnupfen, Zeckenbisse & Co.

txn. Die kalte Jahreszeit neigt sich dem Ende zu. Viele freuen sich auf die warmen Tage. Jedoch beginnt mit der Blütesaison für Heuschnupfen-Allergiker eine echte Leidenszeit. Manchen Heuschnupfen-Patienten helfen natürliche Hausmittel wie etwa Nasenspülungen mit Meersalz oder eine veränderte Ernährung. Auch das Ein- und Ausatmen in ein nasses Tuch bringt im akuten Fall oft rasche Erleichterung. Wenn das nicht hilft, kommen Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten zum Einsatz. Empfehlenswert ist in jedem Fall ärztliche Beratung. Die Sonne bringt aber nicht nur allergieauslösende Pflanzen zum Blühen, sondern aktiviert auch Zecken. Deren Biss ist keine Lappalie: Er kann unter anderem Borreliose auslösen - eine gefährliche Erkrankung mit nicht selten schwerwiegenden Folgen, die mitunter noch Jahre später auftreten. „Wichtig ist daher, die festgesaugte Zecke so schnell wie möglich zu entfernen. Damit verringert sich das Risiko einer Infektion erheblich", weiß Dr. Thomas Wöhler, Gesellschaftsarzt der Barmenia Versicherungen. „Kommt es um die Bissstelle herum zu einer Rötung, ist sofort ein Arzt aufzusuchen. Borreliose lässt sich bei frühzeitigem Einsatz gut mit Antibiotika behandeln." Während ein Zeckenbiss meist nicht zu spüren ist, sind Wespen- und Bienenstiche hingegen sehr schmerzhaft. Besonders gefährdet sind Allergiker, da das Gift schwere Reaktionen mit Atemnot und lebensbedrohlichem Schock hervorrufen kann. Aber auch ohne Allergie sind die Symptome unangenehm und reichen von Rötungen sowie Juckreiz bis zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Herzklopfen. Gegen die Schmerzen hilft das Einreiben des Stichs mit einer aufgeschnittenen Zwiebel, aber es gibt auch Salben speziell gegen Insektenstiche. Allergiker sollten in Abstimmung mit ihrem Hausarzt stets ein Notfallset bei sich haben und sich über die sogenannte Hyposensibilisierung beraten lassen. Die spezifische Immuntherapie dauert einige Jahre - führt aber dazu, dass die lebensbedrohliche allergische Reaktion im Falle eines Stichs ausbleibt.

DAS E-REZEPT KOMMT...
UND WIR KÖNNEN DAS AUCH.

Ab dem nächsten Jahr werden Ärzte Verordnungen als E-Rezepte ausstellen. Diese werden in Form eines QR-Codes oder als Ausdruck erstellt. Zur Bestellung in ihrer Apotheke vor Ort können dann verschiedene E-Rezept-Apps genutzt werden.
Oder sie kommen einfach persönlich bei uns vorbei.
Wir bieten auch weiterhin individuelle Beratung, persönlich oder per Telefon und bei Bedarf Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause.

Sehr gerne sind wir auch in Zukunft für Sie da.

Pfaffplatz-Apotheke

Vital-Apotheke

Guten Tag® Apotheke

WIR SIND FÜR SIE DA!

Apotheken vor Ort sind gerade jetzt ein unverzichtbarer Bestandteil des Gesundheitssystems.

Trotz all der Beschränkungen der vergangenen Wochen sind wir weiter für unsere Kunden da und stehen helfend zur Seite.

Wir beliefern, beraten, beruhigen und betreuen. Persönlich vor Ort oder per Telefon.

Danke für Ihr Vertrauen.

PFAFFPLATZ APOTHEKE
Monika Behrend e.Kfr.
Aktiv für Ihre Gesundheit

Pfaffplatz 10 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-14311 | Fax 0631-17086
www.pfaffplatz-apotheke.de
direkt@pfaffplatz-apotheke.de

VITAL APOTHEKE
Monika Behrend e.Kfr.
Aktiv für Ihre Gesundheit

Bismarckstraße 74 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-97988 | Fax 0631-37100157
www.vitalapotheke-kl.de
info@vitalapotheke-kl.de

ALSENZ APOTHEKE
Monika Behrend e.Kfr.
Aktiv für Ihre Gesundheit

Schlossstraße 47 | 67722 Winnweiler
Tel. 06302-92220 | Fax 06302-922299
www.alsenz-apotheke.de
contact@alsenz-apotheke.de



Alpaka – Entschleunigung und Erlebnis

ein pures Vergnügen

Delfine der Weide

Alpakas werden auch als „Delfine der Weide" bezeichnet. Ihre beruhigende Wirkung und gutmütige Ausstrahlung bieten gestressten Menschen die Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, zu entspannen
und runterzufahren.

Wanderungen / Kräuterwanderungen

Alpakas gehen achtsam und fürsorglich miteinander und mit ihren menschlichen Begleitern um. Man kann wieder ganz bei sich sein. In Heltersberg (Südwestpfalz) bieten wir seit mehreren Jahren
Wanderungen an. Sehr gerne auch für Rollstuhlfahrer auf barrierefreien Strecken. Diese Wanderungen kombinieren wir auch auf Wunsch mit Kräuterwanderungen, an deren Ende die Verköstigung der gesammelten Kräuter steht.

Yoga

Mittlerweile sind unsere Alpaka-Jungs ein wichtiger Bestandteil anderer Angebote von PLANET COACHING. So entstand zum Beispiel die Idee, Yogaübungen in Anwesenheit der grasenden Alpakas durchzuführen. Die Sensibilität, das feine Gespür und ihre beruhigende Ausstrahlung während der Yogastunden auf der großen Wiese haben die Teilnehmer dermaßen begeistert, dass „Yoga mit Alpakas" mittlerweile regelmäßig stattfindet.



Ferienprogramme, Geburtstage, Firmenausflüge

Im Rahmen des letztjährigen Sommerferienprogramms erlebten mehrere Kinder eine ganz besondere Woche mit vielen Highlights: tägliches Alpakatraining, kleine Wanderungen, Bonbons kochen, Rührei aus Eiern der hofeigenen Hühner backen und Grillen am Lagerfeuer.

Die Voraussetzungen, um (Kinder)geburtstage zu feiern, an die man sich gerne erinnert, sind also gegeben, für Groß und Klein. Aber auch für Firmenausflüge können wir passende Angebote erstellen.

Tiefenentspannung

Im Rahmen unseres Coaching-Programms erfreut sich die Tiefenentspannung zudem wachsender Begeisterung. Ähnlich wie beim Yoga, beeinflussen die Alpakas alleine durch ihre Anwesenheit die geführte Tiefenentspannung.

Ort

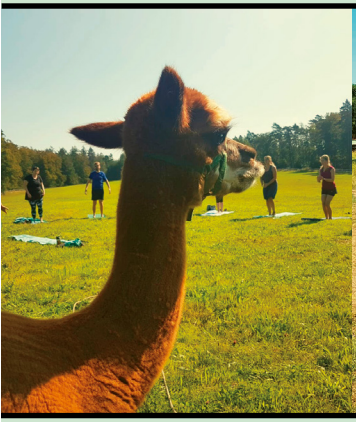
Sie finden uns in Heltersberg inmitten des Pfälzerwaldes. Zu jeder Jahreszeit und zu (fast) jedem Anlass bieten wir ihnen maßgeschneiderte Angebote. Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.

Das Team von Planet Coaching

ALPAKA WANDERUNGEN

HELTERSBERG

- **Geburtstage**
- **Familien**
- **Schulklassen**
- **Firmenausflüge**
- **Ferienfreizeit**
- **Yoga mit Alpakas**
- **Zelt- und Grillplatz**
- **Workshops**



