

Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

TRAINING UND ERKÄLTUNG

Abwarten und
Tee trinken

WANDERREISEN IM TREND

So sind Sie bestens
vorbereitet

HEILMASSAGEN

Therapie und Entspannung
für den Körper

SÜSSER KUSS AN DER LJUBLJANICA

Ein Besuch in Slowenien

AUF DEM WEG ZUM MARS

Österreich ist mit dabei



GUT GEERDET IN DEN WOHLFÜHL- HERBST

Nach einem aktiven Sommer folgt nun mit dem Herbst eine Zeit, in der es langsam wieder ruhiger wird. Die Tage werden kürzer und die Temperaturen sinken. Um die Umstellung ideal zu unterstützen, eignet sich das sogenannte „*Earthing*“ bei dem der elektromagnetische Haushalt des Körpers ausgeglichen wird. In Kombination mit der Infrarot- bzw. Lichttherapie wird die Gesundheit und Regeneration gefördert. Earthing ist eine wunderbare Möglichkeit, den Körper positiv zu unterstützen.

Es beseitigt freie Radikale – die Ursache für chronische Entzündungen und viele gesundheitliche Beschwerden – stellt das natürliche elektrische Gleichgewicht des Körpers wieder her und hilft ihm so, sich zu regenerieren und selbst zu heilen. Stress verschwindet, die Durchblutung normalisiert sich und auch die Stimmungslage kann so angehoben werden.

Spitzensportler, unter ihnen auch Phillip Ortner, 4-facher Junioren Weltmeister in der Nordischen Kombination, wissen um diese Effekte und setzen zur Therapie von Gelenk- und Muskelschmerzen gezielt auf die bewährten Methoden.

Weitere Informationen zur Lichttherapie sowie Earthing und die vielfältigen Anwendungsgebiete unter:
Otto Pichler, 0664-3082850



Editorial



Mag. Doris Weber
Herausgeberin

Liebe Leserinnen und Leser!

Kennen Sie den Wettbewerb „Crashed Ice“? Wir haben für Sie eine österreichische Ausnahmesportlerin zum Interview getroffen, die diese Speed-Sportart ausübt und erzählt, was dabei den Adrenalin-Kick ausmacht.

Wenn Sie es sportlich lieber etwas ruhiger mögen, bietet sich der neue Trend „Wanderreisen“ an. Wir sagen Ihnen, wie Sie sich dafür vorbereiten können und auf was man bei so einer Reise achten sollte.

Apropos Reisen: Wir entführen Sie diesmal nach Laibach, in die slowenische Hauptstadt mit ihrem ganz besonderen Flair.

Außerdem stellen wir Ihnen eine außergewöhnliche „Raumfahrt-Crew“ vor. Österreicher, die für eine zukünftige bemannte Mars-Mission forschen und dazu internationale Simulationen mit Analog-Astronauten durchführen.

Freuen Sie sich auf spannende Berichte!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



digitri



Google play App Store Web App

IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber: Mag. Doris Weber, Tel.: 0043/(0)650/63 52 481, office@sportmental-magazin.at, www.sportmental-magazin.at

Chefredaktion: Mag. Doris Weber
Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe: Univ.DoZ.Dr. Max Böhler, Christina Brandstätter, Petra Groll, Helmut Hochmüller, Mag. Christine Kleindienst, Martina Oitzinger, Claudia Picher, Patrik Ruhdorfer, Mag. Karin Stechauner, Mag. Oliver Steinwender, Chiara Steuerer, Dr. Manuel Treven, Sascha Zellinger

Fotos: Cover-Girl: Lilli Platzer
iStock, Shutterstock, bereitgestellt
Grafik: BODNER MEDIA
Vertrieb: Lesezirkel

Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Beiträge oder Artikel sind bezahlte Beiträge und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Die redaktionellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen, Daten, redaktionelle Inhalte sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht gehaftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.

INHALT 18/2018

SPORT



- 6 Training und Erkältung
- 8 Wanderreisen im Trend
- 12 Fit durch Spiroergometrie
- 14 Ermüdungsbruch

KÖRPER UND GEIST



- 20 Bewusst leben – spielerisch lernen
- 22 Rückenschmerzen – Übungen fürs Büro
- 28 Heilmassagen

ERNÄHRUNG UND KULINARIK



- 34 Ach du dickes Ei
- 38 Ernährungstrend: „Frei von ...“
- 40 Weinrundgang Burg Landskron

LIFESTYLE



- 44 Eine Reise nach Laibach
- 52 Mars-Mission
- 58 Casino Velden – Veranstaltungen



Das Adrenalin macht richtig süchtig!

Foto: Dirt Run © Viertbauer

Veronika Windisch zählt zu Österreichs Ausnahmesportlerinnen. Kaum jemand, der ein so breit gefächertes Spektrum an unterschiedlichen Sportarten bestreitet. Sportmental sprach mit ihr über die Gründe, warum sie nach den Olympischen Spielen 2014 ihre Karriere beendete, wie sie Beruf und Sport vereinbart und was sie dazu veranlasst hat, bei einem der härtesten Rennbewerbe, dem Red Bull Crashed Ice, mitzumachen.

Man kennt dich eigentlich aus dem Short Track, doch das hast du an den Nagel gehängt - warum?

Naja, nach den olympischen Spielen 2014 wollte ich einfach nicht mehr „als 5. Rad am Wagen“ mit anderen Teams im Ausland trainieren. Ich war von 2007 bis 2014 über 45 Wochen im Jahr im Ausland und habe ständig versucht so günstig wie möglich in Untermiete zu wohnen. Ich wollte das einfach nicht mehr. Da ich nach wie vor gerne trainiere und mich auch gerne messe, habe ich begonnen andere Sportarten zu betreiben.

Welche Sportarten betreibst du aktuell wettkampfmäßig?

Ich bin im Radsport (Straße, Mountainbike und Bahn) wettkampfmäßig tätig, im Towerrunning, hin und wieder im Inline Speed Skaten und im Red Bull Crashed Ice. Wenn aber Wettkämpfe wie der Gra-zathlon, der Erzberg Dirtrun oder der Schöckel Classic Duathlon praktisch vor der Haustüre stattfinden, dann mach ich auch so was mit.

Ist es für Frauen schwieriger als für Männer in solchen Sportarten?

Es ist schwierig Geld zu verdienen, einen Haushalt zu führen, zu trainieren, die Rennen und Anreisen zu organisieren und etwaige Sponsoren zu finden. Das ist aber für Männer ganz gleich, nehme ich an. Also mit Kindern würde das sicher nicht gehen als Frau. Männer haben es eventuell leichter, wenn es um die Reparatur der Wettkampfgeräte geht, weil sie da wahrscheinlich mehr Interesse und Erfahrung haben und deswegen vielleicht nicht so auf andere angewiesen sind. Aber wenn Frau will, kann sie das genauso lernen. Bei mir scheitert es eher am Interesse und an der Zeit dafür. Ich hab keine Ahnung, was andere über mich denken, aber normal ist mein Leben für eine 36-jährige Frau sicher nicht.

Wie kamst du zu der Sportart Crashed Ice/Downhill und was ist das Faszinierende daran?

Ich bin im Sport-BORG Monsbergegasse zur Schule gegangen. Da war lange Zeit ein sehr guter Leichtathletiktrainer tätig, der das Schnelligkeitstraining für die Schüler und ein paar externe Athleten gemacht hat. Ich habe auch nach meiner Schulzeit regelmäßig seine Trainings besucht und auch Marco Dallago, der Crashed Ice Weltmeister von 2014. Er wusste von meiner Eislauferschaft und hat mich gefragt, ob ich nicht beim „Riders CUP“ (die zweite Liga des Red Bull Crashed Ice) in Wagrain teilnehmen möchte. Da er Mitorganisator war, konnte er mich letztendlich überreden teilzunehmen. Ich dachte anfangs beim Training ich bin völlig fehl am Platz. Im Rennen war aber durch das ganze Spektakel vor Ort, die Massen an Zuschauern die Angst weg und ich konnte mich für das Finale qualifizieren und wurde sogar Dritte. So wurde ich infiziert. Mit der guten Platzierung bekam ich eine Wildcard für die Red Bull Crashed Ice Rennen, konnte diese in der Saison aber nicht bestreiten, da ich mit dem Unterrichten und der Universität voll eingeteilt war. Immerhin war das



ja auch überhaupt nicht geplant. 2016 konnte ich das Rennen in Wagrain sogar gewinnen und da stand ich vor dem Punkt: Am Höhepunkt aufhören oder mich dem richtigen Red Bull Crashed Ice Rennen stellen? Doch ich kam nicht aus! Wenn man das Gefühl bei einem Crashed Ice Rennen in der Startbox zu stehen einmal erlebt hat, weiß man, warum man das weitermachen will. Dieses Adrenalin macht richtig süchtig!

Wie würdest du diese Sportart einem Laien erklären? Welche Voraussetzungen braucht man für diesen Extremsport?

Vier Leute in Eishockeysausrüstung stürzen sich gleichzeitig einen Eiskanal mit diversen Hindernissen hinunter. Nach dem KO-System qualifizieren sich die zwei ersten über der Ziellinie für die nächste Runde, bis nur mehr 4 Athleten übrig bleiben. Diese fahren dann um den Sieg. Für Zuseher der beste Sport, denn man kann nie sagen, wer gewinnen wird, weil einfach so viel Unplanbares mitspielt.

Wie sieht dein Trainingsplan aus? Trainierst du alleine oder mit einem Trainingspartner?

Trainingsplan habe ich keinen mehr. Ich gehe am Anfang der Woche im Kopf durch, was ich ungefähr machen werde. Das kann sich dann aber noch je nach Befindlichkeit und Wetter ändern. Da ich so viele Sportarten und Wettkämpfe betreibe, habe ich auch keine richtige Periodisierung mehr in meinem Jahresplan.



Früher standen ein, vielleicht zwei Höhepunkte im Jahr an.

Jetzt mache ich fast jedes Wochenende ein Rennen in unterschiedlichen Sportarten, da kann man das Training gar nicht mehr so aufbauen. Viele Wettkämpfe bestreite ich aus dem Training und auch im etwas ermüdeten Zustand heraus. Zwei Wochen vor einem mir wichtigeren Wettkampf versuche ich diese Sportart vermehrt in das Training einzubauen und mache in der Woche des Wettkampfes so eine Art verkürztes Tapering.

Hast du einen bestimmten Ernährungsplan?

Ich habe mich lange ganz strikt verhalten bei meiner Ernährung. Das mache ich nicht mehr. Ein paar Prinzipien habe ich allerdings noch, an die ich mich halte.

Was ist dein nächstes großes Ziel?

Jetzt steht das RedBull400 in Bischofshofen an, Anfang September ist die ÖM im Bahnrad und auch Treppenlauf Weltcup finden statt, wobei ich nicht weiß, ob ich frei bekomme. Mein Direktor steht zwar voll hinter mir, aber da ich das Unterrichtspraktikum beginne, weiß ich noch nicht, wie sich das mit den zusätzlichen pädagogischen Kursen vereinbaren lässt. Ich hoffe, dass sich Sport und Beruf auch in Zukunft vereinbaren lassen.

