WINTER 2022/23

Kunstgriff

KULTUR
KULINARIK
LIFESTYLE



Ursula Engelmann
Fotografin und Geschäftsführerin von Engelmann Promotion
Im Interview auf Seite 56



CROISSANT - FRUKOST

Croissantfrühstück
mit Butter und Konfitüre

1.50

IKEA

© Inter IKEA Systems B.V. 2022

LIEBE FREUNDE, KUNDEN UND PARTNER,



Ich will nicht jammern, aber die Zeit fliegt. Schon sind wir fast am Ende des Jahres angelangt! Obwohl einiges in diesem Jahr passiert ist, kommt es mir vor, als ob die die Zeit noch viel schneller vorbei gegangen ist als sonst. Habe ich nur diesen Eindruck oder geht es Ihnen auch so?

Vielleicht liegt es auch daran, dass unsere Tage so voll gepackt sind mit allen möglichen Dingen, die wir heute noch unbedingt erledigen wollen und am Ende des Tages dann doch nicht fertig sind, weil tausend andere Dinge dazwischengekommen sind. Mir geht es oft so. Viel zu oft lasse ich mich ablenken von Dingen, die nicht unbedingt nötig sind. Beispielsweise die vielen Emails, von denen gefühlte 80% unwichtig sind aber dennoch verlockend, sie nicht zu löschen. Deshalb habe ich einen Tipp von einem guten Bekannten angenommen, dem es genau so ging. Einmal alle Emails durchgehen und im Email Programm direkt einen Haken bei „Junk Emails – Absender sperren“ setzen. So können Sie in Ruhe, wenn Sie das möchten den Junk Mail Ordner zu einem von Ihnen gewünschten Zeitpunkt durchsehen. Ein kleiner Schritt der Entschleunigung, der Ihnen eine Menge Zeit spart.

Zu meiner Entschleunigung zählen Ausflüge in die Natur an Wochenenden, in den Pfälzer Wald, ob Süd-, Vorder- oder Nordpfalz, es gibt so viele schöne Plätze, wie beispielsweise in Kirchheimbolanden, ein kleines Städtchen mit wunderschöner kleiner Altstadt, Schloss, einem herrlichen Park und dem Schneckenhaus direkt beim **Parkhotel Schillerhain**, dort wo wir ein Fotoshooting für unser Cover und Fotos für ein Interview im Innenteil des Magazins – diese Mal von mir selbst gemacht haben. Ein wunderschöner Ort zum Entspannen und Entschleunigen.

Wenn wir schon beim Thema entschleunigen sind, nehmen wir Sie gleich mit auf die Reise und führen Sie mit dem 2. Stopp der Mittelmeer-Kreuzfahrt und „Lust auf Meer“ mitten hinein nach Malaga die Metropole in Südandalusien mit ihrer malerischen Altstadt und dem postmodernen Hafendurchgang. Weitere **Reiseziele** finden Sie in unseren **Reisetipps.** Auch sind unsere Events wieder voll gespickt mit einer großen Auswahl an Veranstaltungen und einigen Tipps zu stattfindenden Weihnachtsmärkten in der Pfalz.

Von unseren Partnern erhalten Sie **Tipps zu den Themen Nachhaltigkeit, Modernisierung, Gesundheit, Hygiene, Reinigung zur Digitalisierung** und wie Sie effektiv Energiekosten sparen. Natürlich gibt es auch wieder leckere Rezepte und bei unseren Gastronomen erwarten Sie leckere Specials.

Für Leseratten finden Sie **interessante Buchtipps** z.B. wie man in die Fänge einer Sekte geraten kann, oder über das Gesundheitswesen und ob Erziehung kompliziert ist.

Wenn Sie ein Unternehmen haben, finden Sie heraus warum **eine Mitgliedschaft auf Pfalz Digital** für Sie interessant sein könnte.

Wenn Sie Anmerkungen oder Wünsche haben, schreiben Sie mir eine E-Mail. Ich bin immer offen für Lob und Kritik. Abonnieren Sie unseren pfalzdigital Newsletter, falls Sie das noch nicht getan haben und machen Sie mit bei unseren immer wieder tollen Gewinnspielen unserer Partner.

Nun wünschen unser Team und Ich Ihnen einen schönen Herbst und eine angenehme und besinnliche Winterzeit.

Ihre
Ursula Engelmann

Inhaltsverzeichnis

Kultur - Musik - Events

06 Partner Locations
08 Pfalz Digital
42 Events
50 Weihnachtsmärkte in der Regi on Pfalz
62 Andrea Schneider im Gespräch mit Ursula Engelmann
72 KL mit Wirkung
86 Team und Partner
82 Happy Halloween

Wohnen - Garten - Bauen - Auto

12 Ohne große Investitionen Heizkosten sparen
53 Zukunftsenergie Holz
54 Kärcher - Unsere Leistungen
56 Hydroxil
57 Das Dusch-WC zieht ein
58 Nachhaltig, kreativ, wohngesund
60 Stromsparen im Elektroauto
76 Homeoffice mit Spaß
80 Zukunftssicher heizen durch eine Ofenmodernisierung















Lifestyle - Essen - Gesundheit

10 Healy TV
16 Kotlettvariante mit Gemüse
18 Lust auf Meer! 2. Etappe
38 Reisetipps
40 Immunsystem stärken
36 Alpaka - Entschleunigun und Erlebnis
47 Der plastikfreie Trend
70 Buchtipps
74 Hacienda- Mexican Restaurant
78 Der Hokkaidokürbis und was ihn beson ders macht

















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 31 63 20
bremerhof-kl.de

ZUR FEIERMAUS

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

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: Das Portal für Menschen aus der Pfalz !

Hier geht es um Ihr Unternehmen!

Sie erwerben eine Mitgliedschaft, wir kommen ins Handeln und können Ihnen dabei helfen:

- Ihre Produkte/Dienstleistungen online zu bewerben
- Neue potenzielle Kunden zu Ihnen finden
- Auf Ihre Termine auch kurzfristig aufmerksam machen
- Interessante Blogbeiträge für Sie erstellen und präsentieren
- Ihren Onlineverkauf ankurbeln
- Sie mit den richtigen Partnern vernetzen
- Ihre sozialen Netzwerke effektiver nutzen

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihr Beratungsgespräch oder schicken Sie uns eine Email!

Tel.: 06301 -796455
Email: info@engelmann-promotion.de

Zeigen Sie Ihre Verbundenheit mit der Region und laden Sie sich den Community Button von unserer Homepage runter: https://www.pfalzdigital.de/mediadaten-preisliste







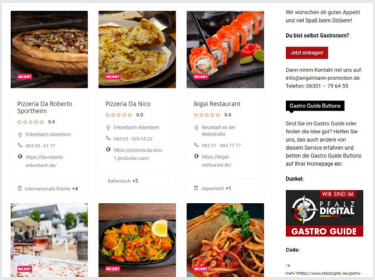


Auf Pfalz Digital findest du immer großartige Gewinnspiele – es lohnt sich, hier regelmäßig vorbeizuschauen: gemeinsam mit unseren Partnern bringen wir tolle Preise an den Start.

GASTROGUIDE - Pfalz

Finde dein Lieblingsessen auf PfalzDigital.de

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.



Du bist selbst Gastronom?
Dann nimm mit uns Kontakt auf!
E-Mail: info@engelmann-promotion.de
Telefon: 06301 - 79 64 55

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



Ohne große Investitionen effektiv Heizkosten sparen

Die Effizienz einer Heizungsanlage, gerade in Zeiten der Energieknappheit, zu erhöhen ist das Gebot der Stunde! Und schon einfache, kostengünstige Maßnahmen führen zu spürbaren Verbesserungen. Es muss nicht gleich die komplette Heizungsanlage ausgetauscht werden ...

Hier sechs Vorschläge für Euch: Effektive Optimierungen, die helfen echtes Geld zu sparen:

- Erneuern der alten Thermostate
- Hydraulischer Abgleich der Heizungsanlage
- Optimierung der Reglung
- Dämmen der Heizungsrohre
- Austausch der Heizungspumpe
- Absenkung der Temperatur nachts

1. Erneuern der alten Thermostate

Die Thermostate einer Heizungsanlage regeln die Temperatur im Raum. Sie bestehen im Wesentlichen aus einem Temperaturfühler und einem Ventil. Mit diesem Fühler lässt sich die Temperatur der jeweiligen Umgebung exakt bestimmen. Er dehnt sich aus, sobald die Temperatur ansteigt und schließt dabei das Ventil.

Dadurch wird der Durchlauf des Heizwasser gesenkt so dass der Heizkörper weniger Wärme abgibt. Während das bei alten Thermostaten noch sehr ungenau funktioniert, können das moderne Regler sehr genau



Digitales Standard-Thermostat / Gerd Altmann für Pixabay

steuern. Moderne Thermostate sorgen so für einen höheren Komfort und bewahren die Bewohner vor unnötig hohen Heizkosten. Geht es beispielsweise um einen hydraulischen Abgleich, sind dann auch sogenannte voreinstellbare Thermostatventile nötig.

Doch die Preisspanne ist groß. Die günstigsten Modelle kosten etwa 10,- , also so viel wie ein von Hand zu bedienendes Standard-Thermostat. Modelle mit mehr Komfort können ab 35,- für ein Thermostatventil plus 25,- für einen Fensterkontakt kosten. Thermostate für Smart-Home-Lösungen kosten etwa ab 40,-.

2.Hydraulische Abgleich der Heizungsanlage

Über 80% aller Heizungsanlagen im Bestand haben ein riesiges Optimierungspotential. Daher ist ein hydraulischer Abgleich prinzipiell immer zu empfehlen. Denn er optimiert den Betrieb der Heizung, sorgt für niedrigere Heizkosten und ein angenehmes Raumklima.

Bei einem hydraulischen Abgleich werden alle Fließwege der Heizungsanlage auf einheitliche hydraulische Bedingungen eingestellt. Er sorgt schließlich dafür, dass jetzt alle Heizflächen im gesamten Haus gleichermaßen ausreichend warm werden. Bei der richtigen Optimierung kann neben einer geringeren Leistung der Umwälzpumpe auch die Vorlauftemperatur geringer eingestellt werden.

Als reine Dienstleistung kostet der hydraulische Abgleich pro Heizkörper ca. 70,- oder für ein Standard-EFH etwa 700,- .

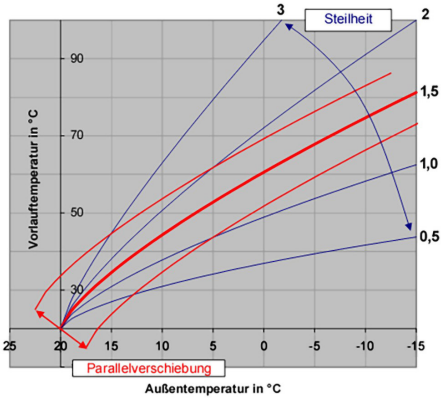
3. Optimierung der Regelung

Neben dem Wärmeerzeuger, den Wärmeverteilern, also den Rohrleitungen und den Heizflächen, gehört die Regelungstechnik ebenfalls zu den bestimmenden Elementen einer Heizungsanlage. Das Haus bleibt ohne die Regelungs- und Verteilungstechnik selbst beim allerbesten Brennwertkessel kalt. Diese Technik soll die Wärme (automatisch) optimal verteilen und so einen guten Wohnkomfort erhalten.

