

beißer.



Ausgabe
01/2025

Sächsische Schweiz-Osterzgebirge
auf den Zahn gefühlt



Dentallabor
LEXMANN

Strahlend wie der Winter –
das Lächeln macht den
Unterschied!

Discord KI

Themen

- 03 Editorial
- 04 Technik
- 06 Technik
- 08 Eingekauft
- 10 Kunst
- 12 Kulturhauptstadt
- 14 Technik
- 16 Rückblick
- 17 Vorgestellt
- 18 Rezepte
- 20 Bewegt
- 22 Technik

Impressum

Dentallabor Lexmann GmbH
Rosa-Luxemburg-Straße 6
01844 Neustadt in Sachsen

Labor-Handy: 0152 - 284 62 950
neustadt@dentallabor-lexmann.de
www.dentallabor-lexmann.de

Erscheinungsjahr: 2025
Auflage: 100 Stck.

Redaktion:
Anne Tümmler, Jörg Wildenhain,
Tom Finke

Gestaltung:
Klang von Blau GmbH
www.klangvonblau.de
Ronald Anschütz, Norma Wolf

Titelbild: Discord KI

Editorial

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Leserinnen und Leser,

zu Beginn des Jahres 2025 möchte ich Ihnen allen die besten Wünsche für ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr übermitteln. Der Jahreswechsel ist immer eine besondere Gelegenheit, um innezuhalten, zurückzublicken und neue Ziele zu setzen. In der dentalen Branche stehen uns auch in diesem Jahr aufregende Herausforderungen und Chancen bevor.

Die Herstellung von Zahnersatz entwickelt sich stetig weiter und innovative Techniken eröffnen uns neue Wege, um Produktionsverfahren zu optimieren.

Lassen Sie uns das neue Jahr nutzen, um gemeinsam an Fortschritten zu arbeiten, unser Wissen zu erweitern und die bestmöglichen Lösungen für unsere Patient:innen zu finden. Ich freue mich darauf, die Zukunft der Zahnmedizin gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.

Wir wünschen Ihnen allen ein Jahr voller Erfolg, Gesundheit, Inspiration und Spass.

Ihr Manuela Altwein u. Tom Finke



Manuela Altwein u. Tom Finke
Dentallabor Lexmann GmbH
Labor Neustadt in Sachsen

Ihr Lächeln beginnt hier!

Mit dem RAYFace Scanner zu harmonischen und individuellen Behandlungsergebnissen



Der RAYFace Scanner ist eine Innovation in der digitalen Zahnmedizin. Er ermöglicht die schnelle und präzise Erfassung von Gesichtsdaten in nur 0,05 Sekunden und verbindet diese automatisch mit intraoralen Scans. Das Ergebnis sind virtuelle 3D-Patient:innen, die eine innovative, gesichtsgesteuerte Behandlung und ein individuelles Smile-Design ermöglichen. Der Scanner ist nicht nur ein leistungsstarkes Tool für ästhetische und funktionale Behandlungsplanung, sondern auch ein effektives Kommunikationsinstrument, das Zahnärzt:innen, Labore und Patient:innen auf einer gemeinsamen Plattform vernetzt. Für Praxen, die ihre digitalen Workflows optimieren möchten, ist der RAYFace Scanner eine revolutionäre Bereicherung. Hier sind fünf überzeugende Gründe, warum Sie den Scanner in Ihrer Praxis einsetzen sollten:

1. Individuelle, gesichtsgesteuerte Behandlung Der RAYFace Scanner verbindet Gesichtszüge und Zahnästhetik zu einem harmonischen Gesamteindruck. Diese maßgeschneiderte Methode sorgt dafür, dass das Lächeln perfekt zu den individuellen Gesichtszügen passt und gleichzeitig natürlich wirkt.

2. Präzise Ausrichtung dank KI Die intelligente Technologie des RAYFace Scanners gleicht Gesichtsscans automatisch mit intraoralen Daten ab. Das Ergebnis sind exakte 3D-Modelle, die Zahnärzt:innen fundierte Entscheidungen und personalisierte Behandlungspläne ermöglichen.

3. Blitzschnelles Scannen Mit einer Aufnahmezeit von nur 0,05 Sekunden ist der RAYFace Scanner extrem schnell. Dies



RayFace

beschleunigt den gesamten Prozess, spart Zeit für Patient:innen und ermöglicht es Zahnärzt:innen, effizienter zu arbeiten.

4. Optimierte Kommunikation Dank klarer visueller Darstellungen von Diagnosen und Behandlungsplänen fördert der Scanner die Verständigung zwischen Zahnärzt:innen, Patient:innen und Laborteams. Missverständnisse werden reduziert, was die Transparenz und Zufriedenheit deutlich steigert.