Dein Lebensmotto?

Selbst der längste Weg beginnt mit einem Schritt.

Vita

Name: MMag. Veronika Windisch

Alter: 36

Verein: ASKÖ ARBÖ GRAZ, ASKÖ WEIZER EISLAUFVEREIN, SC HIGHLANDERS

Die größten sportlichen Erfolge

Short Track

- 3. Platz European Youth Olympic Games, 3. Platz Poprad (SVK) 1999
- 2. Platz Europameisterschaft Heerenveen (NED) 2011
- 2. Platz Militärweltmeisterschaft (FRA) 2012
- Olympiaqualifikation 2010, 2014
- 11. Platz Olympische Spiele Sotschi (RUS) 2014
- 1. Platz Europacup 2015
- Österr. Meisterin von 1999-2018

Towerrunning

- 1. Platz mit Weltrekord beim Sprint Weltcup im Towerrunning Stephansdom, Wien (AUT) 2016
- 1. Platz Weltcup Towerrunning 160 Wien, Brno, Bratislava (2017)

RadSPORT

- 3. Platz Bike Transalp im Mixed Team mit Benjamin Karl 2015
- 1. Platz Ultra Rad Challenge 2018
- 2. Platz Internationales Radkriterium Wels 2018
- 1. Platz Bahnrad ÖM 3.000 m Einzelverfolgung Wien (AUT)

Inline Speed Skating

- 1. Platz Österr. Meisterschaft Bahn 200 m, Punkterennen 2016
- 1. Platz Österr. Meisterschaft Marathon

Mixed

- 1. Platz Grazathlon 2014, 2016
- 1. Platz Schöckel Classic Duathlon Siegerin 2012, 2013, 2016, 2017 (TEAM)

Crashed Ice

- 1. Platz Riders Cup Red Bull Crashed Ice Wagrain (AUT) 2016, 2017
- 3. Platz Weltmeisterschaft Red Bull Crashed Ice Saint Paul (USA) 2018



Training & Erkältung

Abwarten und Tee trinken!

Autor: Christina Brandstätter

Gerade im Herbst erwischt es viele von uns. Verstopfte Nasen, ein Kratzen im Hals, Kopf- und Gliederschmerzen – Hallo Erkältung! Dabei ist man gerade topmotiviert und kann es kaum erwarten ins nächste Training zu starten. Doch muss man wegen einer Erkältung gleich aufs Training verzichten?

Man muss! Eine Erkältung ist eine Ausnahme-situation für den Körper. Der Körper steht hier unter Stress, ist geschwächt und damit beschäftigt, Krankheitserreger abzuwehren. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren. Wenn man seinen Körper jetzt noch zusätzlich mit Sport- und Trainingseinheiten belastet, verstärkt man möglicherweise nur noch die ohnehin schon nervigen Symptome. So wird z.B. aus einem einfachen Schnupfen eine Nasennebenhöhlenentzündung.

Wie das Immunsystem arbeitet

Dem Immunsystem ist es relativ egal, wo oder wogegen es arbeitet. Man kann sich das wie ein Sondereinsatzkommando vorstellen: es kämpft entweder im Osten oder im Westen, aber nicht an beiden Fronten gleichzeitig. Wenn man krank ist, wird das Immunsystem genau dafür benötigt. Macht man jetzt auch noch Sport – das Immunsystem wird zusätzlich beansprucht und gestresst – ist es überfordert. Wenn man allerdings die Dauer der Erkältung verlängern möchte, nur weiter so.

Erkältung in der Sauna „rausschwitzen“

Falsch gedacht! Der Körper ist bei einer Erkältung geschwächt. In der Sauna

herrschen bekanntlich heiße Temperaturen. Diese heißen Temperaturen stellen eine zusätzliche Belastung für Herz und Kreislauf dar. Wie wir ja bereits wissen, kann der Körper nur an einer Baustelle arbeiten. Ersparen Sie ihm also diese zusätzliche Aufgabe.

Das Risiko ist höher als der Nutzen

Wenn man trotz allem nicht aufs Training verzichten möchte und die Erkältung total ignoriert, weil man z.B. gerade in der Höchstform ist oder man gerade mitten in einer Marathon-Vorbereitung steckt, handelt man sich womöglich eine lebensbedrohliche Herzmuskelentzündung (Myokarditis) ein.

Tatsächlich sind solche Erkältungsviren die häufigsten Auslöser einer Herzmuskelentzündung. Die Frage lautet also: Ein



paar Tage Trainingspause wegen eines banalen Schnupfens und dann wieder Training im vollen Umfang oder aber ein halbes Jahr gar keinen Sport wegen einer lebensbedrohlichen Herzmuskelentzündung? Deshalb sollte man unbedingt eine Sportpause einlegen, bis der Infekt komplett auskuriert ist und nicht zu früh beginnen.

Wenn's uns erst mal erwischt hat ...

Ausruhen, entspannen, Tee trinken und Geduld haben. Spaziergänge an der frischen Luft tun gut und versorgen den Körper mit Vitamin D, was wiederum das Immunsystem stärkt. Auch frisches Obst

und Gemüse unterstützen den Körper beim Gesundwerden. Im Schlaf erholt sich der Körper am besten – gönnen Sie ihm also ausreichende Schlafeinheiten.

Fazit

Eine Erkältung dauert durchschnittlich rund zwei Wochen. Die meisten Erkältungen sind aber harmlos. Der Körper braucht einfach Zeit, um die Viren zu bekämpfen. Gibt man ihm diese nicht, muss man damit rechnen, dass sich die Dauer der Erkältung verlängert. Oder im schlimmsten Fall chronisch wird. Das berühmte „Abwarten und Tee trinken“ ist hier sicher eine gute Lösung. //

Angebote:

- Personal Training
- Groupfitness
- Trainingsplanung
- Firmenfitness



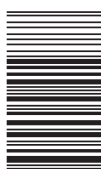
*Fitness e!Motion
by Christina Brandstätter*

mobil: 0650 / 355 18 12
mail: christina@fitness-emotion.at
web: www.fitness-emotion.at
facebook.com/christina.fitnessemotion

GUTSCHEIN

-20%

AUF EINEN ARTIKEL
NACH WAHL
gültig bis 31.10.2018
bei Gigasport Villach



2610000419788

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Ausgenommen Serviceleistungen, Set-Angebote, Werbeangebote, Wanderkarten/Bücher, E-Bikes, GPS-Geräte, LVS-Geräte, LVS-Sets, Actionkameras, Sportuhren, Aktivitätstracker, SUP-Boards, SUP-Zubehör und Artikel der Marke Cube.

giga sport

WO DER SPORT DIE NR. 1 IST



PHOTO: GRANT CALDWELL



Wanderreisen voll im Trend

Tipps und Tricks zur richtigen Vorbereitung

Wanderreisen liegen derzeit voll im Trend. Immer mehr Menschen genießen es, in ihrem Urlaub Natur und Bewegung zu kombinieren. Damit Sie für Ihre Reise bestens vorbereitet sind, stellt Ihnen Hans Huber (Wanderexperte beim Reisebüro Ruefa) die besten Tipps dazu vor.

„Während das Interesse an Wanderreisen stetig steigt, merken wir, dass Teilnehmer oft nicht sicher sind, wie sie sich darauf vorbereiten sollen. Manche haben auch falsche Vorstellungen. Equipment, das für eine eintägige Wanderung in Österreich ausreicht, ist nicht unbedingt geeignet oder angenehm für eine Woche in La Gomera“, sagt Huber.

3-Lagen-System bei Bekleidung

Die unterste Schicht ist Funktions-

wäsche aus Synthetikfaser, die den Schweiß von der Haut wegtransportiert (keine Baumwolle!), darauf folgt dünnes, dehnbare Fleece und schließlich eine leichte, klein zusammenlegbare Jacke aus hochwertigen Materialien, die bei Wind und Wetter schnell hervorgezogen werden kann. „Oft wird das für gelegentliche Wanderungen als zu viel Aufwand empfunden, es lohnt sich aber gerade bei längeren Wanderreisen, weil damit das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit deutlich erhöht werden können“, sagt Huber. Wichtig: Der Hüftgurt des Rucksacks darf den Zugriff auf die Jackentaschen nicht einschränken.

Schuhe: Wenig Nähte, gewölbte Sohle

Für leichte Wandertouren sind Wander-

oder Trekkingschuhe völlig ausreichend. Achten Sie darauf, dass die Schuhe ein robustes Obermaterial und eine rutschfeste Profilgummisohle haben, die leicht gewölbt ist. Die Schuhe sollten möglichst wenig Nähte besitzen, da diese die Lebensdauer und Wasserfestigkeit beeinträchtigen. „Leider werden viele Schuhe falsch gepflegt. Verwenden Sie kein Fett. Lederbalsam oder Sprays für Textilobermaterial sind besser. Und wie immer gilt: Vor der Wanderung neue Schuhe ordentlich eintragen!“

Gute Haltung mit Stöcken

„Teleskopstöcke werden oft kritisiert und es herrscht viel Unwissen, auch bei denen, die bevorzugt mit ihnen gehen. Wichtig ist: Ein Stock in der Hand ist noch kein Zaubermittel.“ Wirkliche Ent-



lastung bringt nur die Verwendung von zwei Stöcken. Dabei muss vor allem auf die individuelle Einstellung Rücksicht genommen werden: Ober- und Unterarm müssen einen rechten Winkel bilden. Die Stöcke müssen korrekt gehalten und nicht zu weit vorne oder hinten eingesetzt werden.

Hubers Tipp dazu: „Auch wenn die Stöcke ideal angepasst sind – ab und zu weglegen ist nicht verkehrt! Denn bei Dauereinsatz verlernt man das normale Gehen, Trittsicherheit, Gleichgewicht und Koordination werden dann zu wenig trainiert.“

Richtiges Trinken

Empfohlen wird eine stoßfeste, leichte Ein-Liter-Flasche, gefüllt mit natürlichen Fruchtsäften in einem Mischverhältnis 1:1 mit Mineralwasser oder isotonischen

Getränken sowie Tabletten, die dem Wasser diverse Geschmacksrichtungen verleihen. „Was und wie viel auf einer Wanderung gegessen wird, ist von Person zu Person unterschiedlich. Fatal ist nur, wenn zu wenig oder das Falsche getrunken wird“, so Huber.

Frühe Routenplanung

Wer österreichische Wandertouren gewöhnt ist, unterschätzt oft den Planungsaufwand einer Tour im Ausland. „Professionelle Wander-Reiseführer tüfteln oftmals wochenlang vorher, um die besten Routen zu finden, bei denen man die lokale Flora und Fauna zu sehen bekommt und die zwar herausfordernd, aber auch zu bewältigen sind. Es ist nicht zu empfehlen, auf eine Wanderreise zu gehen und dann erst vor Ort zu entscheiden, wo man gehen möchte.“ //





Faszination Weitwandern

In 42 Tagen um das Land

Autor: Helmut Hochmüller

Als heimatverbundener Kärntner und begeisterter Bergwanderer habe ich mir einen Wunschtraum erfüllt, nämlich eine abwechslungsreiche Region, mein Heimatland Kärnten, zu umwandern.