Wird zum Beispiel der Temperaturfühler einer witterungsgeführten Heizung(1) nicht an die spezifischen Eigenschaften (Altbau, Neubau – gedämmt, ungedämmt) des Hauses angepasst, kann es passieren, dass der Kessel mal zu viel oder mal zu wenig Wärme erzeugt. Während beim ersten Fall die Heizkosten steigen, sinkt im zweiten Fall die Behaglichkeit.

Die Optimierung funktioniert dabei ganz einfach zum Beispiel über die Anpassung der Heizkurve(2) . Bei einem winddichten und gedämmten Gebäude ist es in der Regel nicht notwendig, dass die Heizung sich einschaltet, sobald die Außentemperatur unter 20°C fällt, da auch anwesende Personen und andere Wärmequellen zur Beheizung beitragen. Es wird daher eine Parallelverschiebung der Heizkurve nach unten vorgenommen. Bei der unteren roten

Heizkurve (siehe Grafik unten) würde sich die Heizung dann erst bei einer Außentemperatur von 17°C oder weniger einschalten. *Stichwort: Nachtabsenkung.*



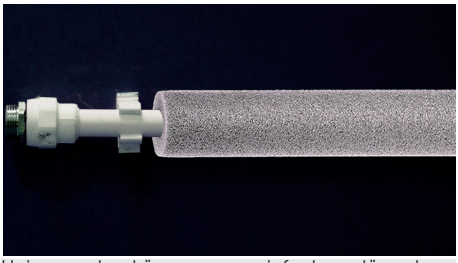
Die blauen Heizkurven haben Steilheiten im Bereich von 0,5 bis 3. Ihr Fußpunkt liegt ebenso wie bei der mittleren roten Heizkurve im Kreuzungspunkt der x- und y-Achse bei 20°C Außentemperatur und 20°C Vorlauftemperatur / © Wikipedia

Die Herausforderung beim Einstellen der Heizkurve liegt darin, dass nicht genau berechnet werden kann, wie sich Haus und Heizung bei einer Veränderung der Vorlauftemperatur verhalten. Gebäudeenergieberater oder TGA (Techn. Gebäudeausrüstung) – Fachplaner verfügen zwar über Möglichkeiten zur präzisen Berechnung des Heizwärmebedarfs oder der Heizlast, können die Heizkurve selbst aber immer nur grob abschätzen.

Das Einstellen der Heizkurve ist daher eine Maßnahme, die rund eine Heizsaison in Anspruch nimmt und zeitaufwendig ist. Doch durch die optimale Einstellung der Vorlauftemperatur im Heizsystem erreichst Du eine spürbare Reduzierung der Energiekosten.

4. Dämmen der Heizungsrohre

Während der Heizperiode ist Deine Heizungsanlage ständig im Einsatz. Und durch die Heizungsrohre fließt ständig Heizwasser. Die Leitungen, die ungedämmt durch unbeheizte Räume oder Keller verlegt wurden, verlieren jetzt viel Heizenergie! Das Dämmen der Heizungsrohre kann diesen Verlust deutlich reduzieren und so Heizkosten sparen. Das Schöne daran: Die Maßnahme ist günstig und kann oft selbst erledigt werden.



Heizungsrohre können ganz einfach gedämmt werden / © Andy C.

Je nach gewähltem Material* kostet ein Meter Rohrisolierung für ein durchschnittliches Heizungsrohr mit 18 bis 22 Millimetern Durchmesser zwischen 2,- und 9,- .

* Zu empfehlen sind Rohrisolierungen aus Kunstkautschuk. Sie sind biegsam, belastbar und hitzebeständig. Preis: zwischen 3,- und 5,- /m – kleiner Nachteil: etwas teurer als die günstigsten Polyurethan (PUR) – Standarddämmschläuche (2,- bis 4,-) – sie sind jedoch nur bis ca. 70°C hitzebeständig.

Dort wo es nicht so sehr auf die Optik ankommt, und hohe Vorlauftemperaturen herrschen, empfiehlt sich Mineralwolle zur Dämmung. Der Vorteil: nicht brennbar, hochtemperaturbeständig bis 250 Grad. Deshalb wird es auch bei Solarthermie-Leitungen verwendet und in Mehrfamilienhäusern bei der Durchquerung von mehreren

Brandabschnitten gebraucht. Diese Art der Rohrisolierung ist mit einem Preis zwischen 5,- und 9,- /m die kostspieligste.

5. Austausch der Heizungspumpe

Die Heizungspumpe sorgt dafür, dass die Wärme in Deiner Heizungsanlage zu allen Heizflächen transportiert wird. Während die Pumpe dabei pro Heizperiode regelmäßig auf etwa 4.000 Betriebsstunden kommt, steigen dann die Kosten vor allem bei einer alten, nicht automatisch geregelten Pumpe. Eine moderne Hocheffizienzpumpe kann Deine Heizleistung hingegen optimal an dem Bedarf im Haus anpassen und transportiert dabei immer nur so viel Wasser, wie es wirklich nötig ist. In einem durchschnittlichen Einfamilienhaus rechnet sich der Austausch schon nach etwa drei Jahren. Kosten ca. 400,- €.



Beispiel einer Hocheffizienzpumpe / © Grundfos

6. Absenkung der Raumtemperatur

Du kannst während der Nacht die Heizleistung drosseln. Wenn die Vorlauftemperatur nur minimal gesenkt wird, ist bereits ein Einsparerfolg spürbar. Ratsam ist die Anschaffung einer elektrischen Schaltuhr, über die Temperatur heruntergeregelt werden kann oder sogar ganz ausgeschaltet wird.

Die Temperatur nachts von 20 auf 17 Grad zu reduzieren, spart bei Altbauten etwa fünf bis zehn Prozent an Heizkosten ein. Da benötigtst Du täglich so einen ganzen Kubikmeter Erdgas weniger. Die gesamte Ersparnis beläuft sich bei 220 Heiztagen also auf 220 Kubikmeter. Die Temperatur noch weiter abzusenken ist jedoch nicht ratsam: Temperaturen unter 16°C begünstigen die Schimmelgefahr!

Kleiner Tipp zum Abschluss: Wenn Du jetzt nicht gerade der Eigentümer sondern der Mieter der Wohnung/des Gebäudes sein solltest, sprich mal mit Deinem Vermieter über diese Maßnahmen. Den sie bringen auch ihn weiter: Diese Verbesserungen bilden sich positiv ab bei einem Verbrauchsausweis, der bei einer Neuvermietung oder einem Verkauf Pflicht ist.

Glossar

(1) witterungsgeführte Heizung = passt die Vorlauftemperatur der Heizung automatisch an die jeweilige Außentemperatur an.

(2) Heizkurve (Heizkennlinie) = Die mathematische Funktion einer Heizkurve beschreibt den Zusammenhang zwischen der Außentemperatur und der Vorlauftemperatur des Heizkreises. Die “Steilheit” stellt den Energieaufwand dar.

Quellen

https://heizung.de/heizung/wissen
https://www.dein-heizungsbauer.de

von Andreas Cattarius

KOTELETT-VARIANTE MIT VIEL GE

Low Carb und lecker

txn. Leichte Kost mit wenig Kohlenhydraten ist ideal, um ruck-zuck ein paar Pfund abzunehmen. Das Gute an der Low Carb-Ernährung: Es werden keine Kalorien gezählt! Allerdings sind Zucker, Brot, Nudeln oder Kartoffeln vom Speiseplan gestrichen. Aber wer vermisst diese Dickmacher schon, wenn er sich dafür am „Backofenkotelett mit Gemüseallerlei" satt essen kann? Bei der Zubereitung, für die Sie rund 45 Minuten einplanen sollten, hilft der Thermomix®.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Topinambur in Stücken
- 1 Karotte in Stücken
- 150 g Fenchelknolle in Stücke
- 2 Koteletts (à 160 g)
- 15 g Butterschmalz
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 kleine unbehandelte Zitrone in Scheiben
- 2 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe 3 Sek./Stufe 5 hacken. Das übrige Gemüse hinzufügen und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
• Die Koteletts in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
• Zwei große Stücke Backpapier auslegen. Gemüse mit Knoblauch darauf verteilen und mit Cayennepfeffer bestreuen. Die Koteletts mit Bratenfett darauflegen, Zitronenscheiben, Thymian, Rosmarin sowie Lorbeerblätter darüber verteilen. Das Backpapier umschlagen und verschließen. Die Backpapierpakete auf das Blech legen und etwa 30 Minuten in den Ofen schieben.
Pro Portion: 553 kcal, 34 g Eiweiß, 45 g Fett, 3 g Kohlenhydrate
Weitere ausgefallene Rezeptideen unter www.zaubertopf.de

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

EMÜSE



txn. Viel Geschmack, wenig Kohlenhydrate: Das Backofenkotelett passt ideal zur Low Carb Ernährung. Foto: Zaubertopf.de/txn

Lust auf Me

Mittelmeerkreuzfahrt - von Genua zu den Kanaren
2. Etappe: Malaga – Ankunft in Malaga mit Begrüßung









eer









Foto: Ursula Engelmann


CELEBRACIONES



Busfahrt zur Burg aus dem 14. Jahrhundert „Castillo de Gibralfaro"
Foto: Ursula Engelmann





Blick vom „ Castillo de Gibralfaro“ auf den Hafen von Malaga – links im Bild Kreuzfahrtschiff „Artania“

Foto: Ursula Engelmann





links Blick auf Malaga , rechts - in der Stadt mit festlichem Weihnachtsschmuck

Foto: Ursula Engelmann


ORS OF BENETTON
NYX
Desigual



die Haupteinkaufsstrasse in der Altstadt von Malaga, die Calle Larios in Málaga – mit festlichem Weihnachtschmuck

Foto: Ursula Engelmann


ARO



Ein Catalana in Málaga der Spanische Schinken „Jamon" - ein Schinkenbrötchen nennt man in Malaga Pitufo

Foto: Ursula Engelmann





Gebrannte Mandeln (Almendras garrapinadas) gibt es in Malaga bei den Straßenverkäufern frisch gebrannt zu kaufen!

Foto: Ursula Engelmann





Der Zugang zum Hafen ist nur durch den langgezogenen „Paseo del Parque" vom Stadtzentrum getrennt.