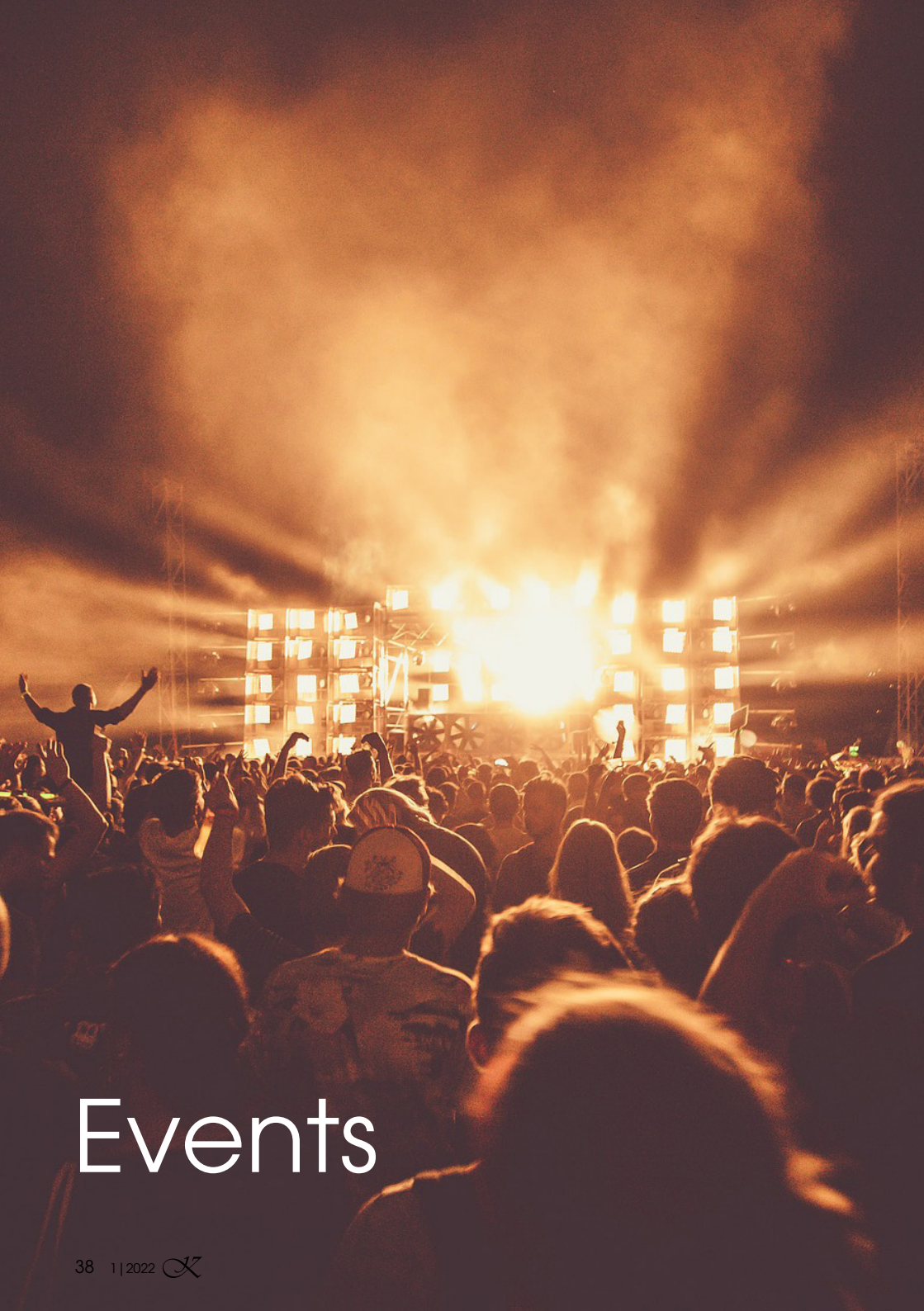




PLANET COACHING

@the_planet_coaching

planetcoaching4u@gmail.com | Tel: +49 1724988000



Events

Kaiserslautern

Sa, 25.06.2022
Lange Nacht der Kultur



Sie zählt zu den Top-Events der rheinland-pfälzischen Kulturszene: die „Lange Nacht der Kultur" in Kaiserslautern. Jedes Jahr besuchen Tausende von Menschen aller Generationen die über 25 Spielorte in der Innenstadt. Während dieser Nacht wird Kaiserslautern zum kulturellen Anziehungspunkt Südwestdeutschlands. Über einhundert Programmpunkte präsentieren Kultur aller Sparten – vom Familienprogramm am Nachmittag bis zum Ausklang kurz vor Sonnenaufgang.

Unter anderem in der Fruchthalle, dem Pfalztheater, dem mpk Museum Pfalzgalerie, dem SWR Studio, dem Stadtmuseum, dem Salon Schmitt, den Kirchen, dem UNION-Studio für Filmkunst, der Friedenskapelle, dem Hotel Alcatraz, dem Japanischen Garten, der Open-Air-Bühne Unionsplatz, am Stiftsplatz und an vielen anderen Orten der Stadt.

Verfolgen Sie live die Events unter dem Hashtag #ln8dk

Kammgarn

Do. 23.06.2022, 20:00
Triosence

Fr. 24.06.2022, 19:30
Rote Mütze Raphi, Savvy & Sharaktah

Do. 30.06.2022, 20:00
Axel Prahl & das Inselorchester

Fr.01.07.2022, 16:00
Deniz & Ove

Di. 05.07.2022, 19:30
Lutz von Rosenberg Lipinsky

Mi. 06.07.2022, 19:30
Quichotte

Fr. 07.07.2022, 19:30
EURE MÜTTER

Fr. 08.07.2022, 19:30
Rikas

Do. 14.07.2022, 19:30
Danny Bryant Bigband

Fr. 15.07.2022, 19:30
Mr. Hurley & die Pulveraffen

Sa. 16.07.2022, 19:30
DOTA - Wir rufen dich Galaktika

Do. 21.07.2022, 19:30
Stephen Flesch feat Elmar Federkeil

Fr. 22.07.2022, 19:30
Alex Mofa Gang – Nacht der Gewohnheit

Sa. 23.07.2022, 19:30
Pablo Brooks – Not Like Movies Tour 2022

Do. 28.07.2022, 19:30

Kamm ON! Poetry Slam

Sa. 30.07.2022, 15:00
Heavysaurus – Rock'n'Rarr Music Tour 2022

Fr. 05.08.2022, 19:00
GHOSTKID – Special Guests: Sperling & Out of Decay

Fr. 02.09.2022, 20:00
BRDigung – Zeig Dich Tour 2022

Sa. 03.09.2022, 20:00
Andreas Kümmert Live 2022

Di. 06.09.2022, 20:00
Die Grenzgänger

Fr. 09.09.2022, 20:00
Zugezogen Maskulin – 10 Jahre Abfuck Tour

Do. 15.09.2022, 20:00
Internationales Foto Fest Kaiserslautern
Acoustic Color – Come Together Konzert

Pfalztheater

Sa. 25.06.2022
Salome – Musikdrama von Richard Strauss

Sa. 02.07.2022
Der große Marsch – von Wolfram Lotz

Fruchthalle

Sa, 25.06.2022. 18:00
Al Jawala

So, 11.09.2022, 17:30
Ostwind: Musik in der Diktatur

Salon Schmitt

Sa, 25.06.2022, 16:00
Lange Nacht der Kultur - Open Hof & Stage

So, 14.08.2022
Maria Palatine & Bernard Tritiaux

Deidesheim
Boulevardtheater Deidesheim

Fr, 24.06.2022, 20:00
Zum Teufel mit dem Sex und der Schwiegermutter

Sa, 25.06.2022, 20:00
Zum Teufel mit dem Sex und der Schwiegermutter

So, 26.06.2022, 18:00
Zum Teufel mit dem Sex und der Schwiegermutter

Do, 30.06.2022, 19:30
Mach dich naggisch...bums und ferdisch ! - Vorpremiere !

Sa, 02.07.2022, 20:00
Mach dich naggisch...bums und ferdisch ! - Premiere !

So, 03.07.2022, 18:00
Mach dich naggisch...bums und ferdisch!



Die ewigen Studenten vermieten die

neben ihrer Wohnung liegende und leerstehende Dachgeschosswohnung an die Filmproduktionsfirma von Rokko Tuttunio. Diese Räume sollen genutzt werden als Drehort. Allerdings gehört diese leerstehende Wohnung gar nicht den beiden Studenten, sondern Heidrun und Karl-Heinz Krumbeidel, wohnhaft im gleichen Haus.

Was die unerfahrenen Studenten allerdings nicht wissen ist, dass Rokko in der Wohnung einen Pornofilm mit dem Titel „Mach dich naggisch – bums un ferdisch" drehen und Oma Elrita aus dem zweiten Stock im Film mitspielen möchte. Das Chaos im Mehrfamilienhaus beginnt und dabei die nächste Zeit garantiert keine Langeweile aufkommt.
Fr, 08.07.2022, 20:00
Zum Teufel mit dem Sex und der Schwiegermutter

Fr, 02.09.2022, 21:00
Burlesque Deluxe

Do, 08.09.2022, 20:00
Nordlicht - Till Frömmel live! - Der Wirbelwind des Nordens! Comedy, Impro und Magie

Dexheim
Kulturscheune Dexheim

Fr, 24.06.2022, 20:00
Suzi Quatro

Do, 30.06.2022, 19:30
Chris Thompson

Sa, 02.07.2022, 14:00
Dexheimer Hakorennen

Fr, 22.07.2022, 19:30
Die Prinzen

Fr, 12.08.20022, 19:00
Abbafever

Sa, 03.09.2022, 19:00
Kabarett mit Tobias Mann

So, 04.09.2022, 19:00
Kabarett mit Ramon Chormann

Saarbrücken
Saarbrücken Garage

Do, 23.06.2022, 19:00
The dead Daisies

Fr, 24.06.2022, 17:00
A day to remember

Fr, 24.06.2022, 18:00
Epica & Eluveitie

Sa, 25.06.2022, 23:00
90/00er

Di, 28.06.2022, 19:00
Kamchatka

Do, 30.06.2022, 19:00
The Hooters 2022 - Nachholtermin

Fr, 01.07.2022, 18:30
Mr. Hurley & die Pulveraffen - Nachholtermin

Fr, 08.07.2022, 17:00
Revolverheld - Nachholtermin

So, 10.07.2022, 16:00
Pietro Lombadi & Friends - Nachholtermin

Do, 14.07.2022, 17:00
Dropkick Murphys - Nachholtermin

Fr, 15.07.2022, 17:00
Tim Bendzko - Nachholtermin

Events

So, 17.07.2022, 17:00
Sido - Nachholtermin

Fr, 22.07.2022, 19:00
Joe Jackson - Nachholtermin



Mi, 27.07.2022, 19:00
We were promised Jetpacks - Nachholtermin

Do, 28.07.2022, 19:00
Deez Nuts

Mo, 08.08.2022, 19:00
Butcher Babies

Mi, 10.08.2022, 19:00
The Iron Maidens

So, 14.08.2022, 17:30
Testament

Di, 16.08.2022, 19:00
Dead Kennedy - Nachholtermin

Mi, 17.08.2022, 19:00
Zebrahead

Fr, 19.08.2022, 18:00
Lagwagon - Nachholtermin

So, 21.08.2022, 19:00
Roy Bianco & die Abbruzanti Boys - Nachholtermin

Mi, 24.08.2022, 17:00
Wincent Weiss - Open Air

Sa, 27.08.2022, 17:00
Broilers

Mi, 31.08.2022, 19:00
Lgoony - Nachholtermin

Fr, 02.09.2022, 19:00
Blind Guardian - Nachholtermin

So, 04.09.2022, 19:00
Rantanplan

Di, 04.09.2022, 18:00
Katja Krasavice - Nachholtermin

Mi, 07.09.2022, 19:00
Blind Channel

Fr, 08.09.2022, 19:00
Jeremias - Nachholtermin

Fr, 09.09.2022, 19:00
The Hirsch Effekt

Di, 13.09.2022, 19:00
Kool Savas - Nachholtermin

Mi, 14.09.2022, 19:00
Deine Cousine

Do, 15.09.2022, 19:00
U.D.O

Do, 15.09.2022, 19:00

Alexa Feser - Nachholtermin

Bechtolsheim
Kulturgut Bechtolsheim

Fr, 29.07.2022
Die Busch Company

So, 21.08.2022
Vive la vie! Claire Besson & Ladislav Pazdera, Pascal Aussi feat. Tony Baker

So, 28.08.2022
Will McNicol & Sönke Meinen

Fr, 02.09.2022
Phalleé & Baldu (Stephanie Neigel/Tommy Baldu)

Frankenthal

Sa, 20.08.2022
Kunst- und Genussmarkt Frankenthal
Sweets



Liebhaber des guten Geschmacks kommen beim Kunst- und Genussmarkt in Frankenthal auf ihre Kosten. Im Garten des Kunsthauses lässt es sich wunderbar unter Bäumen flanieren und sich durch die angebotenen Köstlichkeiten schlemmen.