Drei Länder, drei Kulturen und drei Sprachen begleiteten mich 2007 und 2008 bei meiner 800 km langen Wanderung entlang der Kärntner Grenzregionen. Kärnten, eingebettet in Talschaften, umgeben von Gebirgszügen, kann gegensätzlich sein wie kein anderes Bundesland. Das Wandererlebnis, Kärnten in 42 Tagen zu umrunden, ist zweifelsfrei ein herausragendes Ereignis und eine Wohltat für Körper und Seele. Losgelöst vom Alltag, kann man das Land ganzheitlich und bewusst erleben und auch viel me-

ditative Kraft aus den vielschichtigen Landschaftsbildern schöpfen. Ich hätte im Leben sicherlich etwas versäumt, wenn ich dieses Projekt nicht realisiert hätte.

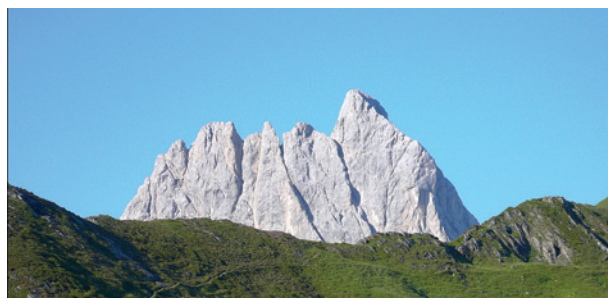
Wie alles begann

Als mich im Spätherbst 2008 Helmut Manzenreiter, damals Bürgermeister der Stadt Villach, kontaktierte, gemeinsam mit zwei weiteren Freunden den Jakobsweg in Nordspanien zu erwandern, hat mich der Virus „Weitwandern“ endgültig

„Wer wandern will, braucht nicht unbedingt einen Stab, aber einen festen Willen.“

Hans Hermann

erfasst. Ausgehend von Pamplona wanderten wir 740 km am „Weg der Wege“ bis nach „Santiago de Compostella“. Meine persönliche Wahrnehmung auf dieser Wanderung war geprägt von abwechslungsreichen Wegverläufen, von der Neugier, jeden Tag etwas erleben zu dürfen und zurückzuschauen. Das Kennenlernen von Land und Leuten, wertvolle Gespräche mit meinen Freunden, stille Einkehr und Besinnung in einer der vielen Dorfkirchen oder einem Kloster. Das Aufnehmen von Kunst und Kultur in einer einzigartigen Vielfalt. Man nimmt in den frühen Morgenstunden wieder Stimmungen auf, die im Alltag bereits verloren gegangen sind. Duftende Blumenwiesen, das Rascheln der Blätter eines Baumes im Wind, oder der Gesang



der Vögel in der Morgendämmerung. Man hat aber auch genug Zeit und Muse, prägende Erlebnisse aus der Vergangenheit aufzuarbeiten; man erinnert sich im „Wanderflow“ auch an wertvolle Menschen, die nicht mehr unter uns weilen. Man entfernt sich von Tag zu Tag mehr von der Hektik des Alltags. Den Jakobsweg zu gehen ist ein besonderes Privileg, den Zugang muss jeder für sich selbst finden, ob als Fitnessmarschierer, Wallfahrer oder Kulturtourist. Man entdeckt sich wieder neu, wird ausgeglichener gegenüber den banalen Dingen des Lebens und findet wieder zurück zur Gelassenheit und Mitte.

Inzwischen machen wir mit unserer Weitwandergruppe jedes Jahr Weitwan-

derprojekte: Herausragend waren z. B. die Überschreitung der Karawanken und der Julischen Alpen vom Faakersee bis nach Cerkno im Idriatal; die Wanderung entlang des Alpe-Adria Trails von Cividale nach Duino, oder der eindrucksvolle Besuch der Halbinsel Athos mit den vielen orthodoxen Klöstern.

Faszinierend auch der „Assisiweg“, von Florenz über die umbrischen Berge nach Assisi, oder der portugiesische Jakobsweg ausgehend von Porto nach Santiago de Compostella.

Eines haben wir vier Wanderfreunde gemeinsam! Weitwandern gehört zum unverzichtbaren Teil unserer Freizeitgestaltung. //





Fit durch Spiroergometrie

Autor: Dr. Manuel Treven,
Mag. Oliver Steinwender

Spiroergometrie ist die Bezeichnung für die medizinische Untersuchung des Atems und der Arbeitsleistung der Muskeln. Dieser Leistungstest ist eine wichtige Grundlage für Sportler.

Der Begriff Spiroergometrie wird aus den Worten „Spirometrie“ und „Ergometrie“ zusammengesetzt. Einfach ausgedrückt misst die Spiroergometrie die Atmung unter einer definierten Belastung. Gleichzeitig werden Herzfrequenz, Blutdruck und EKG aufgezeichnet. Die Spiroergometrie ist ein diagnostisches Verfahren, das stetig steigende körperliche Belastung mit dem Messen der Atemgase verbindet. Die Ergebnisse sind in der Sportmedizin eine unverzichtbare Grundlage für die Beratung von

Sportlern. Denn Ruhewerte lassen oft nur einen unvollständigen Rückschluss auf die Leistungsfähigkeit zu. Erst unter Belastung werden viele Mechanismen im Körper offensichtlich und können diagnostiziert werden.

Für Sportanfänger, Hobbysportler und Leistungssportler

Für eine gezielte Trainingsplanung und Leistungssteigerung ist das Messen von gewissen Parametern notwendig. Diese lassen sich nur unter Belastungen ermitteln. Leistungsfähigkeit ist immer ein Zusammenspiel von Atmung, Herzkreislaufsystem, Muskulatur, Skelett und Gelenken, Nervensystem und Stoffwechsel. Um optimal funktionieren zu

können, müssen alle Bereiche ineinander greifen. Nur so kann der Sportler maximale Leistung erzielen. Die Spiroergometrie ist das einzige Testverfahren, das so viele Parameter und Ergebnisse über Lunge, Herz und Stoffwechsel liefert.

Spiroergometrie: Ablauf

Bei unserer Spiroergometrie wird der Sportler mit einer luftdicht abgeschlossenen Atemmaske ausgestattet. So werden bei jedem Atemzug die Sauerstoffaufnahme und die Kohlendioxidabgabe gemessen. Dafür wird entweder ein Fahrrad- oder Laufbandergometer verwendet. Sportler können auch ihr Rad mitbringen und den Test auch auf dem eigenen Rad durchführen. Der Belas-

tungszeitraum dauert 12 bis 15 Minuten. Gestartet wird in Schrittgeschwindigkeit. Anschließend wird das Tempo bis zur körperlichen Erschöpfung erhöht. So kann die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Lungensystems gemessen werden. Damit wird die körperliche Fitness erhoben.

Bis zur maximalen Leistungsfähigkeit

Der wichtigste Parameter, der bei der Spiroergometrie erhoben wird, ist die maximale Leistungsfähigkeit. VO2max bezeichnet die maximale Sauerstoffaufnahme bei der höchsten absolvierten Belastungsstufe. Vereinfacht gesagt, gibt die VO2max an, wie viel Energie im System genutzt werden kann. Ein weiterer wichtiger Wert ist die „aerobe Schwelle“ oder „VT1“. Das ist die Sauerstoffdauerleistungsgrenze. Sie kennzeichnet die Belastungsintensität, bei der die Muskulatur die erforderliche Leistung nicht mehr ausschließlich „aerob“ abdecken kann. Unterhalb dieser Schwelle ist genügend Sauerstoff für die Energieproduktion im System vorhanden. Darüber reicht der Sauerstoff nicht mehr vollständig für die Energieproduktion aus. Der Stoffwechsel muss teilweise auf eine Energieproduktion ohne Sauerstoff umschalten.

Ein Training unterhalb dieser Schwelle wird als sogenanntes „Grundlagentraining“ bezeichnet. Es bildet die Basis in



Mag. Oliver Steinwender

den meisten Ausdauersportdisziplinen. „VT2“ oder „anaerobe Schwelle“ kennzeichnet die Trainingsintensität und die Herzfrequenz, bei der die Muskulatur die erforderliche Leistung ausschließlich „anaerob“ abdecken kann. Das heißt, der Energiestoffwechsel arbeitet ohne Sauerstoff. Belastungen oberhalb dieser Schwelle können nur über einen kurzen Zeitraum toleriert werden. Vereinfacht ausgedrückt geben die Schwellen VT1 und VT2 an, wie lange Energie effizient im System genutzt werden kann. Gezieltes Training bringt den Körper dazu, die Energie effizienter zu nützen. Training bedeutet im einfachsten Sinne die Energieeffizienz zu steigern. Voraussetzungen für eine vernünftige Trainingsplanung sind das Trainingsziel, die Kenntnis des aktuellen Trainingszustandes und der Leistungsgrenzen. //



Dr. Manuel Treven, Sportarzt

KONTAKT



**im.puls -
Institut für ganzheitliche
Medizin, Therapie, Sport und
Ernährung**

Khevenhüllerstraße 38
9020 Klagenfurt
Tel.: +43 (0) 463/56117
E-Mail: office@impulscare.at
www.impulscare.at

Mit 1 Klick zum Verkaufsglück

Auf linda.at kannst du deine Immobilien einfach schneller und einfach überall verkaufen.

So vermarktet man Immobilien heute

Die Idee hinter linda.at ist simpel: Du legst dein Inserat nur 1x an, lädst deine Bilder hoch und gibst deine Daten ein. Den Rest erledigen wir. Auf insgesamt 18 Immobilienportalen – von immobilienscout24 über immowelt bis hin zu willhaben – machen wir deine Immobilie sichtbar.

Und mehr Reichweite maximiert deine Chancen den besten Käufer oder Mieter zu finden.

Das macht linda.at anders

Wir sind der Meinung, dass im 21. Jahrhundert jeder das Recht darauf hat, sein Haus, seine Wohnung oder welche Immobilie auch immer provisionsfrei vermitteln zu können. Deshalb bieten wir euch eine moderne Plattform, um schnell, bequem und kostengünstig Immobilien zu vermarkten. Unsere Immobilien-Experten unterstützen dich dabei! Du willst die Besichtigungen selbst erledigen? Kein Problem. Entdecke die Vorteile moderner Immobilienvermarktung auf linda.at – Sei dein eigener Makler!

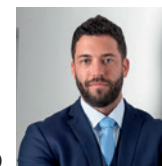
KONTAKT

Linda

TioZ GmbH

Jobert Tiggeler, CEO
Wienerstraße 175 / TOP29
4020 Linz

Mail: jobert.tiggeler@tioz.at
Tel.: +43 660 16 35 328
www.Linda.at





Ermüdungsbruch

Überbelastung kann zu Knochenrissen führen

Autor: Univ.Do. Dr. Max Böhler

Knochenbrüche entstehen nicht immer nur durch äußere Einwirkungen: Auch eine wiederholte Überbelastung, zum Beispiel durch intensives Training, kann zu Rissen im Knochen führen, die im schlimmsten Fall einen Bruch zur Folge haben. Man spricht hier von einem Ermüdungsbruch, von dem verstärkt Sportler, Frauen und Kinder betroffen sind. Der Orthopäde Dr. Max Böhler klärt über die wichtigsten Faktoren auf.

