

Besser Schlafen Im Land der Träume



So richtig nett ist's nur im Bett: Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir in den Federn. Doch warum ist Schlaf so lebenswichtig? Was bedeuten unsere Träume? Was ist gesünder: Futon oder Federkern? Boxspring oder Wasserbett? Was hilft gegen Schnarchen? Und: Wie nächtigen eigentlich die Saarländer? Hier ein paar interessante Bett-Geschichten über das süße Schlummern, kernige Matratzen und kurze Nickerchen...



Zum Gähnen. Morgenstund' hat Gold im Mund. Doch gerade im Winter fällt uns das Aufstehen besonders schwer

Na? Ausgeschlafen? Oder sind Sie etwa den ganzen Tag am Gähnen? Vielleicht haben Sie gestern Abend einfach nicht einschlafen können. Haben an die Zimmerdecke gestarrt und stundenlang Schäfchen gezählt. Oder wurden Sie gar von schlimmen Albträumen heimgesucht? Vielleicht haben Sie ja auch laut hals geschnarcht. Gerade Männer zersägen zu nächtlicher Stunde ganze Wälder.

Und: Wann gehen Sie überhaupt zu Bett? Vor oder nach den Tagesthemen? Zur Info: Wir Deutschen legen uns im Schnitt um 23.04 Uhr in die Federn, schlummern genau 7 Stunden und 14 Minuten.

Gut so! Denn die Nachtruhe ist die ergiebigste Quelle für Erholung, Entspannung und neue Energie. Zugleich schaltet der Organismus auf Sparflamme, unsere Batterien laden sich neu auf. Wer schläft

„wie ein Toter“, ist tagsüber umso lebendiger! In der Nacht erholt sich der Körper von den Strapazen des Tages und schüttet dabei das Hormon Somatotropin aus. Das fördert bei Kindern das Wachstum und bei Erwachsenen die Regeneration.

Willkommen im Schlummerland! Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens im Bett. Sein Körper ist währenddessen auf Regeneration und Erholung

programmiert. Alle Körperfunktionen werden umgestellt. Herz, Atmung und Verdauung verlangsamen sich. Dafür werden andere Bereiche besonders aktiv. So teilen sich die Zellen der Haut nachts doppelt so schnell wie tagsüber. Das Gewebe wird repariert und erneuert. Gleichzeitig ist die Muskulatur im Schlaf völlig entspannt. Der Körper wird besser durchblutet – so können Schlacken und Giftstoffe besser entsorgt werden. Unser Gehirn kann sich neu „organisieren“. Die über Tag aufgenommenen Informationen werden verarbeitet und gespeichert. Das Immunsystem wird gestärkt, Wunden

verheilen. Infektionen werden bekämpft. Zugleich reagieren wir empfindlicher auf Störungen von außen. 50-mal mehr als während des Tages.

Wie wichtig der Schlaf ist, merken wir an denen, die ihn nicht haben. Die morgens „wie gerädert“ sind. Schlapp in den Seilen hängen. Wer regelmäßig die Nacht zum Tag macht, nicht genügend schläft, kann ernsthaft erkranken.

Auf die Spitze getrieben hat das im Jahr 1965 der kalifornische Highschool-Schüler Randy Gardner aus San Diego. 264 Stun-

den blieb er nonstop wach – Weltrekord! Danach war er nicht nur todmüde, er litt auch unter Gedächtnisstörungen, hatte Probleme mit dem Sehen und Hören, wurde reizbar. Doch schon nach 15 Stunden Schlaf war er wieder ganz der Alte. Was wiederum die Schlafforscher der Stanford University etwas überraschte. Sie hatten fest damit gerechnet, dass ihr Versuchskaninchen schwere Psychosen davonträgt. Tatsächlich können Schlafstörungen schlimme Folgen haben. Unausgeschlafen und ausgelaugt laufen Körper und Geist auf Sparflamme, die Lebensfreude sinkt, viele werden auf Dauer krank.



Richtig gut schlafen!

Wer gut schläft, macht doppelt so häufig Karriere und verdient wesentlich mehr als ein schlechter Schläfer. Jeder Dritte bis Vierte klagt jedoch über Schlafstörungen. Schlechte Schläfer wälzen sich die ganze Nacht im Bett hin und her, finden keine Ruhe und sind am nächsten Morgen völlig gerädert. Guter Schlaf aber ist für den Körper ein Muss. Muskeln und Sehnen können sich im Schlaf entspannen, das Immunsystem hat Zeit, sich zu regenerieren.

Fünf Stunden? Acht Stunden?

Wie viel Schlaf brauche ich?

Napoleon Bonaparte benötigte nur vier Stunden Schlaf pro Nacht. Er bezog sich gerne auf den antiken Dichter Lausius, der meinte: „Fünf Stunden sind für Junge und Alte genug, sechs für Kaufleute, sieben für Adelige und acht für faule und vollkommen unnütze Menschen.“

Albert Einstein konnte darüber nur schmunzeln. Der Nobelpreisträger war als Langschläfer bekannt. Zwölf Stunden waren für ihn nicht ungewöhnlich. Und Johann Wolfgang von Goethe gönnte sich immerhin neun Stunden. An seine Liebste Charlotte von Stein schrieb er: „Ich habe nur zwei Götter, dich und den Schlaf. Ihr heilet alles an mir, was zu heilen ist.“

Ob Dichter, Physiker oder Regent: Das Schlafprofil ist höchst individuell – und genetisch festgelegt. Das heißt: Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf. Unser Bedürfnis nach dem süßen Schlummer regelt unsere innere Uhr. Durchschnittlich brauchen die Deutschen sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht. Doch auch, wer nur sechs Stunden in den Federn liegt, muss sich nicht um seine Gesundheit sorgen. Solange Sie ausgeschlafen aufstehen und sich tags-

über gut fühlen, reicht das völlig aus. Erst wer nachts regelmäßig weniger als fünf Stunden oder aber mehr als zehn Stunden schläft, sollte sich untersuchen lassen.

So hat die American Cancer Society festgestellt, dass gerade Kurzschläfer häufiger an Krebs erkranken, Herzinfarkte und Schlaganfälle erleiden. Wer weniger als sechs Stunden schläft, hat das gleiche Mortalitätsrisiko wie jemand, der sich wenig bewegt und viel Alkohol trinkt. Auch psychische Krankheiten nehmen zu: 20 bis 30 Prozent der Insomnie-Kranken sind depressiv.

Im Umkehrschluss heißt dies nicht, dass besonders viel Schlaf besonders gut für die Gesundheit ist. Wer mehr als zehn Stunden schlafen muss, um einigermaßen fit zu sein oder nach acht Stunden Schlaf unter extremer Müdigkeit leidet, der könnte unter Atemaussetzern leiden.

