



# REFLEX

04.2016 Für die Branche. Engagiert. Unverblümt. Subjektiv.

## Bitte, Bitte: Maßgeschneiderte Wannen und Duschen.

**Haltung zeigen – mit praktischen Tipps.** Betriebliche Gesundheit, Teil III.

**Wenn die Zahnfee den Lift nimmt und** Thermostatventile automatisch auf Durchfluss schalten.

**Ab in die Ecke und Tür zu:** Serenity von KOHLER.

**Aktionswoche im Abhollager Spandau** – mit Currywurst und Angeboten den Umbau feiern.



**Haltung zeigen – mit praktischen Tipps.**  
Betriebliche Gesundheit, Teil III.



**Wenn die Zahnfee den Lift nimmt und Thermostatventile automatisch auf Durchfluss schalten.**



**So wird Duschen zum reinen Vergnügen.**  
Die Eck-Duschabtrennung Serenity von KOHLER.



**Aktionswoche im Abhollager Spandau – mit Currywurst und Angeboten den Umbau feiern.**

## TOPTHEMA



**Bitte, Bitte:**  
Maßgeschneiderte Wannen und Duschen.

4

## BRANCHENGEFLÜSTER

Damit Sie mitreden können

3

## REPORTAGE

Haltung zeigen

6

## PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Lift nehmend auf Durchfluss schalten

9

## INTERN

Besser einkaufen in Spandau

10

## GEWINNSPIEL

Rebus

11

### IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Bergmann & Franz  
Nachf. GmbH & Co. KG  
Lützowstraße 74  
10785 Berlin (Tiergarten)  
Postfach 30 13 20  
10721 Berlin

**Ansprechpartner**  
Gesa Doerfer  
Telefon (030) 26 08-10 24  
g.doerfer@bfgruppe.de

**Realisation**  
Team Bose GmbH  
www.teambose.de

**Redaktionsschluss**  
24.03.2016

Gedruckt auf Galaxi Keramik

© Bergmann & Franz  
Nachf. GmbH & Co. KG  
Druckfehler, Irrtümer und alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung veröffentlicht oder verbreitet werden.

## NACHGEFRAGT

# MEINE OMA WAR MEIN VORBILD.

**Der BF.REFLEX-Fragebogen: Heute mit Kerstin Enge, Teamleiterin Debitorenmanagement.**



**Wo und was haben Sie heute gefrühstückt?**  
Ich frühstücke immer im Büro, heute ein Brötchen, etwas Obst und einen starken Kaffee.

**Was wollten Sie werden, als Sie klein waren?**  
Lehrerin. Zum Glück hat mich meine damalige Lehrerin davon

abgehalten, sonst würde ich heute hier kein Interview geben. :-)

**An Berlin mögen Sie:**  
Das pulsierende Nachtleben; wann immer man Lust darauf hat, kann man etwas erleben.

**Das beste Buch der letzten Zeit:**  
Thorsten Havener, »Denken Sie nicht an einen blauen Elefanten«.

**Schmeckt gut:**  
Salat mit Hähnchenstreifen.

**Was war Ihre persönlich größte Leistung?**  
Meinen Sohn zu begleiten und dazu beizutragen, dass er ist, wer er heute ist. Ich bin total stolz auf ihn.

**Glück ist ...**  
gesund zu sein.

**Sie sind ein Superheld. Was würden Sie gern können?**  
Den Menschen die Augen und Ohren zu öffnen, damit sie auf ihr Herz hören können und Gewaltbereitschaft, Ignoranz und Egoismus überwinden.

**Ihr Lieblingstier ist:**  
Meine Katze.

**Zuletzt richtig gefreut haben Sie sich über:**  
Einen Kurzurlaub an der Ostsee.

**Zuletzt richtig geärgert haben Sie sich über:**  
Das ist schon etwas her, sitzt aber noch immer tief: Als mich jemand belogen hat, dem ich 100%ig vertraut habe.

**Welche Musik hören Sie gern?**  
Rock, Pop, aber zum Tanzen auch gerne mal einen guten Schlager.

**Welchen Menschen bewundern Sie wofür?**  
Meine Oma war mein Vorbild. Trotz schwierigster Lebenssituationen hat sie sich nie den Mut nehmen lassen, war immer auch für andere da, eine starke, lebenslustige Frau.

**Wer oder was wären Sie gern im nächsten Leben?**  
Ich möchte niemand anderes sein. Ich weiß, welchen Fehler ich nicht mehr machen dürfte, ansonsten würde ich mein Leben gern noch einmal genauso erleben.

**Welche drei Gegenstände nehmen Sie mit auf eine einsame Insel?**  
Einsamkeit ist nicht mein Ding, aber wenn ich zurückkommen darf, dann gerne mal zum Ausspannen, und zwar mit einem guten Buch, einem Glas Weißwein und einer Hängematte.

**Vielen Dank Frau Enge.**

## BRANCHENGEFLÜSTER

Was Sie wissen sollten, um mitreden zu können.

**Der Jouyou Effekt.** Das war's dann, Mister Haines. Es war zu erwarten nach der Pleite von Jouyou, dass sich der japanische Konzern Lixil von David J. Haines trennt. Er kam 2004 mit viel Vorschusslorbeeren zu Grohe, um den Armaturenhersteller aus Iserlohn auf dem weiteren Weg zur Weltmarke zu pushen. Er wurde dann das Gesicht der Heuschrecken-Diskussion rund um Grohe, die 2013 vorerst im Verkauf an den japanischen Konzern Lixil mündete.