Bricht ein Knochen aufgrund von hoher Belastung, ohne Unfall – also ohne starken, plötzlichen Einfluss von außen – spricht man von einem Ermüdungsbruch. Da nicht jeder Ermüdungsbruch durch die gleichen Faktoren ausgelöst wird, unterscheidet man zwei Arten der Verletzung. Beide müssen rechtzeitig erkannt werden, um den Betroffenen möglichst

früh die richtige Behandlung bieten zu können.

Bruch ist nicht gleich Bruch

Es gibt zwei Arten des Ermüdungsbruchs: die Stressfraktur und die Insuffizienzfraktur. Die Stressfraktur entsteht durch die anhaltende Überbelastung von gesunden Knochen. Etwa 70 Prozent aller Stressfrakturen treten bei Leistungs- und Laufsportarten auf und machen rund ein Fünftel aller Verletzungen in der Sportmedizin aus. Nicht nur dauerhafte Überbelastung ist ein Auslöser für eine Stressfraktur, auch die häufige, lange oder falsche Belastung kann zu einem Ermüdungsbruch führen. Die zweite Art, die Insuffizienzfraktur, entsteht durch die Überbelastung bereits erkrankter Knochen wie bei Osteopo-

rose. Die Grunderkrankung greift die Knochen an, sodass diese porös werden und bereits bei normalen Belastungen brechen.

Zeichen rechtzeitig deuten

Bei beiden Arten des Ermüdungsbruchs sind plötzliche Schmerzen bei Belastung erste Anzeichen, meist tauchen diese gemeinsam mit Rötungen und spürbaren Schwellungen auf. In fortgeschrittenen Stadien sind die Schmerzen auch in Ruhephasen zu spüren. Am gefährdetsten für die Stressfraktur sind Leistungssportler und Läufer, da diese ihre Knochen kontinuierlich stark belasten. Zusätzlich gefährdet sind Sportler über 40 Jahren, die ihr Training erhöhen – vor allem, wenn sie vorher lange Zeit kaum Sport betrieben haben.



Oft kommen zur Überbelastung noch orthopädische Probleme hinzu, wie angeborene Fehlstellungen der Füße oder Beine, welche zu einer Fehlbelastung des Knochens zusätzlich beitragen. Belastungsbrüche sind aber nicht nur im höheren Alter eine Gefahr, oft erleiden auch Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase eine Stressfraktur, da die Knochen noch sehr sensibel sind. Ebenso sind Frauen, da sie häufiger unter Osteoporose und hormonellen Störungen leiden, rund zehnmals häufiger betroffen als Männer.

Die richtige Behandlung

Bemerkt man die ersten Anzeichen einer Überbelastung, sollten die betroffenen Knochen unbedingt entlastet und sportliche Aktivitäten umgehend eingestellt werden. Die Ruhephase sollte im besten Fall sechs bis acht Wochen dauern, damit sich die Knochen vollständig erholen

können. Die genaue Dauer und Art der Behandlung muss aber unbedingt mit einem Arzt abgeklärt werden.

Am häufigsten kommen Ermüdungsbrüche im unteren Körperbereich vor, vorwiegend an Schienbein, Fuß, Oberschenkel und Wadenbein, aber auch die Knochen des Beckengürtels sind oft betroffen. Wichtig ist, dass man die Symptome nicht als Prellung, Stauchung oder Sehnscheidenentzündung abstempelt. Für die richtige Diagnose ist essenziell, dass man den Zusammenhang mit dem verstärkten Training mit einem Orthopäden abklärt, damit eine richtige Behandlung empfohlen werden kann. Gegebenenfalls kann man mit Hilfe einer Kernspintomografie eine Schwellung im Knochen oder eine Flüssigkeitsansammlung in der Knochenhaut, mit der der Körper versucht, den Schaden zu reparieren, frühzeitig erkennen, bevor der Knochen tatsächlich bricht. //

AUTOR

Univ.Doz. Dr. Max Böhler

(Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie)

Dr. Max Böhler ist spezialisiert auf Endoprothetik und hat bereits über 9.000 chirurgische Eingriffe durchgeführt.

Er führt zwei Ordinationen in Wien Favoriten und in Baden bei Wien. Neben seiner Tätigkeit als Lehrbeauftragter an der Medizinischen Universität Wien und als Konsiliarorthopäde am Evangelischen KH Wien Währing ist Dr. Böhler orthopädischer Fachgutachter der Ethikkommission der Gemeinde Wien und allgemein beedeter & gerichtlich zertifizierter Gerichtssachverständiger.



布袋
budai
ENERGY SIGNS

**Budai Energie Tattoos - eine schnelle, unkomplizierte und extrem wirksame Möglichkeit dich mental auszurichten
Für ein Mehr an KRAFT, RUHE und ICH**

Wenn's darauf ankommt, vor dem Wettkampf oder im Job oder beim Date, zum Entschleunigen oder wenn ich meinen Lieben was Gutes tun möchte – Budai das besondere Geschenk!



Bestelle online
unter
www.budai-energy-signs.de



Leidenschaft ist messbar!

Der ehemalige Leistungssportler und Trainer Helmut Grillenberger hat seinen Beruf mit seiner Leidenschaft verbunden und daraus ein einzigartiges Analysetool entwickelt, das Sportlern dabei hilft, ihre Formentwicklung und Trainingspläne zu bewerten.

Während seines Studiums der Statistik war Helmut Grillenberger mehrfacher Landesmeister im Schwimmen für den SV Steyr und später Schwimmtrainer des Landesverbandes Oberösterreich.

Nach Abschluss seines Studiums blieb er dem Sport trotzdem noch sehr verbunden. „Als Ausgleich zu meiner beruflichen Tätigkeit steht, wann immer es möglich ist, eine sportliche Einheit auf dem Programm. Neben Fitnessstraining bin ich immer wieder mit dem Rennrad oder Mountainbike unterwegs, auch Wanderungen und Bergtouren mache ich regelmäßig“, so der sportbegeisterte Unternehmer.

Mit dabei sind fast immer Pulsuhr, Leistungs-, Trittfrequenz- und Geschwindigkeitsmesser zum Aufzeichnen der Daten, die – wie könnte es bei einem Statistiker anders sein – auch dementsprechend ausgewertet werden. Und so entstand „pulsmagic“, das nicht nur für Leistungssportler gedacht ist, sondern für alle, die sportlich aktiv sind.

„Das Auswerten meiner eigenen sportlichen Aktivitäten, verbunden mit dem Know-how und der Erfahrung aus dem Job, war die Herausforderung und Motivation, auf diesem Gebiet etwas Neues zu schaffen“, so Helmut Grillenberger.

Kostenlos Testen

Wer sich selbst von diesem Analysetool überzeugen möchte, kann sich über die Webseite zu einem 14-tägigen kostenlosen und unverbindlichen Test anmelden. www.pulsmagic.com //

KONTAKT



Pulsmagic

Mag. Helmut Grillenberger
Georg Rendl Weg 31b
5111 Bürmoos
Tel.: +43 6274 20804
Fax: +43 6274 20803
Mail: support@pulsmagic.com
www.pulsmagic.com

WAS ZEICHNET PULSMAGIC AUS

- benutzerfreundliche, intuitive Bedienung
- einheitliche Auswertung von Touren Daten, die von verschiedenen Messgeräten stammen
- Einbindung effizienter statistischer Methoden zur Analyse von Parametern und Kennzahlen
- die Historie samt Ranking zeigt in jeder Einstellung die Werte zu wichtigen Kennzahlen an
- Balken- und Stapeldiagramme zu verschiedenen Kennzahlen und zu jeder Einstellung (Filter) per Mausklick erzeugen
- FTP Schätzung zur Bestimmung der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Ermüdungsprofile zum Erkennen der Stärken und Schwächen
- Leistungsentwicklung zur Ermittlung der Performance
- effiziente Filterfunktionen
- Scans zum Zerlegen einer Aktivität nach verschiedenen Kriterien – Abschnitte können dann einzeln analysiert werden
- Kennzahlen und Piktogramme mit der übersichtlichen Anzeige von Messwerten zur Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit und zur Charakterisierung der Aktivität
- Bewertungsschemen machen es möglich, unterschiedliche Trainings- und Leistungsbereiche für verschiedene Sportarten (wie Radsport und Laufsport) zu definieren und auszuwerten
- bei Analysen kann eine Darstellung nach aktuellen oder historischen biometrischen Werten gewählt werden
- das Tagebuch für Einträge
- der Trainingsplan unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres Trainings – damit Sie Ihr persönliches Ziel erreichen
- Aktivitäten werden im Earth Browser visualisiert und analysiert
- Touren Daten nachträglich bearbeiten

Trailrunning

MY1stTRAILrun 2018 –

Das Abenteuer Trail Running kann beginnen



Wald- & Wiesen- & Bergläufer hat es ja schon immer gegeben. Zumeist eher „verrückte“ Typen, die sich mit dem Thema „Jogging“ nicht so recht identifizieren konnten und abseits des Mainstreams und der Stoppuhren das Abenteuer suchten. Über die letzten Jahre hinweg entwickelte sich diese Nische weiter und wuchs zu einer trendigen Community. Die „Typen“ sind geblieben, nur die Outfits wurden noch trendiger, die Schuhe noch spezieller und die Trails – so werden die Wege dieser Gattung bezeichnet – noch interessanter, das Naturerlebnis prickelnder. Genau dieser Herausforderung hat sich auch 2018 der Sportwissenschaftler und Trail Running Experte Mag. Werner Sturm gestellt:

Das Projekt:

Finde drei Trail-Neulinge, die sich dem Wörthersee Ultra Trail (kurz WSUT) stellen wollen.

Die Challenge:

Coache diese in 8 Wochen um das Abenteuer über Stock, Stein und Wurzeln, gespickt mit knapp 900 Höhenmetern, zu finishen.

Aus den vielen, vielen Bewerbungen wurden drei „toughtrailgirls“ gewählt. Drei Frauen unterschiedlichen Alters und Vorerfahrung, die in ein buntes Trailoutfit gesteckt wurden, die von Kopf

bis Fuß analysiert wurden und nun die Trails zwischen Wörthersee und Kitzbühel unsicher machen. Ausgestattet mit individuellen Trainingsplänen, mit Besonderheiten wie Hügel-Sprints, Downhill-Läufen, Kraft- und Technikübungen und Intervallläufen über Felsen und Wurzeln, werden nun fleißig Einheiten, Höhenmeter und Kilometer gesammelt, um den WSUT – der durch seine spezielle Topografie zu den forderndsten Trails Österreichs gehört – im September bestehen zu können. Keine einfache Aufgabe für Jutta, Kerstin & Verena alias die „toughtrailgirls“. Doch wenn es mit der Motivation mal nicht klappt, oder die Einheiten wegen spontanen Dienstplanänderungen oder Wetterkapriolen nicht durchgeführt werden können, stehen der „running“ Coach Annemarie (Gewinnerin des letztjährigen WSUT) und Werner mit tröstenden, aufbauenden Worten oder spontanen Plananpassungen parat. Eine Challenge nicht nur für die „girls“, sondern auch für den Trainer, denn die Beine sind manchmal doch etwas schwerer, die Verlockungen ein Training sausen zu lassen doch überall zu finden. //

News & aktuelle Berichte

Alle News & aktuelle Berichte der toughtrailgirls unter:
facebook.com/toughtrailgirls



KONTAKT

Mag. Werner Sturm
Mail: professional.sportscoach@gmail.com
Tel.: +43 664 3932378
www.professional-sportscoach.jimdo.com

GOLF.
MIT GENUSS.