5. Einfache Integration in digitale Systeme Der RAYFace Scanner lässt sich nahtlos in bestehende Workflows integrieren. Dadurch wird der Umstieg auf digitale Technologien erleichtert und die Effizienz in der Praxis gesteigert – bei gleichbleibend hoher Behandlungsqualität.

Fazit: Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der RAYFace Scanner mit seiner hochentwickelten Technologie und benutzerfreundlichen Gestaltung die zahnmedizinische Behandlung revolutioniert. Er bietet ein Höchstmaß an Effizienz, Präzision und Komfort, das sowohl für Patient:innen als auch für Zahnärzt:innen eine echte Bereicherung darstellt. Der Einsatz des RAYFace Scanners könnte nicht nur Ihre Praxis modernisieren, sondern auch die Patient:innen-Erfahrung erheblich verbessern.

Setzen Sie auf RAYFace und bringen Sie Ihre Praxis auf ein neues digitales Niveau!

☎ 0172 - 57 88 228

✉ info@dentallabor-lexmann.de

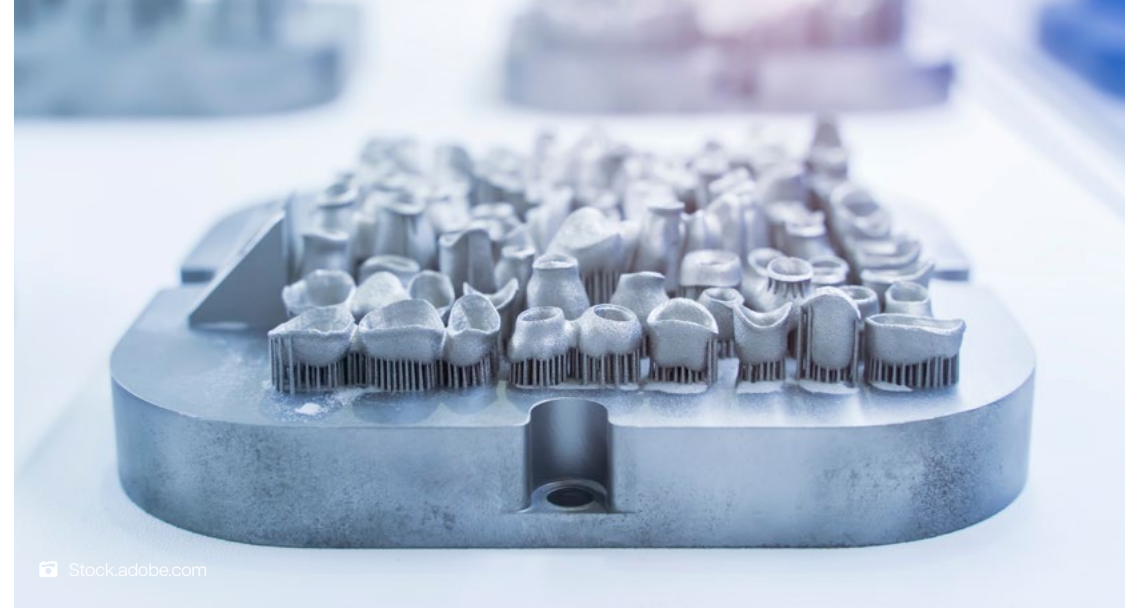
Digitale Innovationen in der Zahntechnik

Die Vorteile von Lasermelting

Die Zahntechnik steht vor einem Wandel, der durch digitale Technologien wie das Selektive Laserschmelzen (SLM) geprägt wird. Diese innovative Methode revolutioniert die Herstellung dentaler Prothesen und erweitert die Möglichkeiten für Zahntechniker:innen und Zahnärzt:innen gleichermaßen. Digitale Verfahren bringen nicht nur Effizienz und Präzision in die Fertigung, sondern auch verbesserte Materialeigenschaften und kürzere Produktionszeiten.

