

WAS LÄUFT

ICH SCHMEISS DIE BROCKEN HIN!



Da fährt dieser Vollpfofen mit 52 Stundenkilometern auf der linken Spur vor mir her und meint, mich jetzt auch noch zum Langsamfahren erziehen zu müssen. Reicht es denn nicht, dass mich die Kursteilnehmer den ganzen Tag genervt haben mit ihrem ewigen Geschnatter und den permanenten Störungen? Dabei wollte ich denen doch die Welt der Heizungs- und Sanitärtechnik erklären, ich Edler. Mir reicht es jetzt! Ich schmeiß die Brocken hin!

So geht es mir manchmal und ich könnte wirklich ausrasten. Irgendwie beruhige ich mich dann wieder und merke, wie überflüssig und ungesund dieser Stress für mich war.

Es geht vielen von uns so, ich weiß. Und jeder hat seine ganz persönliche Stresserfahrung. Aber es gibt Techniken, die es ermöglichen, in solchen Momenten die Kurve zu kriegen zu einem besonnenen Verhalten. Ab Seite 32 gibts unser Thema: **Stress pur**. Lesen Sie selbst, was für Sie infrage kommt und praktikabel ist. Ich jedenfalls fange mit einfachen Übungen an.

Ihnen eine stressfreie Zeit

Ihr

Elmar Held

Redakteur und Dipl.-Ing. für Versorgungstechnik

GUT ZU WISSEN

Aktuelles aus der Branche **4**

VON DER BAUSTELLE

Ihre Beiträge aus der Praxis **6**

VERNETZT

Surf-Tipps **8**

GUT GEMACHT

Challenge **9**

Die Situation erkennen und handeln **32**

WIE FUNKTIONIERT EIGENTLICH...

Aufschlag gegen den Wind **10**

INHALT

SPEZIAL

Schleifendes Wasser **14**

HEIZUNG

Was hilft am günstigsten? **16**

Erfahrungen beim Betrieb von Holzpellet-Großanlagen **18**

SANITÄR

Hygiene fürs Rohrnetz **24**

Flott und genau mittels Baukasten **28**

WISO-WISSEN

Eigentumsvorbehalt **36**

FIT IM FACH

Rätsel / Fachfragen **38**

BERICHTSHEFT

Wärmetechnik **42**

Umwelttechnik **44**

PRODUKTE

Neuheiten auf dem Markt **46**

FUNSITE

Cartoon / Funsite **50**

Impressum **50**