**JETZT
ZUSCHLAGEN!**

TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

Platzreifekurs € 99,-
(PE) HCP 54 p.P.

Inklusive: 15 Trainerstunden,
Ausrüstung für die gesamte Dauer,
Training außerhalb der
Kurszeiten kostenlos.
Kursdauer: 2 Wochen
Kursort: Golfakademie Moosburg,
Gradenegg 41

Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

**Familienplatz-
reifekurs € 99,-**
p.P.

bei 2 Erwachsenen
ist 1 Kind kostenlos
2. Kind 50 %

JETZT ANMELDEN
T: 04272-83486-16
akademie@golfmoosburg.at

Golfanlage Moosburg-Pörtschach GesmbH
Golfstraße 2 • 9062 Moosburg • T: +43(0)4272/834 86 • E: office@golfmoosburg.at

www.golfmoosburg.at



SO PUNKTEST DU BEI DEINEN KINDERN

Bewusst leben – spielerisch lernen

Bewusst zu leben bevölkert Werbung, Foren und Printmedien. Doch wie steht es in unserem persönlichen Alltag damit? Gelingt es uns, kleine Dinge zu genießen, Kindern ein Vorbild zu sein, selbst motiviert mit Herausforderungen umzugehen?

Es gibt zahlreiche Fallen, in die Eltern verständlicherweise tappen können. Man fühlt Stress bei der Arbeit und checkt deswegen in der Freizeit oder in den Ferien seine Mails. Man ist müde und möchte sich am Abend nicht mehr

zum Joggen oder Spazierengehen auffressen. Verführerisch leicht lässt sich der Fernseher bedienen, schnell hat man durch verschiedene Programme gezappt. Zu spät stellen viele fest, dass die Zeit vergeudet worden ist und man Seele und Körper besser hätte in Form bringen können.

Dabei ist es gar nicht so schwierig, Kindern das Leben bewusst vorzuleben und dabei selbst ausgefüllter und zufriedener zu sein. Vorausgesetzt, die Fallstricke sind einem selbst bewusst. Vergewöhnen Sie sich immer, dass Kinder ihre

Eltern sehr genau beobachten. Schon kleine Kinder erfassen intuitiv, wie sich Eltern fühlen und ob die Worte ihrer Eltern mit deren Taten übereinstimmen. Worauf also gilt es zu achten?

Sprechen und Handeln in Einklang bringen

Alle Eltern werden in Kindergarten und Schule über die Gefahren des Internets aufgeklärt. Hochmotiviert kehrt man dann vom Elternabend zurück und stellt Regeln auf. Beispielsweise wird dem er-

staunten Nachwuchs erklärt, dass der Handy- und Internetkonsum nur auf eine halbe Stunde täglich begrenzt ist. Keine Frage, solche Überlegungen und Regeln sind sinnvoll. Doch viel wichtiger ist es, selbst ein überzeugendes Vorbild zu sein.

Blickkontakt und aufmerksam zuhören

Kinder sind perfekte Beobachter. Sie erkennen schnell und klar, ob ihre Eltern authentisch sind. Darüber hinaus freuen sich Kinder, wenn sie ernst und wahrgenommen werden. Das Stichwort für einen bewussten Umgang mit allen Dingen fängt bei den eigenen Kindern an. Wenden Sie sich Ihren Kindern zu, sprechen Sie mit Blickkontakt und seien Sie ganz präsent. Buggys schiebende, joggende und telefonierende Eltern wirken vielleicht lässig, sind aber kein Vorbild an liebevoller Zuwendung. Gerade Kinder spüren, ob die Eltern sich vollständig auf sie einlassen oder mehrere Dinge nebeneinander tun. Dabei ist es besonders wichtig, seinen Fokus – vor allem bei größeren Kindern – auch auf das Zuhören zu richten.

Lösungen finden

Jedes Gespräch ist wichtig. Noch wichtiger ist jedoch die positive Einstellung dem eigenen Leben gegenüber. Herausforderungen wird es immer geben. Die Frage ist, wie man mit Schwierigkeiten umgeht. Bestärken Sie Ihr Kind zu einem bewussten Umgang mit den eigenen Gefühlen. Welche Lösung stellt sich Ihr Kind vor, wenn es sich im Sportverein nicht wohlfühlt? Viele Eltern erwarten von ihren Kindern Leistungen, die sie selbst nicht erbracht haben. Das ist verständlich. Schließlich möchte man nur das Beste für sein Kind und kennt das Gefühl, im einen oder anderen Gebiet versagt zu haben. Aber: Fehler, Versagen und Niederlagen gehören zum Leben dazu. Durch Schwierigkeiten lernen wir uns besser kennen, suchen nach neuen Wegen, werden kreativ und aufgeschlossen für Neues. Bestärken Sie sich innerhalb der Familie. Besprechen Sie eigene Sorgen durchaus auch mit Ihren größeren Kindern. Das schafft Vertrauen und führt oft zu ungeahnten Lösungen.

In der Ruhe liegt die Kraft

Konzentration und Leistungsfähigkeit kann man spielerisch lernen. Wer Sport treibt und keinem falschen Leistungsgedanken aufsitzt oder ein Instrument lernt, übt sich in Hingabe. Hingabe kann man durch kleine Dinge lernen. Schärfen Sie früh die Sinne Ihrer Kinder. Lenken Sie beim Waldspaziergang den Blick auf Schmetterlinge, fleißige Ameisen und ewig wechselnde Wolkenbilder. Genießen Sie gemeinsam den Duft von frischem Heu im Sommer, das weiche Fell einer schnurrenden Katze, den Duft frischer Brötchen beim Bäcker oder das sanfte Rauschen der Wellen, die an Land plätschern.

Für Bewegung sorgen

Kinder brauchen Abwechslung und Kinder brauchen Bewegung. Am besten ist es, täglich länger an die frische Luft zu gehen. Denken Sie daran, Trinken und gesundes Essen mitzunehmen: Kinder werden schnell hungrig!

Besser als Eis oder Schokoriegel vom Kiosk sind knackige Karotten, Äpfel oder frisches Brot. Wer mit Kindern unterwegs ist, kann sich kleine Spiele ausdenken. Nehmen Sie einen Ball mit, ein Springseil oder eine Slackline. Wenn sich zwei Familien treffen, kann man zusammen Fußball spielen oder in einem städtischen Park ein Volleyballnetz aufbauen. Bewegung macht schlau, denn die Koordination von Armen, Beinen und Händen schafft direkt Synapsen im Gehirn, die allerdings nur dann erhalten bleiben, wenn man immer wieder trainiert.

Kinder, die vor dem Lernen eine Runde Fahrrad fahren oder im heimischen Garten Fußball spielen, lernen leichter und schneller, als wenn sie direkt nach der Schule oder der Mittagsbetreuung Hausaufgaben machen sollen.

Doch auch hierbei gilt: Eltern sind immer Vorbild, ob uns das passt oder nicht. Wenn man selbst viel raucht oder jeden Abend eine Flasche Wein trinkt, muss man sich nicht wundern, wenn Jugendliche dasselbe tun wollen. Das bedeutet nicht, dass man sich als Eltern

Lebensfreude, Optimismus und Feiern abgewöhnen muss. Im Gegenteil! Kinder lieben Eltern, die aktiv sind. Kinder orientieren sich an Müttern und Vätern, die ihnen die Welt vermitteln, eigene Begeisterung formulieren und sie zu Dingen anregen. Sei es, ein Instrument zu lernen, einem Sportverein beizutreten, gemeinsam einen Kuchen zu backen oder eine Fahrradtour zu unternehmen.

Ausblicke

Natürlich wissen auch wir von Body Brain Activity, dass man nicht alles richtig machen kann. Hinterfragen Sie sich hin und wieder kritisch. Sehen Sie es als Chance, mit Ihren Kindern zu reifen und zu wachsen. Kinder sind ein hervorragender Spiegel und das Wertvollste, was Eltern besitzen. Wer bereit ist, ohne Wenn und Aber Zeit mit seinen Kindern zu teilen und die Gefühle seiner Kinder ernst zu nehmen, wird immer profitieren. Der eine oder andere Umweg schadet nicht, lassen Sie sich niemals entmutigen! //

Die Initiatoren



Marco Schnabl



Thilo Schneider

KONTAKT



Body Brain Activity

Body Brain Activity®
Vitacia GmbH
Waidmannsdorfer Straße 10
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43 (0) 650/7576730
Mail: info@body-brain-activity.com
www.body-brain-activity.com

In Kooperation mit
dem BFI Kärnten



Anzeige



RÜCKENSCHMERZEN

Die 5-Minuten-Lösung fürs Büro

Autor: Patrik Ruhdorfer

Wir sitzen zu viel! Und das nicht nur seit wir im Büro arbeiten, sondern schon seit dem 6. Lebensjahr. Das Problem dabei: Der menschliche Körper wurde nicht zum Sitzen gemacht. Durch das jahrelange Sitzen passt sich unser Körper an diese Position an. Die Faszien verkleben, die Muskulatur wird schwächer und verkürzt. Ein Beispiel dafür wäre ein verkürzter Hüftbeuger, durch den wir dann auch im Stehen ins Hohlkreuz fallen. Gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen gibt es eine praxiserprobte Lösung – Corpus Motum, das den Ansatz verfolgt, die Probleme direkt dort anzugehen, wo sie entstehen, und zwar im Büro! Mit ganz kleinen Übungen direkt im Büroalltag lindern und beugen Sie den typischen Büroproblemen vor.

Mit einer kleinen Zeitinvestition von nur 5 Minuten täglich erreichen Sie bereits viel!

Unauffällige Übung: Gesäßdehnung

Mit dieser ersten Übung machen Sie den ersten wichtigen Schritt in Richtung gesundem Bürokörper. Die Übung ist sehr unauffällig und wird Ihnen sehr gut tun!

Grundposition:

- Stellen Sie im Sitzen die Beine hüftbreit hin
- Die Fersen drücken in den Boden
- Ziehen Sie den Nabel zur Wirbelsäule (Bauchspannung)
- Richten Sie die Brustwirbelsäule auf
- Ziehen Sie die Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule nach hinten

Übungsbeschreibung:

- Von der Grundposition ausgehend legen Sie ein Bein über das andere.
- Diese Position soll im Gesäßbereich ein leichtes Ziehen auslösen.
- Wichtig: Das Ziehen soll nur so stark sein, dass Sie gleichzeitig noch normal weitersprechen bzw. weiteratmen können.