Neben kulinarischen Spezialitäten erwartet die Besucher Kunsthandwerk – von Holzskulpturen über Acrylbilder und Bildhauerei bis zu handgefertigtem Schmuck. Im Inneren des Kunsthauses kann die aktuelle Ausstellung besichtigt werden. Für den Nachmittag wurde wieder ein aufregender Walkingact engagiert: Die „Sweets" sind Animationskünstler, sind Augenweide und Bespaßung zugleich. Ein großer Vorteil dieser lebendigen „Süßigkeiten": Sie haben keinerlei Kalorien.

Der Eintritt ist frei!

Fr, 15.07.200 & Sa, 16.07.2022
StrandBad-Fest Frankenthal

Großkarlbach

Samstag, 9. Juli 2022
Lange Nacht des Jazz



BAUEN MIT VERANTWORTUNGSGEFÜHL

txn. Immobilien haben meist ein langes Leben - aber irgendwann ist die Zeit für jedes Eigenheim abgelaufen. Und schon lange vor dem Ende der Lebensdauer kann es zu An- oder Umbauten kommen. Dabei werden alte Baustoffe überflüssig, die bisher meist gemischt entsorgt wurden und damit für eine weitere Nutzung im Hochbau verloren waren.
Das ist nicht nur teuer, sondern auch ökologisch unbefriedigend - ein Umdenken ist hier dringend erforderlich. Beispiel Wärmedämm-Verbundsysteme (WDVS): Die mangelnde Recyclefähigkeit war von Anfang an ein wichtiger Kritikpunkt bei dieser Verbundbauweise.

Denn wie „Verbund" schon ausdrückt, haften die einzelnen Materialien untrennbar aneinander, sodass sie nur gemischt entsorgt werden können. Dass es auch anders geht, zeigt der Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber mit dem ersten vollständig recycelbaren WDV-System weber.therm circle. „Hier können alle Bestandteile nach dem Rückbau sortenrein getrennt und wiederverwertet werden. Statt wertvolle Ressourcen nur einmal zu nutzen, wird Bauen dadurch zu einem Rohstoffkreislauf", erklärt Fassadenexperte Georg J. Kolbe vom Baustoffhersteller Saint-Gobain Weber.

Das zukunftsweisende Zero Waste-System auf mineralischer Basis macht Fassadendämmung in höchster Qualität möglich und trägt deutlich zu sinkenden CO2-Emissionen bei. Die ökologische Qualität wird dabei auf den gesamten Lebenszyklus der verwendeten Baustoffe erweitert.

Ein wichtiger und richtiger Schritt in die Zukunft des Bauens.



txn. Wer sein Eigenheim energetisch sanieren möchte, investiert in die Zukunft. Ein Wärmedämm-Verbundsystem sorgt für minimale Wärmeverluste über die Gebäudehülle und damit für ein ausbalanciertes Wohnklima. Zusätzlich zu diesen Vorteilen verfolgt weber.therm circle als erstes Wärmedämm-Verbundsystem konsequent den Ansatz der Recyclierbarkeit.
Foto: Saint-Gobain Weber/txn

Für Ihre Immobilie
das beste Konzept!

immobilien-kafitz.de

✓ Mehr-Präsenz
✓ Mehr-Ideen
✓ Mehr-Service

Schillerplatz 6 · KL
Tel.: 0631 75 00 710

St.-Martins-Platz 6 · KL
Tel.: 0631 75 01 360

IMMOBILIEN
KAFITZ
Exklusiver Partner der Volksbank Kaiserslautern eG

Exklusiver Partner der Volksbank Kaiserslautern

DEIN HOCHDRUCKREINIGER FÜR JEDE HERAUSFORDERUNG.

Power Control-Hochdruckreiniger

Beim Reinigen kommt es auf die richtige Technik an. Bei den Geräten der Power Control-Reihe gibts davon gleich eine ganze Menge. Mit satter Power, smarten Tipps und starkem Zubehör. Wie zum Beispiel der Power Control-Pistole, bei der du den eingestellten Druck direkt auf dem Display ablesen und mit einem Dreh vom Hochdruck- in den Reinigungsmittelmodus wechseln kannst. Oder der Home & Garden App, die dir zeigt, mit welcher Technik du deinen Hochdruckreiniger noch schonender und effektiver einsetzen kannst. Weitere Ausstattungsdetails sind das Plug 'n' Clean-Reinigungsmittelsystem für den schnellen und sauberen Wechsel des Reinigungsmittels, der hochwertige Aluminium-Teleskopgriff für einen angenehmen Transport und eine platzsparende Verstauung, das Quick Connect-System für ein müheloses und zeitsparendes Ein- und Ausklicken des Hochdruckschlauchs in das Gerät und die Pistole sowie die Parkposition für jederzeit griffbereites Zubehör.

KÄRCHER

KÄRCHER NIEDERLASSUNG KAISERSLAUTERN.

Erleben Sie die Welt von Kärcher
und lassen Sie sich kompetent beraten.
Wir freuen uns auf Sie!
kaercher.de



Alfred Kärcher Vertriebs-GmbH, Niederlassung Kaiserslautern
Mainzer Straße 87, 67657 Kaiserslautern, Telefon 0631 - 361 559-0, kaercher.kaiserslautern@vertrieb.kaercher.com
Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 9.00–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr, Samstag: 9.00–13.00 Uhr



Foto: Lieblingskorb de/txn

txn. Immer mehr Kunden greifen zu unverpackten Produkten, um Plastikmüll zu vermeiden.

DER PLASTIKFREIE TREND

Ganz bequem unverpackt frische Lebensmittel einkaufen

txn. Bio, frisch, regional, und ohne Verpackung - immer mehr Konsumenten legen auf eine gute Ökobilanz der Lebensmittel wert. Nachhaltiges Einkaufen liegt im Trend. Bioläden, Biohöfe, Wochenmärkte und Unverpackt Läden machen genau das möglich. Und auch beim Einkaufen im Supermarkt lassen sich mit einfachen Maßnahmen unnötige Plastikberge vermeiden. Der wohl einfachste Tipp ist, immer einen wiederverwendbaren Stoffbeutel oder einen Einkaufskorb mitzunehmen, um so den Einkauf zu transportieren. So umweltfreundlich diese Methode ist, hat sie doch ihre Grenzen: In einer vollgepackten Tüte kann das frische Obst und Gemüse leicht beschädigt werden. Noch empfindlicher sind frisches Fleisch, Fisch, Wurstwaren, Milchprodukte und andere Lebensmittel, die gekühlt werden müssen. Sie können leicht verderben, wenn die Kühlkette unterbrochen wird. Der neue Lieblingskorb bietet für dieses Problem eine innovative Lösung: Denn der Tragekorb „Made in Germany" hält seine Temperatur und sorgt dafür, dass Lebensmittel länger frisch bleiben. Da der Lieblingskorb zudem aus schadstofffreiem EPP (expandiertes Polypropylen) besteht, ist er umweltfreundlicher als herkömmliche Isolier- oder Kühltaschen. Das Material kann nämlich zu 100 % verwertet und recycelt werden. Zudem ist er lebensmittelecht, vegan und abwaschbar. Praktisch ist außerdem, dass auch schwere Sachen darin transportiert werden können. Zudem verhindert ein Transportring für das Auto, dass der Korb umkippt und die Lebensmittel verstreuen.

Wer sich entscheidet, Plastikfrei einzukaufen, trägt aktiv zum Umweltschutz bei. Denn Plastik verrottet nicht, belastet die Umwelt und ist schädlich für die Gesundheit. Laut Umweltbundesamt braucht eine Plastikflasche ca. 450 Jahre, um komplett abgebaut zu sein. Kleinste Plastikartikel gelangen in die Luft, den Boden unsere Meere und über Fische und Tiere in die Nahrungskette. Viele Plastikverpackungen sind unnötig. Obst und Gemüse können beispielsweise problemlos in einem Einkaufskorb nach Hause getragen werden.

Weitere Informationen gibt es online unter lieblingskorb.de.

HYDROXIL

Ihrer Gesundheit zu Liebe



DESINFIZIEREN UND REINIGEN

schneller, besser, kostensparend, gesünder – Hautschonende Handdesinfektion und Oberflächendesinfektion ohne Alkohol.

HYDROXIL ist ein elektroaktiviertes Wasser, das neben Wasser aus Salz und Strom nach einem patentierten Verfahren in Deutschland hergestellt wird. Es vernichtet in Sekunden mehr als 99,9% der Bakterien und Viren.

Daher besonders hautverträglich und unbedenklich, ohne Alkohol und schädliche Gefahrenstoffe zu Ihrem persönlichen, gesundheitlichen Wohl und das Ihrer Familie und Ihrer Kinder!

Desinfektion für alle Oberflächen:
Glas, Edelstahl, Fliesen, Kunststoff und Holz



Desinfektion im Haushalt:
Küche, Bad, WC, Spülmaschine, Kühlschrank, Waschmaschine, Abfallbehälter, Teich, Brunnen, Türgriffe, Whirlpools, Pools, Einkaufswagen u.v.m., Getränke-Ausgabebereiche und Sanitation von Wasserspendern

Hautschonend und pH-neutrales Desinfektionsmittel

Auf Natriumhypochlorit-Basis für eine mikrobiologische und vollständige Hygiene, ohne Alkohol mit sofortiger Wirkung 99,9% gegen Bakterien, behüllte und unbehüllte Viren, Pilze, Milben und andere gefährliche Keime, auch gegen Corona (bakterizid, tuberkolizid, sporizid, fungizid und viruzid)

Interessiert, anrufen unter Tel. 06301-796455 oder schicken Sie uns eine Email an info@engelmann-promotion.de

Hygiene im Griff

(akz-o) Der Faktor Hygiene hat unbestritten durch die Pandemie Beschleunigung erfahren. Kaum, dass man an dem Thema nicht unweigerlich hängen bleibt.

Das gilt auch für die Ausstattung des privaten Bades. Während der Blick früher jedoch eher auf schmutzabweisenden Materialien und Oberflächen ruhte, erfreuen sich laut Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) jetzt Wasser- und Seifenspender wachsender Beliebtheit, die ihre Inhalte ganz ohne Berührung freigeben.

Ja, es gibt sogar Türdrücker, die sich dank vorteilhafter Ergonomie bequem mit dem Ellenbogen öffnen lassen. On top soll die Beschichtung des Griffes antimikrobiell wirken.
Doppelt hält bekanntlich besser.