Vorteile der digitalen Fertigung

- **Erhöhte Präzision:** Digitale Verfahren ermöglichen eine extrem hohe Genauigkeit bei der Herstellung von Zahnersatz. Die Minimierung von Fehlern und Abweichungen verbessert die Passgenauigkeit und die Funktionalität der Prothesen erheblich.
- **Schnellere Produktionszeiten:** Mit digitalen Fertigungsmethoden wie dem SLM kann die Zeit vom Design bis zur fertigen Prothese drastisch verkürzt werden. Dies ermöglicht es Zahnarztpraxen, Patient:innen schneller zu versorgen und die Zufriedenheit zu steigern.
- **Kosteneffizienz:** Durch die Reduzierung von Materialabfall und die Möglichkeit, verschiedene Fertigungsstadien flexibel zu gestalten, werden die Produktionskosten gesenkt. Dies kann auch den Preis für die Endverbraucher reduzieren.
- **Erweiterte Designmöglichkeiten:** Digitale Technologien ermöglichen die Umsetzung komplexer Geometrien, die mit herkömmlichen Methoden nur schwer realisierbar wären. Dadurch können individuellere und ästhetischere Lösungen entwickelt werden.



Beispiel: Modellgussprothesen

Ein praktisches Beispiel für die Anwendung der digitalen Fertigung in der Zahntechnik sind Modellgussprothesen. Diese Prothesen, die oft für die Versorgung von Patient:innen mit teilweiseem Zahnverlust eingesetzt werden, profitieren in mehrfacher Hinsicht von der SLM-Technologie. Mit der digitalen Modellgussfertigung können Zahntechniker:innen komplexe Prothesen mit höherer Präzision erstellen. Die SLM-Technologie sorgt dafür, dass das verwendete Metallpulver Schicht für Schicht präzise geschmolzen wird, wodurch ein feinkörniges Gefüge entsteht, das nicht nur stabiler ist, sondern auch bessere mechanische Eigenschaften aufweist. Dies führt zu einer höheren Festigkeit und einer geringeren Anfälligkeit für Brüche. Die Produktion von Modellgussprothesen mittels SLM ermöglicht kürzere Lieferzeiten. In der Regel können solche Prothesen in nur wenigen Werktagen gefertigt werden.

Fazit: Die digitale Fertigung, insbesondere durch Technologien wie das Selektive Laserschmelzen, bringt eine neue Ära in die Zahntechnik. Die Vorteile in Bezug auf Präzision, Geschwindigkeit und Kosteneffizienz machen diese Methoden zu einer attraktiven Option für Zahntechniker:innen und Zahnärzt:innen.

Mit der Anwendung dieser modernen Techniken, wie bei der Herstellung von Modellgussprothesen, können hochwertige und individuell angepasste Lösungen für Patient:innen geschaffen werden. Die Kombination aus innovativen Materialien und digitalen Fertigungstechniken wird die Zukunft der Zahntechnik maßgeblich prägen und die Möglichkeiten für eine qualitativ hochwertige Patient:innen-Versorgung erweitern.

Eingekauft

Erfolg an der Wand

Wie Tim Schmidt mit DotComCanvas unsere Wände revolutioniert

■ Stellen Sie sich vor, Sie betreten Ihr Büro oder Wohnzimmer und werden sofort von einem Kunstwerk begrüßt, das nicht nur Ihren Raum verschönert, sondern auch Ihre innere Einstellung und Visionen widerspiegelt. Genau das bietet Tim Schmidt mit seinem Startup DotComCanvas – Wandbilder, die mehr sind als nur Dekoration.



Tim Schmidt, ein geborener Visionär des Jahrgangs 1997, hat sich schon früh auf den Weg gemacht, die Welt des E-Commerce zu erobern. Seine Reise begann mit dem Verkauf von Hoverboards, doch seine wahre Leidenschaft fand er in der Kunst, genauer gesagt in der Wanddekoration. Seit 2018 widmet er sich mit unerschütterlichem Engagement seinem Herzensprojekt DotComCanvas. Sein Ziel? Kunstwerke zu schaffen, die nicht nur ästhetisch beeindrucken, sondern auch die Lebensphilosophie von Unternehmer:innen, Träumer:innen und Visionär:innen auf die Leinwand bringen.

Jedes Bild von DotComCanvas ist ein Unikat, das aus einer Mischung aus modernster Technologie und handwerklicher Präzision entsteht. Die Werke, die mit UV-resistenten Farben und in höchster Kunst-

qualität gefertigt werden, sind „Made in Germany“ und tragen stolz ein Echtheitszertifikat – ein Versprechen für lebenslange Freude an Ihrer Investition.

Doch was macht die Bilder von DotComCanvas so besonders? Es ist die Philosophie, die hinter jedem Werk steht. Schmidt richtet sich an Menschen, die mehr vom Leben wollen, die groß träumen und ihre Ziele fest im Blick haben. Seine Werke sind nicht nur dekorative Elemente, sondern auch tägliche Motivationsquellen, die Ihre Lebensenergie auf das nächste Level heben.