Foto: Ursula Engelmann





Nachmittagstimmung im November am Hafen von Malaga

Foto: Ursula Engelmann









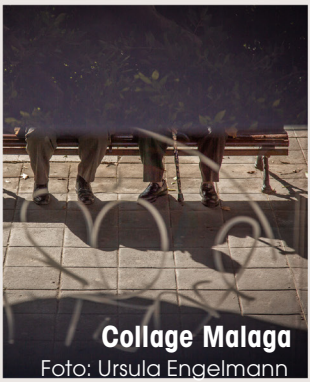












Collage Malaga
Foto: Ursula Engelmann



ZUR BUGA NACH MANNHEIM

in Verbindung mit JOY FLEMING-Musical

Mannheim - grüne Metropole - präsentiert zwei Locations für die BUGA 23: den LUISENPARK als ehemaliges Buga-Gelände mit der gewachsenen Parkanlage und die ehemalige Militärfläche SPINELLI - die ihren rauhen Charakter nicht verleugnen kann - - aber umso imposanter wird das Ergebnis in seiner Weite und Details sein ! Ein Highlight: von einem zum anderen Park gelangt man bequem in wenigen Minuten mit der Seilbahn und genießt die Aussicht über den Neckar, der extra für diesen Anlass renaturiert wird.

Weltpremiere: das JOY FLEMING Musical

Sie ist eine DER Töchter Mannheims und gilt als eine der großen deutschen Soulsängerinnen - - berühmt geworden in den 70iger Jahren durch den Hit Neckarbrückenblues.

Die BUGA produziert gemeinsam mit der Mannheimer Runde ein Musical, das dem Leben dieser Ausnahmekünstlerin gewidmet ist. Unterstützt wird dieses Projekt vom Sohn der berühmten Künstlerin - Bernd Fleming

Das Leistungsangebot dieser Reise:
Bereitstellung eines 4* Fernreisebusses
1 x Eintritt BUGA inkl. Seilbahnfahrt über den Neckar
1 x reservierte Sitzplatzkarte JOY FLEMING Musical

Pro Person **€ 72,00**

Infos und Buchung:
www.hagspiel-reisen.de



MAGISCHE NORDLICHTER ÜBER REYKJAVIK

17.02.2023 - 21.02.2023

Grün, blau oder rot, in Schleiern oder Bändern, immer wieder anders und immer wieder faszinierend: Nordlichter erhellen den Nachthimmel auf spektakuläre Weise. Zahlreiche Legenden ranken sich um dieses Naturphänomen. Und noch heute, obwohl man weiß, wie sie entstehen, kann man sich ihrer beinahe magischen Wirkung kaum entziehen.

Nach Island Im Winter? JA! denn zu dieser Jahreszeit ist eine Reise auf die Insel ein besonderes Erlebnis ! Durch die Nähe zum Golfstrom ist es auch absolut nicht so kalt wie Mancher vielleicht denkt...die ungewöhnlichen Lichtstimmungen, glitzernder Schnee, spektaluäre Nordlichter machen den großen Reiz des islandischen Winters aus

Das Leistungsangebot dieser Reise:

Linienflüge mit ICELANDAIR Frankfurt-Keflavik-Frankfurt

Transferbus vom Airport über die Blaue Lagune nach Reykjavik

1 x Eintritt > Comfort < Blaue Lagune

4 x Übernachtung im Hotel PLAZA in Reykjavik

3 x Abendessen entweder als 3-Gang-Menü oder Buffet

1 x Spezialitätenessen im Trendrestaurant

1 x dreistündige Stadtführung Reykjavik

1 x Eintritt Aurora Center

1 x abendliche Nordlichter Show im Planetarium einschl. Eintritt

1 x Ganztagesausflug Golden Circle inkl. Guide und Busgestellung

1 x Ganztagesausflug Südküste inkl. Guide und Busgestellung

1 x ca 4stündige Nordlichter Beobachtung inkl. Busgestellung und Guide einschließlich Transfer zum Flughafen Frankfurt und retour / inkl. Versicherung PremiumPlus Mehr und Rettung

vorgesehene Flugzeiten: Frankfurt-Keflavik 13:05 h - 15:30 h // Keflavik - Frankfurt 7:25 h - 12:00 h

Pro Person im Doppelzimmer € 1500,00
Einzelzimmerzuschlag € 320,00

Infos und Buchung:

www.hagspiel-reisen.de

Foto: contrastwerkstatt/stock.adobe.com/vitamindoctor.com/spp-o



Immunsystem stärken

(spp-o) Ein intaktes Immunsystem ist wichtig für den Kampf gegen Krankheitserreger. Mit einer Reihe von Maßnahmen können wir unsere körpereigene Abwehr von innen und außen stärken und so das Infektionsrisiko minimieren.

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt den Körper mit wertvollen Nährstoffen – davon profitiert auch das Immunsystem. Bewährte Helfer im Kampf gegen Infekte sind Vitamin C, welches beispielsweise in Früchten enthalten ist, und Zink, zum Beispiel in Käse oder Hülsenfrüchten. Außerdem ist eine gesunde Darmflora vorteilhaft. Unser Darm wird natürlicherweise von Mikroorganismen wie Laktobazillen und Bifidobakterien besiedelt. Diese sogenannten probiotischen Bakterien kommen auch in Lebensmitteln wie Joghurt oder Sauerkraut vor. Im Darm sorgen sie für ein gesundes Bakteriengleichgewicht. Dadurch wird auch das Immunsystem positiv beeinflusst.

Hefe-Beta-Glucane sind Pflanzenstoffe, die das Immunsystem „trainieren" und dadurch die körpereigene Abwehr von Erregern verbessern. Diese Beta-Glucane kommen in den Zellwänden von Hefen und Speisepilzen vor. Sie können auch in Form von Mikronährstoffpräparaten ergänzt werden. In einer Studie wurde ermittelt, dass Marathonläufer durch die Einnahme von Hefe-Beta-Glucanen seltener unter Infekten der oberen Atemwege litten. Auch Vitamin D kann das Immunsystem unterstützen. Es aktiviert die Killerzellen der Immunabwehr, die gegen Krankheitserreger wirken. Mehr Infos unter www.vitamindoctor.com/Immunsystem

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

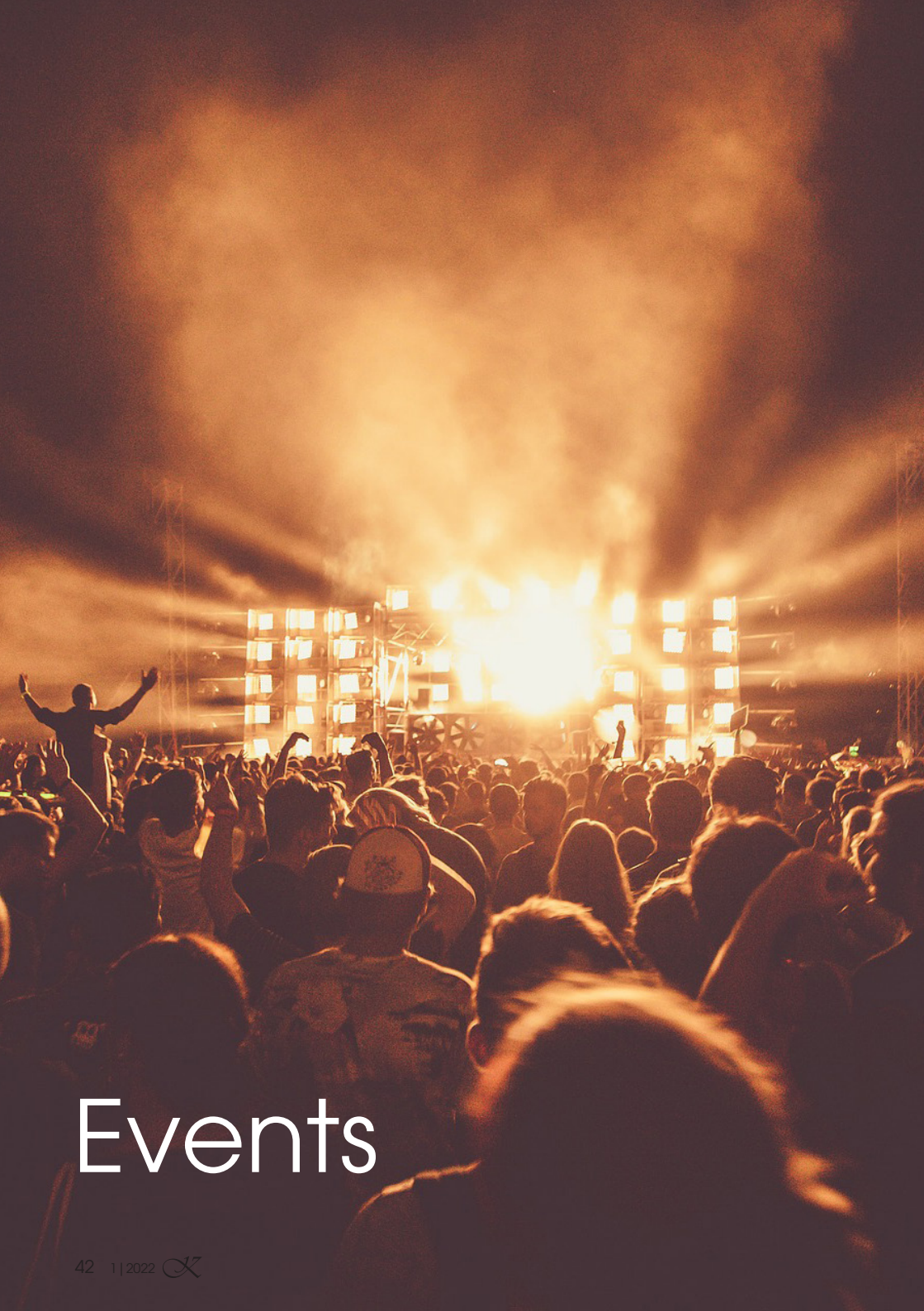
Pfaffplatz 10 | 67655 Kaiserslautern
Tel. 0631-14311 | Fax 0631-17086
www.pfaffplatz-apotheke.de
direkt@pfaffplatz-apotheke.de

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



Events

Kaiserslautern

Kammgarn

Do. 26.10.2022, 20:00
Moving Shadows

Do. 27.10.2022,19:30
Kayef

Fr. 28.10.2022,19:45
Die apokalyptischen Reiter

Sa. 29.10.2022,20:00
Nuit de la Chanson

So. 29.10.2022,20:00
New Model Army

Di. 01.11.2022,20:00
Ami Warning

Mi. 02.11.2022,20:00
Klaus Hoffmann

Do. 03.11.2022,20:00
The Irish Folk Festival

Fr. 04.11.2022,20:00
Völkerball

Sa. 05.11.2022,20:00
Völkerball

Mi. 09.11.2022,20:00
Badesalz



Do. 10.11.2022,20:00
Badesalz

Fr. 11.11.2022,20:00
Lord of the Lost

Sa. 12.11.2022,20:00
Doro

Do. 17.11.2022,20:00
Philipp Frankhauser Sextett UNPLUGGED

Fr. 18.11.2022,20:00
Fiddlers Green

Sa. 19.11.2022,20:00
Nuit de la Chanson

So. 20.11.2022,20:00
Blackout Problems

Mi. 23.11.2022,19:30
European Outdoor Film Tour 2022

Do. 24.11.2022,20:00
Kamm ON! Poetry Slam

Do. 24.11.2022,20:00
Leonard Cohen Tribute

Fr. 25.11.2022,1+:00
Emil Bulls

Sa. 26.11.2022,20:00
Guano Apes

Do. 01.12.2022,20:00
Christian Chako Habekost

Do. 01.12.2022,20:00
Celloland

Fr. 02.12.2022,20:00
Liedfett

Sa. 03.12.2022,20:00
Maxi Gstettenbauer

Di. 06.12.2022,20:00
NightWash

Mi. 07.12.2022,20:00
Sebastian Lehmann

Do. 08.12.2022,20:00
Mundstuhl

Fr. 09.12.2022,20:00
Mundstuhl



Do. 10.12.2022,20:00
Alex Diehl

Mi. 14.12.2022,20:00
Stephan Bauer

Fr. 16.12.2022,20:00
Cr7z

Sa. 17.12.2022,20:00
MIA.