Im Bad stets großgeschrieben: sauberes Handling, sichere Hygiene. Foto: Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS)/Hewi/akz-o



„BEGRENZT IST DAS LEBEN, DOCH UNENDLICH IST DIE ERINNERUNG"

Dieser Spruch findet sich im immer wieder im Traueratelier von Erwin Jung sowie die Pusteblume, als Symbol für Vergänglichkeit und wiederkehrendes Leben. Beides ist bewusst gewählt, denn sie spiegeln auch die Philosophie und den hohen Anspruch des in der Storcheneckerstraße 2 in Katzweiler ansässigen Bestattungshauses wider.

„Ich sehe die Trauerfeier für einen Menschen, der mit uns gelebt hat, als sein letztes Fest" erklärt Erwin Jung und ergänzt: „Entsprechend wollen wir sie auch gestalten, als Freund und Partner an der Seite einer Trauerfamilie." Dazu gehört für Erwin Jung zunächst einmal bestmögliche Unterstützung durch einen umfassenden Service. Doch mit der Aussage „Freund und Partner an der Seite einer Trauerfamilie" meint Herr Jung noch mehr. „Wir gestalten die Trauerfeier ganz nach Wunsch des Verstorbenen und der Hinterbliebenen", erklärt er. Dazu gehört im Traueratelier Jung zum Beispiel auch, dass man auf Wunsch auch das Hobby, eine berufsbezogene Tätigkeit oder das, was dem Verstorbenen zu Lebzeiten wichtig war, in die Gestaltung der Feierlichkeit mit einfließen lässt. Auch in den Traueranzeigenkann sich das widerspiegeln. „Die fallen auch deswegen bei uns oft nicht so standardmäßig und etwas anders aus", sagt Herr Jung. „Freund und Partner" heißt aber auch, dass das Traueratelier den Verstorbenen würdevoll, ordentlich hygienisch versorgt und wenn möglich eben auch in eigener Kleidung mit Blumen auf seine letzte Reise gehen lässt. Viele Trauernde wünschen einen Fingerabdruck des Verstorbenen, den Hinterbliebene aufbewahren oder als Schmuckstück an einer Halskette immer bei sich tragen.

Das Traueratelier Jung übernimmt alle Formen der Bestattung, von der Baum- über die Seebestattung bis hin zur Oase der Erinnerung. Das Haus ist in Sachen Ökologie innovativ aufgestellt und bietet in seinen blumengeschmückten Ausstellungsräumen ausschließlich biologisch abbaubare Urnen sowie Naturholzsärge an. Für die oft im Vorfeld schon vereinbarte Bestattungsvorsorge



nutzt man die derzeit wohl mit modernste Software als Background.

Das Traueratelier bietet mit eigener Floristik-Abteilung und einem gemütlichen Cafe mit bis zu 55 Plätzen im Haus alles unter einem Dach. Die Räumlichkeit kann über die Gedenkfeier hinaus auch für andere Feierlichkeiten gebucht werden.

Erwin Jung ist zudem erfahrener Gedenk- und Hochzeitsredner und übernimmt, wenn gewünscht, auch diese Rolle gern. Als Kooperationspartner bei erforderlichen Verbrennungen arbeitet das Traueratelier Jung ausschließlich mit dem Krematorium in Enkenbach zusammen, welches wegen seiner pietätvollen Arbeit bei vielen Bestattern einen guten Ruf besitzt.

Vor knapp zwei Jahren eröffnete Erwin Jung sein Traueratelier, um damit seine Idee von bestmöglicher Trauerarbeit in die Tat umzusetzen. „Es war der Tod meiner Mutter, der mich vor neun Jahren dazu brachte, mich intensiver mit dem Bestattungswesen zu beschäftigen", erzählt er. Jahrelang vertiefte und erweiterte er bei verschiedenen Bestattern seine Kenntnisse, bevor er dann 2020 im ehemaligen historischen Katzweiler Bürgerhaus die ideale räumliche Basis entdeckte.

Mittlerweile sind es acht engagierte Mitarbeiter, die im Traueratelier Jung allesamt an dem Ziel mitarbeiten, Verstorbenen einen würdevollen letzten Gang zu ermöglichen und Hinterbliebenen dabei Freund und Partner zu sein und zu bleiben.

Wir sind allezeit gerne für Sie da und rufen Sie uns gerne an!

Ihr Erwin Jung & Team

Storcheneckerstraße 2, 67734 Katzweiler

Telefon: 06301-6169830

Mobil: 0172-6813609,

traueratelierjung@gmail.com

www.traueratelierjung.de



Weiß ist nicht gleich weiß

die feinen Nuancen

(akz-o) Die Farbe Weiß liegt anhaltend im Trend. In den letzten Jahren hat die Nachfrage nach Weißtönen spürbar zugenommen – und damit auch eine besondere Sensibilität für die unterschiedlichen Nuancen.

Bei der Raumgestaltung mit Weiß ist genau zu überlegen, welche Stimmung dem Raum in der Gesamtheit und welcher Charakter dem Bauelement im Besonderen verliehen werden soll. Die Vielzahl der möglichen Weißgrade überrascht, denn Türen, Fenster, Möbel und Heizkörper können weiß sein und durch ihre Nuancierungen dennoch ganz unterschiedliche Wirkungen erzeugen.

Um hier einen guten Überblick zu geben, hat Caparol einen Fächer entwickelt, der die am häufigsten nachgefragten und eingesetzten Weißtöne darstellt.
Für eine leichte Auswahl der Weißnuancen ist der Fächer mit insgesamt 24 Weißtönen in die fünf Familien „Neutral", „Warm", „Rosé", „Creme" und „Frisch" gegliedert. Damit ist das Spektrum von Neutralweiß bis hin zu Off Whites abgedeckt. Mehr dazu finden Sie auf www.caparol.de unter Gestaltung im Bereich Inspiration Weiß.

Weißtöne in fünf Gruppen

Unter Off White versteht man nicht reine, sondern farbige Weißtöne, die deutlich in eine Farbrichtung tendieren. Sie bringen bei einer Helligkeit, die einem Weiß entspricht, dezente Farbigkeit in den Raum. Sie eignen sich für alle Räume, die eine leichte, feine und einladende Atmosphäre haben sollen. Besonders kleinere Räume profitieren von den Off White-Tönen und lassen sie größer erscheinen.

Neutral Weiß: Diese Weißtöne vermitteln hohe Reinheit. Sie wirken neutral und zeigen keine Tendenz in eine bestimmte Farbtonrichtung.

Warm Weiß: Leicht gebrochene Weißnuancen, wie Antikweiß und Lichtweiß, erzeugen eine zurückhaltend warme Atmosphäre mit klassischem Charakter.
Rosé Weiß: Hier sind Weißnuancen von ganz zartem Rosé bis hin zu sehr hellem Altrosa dargestellt. Durch ihre Verhüllung wirken sie stilvoll-elegant.

Creme Weiß: In dieser Familie finden sich Weißnuancen, die stärker in die farbliche Richtung Champagner tendieren. Sie sind etwas getönter, nehmen sich aber dennoch dezent zurück.

Frisch Weiß: Diese höher gesättigten Weißnuancen von Blau über Grün bis Gelb sind in ihrer Anmutung frisch bis kühl. Sie lassen sich ideal mit warmtonigen Materialien kombinieren.



Fein abgestimmt: Weißtöne in unterschiedlichen Oberflächenstrukturen prägen diesen Raum, der mit natürlichen Materialien kombiniert sehr warm und behaglich wirkt. Foto: Caparol/akz-o

Peter Fuchs Maler- und Lackierermeister

Sanierung alter Putze
Dekorative Wandgestaltung
Maler-, Tapezier- und Lackierarbeiten
Raumgestaltung mit Profil- und Stuckleisten

Opelstr. 54 • 67661 Kaiserslautern • www.malermeister-peterfuchs.de
Fon 06301 798 3954 • Mobil 0170 57 52 783 • Fax 06301 794 989

Foto: tesa/txn-p

Tipps für ein prima Auto-Klima

(mid/ak-o) Temperaturen über 20 Grad und viele Sonnenstunden am Tag sorgen in den nächsten Tagen und Wochen dafür, dass in den meisten Autos die Klimaanlagen auf Hochtouren laufen. Der ADAC Hessen-Thüringen hat Tipps zur richtigen Klimatisierung zusammengestellt.

„Wenn es richtig heiß wird, sollten Autofahrer bereits vor dem Losfahren und vor der Aktivierung der Klimaanlage das Auto erstmal durchlüften. Einfach kurz alle Türen und Fenster öffnen, damit die aufgestaute Luft raus kann", sagt Piero Scazzi, Technikexperte des ADAC Hessen-Thüringen. „Das erspart den Fahrenden stickige Luft und der Kühlung Arbeit."

Und so kühlt die Klimaanlage das Auto am besten:

» Zunächst prüfen, ob alle Türen und Fenster geschlossen sind. Die Temperatur im Fahrzeug über die Klimaanlage nicht zu stark herunterkühlen und den Luftstrom nicht direkt auf die Insassen richten. Der unachtsame Betrieb kann zu Kreislaufproblemen, Erkältungen oder Verspannungen führen. „Für eine schnelle Abkühlung des Fahrzeuginnenraums ist es vielmehr sinnvoll, bei maximaler Kühlleistung kurzzeitig auf Umluft zu stellen", so Piero Scazzi. Ansonsten während der Fahrt darauf achten, dass der Unterschied zwischen Innen- und Außentemperatur maximal sieben Grad Celsius beträgt.

» Auf den Einsatz der Klimaanlage auf Kurzstrecken sollte man verzichten und lieber mit geöffnetem Fenster fahren. „Erstens kann die Klimaanlage in so kurzer Zeit nicht richtig herunterkühlen und zweitens sollte man beim Einschalten auch den vermehrten Kraftstoffverbrauch bedenken", sagt der Technikexperte.

» Kurz vor Fahrtende die Kühlfunktion der Klimaanlage, aber nicht das Gebläse ausschalten. „Das verhindert Restfeuchtigkeit im System", sagt Scazzi. „Diese kann ansonsten der Übeltäter sein, wenn die Klimaanlage beginnt, unangenehm zu riechen, da sich Bakterien oder Pilze festgesetzt haben."

» Auch bei kühler Witterung sollte die Klimaanlage ab und zu eingeschaltet werden. So wird eine ausreichende Schmierung des Systems gewährleistet und mögliche Verunreinigungen am Verdampfer werden durch das ablaufende Kondenswasser abgewaschen.



