

Juli/August 2023

Last Minute Urlaubstipps

Schnell noch Sommerurlaub buchen

Grüne Mobilität

Elektroautos vs. Wasserstoffautos

Die Hitze steigt

Richtig abkühlen im Sommer

URLAUBSSTIMMUNG

Last-Minute Urlaubsideen, schöner Urlaub mit wenig Geld, Strand- und Badetrends, Tipps für unvergessliche Flitterwochen



ABIMAGO E-MAGAZIN JULI/AUGUST

INHALT

Aktuelles

Abimago Neuigkeiten	3
Mondkalender Juli/August	6
Grüne Mobilität	10
Bauernregeln Juli/August	13
Strand- und Bademode 2023	25
Horoskop Juli/August	30

Wissenswertes

Last Minute Urlaubstipps	4
Sommerferien-Ideen für die Kinder	5
Geldsparen trotz Inflation	9
Abkühlen im Sommer	14
Welches Funkgerät für mich?	22
Ausflugsideen mit Freunden	23
Schöner Urlaub trotz wenig Ersparnisse	24
Ideen für unvergessliche Dates	27
Stressfreie Hochzeitsplanung	28
Perfekte Flitterwochen planen	29

Kochen mit Abimago

Saisonale Rezepte	17
Saisonale Nachtisch Rezepte	20

Gesundheit

Mehr Nachhaltigkeit im Leben	11
Kraut des Monats	15
Was ist jetzt im Garten zu tun	16
Positive Auswirkungen von Yoga	26

ABIMAGO NEUIGKEITEN -

„Fit & Fun mit Betty“ startet im Juli

Abimago.TV präsentiert eine neue Sendung „Fit & Fun mit Betty“, bei der jeder mitmachen kann, egal welches Alter und Geschlecht. Die Diplom-Fitnesstrainerin Betty Weißenbacher zeigt Übungen vor und erklärt, auf was dabei zu achten ist. So können auch Sport-Anfänger jede Übung korrekt ausführen.

Hier ein kleiner Vorgeschmack auf die spannende Sendung

Wir beginnen mit dem Warm-Up

Betty zeigt uns ihre Lieblingsübungen, um den Körper in Schwung zu bringen und auf das Training zu vorbereiten.

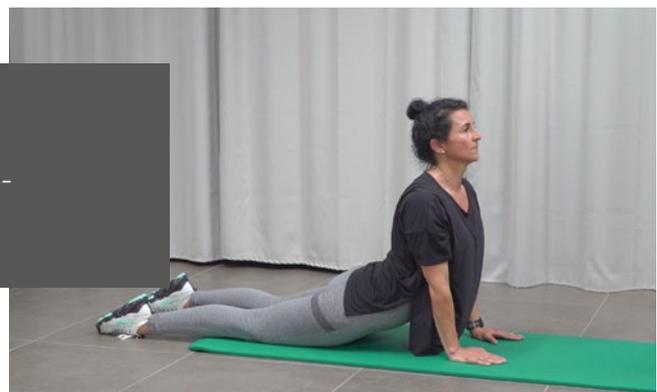


Wir trainieren

Dieses kurze, knackige Workout bringt zum Schwitzen und garantiert eine bessere Leistungsfähigkeit.

Wir dehnen uns

Zum Schluss dehnen wir unseren Körper, um die Regeneration der Muskel zu fördern.



LAST MINUTE URLAUBSTIPPS -

Spontanen Urlaub buchen und Erholung genießen

Der Alltag kann manchmal sehr stressig sein und jeder sehnt sich nach einer Auszeit, um sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Wenn Sie in letzter Minute entschieden haben, dass Sie einen Urlaub brauchen, kann es schwierig sein, die perfekte Reise zu planen. Aber keine Sorge - ein Last Minute Urlaub kann genauso aufregend und erfüllend sein wie eine lang geplante Reise.



Hier sind einige Tipps für Planung vom Last Minute Urlaub

Tipp 1: Nutzen Sie Reise-Apps

Es gibt viele Reise-Apps und -Websites, die sich auf Last Minute Angebote spezialisiert haben. Sie können auf diesen Plattformen günstige Flüge, Hotels und Pauschalreisen finden, die in letzter Minute verfügbar sind.

Tipp 2: Bleiben Sie flexibel

Wenn Sie in letzter Minute reisen, müssen Sie flexibel bleiben. Wählen Sie nicht nur einen festen Reisezeitraum aus, sondern prüfen Sie auch die Flugpreise und Unterkunftsoptionen für verschiedene Tage. Auf diese Weise können Sie möglicherweise noch bessere Angebote finden und Geld sparen.

Tipp 3: Wählen Sie ein nahes Reiseziel

Wenn Sie wenig Zeit haben, kann es sinnvoll sein, ein Reiseziel in der Nähe zu wählen. So verbringen Sie weniger Zeit mit der Anreise und können mehr Zeit an Ihrem Zielort verbringen. Es gibt viele interessante Städte und Regionen, die nur eine kurze Flug- oder Zugfahrt entfernt sind.

Tipp 4: Nehmen Sie ein Pauschalangebot

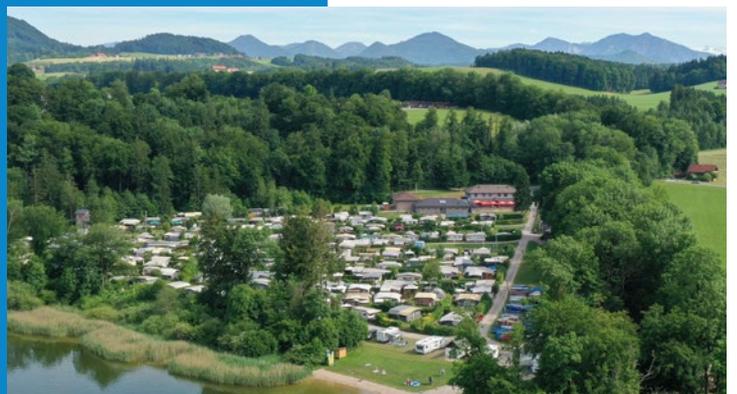
Ein Pauschalangebot kann eine gute Option für einen Last Minute Urlaub sein, da Sie alles auf einmal buchen können. Sie müssen sich keine Gedanken über Flüge, Unterkunft und Transport machen. Viele Anbieter haben Last Minute Angebote für Pauschalreisen online.

Strandcamping Fenningerspitz

Familiärer Campingplatz mit Gasthof, in der idyllischen Lage, direkt am See umgeben von grünen Wiesen und Wäldern.

Fenning 120
5302 Henndorf am Wallersee
+43 6214 20 944
info@camping-fenningerspitz.at

www.camping-fenningerspitz.at



SOMMERFERIEN -

Wie Sie als Elternteil Sommerferien stressfrei überstehen

Die Sommerferien sind eine aufregende Zeit für Kinder, aber für arbeitende Eltern kann es eine Herausforderung sein, ihre Kinder während dieser Zeit zu betreuen. Wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihren Kindern den ganzen Tag Aufmerksamkeit zu schenken, gibt es dennoch viele Möglichkeiten, wie Sie Ihre Kinder während der Sommerferien beschäftigen können.



Sommerlager

Sommerlager bieten eine großartige Möglichkeit, neue Freunde zu finden. Es gibt eine Vielzahl von Sommerlagern, die sich auf verschiedene Themen wie Sport, Kunst oder Wissenschaft konzentrieren.



Tagescamps

Wenn Sommerlager keine Option sind, gibt es viele Tagescamps, die eine großartige Alternative darstellen. Diese Camps sind in der Regel täglich und können entweder ganztägig oder halbtägig sein.



Nachbarschaftsaktivitäten

Erkundigen Sie sich in Ihrer Nachbarschaft, ob es Sommeraktivitäten gibt, an denen Ihre Kinder teilnehmen können. Viele Gemeinden bieten Aktivitäten an, die für Kinder aller Altersgruppen geeignet sind.



Spielplätze und Parks

Besuchen Sie mit Ihren Kindern Spielplätze und Parks in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes. Hier können sie sich austoben und mit anderen Kindern spielen. Verbringen Sie Zeit gemeinsam im Freien.