Schlummerland. Wir Deutschen liegen im Schnitt um 23.04 Uhr in die Federn, schlafen genau 7 Stunden und 14 Minuten



IHRE FAMILIENPRAXIS IN SAARBRÜCKEN



ZAHNÄRZTE

Dr. Frank Petry & Claudia Petry

UNSERE LEISTUNGEN

- Moderne Zahnheilkunde
- Oralchirurgie
- Kinderzahnheilkunde
- Behandlung in Narkose
- Parodontologie
- Endodontologie
- Implantologie



Kontakt

Zahnärzte
Dr. Frank Petry & Claudia Petry
Eisenbahnstraße 25 | 66117 Saarbrücken

Telefon: 06 81 / 5 61 26

Mail: kontakt@zahnarzt-petry.de



www.zahnarzt-petry.de



Nap Pods. Die großen Schalen-Stühle sind, soweit man weiß, weltweit die ersten Möbel, die speziell für das Nickerchen am Arbeitsplatz entwickelt wurden. Google ist für den Einsatz dieser futuristischen Möbel bekannt geworden. Heute sind sie u. a. an Flughäfen zu finden. Die Liegeposition beruht auf Erkenntnissen der NASA und ist nicht zuletzt für den Blutkreislauf optimal. Ideale Nutzungsdauer für Kreativität und Denkleistung: 90 Minuten.

Diese werden durch eine Verengung der Atemwege verursacht. Dabei wird zu wenig Sauerstoff in den Körper transportiert. Der Schlaf wird unruhig, der Schläfer kommt nicht in die notwendige Tiefschlafphase.

Das Nickerchen

Südländer nennen es Siesta, Opa nennt es Nickerchen, Manager nennen es Power Nap. Doch völlig gleich, wie Sie es titulieren, das Mittagsschläfchen wirkt ungeheuer leistungssteigernd. Schlafforscher haben herausgefunden: Rund sieben Stunden nach dem Aufstehen fallen wir in ein Leistungstief. Wer sich dann eine Siesta gönnt, ist umso frischer und ausgeruhter. Beeinträchtigt ein Nickerchen den Nachtschlaf? Nein, wenn Sie sonst keine Schlafprobleme haben. Nur wer unter nächtlichen Schlafstörungen leidet, sollte auf die Siesta verzichten.

Schlaflosigkeit

„Der Schlaf ist wie eine Taube: Streckt man die Hand ruhig nach ihr aus, setzt sie sich darauf. Greift man nach ihr, fliegt sie weg.“ Dieses schöne Bild des französischen Poeten Paul Dubois stimmt: „Wir können erholsamen Schlaf nicht erzwingen. Ein- und Durchschlaf-Störungen, die unter dem Begriff Insomnie zusammengefasst werden, treten recht häufig auf. In Amerika leidet rund ein Drittel der Bevölkerung daran. Insomnie wirkt sich nicht nur auf den Schlaf, sondern auch auf den Wachzustand am Tage aus, führt zu Tagesmüdigkeit und Konzentrationsstörungen.“

Insomnie tritt in allen Altersgruppen auf. Und hat häufig auch seelische Ursachen. Ärger, Angst und Stress können uns tatsächlich den Schlaf rauben. Mal sind es Konflikte in der Ehe, mal ist es ein

chronisch krankes Kind oder Ärger im Job. In solchen Fällen kann ein Therapie-Gespräch helfen.

Wie wichtig ist die Matratze?

Die Grundlage für eine erholsame Nachtruhe ist eine passende Matratze. Welches Modell am besten ist, hängt von vielen Faktoren ab – etwa von Alter, Geschlecht, Gewicht, Größe und Körperbau des Menschen. Auch gesundheitliche Probleme wie ein Bandscheibenvorfall oder Hüftbeschwerden spielen eine Rolle. Wichtig sind außerdem die Schlafgewohnheiten: Wer vorwiegend auf dem Rücken oder auf dem Bauch schläft, braucht eine andere Matratze als Seitenschläfer oder Menschen, die sich nachts oft umdrehen. Vor dem Kauf einer Matratze sollte man sie ausprobieren. Am besten zusammen mit dem eigenen Kopfkissen. Wer beim Probeliegen auf der Seite ein kariertes

Oberteil anzieht, kann besser beurteilen, ob sich die Wirbelsäule in gerader Position befindet. Probeliegen ist in guten Fachgeschäften möglich. Inzwischen stellen auch Online-Händler Matratzen zum Testen im eigenen Schlafzimmer zur Verfügung. Stiftung Warentest prüft regelmäßig Matratzen und hat festgestellt, dass gute Modelle nicht unbedingt teuer sein müssen. Damit eine Matratze möglichst lange hält, sollte man sie regelmäßig wenden. So kann sie an der Ober- und Unterseite gleichmäßig auslüften. Für eine gute Luftzirkulation die Matratze nach dem Aufstehen nicht komplett mit einer Tages- oder Daunendecke abdecken, sondern Luft an die Matratze lassen. Nach acht bis zehn Jahren sollte man eine Matratze in der Regel ersetzen.

Was Träume bedeuten

Völlig gleich, ob wir uns am nächsten Morgen daran erinnern oder nicht, wir träumen nachts alle. Das können schöne Träume sein, aus denen wir am liebsten gar nicht erwachen würden. Oder Albträume, die uns brutal aus dem Schlaf reißen. Aber auch völlig unverständliche Träume, die wir überhaupt nicht verstehen. Und das ist manchmal furchtbar frustrierend! Umso mehr, wenn man weiß, dass unsere Träume alles andere als belanglos sind. So sah Sigmund Freud, der Erfinder der Psychoanalyse, in Träumen Hinweise auf die verborgenen Wünsche des Schlafenden, die im Wachzustand unterdrückt und dann nachts im Traum befriedigt werden. Freud bezeichnete Träume als „Königsweg zum Unbewussten“. Klar ist, dass Träume in enger

Beziehung zu unserem Leben, unserem Alltag und unseren Erfahrungen stehen. „Träume sind im Wesentlichen eine Ansammlung von Gedanken und Gefühlen, die bei jedem Menschen einzigartig sind“, erklärt Heather Darwall-Smith in ihrem Ratgeber „Gesunder Schlaf“ (DK-Verlag, 16,95 Euro).

Zugleich enthalten Träume zahlreiche Hinweise auf unsere Bedürfnisse oder auf eine bisher unbekannt psychologische Wirklichkeit. Ein Traum, der vom Gegenteil des Gewünschten handelt, kann zum Beispiel ein unterdrücktes Bedürfnis aufdecken, das man sonst aufgrund moralischer Zwänge verdrängt. Eine Traumdeutung funktioniert also wie eine Übersetzung verschlüsselter Symbole.

w&w württembergische

Ihr Fels in der Brandung.

Vorsorglich denken. Beruhigt schlafen.
 Vorsorge-Center
 Woll & Contier-Woll OHG
 Gymnasialstr. 14
 66606 St. Wendel
 Tel.: 06851 802892
 vsc-woll@
 wuerttembergische.de
 versicherung-woll.de



Schlummertrunk. Ein Gläschen Wein, ein kleines Bier oder eine Tasse Tee mit Schuss: Ein bisschen Alkohol vor dem Zubettgehen gilt als wirksamer Schlummertrunk. Doch stimmt das auch? Gehen wir betrunken ins Bett, schlafen wir zwar zunächst gut ein, aber wir können uns nicht erholen. Unser Körper muss den Alkohol abbauen, statt uns zur Entspannung zu verhelfen. Als Folge fühlt man sich am nächsten Tag möglicherweise wie gerädert. Wer nicht auf seinen Schlummertrunk verzichten will, greift deshalb am besten zu alkoholfreien Warmgetränken wie heißer Milch mit Honig oder heißer Schokolade. Milch enthält das Hormon Melatonin und die Aminosäure Tryptophan – beides Stoffe, die das Einschlafen erleichtern. Auch Kräutertees, speziell die Kombination aus Lavendel, Baldrian, Hopfen und Melisse, unterstützen mit ihrer beruhigenden Wirkung einen entspannten Schlaf

Was hilft gegen Schnarchen?