„Jedes Bild von DotComCanvas ist ein Unikat“

Mit Kooperationen zu Influencer:innen und talentierten Künstler:innen hebt Tim Schmidt sein Startup täglich auf ein neues Niveau. Jedes Bild ist ein Zeugnis dafür, dass Kunst und Unternehmertum eine perfekte Symbiose eingehen können.

Wenn Sie also auf der Suche nach einem Kunstwerk sind, das nicht nur Ihre Wände verschönert, sondern auch Ihre Visionen

beflügelt, dann sind die Bilder von DotComCanvas genau das Richtige für Sie. Lassen Sie sich inspirieren, tauchen Sie ein in die Welt von Tim Schmidt und verwandeln Sie Ihr Zuhause oder Ihr Büro in einen Ort voller Energie und Inspiration.

Denn eins ist sicher: Ein Bild von DotComCanvas ist mehr als nur ein Blickfang – es ist ein Statement.



DOTCOMCANVAS® - Online

 www.dotcomcanvas.de
 [dotcomcanvas](https://www.instagram.com/dotcomcanvas)

Kunst

Art by Anja Borrmeister

Eintauchen in eine Welt voller Farbe

In einer Welt, in der der Alltag oft in Grautönen gefangen ist, öffnet Anja Borrmeister ein Portal zur Farbe. Die in Pirna lebende Künstlerin schafft Kunstwerke, die voller Leben, Kontrasten und Sinnlichkeit stecken. Was sofort ins Auge fällt, ist die intensive Farbgebung ihrer Bilder, die sie mit unterschiedlichsten Materialien wie Papier, Gips, Marmormehl, Acrylfarben, Beize und Eisenpulver erschafft. Durch den Einsatz von Fundstücken und Alltagsgegenständen erhalten ihre Werke zusätzlich eine spannende Struktur und Tiefe.

Seit ihrer Jugend begleitet die Kunst Anja Borrmeister. Schon früh wurde ihr Talent im Mal- und Zeichenzirkel von Christian Hasse gefördert, wo sie nicht nur die Grundlagen des Zeichnens und Malens erlernte, sondern auch den Mut entwi-

ckelte, ihren eigenen Weg zu gehen. Diese Erfahrung prägte ihre Sichtweise auf Kunst und inspirierte sie dazu, einen unverwechselbaren Stil zu entwickeln. Heute ist das Malen für sie ein bewusster Gegenpol zu ihrem Berufsalltag – ein Ort, an dem sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen kann.

Ihre Arbeitsweise ist spontan und intuitiv: Farben werden aufgetragen, abgekratzt und übermalt, sodass gewollte Spuren auf den Bildern zurückbleiben. Durch diese besondere Technik entstehen Werke, die sich ständig weiterentwickeln und dem Betrachter Raum für Fantasie und Interpretation lassen. So fließen Farben und plastische Elemente ineinander über, verschmelzen und schaffen ein harmonisches, lebendiges Gesamtbild.



Neben ihren kraftvollen Malereien zeigt Anja Borrmeister auch Collagen und Aquarelle. Ihre Collagen verbinden kleine Fundstücke zu neuen, eigenständigen Objekten, während ihre Aquarelle mit sanften Übergängen und starker Leuchtkraft die Stimmung des Augenblicks einfangen.

Ein besonderes Angebot ist die Möglichkeit, Borrmeisters Werke zu mieten. Mit ihrem „Rent Art“-Programm bietet sie Kunstliebhabern die Gelegenheit, ihre Bilder für begrenzte Zeiträume ins eigene Zuhause oder Büro zu holen und so neue, kreative Akzente zu setzen. Ob für einen Monat oder ein ganzes Jahr – ihre Kunst bringt Lebendigkeit und Atmosphäre in jeden Raum. Und wer sich später zum Kauf entscheidet, kann die bereits gezahlte Miete anrechnen lassen.

Für alle, die ihre Kunst live erleben möchten, gibt es zahlreiche Gelegenheiten, Anja Borrmeister auf Ausstellungen und Veranstaltungen zu treffen – etwa beim „Kunst offen in Sachsen“ zu Pfingsten, am

„Tag der Kunst“ im Juli oder beim Weinfest Pirna. Noch intensiver wird das Erlebnis bei einem Besuch in ihrem Atelier, wo die Vielfalt und Tiefe ihrer Arbeiten hautnah spürbar wird.

Gönnen Sie sich eine kreative Auszeit und tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt von Anja Borrmeister – ein Erlebnis, das inspiriert und zum Träumen einlädt.