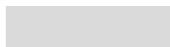


Bibliotheken und Buchclubs

Bibliotheken und Buchclubs bieten eine großartige Möglichkeit, Kinder während der Sommerferien zu beschäftigen und ihre Lesefähigkeiten zu verbessern. Viele Bibliotheken bieten auch Handwerkskurse an.

MONDKALENDER JULI 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.07 - 31.07

 - ungünstig

 - günstig

 - sehr günstig

Düngen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Umtopfen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Gemüse Ernten/Lagern

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Unkraut jäten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Rückschnitt

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Aussaat

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Putz- und Hausarbeiten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Entgiften

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Haare waschen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Haare schneiden

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

Haarentfernung

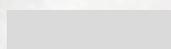
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

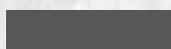
Hauttiefenreinigung

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	01	02	03	04	05	06

MONDKALENDER AUGUST 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.08 - 31.08

 - ungünstig

 - günstig

 - sehr günstig

Düngen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Umtopfen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Gemüse Ernten/Lagern

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Unkraut jäten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Rückschnitt

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Aussaat

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Putz- und Hausarbeiten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Entgiften

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Haare waschen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Haare schneiden

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Haarentfernung

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Hauttiefenreinigung

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

ANITA BIRO

Dauerhafte Haarentfernung

Haarentfernung mit dem IPL bietet folgende Vorteile:

▶ **Effektivität**

IPL ist eine effektive Methode zur Haarentfernung und kann langfristige Ergebnisse liefern.

▶ **Vielseitigkeit**

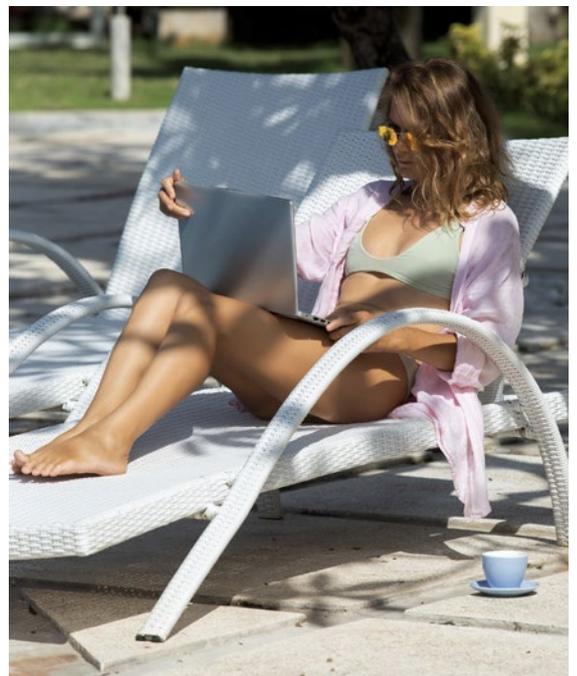
Im Vergleich zu anderen Methoden der Haarentfernung wie Waxing oder Rasieren kann IPL auf verschiedenen Körperbereichen.

▶ **Zeitersparnis**

Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden der Haarentfernung erfordert die IPL-Haarentfernung weniger Zeit und Mühe.

▶ **Hautschonend**

IPL ist eine schonende Methode zur Haarentfernung, die die Haut weniger irritiert als andere Methoden wie Rasieren oder Waxing.



JETZT dauerhafte Haarentfernung buchen

www.biro-haarentfernung.at

Kontakt

Anita Biro

+43 664 113 43 52

info@biro-haarentfernung.at

Adresse

Erlaweg 22

5221 Lochen am See

TIPPS ZUM GELDSPAREN

Wie Sie trotz der Inflation Geld sparen können

Geld sparen ist ein wichtiger Teil des persönlichen Finanzmanagements. Egal ob Sie Ihre finanzielle Zukunft planen, Schulden abbauen oder einfach nur etwas mehr finanzielle Freiheit genießen möchten, das Sparen von Geld ist ein entscheidender Schritt auf dem Weg dorthin.



Ein Budget festlegen

Bevor Sie beginnen, Geld zu sparen, müssen Sie ein Budget erstellen. Überprüfen Sie Ihre Einnahmen und Ausgaben.

Verschwendung vermeiden

Vermeiden Sie unnötige Ausgaben, indem Sie Lebensmittel planen, überschüssiges Essen einfrieren, Wasser sparen und unnötige Fahrten vermeiden.

Einen Sparplan verwenden

Legen Sie einen bestimmten Betrag beiseite, den Sie jeden Monat sparen möchten, und lassen Sie ihn automatisch von Ihrem Gehalt abziehen.

Alte Gegenstände verkaufen

Durchsuchen Sie Ihr Haus nach Gegenständen, die Sie nicht mehr brauchen oder verwenden, und verkaufen Sie sie online oder bei einem Flohmarkt.

Rechnungen verhandeln

Viele Anbieter sind bereit, Ihre monatlichen Rechnungen zu senken, wenn Sie mit ihnen sprechen und verhandeln.

Gebraucht kaufen

Wenn Sie etwas kaufen müssen, suchen Sie nach gebrauchten Optionen. Kaufen Sie zum Beispiel ein gebrauchtes Auto oder schauen Sie bei Second-Hand-Läden nach Kleidung.

Cashback-Angebote nutzen

Nutzen Sie Cashback-Angebote, wenn Sie online einkaufen oder Ihre Kreditkarte verwenden.

Coupons verwenden

Coupons sind eine großartige Möglichkeit, Geld beim Einkaufen zu sparen.



ADEX.TEAM
Steuerkanzlei

Buchhaltung

Jahresabschluss

Personalverrechnung

Beratung

Advanced Expert Team GmbH

Marina Windsperger

Sonnenfeld 19
5222 Munderfing

+43 7744 210 21
team@adexteam.com



GRÜNE MOBILITÄT - Elektroautos vs. Wasserstoffautos

Im Streben nach einer nachhaltigeren Mobilität stehen wir vor der Wahl zwischen verschiedenen Antriebsformen. Zwei viel diskutierte Optionen sind Wasserstoffautos und Elektroautos. Beide Ansätze bieten Potenzial zur Reduzierung von Emissionen.

Elektroauto - Vor- und Nachteile

Umweltfreundlichkeit: Elektroautos produzieren keine direkten Emissionen am Fahrzeug selbst

Geringe Betriebskosten: Elektroautos haben niedrigere Betriebskosten im Vergleich zu herkömmlichen Fahrzeugen

Leise und vibrationsarm: Elektroautos bieten eine ruhige und angenehme Fahrerfahrung

Begrenzte Reichweite: Elektroautos haben im Allgemeinen eine begrenztere Reichweite im Vergleich zu Wasserstoffautos.

Ladeinfrastruktur: Engpässe und Herausforderungen bei der Verfügbarkeit von Ladestationen.



Wasserstoffauto - eine bessere Alternative?

Schnelles Betanken: Im Vergleich zu Elektroautos, die längere Ladezeiten erfordern, können Wasserstoffautos innerhalb weniger Minuten betankt werden.

Große Reichweite: Wasserstoffautos bieten eine größere Reichweite im Vergleich zu den meisten Elektroautos. Sie können lange Strecken ohne häufige Ladepausen zurücklegen, was insbesondere für Langstreckenfahrten von Vorteil ist.

Vielseitigkeit: Wasserstoff kann nicht nur zur Stromerzeugung für den Antrieb des Fahrzeugs verwendet werden, sondern auch zur Energieversorgung anderer Geräte.

Infrastruktur: Eine der größten Herausforderungen für Wasserstoffautos ist die begrenzte Verfügbarkeit von Tankstellen.

Energieeffizienz: Der Prozess der Wasserstoffherstellung erfordert Energie, und derzeit stammt ein Großteil des Wasserstoffs aus fossilen Brennstoffen.