Do. 22.12.2022,20:00
Stephan Flesch, Markus Ziegler & Band

Fr. 23.12.2022,20:00
Stephan Flesch, Markus Ziegler & Band

Di. 27.12.2022,20:00
The Big Int. Boogie Woogie Night

Do. 28.12.2022,20:00
HeartChor Kaiserslautern

Do. 30.12.2022,20:00
FUSED

Di. 10.01.2022,20:00
Nightwash

Do. 13.01.2022,20:00
Stefanie Heinzmann

Do. 17.01.2022,20:00
Arnd Ziegler - Har schon Gelb! Zieglers wunderbare Welt des Fußballs

Di. 18.01.2022,20:00
Tobias Mann

Di. 25.01.2022,20:00
Starbugs Comedy

Sa. 28.01.2022,20:00
NoM: Vapour Trails - The Black Lane - Chris Blackburger

Pfalztheater

ab 22.10.2022
Woyzeck

ab 29.10.2022
The Red Thread

ab 05.11.2022
Gold!

ab 24.11.2022
Il Combattimento di Tancredi e Clorinda &

Through his Teeth

ab 25.11.2022
Peterchens Mondfahrt

ab 09.12.2022
Die toten Freunde (Dinosauriermonologe)

ab 17.12.2022
Die lustige Witwe

ab 19.01.2022
Anne-Marie die Schönheit

ab 24.12.2022
Gute Nacht, kleine Raupe!
ab 28.01.2022
Macbeth

Fruchthalle

Do. 20.10.2022, 20:00
„Revolutionary Icons" mit Eckart Runge und Jacques Ammon

Sa, 22.10.2022, 20:00
Billy Bowie - Cold as ice

Di. 25.10.2022, 20:00
Doppelpass - Live on Tour

Do. 03.11.2022,20:00
Alte Bekannte

Sa. 05.11.2022,20:00
Dennis Wittberg und seine Schellack Solisten

Mi. 06.11.2022,17:00
8. Martini-Konzert goes Big Band Swing

Do. 10.11.2022,20:00
Mandelring Quartett

Do. 15.11.2022,20:00
It's Tango-Showtime!

Fr. 18.11.2022,20:00
Verdi: Messa da Requiem

Fr. 25.11.2022 - So. 18.11.2022, tägl. 12:00 - 19:00, samstags ab 10:00
Kulturmarkt Kaiserslautern

Fr. 25.11.2022,20:00
Fado-Umarmung

Mi. 30.11.2022,19:30
Schwanensee - Klassik Konzert

Fr. 02.2022,20:00
Weihnnachtskonzert

So. 04.2022,20:00
Deutsche Radio Philharmonie

Salon Schmitt

Fr. 04.11.2022,20:15
Clare Sands

Fr. 11.11.2022,20:00
Willow Hill
Deidesheim
Boulevardtheater Deidesheim



So. 16.10.2022,17:00
Vor der Ehe wollt ich ewig Leben

So. 16.10.2022,17:00
Mach dich naggisch...bums und ferdisch !

Fr. 21.10.2022, 20:00
Die Leich im Rhoi

So. 23.10.2022, 18:00
Loss mer moi Ruh - Männer, Schnupfen und andere Wehwehchen

Mi. 26.10.2022, 19:30
Tacheles - Jetzt mal Butter bei die Fische!
Ole Lehmann

Do. 27.10.2022, 19:30
Ja wo sinn se donn? - Intim

Do. 27.10.2022, 20:00
Ja wo sinn se donn? - Intim

Sa. 29.10.2022, 17:00
Vor der Ehe wollt ich ewig Leben

Sa. 29.10.2022,17:00
Vor der Ehe wollt ich ewig Leben

So. 30.10.2022, 17:00
Ein Souvenir zum Verlieben ... der nackte Fußballer!

Mo. 30.10.2022, 19:30
Loss mer moi Ruh - Männer, Schnupfen und andere Wehwehchen

Fr. 04.11.2022, 20:00
Zärtliche Machos - Vorpremiere

KEINE FRAUEN unter diesem Dach! Das haben sich, nach etlichen Enttäuschungen, Karl (GötzValter bekannt v. Spitz & Stumpf), Harald (Andreas Kunze RPR1) und Philipp (Tim Poschmannbekannt als WINZER BU) geschworen.

So teilen sich Großvater, Vater und Sohn weitgehendfriedlich eine Wohnung und verbringen ihre regelmäßigen Gemeinschaftsabende mit Skatspiel,Chips, Zigaretten und Weinschorle.

Das „schwache" Geschlecht taucht höchstens in Form vontheoretischen Debatten oder traumatischen Erinnerungen auf. Zum Ablegen des Keuschheitsgelöbnisfehlt den Dreien auch nicht mehr viel.Bis eines Tages Cecilia (Katja Münch), die über ihnen wohnt, auf der Flucht vor dem wütendenHausverwalter bei ihnen klingelt. Sie darf ihre zahlreichen Haustiere vorübergehend bei denMännern unterstellen, wird zum ständigen Gast und attestiert der Drei-Generationen-WGschon bald „selbstgefälliges Machotum". Doch im Grunde findet sie alle drei süß, vor allemHarald. Als unter Cecilias Einfluss tatsächlich Haralds Frauenhass zu schmelzen beginnt,versalzen ihm allerdings Vater und Sohn gehörig die Suppe….



Ein Comedy-Chaos istvorprogrammiert, bei dem kein Auge trocken bleibt und das Zwerchfell vor lachen jodelt....Mit dieser Erfolgskomödie feiert das Boulevardtheater Deidesheim sein 25 jähriges bestehenund garantiert eine Komödie voller Wortwitz und pfiffigen Gags – genau nach

unseremMOTTO: „Da, wo Theater Spaß macht!".
Sa. 05.11.2022, 20:00
Zärtliche Machos - Premiere - 25 Jahre Boulevard Theater Deidesheim

Do. 10.11.2022, 20:00
Blindverkostung Best of Winzerbu

Fr. 11.11.2022, 17:00
Loss mer moi Ruh - Männer, Schnupfen und andere Wehwehchen

Mi. 16.11.2022, 19:00
Warum heiraten? Leasing tut´s auch! - Theatertag Sponsored by Autohaus Schläfer

Do. 17.11.2022, 19:00
Ein Souvenir zum Verlieben ... der nackte Fußballer! - Theatertag Sponsored by Autohaus Schläfer

Fr. 19.11.2022,20:00
Die Leich im Rhoi

Mi. 21.11.2022, 20:00
Vor der Ehe wollt ich ewig Leben

So. 27.11.2022, 17:00
Weihnachten fällt aus ! Josef gesteht alles ! - Sehr sehr lustige Theatercomedy mit Boris Stijelja

Sa. 03.12.2022, 20:00
Weihnachten fällt aus ! Josef gesteht alles !

Sa. 07.12.2022, 20:00
Ja wo sinn se donn? - Intim Theatertag Sponsored by Autohaus Schläfer

Sa. 09.12.2022, 20:00
Vor der Ehe wollt ich ewig Leben

Sa. 14.12.2022, 20:00
Ein Souvenir zum Verlieben ... der nackte Fußballer! - Theatertag Sponsored by Autohaus Schläfer
Sa. 16.12.2022, 20:00
Alice Hoffmann - Torschlusspanik

Sa. 17.12.2022, 20:00
Kättl Feierdaach - Sie... ich wees es jo auch net

Sa. 25.12.2022,18:00
Blindverkostung Best of Winzerbu - Weihnachtsspecial

Sa. 30.12.2022, 20:00
Bleib doch zum Frühstück!

Sa. 05.01.2022, 19:30
Michael Steinke - Brause, Sex und Discofox

Sa. 08.01.2023, 17:00
Ein Souvenir zum Verlieben ... der nackte Fußballer!

Sa. 12.01.2022, 19:30
VIAGRA hält die Blumen frisch - Theatertag Sponsored by Autohaus Schläfer

Sa. 13.12.2022, 20:00
Feuer Frei! - für Frieden und Demokratie Sven Hieronymus

Sa. 14.12.2022, 20:00
Daphne de Luxe: Artgerecht - Ein tierisch menschliches Programm

Sa. 15.01.2022, 17:00
Daniel Helfrich - Trennkost ist kein Abschiedsessen

Sa. 15.01.2022, 17:00
Boulevard Neujahrsgala 2023

Dexheim
Kulturscheune Dexheim

Events

Fr, 28.10.2022, 20:00
Still Collins
Sa, 29.10.2022, 20:00
Still Collins

So, 30.10.2022, 11:00
Traditionelles Schlachtfest

Di, 01.11.2022, 11:00
Traditionelles Schlachtfest

Sa, 05.11.2022, 20:00
Abenteuerland

Fr, 11.11.2022, 20:00
dIRE sTRATS

Fr, 18.11.2022, 20:00
Jerusalem Duo

Di, 26.11.2022, 20:00
Remode

Di, 21.11.2022, 20:00
Völkerball – A Tribute to Rammstein

Saarbrücken
Saarbrücken Garage

Fr. 22.10.2022, 23:00
Carpe DM

Sa, 22.10.2022, 23:00
Nineties

Mo. 24.10.2022, 17:00
Arch Enemy, Behemoth, Carcass, Unto others

Di. 25.10.2022, 19:00
Nachholtermin - Kim Wilde

Fr. 28.10.2022, 19:00
Roller Disco Vol. II

Fr. 28.10.2022, 23:00
La Fiesta Latina
Sa. 29.10.2022, 23:00
20+ (00/10/20)