Anja Borrmeister



Anja Borrmeister

 anja-borrmeister.com

 [bunter.leben.art](https://www.instagram.com/bunter.leben.art)

„Was? Chemnitz?!“

Stefan Tschöks humorvolle Bedienungsanleitung für 2025

Am 1. November 2024 hat der Chemnitzer Autor Stefan Tschök sein neues Buch „Was? Chemnitz?!“ veröffentlicht, ein Werk, das als praktische und humorvolle Bedienungsanleitung für die Kulturhauptstadt Europas 2025 gedacht ist. Bereits im Oktober stellte er sein Buch auf der Frankfurter Buchmesse vor und vermittelte den zahlreichen Besucher:innen, was sie in seiner Heimatstadt erwartet.



Ein Blick hinter die Kulissen der Kulturhauptstadt

In „Was? Chemnitz?!“ geht der Autor mit einem Augenzwinkern auf die Besonderheiten und Herausforderungen ein, die die Ernennung Chemnitz' zur Kulturhauptstadt mit sich bringt. Anhand einer alphabetischen Struktur von „A wie Apfelbaumparade“ bis „Z wie Zentralhaltestelle“ bietet er interessante Einblicke und amüsante Geschichten, die sowohl Einheimischen als auch Besucher:innen helfen sollen, sich in der Stadt zurechtzufinden. Tschök nimmt die Leser:innen mit auf eine Entdeckungsreise durch die Stadt, beleuchtet wichtige kulturelle Veranstaltungen und gibt praktische Tipps für einen gelungenen Aufenthalt.

Humor und Pragmatismus vereint

Der Autor versteht es, Humor und Pragmatismus zu verbinden, während er zentrale Fragen zur Kulturhauptstadt beantwortet: Wie kommt man am besten von A nach B? Was sind die Geheimtipps für einen Besuch ohne Auto? Und welche Erfahrungen sollte man unbedingt gemacht haben? Dabei ist er nie belehrend, sondern ermutigt die Leser:innen dazu, Chemnitz in seiner Vielfalt zu entdecken.

Ein Leben für Chemnitz

Stefan Tschök, geboren 1957 in Frankenberg, ist ein echter Sachse durch und durch. Chemnitz ist für ihn mehr als nur ein Wohnort – es ist seine Heimat und Inspiration. Als diplomierter Verkehrswissenschaftler

Ines Venus-Rothermundt



war er über 20 Jahre lang Marketingleiter des Chemnitzer Nahverkehrsbetriebs, bis er 2020 in den Ruhestand ging. Doch von Ruhe kann keine Rede sein: Tschök war von Anfang an Teil des Teams, das Chemnitz zur Kulturhauptstadt machte, und ist heute noch mittendrin – zum Beispiel bei der Entwicklung des GaragenCampus, einer spannenden Umnutzung eines alten Straßenbahndepots (G wie Garagen). Wenn er nicht gerade an Projekten tüfelt, widmet sich Tschök dem Schreiben. Ob Aphorismen, autofiktionale Romane oder Zeitungsartikel – er findet immer Worte, die seine Themen mit Witz und Tiefgang auf den Punkt bringen. Chemnitz ist für ihn dabei immer wieder eine Bühne und Inspiration.

Fazit

Mit seinem neuen Buch lädt Tschök alle ein, die Stadt neu zu entdecken, sich auf die kulturellen Abenteuer einzulassen und Chemnitz als pulsierenden Ort der Kreativität und des Austauschs zu erleben. Wer also wissen möchte, wie Chemnitz als Kulturhauptstadt zu einem unvergesslichen Erlebnis werden kann, findet in „Was? Chemnitz?!“ einen unterhaltsamen und informativen Begleiter.

Technik

Scannen. Staunen. Strahlen.

Zukunft der Zahntechnik - heute schon bei uns.



Nach über zwei Jahren intensiver Entwicklungszeit und mehr als 10.000 erfolgreich durchgeführten digitalen Abformungen ist es endlich soweit: Wir präsentieren stolz unseren **Lexmann Intraoral-Scanner** – die Zukunft der digitalen Abdrucknahme.

Der Lexmann Intraoral-Scanner setzt neue Maßstäbe in der digitalen Zahnmedizin und vereint Präzision, Komfort und Innovation in einem Gerät. Das kabellose Design ermöglicht uneingeschränkte Bewegungsfreiheit beim Scannen, während der leistungsstarke Akku eine zuverlässige Nutzung gewährleistet - und das ganze ohne Unterbrechungen.

Mit der großzügigen Abformfläche und der neusten Software-Technologie können sowohl kleine, als auch große Flächen effizient abgeformt werden. Dies spart nicht nur Zeit, sondern sorgt auch für exakte und detailreiche Ergebnisse. Ein besonderes Highlight ist die KI-Unterstützung, die für höchste Abformgenauigkeit sorgt und selbst kleinste Details präzise erfasst.