» Werkstatt

» Reifen

» Ersatzteile und
Zubehör

» Karosserie

» Fahrzeuglager

» Fuhrpark und
Nutzfahrzeuge

Braunauerstraße 41
4950 Altheim

Büro:
Mo-Fr 08:00 - 12:00
und 13:30 - 17:00 Uhr

+43 7723 723 23 | office@auto-hatzmann.at

NACHHALTIGER LEBEN -

In kleinen Schritten

zum umweltbewussten Leben

Nachhaltigkeit ist ein wichtiger Aspekt des modernen Lebensstils. Indem wir unser Leben nachhaltiger gestalten, können wir dazu beitragen, die Umwelt zu schützen und die Ressourcen für zukünftige Generationen zu erhalten. Hier sind einige Tipps, die helfen können, nachhaltiger zu leben.

Vermeiden Sie Einwegprodukte wie Plastikgeschirr, Strohhalme und Plastiktüten. Stattdessen können Sie wiederverwendbare Alternativen verwenden, wie beispielsweise Stofftaschen, Mehrweg-Trinkflaschen und Edelstahl-Strohhalme.

Reduzieren Sie Ihren Energieverbrauch, indem Sie energiesparende Geräte verwenden und bewusst mit Strom umgehen. Schalten Sie beispielsweise Geräte aus, wenn sie nicht benutzt werden, und verwenden Sie LED-Leuchten anstelle von Glühbirnen.

Kaufen Sie Lebensmittel aus Ihrer Region und bevorzugen Sie saisonale Produkte. Durch den Kauf von lokalen Produkten können Sie den Transportaufwand reduzieren und die lokale Wirtschaft unterstützen.

Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder das Fahrrad, um zur Arbeit oder zu anderen Aktivitäten zu gelangen.

Vermeiden Sie unnötige Abfälle, indem Sie wiederverwendbare Verpackungen und Behälter verwenden und Lebensmittelabfälle reduzieren.

Reparieren Sie defekte Gegenstände, anstatt sie wegzuwerfen, und recyceln Sie Materialien, die wiederverwendet werden können.

Nutzen Sie erneuerbare Energien wie Solarenergie oder Windkraft, um Ihre Stromversorgung zu ergänzen. Wenn dies nicht möglich ist, können Sie Ihren Strom von Anbietern beziehen, die auf erneuerbare Energien setzen.

Sparen Sie Wasser, indem Sie effiziente Wasserspararmaturen verwenden und Wasser nicht unnötig laufen lassen. Sie können auch Regenwasser auffangen und wiederverwenden, um den Wasserverbrauch zu reduzieren.

WALLERSEE INSTALLATIONEN

ERNEUERBARE ENERGIE

Wärme von der Sonne

Eine Solaranlage ist langfristig eine Investition, die sich finanziell auf alle Fälle lohnt. Mit der Nutzung von Sonnenenergie machen Sie sich von Öl- oder Gasimporten unabhängig und können jederzeit über Energie verfügen.



SOLARE WARMWASSERBEREITUNG FÜR JEDE DACH- UND HAUSARCHITEKTUR

Der Flachkollektor mit hochselektiv beschichtetem Aluminium-Vollflächenabsorber.

- » Für den einfachen Einstieg in die solare Warmwasserbereitung
- » Attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis
- » Robuste und langlebige Konstruktion
- » Wahlweise in senkrechter oder waagerechter Ausführung

WALLERSEE
INSTALLATIONEN

Adresse

Salzburgerstraße 1
5201 Seekirchen

Kontakt

Alexander Siebenhandel
+43 660 612 86 85
info@wallersee-installationen.at

www.wallersee-installationen.at/solaranlagen



BAUERNREGELN -

Die spannendsten Kalenderweisheiten für die Monate Juli/August 2023

Die Erntezeit beginnt und es gibt viele Aufgaben zu erledigen, um sicherzustellen, dass die Ernte erfolgreich ist. Die Bauernregeln geben Hinweise darauf, welche Aufgaben im Juli und August zu erledigen sind, um eine gute Ernte zu erzielen.

Das sind die Bauernregeln für die Monate Juli/August 2023:

„Im Juli muss vor Hitze braten, was im September soll geraten.“

„Ein tüchtig Juligewitter ist gut für Winzer und Schnitter“

„Fällt kein Tau im Julius, Regen man erwarten muss.“

02.07: *„Mariä Heimsuch wird's bestellt, wie's Wetter sich 40 Tage hält.“*

08.07: *„Kilian, der heilige Mann, stellt die ersten Schnitter an“*

10.07: *„Ist Siebenbrüder ein Regentag, so regnet's noch sieben Wochen danach.“*

20.07: *„Margaretenregen wird erst nach Monatsfrist sich legen.“*

23.07: *„Klar muss Apollinaris sein, soll sich der Bauer freuen.“*

25.07: *„Bläst Jakobus weiße Wölkchen in die Höh, sind's Winterblüten zu vielem Schnee.“*

25.07: *„Jakobi ohne Regen deutet auf strengen Winter.“*

„Augustregen wirkt wie Gift, wenn er die reifenden Trauben trifft.“

„Im August blüht der Schnee für den nächsten Winter, wenn weiße Wolken ziehen.“

„Der Tau tut dem August so not, wie jedermann das täglich Brot.“

„Bringt der August viel Gewitter, wird der Winter kalt und bitter.“

„Was der August nicht vermocht, kein September mehr kocht.“

08.08: *„Ist's an Domini sehr heiß, wird der Winter lang und weiß.“*

10.08: *„Sankt Lorenz kommt in finsterner Nacht ganz sicher mit Sternschnuppenpracht.“*

10.08: *„Kommt Laurentius daher, wächst das Holz nicht mehr.“*

15.08: *„Wer Rüben will recht gut und zart, sä' sie an Mariä Himmelfahrt.“*

16.08: *„Wenn Sankt Rochus trübe schaut, kommen die Raupen in das Kraut.“*

24.08: *„Liegt Reif um den Barthelmtag offen, so ist ein warmer Herbst zu hoffen“*

Quelle: Wikipedia

DIE HITZE STEIGT -

Wie man sich im Sommer **abkühlen kann**

Der Sommer ist eine wunderbare Jahreszeit, aber manchmal kann es auch sehr heiß werden. Wenn die Temperaturen steigen, ist es wichtig, sich angemessen zu kleiden und Maßnahmen zu ergreifen, um sich abzukühlen. Hier sind einige Tipps, wie Sie sich im Sommer abkühlen können.

Viel Wasser trinken

Es ist wichtig, hydratisiert zu bleiben, um eine Überhitzung zu vermeiden. Lauwarme Getränke belasten den Kreislauf nicht.

Schwere Mahlzeiten vermeiden

Schwere Mahlzeiten können dazu führen, dass sich Ihr Körper aufheizt. Essen Sie stattdessen leichte, erfrischende Mahlzeiten wie Salate, Obst und Gemüse.

Lockere, luftige Kleidung tragen

Tragen Sie luftige Kleidung, um eine Überhitzung zu vermeiden. Vermeiden Sie enge Kleidung und synthetische Stoffe.

Im Schatten bleiben

Suchen Sie Schatten, um sich vor der Sonne zu schützen. Verbringen Sie Zeit im Schatten von Bäumen oder verwenden Sie Sonnenschirme, um den Sonnenbrand zu vermeiden.

Jalousien runterziehen

Schützen Sie den Raum vor Hitze, indem Sie die Sonneneinstrahlung vermeiden und Jalousien runterziehen. Es empfiehlt sich, morgens und abends zu lüften.

Erfrischende Snacks

Kalte Snacks wie Wassermelonen oder Gurken können helfen, den Körper zu kühlen und die Temperatur des Körpers zu regulieren.

Schwimmen gehen

Wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie schwimmen. Schwimmen ist eine großartige Möglichkeit, sich abzukühlen und gleichzeitig körperlich aktiv zu sein.