Beinahe jeder zweite Erwachsene schnarcht mit zunehmendem Alter regelmäßig. Für Menschen, die bei dem kleinsten Geräusch wach werden, ist der permanente Geräuschpegel eine echte Geduldssprobe.

Wenngleich mehr Männer in jungen Jahren schnarchen, ziehen Frauen mit dem Alter nach. Denn je schlaffer unser Muskel- und Bindegewebe wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass unser Rachen nachts lautstarke Geräusche von sich gibt. Genauer gesagt ist das Gaumenzäpfchen der Übeltäter, der bei jedem Atemzug die nervigen Schnarchgeräusche fabriziert. Doch selbst wenn wir nichts dafür können, dass wir im Schlaf einer Sägemaschine gleichen, fühlen sich unsere Bettnachbarn in ihrer

Nachtruhe gestört. Aus diesem Grund liegen Anti-Schnarch-Kissen im Trend. Es gibt aber noch weitaus mehr Möglichkeiten, wie Sie das Schnarchen stoppen können. Hier reicht die Palette vom Anti-Schnarch-Gurt über die Unterkiefer-schiene bis hin zum Nasenspreizer. Laut Techniker Krankenkasse können verschiedene Faktoren das Schnarchen begünstigen. Etwa ein verlängertes Zäpfchen, vergrößerte Rachenmandeln oder Nasen-Polypen. „Ebenso führen Alkohol- und Schlafmittelkonsum dazu, dass sich die Muskeln zu sehr entspannen“, gibt die Krankenversicherung zu bedenken. Daher beeinflussen nicht nur anatomische Veranlagungen den Geräuschpegel in der Nacht, sondern auch unser eigener Lebenswandel. Tipp: Vermeiden Sie Alkohol, Nikotin, üppige Mahlzeiten. Sorgen Sie für im Schlafzimmer für frische Luft

und kühles Raumklima. Auch ein Zungenschnittmacher kann Abhilfe schaffen. Dieses System stimuliert sanft den Unterzungen-Nerv, der die Zungenmuskulatur aktiviert. Dadurch wird verhindert, dass die Zunge im Schlaf erschlafft, zurückfällt und die Atemwege verschließt. Mit dem Zungenschnittmacher kann die Luft ungehindert in die Lunge strömen. Atemaussetzer sowie weitere Symptome der Schlafapnoe treten nach dieser Behandlung seltener auf.

Täglich eine Stunde Mittagsschlaf – in China ist das gesetzlich garantiert. Und den meisten Bürgern ist dieses Recht heilig: Zur Mittagszeit sieht man überall dösende oder schlafende Menschen. Bezüglich der Schlaforte ist man nicht wählerisch: Auch auf einer Steinstufe sitzend lässt sich ein Power-Nap halten. ■

Im Bett mit...

Wie nächtigen die Saarländerinnen und Saarländer? Hier unser ganz privater Schlafzimmerblick!



Der Saarbrücker Gastronom Peter Nguyen („Monsun“) gönnt sich vor dem Zubettgehen gerne noch einen Schlummertrunk



Konzert-Pianistin Anny Hwang aus Dudweiler schläft am liebsten im heimischem Boxspringbett mit Memoryschaum. Das bunte Kissen darf dabei nie fehlen!



Im Schlaf fallen ihr traumhafte Melodien ein: Saxophonistin Celia Baron



Einfach mal abhängen! Martin Hager, Inhaber der Agentur „CloeFHänger“ in Orscholz, bietet Übernachtungen hoch über der Saarschleife an



Ohne Krimi geht Martina nie ins Bett! Martina Straten, Moderatorin und Krimi-Autorin, mit mörderisch spannender Nachtlektüre



Farbenfroh! Der Saarlouiser Aktionskünstler Mike Mathes aus Saarlouis mit einem selbst gestalteten Bett



Damenwahl: Dieses schöne Gemälde hängt in einem der Hotelzimmer des „Eschberger Hofes“ in Saarbrücken. Hier, im Hotel seiner Eltern, posierte RTL-Bachelor-Kandidat Stas Nancy fürs TOP-Shooting



SAARLOUIS

– c'est moi!

Die „heimliche Hauptstadt“ des Saarlandes empfängt ihre Gäste gern mit einer Mischung aus saarländischer Gastlichkeit und französischer Lebensfreude. Und die Saarlouiser? Sie tragen die Sonne nicht nur im Herzen, sondern auch im Stadtwappen. Ein Hinweis auf Sonnenkönig Ludwig XIV., der die Militär-Festung anno 1680 im mittleren Saartal errichten ließ. TOP MAGAZIN SAARLAND verrät, was Saarlouis so sehenswert macht.



Shopping-Ladies in der Saarlouiser Altstadt

SHOPPEN. FEIERN. UND GENIEßEN.

In Saarlouis trifft saarländische Gastlichkeit auf französische Lebensfreude.



ADAC Oldtimer-Rallye



Gesellige Momente vor dem Geburtshaus von Marshall Ney



Kreativ: Dieses Schaufenster des Kaufhauses Pieper wurde in Kooperation mit Innenarchitekten der Hochschule Kaiserslautern gestaltet



Tafelfreuden im Hotel „La Maison“



Weihnachtsmarkt

Wir wissen, was Ihre Immobilie wert ist!



Sie MÖCHTEN IHRE Immobilie verkaufen?



Wir KENNEN BEREITS den Käufer!



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

Wir erledigen das für Sie!

Wir leben Immobilien.



Unser Team freut sich auf Sie:
Telefon: 06831-707676
Am Kleinbahnhof 11-12
66740 Saarlouis

www.blandfort-immobilien.de



Der Festungspark am Ravelin V lässt das militärische Erbe der Stadt erlebbar werden

GOLDENE KRONEN. ALTE KANONEN...

Und selbst im Namen SAARLOUIS ist der Sonnenkönig allgegenwärtig.



Die preußische Königskrone erinnert an die Zeit nach 1815



Starker Stern gegen feindliche Geschütze: Festungsbaumeister Vauban entwarf Saarlouis als nahezu uneinnehmbare Festungsanlage. Durch den sternförmigen Grundriss war es Feinden unmöglich, einen Kanonenschuss im rechtem Winkel auf die Stadtmauern abzugeben. So wurde Saarlouis nie von einer feindlichen Armee eingenommen



Sonne und Lilien im Stadtwappen erinnern an den royalen Gründer der Stadt



Auf der Außenseite des Deutschen Tores wurden Kanonen aufgestellt, die aus dem Deutsch-Französischen Krieg von 1870/71 stammen. Eine davon war beim Anlegen des Naherholungsgebietes Saarlarm im Schlamm gefunden worden, das andere Geschütz wurde hinzugekauft



Lebemann, Monarch und Feldherr: Ludwig XIV ließ Saarlouis im Jahre 1680 erbauen



Prunkvoll: 335 Jahre sind die Gobelins im Saarlouiser Rathaus alt, ebenso die dazugehörigen zwölf Barockstühle. Sie sind ein Geschenk von Ludwig XIV. aus dem Jahre 1687



GESCHENK-IDEE GESUCHT? GEFUNDEN!