2010 war Grohe unter der Leitung von Haines beim Badausstatter Jouyou aus dem Reich der Mitte eingestiegen. Das war wie ein verschossener Elfmeter, wie sich jetzt feststellen lässt (jeder weiß, dass Briten keine Elfmeter schießen sollten). Zu allem Überfluss wurden die Grohe-Anteile an Jouyou jährlich erhöht, die Chinesen dankten es mit geschönten Unternehmenszahlen.

Alles endete 2015 schließlich im Insolvenz-Disaster, was der japanische Mutterkonzern gar nicht lustig fand. Untersuchungen ergaben katastrophale Fehleinschätzungen seitens des Grohe-Managements bzgl. der Jouyou-Chaoswirtschaft. Nun ist Schluss mit lustig und der Karriere. Und weiter? **Mit Gruß und Kuss, dein Rauterkus. ;-)**

# EDLE BAD- OBJEKTE VOM BRANCHEN- INDIVIDUA- LISTEN BETTE.

**Eine Mischung aus High-Tech-  
und Manufakturfertigung.**

Sie alle kennen Bette als Spezialisten für edle Badobjekte aus Stahl und Email. Der Hersteller aus dem westfälischen Delbrück »verordnete« deutschen Badezimmern die erste bodenebene Stahl/Email-Duschfläche »Bette Floor«, die immerhin sechs renommierte Designpreise erhielt. Zusätzlich zu den wegweisenden Produkten, darunter freistehende Badewannen und zuletzt eine neue Waschtischkollektion, kann sich Bette jedoch noch Anderes auf die Fahne schreiben. Das Unternehmen brachte Flexibilität in die industrielle Fertigung – in Bezug auf Maß, Farbe und Oberflächengestaltung. Besuch bei einem Individualisten der Branche.

Zwar gibt es für Bäder eine einfache Formel – Waschtisch + WC + Dusche und/oder Wanne –, dennoch ist die Badgestaltung eine komplexe Angelegenheit. Denn hier werden Industrieprodukte unterschiedlichster Herkunft und Materialien verbaut. Ihre Abmessungen sind auf Standardmaße und Normen geeicht. In der Praxis entsprechen Grundrisse von Bädern aber keineswegs immer diesen Rastermaßen. Sie sind so individuell wie ihre Besitzer – gerade in Berliner Altbauten. Mit den fixen Maßen von Badobjekten geht das oft nicht zusammen. Da ist z. B. Platz für eine Wanne von 183 cm Länge, die Rastermaße der Wannenhersteller sehen ein solches Maß aber schlicht nicht vor. Also greift der Handwerker zu Notlösungen: Fliesen als Lückenfüller, üppige Silikonfugen und oft auch ungenutzter Raum. Schade drum. Bette hat

verschiedene Lösungen entwickelt, um derartige Maßprobleme auszugleichen. Denn der Hersteller ist überzeugt davon, dass ein Bad nur dann erstklassig wird, wenn es passt und auch die Details stimmen. Nicht umsonst sind Maßarbeit und handwerkliche Perfektion quasi per se ein Ausweis für die hohe Qualität eines Produktes. Das gilt für Anzüge und Schuhe. Und dank Bette auch für Bäder.

**Architektur und Design als Herausforderung für die Fertigung.**



Ein großes Thema bei der Badgestaltung ist das Bestreben, möglichst viel Technik unsichtbar in der Architektur verschwinden zu lassen. Das begann mit der Vorwandinstallation und Fußbodenheizungen, setzte sich fort mit bodenebenen Duschen und hat seinen Höhepunkt heute mit planen Drückerplatten am WC und in die abgehängte Decke eingebauten Brauseköpfen erreicht. Bette ist diesen Designentwicklungen konsequent gefolgt. Neben bodenebenen Duschen bietet der Hersteller z. B. auch die in Flächen und Böden integrierbare Wanne BetteLux. Um diese Produkte anbieten zu können, mussten alle Möglichkeiten des Fertigungsprozesses ausgelotet, Probleme gelöst und betriebswirtschaftliche Fragen geklärt werden.



Die bodenebenen Bette Duschflächen aus Stahl/Email haben präzise gefertigte Ecken, die sich passgenau ins rechteckige Fliesenraster einfügen, so dass möglichst wenig Silikon zum Einsatz kommt. Das unterscheidet sie von herkömmlichen Duschen, die runde Ecken mit Radien bis zu 20 mm aufweisen. Bei einem Großteil der Badewannen und Duschen von Bette können Sie wandseitig sogar komplett auf Silikon verzichten. Dafür sorgt die BetteZarge, ein nach oben gekanteter emaillierter Rand, der einfach überfließt wird. So entsteht ein dichter, wartungsfreier und garantiert schimmelfreier Übergang vom Sanitärobjekt zur Wand.