Direkte Sonnenstrahlung vermeiden

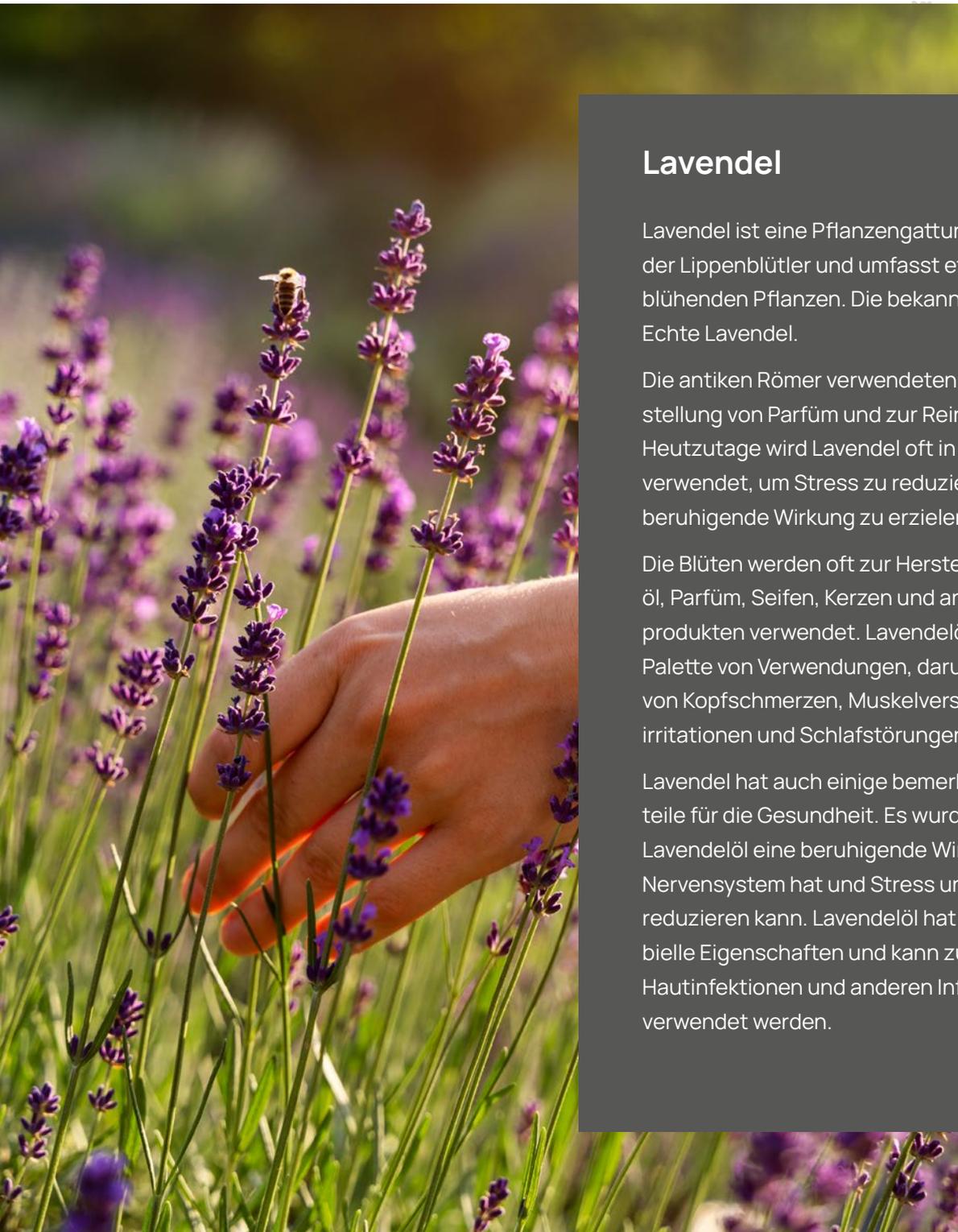
Insbesondere während der heißesten Stunden des Tages sollten Sie Aktivitäten im Freien vermeiden und in geschlossenen Räumen oder im Schatten bleiben. Wenn Sie nicht im geschlossenen Raum bleiben können, verwenden Sie regelmäßig Sonnencreme LSF 50+.



KRÄUTER DES MONATS

Lieblingskraut von **Abimago**

Juli/August



Lavendel

Lavendel ist eine Pflanzengattung in der Familie der Lippenblütler und umfasst etwa 47 Arten von blühenden Pflanzen. Die bekannteste Art ist der Echte Lavendel.

Die antiken Römer verwendeten Lavendel zur Herstellung von Parfüm und zur Reinigung von Wunden. Heutzutage wird Lavendel oft in der Aromatherapie verwendet, um Stress zu reduzieren und um eine beruhigende Wirkung zu erzielen.

Die Blüten werden oft zur Herstellung von Lavendelöl, Parfüm, Seifen, Kerzen und anderen Duftprodukten verwendet. Lavendelöl hat eine breite Palette von Verwendungen, darunter die Behandlung von Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Hautirritationen und Schlafstörungen.

Lavendel hat auch einige bemerkenswerte Vorteile für die Gesundheit. Es wurde gezeigt, dass Lavendelöl eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat und Stress und Angstzustände reduzieren kann. Lavendelöl hat auch antimikrobielle Eigenschaften und kann zur Behandlung von Hautinfektionen und anderen Infektionskrankheiten verwendet werden.



UNSER GARTEN - Was im Sommer im Garten erledigt werden muss

Der Sommer ist in vollem Gange und der Garten erstrahlt in seiner vollen Pracht. Doch welche Arbeiten sollten im Juli und August erledigt werden, um den Garten weiterhin gesund und schön zu halten? In diesem Blogbeitrag geben wir Ihnen einige hilfreiche Tipps und Tricks, damit Ihr Garten auch in den heißen Sommermonaten florieren kann.

Bewässerung

Gießen Sie Ihre Pflanzen regelmäßig und gründlich, vorzugsweise in den kühleren Morgen- oder Abendstunden. Nutzen Sie Mulch, um die Feuchtigkeit im Boden zu halten und Unkrautwachstum zu reduzieren.

Unkrautbekämpfung

Entfernen Sie Unkraut regelmäßig, bevor es Samen bilden kann. Dies hilft, die Ausbreitung unerwünschter Pflanzen einzudämmen und sorgt dafür, dass Ihre Gartenpflanzen genügend Nährstoffe und Platz haben.

Erntezeit

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Beete und ernten Sie reifes Obst und Gemüse rechtzeitig, um die beste Qualität zu gewährleisten. Verpassen Sie nicht den Moment, um zu ernten.

Pflanzenpflege

Schneiden Sie verwelkte Blüten und abgestorbene Zweige ab, um das Wachstum neuer Blüten und Blätter anzuregen. Achten Sie auch auf Anzeichen von Schädlingsbefall oder Krankheiten und ergreifen Sie geeignete Maßnahmen zur Bekämpfung, um Ihre Pflanzen gesund zu halten.

Gartenplanung

Nehmen Sie sich Zeit, um über mögliche Veränderungen oder Verbesserungen in Ihrem Garten nachzudenken. Vielleicht möchten Sie neue Pflanzenarten ausprobieren, einen Gemüsegarten anlegen oder einen Bereich für Entspannung und Erholung gestalten.



Denken Sie daran, dass diese Tipps allgemeiner Natur sind und je nach Standort, Klima und Pflanzenauswahl variieren können.

KOCHEN MIT ABIMAGO - Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten

Der Sommer ist mit vollen Kräften da und bringt leckere Gemüse- und Obstsorten mit sich, die für jeden Gaumen bestimmt ein Genuss sind.

GEFÜLLTE ZUCCHINIS

Zutaten

2 Stück Zucchini mittelgroß
250 g Faschiertes gemischt
200 g passierte Tomaten
100 g geriebener Käse
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
2 EL Creme Fraiche
2 EL Olivenöl
Salz, Paprika, Oregano

Küchenutensilien

Backform
Pfanne
Messer
Schneidebrett

Gefüllte Hackfleisch-Zucchini

1.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Zucchini waschen, halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Fruchtfleisch klein schneiden und auf Seite legen.

2.

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden. Gemeinsam mit Faschiertem und dem Zucchini-Fruchtfleisch anbraten. Mit Salz, Paprika und Oregano würzen.

3.

Passierte Tomaten und Tomatenmark unterrühren, kurz aufkochen lassen.