Die Temperatur im Fahrzeug über die Klimaanlage nicht zu stark herunterkühlen und den Luftstrom nicht direkt auf die Insassen richten. Foto: ADAC/pixabay.com/mid/ak-o

IHR Autopflege Profi in Mehlingen
Am Wasserturm 13/Gewerbegebiet

FB AUTOPFLEGE

- Entfernung von Tierhaaren
- Nanoversiegelung, Polieren
- Farbauffrischung innen und außen
- Waschen/Saugen/Glasservice
- Motorwäsche, Innenreinigung
- Komplettaufbereitung

Telefon: 06303 921760 oder 0176 84866391 | E-Mail: FB-Autopflege@live.de

Durch die Innenreinigung mit Dampf mit bis zu 150° Grad werden alle Viren und Bakterien abgetötet!



URSULA ENGELMANN IM GESPRÄCH MIT HEIKE THOMPSON

Eine echte Powerfrau, systemische Coachin, Trainerin, Unternehmensberaterin, Mediatorin, Speakerin und Verfahrensbeiständin

Heike, du bist systemische Coachin, Trainerin, Unternehmensberaterin, Mediatorin, Speakerin und Verfahrensbeiständin. Gibt es ein verbindendes Element zwischen Deinem breitgefächerten Angeboten?

Für mich ja! Unabhängig davon, in welchem Auftrag ich unterwegs bin, bei mir geht es immer um den Menschen mit seinen Motiven, Interessen und Bedürfnissen.

Im meiner Welt macht die oder der Einzelne es ist immer so gut, wie man es zu diesem Zeitpunkt eben kann. Weil dieses Bestmögliche für sich selbst und für andere womöglich nicht gut genug ist, entstehen oft Spannungen, Blockaden, Probleme, Konflikte – sowohl im Inneren als auch im Äußeren.

Was genau meinst Du damit?

Die beispielhaften Folgen kennen wohl die meisten von uns – Unzufriedenheit, Planlosigkeit, Aussichtslosigkeit, Ziellosigkeit bis hin zur Schaffenslähmung. Wir bleiben in Wiederholungsschleifen stecken und tappen immer wieder in die gleichen Fallen. Oft auch mit der Erwartungshaltung, dass die anderen nur etwas anders machen müssten, damit die Situation sich verbessert.

Das fühlt sich für niemanden gut an.

Meine Aufgabe sehe ich darin, meine KlientInnen zu ermutigen und in einem vertrauensvollen Rahmen zu befähigen, sich proaktiv in die Veränderung zu begeben. Das ist unsere Macht! Wenn ich etwas anders mache, muss auch mein Gegenüber etwas anders machen. Er hat dann keine andere Wahl. Und das bedeutet mehr Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung.

Das hört sich einfach an, scheint aber nicht so zu sein.

Grundsätzlich ist es einfach, nämlich dann, wenn man bereit ist, sich mit seinen eigenen Erfahrungen, Erlebnissen und Verhaltensmuster auseinanderzusetzen und anfängt, diese selbstkritisch zu hinterfragen. Die Frage ist dann: „Warum handle ich so, wie ich handle?" Unweigerlich landet man dann in seiner Gefühlswelt und lernt zu verstehen, welche Emotionen, meist unbewusst, in Situationen lähmen oder beflügeln.

Das bedeutet für mich, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen

Das heißt aber auch, manchmal muss man tief graben, oder?

Ja genau, nur was mir bewusst ist, kann ich in meinem Sinne beeinflussen.



Aus welchen Gründen fällt uns gerade das häufig so schwer?

Eine kluge Frau hat mal zu mir gesagt: „Manche Anteile von uns sind im Kind stecken geblieben und jetzt versuchen wir sie mit den Augen eines Erwachsenen zu rechtfertigen". Das bedeutet, dass wir als Erwachsene die Tendenz haben, rationale Erklärungen für unser Handeln zu finden. Gute Beispiele sind Aussagen wie „… das ist doch Schnee von gestern", „… stell dich nicht so an" oder „… so schlimm ist das doch gar nicht". Das ist aber nicht besonders hilfreich, wenn man aus dem Hamsterrad aussteigen möchte.



Mir ist es wichtig, deutlich herauszustellen: „Wir brauchen Emotionen für Veränderung!" Ohne emotionale Beteiligung komme ich nicht in die Veränderung. Und manchmal bedarf es Mut, sich seinen echten Emotionen zu stellen.

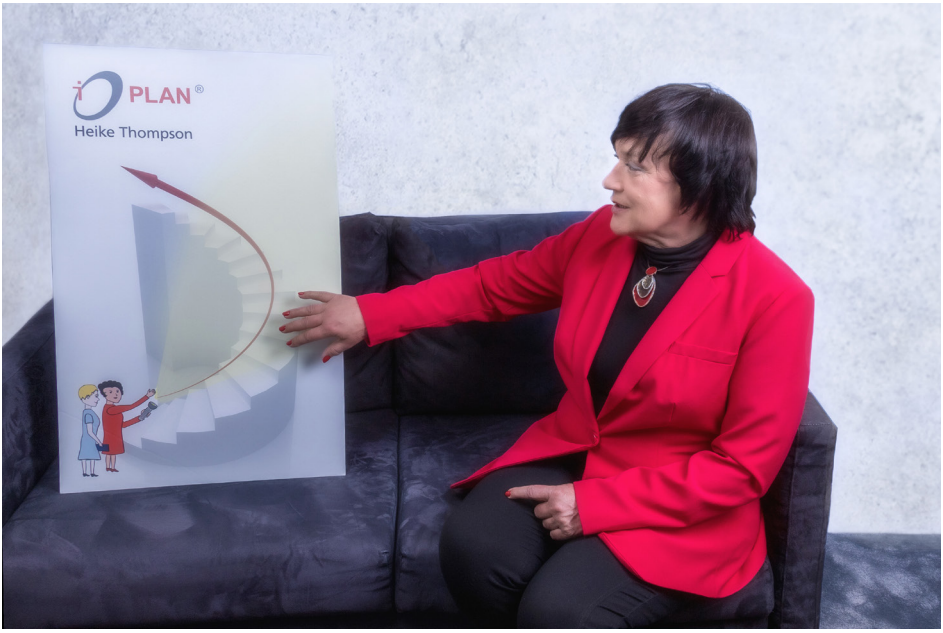
Und wenn man etwas verändern möchte, sollte man dann ein Coaching in Anspruch nehmen?

Das ist in vielen Fällen tatsächlich sinnvoll. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie anstrengend und mitunter auch schmerzhaft dieser Prozess sein kann. Allein wäre ich diesen Weg nicht gegangen, zumindest nicht bis zum Ende. Es liegt nicht in unserer menschlichen Natur, sich selbst in einen Schmerz zu führen. Viel zu leicht, biegen wir vorher ab oder reden uns ein „so schlimm ist es ja auch nicht". Jetzt ist es meine Aufgabe als Coachin, meine KlientInnen Wege aufzuzeigen, mit denen sie ihre Lebenssituationen, beruflich oder privat, weitestgehend selbstbestimmt verändern können.

Jetzt gibt es ja zahlreiche Coachingangebote. Was macht Heike Thompson aus?

Ich verstehe mich als Begleiterin, Geraderückerin, Mutmacherin, Kraftgeberin und Wegbereiterin. Mit viel Erfahrung, Empathie und Engagement biete ich einen geschützten Raum, der den Lösungsprozess in Gang bringt.

Das Feedback eines Coachees bringt es auf den Punkt: „Viel zu lange habe ich den Deckel ganz fest zugemacht. Heike Thompson hat mir genug Mut, Kraft und Selbstvertrauen gegeben, diesen doch zu lüften. Danach passierten viele kleine Wunder."



Wow, das ist aber ein tolles Feedback. Gibt es immer diese Aha-Effekte in deinen Coachings?

Ja, denn es gibt immer einen Ausweg. Wenn man das eigene Handeln bewusst neu bewertet, kann man anschließend selbstbestimmt und zufriedener vorankommen. Ich biete jedem an, diesen Weg gemeinsam mit mir zu gehen, hinzu Perspektiven zu wechseln, Handlungsmöglichkeiten zu erweitern, Selbstvertrauen zu stärken und eigene Stärken auszubauen. Denn eins ist sicher, wovor man die Augen verschließt, kann man nicht verändern.

Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Um einige Beispiele zu nennen: Meinungsverschiedenheiten und Konflikten mutiger entgegenzutreten, eigene Positionen selbstsicherer zu vertreten, Familie und Beruf besser miteinander zu vereinbaren, eine selbstbestimmte Lebensplanung aktiv umzusetzen.

Vielen Dank für das interessante Interview! Wie können Menschen, die sich jetzt angesprochen fühlen, mit dir in Verbindung treten?

Viele Wege führen zu mir.

Über meine Webseite **www.ioplan.de** oder **www.ich-weg.de**,
telefonisch **06301 619693,**
via E-Mail **coaching@ioplan.de.**

Ich bin mir sicher, ich werde gefunden – wenn Frau oder Mann will.

Liebe Ursula, ich bedanke mich auch bei dir herzlich für unser Gespräch.

Fotos: Ursula Engelmann

Kubra Khademi–Political Bodies

25.6.22–11.9.22



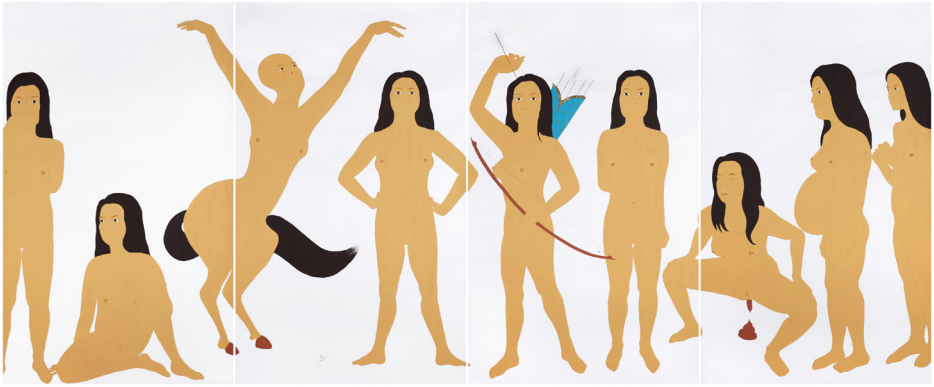
Kubra Khademi, Red carpet, 2019, Gouache auf Papier, 56,5 cm x 76,5 cm, Privatsammlung, Paris, Frankreich, Foto: Kubra Khademi, © VG-Bild-Kunst, Bonn 2022

Wegen ihrer Kunst musste Kubra Khademi (* 1989, Afghanistan) aus ihrer Heimat fliehen.