**Fertigung nach Maß.**

»Standard war gestern«, sagt Bette-Marketingchef Sven Rensinghoff. »Unser Anteil an individualisierten Wannen

steigt ständig«. Im Jahr 2000 waren gerade mal 15 % der Stahl/Email-Objekte von Bette auf individuellen Kundenwunsch nach Maß gefertigt. Heute sind es schon über 50 %. Dabei geht es nicht um den Kern der Wanne, der ja durch die Ergonomie des menschlichen Körpers bestimmt wird, sondern um die Ränder. Je nach Bedarf werden sie mal schmaler, mal breiter gehalten. Die populäre Badewanne BetteStarlet gibt es z. B. in Längen zwischen 155 cm und 195 cm sowie in Breiten zwischen 65 und 95 cm. Da ist für jedes Bad die passende dabei.

Die Devise des Unternehmens lautet: Wenn es dem Kundennutzen dient, setzen wir auf Manufakturarbeit. So ist es jederzeit möglich, ein Badobjekt aus dem industriellen Prozess auszuschleusen und zu individualisieren.



Die Badobjekte nach Maß werden in der Bette Maßschneiderei produziert, einer manufakturartigen Abteilung des Unternehmens. Hier stellen Schweißer und Schleifer aus Stahlrohlingen handwerklich gefertigte Unikate her. Dabei kommt es auf höchste Qualität an, denn die dünne Email-Schicht der Bette-Produkte bringt jede Unebenheit ans Licht. In der Manufakturabteilung werden auch Wannenecken abgetrennt, um Schwenkraum für Badezimmertüren zu schaffen, ohne dass der Badekomfort darunter leidet.

Der Grundstein für diese Spezialisierung wurde schon in den 70er Jahren gelegt. Da suchte Bette nämlich nach einer neuen Wannenpresse. Auf dem Markt gab es nur Tiefziehpressen für die Fertigung im großindustriellen Maßstab, aber keine für den Mittelständler passende und bezahlbare flexible Lösung. Also entschloss sich das Unternehmen, eine eigene Pressentechnologie zu entwickeln, mit der auch kleine Losgrößen und individuelle Maße realisiert werden konnten. Das Verfahren wurde über die Jahre perfektioniert, und was als Notlösung begann, sichert dem Hersteller heute ein Alleinstellungsmerkmal auf dem Markt.

**Seit 2014 zieht auch das Emaillierwerk mit.**

Für die Herstellung von Stahl/Email-Badobjekten braucht man zwei Fertigungseinheiten: die Umformtechnik und die Emaillierertechnik. In der ersten Abteilung wird Titanstahl mit großen Pressen in Form gebracht. In der zweiten werden die Objekte dann mit einem Email-Überzug versehen und anschließend in einem Ofen gebrannt. Bette veredelt seine 600 verschiedenen Produkte in einem speziellen Emaillierverfahren mit der so genannten BetteGlasur. Der glasartige Überzug ist extrem dünn und dadurch besonders flexibel. So sehen die emaillierten Badobjekte nicht nur besonders schön aus, sondern sind auch sehr robust.

Um der zunehmend individualisierten Produktion der Vorfertigung gerecht zu werden, investierte Bette in ein neues Emaillierwerk, das Anfang 2014 in Betrieb genommen wurde.

Teile der Emaillierung sind vollautomatisiert. Die Roboter erkennen die Produkte und fahren dann jeweils individualisierte Programme. Wo Handarbeit gefordert ist, profitieren die Mitarbeiter von ergonomisch optimierten Arbeitsplätzen. So werden sie beispielsweise beim Emaillieren mit Hebebühnen hoch und runter gefahren – das schont Rücken und Gelenke.

Das neue Werk meistert nicht nur die geforderte hohe Flexibilität, es steigert auch die Produktivität und kann überdies mit der perfekten BetteGlasur aufwarten: Die Email-Schichten sind noch dünner als früher, die Oberflächen folglich noch brillanter und elastischer. Für das Unternehmen hat sich damit eine Vision erfüllt: In Maß, Farbe und Oberfläche individuell gefertigte Sanitärobjekte bieten zu können, die maßgenau in die Badezimmer der Kunden passen und dort perfekten Glanz verbreiten. Das hat sich Bette etwas kosten lassen, 10 Mio. Euro, um genau zu sein. Geschäftsführer Thilo C. Pahl ist zufrieden: »Das neue Emaillierwerk ist nicht auf Masse ausgelegt – aber es schafft Spielräume in der Produktivität und in der Kapazität bis auf mittlere Sicht. Für ein Unternehmen, das ausschließlich hier am Standort Deutschland produziert, ein wichtiges Argument.«

**Typisch Bette: Farben und Zubehör.**

Zu den Bette-Spezialitäten gehört neben individuell angepassten Oberflächen auch ein ästhetisch aufs Feinste abgestimmte Farbkonzept. Neben klassischem Weiß bietet der Hersteller seine Badobjekte in vielen verschiedenen Farben an. Zur Auswahl stehen – angelehnt an die aktuellen Fliesen- und Bodentrends – 22 speziell entwickelte Mattfarben sowie eine Vielzahl an Sanitärfarben. Planern, Architekten und Endkunden eröffnet diese Vielfalt einen schier unerschöpflichen Spielraum bei der Gestaltung. Man kann individuelle Vorlieben ausleben oder ein bestehendes Bad farbgenau ergänzen und erweitern. Ein besonderes Highlight ist die Wanne BetteBicolour mit glänzend weißem Innenkörper und schwarzer oder violetter Wannenschürze.