Dabei bleibt der Scanner leicht, ergonomisch und intuitiv in der Handhabung.



Technik



persönlicher Support mit Tom Finke

Sichern Sie sich jetzt Ihren Lexmann-Scanner mit unserer Back-to-Practice Aktion!

Kaufangebot:

- Lexmann Intraoral-Scanner
- inklusive technischem Support
- Lizenz mit lebenslanger Gültigkeit
- hochwertiger Markenlaptop

9.900€ (inkl. MwSt.)

Unser flexibles Mietangebot - monatlich kündbar:

- Lexmann Intraoral-Scanner
- inklusive technischem Support rund um die Uhr
- Lizenz mit lebenslanger Gültigkeit
- hochwertiger Markenlaptop

mtl. 249€ (inkl. MwSt.)

Unser Service sorgt dafür, dass der Einstieg in die Nutzung des Lexmann Intraoral-Scanners schnell und effizient erfolgt.

Persönlicher Support beginnt direkt vor Ort – von der Inbetriebnahme über die Einführung in die Nutzung, bis hin zur Erstellung erster Scans am Modell. Maßgeschneiderte Scan-Strategien werden gemeinsam entwickelt, um die Arbeitsabläufe optimal zu gestalten.

Überzeugen Sie sich selbst von einer Technologie, die Präzision, Komfort und Innovation perfekt vereint!

✉ scanner@dentallabor-lexmann.de

Rückblick

38. DGI-Kongress

Erfolgreicher Messeauftritt in Dresden.



Vom 28. bis 30. November 2024 fand in Dresden der 38. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Implantologie (DGI) statt. Rund 1.600 Zahnärzt:innen aus Deutschland und darüber hinaus trafen sich, um Herausforderungen und neue Entwicklungen in der Implantologie zu diskutieren.

Auch wir, Dentallabor Lexmann, waren Teil des Events und präsentierten unsere Innovationen: den Lexmann-Scanner und den RayFace Gesichtsscanner. Der Lexmann-Scanner revolutioniert mit seiner hochpräzisen digitalen Abformtechnik die Arbeit von Zahnärzt:innen und Laboren.

Ergänzt wird das System durch den RayFace Gesichtsscanner, der eine noch genauere Erfassung von Patient:innen-Gesichtsdaten ermöglicht – ein großer Vorteil in der Implantologie.

An unserem Messestand führten wir zahlreiche Gespräche mit Fachkollegen und erhielten wertvolles Feedback. Der Austausch war intensiv und bereichernd.

Der 38. DGI-Kongress war für uns ein großer Erfolg. Wir konnten unser Know-how präsentieren, neue Kontakte knüpfen und die Zukunft der Zahnmedizin aktiv mitgestalten.



Messestand mit Tom Finke



Dentallabor Neustadt-Sachsen



Vorgestellt

Ihre zuverlässige Familie

Zahnersatz aus Meisterhand in Neustadt/Sa. gefertigt.

Das Dentallabor Lexmann ist ein familiengeführtes Unternehmen, das seit über 30 Jahren für erstklassige Dentaltechnik und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Zahnärzt:innen und zufriedenen Patient:innen steht. Unsere Produkte und Dienstleistungen bieten maßgeschneiderte Lösungen, die den Alltag in Ihrer Zahnarztpraxis spürbar erleichtern. Unser Leistungsspektrum umfasst alle Arten prothetischer Versorgungen, wobei Reparaturen zügig durchgeführt werden, um den Patient:innen schnell zu helfen.

Besonders hervorzuheben ist der präzise und hochwertige Modellguss, den Frau Altwein dank ihrer 25-jährigen Erfahrung meisterhaft fertigt. Zusätzlich bieten wir die Möglichkeit der digitalen Abformung direkt in Ihrer Praxis, um Arbeitsprozesse noch effizienter zu gestalten.

Ein weiterer Vorteil für Ihre Patient:innen ist unsere 0%-Finanzierung für Zahnersatz. Diese ermöglicht eine zinsfreie Ratenzahlung über einen Zeitraum von bis zu fünf Jahren, um die Kosten flexibel und bequem zu verteilen.