Treffpunkt
Marienbrunnen.
Wo sich Verliebte zum
Rendezvous verabreden?
Natürlich am Saarlouiser
Marienbrunnen auf dem Großen
Markt. Der Brunnen wurde
1953 vor der Ludwigkirche
eingeweiht

Wie aus einem
Guss wirken die um
1950 erbauten Häuser
in der Französischen Straße.
Im Erdgeschoss befinden sich
Ladenlokale, in der ersten Etage sind
vor allem Büro- und Lagerräume
zu finden, während das dritte
Stockwerk Wohnräume
beherbergt

IN DEN 1950ER JAHREN ERHIELT SAARLOUIS SEIN HEUTIGES GESICHT.



Das
Rathaus mit
seinem markanten
Glockenturm wurde
von 1951 bis 1954
erbaut



2016 wurde
das Theater am
Ring nach aufwändigem
Umbau wiedereröffnet.
Nach den Entwürfen des
Luxemburger Architekten François
Valentiny verwandelte sich das
denkmalgeschützte Gebäude aus
den 1950er Jahren in einen
prachtvollen Theaterbau



Barmenia

HIER SIND SIE EINS A PRIVAT- VERSICHERT.

#MachenWirGern

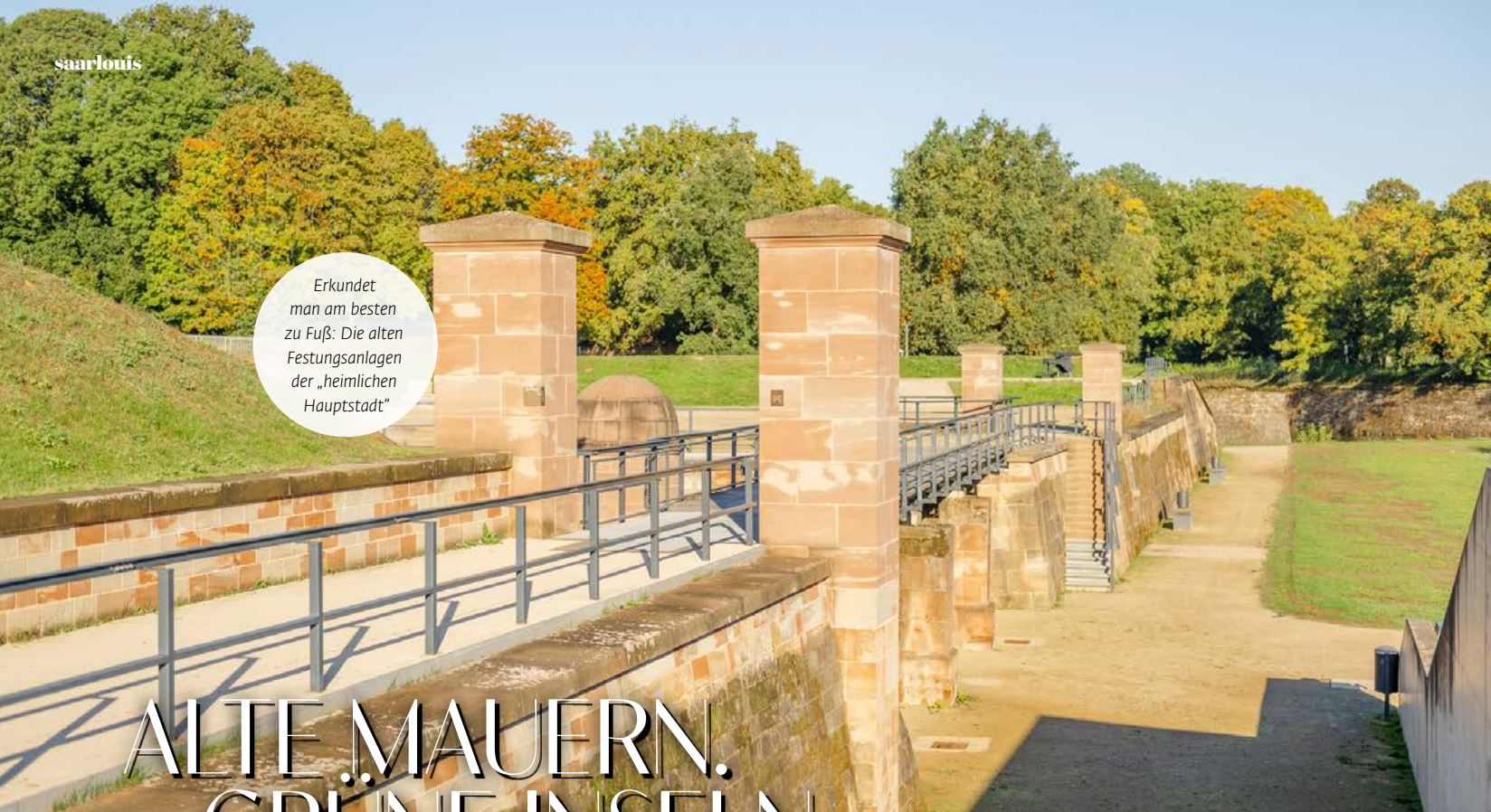
Die Krankenvollversicherung der
Barmenia

Wir bieten Ihnen privaten Kranken-
versicherungsschutz von A wie ambulant bis
Z wie Zahnbehandlung.



Barmenia Krankenversicherung a. G.
Rüdiger Schuft
www.schuft.info





Erkundet man am besten zu Fuß: Die alten Festungsanlagen der „heimlichen Hauptstadt“

ALTE MAUERN. GRÜNE INSELN.

In Saarlouis spaziert man durch 350 Jahre Geschichte ...

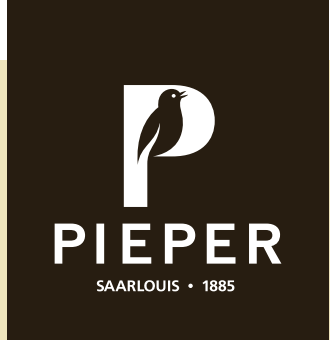


Die Alte Brauereistraße mit Blick aufs Städtische Museum

Kulinarische Meile: Die Kasematten beherbergen mehrere Lokale



Kultur und Gastro im Blätterwald: die Vaubaninsel im Saarlouiser Stadtpark



Historisch wie Saarlouis

DIE GESCHICHTE VON PIEPER

Ludwig Pieper und seine Frau Johanna gründen das Handelsunternehmen PIEPER. **1885**

Das Ehepaar kauft ein Eckhaus am Großen Markt in Saarlouis. Dort befindet sich seitdem der Sitz des Unternehmens. **1898**

Im Zweiten Weltkrieg wird das Kaufhaus vollständig zerstört. Der Wiederaufbau des Geschäfts beginnt jedoch unmittelbar nach Kriegsende. **1945**

PIEPER baut noch weiter aus und vergrößert sich in zwei Etappen auf rund 12 000 m² Verkaufsfläche. **1975**

PIEPER Bücher bezieht das historische Kommandanturgebäude am Großen Markt. Im Laufe der Zeit kommen weitere Geschäfte in Saarlouis hinzu, wie z.B. PIEPER Sport und GM22. **2000**

heute PIEPER - überregionaler Leuchtturm für Anspruch, Qualität und Zeitgeist. Unser Angebot erstreckt sich von Mode und Accessoires bis hin zu Feinkost mit hauseigener Metzgerei und Konditorei.