Halten Sie die Position für 20 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

Der „Korkenzieher“

Mit dem Korkenzieher mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule und bewegen diese wieder einmal so richtig durch. Sie können bei der Übung gleich wieder mitmachen – am besten zusammen mit Ihren Kollegen.



Übung 1: Gesäßdehnung



Übung 2: Korkenzieher

Ausgangsposition:

- Legen Sie das rechte Bein über das linke
 - Mit der linken Hand greifen Sie zum rechten Bein
 - Jetzt drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Mithilfe des linken Armes können Sie den Oberkörper weiterdrehen
 - Achtung: Machen Sie diese Übung nur im schmerzfreen Bereich!
- Halten Sie die Position pro Seite wieder für 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung insgesamt drei Mal.

Mit diesen zwei Übungen haben Sie bereits eine erste kleine Basis, um Ihren Körper vom einseitigen Büroalltag durchzubewegen. //



Alle weiteren Übungen inklusive Videoanleitung gegen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen finden Sie auf dem Youtube-Kanal von Corpus Motum. www.youtube.com/corpusmotum - abonnieren Sie den **Youtube**-Kanal aus Kärnten kostenlos und versäumen Sie kein Video mehr rund ums Büro!

KONTAKT

CORPUS MOTUM
die Bewegungsrevolution

Corpus Motum


Die Bewegungsrevolution
www.corpusmotum.com
www.youtube.com/corpusmotum
www.facebook.com/corpusmotum
 Kostenlose Videos und Goodies fürs Büro!
 Infos unter: +43 (0) 676/4777265


TRUBKA
SANITÄR
HEIZUNG

1a
 Installateur
 Die 1. Adresse für Bad/Heizung

Tel. 04242/58045 | office@trubka.at | Badstubeweg 70 | 9500 Villach
www.trubka.at

RÜCKENSCHMERZEN?



Häufig sind Bewegungsmangel, Stress und psychische Belastungen Ursache für Rückenschmerzen. Taiji kräftigt die Muskulatur, schont die Gelenke, entspannt den Geist und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



Sie wollen endlich **schmerzf**rei sein?

Worauf warten Sie dann noch?

Rufen Sie uns gleich für ein **kostenloses Probetraining** an!



www.iwka-kungfu.at

 Like us on
Facebook



IWKA Kung Fu Akademie Villach

Sifu Michael Rainer

Piccostraße 36

9500 Villach

0650/303 57 44

office@iwka-kungfu.at





Ganzheitliche Frauenheil-Massage

Autor: Claudia Picher

Die ganzheitliche Frauenheil-Massage (kurz: GFHM) begleitet Frauen in allen Phasen ihres Lebens. Von der Pubertät über den Kinderwunsch, die Schwangerschaft, die Zeit nach der Geburt bis in die Wechseljahre bewirkt die Ganzheitliche Frauenheil-Massage Hormonbalance, Linderung von Beschwerden sowie Wohlbefinden und Entspannung.

Behandlungstechnik

Die Ganzheitliche Frauenheil-Massage (GFHM) basiert auf der Creative Healing Methode von Josef B. Stephenson (1874-1956). Die äußerst sanfte und entspannende Behandlungstechnik besteht aus Elementen der Lymphaktivierung zur Entgiftung, Stimulation von Organen zur Hormonregulation, Reflexzonenbehandlungen, Akupressur an Energiepunkten und sanften Massagetechniken für Rücken, Bauch und Becken. Aufgrund der

vielen positiven Eigenschaften und Wirkungen und auch um den Drainageeffekt zu verstärken, wird in der GFHM gerne mit Kokosöl gearbeitet. Alternativ dazu würde sich auch Olivenöl eignen. Ergänzend fließen naturheilkundliche Elemente mit ein – Kräuter, Teemischungen oder Tinkturen können die Behandlung unterstützen. Die Therapie kann alleine oder begleitend zu einer schulmedizinischen Behandlung angewendet werden.

Eine Ganzheitliche Frauenheil-Massage ersetzt jedoch nicht den Besuch beim Arzt und die medizinische Abklärung gesundheitlicher Probleme.

Behandlungsablauf

In einem Gespräch werden Beschwerden und Vorerkrankungen geklärt. Bei der Behandlung sitzt man zuerst auf einem Hocker für die Rücken- und Beckenbe-

handlung, danach liegt man auf einer bequemen Liege für die Bauch- und Organbehandlung. Die Massage selbst dauert rund 60 Minuten. Am Beginn wird der gesamte Rücken- und Beckenbereich durch verschiedene Grifftechniken gelockert, der Lymphfluss und der Abtransport von Schlacken im Körper werden angeregt. Danach werden Organbereiche und Reflexzonen, vor allem im Bauch- und Beckenbereich, sanft massiert.

Behandlungshäufigkeit

Die Häufigkeit und der richtige Zeitpunkt für eine Ganzheitliche Frauenheil-Massage richtet sich nach den Beschwerden bzw. Symptomen und der Zyklusphase.

Ein Beispiel: Bei Regelschmerzen wird 3 bis 5 Tage vor dem Einsetzen der Blutung behandelt und monatlich bis zur Besserung der Schmerzen wiederholt. So wird

die Behandlung immer individuell auf das Beschwerdebild angepasst und variiert.

Was kann ich selbst tun

Einige der Massagegriffe sind leicht erlernbar. Um die Wirkung zu verstärken ist es daher üblich, einfache Streich- und Grifftechniken für zu Hause anzulernen. Sie können sich dann auch selbst helfen bei:

- Wiederkehrenden Wadenkrämpfen
- Venenproblemen / schweren Beinen
- Reflux / Sodbrennen
- Schilddrüsenproblemen
- Blasensenkung
- Gebärmutter senkung
- Verdauungsproblemen
- Menstruationsbeschwerden

Unterstützend wird in der GFHM auch mit Akupunkturpunkten gearbeitet. Es gibt einige, die vor allem für Frauen sehr wirkungsvoll sind, um den Hormonhaushalt zu regulieren. In der Behandlungseinheit wird gezeigt, wie man die Punkte massieren muss. //

Erfolgreiche Anwendungsgebiete sind unter anderem:

- Menstruationsbeschwerden (keine oder starke Blutung, Schmerzen, Unregelmäßigkeit)
- Endometriose, PCO, verklebte Eileiter
- Zysten, Myome
- Kinderwunsch, IVF
- Schwangerschaftsbegleitung
- Betreuung nach der Geburt
- Rückbildung und Reponierung der Gebärmutter
- Wechseljahrsbeschwerden
- Hormonelle Störungen
- Schilddrüsenüberfunktion / -unterfunktion
- Verdauungsprobleme
- Hämorrhoiden
- Entgiftung, Entschlackung
- Blasenschwäche, Reizblase
- Blasensenkung, Gebärmutter senkung
- Schilddrüsenenerkrankungen
- Sodbrennen, Reflux
- Venenschwäche, schwere Beine

Schwerpunkte der GFHM

• Neben allgemeinen Beschwerdebildern, wie Problemen bei der Verdauung oder Unausgewogenheit im hormonellen System, kommt die Ganzheitliche Frauenheil-Massage auch bei Kinderwunschbehandlungen und in der Schwangerschaftsbegleitung zum Einsatz.

• Die lymphaktivierenden Maßnahmen und das reflektorische Arbeiten an den Organen sowie das Anregen der verschiedenen segmentalen Zonen wirken sich positiv auf die Ausscheidung von Schlackenstoffen und auf die Durchblutung des gesamten Beckens aus. Daher kann die GFHM eine Kinderwunschbehandlung unterstützen und auch ergänzend zu einer IVF-Behandlung (In-Vitro-Fertilisation) eingesetzt werden.

• Bei der Behandlung in der Schwangerschaft wird die Massage auf die entsprechende Schwangerschaftswoche, die Entwicklung des Fötus sowie an den sich verändernden mütterlichen Organismus angepasst. So kann der Körper leichter mit den Veränderungen umgehen und wird auf die Geburt vorbereitet.

• In den Wechseljahren kann die Behandlung typische Begleiterscheinungen, die durch den schwankenden Hormonspiegel verursacht werden, wie Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Unruhezustände oder Schlafstörungen, mildern.

• Wenn der Menstruationszyklus sehr unregelmäßig, stark, schwach oder schmerzhaft ist, kann die sanfte Bauchmassage unterstützend eingesetzt werden und zyklusregulierend wirken.

• Das körpereigene Hormonsystem kann bei der GFHM über bestimmte Reflexzonen am Körper stimuliert und somit Disharmonien, wie z.B. der Schilddrüse, Eierstöcke, Nieren, Hypophyse oder Bauchspeicheldrüse ausgeglichen werden.



KONTAKT



Claudia Picher

Dipl. Radiologietechnologin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, LifeWave Partnerin, zusätzliche, zertifizierte Ausbildungen u.a. für Baby- und Kindershiatsu, Shiatsu bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt, Ganzheitliche Frauenheil-Massage, Creative Healing Massage, Japanische Kinderakupunktur, Shiatsu bei chronischen Krankheiten und Krebs, sowie spezielle Massage-techniken, Fußreflexzonenmassage, Schröpfen und Moxa.

Shiatsu Praxis

Claudia Picher
St. Agathenweg 34
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664/73742924
E-Mail: praxis@shiatsu-picher.at
www.shiatsu-picher.at





Heilmassagen

Therapie und Entspannung für den Körper

Autor: Chiara Steuerer

Heilmassagen sind eine Therapiemethode, die eine sehr sanfte und ganzheitliche Unterstützung zur Linderung von Beschwerden darstellen und gleichzeitig für geistiges Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Entspannung sorgen. Sie kann unter anderem bei Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen oder auch Verdauungsproblemen erfolgreich eingesetzt werden. Hierzu werden je nach Beschwerden verschiedene Techniken angewendet.

Sanfte Musik, wohlriechende Öle, gekonnte Handgriffe – Massagen gehören mittlerweile zu fast jedem Wellnessaufenthalt mit dazu und tragen erheblich zur Entspannung bei. Sie können bedeutend mehr als Stress reduzieren. Man unterscheidet hier zwischen Wohlfühlmassagen, die den Fokus auf Entspannung legen, und Heilmassagen, die bei gesundheitlichen Beschwerden angewendet werden. Patienten sind immer wieder positiv überrascht, wie gut die

Heilmassage bei ihnen anschlägt. Bei den folgenden Krankheitsbildern können mit Hilfe der Heilmassage deutliche Erfolge erzielt werden:

Rückenbeschwerden

Rückenbeschwerden können verschiedenste Ursachen haben. Oftmals sind es die Faszien, die Rückenschmerzen auslösen. Faszien sind das Bindegewebe im Körper, das beispielsweise unsere Haut elastisch macht. Wenn die Faszien im Körper verklebt sind, lassen sie sich nicht gut verschieben oder abheben. Das führt dazu, dass das Gewebe schlechter durchblutet ist. Eine wirksame Therapiemethode stellen hier die Faszien-Techniken dar. Zwei mögliche Techniken sind das Faszien-Distorsions-Modell und die klassische Bindegewebsmassage. Beide Techniken arbeiten mit einem intensiven Reiz, der sehr wirksam in der Behandlung ist. Oft bemerken Patienten eine Linde-

rung der Beschwerden bereits nach der ersten Therapiesitzung. Nicht nur verklebte Faszien können Ursache für Rückenbeschwerden sein, sondern auch Organe, wie z.B. der Verdauungstrakt, können Auslöser für diese Beschwerden sein. Die Ernährung spielt ebenso eine Rolle, da sie die Verdauung in ein Ungleichgewicht bringen kann und ebenso Auswirkungen auf die Faszien hat, die sich durch unausgewogene Ernährung und wenig Bewegung immer mehr verkleben.