Auch bei der Zusatzausstattung muss König Kunde nichts entbehren. Auf Wunsch können alle Oberflächen von Sanitärobjekten mit der BetteGlasur Plus veredelt werden, die sie besonders reinigungsfreundlich macht. Für optimale Sicherheit beim Duschen sorgt BetteAntirutsch (Rutschsicherheitsklasse R8), mit charakteristischen Mustern, das die Bereiche kennzeichnet, an denen ein rutschhemmendes Quarz-Sandgemisch in die BetteGlasur eingebrannt wurde. Die neue rutschhemmende Oberfläche BetteAntirutsch Pro (Rutschsicherheitsklasse R10) wird vollflächig aufgetragen und ist somit nahezu unsichtbar. Die neue Email-Oberfläche kann mit Weiß und allen Mattfarben der neuen Farbwelt kombiniert werden und belässt den eleganten Duschflächen dabei ihre makellose Ästhetik. Darüber hinaus bietet Bette von speziell entwickelten Ab- und Überlaufgarnituren bis zum Quelleinlauf, von elektronischen Wannenarmaturen über ergonomisch geformte Magnet-Kissen bis zur werksseitigen Hahnlochbohrung alles, was eine Premium-Wanne braucht. Auch Whirlsysteme gehören zum Sortiment.

Wer bei der Badausstattung mit Bette-Produkten kreativ zu Werke geht, kann ein Bad wie kein anderes schaffen. Wenn Sie also demnächst auf besondere räumliche Gegebenheiten treffen, Individualisten zufriedenstellen müssen oder einfach nur ein schönes Bad bauen wollen, denken Sie an Bette. Und sprechen Sie uns an: Als langjähriger Partner von Bette beschaffen wir Ihnen alles, was Sie dafür brauchen.

# AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN.

## Was Sie heute schon tun können, um Ihre Mitarbeiter fit zu halten.

»Ich hab Rücken«, ließ Horst Schlämmer uns einst wissen. Längst ist die prägnante Zustandsbeschreibung in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen und lässt uns regelmäßig schmunzeln. Dabei ist die Sache ernst. Denn Rückenbeschwerden gelten als Volkskrankheit. Man kann also gar nicht früh genug anfangen, seinem Rücken etwas Gutes zu tun. Wir haben Tipps zusammengetragen, mit denen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern können.

Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems verursachen gut ein Viertel aller Fehltage. Sie können unterschiedliche Ursachen haben. Meist entstehen sie durch einseitige körperliche Belastungen. Handwerker können davon ebenso betroffen sein wie Bürokräfte. Zwangshaltungen mit vorgebeugtem Oberkörper beispielsweise, vor allem im Knien oder Hocken, strengen die Muskulatur besonders an. Wer regelmäßig schwere Lasten hebt, trägt oder bewegt, kann seinen Rücken irgendwann aus dem Gleichgewicht bringen. Auch langes Sitzen in angespannter Haltung ist ein echter Rückenkiller. Die gute Nachricht ist: So ein Rücken kann eigentlich eine Menge ertragen. Aber nur, wenn wir ihm Zeit zur Entspannung geben, ihn pflegen und auf seine Signale hören.

### Wenn Ihr Rücken zu Ihnen spricht...

Haben Sie bereits Rückenschmerzen, ist dies in der Regel ein Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmt. Vielleicht haben Sie sich über längere Zeit zu einseitig belastet. Möglicherweise entspricht Ihr körperlicher Trainingszustand generell nicht den Belastungen, denen Sie täglich auf der Baustelle ausgesetzt sind. Auch Stress kann zu Rückenschmerzen führen oder diese verstärken. Achten Sie auf regelmäßige Belastungswechsel, gönnen Sie sich ab und zu eine Pause, aber bleiben Sie in Bewegung. Denn Rückenschmerzen können sich verstärken, je mehr Sie sich wegen der Schmerzen schonen. Stattdessen sollten Sie mit moderatem Training die Kraft und Beweglichkeit Ihres Rückens fördern.

### Rücken ohne Schmerzen.

Eigentlich ist es gar nicht so schwer, sich rückengerecht zu verhalten. Hier die wichtigsten Tipps, um Ihre Wirbelsäule gesund zu erhalten:

1. Lasten verteilen – nicht einseitig tragen.
2. Lasten dicht am Körper tragen.
3. Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen.
4. Keinen falschen Ehrgeiz: Schwere Gegenstände möglichst zu zweit heben.
5. Wenn gelegentlich schwere Gegenstände allein gehoben werden müssen – richtig heben: wie ein Gewichtheber mit geradem Rücken.

6. Vor Kälte, Nässe und Zugluft schützen – warm und trocken anziehen.
7. Ausgleichssport betreiben – am besten Rückenschwimmen oder Kraulen, Skilanglauf, Rad fahren.
8. Regelmäßig Rücken- und Bauchmuskulatur gezielt trainieren, aber richtig – unter fachlicher Anleitung. Gerade bei starker und einseitiger Körperbelastung besonders wichtig.
9. Übergewicht durch richtige Ernährung abbauen.
10. In einem Bett mit guter Matratze schlafen.