Großer Markt, 66740 Saarlouis
Telefon: 06831 17 50 | E-Mail: info@pieper-saarlouis.de
www.pieper-saarlouis.de





An die Ära des saarländischen Steinkohlebergbaus erinnert das 2016 eingeweihte Saarpolygon, eine 30 m hohe, begehbare Skulptur aus Stahl



Das Glockenspiel mit 25 Glocken im Rathausurm wurde im Jahr 1953 von der Saarlouiser Gießerei Otto gefertigt

Die Halle des Senders „Europe 1“ wurde 1954 in Überherrn erbaut und weist die Form einer aufgeklappten Jakobsmuschel auf



HELLE GLOCKEN. HIMMLISCHE MONUMENTE.

Ihr Spezialist für

- IT-Sicherheit
- Datensicherung
- Datenschutz

und viele weitere „Technik-Fragen“



Wir schützen Sie vor

Geschäftsausfällen
IT-Ausfälle führen zu Arbeits- und Produktionsausfällen

Finanziellen Schäden
Zahlungen aufgrund von Erpressungs- trojanern schmerzen doppelt

Bußgeldern
Unwissenheit schützt vor einer Strafe bei Verstößen gegen Datenschutz- vorschriften nicht

Imageschäden
Niemand möchte seine Geschäfts- oder Kundendaten öffentlich sehen

Die HJP Datentechnik GmbH stellt für Sie den IT-Sicherheitsspezialisten, Datenschutzbeauftragten, unterstützt den internen DSB oder die eigene IT.

<https://hjp.de>

Ihr Kontakt
0 68 41 - 98 16 - 0
d.broy@hjp.de

Der letzte
französische
Soldat Lacroix

Saarlouis zwischen Gestern und Heute:

Auf Entdecker-Tour mit dem braven Soldaten Lacroix

Stoisch stumm steht er da auf seinem steinernen Sockel. Und verrichtet bis heute pflichtschuldigst seinen Dienst – seit mehr als 200 Jahren. Die Rede ist von dem braven Soldaten Lacroix, der im Jahre 1815 den Abzug der französischen Truppen aus der Festungsstadt Saarlouis schlichtweg verschlafen hatte. Offenbar hatten es seine Vorgesetzten damals versäumt, dem braven Grenadier mitzuteilen, dass sein oberster Feldherr Napoleon gerade auf dem Schlachtfeld zu Waterloo vernichtend geschlagen worden war. Im Zuge dieser Niederlage brachen die französischen Truppen quasi über Nacht ihre Zelte ab – nur Lacroix ließen sie ahnungslos zurück. So bewacht er bis jetzt die Wehrmauern am Saarlouiser Altarm. Befehl ist schließlich Befehl ...

Armer Lacroix. Da steht er also bis heute, in eine stolze Uniform gewandet, auf der Halbinsel im Saarlouiser Stadtpark und denkt gar nicht daran, seinen Wachposten auch nur für eine Sekunde zu verlassen. Schade eigentlich, dabei könnte er doch endlich seinen Dienst quittieren, von seinem vermoosten Sockel herabsteigen und durch die Saarlouiser Innenstadt flanieren. Ach, was würde er Augen machen beim Anblick der vielen Fachgeschäfte entlang der Deutschen und Französischen Straße. Ach, was würde er es genießen, in der Altstadt mit den heutigen Saarlouisern anzustoßen – und gemütlich „ääna zu trinke“. Schließlich gilt das bunte Kneipenviertel als längste Theke des Saarlandes. Natürlich hat sich

die einstige Festung zu einer modernen Kreisstadt entwickelt. Dennoch würde Lacroix Schritt und Tritt auf Altbekanntes stoßen. Die steinernen Relikte der Vergangenheit – sie begegnen uns in der Gegenwart noch an allen Ecken und Enden. Da wäre zum Beispiel die alte Kommandantur, in der heute das Hauptpostamt und eine Buchhandlung beheimatet sind. Da wären die Bastionen und Kasernen, die Wehrmauern und Festungsanlagen, das historische „Deutsche Tor“ mit seinen Kanonen, die Parkanlage „Ravelin V“. Und natürlich die Kasematten, in deren Gewölbe-Kellern mittlerweile zahlreiche Restaurants Einzug gehalten haben.

Irritiert wäre der brave Lacroix allenfalls vom Anblick des Großen Markts. Der einst so stolze Paradeplatz muss heute als seelenloser XXL-Parkplatz herhalten.

Genuss & Lebensfreude

Umso mehr Gefallen würde der letzte französische Soldat sicher am Savoir-vivre finden, das die 36.000 Einwohner mit Wonne pflegen. Kein Wunder: Saarlouiser lieben den Genuss mit Leib und Seele. Sie wissen gutes Essen zu schätzen, haben ein Faible für schicke Kleidung, nehmen sich immer Zeit für einen Plausch auf dem Wochenmarkt und schlürfen gemütlich einen Café au lait in der Sonnengasse ... Zugleich sind sie stolz auf ihre Stadt. Hier flaniert man vom Kleinen Markt zum Großen Markt – und manchmal auch weiter bis zur Schleusenbrücke. Saarlouis mag's – im Gegensatz zu den eher industriell geprägten Nachbarstädten Dillingen und

Völklingen – seit jeher gern mondän. So finden sich in der Stadt des Sonnenkönigs besonders viele exklusive Boutiquen, gut sortierte Fachgeschäfte, feine Gourmet-Restaurants. Die Saarlouiser Antwort aufs Berliner KaDeWe ist derweil der PIEPER – ein exklusives Kaufhaus, seit anno 1865 familiengeführt. Stilvoll nächtigen lässt sich im High-Class Boutique-Hotel „La Maison“ sowie im Victor's Residenz-Hotel mit seinen geschmackvollen Themen-Suiten.

Geschichte

Als Grenzfestung um 1680 im Auftrag des Sonnenkönigs Ludwig XIV. erbaut, war Saarlouis schon für Vauban, den berühmtesten Festungsbaumeister seiner Zeit, „einer der schönsten und angenehmsten Orte im Königreich“. Längst ist die Stadt, sie zählt heute rund 36.000 Einwohner, räumlich weit über die Festungsmauern hinausgewachsen. Inzwischen strahlt ihre Anziehungskraft weit über die Grenzen der Region hinaus. Ihre Vorzüge haben ihr den Titel „heimliche Hauptstadt des Saarlandes“ beschert. Saarlouis hat es sich zum Ziel gemacht, diese Premium-Marke weiter auszubauen.

Wirtschaft

Als dynamischer Wirtschaftsstandort ist Saarlouis ebenfalls eine erste Adresse – obwohl die Ford-Werke auf dem Röderberg in Bälde dichtmachen. Umso prächtiger gedeiht die Industrie auf dem Lisdorfer Berg, eine der größten Industrie-Ansiedlungsflächen im Südwesten Deutschlands – in direkter Nachbarschaft zur größten Freiflächenphotovoltaikanlage des Saarlandes. Renommierte Unternehmen, darunter Deutschlands Küchenmöbel-Marktführer nobilia, haben sich hier angesiedelt.