Verdauungsprobleme

In unserer Gesellschaft sind Verdauungsprobleme weit verbreitet – viele leiden unter einer trägen Verdauung, die dann oft zur Obstipation (Verstopfung) führen kann. Eine Variante der Heilmassage ist die Segmentmassage. Bei dieser Massageart werden die Spinalnerven, die aus der Wirbelsäule austreten, angeregt. Da-



durch erzielt man eine vermehrte Durchblutung im Organ. Dies fördert die Regeneration im Verdauungsorgan.

Kopfschmerzen/Migräne

Kopfschmerzen und Migräne sind weit verbreitete Volkskrankheiten. Auch hier können im Zuge der Akupunktur-Meridian-Massage Techniken angewendet werden, die den Kopfschmerz des Patienten mindern. Bei dieser Therapiemethode werden Akupunkturpunkte stimuliert, sprich massiert oder gedrückt, die eine Entlastung im Kopfbereich bewirken.

Zerrung, Verstauchung, Muskelfaserriss, Fersensporn

Es kann schnell passieren, dass man sich einen Muskel zerrt, das Sprunggelenk verstaucht, sich bei sportlicher Aktivität

einen Muskelfaserriss zuzieht oder durch sportliche Überbelastung einen Fersensporn bekommt. Diese Verletzungen gehen mit einer Schwellung des betroffenen Bereiches einher. In diesem Fall wird oftmals angenommen, dass Ruhigstellung die beste Therapiemethode ist. Doch es kann mehr gemacht werden: Hilfe leistet hier die manuelle Lymphdrainage. Diese Art der Heilmassage ist sehr sanft und regt den Lymphfluss an. Durch die Lymphdrainage wird die überschüssige Flüssigkeit im Gewebe schneller abtransportiert und so klingt die Schwellung schneller ab. Aber nicht nur bei diesen Verletzungen hilft eine Lymphdrainage, sondern auch bei Stress. Dieser stört den erholsamen Schlaf und bringt den Körper und die Seele in Ungleichgewicht. Diese sanfte Therapiemethode lässt das Nervensystem des Körpers zur Ruhe kommen – oftmals so

sehr, dass der Körper sogar einen Schlafzustand erreicht. Patienten fühlen sich durch die Lymphdrainage oft wie ausgewechselt, weil der Körper dabei auch entschlackt und das Immunsystem gestärkt wird. //

KONTAKT

Chiara
HEILMASSAGEN

Heilmasseurin

Chiara Steuerer
Radetzkystraße 8
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43 (0)680 / 21 44 103
Mail: info@chiara.fitness
www.chiara.fitness.at





„Mike mobil“

Heilmassagen bequem zu Hause

Für alle, die wenig Zeit haben oder nicht die Möglichkeit finden in ein Massageinstitut zu gehen, für die gibt es jetzt die ideale Alternative. „Mike mobil“ kommt direkt zu Ihnen nach Hause!

Der Heilmasseur Michael Salcher bietet diesen Service in Villach und Umgebung an.

Zu den angebotenen Behandlungen gehören:

- Fußreflexzonenmassage
- Bindegewebsmassage
- Akupunkturmassage
- klassische Teil- und Vollkörpermassage

NEU: auch K-Taping
NEU: Triggermassagen

Bei der Triggermassage liegt das Hauptaugenmerk auf verhärteten oder verdickten Muskelfasergebieten innerhalb des Muskels, die über kurz oder lang Schmerzen verursachen. //



GUTSCHEIN FÜR SPORTMENTAL-KUNDEN

Für alle Leserinnen und Leser im Raum Villach gibt es bis 31.12.2018 eine Kennenlern-Aktion!

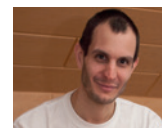
**10 % PREISNACHLASS AUF
ALLE BEHANDLUNGEN!**

Einfach bei der Buchung das Kennwort „Sportmental-Magazin“ bekanntgeben.

KONTAKT



MIKE MOBIL HEILMASSEUR
0650 - 410 90 10



Michael Salcher

Tel.: +43 0650/410 90 10

E-Mail: masseur@mike-mobil.com

www.mike-mobil.com

Anzeige



WELLEXPERT

Mit uns fühlen sich Ihre Gäste wohl!

Für uns steht die Zufriedenheit des Gastes und die Optimierung Ihres Wellnessbereiches im Vordergrund. Wir können auf eine zwanzigjährige Firmengeschichte zurückblicken, in der wir viele Hotelbetriebe als Subunternehmer betreut haben und immer noch betreuen.

Nach nunmehr 20 Jahren Firmengeschichte und viele Hotels „klüger“, haben wir in jahrelanger und mühsamer Arbeit mit den Gästen, Hotelmanagern, Masseuren, Kosmetikern, Therapeuten und noch vielen anderen, denen wir noch für die Beteiligung und Unterstützung unseres Konzeptes bis zum heutigen Tage danken möchten, ein perfektes auf Wellnesshotels ausgelegtes Konzept geschaffen, das es uns ermöglicht Hotels einerseits eine perfekte Betreuung als Subunternehmer im Wellnessbereich anzubieten und andererseits wohlbehütete Tipps für das profitbringende Betreiben eines Wellnessbetriebes weiterzugeben.

Darum haben wir den **WELLEXPERT** ins Leben gerufen. Ein unabhängiges Unternehmen, welches professionelle Beratung für Hotels anbietet.

Vorteile für zukünftige Partnerbetriebe:

Beratung Hotels

Wir bieten Ihnen durch:

- Analysieren des Betriebes
 - Problemsuche bei Gäste Feedback
 - Nachforschung der Verkaufszahlen
 - Ermittlung des durchschnittlichen Gästebesuchs der Abteilung in einer Woche
- eine Optimierung des Betriebes.

Mitarbeiterschulung

- Im Umgang mit Gästen
- Praxisorientiertes Arbeiten
- Verkaufs- und Beratungsgespräche
- Hygiene und Sauberkeit am Arbeitsplatz
- Terminvereinbarung mit den Gästen

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sehr umfangreiches Wellnessangebot
- Hohe Gästezufriedenheit
- Zusätzliche Einnahmen durch den Miet- oder Pachtvertrag
- Keine Personalkosten im Bereich Wellness
- Kein Aufwand für die Personalsuche
- Keine zusätzlichen Ausgaben durch den Produkteinkauf
- Keine Druckkosten und Gestaltungskosten für Prospekte
- Keine Probleme mit der Gewerbeordnung Gewerbe für Kosmetik/ Massage

Unser Qualitätsversprechen

Nur gelernte Fachkräfte, die den Beruf des Masseurs oder der Kosmetikerin in einem Fachinstitut erlernt haben und von uns in einer firmeninternen Schulung noch einmal den so genannten „Feinschliff“ erhalten. Mehrmals jährliche Schulung auf unsere Corporate Identity, bei der unsere Philosophie immer wieder veranschaulicht und geschult wird.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.massage-seebacher.at



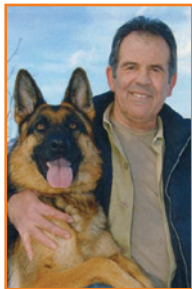
Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert



Hundeeziehung nützt - Hundeeziehung schützt

Wir vermitteln dem Hund durch Motivation, Belohnung, Konsequenz und Spiel, was wir von ihm wollen!

Wir sind eine moderne, zeitgemäße Hundeschule für alle Rassen. Unsere Mitarbeiter (geprüfte, tierschutzqualifizierte ÖKV-Trainer) werden ihr fachliches Wissen vermitteln und allen Hundeführern der Partnerschaft „Mensch-Hund“ dienliche Hilfestellung gewähren.



Georg Aichhorn ist der einzige Kärntner Zuchtrichter für Deutsche Schäferhunde und durch seine Zuchtrichtertätigkeit auf der ganzen Welt unterwegs.
//



Unser Angebot

- Welpenkurse
- Junghundekurs bzw. -ausbildung
- Begleithundebildung
- Hundeführerschein
- Breitensport
- Fahrtenarbeit
- Gebrauchshundebildung
- Schutzdienst
- Familienfreundliche Freizeitgestaltung
- Therapie von Problemhunden

Ein Einstieg in den Ausbildungskurs ist jederzeit möglich.
//



KONTAKT



Ing. Georg Aichhorn
Haberle-Mühle-Weg 99
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664/1601933
E-Mail: hsz@aon.at
www.villach-west.at

Anzeige

Pozitron Plus

Weil Gesundheit ein Geschenk ist!

Immer mehr Menschen leiden unter umweltbedingtem Zellstress. Elektromagnetische Strahlung, geopathogene Störfelder und unterirdische Wasserströmungen können Ihre Gesundheit schädigen.

Pozitron Plus ist ein innovatives, hochentwickeltes Nano-Technologie-Produkt, welches deutlich die aktuellen Grenzen erweitert, um die Menschen an den Orten, wo sie leben, nachhaltig zu schützen.

Die Funktion von Pozitron Plus ist die Neutralisierung von elektromagnetischer und geopathogener Strahlung. Die Reichweite bietet einen Schutz für einen

Radius von 1 m, 3 m, 5 m und 20 m. Das Produkt ist selbstklebend und somit geeignet für Smartphones, Ihren Arbeitsplatz, Router, Handtasche, Geldbörse, Auto oder die Bett-Matratze.

Vorteile:

- -90 % Wasseraderstrahlung
- -90 % Technische Strahlung
- -90 % Hartmann Knoten
- -90 % Curry Knoten
- mehrfach geprüft und zertifiziert
- ohne Stromversorgung
- einzigartig weltweit

Pozitron Plus unterstützt Sie bei der Prävention von Ihrer Gesundheit!
//



KONTAKT



Michael Gaggl
St. Magdalener Straße 49
9500 Villach
Tel.: +43 699 13149790
Mail: michael@gaggl.eu

Anzeige

Zyto-Balance Bio-Scan

Was braucht mein Körper wirklich?

Festzustellen, was dem Körper fehlt und was dieser wirklich braucht, ist nicht immer ganz einfach. Eine spezielle Methode hilft Ihnen dabei.

Zyto Compass

Der sogenannte Zyto Compass* ermittelt anhand der galvanischen Hautreaktion (GSR) Ihre biologischen Zusammenhänge in Bezug auf virtuelle Elemente, die bestimmten Ernährungsprodukten, ätherischen Ölen und Präparaten zugeordnet sind. Diese Informationen unterstützen Sie dabei, bessere Entscheidungen in Bezug auf den Kauf und die Verwendung von Wellness-Produkten zu treffen.