Do. 03.10.2022, 19:00
Nachholtermin - 102 Boyz

So. 05.11.2022, 18:00
Ignite

Di. 08.11.2022, 19:00
Kaffkiez

Fr. 09.11.2022, 19:00
Muff Potter

Mi. 15.11.2022, 19:00
Cari Cari

Mi. 16.11.2022, 18:00
Stick to your Guns

Do. 17.11.2022, 19:00
Nachholtermin - Heather Nova

Fr. 18.11.2022, 17:30
Sick of it all

Sa. 19.11.2022, 19:00
Egotronic

Di. 22.11.2022, 18:00
Nachholtermin - Status Quo

Mi. 23.11.2022, 18:30
Nachholtermin - Tototronic

Do. 24.11.2022, 19:00
Sportsfreunde Stiller

Sa. 26.11.2022, 19:00
Terry Hoax

So. 27.11.2022, 19:00

Nachholtermin - Ohrenfeindt

Mi. 30.11.2022, 18:30
Lordi

Do. 01.12.2022, 18:30
Nachholermin - Serious Black

Fr. 02.12.2022, 19:00
Buster Shuffle

Sa. 03.12.2022, 18:00
Nachholtermin - Powerwolf

So. 04.12.2022, 18:00
Nachholtermin - Kreator & Lamb of God

Mo. 05.12.2022, 18:00
Caliban

Mi. 07.12.2022, 18:00
Nachholtermin - Anvil

Do. 08.12.2022, 18:00
Nachholtermin - ASP Akustik

So. 11.12.2022, 15:00
Heavysaurus

Mi. 14.12.2022, 19:00
Danko Jones

Fr. 14.12.2022, 18:00
Enter Shikari

Sa. 17.12.2022, 19:00
Götz Wildmann

So. 18.12.2022, 19:00
Guildo Horn & die orthopädischen Strümpfe

Mo. 19.12.2022, 19:00
Timon Krause

Di. 27.12.2022, 19:00
Nachholtermin - Jaya the Cat

Fr. 13.01.2022, 19:00
Biyon Kattilathu

So. 15.01.2022, 19:00
Ryan Sheridan

Mi. 18.01.2022, 17:30
Nachholtermin - Heaven shall burn/ Trivium

Mi. 18.01.2022, 19:00
Nachholtermin Grave Digger

Do. 19.01.2022, 19:00
Mundstuhl

Fr. 20.01.2022, 19:00
My´tallica

Mi. 25.01.2022, 18:00
Alestorm & Gloryhammer

Bechtolsheim
Kulturgut Bechtolsheim

Sa, 29.10.2022
Saitenzeiten mit Lukas Häfner & Malte Vief

Sa, 05.11.2022
Busch kommt

So, 06.11.2022
New Spirit Gospel Choir

Sa, 12.11.2022
Adam Rafferty

Sa. 17.12.2022
Ladies NYGHT Xmas 2022



Weihnachtsmärkte in der Region Pfalz

Deidesheimer Advent
25.11.2022 - 18.12.2022
Fr ab 17:00
Sa ab 14:00
So ab 11:00

Weihnachtsmarkt Kaiserslautern
21.11.2022 - 26.11.2022
Mo-Sa ab 10:00
Sonntag ab 13:00

Belznickelmarkt Pirmasens
25.11.2022 – 22.12.2022

Weihnachtsmarkt Ludwigshafen
09.11.2022 - 23.12.2022
Mo-So ab 11:00

Weihnachtsmarkt Neustadt
03.12.2022 - 04.12.2022
Sa-So ab 11:00

Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt auf der Burg Landeck- Klingenmünster
10.12.2022 - 11.12.2022

Weihnachtsmarkt Neuleiningen
26.12.2022 - 04.12.2022

Thomas- Nast- Nikolausmarkt Landau
24.11.2022 - 21.12.2022
Mo-So ab 11:00

Christkindelmarkt Landau
01.12.2022 - 04.12.2022

Waldweihnacht Hochspeyer
03.12.2022 - 04.12.2022
Sa ab 18:00
So ab 13:00

Dürkheimer Advent
25.11.2022 - 18.12.2022
Fr ab 16:00
Sa-So ab 11:00



Kulturmarkt Kaiserslautern

25.11.2022 - 18.11.2022

Zum 40. Mal öffnet der Kulturmarkt in der Fruchthalle seine Tore! Erleben Sie mit uns Kunsthandwerk, gemütliche Stunden bei Kaffee und Kuchen sowie ein großartiges musikalisches Rahmenprogramm.

Einzigartig macht den Kulturmarkt in Kaiserslautern, dass sich über einen Zeitraum von fast vier Wochen über 70 Ausstellende präsentieren. Manche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bleiben den gesamten Zeitraum, zum Großteil findet aber ein reger Wechsel der Angebotspalette statt. Für die Besucherinnen und Besucher ein wahres Paradies! So lohnt es sich, den Kulturmarkt in der Fruchthalle möglichst häufig zu besuchen und die große Vielfalt an hochwertigem Kunsthandwerk, exklusiven Unikaten, pfiffigen Geschenkideen und Fair-Trade-Produkten karitativer Organisationen zu erleben. Neben zahlreichen bekannten Gesichtern werden auch wieder viele neue und überregionale Ausstellerinnen und Aussteller mit dabei sein.

Auf zwei Etagen haben Sie in der historischen Fruchthalle die Möglichkeit zum Flanieren, Stöbern, Staunen. Zu sehen und kaufen gibt es beispielsweise Keramik, Schmuck, Lichtobjekte, Kerzen, Seifen, Lederwaren, Taschen, Kinderbekleidung, Produkte aus Holz, Glas und Papier, Steinmetzarbeiten, Mode und Textilien, handgemachte Kuscheltiere sowie die verschiedensten Accessoires.
Zum Freunde treffen und Verweilen laden die beiden Cafébereiche ein.

Wir möchten Sie herzlich einladen, unseren Kunsthandwerkermarkt zu besuchen. Lassen Sie sich von vielfältigen Produktideen inspirieren und genießen Sie die ganz besondere vorweihnachtliche Atmosphäre!

Text und Bild: @ Stadt Kaiserslautern

ZUKUNFTSENERGIE HOLZ

(spp-o) Wird mit Gas oder Öl geheizt? Gibt es eine alternative Lösung? Können wir einen Ofen mit Holzbefeuerung einbauen? Fragen, die früher beim Kauf oder Mieten einer Immobilie eher am Ende gestellt wurden, sind heute ein zentrales Thema. Die drastisch gestiegenen Preise für Gas und Heizöl machen Häuser und Wohnungen mit einem Feuermöbel noch attraktiver, als sie bisher ohnehin schon waren. Manche Käufer oder Mieter schrecken sogar aus Sorge vor der fehlenden Versorgungssicherheit und dem Gedanken an kalte Räume im Herbst und Winter vor Objekten zurück, die mit fossilen Energien beheizt werden.

Immer beliebter sind intelligente Vernetzungen von Kaminen und Kachelöfen mit anderen Wärmesystemen, wie zum Beispiel der Zentralheizung oder einer Solaranlage: Die Hybridsysteme arbeiten zuverlässig zusammen und sorgen für einen zukunftssicheren Energiemix. Welche Möglichkeiten realisiert werden können, weiß der Ofen- und Luftheizungsbauer.

Heizen mit Holz ist versorgungssicher und umweltfreundlich – und es sieht auch noch gut aus. So sind Kachelöfen inzwischen besonders gefragt, weil sie dem Raum einen besonderen Charakter geben und mit der natürlichen Strahlungswärme der Schamotte sowie der Ofenkeramik das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessern. Adressen von Ofenbauern in der Nähe gibt es auf www.kachelofenwelt.de



Heizen mit einem Kachelofen ist versorgungssicher, umweltfreundlich und sieht gut aus. Foto: AdK/www.kachelofenwelt.de/Camina & Schmid/akz-o

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



UNSERE SERVICELEISTUNGEN.



Kärcher Shop
In unserem Kärcher Shop finden Sie sowohl Reinigungsgeräte und Zubehör für den Haus- und Gartenbedarf, als auch Reinigungslösungen für Gewerbekunden. Zudem helfen wir Ihnen gerne bei der Beschaffung von Verbrauchs- und Gebrauchsmaterial.



Werkstatt
Unsere Werkstatt bietet einen umfassenden Service für Ihre gewerblichen Kärcher-Geräte. Von Reparatur über Sicherheitsüberprüfung bis hin zur Wartung oder Full-Service ist hier alles möglich. Die Geräte können unkompliziert zu den Öffnungszeiten abgegeben oder bei Bedarf auch bei Ihnen abgeholt werden. Auch ein Service bei Ihnen vor Ort ist durch unseren Werkskundendienst realisierbar.



Großmaschinen-Werkstatt
Für Gebäudedienstleister, Kommunen und die Industrie, haben wir eine Großmaschinen-Werkstatt. Hier werden Scheuersaug- und Kehrmaschinen fachmännisch geprüft, gewartet und instandgesetzt.



Gewerbliche Geräte werden bei Auslieferung oder Abholung auf Wunsch entsprechend fachmännisch eingewiesen. Eine Unterweisung des Bedienpersonals ist ebenfalls nach Absprache vor Ort möglich – sprechen Sie uns auf diese individuellen Möglichkeiten gerne an.



Vo
Wi
Vo
las
kö
de
un
Re
un
fle
sp
We
Fir
Ve



Sc
In
tru
de
hi
Sc
ei
an
Int
ge



Tra
Sie
Ma
un
Pr
po



Be
Zu
bie
Fa
fü
Ihr
wi

KÄRCHER

Niederlassung Kaiserslautern
Mainzer Straße 87, 67657 Kaiserslautern
Telefon: +49 (0) 631 361 559-0
Fax: +49 (0) 631 361 559-10
Email: kaercher.kaiserslautern@vertrieb.kaercher.com
www.kaercher.de



rführ-Center und Mietpark
ir haben ein großes Sortiment an
rführmaschinen in unserer Nieder-
ssung vorrätig. Als Gewerbekunde
nnen Sie sich damit regional von
r Reinigungsleistung und Qualität
serer Produkte überzeugen. Viele
inigungsgeräte bieten wir über
seren bundesweiten Mietpark zum
xiblen Einsatz zur Miete an –
rechen Sie uns gerne bei Bedarf an.
eiterhin stehen Ihnen attraktive
nanzierungsmöglichkeiten zur
rfügung.

hulungszentrum
unserem eigenen Schulungszen-
um schulen wir Ihre Mitarbeiter an
n Kärcher Maschinen. Mit Blick
nter unserer Kulisse. Am Ende der
hulung erhalten Ihre Mitarbeiter
n Kärcher Zertifikat. Teilnehmer-
zahl ab 10 Personen. Für nähere
formationen stehen wir Ihnen
rne zur Verfügung.

ansport von Maschinen
e benötigen Ihre eigenen Kärcher
aschinen in einem anderen Objekt
d benötigen Unterstützung? Kein
oblem, wir übernehmen den Trans-
rt für Sie.

eratung
r Lösung Ihrer Reinigungsaufgabe
eten wir Ihnen eine entsprechende
chberatung vor Ort an. Das Vor-
hren und Testen von Geräten bei
nen rundet unsere Beratung ab und
rd Sie überzeugen.

REINIGEN WIE DIE PROFIS.

Die Kärcher Professional-Geräte können Sie ganz einfach mieten. Online oder direkt in Ihrer Kärcher Niederlassung Kaiserslautern. Wir freuen uns auf Sie!



ONLINE MIETEN – DIREKT BEI KÄRCHER.

1. QR-Code scannen
2. Gerät auswählen
3. Niederlassung und Zeitraum wählen
4. Kontaktdaten eingeben
5. Bestätigung erfolgt per E-Mail



WICHTIG:
Kaution muss hinterlegt und Personalausweis vorgezeigt werden.