Quelle: Auf die Haltung kommt es an; hrsg. v. d. BG Bau, Reihe Gesundheit

### Rückentraining für die Baustelle.

Handwerker sind zwar viel in Bewegung, aber ihre Arbeit ist häufig durch Zwangshaltungen, einseitige Belastungen und sich ständig wiederholende Bewegungen geprägt. Häufig überschreiten sie auch ihre Dauerleistungsgrenze. All das ist nicht gut für den Rücken, kann aber durch einfache Entlastungs- und Kräftigungsübungen ausgeglichen werden.

Wer ein ganzes Arbeitsleben im Beruf bestehen will, muss sich fit halten. Die Arbeit trainiert zwar, kann aber oft zu einseitigen Fehlbelastungen führen.

Einfache Entlastungs- und Kräftigungsübungen gleichen diese Defizite aus.

- Dehnung der Schultermuskulatur
- Wandsitz
- Training der Bauchmuskulatur
- Stufenlagerung
- Dehnung der Bein- und Hüftmuskulatur

Quelle: Auf die Haltung kommt es an; hrsg. v. d. BG Bau, Reihe Gesundheit

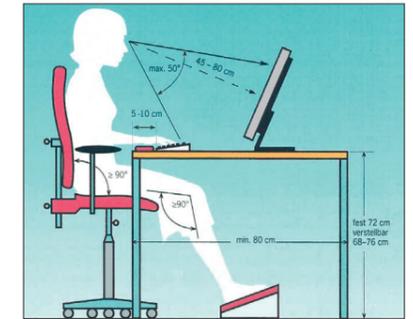
### Beschwerdefrei am Computer.

Die meisten Arbeitnehmer mit einem Büroarbeitsplatz sitzen zu viel. Dabei sollte man nur 50% des Arbeitstages im Sitzen verbringen und 25% der Zeit im Stehen und 25% in Bewegung arbeiten. Sie könnten sich z. B. angewöhnen, beim Telefonieren zu stehen oder herumzulaufen. Für die Aktenablage gilt: nicht mit dem Stuhl zum Schrank rollen, sondern hinlaufen. In den meisten Büros sind Bildschirmarbeitsplätze heute selbstverständlich. Man spricht bereits von einem Bildschirmarbeitsplatz, wenn der Arbeitnehmer täglich mindestens eine Stunde ohne Unterbrechung am Bildschirm sitzt. Diese Arbeit bringt körperliche Belastungen mit sich, die auf Dauer zu gesundheitlichen Beschwerden führen können. Dazu gehören z. B. Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich oder im Hand-Arm-Bereich, Wirbelsäulenbeschwerden, Kopfschmerzen oder auch brennende und tränende Augen. Um solchen Belastungen vorzubeugen, gelten besondere Anforderungen an Bildschirmarbeitsplätze.

### Der perfekte Bildschirmarbeitsplatz.

Ein Bildschirmarbeitsplatz sollte in jedem Fall ergonomisch gestaltet und so eingerichtet sein, dass einseitige oder zu hohe Belastungen vermieden werden. Optimal sind höhenverstellbare Arbeitstische; nicht höhenverstellbare Arbeitstische sollten 72 cm hoch sein. Außerdem ist darauf zu achten, dass der Mitarbeiter genügend Bein- und Fußfreiheit hat. Ebenso

wichtig ist der Arbeitsstuhl, für den es Mindestanforderungen gibt: kippsicher, fahrbar, mit einer Sitzhöhenverstellung sowie einer in Neigung und Höhe verstellbaren Rückenlehne.



Um Kopf und Augen während der Arbeit nicht zu sehr zu belasten, sollte sich die Oberkante des Bildschirms unterhalb der Augenhöhe des Mitarbeiters befinden. Der Bildschirm muss leicht drehbar und neigbar sein, um ihn individuell ausrichten zu können. Für eine gesunde Beinhaltung wird empfohlen, Ober- und Unterschenkel in einem Winkel zu halten, der größer als 90° ist. Um das zu gewährleisten, kann eine Fußstütze hilfreich sein. Ebenfalls sinnvoll ist eine ergonomisch gestaltete Maus. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass es vor der Tastatur ausreichend Platz gibt, um die Hände aufzulegen. Selbstverständlich müssen auch die Lichtverhältnisse stimmen. Der Bildschirm sollte grundsätzlich frei von Spiegelungen sein. Lamellen vor den Fenstern helfen gegen direkte Sonnenstrahlen oder Reflexionen.

### Die Fitnesspause am Computer nicht vergessen.

Wer täglich stundenlang unbeweglich vor seinem Bildschirm sitzt, verspannt sich irgendwann. Und das kann der erste Schritt zu chronischen Rückenschmerzen sein. Bevor es soweit kommt, sollten Sie sich regelmäßige Fitnesspausen angewöhnen. Machen Sie z. B. ein paar Mal täglich die unten aufgeführten Übungen. Sie sind nicht anstrengend, dauern nur ein paar Minuten und lockern Ihren gesamten Oberkörper auf. Wenn Sie anschließend noch ein bisschen auf der Stelle marschieren und dabei die Arme mitnehmen, bringen Sie auch noch Ihren Kreislauf in Schwung.

#### Das Minuten-Ausgleichsprogramm

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, richten Sie die Arme nach oben und strecken Sie sich. Atmen Sie dabei mehrmals tief ein und aus.