Lernen Sie mehr über unser Labor kennen:

Dentallabor Lexmann GmbH
Rosa-Luxemburg-Straße 6
01844 Neustadt in Sachsen

☎ 0152 - 284 62 950

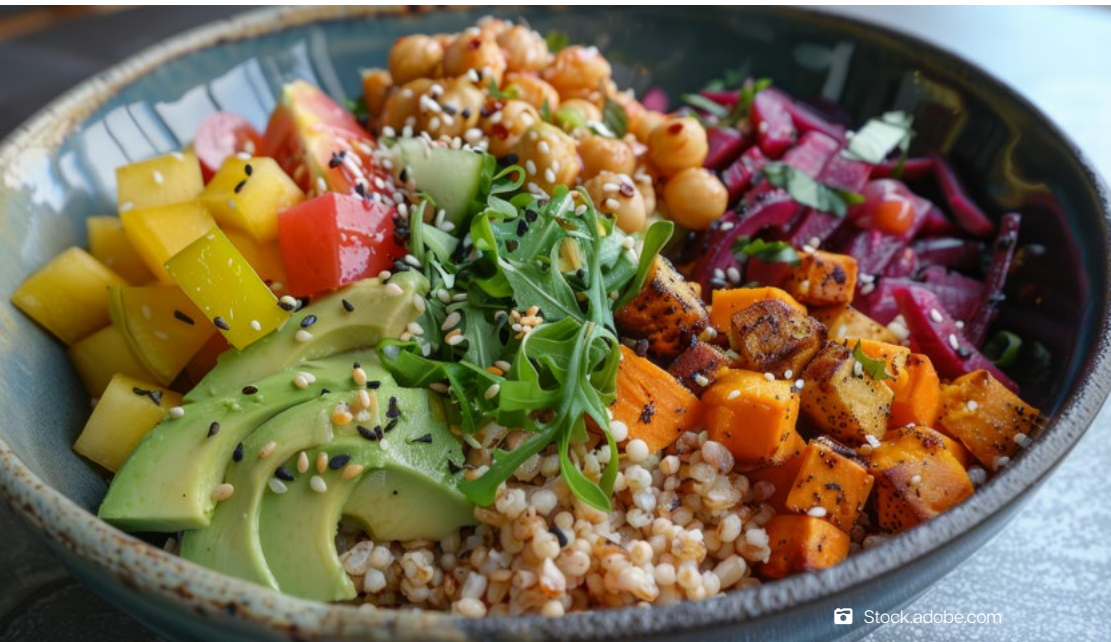
✉ neustadt@dentallabor-lexmann.de

🌐 dentallabor-lexmann.de

Rezepte

Mit reichlich Quinoa Power

Detox-Gemüse-Bowl



■ Zutaten:

- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Avocado
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 kleine Rote Bete (vorgegart)
- 1 Karotte
- ½ Gurke
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sesam
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung für 2 Personen

Quinoa kochen: Quinoa gründlich waschen und in der Gemüsebrühe nach Packungsanleitung garen. Abkühlen lassen.

Gemüse vorbereiten: Avocado in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Rote Bete in kleine Würfel, Karotte in feine Streifen und Gurke in Halbmonde schneiden.

Anrichten: Quinoa in eine Schüssel geben und das Gemüse darauf arrangieren.

Toppen: Mit Babyspinat, Sesam und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezepte

Im Winter die Abwehrkräfte aufbauen

Ingwer-Kurkuma Shot



■ Zutaten:

- 50 g frischer Ingwer
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft (optional)
- 200 ml Wasser

Zubereitung für 4 Portionen:

Ingwer vorbereiten: Ingwer (und frische Kurkuma, falls verwendet) schälen und in kleine Stücke schneiden.

Mixen: Ingwer, Kurkuma, den Saft der Zitrone und Orange, Wasser und Honig in einen Mixer geben und pürieren.

Abseihen: Die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch abseihen, um die Fasern zu entfernen.

Servieren: Den Shot in kleinen Gläsern kalt oder leicht erwärmt genießen. Mit einer Prise Cayennepfeffer bestreuen, wenn ein extra Kick gewünscht ist.

Schwungvoll durch den Winter

Ski-Langlaufen entdecken

Langlaufen, auch Skilanglauf genannt, ist eine der ältesten Wintersportarten der Welt und erfreut sich auch heute großer Beliebtheit. Es verbindet natürliche Bewegungsabläufe mit der Möglichkeit, die winterliche Natur intensiv zu erleben. Aber was braucht man für diesen Sport, welche gesundheitlichen Vorteile bietet er, und wo findet man in Deutschland die besten Loipen?

Gesundheitliche Vorteile

Langlaufen ist ein effektives Ganzkörpertraining, das sowohl körperlich als auch mental förderlich ist. Es verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System, da der gesamte Körper in Bewegung ist. Gleichzeitig werden die Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur gekräftigt.