Das Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern zeigt ab 25. Juni 2022 mit „Kubra Khademi – Political Bodies" das ausdrucksstarke wie kontroverse Werk der feministischen Künstlerin und Performerin weltweit erstmals in einer musealen Einzelausstellung.

Khademi konzentriert sich auf Fragen des Frauseins in einer Gesellschaft, der Fluchterfahrung und des Widerstands im Exil. Vor allem in Malereien auf Papier zeigt sie den unbekleideten weiblichen Körper in all seinen Facetten. Und ihre eindrücklichen Performances, die eigene körperliche Erfahrung thematisieren, üben eine starke emotionale Wirkung auf ihr Publikum aus.

Inspiriert von Motiven aus Religion, Mythologie und Politik erforscht sie multimedial ihre eigene Geschichte und drängt



Kubra Khademi, Front Line (Quadriptychon), 2020, Gouache und Goldfolie auf Papier, 4 Teile à 250,5 cm x 150,5 cm, Eigentum der Künstlerin / Galerie Eric Mouchet, Paris, Frankreich, Foto: Bertrand Michau, © VG Bild-Kunst, Bonn 2022



Kubra Khademi, Untitled #21, aus der Serie „Ordinary Women", 2020, Gouache auf Papier, 57 cm x 76 cm, Privatsammlung, Nizza, Frankreich, Foto: Bertrand Michau, © VG Bild-Kunst, Bonn 2022

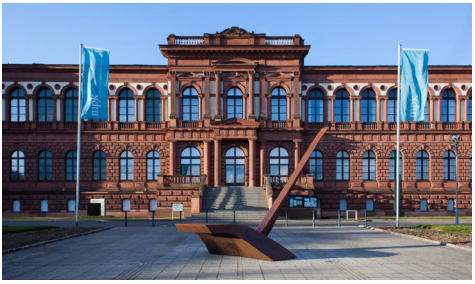
auf gesellschaftlichen Wandel: Es geht um Selbstbestimmung, Geschlechtergerechtigkeit, Migration und Identität.

Khademi studierte in Afghanistan, Pakistan und Frankreich.

Nach ihrer öffentlichen Performance „Armor" im Jahr 2015 in Kabul war sie gezwungen, Afghanistan zu verlassen. Heute stellt die in Paris lebende Künstlerin ihr Werk international aus. Das mpk präsentiert einen breiten Überblick des Œuvres von Kubra Khademi bis hin zu ganz neuen Arbeiten.



Kubra Khademi, Portrait of my mother and mine 1, 2020, Gouache und Goldfolie auf Papier, 60 cm x 80 cm, Privatsammlung, Frankreich, Foto: Bertrand Michau, © VG Bild-Kunst, Bonn 2022



Museum Pfalzgalerie Kaiserslautern
Museumsplatz 1
67657 Kaiserslautern
info@mpk.bv-pfalz.de
Tel.: 0631 3647-201
www.mpk.de

Öffnungszeiten:
Di. 11:00-20:00 Uhr
Mi. - So. 10:00-17:00 Uhr


ENGELMANNPROMOTION
360° AGENTUR
FULLSERVICE AGENTUR
ONLINE U. EVENT MARKETING
WEBDESIGN U. WEBHOSTING
SEO- UND SEA OPTIMIERUNG
GRAFIKGESTALTUNG FÜR PRINT - UND WERBEMEDIEN
FOTOGRAFIE
SOCIAL MEDIA
WWW.ENGELMANN-PROMOTION.DE


Engelmann Fotografie
Portraits



Endlich zu Hause mit massa haus

Lebe deinen Traum vom Eigenheim

Wie fühlt sich zu Hause für dich an? Ist es vielleicht der Kaffeeduft am frühen Morgen, sind es die Geräusche deiner spielenden Kinder im Garten, oder der Akkuschrauber aus dem Werkraum? Ganz egal, was „zu Hause" für dich bedeutet - wir von massa haus erfüllen dir deine Wünsche!

Viele Menschen träumen von den eigenen vier Wänden - davon, die ganze Familie unter einem Dach oder einen Rückzugsort für zwei zu haben. Aber viel zu wenige leben diesen Traum. Dabei könnte er wahr werden. Seit mehr als 40 Jahren unterstützt massa haus Baufamilien und Bauherren auf ihrem Weg zum individuellen Eigenheim.

Wohnen ganz ohne Kompromisse

Am Wochenende mal länger am Kaffeetisch sitzen bleiben und die Kleinen wohlbehütet in ihrem eigenen Reich wissen. Die Treppe umfunktionieren und gemeinsam eine Rutschpartie einlegen. Die offene Küche vor Papas Geburtstag zur Backstube und Sterneküche machen. All diese Momente sind im Eigenheim für die ganze Familie zum Greifen nahe. Die vielseitigen und modernen Einfamilienhäuser von massa haus sind wahre Klassiker und Hingucker zugleich. Sie begleiten Familien und Paare ein Leben lang. Offen und clever gestaltete Grundrisse sowie eigene Bereiche sorgen dafür, dass sich jeder frei an seinem Lieblingsplatz entfalten kann.

Für alle Lebensphasen bereit

Rückzugsort und Ruheoase, zugleich zeitlos elegant sowie repräsentativ: So präsentiert sich ein Bungalow Singles, Paaren, Familien oder Best Agern. Hier finden auf einer Ebene Wohnen, Kochen und Schlafen statt. Paare, die langfristig planen, können sich besonders über elegante und großzügige Bungalows freuen, denn sie lassen sich leicht barrierefrei gestalten: Das Traumhaus ohne Treppe und mit barrierefreier Dusche macht gemütliches Wohnen in jedem Alter möglich. Bodentiefe Verglasungen sorgen für einen freundlichen und offenen Eindruck und schaffen einen nahtlosen Übergang in den Garten. massa haus Bungalows verbinden Eleganz, Zeitlosigkeit und Modernität.

Pure Eleganz mit Lifestyle

Architektonische Raffinesse, modernes Design, und all das auf einem kompakten Grundstück? Gleich ob im ländlichen Raum, in der idyllischen Kleinstadt oder im urbanen Umfeld: Mit einer
stilvollen Stadtvilla können kleinere

Bauplätze oder auch parkähnliche Grundstücke gleichermaßen intelligent bebaut werden. Sie ist für alle etwas, die sich viel Platz und ein edles Eigenheim wünschen. Grundrisse und Innenräume lassen sich flexibel gestalten, jedes Wohnkonzept findet hier seinen Platz. Für alle, die zu Hause hohen Komfort lieben, ist die Stadtvilla das persönliche Traumhaus. Eleganz und Privatsphäre werden hier großgeschrieben.

Über massa haus

Seit 1978 unterstützt die massa haus GmbH mit Hauptsitz in Simmern (Hunsrück) Menschen dabei, ihren Traum vom Eigenheim zu verwirklichen. Als Marktführer unter den deutschen Ausbauhaus-Herstellern verfügt das Unternehmen über ein großes Knowhow und hat bereits über 39.000 Häuser aufgebaut. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf nachhaltigem, energiesparendem, gesundem Wohnen sowie attraktiven Finanzierungsangeboten. Mithilfe des massa-Ausbausystems bauen Baufamilien kostengünstig und verwandeln individuell gestaltbare Eigenleistungen in anrechenbares Eigenkapital. Bundesweit laden über 50 Musterhäuser interessierte Baufamilien zur ausführlichen Vor-Ort-Beratung ein.



Ausbauhäuser vom Marktführer.

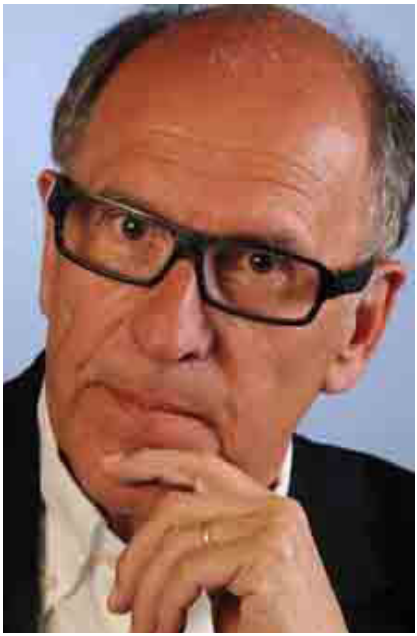


Dein Ansprechpartner

Joachim Müller
0176-57667712
joachim.mueller@massa-haus.de

Ich helfe euch bei der Wahl des passenden Grundstücks.
Sprecht mich an!
www.massa-haus.de

Jörg Trauboth



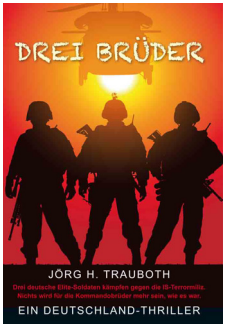
Jörg H. Trauboth wurde 1943 in Berlin geboren.

Bevor er mit dem Schreiben begann, war er Generalstabsoffizier der Luftwaffe. Als Waffensystemoffizier flog er in den Kampfflugzeugen PHANTOM F-4F / RF-4E und TORNADO über 2000 Flugstunden und diente parallel in nationalen Führungsstäben sowie im Hauptquartier der NATO als Repräsentant Deutschlands im Bereich des Krisenmanagements.

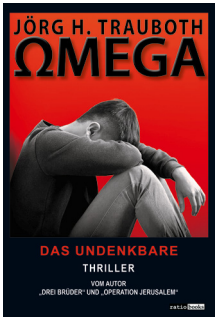
Mit fünfzig Jahren quittierte er seinen Dienst im Rang eines Oberst und erwarb sich in der Wirtschaft einen herausragenden Ruf als Chef der Trauboth Risk Management GmbH, mit der er und seine Task Force europäische Unternehmen bei Erpressungen und Entführungen in über dreihundert Fällen schützte.

Er war erster Präsident der Europäischen Krisenmanagement Akademie in Wien und schrieb das richtungsweisende Buch Krisenmanagement bei Unternehmensbedrohungen (ISBN 3-415-03036-9). Sein Rat ist unverändert in aktuellen Krisenfällen gefragt. Jörg H. Trauboth ist aktiver Pilot und lebt mit seiner Frau in der Nähe von Bonn.

Jörg Trauboths Werke











Bonjour, Saint - Ex!

Am 31. Juli 1944 hebt der physisch und psychisch angeschlagene Kriegspilot Major Antoine de Saint-Exupéry auf dem Flugplatz Bastia-Borgo (Korsika) mit einem Aufklärungsflugzeug ab und kehrt nicht mehr zurück.