4.

Die Zucchini mit der Hackmasse befüllen. Wenn die Hackmasse übrig geblieben ist, kann sie am nächsten Tag wunderbar zu Nudel serviert werden. Die gefüllten Zucchini 15 Minuten backen. Danach den geriebenen Käse darüber streuen und weitere 10 Minuten backen.

Mit Creme fraiche schmeckt das Gericht besonders gut.

KOCHEN MIT ABIMAGO -

Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten

Röstkartoffel aus der Pfanne

Zutaten

350 g Jungkartoffel, 50 g Zwiebel, 0,5 TL Majoran, 0,5 TL Kümmel, 0,5 TL Rosmarin, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in klein schneiden.

Kartoffel so lange braten, bis sie außen goldbraun und innen weich sind. Die Gewürze hinzufügen und gut durchmischen, bis alle Kartoffel bedeckt sind.

Danach die Zwiebel hinzufügen und 3 Minuten lang mitbraten. Die Kartoffel können mit Sour Cream Soße oder auch anderen Soßen serviert werden.



Radieschen-Aufstrich

Zutaten

150 g Topfen, 150 g Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 1 EL Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer zum abschmecken

Zubereitung

Radieschen waschen, fein reiben und auf Seite stellen. Den Topfen in eine Schüssel geben und glattrühren, bis die Konsistenz cremig ist. Währenddessen 1 EL Zitronen- oder Limettensaft dazugeben.

Schnittlauch waschen, in kleine Stückchen schneiden und zum Topfen dazugeben.

Danach die Radieschen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut umrühren.



KOCHEN MIT ABIMAGO - Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten



NUDELSALAT MIT RADIESCHEN

Zutaten

400 g Nudeln (Farfale)
1 Bund Radieschen
1 Stk. rote Paprika
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Frühlingszwiebel
2 Äpfel, mittelgroß
5 Essiggurken, mittelgroß
500 ml Mayonnaise
Salz und Pfeffer
optional: 1 Stk. Knacker

Küchenutensilien

Topf zum Kochen
Apfelentkerner
Messer
Schneidebrett

Nudelsalat mit Radieschen

1.

Nudel im gesalzenen Wasser 15 Minuten kochen und ganz auskühlen lassen. Währenddessen die Radieschen, Paprika, Schnittlauch, Äpfel und Frühlingszwiebel waschen.

2.

Die Äpfel entkernen und gemeinsam mit Radieschen und Paprika in kleine, dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel, Essiggurken und den Schnittlauch in kleine Stückchen schneiden.

3.

Wenn die Nudel Zimmertemperatur erreicht haben, kann man die Mayonnaise vorsichtig untermischen. Die Radieschen, Paprika, Schnittlauch, Äpfel und Frühlingszwiebel untermischen. Optional kann auch der Knacker in kleine Streifen geschnitten und dazugegeben werden.

4.

Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht eignet sich besonders gut für heiße Tage, da es kühl serviert wird.

EINFACH LECKER -

Saisonale Nachtisch Rezepte

Der Sommer ist die perfekte Jahreszeit, um das Leben zu genießen und sich von süßen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen. Frisches Obst und erfrischende Aromen machen den Sommer zu einer wahren Geschmacksexplosion.



Teig

250 g Mehl

4 Eier

250 ml Milch

2 EL Zucker

1 TL Vanilleextrakt

50 g Butter

1 Prise Salz

Kirschkompott

500 g Kirschen, entkernt

100 g Zucker

1 TL Zitronensaft

1 EL Stärke

2 EL Wasser

Küchenutensilien

2 Schüssel

Pfanne

Topf

Tasse

Kaiserschmarrn mit Kirschenkompott

1.

Eier trennen, Eiweiß und Eigelb in 2 verschiedene Schüssel geben. Zum Eigelb die Milch, den Zucker, Vanilleextrakt und das Salz dazugeben und verrühren. Nach und Nach das Mehl hinzugeben und alles gut vermischen.

2.

Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig mischen, bis dieser eine luftige Konsistenz erreicht hat.

3.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Teig dazugeben. Auf jeder Seite goldbraun anbraten. Bei Bedarf mehr Butter nehmen.

4.

Die Kirschen in einen Topf geben und Zucker und Zitronensaft hinzufügen. In einer Tasse das Wasser mit der Stärke vermischen.

5.

Den fertigen Kaiserschmarrn mit dem Kirschenkompott servieren. Optional kann auch mit Puderzucker bestäubt werden und mit Vanilleeis serviert werden.

Die Portion reicht für 3 Personen.

EINFACH LECKER -

Saisonale Nachtisch Rezepte

Zwetschken-Streuselkuchen

1.

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backform mit Butter einfetten.

2.

Das Mehl, Ei, den Zucker, Vanilleextrakt, die Butter und eine Prise Salz gemeinsam in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten.

3.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche ausrollen und in die vorbereitete Backform legen. Gleichmäßig in die Form drücken.

4.

Die Zwetschken in Hälfte schneiden, entkernen und auf den Teig in die Backform legen.

5.

Für die Streusel die kalte Butter, Zucker und Mehl vermischen und mit den Fingern verarbeiten. Die Streusel über die Zwetschken verteilen und den Kuchen ca. 45 Minuten backen, bis er oben goldbraun ist.

Der Kuchen kann mit einer Kugel Vanilleeis und einem Klecks Schlagsahne serviert werden.

Teig

250 g Mehl
125 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Ei
Prise Salz
1 TL Vanille-Extrakt

Belag

500 g Zwetschken

Streusel

100 g Mehl
75 g Zucker
75 g kalte Butter, gewürfelt

Küchenutensilien

Backform (ca. 26 cm)
2 Schüssel
Messer
Schneidebrett

FUNKGERÄTE - Kommunikation ohne Grenzen

Ob im Outdoor-Bereich, bei professionellen Einsatzkräften oder in Unternehmen, Funkgeräte bieten eine zuverlässige Kommunikationslösung.



Für welche Art von Funk soll ich mich entscheiden?

PMR- Funkgeräte (Private Mobile Radio)

PMR-Funkgeräte sind weit verbreitet und eignen sich gut für den persönlichen Gebrauch, Freizeitaktivitäten und den Einsatz in kleinen Teams. PMR-Geräte erfordern keine Lizenzierung.

CB-Funkgeräte (Citizen Band)

CB-Funkgeräte sind bekannt für ihre Verwendung in Fahrzeugen wie LKWs, Wohnmobilen oder Geländewagen. Sie bieten eine größere Reichweite als PMR- Geräte, können jedoch je nach Gelände variieren.

Amateurfunkgeräte

Amateurfunkgeräte werden für private Kommunikation, Experimente und Notfallkommunikation genutzt. Der Amateurfunk bietet eine breite Palette von Frequenzen und erfordert eine spezielle Lizenz.

 IFS Funkshop

AMATEURFUNK | CB-FUNK PMR-FUNK

IFS – Innviertler Funkshop ist Ihr kompetenter Partner, wenn es um Amateurfunk, CB-Funk, PMR-Funk, Funkantenne, Funk-Zubehör und erneuerbare Energie geht. Beratung und Verkauf – kabellose Kommunikation mit Handfunkgerät, Mobilgerät oder Heimstation.

» ANTENNEN

» FUNKGERÄTE

» ZUBEHÖR

JETZT Onlineshop besuchen und unzählige Artikel entdecken:

www.ifs-funkshop.eu

Brunnthal 2 | 5134 Schwand im Innkreis | +43 676 661 59 22 | service@ifs-funkshop.eu

LANGeweile?

Hier sind **ausgefallene Ausflugsideen** für Sie und Ihre Freunde

1. Wer auf der Suche nach einem aufregenden Erlebnis sind, ist ein **Besuch in einem Escape Room** eine großartige Option. Hier können Sie zusammenarbeiten, um Rätsel zu lösen und zu entkommen, bevor die Zeit abläuft.

2. Eine Weinprobe ist auch eine tolle Option für alle Weinliebhaber. Besuchen Sie eine lokale Weinkellerei und probieren Sie verschiedene Weine.