43480

Öffnungszeiten
Montag–Freitag: 9.00–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr
Samstag: 9.00–13.00 Uhr

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

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



Das Dusch-WC zieht ein

(spp-o) In Deutschlands Bädern setzt sich ein Trend durch, der in Japan bereits auf dem Weg zur Standardausrüstung ist: das moderne Dusch-WC. In den bundesweit über 260 Elements-Ausstellungshäusern kann nun miterlebt werden, welches Potenzial in der Anschaffung eines Dusch-WCs steckt, der komfortablen Toilette mit Duschfunktion und Wellness-Charakter. Ganz nach dem Motto: Wasser neu erleben.

Warum steigt also die Nachfrage nach Dusch-WCs? Und wieso lassen zeitgleich Zweifel und Vorbehalte gegenüber dieser neuen Art des Toilettengangs nach? Unbestritten ist: Wasser säubert deutlich gründlicher, sanfter und leichter als traditionelles Papier.

In der Tat spielt der Faktor „Hygiene" die Schlüsselrolle mit Blick auf die Anschaffung eines Dusch-WCs. Es ermöglicht eine bestmögliche Sauberkeit, da Keime und Bakterien nicht mit den Händen in Kontakt kommen. Weiterhin werden empfindliche Körperpartien nicht durch den Einsatz von Papier gereizt.

Die sanfte und gründliche Reinigung gibt es für nahezu jedes Budget. Bei Elements vor Ort kann man sich von den unterschiedlichen Ausstattungsmöglichkeiten ein genaues Bild machen. Zu den komfortablen Optionen gehören beispielsweise Sitzheizung, Nachtlichter, Geruchsfilter und Selbstreinigungsfunktion. Das Team aus Fachhandwerker und Badverkäufer steht mit Rat und Tat zur Seite – auf dem einfachsten Weg zum neuen Bad mit Dusch-WC.

Foto: Auro/akz-o



Nachhaltig, kreativ, wohngesund

Mit Natur-Kalkfarben Räume gestalten

(akz-o) Das Zusammenspiel aus Farbe, Material und Licht schafft eine belebende Atmosphäre für das individuelle Wohlfühlen in Räumen. Je nach Geschmack lassen sich Wände und Decken in harmonischen Farbkombinationen oder im mutigen Stilmix streichen. Für den Innenbereich sind Kalkfarben ideal, da sie mit ihren natürlichen Inhaltsstoffen die Fähigkeit besitzen, Feuchtigkeit aus dem Raum aufzunehmen und auch wieder abzugeben. Das wirkt sich positiv auf die Raumluftqualität aus. Dank der hohen Alkalität hat Schimmel kaum eine Chance.

Das biologische Kalk-Sortiment, basierend auf Sumpfkalkbasis vom ökologischen Hersteller Auro (www.auro.de), ist rein mineralisch und kommt ohne synthetische Zusatzstoffe aus. Die charakterstarken weißen und bunten Farben, der Feinputz, Putz und Spachtel sind emissionsarm, konservierungsmittelfrei und atmungsaktiv. Die sieben Kalk-Buntfarben in Gelb, Terrakotta, Oxid-Rot, Lichtblau, Grün, Braun und Anthrazit haben eine außergewöhnliche Farbtiefe und sind ebenfalls rein mineralisch, farbecht und untereinander mischbar.

Die Kalkpalette von Auro ist gut für Allergikerhaushalte geeignet, da sie ohne Konservierungsmittel auskommt und keine synthetischen Zusätze enthält. Als Bindemittel und Pigment zugleich fungiert Calciumhydroxid, Wasser ist das Lösungsmittel. Für eine maximale Transparenz sorgt die lückenlose Volldeklaration der Inhaltsstoffe auf dem Produktetikett.

Foto: Auro/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



Stromsparen im Elektroauto

(mid/ak-o) Die rasant gestiegene Zahl von Elektroautos auf unseren Straßen kann nicht darüber hinwegtäuschen, dass ein Kernthema bei deren Nutzern nach wie vor für Beunruhigung sorgt: die Reichweiten-Angst. Wie man mit Elektroautos besonders sparsam und weit fahren kann, erklärt die Zeitschrift Auto Straßenverkehr in ihrer aktuellen Ausgabe.

» Tempo: Mit dem Fahrstil beeinflusst man direkt den Verbrauch. Starke Beschleunigung, plötzliches Abbremsen und dadurch wieder notwendiges Anfahren sowie eine hohe Durchschnittsgeschwindigkeit erhöhen den Stromverbrauch und reduzieren die Reichweite. Mit welcher Durchschnittgeschwindigkeit man am weitesten kommt, hängt vom Modell, dessen Größe und Gewicht ab. In verschiedenen Tests hat sich eine Geschwindigkeit zwischen 90 und 100 km/h als optimal herausgestellt.

» Rollwiderstand: Die Reifen haben großen Einfluss auf den Verbrauch. Daher verfügen manche Modelle ab Werk bewusst über schmale Reifen mit großem Durchmesser – das senkt Roll- und Luftwiderstand. Wer den Luftdruck um 0,2 bar über den Mindestdruck erhöht, senkt ebenfalls den Widerstand, ohne dass der Reifen leidet.

» Eco-Modus: Viele Elektroautos verfügen über einen Eco-Modus, der bis zu zehn Prozent mehr Reichweite ermöglichen soll. Er reduziert Beschleunigung und Höchstgeschwindigkeit, mitunter werden auch Heizung und Klimaanlage gedrosselt.

» Heizung: Klimaanlage und Heizung sind Stromfresser. Hier lässt sich viel Energie einsparen. Im Sommer bei 35 Grad senkt der Verzicht auf Kühlung durch die Klimaanlage den Reichweitenverlust von 17 auf vier Prozent. Auch wenn man nicht auf Heizen und Kühlen verzichten will: Man sollte die Technik sparsam einsetzen, wenn man längere Fahrten plant. So sollte man im Winter eher die Sitzheizung nutzen als das Heizgebläse.

» Routenplanung: Langstrecken sollten mit Blick auf Staus genau geplant werden. Denn zähflüssiger Verkehr mit häufigem Bremsen und Anfahren kostet zusätzlich Strom. Moderne Navis und Smartphone-Apps können Routen unter Einbeziehung des aktuellen Verkehrs, Fließgeschwindigkeit, Fahrbahnbeschaffenheit, Wetterdaten und den Standorten von Ladestationen planen.



Wie weit man mit einer Akkufüllung kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Foto.
Rudolf Huber/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!

Andrea Schneider im Interview mit Ursula Engelmann



AS: Frau Engelmann, ich kenne sie bereits von vielen Gelegenheiten, beispielsweise als Event Ausstatterin und Veranstalterin. Des Weiteren als Werbeagentur, die ihre Partner immer wieder mit erfrischend neuen Ideen dabei unterstützt, ihren Kundenkreis zu erweitern
Erzählen sie uns doch etwas zum Thema Events und Eventmanagement

UE: Ich plane und betreue mit meinem Team seit über 20 Jahren Events in allen Formaten. Darunter hunderte von Konzerten, z.B. Lange Nacht der Kultur, Altstadtfest, Bremerhöfer Sommer, Firmenevents und Messen. Besonders bekannt ist die eigene Kulturreihe „**Kunstgriff**".
Immer wichtiger für unsere Kunden sind Businessevents, ein vorzügliches Instrument, um sich durch gute Präsentation auch in schwierigen Zeiten die Kundentreue zu erhalten und neue Fans zu gewinnen.
Hier bieten wir zusammen mit langjährigen Partnern das komplette Portfolio von der ersten Idee bis zur kompletten Durchführung aus einer Hand an. Das schafft Beruhigung, denn unsere Kunden können sich auf bewährte Abläufe verlassen.

AS: Als Werbeagentur setzen sie auf das Thema Erfolg durch Digitalisierung.

UE: Mit Corona ist alles anders geworden. Das Verhalten der Menschen hat sich verändert, ist sehr schnell digitaler geworden. Viel zu viele kleine und mittlere Firmen bleiben leider bei ihrem Online-Auftritt weit unter ihren Möglichkeiten. Als Werbeagentur unterstützen wir hauptsächlich kleine und mittelständische Unternehmen dabei, sich auch im digitalen Umfeld gut zu behaupten. Wir helfen beim Markenaufbau, erstellen schlagkräftige Internetseiten und frische Werbekonzepte, sowohl analog als auch digital. Zusätzlich nutzen viele unseren Kunden erfolgreich das kostengünstige Internetportal **www.pfalzdigital.de** , um von dort gezielt Kunden zu ihrem Unternehmen zu führen.

AS: Ihr Lieblingsthema ist die Fotografie. Hier sind sie nicht nur als professionelle Event- und Businessfotografin aktiv?

UE: Das ist richtig, Businessfotografie ist ein wichtiges Thema: Authentische Bilder sind das Aushängeschild für jedes Unternehmen und sollten fester Bestandteil auf jeder Unternehmenshomepage sein. Das schafft Vertrauen und steigert die Kundenfrequenz. Menschen wollen sehen, mit wem sie es zu tun haben.

Menschen, Natur und Reisefotografie sind meine weiteren Themen. Egal ob Künstler, Brautpaare,

Familien oder Unternehmer*innen. Ziel ist es, Menschen authentisch, emotional, sympathisch, abzulichten, so dass sie bereits eine Verbindung über ihre Bilder zum Betrachter aufbauen. Spontane unerwartete Momente, kurze Augenblicke einzufangen, ist eine Kunst, die ein Foto besonders macht. Nicht nur im Portraitbereich sondern auch auf der Bühne, oder beim Fotografieren in der Natur und auf Reisen entstehen so bemerkenswerte Fotos.

Wenn Sie einen Querschnitt meiner Arbeiten sehen möchten, lade ich Sie ein meine Homepage zu besuchen: **www.engelmann-fotografie.de**

Fotos von Eve Goj





Über Andrea Dorothe Schneider

Ich helfe Menschen in ihre Energie zu kommen, mental und körperlich.

Mein Anliegen ist es, dass Menschen wieder mehr Lebensqualität bekommen.
Wenn ein Mensch sich in einer Sackgasse oder in einem Hamsterrad fühlt, glaubt er, nicht mehr weiter oder raus zu kommen.
Hier zeige ich Wege zu einem neuen selbstbestimmten Leben.

erfahre mehr auf:
www.finde-lebensfreude.de/


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



Heike und Günther haben sich getraut!


URSULA ENGELMANN
FOTOGRAFIE
AUTHENTISCH · INDIVIDUELL · PROFESSIONELL

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?



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.

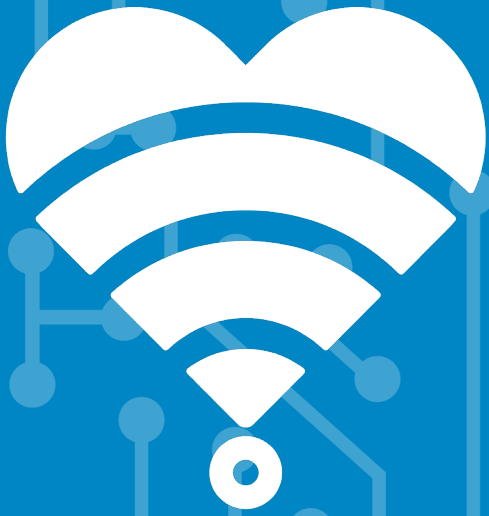
Der Schwerpunkt liegt dabei auf den herzlich digitalen Projekten der Stadt Kaiserslautern. Ab und zu gibt es aber auch Fragen, z.B. zu Radverkehr oder Sicherheit und zu weiteren Themen aus dem Rathaus.
Es gibt Abstimmungsmöglichkeiten und Platz für eigene Ideen.