Zudem zählt Langlaufen zu den kalorienintensivsten Sportarten, was es ideal für die Gewichtsreduktion macht. Die fließenden Bewegungen schonen die Gelenke und minimieren das Verletzungsrisiko. Auch die mentale Gesundheit profitiert: Die Ruhe der Natur reduziert Stress und hebt die Stimmung.

Die Benötigte Ausrüstung

Für den Einstieg ins Langlaufen benötigt man die folgenden Basics

1. Langlaufskier: Für den Klassik- oder Skating-Stil, jeweils mit passender Haftzone und Länge.
2. Bindungen und Schuhe: Auf den Stil abgestimmt; Klassik-Schuhe sind flexibel und Skating-Schuhe steifer.
3. Stöcke: Ihre Länge richtet sich nach dem Stil (Klassik: Schulterhöhe, Skating: Kinnhöhe).
4. Bekleidung: Mehrschichtige, atmungsaktive Kleidung wie Funktionsunterwäsche und winddichte Jacken.
5. Zubehör: Handschuhe, Sonnenbrille und ein kleiner Rucksack für Snacks und Wasser.



Top Loipen in Deutschland: Deutschland bietet ein großes Netz an Langlaufloipen, die sich sowohl für Anfänger als auch für Profis eignen. Besonders im Süden und Osten des Landes finden sich hervorragende Strecken

Schwarzwald (Baden-Württemberg):

Die Höchenschwand-Loipe bietet auf 15 Kilometern malerische Aussichten und abwechslungsreiches Terrain.

Bayerischer Wald (Bayern):

Das Langlaufzentrum Bretterschachten bei Bodenmais ist ein Paradies mit gut präparierten Strecken.

Auf den Geschmack gekommen?

Langlaufen ist ein Sport für alle Altersgruppen, der sowohl körperlich fordert als auch die Seele belebt. Mit der richtigen Ausrüstung und den passenden Strecken steht dem Vergnügen im Schnee nichts mehr im Weg!

Sachsen und Erzgebirge:

Oberwiesenthal: Am Fichtelberg gibt es ein sehr großes Netz an Loipen verschiedener Schwierigkeitsgrade. Das Gebiet weitet sich aus bis Boží Dar-Tschechien (Gottesgab) und ist von Sachsen aus gut erreichbar.

Die Kammloipe: ist mit 36 km eine der längsten zusammenhängenden Strecken welche von Johanngeorgenstadt bis nach Schöneck im Vogtland verläuft.

Thüringer Wald:

Der Rennsteig ist nicht nur ein Wander-, sondern auch ein Langlaufklassiker mit anspruchsvollen Strecken.



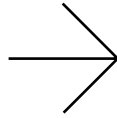
Hier scannen und direkt tolle Touren anschauen

Technik



Folge uns auf
instagram.de/lexlign

lexlign.®



**Auch wenn man es kaum sieht - alle werden es merken!
Unsere unsichtbaren Zahnkorrekturschienen.**

Zahnlücken, schiefe oder verfärbte Zähne, Überbiss? Fast niemand hat von Natur aus perfekte Zähne. Dabei wünscht sich fast jeder ein perfektes Lächeln. Unser Spektrum umfasst durchsichtige Zahnkorrekturschienen, hauchdünne Veneers sowie schonendes Bleaching, immer gestützt durch unsere umfassende und individuelle Beratung und Betreuung.



3xFotos by Lexlign

Hierfür verbindet lexlign moderne Zahnmedizin mit innovativer Fertigungsweise und setzt so individuelle Ästhetikansprüche der Patient*innen um.

Individuelle Herstellung, unkomplizierte Anwendung und schnelle Lieferung dank unserer effizienten Fertigungsprozesse überzeugen. Das neue Lächeln ist mit unseren attraktiven Konditionen der 0 % Finanzierung leicht umsetzbar und bezahlbar (zinsfrei, bis 60 Monate).

Bei uns gibt's keine Massenabfertigung. Und wir sind erst zufrieden, wenn die Patienten es auch sind.

- Beste Materialien gewährleisten hohen Tragekomfort
- Durchsichtig, unauffällig und effektiv
- Schnelle Ergebnisse und deutliche Verbesserung in wenigen Monaten
- 3D-Analysen mit realistische Vorher-Nachher-Simulationen
- Bezahlbar durch 0% Finanzierung
- Engste Zusammenarbeit mit unseren Spezialisten und Zahnärzten
- Premiumqualität, höchste Qualitätsstandards und regelmäßige Kontrollen
- Handgefertigt. Made in Germany

Jetzt Termin buchen unter
www.lexlign.de

*Folgt uns auf Instagram
und erfahrt noch mehr über
unsere interessanten Storys*

 beissermagazin