Ein deutscher Jagdpilot gibt an, ihn abgeschossen zu haben. Jahrzehnte später fliegt Fabian, der Sohn des Jagdpiloten, die Route seines Idols, Major „Saint-Ex", nach. Am Himmel über Frankreich wird Fabian mit seinem Flugzeug in ein Universum jenseits von Raum und Zeit geschleudert.

An seiner Seite erscheint ein mysteriöser Flügelmann und beginnt mit ihm ein sehr persönliches Gespräch …

Gewinne eines von 5 Buchexemplaren des Romans "Bonjour, Saint-Ex"

Zusammen mit Ratiobooks verlosen wir eines von 5 Buchexemplaren – trage dich einfach in unser Kontaktformular ein, und schon bist du im Lostopf!

Zum Gewinnspiel gehts hier lang!

Einfach den QR Code scannen oder direkt auf www.pfalzdigital.de/gewinnspiele eintragen!

Die Teilnahme ist bis zum 15.07.22 möglich. Wir wünschen dir viel Glück!

PFALZ DIGITAL

ratio books

Regionales • Kriminales • Vergnügliches

Eine Plattform für Ideen der Bürgerinnen und Bürger

Was ist Kaiserslautern MitWirkung?

Was wünschen sich die Menschen in Kaiserslautern von der Digitalisierung und von ihrer Stadt?

Was ist ihnen wichtig? Welche Ideen haben sie und welche Projekte würden sie gerne umsetzen?

Welche Anforderungen sollen die digitalen Projekte unbedingt erfüllen und was soll eher vermieden werden?

Jetzt Kaiserslautern MitWirkung ausprobieren!



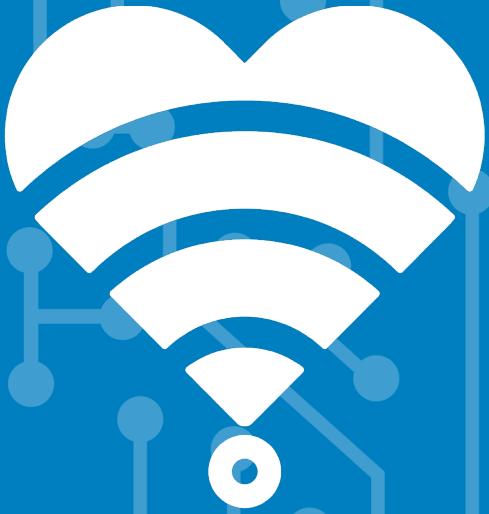
Die neue Plattform „Kaiserslautern MitWirkung“ bietet Bürgerinnen und Bürgern der herzlich digitalen Stadt eine Möglichkeit in den Dialog zu treten, Vorschläge zu machen und über Ideen abzustimmen.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf den herzlich digitalen Projekten der Stadt Kaiserslautern. Ab und zu gibt es aber auch Fragen, z. B. zum Radverkehr und zu weiteren Themen aus dem Rathaus.

Besonders interessant sind aktuell die Abstimmungen im Projekt Stadt.Raum.Wir. – Hier können alle mitentscheiden, welche Aktionen und Events in der Stadt stattfinden sollen.

Lust bekommen?
Kaiserslautern MitWirkung ist unter folgendem Link erreichbar:
https://klmitwirkung.de/

In Kaiserslautern schlägt das digitale Herz Deutschlands!



www.herzlich-digital.de

@herzlichdigital



Moderne Technik erleichtert viele Arbeitsschritte – durch beratende Tätigkeiten können sich Steuer- und Finanzexperten jedoch ein neues Portfolio zulegen. Foto: Jirapong/stock.adobe.com/akz-o



Zukunftsfähig durch Weiterbildung

(akz-o) In der Arbeitswelt von morgen sind zunehmend Kompetenzen gefragt, die in die Tiefe gehen. „Während es noch vor wenigen Jahren darum ging, als Arbeitnehmer eher Generalist zu sein, hat sich dieses Bild inzwischen geändert", weiß Fachbereichsleiter Gerhard Brück von der Steuer-Fachschule Dr. Endriss. Gerade Steuerberater, Bilanzbuchhalter, Controller und Steuerfachwirte verfügen in ihrer Branche über ausgezeichnetes Tiefenwissen, „sie sind somit ein Gewinn für jedes Unternehmen", ergänzt Herr Brück. Ein Blick, der über den Tellerrand hinausgeht, und analytisches Denken: beides Fähigkeiten, die in der beruflichen Praxis äußerst hilfreich sind.

Unternehmerische Entscheidungen auf der Basis von Tiefenwissen

Expandieren oder nicht? Ist das Erschließen neuer Geschäftsfelder sinnvoll? Wie stelle ich das Unternehmen für die Zukunft auf? Die Suche nach Antworten auf diese Fragen ist für Neugründer, aber auch für „alte Hasen" gleichermaßen wichtig. Gerade Steuer- und Finanzexperten können in diesem Themenfeld interessante und auch neue Arbeitsfelder entdecken. Denn sie können beratend tätig werden. Der Bedarf an buchhalterischen Basisaufgaben sinkt zwar durch Digitalisierung und Automatisierungsprozesse. So ersetzt zum Beispiel eine Software das mühevolle Ausfüllen, Anmelden und Buchen. Auch andere Digitalisierungsprozesse ersetzen einst händisch umgesetzte Aufgaben. Es steigt aber die Nachfrage nach ganzheitlichen Beratungsleistungen, da sich Unternehmer immer wieder mit der Zukunft des Betriebs auseinandersetzen müssen. Und so wandelt sich parallel das Berufsbild der Exper-



Die Digitalisierung verändert auch die Buchhaltung, Arbeitswelten verändern sich. Foto: Harbucks/stock.adobe.com/akz-o

ten: Es kommt zu interessanten Umstrukturierungsprozessen sowohl von Arbeits- als auch von Geschäftsfeldern.

Gute Zukunftsperspektiven

Wer sich als Arbeitnehmer den Herausforderungen des sich wandelnden Berufsbildes stellt, wird belohnt und ist beruflich erfolgreicher. Es punkten also alle Mitarbeiter der Finanz- und Steuerbranche ganz besonders, wenn sie sich mithilfe einer entsprechenden Weiterbildung qualifizieren und so gemeinsam mit ihren Mandaten oder dem Unternehmen den Weg in die Zukunft gehen.verhalten und zögern noch, neue Mitarbeiter fest einzustellen. Kein Wunder, dass auch in dieser Phase die Kompetenzen von Zeitarbeitsunternehmen wie Randstad gefragt sind.
Weitere Informationen unter www.randstad.de.

GALAPPMÜHLE
Tagungs- & Freizeithaus
Seminare, Workshops, Schulungen, Gruppenangebote und vieles mehr



Kontakt: Susanne Runge
Tel. 0631 - 316 36 33 oder Tel. 0631 - 680 310 50
www.galappmuehle.de
E-Mail: susanne.runge@asz-kl.de



txn. Smoothies schmecken. Um die Vitamindrinks unterwegs genießen zu können, sind Smoothie-Maker ideal. Technikzuhause.de hat sie getestet. Foto: WMF/txn

SMOOTHIES SCHNELL SELBST MIXEN

txn. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Mit zwei Äpfeln, einer Schale Himbeeren, einem Glas frisch gepressten Saft, einer großen Fleischtomate, einer halben Salatgurke und zwei Handvoll Blattsalat wäre das Soll erfüllt. Doch wer schafft das schon?

Eine einfache Lösung sind Smoothies. Die dickflüssigen Drinks sind erfrischend, liefern Vitamine und andere wichtige Nährstoffe - und sind damit genau das richtige Getränk für eine gesunde Ernährung.

Smoothies gibt es mittlerweile in allen erdenklichen Farben und Formen im Supermarkt. Statt sie zu kaufen, können sie selbst frisch zubereitet werden.

Praktisch sind hier Smoothie-Maker to-go - das sind kleine Standmixer, deren Mixbehälter gleichzeitig als Trinkbecher dienen: Einfach zwei bis drei Sorten Gemüse und Früchte mit etwas Flüssigkeit in den Becher geben, mixen, Deckel mit verschließbarer Trinköffnung darauf - fertig ist die gesunde Zwischenmahlzeit.

Welche Unterschiede es bei den einzelnen Geräten gibt, hat technikzuhause.de untersucht. Ob aus Edelstahl oder farbigem Kunststoff - das ist letztlich Geschmackssache und eine Preisfrage. Die Experten der Ratgeberseite empfehlen, auf eine bequeme Bedienung (Start-Stopp-Taste), rutschfeste Standfüße, ein ausreichend langes Kabel und einen sicheren Verschluss für den Trinkbecher zu achten. Es gibt sogar Mixer mit zusätzlichem Glaskrug.

Den kompletten Test über die Mixergebnisse und Handhabungen gibt es online unter www.technikzuhause.de.

Restaurant

Hotel

Biergarten

Feste feiern

...auf dem Bremerhof







Ansprechpartner

Tobias Maurer
tobias.maurer@bremerhof-kl.de



HOTEL ★★★
RESTAURANT
Bremerhof
BIERGARTEN

...die Idylle im Pfälzer Wald!

Bremerhof 1 I 67663 Kaiserslautern
Tel. (0631) 316320

www.bremerhof-kl.de



txn. Das Leben genießen - an warmen Tagen am liebsten auf der Terrasse. Damit der Holzboden lange seinen Charme behält, sollte er regelmäßig mit umweltfreundlichem Terrassen-Öl behandelt werden. Foto: Bona/txn

HOLZTERRASSEN RICHTIG PFLEGEN

txn. Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken zum gemütlichen Familienfrühstück in den Garten, Licht und Wärme steigern das Wohlbefinden - die Terrasse ist für viele Eigenheimbesitzer ein besonderer Lebensmittelpunkt.

Vor allem naturnahe Holzterrassen stehen für entspannte und unbeschwerte Lebensfreude im Freien. Über den Winter haben die Außenflächen meist gelitten: Regen und Feuchtigkeit, Frost und Eis hinterlassen ihre Spuren. Aber auch Blätter, Moose, Algen und Flechten verschmutzen die Hölzer.

Deswegen empfiehlt es sich, die Holzterrasse regelmäßig gründlich zu

reinigen und fit für die neue Gartensaison zu machen.