Halten Sie sich mit einer Hand an der Sitzfläche des Stuhls fest. Greifen Sie mit der anderen Hand über den Kopf und fassen Sie die gegenüberliegende Kopfseite. Ziehen Sie den Kopf behutsam zur Seite.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl, ohne den Rücken anzulehnen. Kreisen Sie mit den Schultern. Erst in Richtung nach vorne-oben, dann nach hinten-unten. Dreimal wiederholen.

Legen Sie die Fingerspitzen auf die Schultern und kreisen Sie mit den Ellenbögen langsam vorwärts und rückwärts.

Verschränken Sie die Hände am Hinterkopf und drücken Sie den Kopf 6 – 8 Sekunden lang in die Hände. Anschließend die Spannung lösen und den Kopf 20 Sekunden lang mit den Händen nach vorn ziehen.

Quelle: Bildschirm-Arbeitsplatz. Beschwerdefrei am Computer; hrsg. v. d. BG Bau, Reihe Gesundheit

# WENN BILLY AUF POÄNG TRIFFT.

Nur vom 25.04. bis 29.04.2016.  
Nur im BF-Onlineshop.

Für jede Online-Neubestellung\* ab einem Nettowarenwert von 500,- Euro erhalten Sie einen 20,- Euro IKEA Gutschein gratis dazu.



\*Ausgenommen sind Bestellungen aus bestehenden Angeboten.



## Ab in die Ecke und Tür zu.

So wird Duschen zum reinen Vergnügen.

Die Eck-Duschabtrennung Serenity von KOHLER bietet alles, was ein moderner Duschplatz braucht.

6 mm-Sicherheitsglas mit Antikalkbeschichtung, Profile und Handgriffe aus glänzendem Aluminium und eine aufklappbare Schiebetür, was das Reinigen enorm erleichtert.

1900 mm hoch, 800×800 mm oder 900×900 mm als Grundfläche.

THE BOLD LOOK  
OF **KOHLER**

## ZAHNFEE FÜR FLIESEN.

### Blanke Levito

Die Verlegung von großformatigen Fliesen oder Natursteinen hat so ihre Tücken. Häufig entstehen dabei an den Ecken Unebenheiten, die sogenannten Überzähne. Der Fliesenzubehörspezialist Blanke aus Iserlohn hat ein durchdachtes System zur exakten Verlegung auf den Markt gebracht, mit dem Sie solche »Stolperkanten« vermeiden können: LEVITO. Da es denkbar einfach in der Anwendung ist, arbeiten Sie damit sogar noch schneller als bisher. Es eignet sich für Fliesen und Natursteine von 5 bis 15 mm Stärke und kann sowohl im Innen- als auch im Außenbereich, am Boden und an der Wand eingesetzt werden. Blanke Levito besteht aus einer Zange, Keilen und T-Zugplatten. Zunächst tragen Sie den Fliesenkleber auf, dann setzen Sie die Zugplatten ein und bringen darauf die Fliesen auf. Mit Hilfe der Spannzange, die auf die jeweilige Fliesenstärke eingestellt werden kann, wird die T-Zugplatte gegen die Fliesenunterseite gezogen. Die wiederverwendbaren Keile fixieren die Position bis zur Aushärtung des Klebers. Nach der Trocknung müssen Sie nur noch den oberen Teil des T-Stücks an der Sollbruchstelle trennen und entfernen. So schnell haben Sie Fliesen noch nie exakt auf Oberkante ausgerichtet. Dazu gibt's ein schön gleichmäßiges Fugenbild. **Wir haben das Zahnfee-Set natürlich für Sie am Lager.**



**viega**



## LIFT FÜRS STILLE ÖRTCHEN.

### WC-Element Eco Plus von Viega

Zu einem sicheren, rundum komfortablen Bad gehört auch die perfekte Sitzhöhe des WCs. Doch die variiert zwischen den Generationen. Erwachsene, insbesondere ältere Menschen, können leichter wieder aufstehen, wenn das WC höher hängt. Kinder dagegen brauchen eine tiefere Position, um sicher sitzen und »absitzen« zu können. Viega hat sich als ein Anbieter auf dem Markt dieses Problems angenommen und das höhenverstellbare WC-Element Eco Plus für den Mehrgenerationen-haushalt entwickelt. Ein Knopfdruck genügt, und die WC-Keramik fährt bis zu 8 cm nach oben oder unten. Und zwar ganz ohne elektronischen Antrieb, denn das WC-Element arbeitet nur mit einer Gasdruckfeder – ähnlich einem Bürostuhl. Dadurch ist die Neuerung von Viega ausgesprochen wirtschaftlich und auch für Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser die ideale Wahl. Das WC-Element mit einer maximalen Sitzhöhe von ca. 48 cm kann mit vielen WC-Keramiken und sämtlichen Viega Betätigungsplatten aus dem Visign-Programm kombiniert werden. **Wir beraten Sie gern zur perfekten Sitzhöhe auf Knopfdruck.**