Deshalb: jetzt Mitwirken und selbst zur Entwicklung von Kaiserslautern beitragen!

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

Jetzt Kaiserslautern MitWirkung ausprobieren!

In Kaiserslautern schlägt das digitale Herz Deutschlands!



www.herzlich-digital.de

@herzlichdigital

Die 718. Braut - Mein Leben in der Moonsekte



1970, die sechzehnjährige Dory beginnt in West-Berlin fernab von zu Hause ihre Ausbildung. Unerfahren und leichtgläubig gerät sie in die Fänge der Vereinigungskirche – eine religiöse Sekte des Koreaners Sun Myung Moon.
Wie alle Mitglieder ist auch Dory schnell nur eine Marionette in den Händen der Sektenführer. Ihr Eifer führt sie als Missionarin sogar in exotische Länder. Als Belohnung verkuppelt der Sektenboss sie mit einem ihr unbekannten Mann. Auf ihrer Massenhochzeit mit 2000 Paaren 1982 in New York verspricht Sun Myung Moon seinen Anhängern den Himmel auf Erden. Dory glaubt ihm. Kann er sein Versprechen halten? „Ich zweifelte nicht daran, dass der Messias mir den richtigen Mann aussuchen würde."

Ich lade gern mir Gäste ein



Der liebe Gott hatte sich schon etwas dabei gedacht, als er so viele Völker auf der Mutter Erde ansiedelte, denn jedes, auch noch so kleine Völkchen, hat seine Schätze, seine Perlen, auch in der Küche. Das Schö ne dabei ist die Bereitwilligkeit, all die Perlen ihrer Kochkunst mit den anderen Erdbewohnern zu teilen."

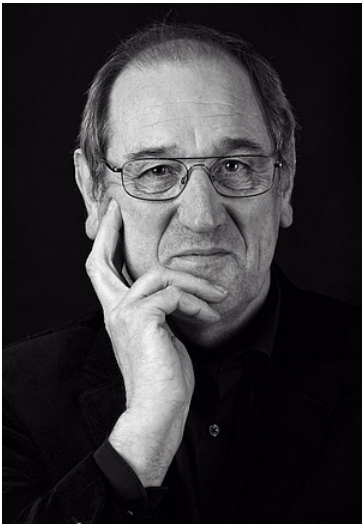
Russische Volksweisheit

Verarztet! Verpflegt! Verloren?



Eigentlich kaum vorstellbar!
Sicher, das deutsche Gesundheitssystem ist eines der besten der Welt. Also besteht doch eigentlich gar kein Anlass zur Besorgnis. Werden Sie ruhig alt und kränklich, man wird sich schon um Sie kümmern, wenn Sie Hilfe brauchen. Zumindest ist es so geplant, häufig kommt es jedoch anders.
Was man im Gesundheits- und Pflegesystem für Überraschungen und Merkwürdigkeiten erleben kann, schildert dieses Buch anschaulich. Und immer mit einem kräftigen Schuss Humor, denn sonst lässt es sich wohl auch kaum ertragen.
Verfolgen Sie den Protagonisten und seine Angehörigen bei ihrer Irrfahrt durch die Institutionen des Gesundheitswesens und der Altenpflege. Zu Ihrem Vergnügen, aber auch zur Vorbereitung. Denn irgendwann werden Sie selbst zwangsläufig mit dem System und seinen Problemen konfrontiert werden. Sei es als Patient oder als Begleiter von Angehörigen oder Freunden. Das Buch kann Ihnen weder Krankheit noch Alter ersparen, aber es kann Sie unterhalten und Sie vorbereiten. Auf die Systeme und die in ihnen lauernden Tücken.
Vieles werden Sie wahrscheinlich kaum glauben, vielleicht sogar hoffen, dass die Geschichten nur erfunden sind. Leider nein, denn das ist eigentlich kaum vorstellbar.

Franz König - Geschäftsführer ratio-books



Bücher waren und sind für mich etwas Besonderes. Weihnachten 1962 schenkten mir meine Eltern ein beachtlich dickes Buch: Wolfsblut von Jack London. Ich habe es geradezu verschlungen. Auch Schulbücher habe ich nicht wie andere Kinder nach der Schulentlassung entsorgt, sondern sie aufbewahrt. Büchertische faszinieren mich und auf Bücherflohmärkten finde ich immer etwas.

Seit vielen Jahren setze ich Wünsche eines Aachener Verlegers um, anfänglich wenige, dann aber zunehmend mehr. Anfang 2006 gründete ich den Verlag ratio-books in Lohmar. Hier verlege ich auf eigenes Risiko interessante Bücher und helfe angehenden Autoren bei der Herausgabe ihres Buches.

ratio books
Regionales • Kriminales • Vergnügliches

Erziehungsstatus kompliziert



Für Eltern von Kindern von 8-12 Jahren

Das Kind ist noch in der Grundschule, aber hat plötzlich geradezu pubertäre Anwandlungen? Der kuschelige süße Fratz von gestern ist von heute auf morgen cool und abweisend – und das in der 3. Klasse?

Tja, meine Damen und Herren, auch wenn wir Eltern es fast nicht glauben können: Die Pubertät geht schon in der Grundschule los!

Aber keine Sorge: Matthias Jung kommt im vorpubertären Sturm der Gefühle den Erwachsenen und Eltern zu Hilfe und gibt Eltern Ratschläge, wie sie mit dieser Phase zurechtkommen.

Chillt mal!



Wer hat Teenager in der Pubertät? Wer war selbst mal Teenager in der Pubertät? Der kennt hitzige Diskussionen über Schule, Zimmeraufräumen, Helfen im Haushalt, der weiß, WhatsApp ist überlebenswichtig - und Hygiene überschätzt. Jedenfalls aus der Sicht der Teenager. Man muss lernen loszulassen! Am liebsten wohl die Kreditkarte ...

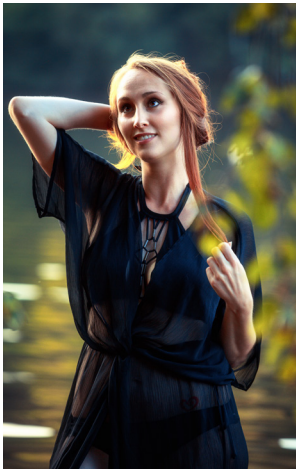
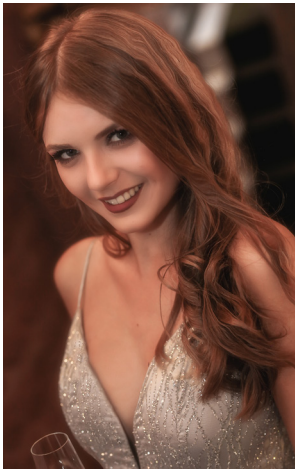
Chillt mal! Pädagoge und Comedian Matthias Jung kommt zu Hilfe! Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam. Nah an der Pubertät! Nah am Alltag! Nah an den Eltern!

GUTSCHEIN-AKTION

zu Weihnachten - gültig bis 22.12.2022!

BEAUTY-SHOOTING




BUSINESS-SHOOTING

Verschenke einen Gutschein für ein Fotoshooting deiner Wahl, Portrait, Business, Beauty im Wert von 500,-

statt ~~500,- €~~

nur 247,- €

URSULA ENGELMANN
FOTOGRAFIE
AUTHENTISCH · INDIVIDUELL · PROFESSIONELL

Ursula Engelmann Fotografie | Ziegelhütterstraße 7 | 67734 Katzweiler | Tel.: 0173 6805023 | Email: info@engelmann-promotion.de | www.engelmann-fotografie.de



Hacienda Mexican Restaurant

Wir kochen für Sie eine breite Auswahl der beliebtesten mexikanischen Gerichte. Die Grundlage fast aller unserer meikanischen Speisen ist ein runder, dünner Teig, das „mexikanische Brot", auch Tortilia genannt, Er wird entweder aus Mais oder aus Weizenmehl gebacken.

Die mexikanische Küche ist ein Vergnügen für das Auge und den Gaumen. Alle Speisen gibt es auch zum Mitnehmen!

MITTAGSTISCH

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Öffnungszeiten:

Mo. - Do.	11:00 - 22:30	Fr. - Sa.	11:00 - 23:00
Di.	geschlossen	So.	12:00 - 21:30

Weilerbacherstr. 110 | 67661 Kaiserslautern
Tel: 0631 59686 | E-Mail: haciendakl@gmail.com
www.hacienda-kl.com

Unsere Evening-Specials

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Alle Specials starten ab 17:00
*außer an Feiertagen



Homeoffice mit Spaß

Arbeitsplatz attraktiv gestalten

(akz-o) Der zunehmende Anteil der Arbeitszeit im Homeoffice wird von einem Großteil der Bevölkerung positiv bewertet. „Working from Home“ stößt aber auch an seine Grenzen.

Ungenutzter Raum als Wohlfühlort zum Arbeiten

Wer ständig „improvisiert“, mal am Küchentisch, vom Sofa oder sogar im Kinderzimmer arbeitet, tut sich und den anderen Familienmitgliedern auf Dauer keinen Gefallen. Eine räumliche Trennung hilft bei der täglichen Arbeitsroutine ebenso wie beim „Abschalten“. In Einfamilienhäusern bietet es sich an, ungenutzten Raum, der häufig im Keller oder unter dem Dach zu finden ist, in einen separaten Arbeitsbereich umzuwandeln. Beide Orte bieten Abstand vom Alltagstrubel und damit Ruhe. Der Dachboden hat den Vorteil, dass über die Dachschrägen sehr viel Tageslicht in den Raum gebracht werden kann. „Über Dachfenster gelangt bis zu dreimal so viel Tageslicht in den Innenraum wie über Fassadenfenster“, erklärt Christina Brunner, Tageslichtexpertin vom Dachfensterhersteller Velux. „Im Homeoffice verbringen wir nun einen beachtlichen Teil der Arbeitszeit im eigenen Zuhause, also in Räumen, die wir selbst gestalten können“, so Christina Brunner weiter. „Das ist durchaus als Chance zu sehen, seinen Arbeitsplatz jetzt so gestalten zu können, dass man optimale Bedingungen erreicht.“ Gerade für ein konzentriertes Arbeiten ist natürliches Tageslicht und frische Luft sehr wichtig, weil damit die Aktivität bestimmter Bereiche des Gehirns erhöht wird. Aufmerksam-

keit und Konzentration werden gesteigert.