Kunst & Kultur

Neben „Saarlouiser Woche“ und „Altstadtfest“ bietet das Museum Ludwig Galerie Saarlouis in der historischen Kulisse der Kaserne VI jährlich mehrfach wechselnde Ausstellungen – vorwiegend im Bereich Kunst und Fotografie. Im runderneuerten Theater am Ring, einem Wahrzeichen der Stadt, machen zeitweise Tournee-Ensemble und Bühnenkünstler Station. Unter dem Dach des Theaters finden sich auch Kulturverwaltung, Stadtbibliothek und Volkshochschule. Unweit der Innenstadt befindet sich auch das Institut für aktuelle Kunst. Hier wird unter anderem danach geforscht, wie man mit Nachlässen verstorbener Künstler umgehen sollte. Zugleich lädt das Institut regelmäßig zu hochkarätigen Ausstellungen.

Europastadt

Die wechselvolle Geschichte der Stadt hat ihre Einwohner geprägt. Vorgestern Franzosen, gestern eigenständige Saarländer, heute Deutsche – das macht den Wandel zum Europäer des 21. Jahrhunderts leicht. So war es nur konsequent, dass Saarlouis seit dem Jahr 2006 den Titel „Europastadt“ trägt.

Fazit

Saarlouis ist das ideale Ziel für Geschichtsinteressierte, Kulturliebhaber und Genießer, für Wanderer und Sportbegeisterte und für alle, die sich für spannende Tagesausflüge im Herzen der Großregion Saar-Lor-Lux begeistern oder die einfach einen entspannten Ort zur Erholung suchen. Ein Ort, an dem das französische Savoir-vivre mit saarländischer Geselligkeit einhergeht. Hoffentlich weiß das irgendwann auch der pflichtschuldige Soldat Lacroix zu schätzen ...



Blumenhaus
Wein
in Lisdorf

dort
wo die
schönen Dinge
zu Hause sind

Feldstr. 49
66740 Saarlouis-Lisdorf
+49(0)6831 49425
www.blumenhaus-wein.de



Saarlouis
zählt heute
rund 36.000
Einwohner

Es klappert
die Mühle... am
Taffingsweiher im
Stadtteil Picard

Die
katholische
Ludwigkirche auf
dem Großen
Markt

Kleiner
Markt

Heitz & Sohn GmbH

„Eine große Familie von Fachkräften!“

Seit mehr als 100 Jahren steht das Bau-Unternehmen „Heitz & Sohn“ aus Rehlingen-Siersburg für Kompetenz, Zuverlässigkeit und Qualität. Im TOP-Gespräch erklären Günter und Karsten Heitz, warum die eigenen Mitarbeiter das wichtigste Fundament der Firma bilden – und warum sich auch heute noch eine Maurerlehre lohnt.



Zunächst: Glückwunsch zum 100-jährigen Bestehen Ihres Unternehmens! Ihre Baufirma „Heitz & Sohn“ wird mittlerweile in 5. Generation geführt. Auf der Einladungskarte prangt allerdings die Zahl „101“... Wieso?

Günter Heitz: Vergangenes Jahr war die Corona-Situation so kritisch, dass wir uns entschieden hatten, die Feier einfach um ein komplettes Jahr zu verschieben. Der Schutz unserer Gäste war uns damals einfach wichtiger.

Gemeinsam mit der Belegschaft, mit langjährigen Weggefährten, Freunden und Geschäftspartnern konnten Sie das Jubiläum vor wenigen Wochen nun doch noch nachholen. Warum lag Ihnen dieses Fest so am Herzen?

Günter Heitz: Uns ging es weniger um die Jahreszahl. Die Feier war vielmehr als Dankeschön gedacht an unsere große Familie. Denn zu dieser Familie zähle ich ganz bewusst unsere 60 Mitarbeiter, die mit ihrer Kompetenz und ihrem täglichen Einsatz seit Jahren maßgeblich zum Erfolg unseres Unternehmens beitragen.

101 Jahre Heitz & Sohn. Allein diese Historie ist schon beeindruckend. Wobei Ihre Familiengeschichte noch viel länger zurückreicht...

Günter Heitz: Soweit wir zurückverfolgen konnten, hatten unsere Vorfahren immer schon mit dem Bauen zu tun. Die eigentliche Gründung des Unternehmens erfolgte indessen durch Matthias Kiefer, meinem Urgroßvater. Das war im Jahre 1921.

Mit dem Bau von Häusern, Wohnungen, Gewerbe- und Industrieprojekten, der Sanierung von Immobilien oder Gestaltung von Außenanlagen hat sich Ihr Familienunternehmen im Saarland und darüber hinaus einen hervorragenden Namen erworben. Wofür steht der Name Heitz & Sohn?

Karsten Heitz: Wir sind ein saarländisches Familienunternehmen, das seit



Das Rehlinger Unternehmen Heitz & Sohn wird heute geleitet von den Geschäftsführern Bernard Walter, Sascha Walter, Sascha Schneider, Karsten Heitz und Günter Heitz

„Fachkräfte sind das Fundament eines guten Bau-Unternehmens!“

Jahrzehnten fest in der Region verwurzelt ist, großen Wert auf Qualität, Zuverlässigkeit, Flexibilität, Preis-Transparenz und Termintreue legt. All dies lässt sich natürlich nur mit einem entsprechenden Mitarbeiterstamm aus hochqualifizierten Facharbeitern, Meistern, Polierern und Ingenieuren gewährleisten. Wir entlohnen unsere Beschäftigten bewusst über Branchen-Niveau, und vergeben Kundenaufträge grundsätzlich nicht an Billigarbeiter von Subunternehmen.

Die wahren „Häuslebauer“ sind nicht die Schwaben, sondern die Saarländer. Mit einer Eigentümerquote von 65 Prozent sind wir bundesweit Spitze. Woran liegt das?

Karsten Heitz: Zunächst natürlich an den vergleichsweise günstigen Grundstückspreisen im Saarland. Hinzu kommt, dass wir Saarländer besonders heimatverbunden sind. Nach dem Motto: Hier bin ich geboren, hier bleibe ich. Und jeder von uns will doch irgendwann seine eigenen vier Wände sein Eigen nennen.

Bei der Verwirklichung des Traumhauses gilt Heitz & Sohn als erfahrener und kompetenter Partner. Welche Häuser bauen Sie vorwiegend?

Günter Heitz: Das ist ganz unterschiedlich. Wir bauen Ein-, Zwei- und Mehrfamilienhäuser in allen Baustilen, vom Landhaus über den Bungalow bis hin zur modernen Stadtvilla. Ob in Massivbauweise, konventionell, oder mit Fertigteilen, unsere Häuser entstehen wirtschaftlich, ökologisch und nachhaltig mit hoher Qualität von klassisch bis modern. Natürlich berücksichtigen wir dabei alle individuellen Wünsche unserer Kunden.

Eine weitere, starke Säule Ihres Leistungsportfolios bildet auch der Hallen-, Industrie- und Gewerbebau. Welchen Herausforderungen muss man sich in diesem Segment stellen?

Karsten Heitz: Wir bauen seit vielen Jahren auch anspruchsvolle Objekte, Verwaltungsgebäude, Krankenhäuser, Schulen, Kindergärten, Seniorenheime, und Industriegebäude. Das klappt hervorragend, denn unsere Bauleiter verfügen in der Koordination und Ausführung umfassender und komplexer Projekte über große Erfahrung. Dabei kümmern wir uns um sämtliche Arbeiten, vom Erdbau, über die komplette Gründung, bis hin zu Rohbau und Fertigteilkonstruktionen.