## HYDRAULISCHER ABGLEICH, GANZ AUTOMATISCH.

### Thermostat-Ventilunterteil Eclipse von IMI HEIMEIER macht's möglich

Eine konstante Raumtemperatur zu halten, ist für normale Thermostatventile eine echte Herausforderung. Nicht aber für Eclipse. Das neue Thermostat-Ventilunterteil sorgt durchgängig für die gewünschte Raumtemperatur und garantiert Nutzern so ein perfektes Raumklima bei effizientem und energiesparendem Betrieb des Gesamtsystems. Begrüßen Sie mit uns die neue Generation automatischer Thermostat-Ventiltechnik! Eclipse im Standard-Ventilgehäuse ist das kleinste Ventil mit automatischer Durchflussregelung am Markt. Die bewährte IMI Heimeier AFC-Technologie ermöglicht den automatischen hydraulischen Abgleich von Zweirohr-Heizungssystemen. Und zwar ganz ohne komplexe Rohrnetz-berechnungen oder die Ermittlung von Differenzdrücken. Der Durchfluss wird direkt am Ventil eingestellt, und sogar während der Aufheizphase oder bei Verringerung der Raumtemperatur ist der erforderliche Durchfluss garantiert. Dank seiner Standard-Baulänge ist Eclipse bestens für die Umrüstung bei Renovierungen geeignet. Es gibt Ventil-Unterteile in Eck-, Durchgangs- oder Axialform, Winkeleck Links und Rechts, und das alles in diversen Dimensionen. Eine besonders große Hilfe ist Eclipse bei unbekannter Leitungsführung oder bei kleinen Systemen, die eine nichtreduzierbare Pumpenleistung > 15 kPa haben. Eclipse ist mit allen Heizungssystemen, die die AFC-Technologie einsetzen, kompatibel. Das gilt auch für Fußbodenheizungen oder kombinierte Systeme. Ein kleines Bauteil mit großer Wirkung: konstante Temperatur und bis zu 25% Energieeinsparungen für Ihre Kunden, Zeitersparnis beim Einbau und hydraulischem Abgleich für Sie. **Worauf warten Sie noch? Holen Sie sich den Winzling mit der großen Power, natürlich bei BF.**



**Heimeier**

# BESSER EINKAUFEN IN SPANDAU.

## Wir haben das Abhollager für Sie umgebaut.

Weil wir ständig darauf bedacht sind, Ihnen das Arbeitsleben zu erleichtern, bauen wir immer mal wieder um. Diesmal gibt es Neues von unserem Standort Am Juliusturm in Spandau zu berichten. Dort haben wir das Abhollager neu strukturiert und optimiert, um Ihnen ein noch besseres Einkaufserlebnis bieten zu können. Sie waren lange nicht dort? Sie werden überrascht sein.

Statt hier und da an den bestehenden Strukturen des Abhollagers herumzudoktern, haben wir beschlossen, Nägel mit Köpfen zu machen. Es erwartet Sie ein neuer systematischer Lageraufbau, der Ihnen den Einkauf in Zukunft erheblich erleichtern wird. Wer jetzt im Abhollager etwas sucht, der findet es sofort. Denn die Produkte, die thematisch zusammengehören, wurden auch nebeneinander platziert.

Ausgerichtet an Ihren Wünschen haben wir außerdem unser Warensortiment in seiner Breite und Tiefe erweitert. Gleichzeitig wurde eine Bestandsoptimierung vorgenommen, um Platz für Neues zu schaffen. Für Sie bedeutet das, dass Sie künftig viele Produkte bei uns ab Lager erhalten, auf die Sie früher eine Weile warten mussten. Zu unseren neuen Erregenschaften gehören z.B. Lüftungssysteme und Zubehör der Firmen Helios und Lindab.

### Das dürfen Sie nicht verpassen: Aktionswoche im Abhollager Spandau.

Wie es sich gehört, wollen wir den Abschluss der Umbauarbeiten mit Ihnen feiern. Vom 18. bis zum 22. April führen wir deshalb eine Aktionswoche in unserem reorganisierten Abhollager Spandau durch, zu der wir Sie herzlich einladen möchten. In dieser Zeit gibt es jeden Tag leckere Currywurst vom Foodtruck Curry 36. Frisch gestärkt können Sie dann das neue Lager erkunden und die tollen Aktionsangebote sichten,

die wir Ihnen in dieser Woche bieten. So bekommen Sie z.B. Procente auf ausgewählte Produkte und beim Einkauf ab einem bestimmten Warenwert eine »Zugabe«. Außerdem können Sie sich quasi im Vorbeigehen ein bisschen weiterbilden. Denn jeden Tag präsentieren sich wichtige Industriepartner vor Ort, die über Produkte und deren Anwendungen informieren. Kleine Überraschungen an jedem einzelnen Tag der Aktionswoche runden unser Programm ab und sorgen hoffentlich für gute Laune bei Ihnen.

### Kommen Sie vorbei und feiern Sie mit uns – es lohnt sich. Wir freuen uns auf Sie.

### Ebenfalls im neuen Kleid: die Fliesenausstellung Am Juliusturm.

Wenn schon, denn schon, haben wir uns gesagt und unsere Fliesenausstellung in Spandau gleich mit umgebaut. Zwar sind die Veränderungen hier nicht so tiefgehend, dennoch kann sich das Ergebnis sehen lassen. Uns kam es vor allem darauf an, die Ausstellung zu aktualisieren und weiterzuentwickeln, um Sie und Ihre Kunden mit den neuesten Trends und einem möglichst breiten Sortiment versorgen zu können. Vielleicht haben Sie nach Ihrem Besuch im Abhollager noch Zeit, auf einen Sprung in der Fliesenausstellung vorbeizukommen und sich einen Eindruck zu verschaffen. Unsere Fliesenberater informieren Sie gern über alle Neuheiten.