3. Ein Wochenende in der Natur ist eine großartige Möglichkeit, um sich von der Hektik des Alltags zu erholen und Zeit mit Freunden zu verbringen. Planen Sie einen Campingausflug, kochen Sie zusammen am Lagerfeuer und genießen Sie die Ruhe der Natur.

4. Wenn das Wetter heiß ist, ist ein Besuch **in einem Wasserpark** eine großartige Option. Sie können gemeinsam die Rutschen hinunterrutschen und in den Wellen des Pools schwimmen.

5. Wenn Sie und Ihre Freunde gerne singen und tanzen, planen Sie **einen Karaokeabend**. Besuchen Sie eine Karaoke-Bar oder organisieren Sie eine private Party zu Hause.

6. Besuchen Sie mit Ihren Freunden **einen Kreativworkshop**. Sie können gemeinsam lernen, wie man Kunstwerke malt, Schmuck herstellt oder sogar Möbel restauriert.

7. Eine Stadtführung kann eine großartige Möglichkeit sein, um mehr über die Geschichte und Kultur einer Stadt zu erfahren. Buchen Sie eine geführte Tour durch die Stadt und erkunden Sie gemeinsam die Sehenswürdigkeiten und Attraktionen.

8. Wenn Sie und Ihre Freunde Sportfans sind, besuchen Sie **eine Sportveranstaltung**. Egal, ob es sich um ein Baseballspiel, ein Fußballspiel oder ein Basketballspiel handelt.





SPARSAM IM URLAUB

Wie man trotz wenig Ersparnisse einen schönen Urlaub planen kann

In unserer heutigen Gesellschaft wird der Urlaub oft als eine Gelegenheit angesehen, um sich zu entspannen, zu erholen und neue Erfahrungen zu sammeln. Doch nicht jeder hat die finanziellen Mittel, um teure Reisen oder Aufenthalte in Luxushotels zu bezahlen. Zum Glück gibt es jedoch einige einfache Schritte, die man unternehmen kann, um auch mit begrenztem Budget einen schönen Urlaub zu verbringen.

Reiseziel wählen

Einer der ersten Schritte bei der Planung eines Urlaubs mit begrenztem Budget besteht darin, den Zeitraum und das Ziel der Reise sorgfältig zu wählen. Die Hochsaison kann teurer sein, als Reisen in der Nebensaison. Wähle auch ein Reiseziel, das nicht allzu teuer ist.

Preise und Angebote vergleichen

Flugtickets, Hotelbuchungen und Aktivitäten können je nach Anbieter und Reisezeitraum sehr unterschiedlich sein. Nutze Vergleichsseiten oder buche direkt über die Websites der Anbieter, um mögliche Rabatte und Sonderangebote zu finden.

Die richtige Unterkunft finden

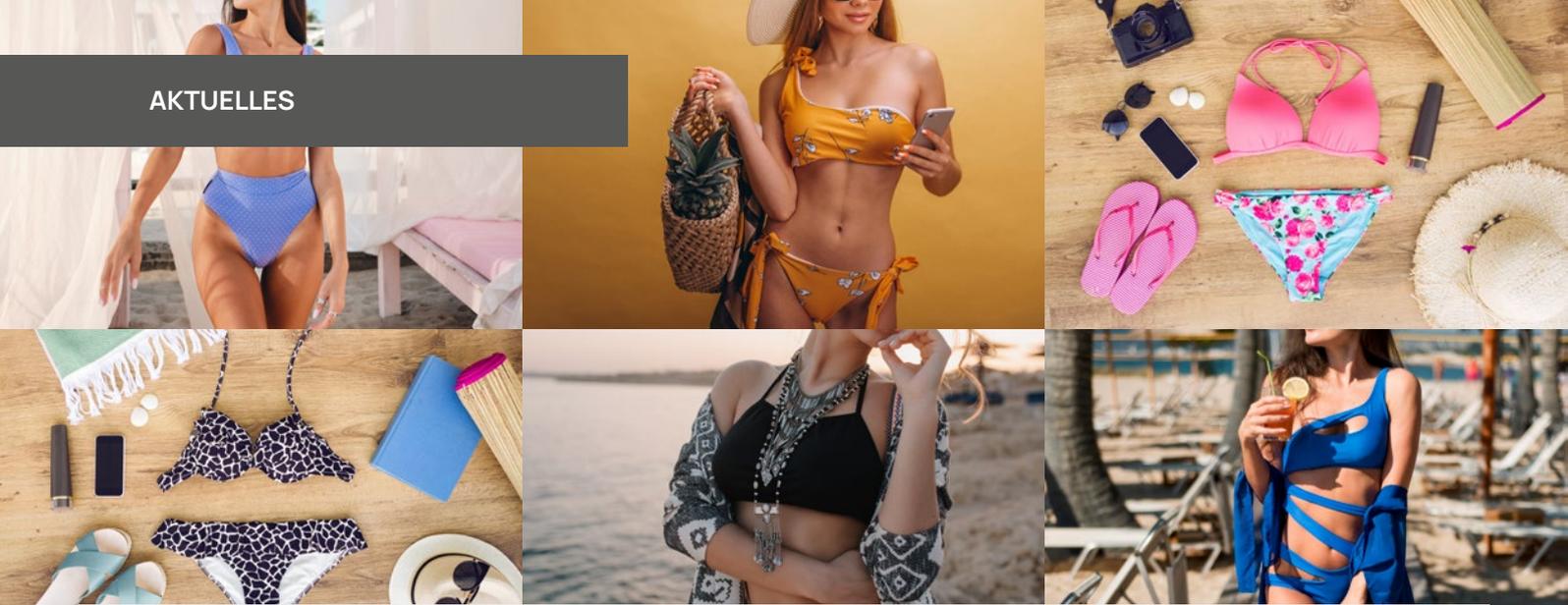
Eine weitere Möglichkeit, um Geld zu sparen, ist die Suche nach günstigen Unterkünften. Die Buchung von privaten Unterkünften über Plattformen wie Airbnb kann oft günstiger sein als Hotels. Vergiss nicht, die Bewertungen zu lesen, um sicherzustellen, dass die Unterkunft deinen Erwartungen entspricht.

Planung der Aktivitäten im Voraus

Eine sorgfältige Planung der Aktivitäten im Voraus kann auch helfen, Geld zu sparen. Schau dir vorher an, welche Aktivitäten in deiner Reisezielstadt angeboten werden und welche von ihnen kostenlos oder günstig sind. Eine gute Möglichkeit, um lokale Sehenswürdigkeiten und Kultur zu erleben, ist die Teilnahme an Stadtführungen oder kostenlosem Kulturprogramm.

Geld beim Essen sparen

Wenn du ein begrenztes Budget hast, solltest du versuchen, so viel wie möglich selbst zu kochen und lokale Lebensmittelmärkte zu besuchen, um günstige Lebensmittel zu kaufen. So kannst du auch lokale Spezialitäten und Gerichte ausprobieren, ohne viel Geld auszugeben.



STRAND- UND BADEMODE TRENDS 2023

Welche Trends Sie in diesem Sommer erwarten

Der Sommer steht vor der Tür und es wird Zeit, die neuesten Trends in der Bade- und Strandmode zu erkunden. Im Jahr 2023 gibt es einige aufregende Trends, die sicherlich für Aufsehen sorgen werden.

Nachhaltige Mode

Nachhaltigkeit wird ein wichtiges Thema sein, wenn es um Bade- und Strandmode geht. Immer mehr Unternehmen setzen auf umweltfreundliche Materialien und Produktionsprozesse. Dabei kommen Materialien wie recyceltes Nylon und Polyester, Bio-Baumwolle und Tencel zum Einsatz.

High-Waist

Hoch geschnittene Bikinihosen und Badeanzüge werden auch im Jahr 2023 ein Trend bleiben. Der High-Waist-Schnitt schmeichelt der Figur und betont die Taille. Zudem sind die Höschen sehr bequem und bieten einen angenehmen Tragekomfort für die Damen.