Ihr Unternehmen hat im Saarland bereits viele repräsentative Bauten erstellt. Was sind die bekanntesten Beispiele?

Karsten Heitz: Allein im Saarland haben wir schätzungsweise weit über

„Wir legen Wert auf Qualität, Transparenz und Termintreue!“

„Heitz & Sohn“ feierte 101 Jähriges Firmenjubiläum



Musikalischer Walking Act zum Empfang - Duo DoubleTree



Günter Heitz mit der Delegation aus Frankreich - Bürgermeister von Bouzonville a.D. Denis Paysant mit den Beigeordneten a.D. Bernard Altmayer und Robert Champlon in Begleitung



Handwerkskammer-Präsident Bernd Wegener sprach Grußworte



Charityprojekt - GF Ora Kinderhilfe international e.V. Carmen Schöngraf mit Ehemann überreichen Erde aus Afrika an die Geschäftsführer Günter und Karsten Heitz



Günter Heitz, Urenkel des Firmengründers, mit unserem ehemaligen Bundeswirtschaftsminister Peter Altmaier und dem Enkel des Firmengründers Günter Matthias Kiefer



Der Saarlouiser CDU-Kreisvorsitzende und Geschäftsführer der CDU-Landtagsfraktion Raphael Schäfer überbrachte Glückwünsche



Präsident AGV Bau Saar Klaus Ehrhardt



Sandmalerin Iryna Bilenka (Weltmeisterin 2009) malt Impressionen zur Firmengeschichte



Karsten Heitz hält Laudatio zur Ehrung langjähriger Mitarbeiter für 20, 30 und 40 Jahre



LED Show Ballett - Light of Dance



Geschäftsführer AGV Bau Saar Claus Weyers mit Ehefrau



Pastor Dr. Frank Kleinjohann - Ministerin a.D. Monika Bachmann



Minister Reinhold Jost mit Ehefrau

1.000 Projekte realisiert. Besonders gerne haben wir für die Familie Wagner die Hotelanlage LaMaison in Saarlouis, einschließlich der Außengestaltung umgesetzt.

Die Schweizer Schriftstellerin Brigitte Fuchs hat mal gesagt: Man muss einem Haus die Freude ansehen, mit der es gebaut wurde. Hat sie Recht?

Günter Heitz: Das kann man so sehen. Jedes Haus, jedes Gebäude, das wir fertigstellen – oder zumindest den Rohbau errichten, ist für uns etwas Besonderes. Bei jedem Richtfest schwingt natürlich auch Freude und ein wenig Stolz mit...

Inflation, Materialkosten, Lieferketten-Probleme: In den aktuell unruhigen Zeiten schrecken wohl viele Familien vor dem geplanten Hausbau zurück...

Günter Heitz: Wir leben tatsächlich in prekären Zeiten. Seriöse Kalkulationen sind aktuell kaum noch möglich. Auch wir merken bereits, dass Bauherren fertig geplante Projekte plötzlich auf Eis legen. Aus Angst, ihr Haus nicht mehr finanzieren zu können.

Wie reagieren Sie darauf?

Karsten Heitz: Wir haben unseren Tätigkeitsbereich seit kurzem ergänzt – durch das Projektieren, Planen und Bauen von schlüsselfertigen Wohnungen auf zuvor

„Allein im Saarland haben wir mehr als 1.000 Projekte realisiert.“

erworbenen Flächen. Ein Angebot, das sehr gut angenommen wird. Ansonsten lassen wir uns von den unsicheren Zeiten nicht verunsichern. Die Erfahrung, gerade in der Bauwirtschaft, zeigt, dass man aus einer Krise stets besser herauskommt als man zunächst befürchtet hat. Wir sind solide aufgestellt und werden auch diese Zeiten meistern.

Im Laufe Ihres Lebens haben Sie über 160 junge Menschen zum Maurer ausgebildet. Warum sollte ein Jugendlicher diesen Handwerksberuf erlernen?

Günter Heitz: Alle großen Bauwerke der Menschheitsgeschichte wurden von Mauern errichtet. Klar also, dass eine Ausbildung zum Maurer einen hervorragenden Einstieg in die Baubranche bietet. Nicht nur, dass man am Ende auch sieht, was man mit seinen eigenen Händen erarbeitet hat, auch für eine weiterführende Karriere bietet die Maurerausbildung die besten Chancen. Vom Facharbeiter zum Meister, bis zur Voraussetzung für ein bauspezifisches Studium ist mit dieser Berufswahl alles möglich. Abgesehen davon wird wohl jeder Maurer im Laufe seines Lebens auch sein eigenes Haus bauen ...

Ihr erster Azubi war ihr Bruder Armin...

Günter Heitz: Ja, mit ihm hat unsere Nachwuchsförderung begonnen auf die wir gerade in heutiger Zeit besonders stolz sind. Er hat nach seiner Maurerlehre zudem einen tollen dritten Platz bei der Maurer-Weltmeisterschaft in Südkorea belegt.

Warum legen sie so viel Wert auf Nachwuchsförderung?

Günter Heitz: Weil nicht Maschinen und Material das wertvollste Kapital unseres Unternehmens bilden, sondern das Knowhow unserer Mitarbeiter. Daher haben Aus- und Weiterbildung bei Heitz & Sohn stets höchste Priorität. Das beste Beispiel sind unsere Geschäftsführer Bernard Walter, Sascha Schneider und mein Sohn Karsten Heitz. Sie alle haben hier vor mehreren Jahren in unterschiedlichen Fach-

bereichen ihre ersten Spuren verdient. Heute haben sie gemeinsam als Team die alleinige Verantwortung für die Firma.

Seit dem Jahr 2010 organisieren Sie mit weiteren Akteuren eine Lehrlingausbildung im Handwerk mit unseren französischen Nachbarn. Wie kamen Sie auf diese Idee?

Günter Heitz: Die europäische Idee lebt ja nicht bloß von schönen Worten. Daher füllen wir dementsprechend unsere Städtepartnerschaft zwischen Rehlingen-Siersburg und Bouzonville mit Taten. So haben wir in den vergangenen Jahren mehrere Leistungsschauen in unserer Gemeinde unter Einbeziehung französischer Aussteller, sowie auch mehrere Jobbörsen im Wechsel, jeweils in Bouzonville und Rehlingen-Siersburg organisiert, mit dem Ziel französischen Schülern eine Ausbildung in Deutschland und umgekehrt deutschen Schülern eine Ausbildung in Frankreich zu ermöglichen. Darüber hinaus beteiligen wir uns unabhängig hiervon auch schon mehrere Jahre an dem länderübergreifenden Lehrlingsaustausch der saarländischen Handwerkskammer in Kooperation mit Ihrer Partnerhandwerkskammer aus der Normandie. Hierbei sind die Lehrlinge jährlich abwechselnd im jeweiligen Gastland für 2 Wochen Teil des Gastunternehmens mit Familienanschluss.

Herr Heitz, als Bauunternehmer sind Sie nicht nur ein würdiger und anerkannter Repräsentant des saarländischen Handwerks. Sie haben auch maßgeblich zur Fachkräftesicherung in unserer Region und zur Sicherung der Arbeitsplätze in der Bauwirtschaft beigetragen. Unter anderem als Vize-Präsident der AGV Bau Saar. Für Ihr vielfältiges Engagement wurden Ihnen kürzlich eine besondere Ehre zuteil ...