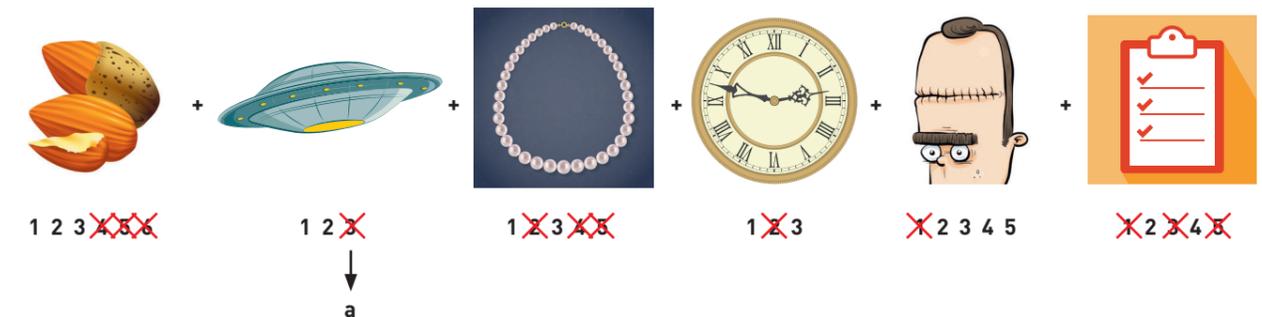
## GEWINNSPIEL

**So einfach geht's:** Bilden Sie das richtige Lösungswort aus dem unten abgebildeten Bilderrätsel und senden Sie es bis zum 22.04.2016 an die folgende Mail-Adresse: [loesung@bfgruppe.de](mailto:loesung@bfgruppe.de)



Die Gewinnerin unseres letzten Gewinnspiels ist Frau Kay von der Firma Horst Siedersleben Ölfeuerungs- und Heizungsanlagenbau GmbH in 12107 Berlin. Die richtige Lösung lautete AUSBILDUNGSQUALITÄT.

Mit ein wenig Glück gewinnen Sie diesmal einen Media Markt Gutschein im Gesamtwert von 50,- Euro. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Viel Glück!**



## WICHTIGE TERMINE

DATUM	ZEIT	VERANSTALTUNG	THEMA	ORT
12.04.2016	14:00-17:00 Uhr	BF.AKADEMIE – Produktschulung, Dipl.-Ing. Bernd Steltner, Innenarchitektur (FH)	Unsere Gesellschaft altert – bauen wir vor.*	BF, Schulungs- und Tagungszentrum Lützowstraße 74, 10785 Berlin (Tiergarten)
18.04.2016	14:00-17:00 Uhr	BF.AKADEMIE – Produktschulung, Rüdiger Bleyl, UWS	So wird's gemacht: Heizwasseraufbereitung in der Praxis.*	BEZ (Berliner Energie Zentrum) Bessemerstraße 23-39, 12103 Berlin (Tempelhof)
18.04.2016 19.04.2016	je 09:00-17:00 Uhr	BF.AKADEMIE – Erfolgsseminar, Cornelia und Horst Schneider, Dipl.-Kinesiologin und Lotse für Menschen.	Kleines Team mit großer Power: Wenn Paare zusammen arbeiten...*	Schloss Ziethen GmbH & Co. KG Hotel und Restaurant, Alte Dorfstraße 33, 16766 Kremmen, OT Groß-Ziethen
18.04.2016 bis 22.04.2016	während der Öffnungszeiten	<b>Aktionswoche Spandau</b>	2,5% Rabatt auf Junkers-Lagersortiment, ab 200,- € Einkaufswert ein Sangria-Set und ab 800,- € einen Webergrill. Von 10:00-14:00 Uhr ist »Curry 36« vor Ort.	BF Abhollager Spandau Am Juliusturm 15-29, 13599 Berlin (Spandau)
09.05.2016	14:00-17:00 Uhr	BF.AKADEMIE – Produktschulung, Rolf Stader, Kemper	Trinkwasser hat's oft in sich – z.B. Legionellen.*	BEZ (Berliner Energie Zentrum) Bessemerstraße 23-39, 12103 Berlin (Tempelhof)
25.05.2016	08:00-16:00 Uhr	BF.AKADEMIE – Produktschulung, Dipl.-Ing. Gerhard Lorbeer	So wird's einfach: Brandschutz bei Leitungen.*	SHK-Ausbildungszentrum Grüntaler Straße 62, 13359 Berlin (Mitte)

\* kostenpflichtige Anmeldung über das Anmeldeformular der BF.AKADEMIE oder online unter [www.bfgruppe.de/profikunden/bf-akademie](http://www.bfgruppe.de/profikunden/bf-akademie)

# SANITÄR

CATALANO INNOVATIV

CONCEPT **INSTALLATION** DECOTEC

KOMPETENT **NUR ECHTE MARKEN** FREUNDLICH

GKI **FLIESEN** CERABELLA MITTELSTAND

PARTNERSCHAFTLICH

CRISTINA **HEIZUNG** KOHLER

ZUVERLÄSSIG **SEIT 1874**



[www.bfggruppe.de](http://www.bfggruppe.de)