Cut-Outs

Cut-Outs werden im Jahr 2023 ein großer Trend in der Bademode sein. Ob am Bauch, an den Hüften oder am Rücken – diese modischen Aussparungen bringen Abwechslung in den Bikini und Badeanzug.

Pastellfarben

Pastellfarben sind im Jahr 2023 eine beliebte Wahl für Bade- und Strandmode. Besonders zarte Rosatöne, Mintgrün oder Hellblau sind angesagt. Die Farben wirken frisch und verspielt und passen perfekt zum Sommer.

Dezente Tiermuster

Tiermuster sind seit einigen Jahren ein Trend in der Modebranche und auch im Jahr 2023 wird sich daran nichts ändern. Ob Zebra-, Leopard- oder Tiermotive werden immer beliebter.

Accessoires

Accessoires sind auch ein Thema. Besonders angesagt sind dieses Jahr große Strandtaschen, in denen man alle notwendigen Utensilien für einen Tag am Strand verstauen kann.



YOGA -

Welche positiven Auswirkungen Yoga auf den Körper und Geist hat

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und heute weltweit praktiziert wird. Es ist eine körperliche, geistige und spirituelle Disziplin, die darauf abzielt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die positiven Auswirkungen von Yoga auf den Körper und Geist sind umfassend und vielfältig.

Yoga kann auch dazu beitragen, das Bewusstsein und die Achtsamkeit zu verbessern. Die Konzentration auf den Atem und die Bewegungen kann dazu beitragen, das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu erhöhen. Dies kann auch dazu beitragen, die Empfindungen und Emotionen des Körpers besser zu verstehen und zu kontrollieren. Durch die Praxis von Yoga kann man auch lernen, sich selbst und andere mit Mitgefühl und Verständnis zu behandeln.

Insgesamt hat Yoga eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf den Körper und Geist. Es kann helfen, Stress abzubauen, die körperliche Gesundheit zu verbessern und das Bewusstsein zu erhöhen. Durch die regelmäßige Praxis von Yoga können wir lernen, uns selbst und unsere Umgebung besser zu verstehen und in Einklang zu bringen. Wenn du noch kein Yoga ausprobiert hast, solltest du es unbedingt ausprobieren und selbst erleben, welche positiven Auswirkungen es auf deinen Körper und Geist hat.

Einer der größten Vorteile von Yoga ist die Fähigkeit, den Geist zu beruhigen und zu entspannen. Die Praxis von Yoga kann dabei helfen, Stress abzubauen und den Geist zu klären. Durch die Konzentration auf den Atem und die Bewegungen können sich Geist und Körper synchronisieren und zur Ruhe kommen. Dies kann auch zu einem tieferen Schlaf und einer verbesserten Schlafqualität führen.

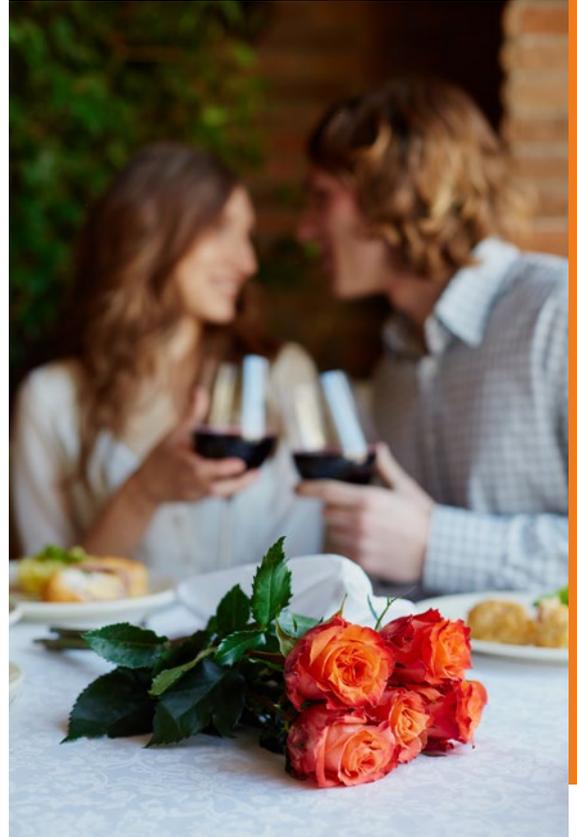
Yoga kann auch dazu beitragen, die körperliche Gesundheit zu verbessern. Die Praxis von Yoga kann die Flexibilität erhöhen, die Körperhaltung verbessern und die Körperkraft erhöhen. Die körperliche Aktivität beim Yoga kann auch dazu beitragen, das Herz-Kreislauf-System zu stärken und den Blutdruck zu senken. Darüber hinaus kann Yoga auch dazu beitragen, die Verdauung und die Funktion des Immunsystems zu verbessern.

IDEEN FÜR DATES -

Wie Sie für Ihren Schwarm ein außergewöhnliches Erlebnis bereiten

Unvergessliche Dates sind das Ziel vieler Paare, denn sie möchten gemeinsame Erinnerungen schaffen, die für immer in Erinnerung bleiben. Es kann jedoch schwierig sein, neue und kreative Ideen für Dates zu finden, die unvergesslich sind. Hier sind einige Ideen für unvergessliche Dates, die du mit deinem Partner ausprobieren kannst.

- » Eine Wanderung bei Sonnenaufgang
- » Ein Konzertbesuch
- » Ein Kochkurs
- » Ein Besuch im Zoo oder Aquarium
- » Eine Fahrt in einem Heißluftballon
- » Ein Besuch in einem Freizeitpark
- » Ein Wochenendausflug



- » Ein Besuch in einer Kunstgalerie oder Museum
- » Eine Fahrt mit einem Segelboot
- » Ein Tag am Strand mit Picknick
- » Ein Karaoke-Abend
- » Eine Fahrt mit einem Oldtimer oder Cabriolet
- » Ein Tag in einem Freiluftkino
- » Ein Tag im Wasserpark
- » Eine gemeinsame Wanderung in der Natur
- » Ein Fotoshooting
- » Eine Fahrradtour durch die Stadt oder Natur
- » Ein Besuch in einem Escape Room
- » Ein Picknick auf einem Dach mit Aussicht
- » Ein Tagesausflug in eine nahegelegene Stadt
- » Ein Kochkurs
- » Eine Stadtführung zu Fuß oder mit Segway
- » Ein Konzert- oder Theaterbesuch

JA, ICH WILL!

Wie Sie die Planung Ihrer Hochzeit stressfrei bewältigen können

Eine Hochzeit zu planen kann eine sehr aufregende und schöne Erfahrung sein, aber es kann auch sehr stressig werden. Es gibt viele Dinge zu beachten, von der Auswahl des Datums bis hin zur Gestaltung von Einladungen. Es ist kein Wunder, dass viele Menschen während der Hochzeitsplanung gestresst sind.

Legen Sie Prioritäten fest

Stellen Sie sicher, welche Aspekte der Hochzeit für Sie am wichtigsten sind. Wenn Sie Ihre Prioritäten kennen, können Sie sich auf das konzentrieren, was wirklich zählt.

Machen Sie eine Liste

Schreiben Sie alles auf, was Sie für Ihre Hochzeit benötigen. Von den Blumen bis hin zur Hochzeitstorte sollten alle wichtigen Details aufgeführt werden.

Delegieren Sie Aufgaben

Sie müssen nicht alles alleine machen. Sie können Freunde oder Familienmitglieder bitten, Ihnen bei der Planung zu helfen.

Gönnen Sie sich eine Pause

Wenn Sie gestresst sind, nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Gehen Sie spazieren, treiben Sie Sport oder gönnen Sie sich eine Massage

Bleiben Sie organisiert

Verwenden Sie Kalender, Checklisten und andere Hilfsmittel, um sicherzustellen, dass Sie auf Kurs bleiben und keine wichtigen Aufgaben verpassen.

Erinnern Sie sich an den Grund

Wenn Sie sich gestresst fühlen, denken Sie daran, warum Sie diese Hochzeit planen. Es geht um Ihre Liebe und Ihren Wunsch, den Rest Ihres Lebens mit Ihrem Partner zu verbringen.