Günter Heitz: Ja, mir wurde das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen. Eine schöne Bestätigung für mein bisheriges Lebenswerk – und zugleich Ansporn, mich auch weiterhin für das Bauhandwerk ehrenamtlich einzusetzen. ■



Karsten und Günter Heitz mit 5-Sterne-Urkunde

WERDEN SIE VIP BEI DER SV ELVERSBERG

Jetzt Teil des SVE- Sponsoren-Netzwerks werden!

Erleben Sie die SV Elversberg in exklusivem Ambiente und profitieren Sie vom starken SVE-Partner- und Sponsorennetzwerk mit über 150 Mitgliedsunternehmen. Werden auch Sie Teil der Erfolgsgeschichte und Teil des SVE-Sponsoren-Netzwerks.

Jetzt Kontakt über business@sv07elversberg.de aufnehmen!



Angelique Kerber

Ihr Leben zwischen Tennis, Tränen und Triumphen

Königin auf dem heiligen Rasen von Wimbledon. Platz 1 der Weltrangliste. Silber bei Olympia.

Angelique Kerber hat in ihrer 20jährigen Profi-Karriere nahezu alles erreicht. Nun erzählt „Angie“ in ihrer Autobiografie „Eine Frage des Willens. Mein Weg nach oben“ vom Tenniszirkus zwischen Tränen, Training und Triumphen.



Sieg in Wimbledon: 2018 ging ihr Lebenstraum in Erfüllung

Frau Kerber, was hat Sie bewogen, Ihre Autobiografie zu schreiben?

Angelique Kerber: Ich habe mir schon immer gerne Notizen gemacht, habe Eindrücke und Gedanken festgehalten - während sportlicher und persönlicher Hochphasen, aber gerade auch in schwierigen und herausfordernden Zeiten. Im Laufe der Jahre ist da natürlich einiges zusammengekommen an Aufzeichnungen. Mein Wunsch wurde immer stärker, auch andere an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen.

War das Schreiben eine Art heilsamer Prozess?

Das wäre zu viel gesagt. Aber ich habe es als befreiend empfunden, sehr offen über meine sportlichen Erfolge und Krisen, die Täler und Zweifel, aber auch über meine Emotionen zu schreiben.

Wie wichtig war es Ihnen, Ihre mentalen Krisen offenzulegen?

Sie sind ein wichtiger und prägender Teil meiner Karriere. Mehr noch: Ohne die Tiefpunkte hätte es diese emotionalen Highlights meiner Karriere vielleicht nie gegeben. Das zu akzeptieren, hat seine Zeit gedauert, aber es ist ein Teil meiner Geschichte.

Woran haben Sie sich am liebsten erinnert?

Zunächst natürlich an die verwandelten Matchbälle in den drei Grand-Slam-Finals in Wimbledon, Melbourne und New York. Aber auch an Begegnungen mit vielen inspirierenden Persönlichkeiten wie beispielsweise Barack Obama. Langweilig wurde es eigentlich nie.

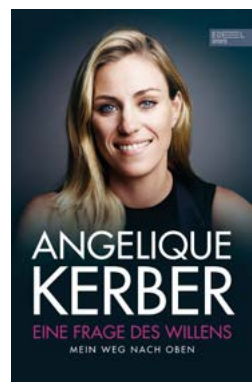
Welchen Anteil hat Ihre Familie an Ihren sportlichen Erfolgen?

Meine Familie hat mich immer bedingungslos unterstützt, mir den Rücken gestärkt, mir aber auch manchmal die Augen geöffnet, wenn es nötig war. Dafür bin ich wahnsinnig dankbar.

Ihr nächstes, großes sportliches Ziel sind die Olympischen Spiele 2024 in Paris. Werden Sie dort erneut nach einer Medaille greifen?

Natürlich ist es mein Ziel, 2024 mit Erfolgsaussichten nach Paris zu fahren. Wenn ich etwas mache, dann richtig. Olympia bedeutet mir wahnsinnig viel. Wir Tennisspieler sind ja fast immer als Einzelkämpfer unterwegs, deshalb genieße ich es, für das Team Deutschland an den Start zu gehen. Die Teilnahmen an den Sommerspielen in London 2012 sowie in Rio de Janeiro 2016 waren Höhepunkte meiner Karriere – verbunden mit vielen Emotionen. Und die Silbermedaille 2016 gehört zu den Highlights meiner Karriere.

Angelique Kerbers Autobiografie „Eine Frage des Willens – Mein Weg nach oben“ ist bei Edel Sports erschienen. 224 Seiten. 19,95 Euro



Im Frühjahr 2023 erwartet Angelique Kerber ihr erstes Kind, plant aber bereits ihr Tennis-Comeback



Das 20:80-Prinzip – endlich erfolgreich abnehmen

Abnehmen – ohne lästige Jojo-Spielchen? Ja, das ist möglich! Mit „Abnehmen nach dem 20:80-Prinzip“ bringt uns Dr. Matthias Riedl in Form – und zwar ohne Diät! Der TV-bekannte Ernährungs-Doc rät uns, lediglich 20 Prozent unseres Essverhaltens gezielt zu verändern. So werden auf Dauer schlank.

Dodoland – Uns geht's zu gut

Wir sind ganz schön bequem geworden. Wirtschaftlich ähneln wir flugunfähigen Dodos. Wir sind lieber Gehaltsempfänger als Unternehmer. Optimieren lieber unsere Freizeit als unsere Arbeit. Und unseren Kindern ermöglichen wir einen von Fleiß befreiten Start ins Leben. Kein Wunder, dass unsere Wirtschaftsleistung und unser Wohlstand stetig zurückgehen. Uns geht's einfach zu gut! Martin Limbeck lamentiert nicht, er packt an! Ehrlich und direkt zeigt uns der Selfmade-Unternehmer, wie wir das Fliegen wieder lernen: mit Ausdauer und Selbstdisziplin sowie einer Frischzellenkur in unternehmerischem Denken.



Soraya Popp ermittelt – Die zweite Chance

Eine Liebesdame, die über Nacht aus dem rotleuchtenden Reeperbahn-Leben gerissen wird, um fortan – in Gestalt eines himmlischen Geistes – dem saarländischen Hauptkommissar Horatio Feld bei seinen Milieu-Ermittlungen zu assistieren. Das ist – kurz gesagt – die Story von „Soraya Popp ermittelt“, dem nunmehr 24. Krimi der Saarlouiser Autorin Elke Schwab. Eine schräg-amüsante Mystery-Komödie – erschienen im Hybrid Verlag-Shop. 324 Seiten. Das Taschenbuch ist für 17,90 € im Buchhandel erhältlich.



Wir machen sauber.
kompetent – zuverlässig – gründlich

Als regionales, familiengeführtes Unternehmen sind wir Ihr Ansprechpartner in Sachen Sauberkeit und Hygiene.

Nutzen Sie das fachliche Know-how und die 40-jährige Erfahrung eines zuverlässigen Spezialisten ganz in Ihrer Nähe.



Ihre Büro- und Gebäudereinigung im Saarland. Seit 1978.

proper Gebäudereinigung GmbH
Theresienstr. 5
66128 Saarbrücken - Gersweiler

info@proper.de

06 81 – 70 94 90

proper.de