Optimale Tageslichtversorgung

Wer unsicher ist, ob die vorhandenen Dachfenster genügend Tageslicht in den Raum lassen, kann dies mit einer einfachen Faustformel überprüfen. Eine Fensterfläche von 20 bis 25 Prozent der Grundfläche des Raumes führt in den meisten Fällen zu einer ausreichenden Belichtung, dies lässt sich aus der „Tageslichtnorm“ DIN EN 17037 ableiten. Der Dachfenster-Konfigurator auf velux.de/dachfenster-konfigurator schafft einen ersten Eindruck über die verschiedenen möglichen Lösungen, die damit verbundenen Kosten, und bietet zudem Informationen zu staatlichen Fördermöglichkeiten. Diese können in Anspruch genommen werden, wenn der Ausbau des Dachgeschosses oder der Einbau neuer Fenster besonders energieeffizient realisiert werden soll. Dabei wird doppelt profitiert: Durch höhere Energieeffizienz und geringeren Wärmeverlust lassen sich Heizkosten sparen und ein Beitrag zum Klimaschutz leisten.

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



Der Hokkaidokürbis und was ihn besonders macht

(sp-o) Wer kennt ihn nicht, den Hokkaidokürbis. Besonders in der Herbstzeit wird dieser für Suppen, Auflauf, Pesto und viele weitere Gerichte verwendet. Er fällt durch seine eher kleine Größe und seine tief orange Farbe sofort ins Auge. Im Durchschnitt wiegt ein Hokkaido 3 Kilo.

Durch leichtes Klopfen lässt sich erkennen, ob der Kürbis seinen Reifegrad erreicht hat. Hört er sich hohl an, ist er bereit, verarbeitet zu werden.

Hokkaidokürbissuppe

Zutaten (Für 4 Personen):
1 Hokkaidokürbis,
2 Kartoffeln,
2 Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe,
2 EL Butter,
1 l Gemüsebrühe,
100 ml Sahne,
Jodsalz mit Fluorid,
Pfeffer,
frisch geriebene Muskatnuss

Zubereitung: Den Hokkaidokürbis waschen, entstielen und in grobe Stücke schneiden. Mithilfe eines Löffels kann das Fruchtfleisch des Kürbisses samt Kernen ganz leicht entfernt werden. Anschließend die Kartoffeln schälen und ebenso in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. In einem großen Topf Butter erhitzen, worin die Zwiebeln 2 – 3 Minuten scharf angebraten werden. Den gehackten Knoblauch sowie Kürbis- und Kartoffelstücke zufügen, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Die Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind. Nach Ende der Garzeit die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Sahne verfeinern. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch ein wenig Wasser oder Gemüsebrühe zugefügt werden. Die fertige Suppe mit Jodsalz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

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



Zukunftssicher heizen durch eine Ofenmodernisierung

(akz-o) Heizen mit Holz ist beliebt. Der regenerative Energieträger bietet eine natürliche und versorgungssichere Wärme, die Zukunftsenergie Holz gewinnt deshalb eine immer größere Bedeutung. Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen sorgen für CO_2-neutrale und effiziente Energie – dies gilt besonders für neue oder modernisierte Holzfeuerstätten. Die Bundesregierung hat mit der 2. Stufe der 1. Verordnung zum Bundes-Immissionsschutzgesetz (1. BImSchV) bereits dafür gesorgt, dass viele Öfen nachgerüstet wurden – viele Besitzer haben sich aber auch selbst entschieden, alte Holzfeuerstätten auf den neusten Stand bringen zu lassen.

Neues Herz durch Tausch des Heizeinsatzes

Ofenbauer inspizieren in die Jahre gekommene Kachelöfen sehr genau und kennen die Möglichkeiten, sie zu modernisieren und damit zu erhalten. Durch den Tausch des Heizeinsatzes und der Gussheizkästen bekommen sie zum Beispiel ein neues Herz: So sinken die Feinstaub- und CO_2-Emissionswerte noch weiter unter die Normen der 1. BImSchV und der Wirkungsgrad wird erhöht. Der Heizeinsatz ist von staatlichen Prüfstellen zertifiziert. Wenn er direkt verfügbar ist, erfolgt der Austausch teilweise innerhalb kurzer Zeit. Die Ofenhülle bleibt erhalten, die Umrüstung ist effizient und kostengünstig. Ein nachträglicher Einbau eines Feinstaubfilters oder Katalysators ist ein möglicher zusätzlicher, aber nicht erforderlicher Schritt.

Veränderte Gestaltung der Ofenscheibe

Ein neuer Kamineinsatz kann individuell auf die gewünschte kW-Heizleistung abgestimmt werden – zum Beispiel lassen sich damit mehrere

Räume beheizen. Positiv wirkt sich oft auch die veränderte Gestaltung der Ofenscheibe bzw. der Ofentür aus.

Kachelofen mit Wassertechnik

Bei einer Modernisierung lassen sich Feuer und Wasser im Ofen vereinen – ein Kachelofen mit Wassertechnik bzw. Kesseltechnik ist ein bewährtes und wirtschaftliches Heizsystem mit hohem Wirkungsgrad. Durch einen integrierten Wasserwärmetauscher (www.kachelofenwelt.de) gibt er seine Heizenergie zusätzlich an einen zentralen Pufferspeicher ab und erzeugt damit gleichzeitig Warmwasser für den zentralen Heizungskreislauf. Die intelligente Steuer- und Regeltechnik sorgt für das optimale Zusammenspiel aller Komponenten. Ein gut abgestimmtes System kann die Öl- oder Gasheizung nachhaltig entlasten und in der Übergangszeit auch mehrere Räume beheizen.

Modulare Heizsysteme

Im Trend liegt, Kachelöfen, Heizkamine und Kaminöfen im Zuge einer Ofenmodernisierung mit einer Speicher- und Solartechnik zu kombinieren. Bei einem modularen Heizsystem arbeiten die Komponenten zuverlässig Hand in Hand und bieten eine effiziente Wärmegewinnung aus erneuerbaren Energien.

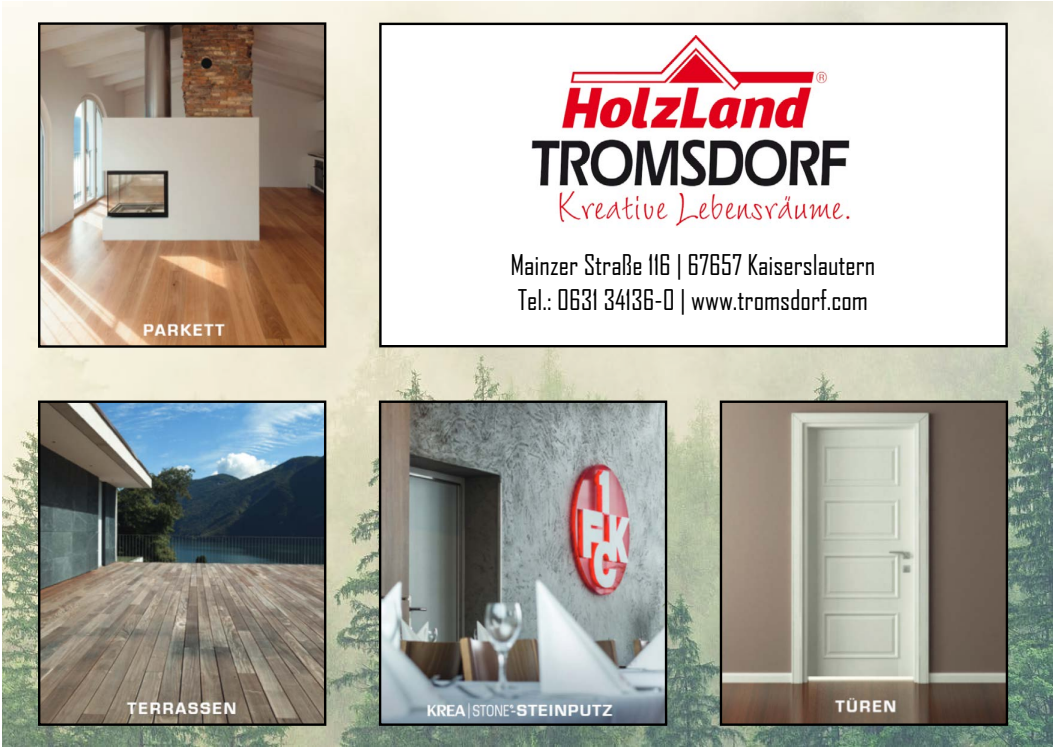


Foto: pexels.com/ak-o

Happy Halloween

(sp-o) In der Nacht vom 31. Oktober zum 01. November spuken große und kleine Geister, Hexen und Vampire durch Stadt und Land und erschrecken all jene, die sich dem über 2500 Jahre alten Brauch verweigern.

In den USA begeht man das Fest schon lange, seit einigen Jahren etabliert es sich aber auch mehr und mehr bei uns in Deutschland. Kürbislaternen sind in den USA mit Halloween untrennbar verbunden. Sie kennzeichnen die Häuser, an denen sich das berühmte „trick or treat", also das Betteln um Süßigkeiten, lohnt.

Es muss jedoch nicht immer gruselig sein. Gerade bei kleinen Kindern ist das Kostümieren sehr beliebt und sollte ihren Wünschen entsprechend geplant werden. Ob kleine Fee, Rehlein oder Kürbis. Es geht doch um den Spaß am Verkleiden und das Erlebnis mit anderen Kindern. So oder so sollte man auch hierbei an die Umwelt denken und Stoffe und Accessoires wiederverwenden. Z.B. für die nächste Motto-Party, den Kindergeburtstag oder Karneval.

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



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

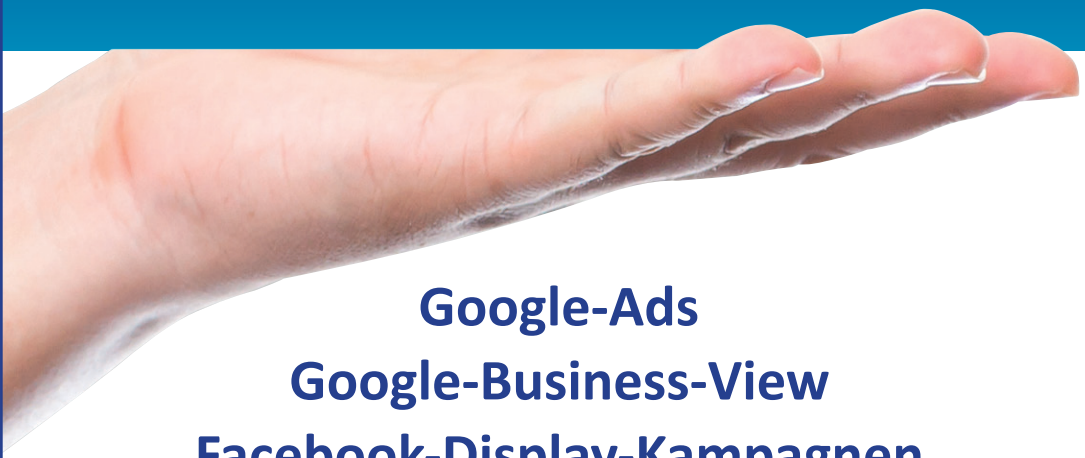
SWR

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!

ELEKTRISIERT UNSERE WELT

DER NEUE TOYOTA bZ4X



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