Der optimale Zeitpunkt ist, wenn es schon wärmer und trocken ist. Dann wird das Holz erst gründlich gereinigt und danach gut mit Wasser befeuchtet. Etwas einwirken lassen und dann Bona Home Holzentgrauer mit Wasser im Verhältnis 1:4 mischen und mit einem hartborstigen Schrubber einarbeiten. Bei starker Verschmutzung empfiehlt sich der Einsatz des Bona PowerScrubbers - ein elektrisches Gerät, mit dem sich leichtgängig und sehr wirkungsvoll auch größere Flächen tiefporig reinigen lassen. Wer dabei nicht selbst Hand anlegen möchte, kann einen von Bona empfohlenen Handwerksbetrieb mit dem Auffrischen der Terrasse beauftragen.

Die Profis entfernen die oberste Schicht aus vergrautem und verschmutztem Holz komplett und schleifen danach die Oberfläche. Als Abschluss wird ein spezielles Terrassen-Öl aufgetragen, das die Holzfasern stärkt und verhindert, dass Wasser eindringt. Die Terrasse sieht aus wie neu und kann 24 Stunden später direkt wieder genutzt werden. Weitere Tipps und Anleitungen zur Holzpflege gibt es unter ww.bona.com.

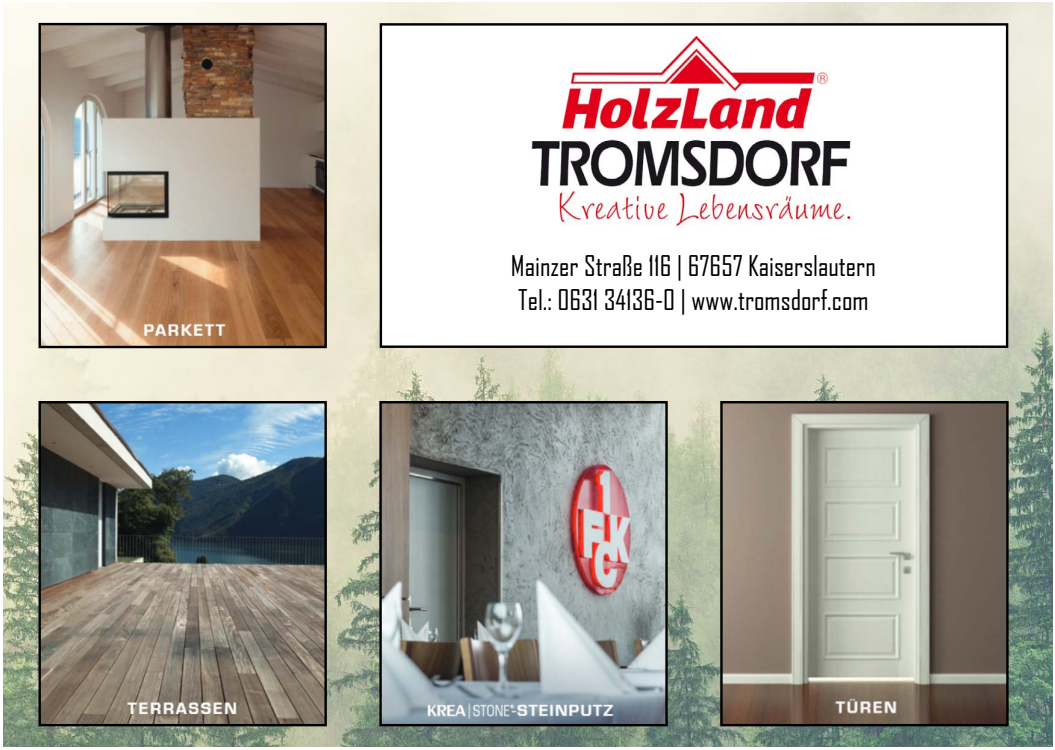




Foto: eu-poultry.eu/spp-o

Frühstücksideen für den perfekten Morgen

(spp-o) Eine alte Weisheit besagt: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler". Dem Frühstück kommt eine wichtige Bedeutung zu, denn über Nacht fasten wir und unser Körper verbraucht fast 50 Prozent der Grundumsatzkalorien. Am Morgen brauchen wir schnell Energie, damit unser Gehirn, unsere Muskeln und unsere Organe richtig arbeiten. Was wir essen, hat großen Einfluss auf den Rest unseres Tages, denn wer mit einem ungesunden Frühstück startet, läuft Gefahr, am Nachmittag oder Abend Heißhungerattacken auf Süßigkeiten zu bekommen. Die Basis für ein ausgewogenes Frühstück sind beispielsweise Flocken. Die SchapfenMühle bietet eine breite Auswahl von klassischen Haferflocken über Dinkel-, Roggen- und Hirseflocken. Verfeinern lassen sich Müslis und Porridge mit Haferkleie, Weizenkeimen, Samen oder Kernen. Naturjoghurt oder Milch und frische Früchte, wie Beeren, runden das Müsli ab.

Rezepttipp: Overnight Oats Schoko-Banane

Zutaten: 75 g Quark – natur, 75 g Milch, 1 Banane, 50 g SchapfenMühle Haferflocken kernig, 10 g Schokolade, geraspelt.

Zubereitung: Quark, Milch und die Banane mit einem Mixer oder Pürierstab vermengen. Haferflocken und Schokolade unterheben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Hotel & Restaurant
RECKWEILERHOF
Reckweilerhof 8, 67752 Wolfstein
Telefon (06304) 618 oder 619
www.reckweilerhof.de



Familiengeführtes Hotel-Restaurant in der 5. Generation.
In 2 Restaurants mit insgesamt 100 Sitzplätzen bieten wir
von regionalen und hausgemachten Produkten ein umfangreiches Speisenangebot;
Terrasse, 20 Hotelzimmer und eine Sauna.
Über das Jahr bieten wir verschiedene Arrangements.
Das Wohlbefinden unserer Gäste ist unser Ziel!

Der Lautrer Nachtbus

Für unsere Nachtschwärmer



Der Nachtbus - das Angebot von Stadt und Landkreis Kaiserslautern für unsere Nachtschwärmer

Ein besonderer Service der SWK Stadtwerke Kaiserslautern Verkehrs-AG für alle Nachtschwärmer!

Nutzen Sie den Nachtbus für Ihre Heimfahrt von der Veranstaltung!

Der Lautrer Nachtbus verkehrt in den Nächten von Freitag auf Samstag und Samstag auf Sonntag meist stündlich in alle Stadtteile und in die meisten Umlandgemeinden.

Zusätzlich fährt der Nachtbus vor vielen Feiertagen.

VRN VERKEHRSVERBUND RHEIN-NECKAR

SWK Stadtwerke Kaiserslautern

Noch Fragen? Wir sind rund um die Uhr erreichbar:

SWK: (0631) 8001 5000 www.swk-kl.de

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Irish House:

Mit der N10 ab Eselsfürth um 01:00, 02:00 Uhr bis Stadtmitte B
Mit der N12 ab Eselsfürth um 00:53, 01:53 Uhr bis Stadtmitte B

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt vom Lautrer Wirtshaus:

Mit der N1 ab Bahnheim um 02:00, 03:00 Uhr bis Stadtmitte E
Mit der N4 ab Bahnheim um 01:06, 01:54, 03:06 bis Stadtmitte E

Ihre Busverbindung für die Rückfahrt von der Feiermaus:

Mit der N1 ab Siegelbach Zoo über Weilerbach um 01:32, 02:32 Uhr bis Stadtmitte E.

„Letzte Runde wird zur Zeit nicht gefahren"

KUNSTGRIFF **TEAM**



Ursula Engelmann
Geschäftsführung



Jörg Kirsch
Techn. Leitung



Carmen Krasnowski
Back-Office



Michaela Cording
Back-Office



Leonard Stahl, B.A.
Social Media Management
Marketing



Florian White
Technik



Yannick Schatto
Technik



Tim Eichhorn
Promotion



Eve Goj
Marketing/Vertrieb



Daniel Preuß
Social Media Management
Mediengestaltung

KUNSTGRIFF **PARTNER**

ADticket MEIN TICKETPORTAL

RPR1. DAS ORIGINAL

KerkerDruck

ticket REGIONAL

Barbarossa

KIRSCH Veranstaltungstechnik

Partnerunternehmen im BVMW Bundesverband mittelständische Wirtschaft Unternehmerverband Deutschlands e.V.

Kostenlose App
aus dem Store laden und los gehts!
CityKit

Globus Kaiserslautern

MÜHLE AM SCHLOSSBERG

SWR

eventspass
DJ. UDO Schuff
Karl-Marx-Strasse 21
67655 KAISERSLAUTERN
0631 / 21500
0049 176 70841746
eventspass@yahoo.de

ANTENNE RADIO K'LAUTERN 96.9

URSULA ENGELMANN FOTOGRAFIE

Alles aus einer Hand – Lokale Suche und mehr



Google-Ads
Google-Business-View
Facebook-Display-Kampagnen
mobiloptimierte Home- u. Landingpages
pos-vision | Apps | Shops | Flyer
Visitenkarten | Briefpapier
Calltracking | Online-Branchenverzeichnis
Telefon- u. Branchenbuchanzeigen

PREMIER Google Partner

in Kooperation mit Local Performance

Telefon:
(0681) 502- 4840

E-Mail:
telemedia@sz-sb.de

TELEMEDIA

Ihr Spezialist für lokales Suchmarketing!



FREUEN SIE SICH AUF DEN NEUEN TOYOTA bZ4X AB JUNI 2022 LIVE BEI UNS ERLEBEN

Überzeugen Sie sich selbst von einem beeindruckenden Fahrzeug und den Vorteilen des reinelektrischen Fahrens. Innovativ, effizient und in dynamischem SUV-Design: Der vollelektrische Toyota bZ4X vereint alles, worauf es wirklich ankommt. Mit seiner robusten und zugleich stylishen Bauweise, seinem optionalen Allradantrieb und bis zu 513 km Reichweite bringt Sie der Toyota bZ4X immer sicher ans Ziel. Freuen Sie sich auf ein neues vollelektrisches Fahrerlebnis.

Jetzt bestellen und Umweltprämie sichern!

Toyota bZ4X (Batteriekapazität 71,4 kWh): Stromverbrauch kombiniert: 18,0–14,4 kWh/100 km, CO_2-Emissionen kombiniert: 0 g/km, elektrische Reichweite (EAER): 415–513 km und elektrische Reichweite (EAER city): 547–686 km. Werte gemäß WLTP-Prüfverfahren.

TOYOTA bZ4X

AUTOHAUS HENN GMBH

Hauptstraße 6 • 67734 Katzweiler • Telefon: 06301-1355
info@toyota-henn.de•www.toyota-henn.de