JETZT GRATIS CHECKLISTE HERUNTERLADEN

Abimago hat für Sie eine Hochzeitscheckliste vorbereitet, die Sie GRATIS auf der Website www.abimago.wedding als PDF herunterladen können.

FLITTERWOCHEN-

Die perfekten Flitterwochen planen

Die Flitterwochen sind eine wunderbare Gelegenheit, um nach einer anstrengenden Hochzeitsvorbereitung mit Ihrem Partner etwas Zeit zu verbringen. Es ist eine Zeit, um zu entspannen, Ihre Liebe zu feiern und neue Abenteuer zu erleben. Wenn Sie auf der Suche nach den perfekten Flitterwochen sind, gibt es viele Dinge zu beachten.

Wählen Sie Ihr Reiseziel - und planen Sie im Voraus

Die Auswahl des Reiseziels ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die Sie treffen müssen. Möchten Sie an einem exotischen Strand entspannen, durch eine pulsierende Stadt spazieren oder eine atemberaubende Landschaft erkunden? Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, was Ihnen am meisten zusagt und wählen Sie ein Ziel, das Sie beide begeistert.

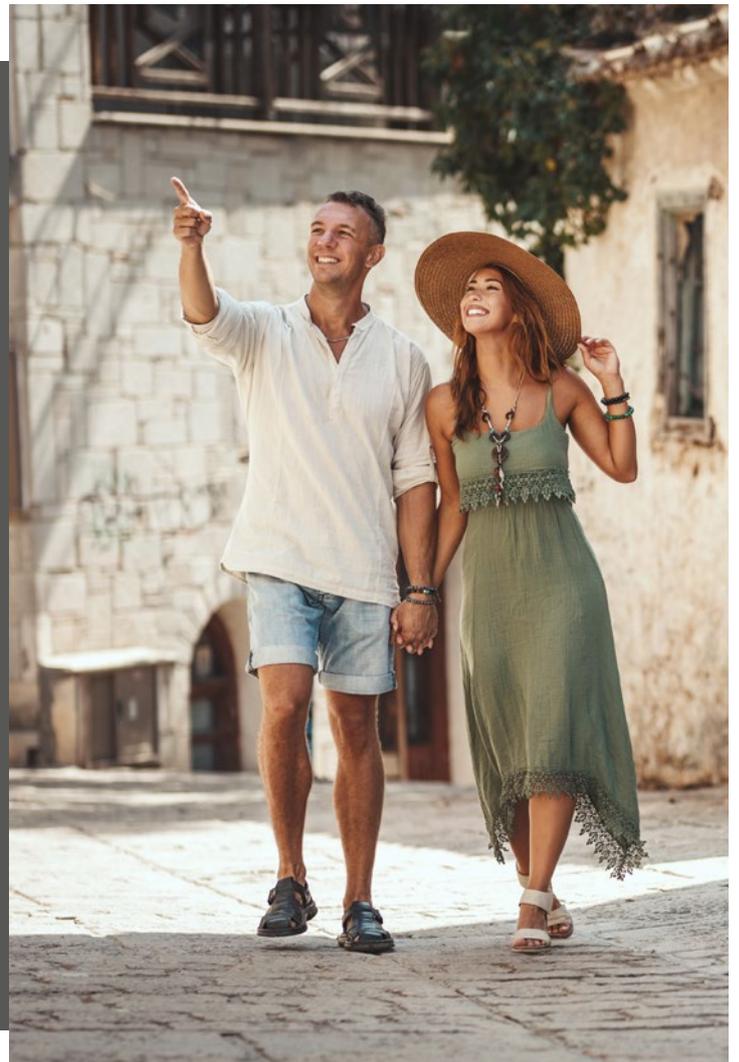
Die Planung der Flitterwochen erfordert ein wenig Vorarbeit. **Sie sollten mindestens sechs Monate im Voraus planen**, um sicherzustellen, dass Sie die besten Angebote für Flüge und Unterkünfte erhalten. Außerdem sollten Sie sich überlegen, ob Sie Aktivitäten oder Ausflüge buchen möchten und sich über die kulturellen Unterschiede Ihres Reiseziels informieren.

Entdecken und Erkunden Sie neue Orte

Nutzen Sie die Gelegenheit, **um die Umgebung Ihres Reiseziels zu erkunden**. Unternehmen Sie Ausflüge und entdecken Sie neue Orte und Kulturen. Gehen Sie auf Wanderungen, besuchen Sie historische Stätten und nehmen Sie an lokalen Festivals und Veranstaltungen teil.

Die Flitterwochen sind eine Gelegenheit, um Ihre Liebe zu feiern und Zeit miteinander zu verbringen. **Lassen Sie Ihre Handys und Laptops ausgeschaltet** und konzentrieren Sie sich aufeinander.

Die Flitterwochen sollten mindestens eine Woche dauern, um sicherzustellen, dass Sie genug Zeit haben, um zu entspannen. Wenn es möglich ist, sollten Sie sich sogar noch mehr Zeit nehmen. Ein längerer Aufenthalt gibt Ihnen die Möglichkeit, sich in Ihrer Urlaubsort wirklich zuhause zu fühlen.



HOROSKOP JULI/AUGUST 2023

Was sagen die Sterne?

WIDDER (21.3 - 19.4)

Den Monat Juli sollten Sie nutzen, um Ihre persönlichen Beziehungen aufzubauen oder zu verbessern. Im August werden Blockaden auftauchen, die Sie aufarbeiten sollen.

STIER (20.4 - 20.5)

Im Juli sollten Sie Ihre Energie nutzen, um sportlichen Aktivitäten nachzugehen. August wird für Sie voller neuer Freundschaften sein, daher sollten Sie Ihre Schüchternheit beiseite legen.

ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Dank dem Juli steigt Ihr Selbstvertrauen. Diese Energie können Sie nutzen, um Neues anzugehen. Im August könnten Sie Gefühle der Eifersucht verspüren - geben Sie darauf Acht.

KREBS (21.6 - 22.7)

Der Monat Juli bringt für Sie Aufnahmefähigkeit. Sie könnten versuchen, Neues zu lernen. Im August werden Sie mit sich selbst zu kämpfen haben, der Wunsch nach Veränderung wird deutlich.

LÖWE (23.7 - 22.8)

Juli wird für Sie ein harmonischer Monat sein. Sie lernen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Im August sollten Sie Ihr Glück in der Arbeitswelt nutzen, da Sie ehrgeiziger sein werden.

JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Im Juli könnten Sie Schwierigkeiten haben, neue Menschen kennenzulernen. Die Stimmungsschwankungen halten bis zum August - Sie sollten mit wichtigen Entscheidungen aufpassen.

WAAGE (23.9 - 22.10)

Juli sollte für Sie ganz entspannt verlaufen, da der Mond Ihnen hilft, Ihre Gefühle zu verstehen. Im August werden Sie viele gesellige Abende verbringen und neue Menschen kennenlernen.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Im Juli erwartet Sie eine wahre Transformation. Sie werden sich wie ein neuer Mensch fühlen. Durch Ihre intensiveren Emotionen könnten in Beziehungen Probleme auftreten.

SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Im Juli hat Schütze die größten Chancen auf Erfolg. Dank Ihrem Ehrgeiz könnten Sie sogar befördert werden. Im August wird Ihnen hingegen Freiheit und Reisen sehr wichtig werden.

STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Juli könnte für Steinbock ein intensiver Monat werden, indem sie Probleme aus der Vergangenheit aufarbeiten müssen. Auch der August wird nicht leicht - Sie sollten auf Ihre Emotionen achten.

WASSERMANN (20.1 - 18.2)

Sie sollten Sport nutzen, um die Unruhe, die der Juli mit sich bringt, zu bewältigen. Im August sollten Sie aufpassen, nicht alles gleich so persönlich zu nehmen.

FISCHE (19.2 - 20.3)

Im Juli sollten Sie versuchen, Ihre Beziehung zur Natur zu verbessern. Probieren Sie es mit Laufen aus - im Juli werden Sie in guter Form sein. August wird für Sie ein Monat der Liebe sein.