Zyto-Scan

Bei einem Zyto-Scan misst der Handscanner Ihre galvanische Hautreaktion (GSR). Die vom Handscanner gesammelten Daten werden von einer speziellen Software – unter Einbeziehung verschiedener digitaler Signaturen – aus-

gewertet. Digitale Signaturen stehen für ganz verschiedene Elemente, wie Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Organe und Systeme des Körpers.

Digitale Signaturen können für den Scanvorgang in Sequenzen organisiert werden. Sie können sich Zyto-Scans wie Fragebögen vorstellen, für die Ihre galvanische Hautreaktion (GSR) die Antwort liefert.

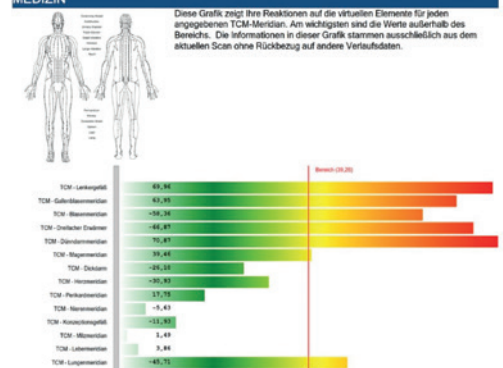
Nach dem Scan wird die Softwareanalyse in einem Bericht dokumentiert. Die auf diese Weise gesammelten Informationen können dabei helfen, Entscheidungen in Bezug auf die Gesundheit zu treffen.

Termine beim Kunden

Der Zyto-Scan kann auch problemlos beim Kunden zu Hause durchgeführt werden. Terminvereinbarungen sind auch über die Webseite möglich: www.meine-aromawelt.com //

*Achtung: Der Zyto-Bio-Balance-Compass ist nicht zur Verwendung bei der Diagnose, Heilung, Behandlung, Linderung oder Prävention von Krankheiten oder anderen gesundheitlichen Beschwerden bestimmt.

BIOMARKER FÜR MERIDIANE LAUT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



KONTAKT

Petra Leibetseder

Alt Ossiach 57

9570 Ossiach

Tel.: +43 (0) 664/9153807

E-Mail: meine-aromawelt@gmx.at

www.meine-aromawelt.com

Anzeige



Ach du dickes Ei!

Autor: Mag.a Christine Kleindienst

Eier stellen wahre Wunderwerke dar. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, Fett, Mineralstoffe und Vitamine. Wir mögen sie gekocht, gebraten, bunt gefärbt zu Ostern, in Kuchen, Mayonnaise und Aufläufen.

Das Ei ist das Maß aller Dinge: jedes Lebensmittel, das Eiweiß enthält, wird mit dem Ei verglichen. Denn aus 100 g Eiweiß aus Hühnerei können im menschlichen Körper 100 g körpereigenes Eiweiß hergestellt werden – kein anderes Einzelprodukt hat solch eine hohe Eiweißqualität! Und gepaart mit Erdäpfeln, Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Getreide steigert sich dieser Wert noch.

Mineralstoffe und Vitamine

Mineralstoffe und Vitamine werden Eier auf – sie enthalten u. a. Selen, Eisen,

Zink und Calcium sowie die Vitamine A, B2, B12, D, K und Folsäure. Das Ei ist aufgrund seines Cholesteringehalts in Verruf geraten.

Man befürchtete, dass sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigern könnten. Deshalb empfahl man Menschen mit erhöhten Cholesterinwerten lange Zeit auf Eier zu verzichten. Allerdings stellte sich heraus, dass nicht der Cholesteringehalt der Eier zu erhöhten Blutfetten führt. Meist sind Übergewicht, zu viel fette Fleischspeisen und Würste, Plunder- und Blätterteiggebäck und die körpereigene Cholesterinproduktion für zu hohe Blutfettwerte verantwortlich. Ein Ei enthält rund 200 bis 300 mg Cholesterin. Diese Menge verändert den Cholesterinwert nur minimal. Deshalb können Menschen mit zu hohen Blutfetten zwei bis drei Eier wöchentlich essen.

Diese Empfehlung gilt auch für gesunde Menschen. Zu den drei Eiern muss man auch verarbeitete Eier rechnen, z. B. in Kuchen, in Nudeln, Aufläufen oder Knödeln. Aktuell wird sogar diskutiert, dass täglich ein Ei das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken könnte.

Frischetest

Eier enthalten antibakterielle Substanzen im Eiklar. Dadurch sind sie nach dem Legen bis zu vier Wochen essbar. Ob ein Ei frisch oder alt ist, lässt sich einfach feststellen.

Ein frisches Ei sinkt in kaltem Wasser auf den Gefäßboden. Wenn das Ei im Wasser schwebt, ist es nicht mehr ganz frisch. Schwimmt es an der Wasseroberfläche, ist es verdorben. In gekochten Eiern erkennt man an der Lage des Dotters, wie alt das Ei ist. Im frischen Ei befindet er

sich in der Mitte. In älteren Eiern liegt er am Rand. Wird ein frisches Ei aufgeschlagen, muss der Dotter gewölbt sein und das Eiklar einen festen Hof bilden. Ist das Ei alt, läuft das Eiweiß auseinander. Verdorbene Eier riechen auch sehr unangenehm, wodurch das Entsorgen leichter fällt.

Richtige Lagerung und Verwendung

Eier können u. a. mit Salmonellen verunreinigt sein. Um deren Wachstum zu verzögern, werden Eier im Kühlschrank, am besten mit der Spitze nach unten, aufbewahrt. Auf strenge Trennung von rohen tierischen Lebensmitteln und Lebensmitteln, die nicht gegart werden, ist zu achten. Sensible Personengruppen sollen Eier nur gegart essen, also auf Mayonnaise, Tiramisu oder Spiegelei verzichten. Das Erhitzen des Eis tötet eventuell vorhandene Krankheitserreger ab. Dies gilt für Schwangere, Kinder, kranke und ältere Menschen.

Sollen gekochte Eier länger aufbewahrt werden, dürfen sie nicht kalt abgeschreckt werden. Das kalte Wasser dringt durch die Poren ins Ei ein und senkt die Haltbarkeit. Leichter schälen lassen sich Eier dadurch auch nicht. Gut zu schälen sind ältere Eier im Gegensatz zu frischen Eiern.

Güteklassen

Eier werden in verschiedene Gewichtsklassen eingeteilt. Seit 2004 trägt jedes Ei einen Code, der über Haltungsform, Herkunft und Haltbarkeit Auskunft gibt. „MHD“ steht für das Mindesthaltbarkeitsdatum. Die Zahl 0 bis 2 erklärt die Haltungsform (0 = biologische Tierhaltung, 1 = Freilandhaltung, 2 = Bodenhaltung). Seit 2009 ist Käfighaltung in Österreich verboten. Der Ländercode AT steht für Österreich, DE für Deutschland usw. Die Betriebsnummer folgt als Letztes.

Das Ei ist aufgrund seiner hohen Nährstoffdichte eines der wertvollsten Lebensmittel. Für gesunde Menschen stellt der regelmäßige Verzehr von Eiern einen wichtigen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung dar.



Rezeptvorschlag Bunter Salat mit pochiertem Ei und Knoblauchbaguette 4 Portionen

Zutaten:

1 Baguette
8 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
Olivenöl
Salz
400 g gemischte Blattsalate (Rucola, Vogerl, Radicchio ...)
8 Cocktailtomaten
Weinessig
Olivenöl
Dijonsenf
Salz
Pfeffer
4 frische Eier
1 TL Salz
3 EL Essig

Zubereitung:

Backrohr auf 200 °C vorheizen. Baguette schräg in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Petersilie verlesen, waschen und fein hacken. In einer Schüssel Olivenöl mit Knoblauch, Petersilie und Salz mischen. Brotscheiben auf ein Backblech legen und mit je einem Teelöffel Ölmischung beträufeln. Im Backrohr grillen, bis das Baguette knusprig ist.

Salate putzen, waschen und trocken-schleudern. In mundgerechte Stücke reißen. Tomaten waschen und halbieren. Marinade aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zubereiten. Salat auf Tellern

Salat anrichten. 1 Liter Wasser in einem weiten Topf zum Kochen bringen, Essig und Salz dazu geben. Eier einzeln in eine weite Kaffeetasse schlagen. Essigwasser mit einem Löffel rühren, damit ein Sog entsteht. Ei in die Mitte des Wirbels leeren und Eiklar mit dem Löffel über den Dotter schlagen.

Im leicht siedenden Wasser 4 bis 5 Minuten ziehen lassen. Vorsichtig aus dem Wasser heben, abtropfen lassen. Ei in die Mitte des Salatbetts setzen, Marinade darüber geben und mit Knoblauchbaguette servieren. //

Mag.a Christine Kleindienst

ist Ernährungswissenschaftlerin und bietet Ernährungsberatung an:



- Für Einzelpersonen, v.a. Gewichtsreduzierung und -zunahme
- Für Kleingruppen, z. B. in der Familie, für Freundinnen
- Vortragstätigkeit, z. B. in Gemeinden, Vereinen, Schulen
- Bewusstsein schulen, dass Ernährung täglich zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beiträgt!
- Ernährung für Säuglinge und Kinder Vortragstätigkeit, Kochworkshops

KONTAKT

Ernährungsberatung Kleindienst

Mag.a Christine Kleindienst

Staudacherweg 446

9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 / 23100

Mail: office@ernaehrungskleindienst.at

www.ernaehrungskleindienst.at

Kochen mit Sascha Zellinger



Tischlein deck dich

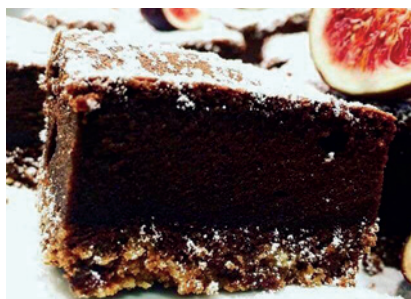
Das kleinste private Restaurant bei Ihnen zuhause oder am See.

Autor: Sascha Zellinger

Ob Sie einen netten Abend zuhause verbringen wollen oder mit Ihrer Yacht die Welt umrunden, ich bekoche Sie dort, wo Sie sich wohlfühlen. Für meine Kunden reise ich auch ans Ende der Welt, um sie kulinarisch zu verwöhnen. Wenn einmal keine Küche zur Verfügung steht, nehme ich meine mobile Küche gleich mit und koche unter freiem Sternenhimmel für Sie.

Als Privatkoch mieten Sie nicht nur meine Kochkünste, sondern bekommen einen Rundum-Service. Ich übernehme die Menüplanung, den Einkauf, die Auswahl der passenden Weine, die Zubereitung, die richtige Präsentation der Speisen sowie den Abwasch. Damit fallen alle unangenehmen Arbeiten weg und Sie können ganz entspannt genießen. Sie können unter den empfohlenen Menüs wählen oder ein ganz individuelles Menü zusammenstellen. So ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.

Ob Geburtstag, eine Familienfeier, Grill-Partys, Veranstaltungen, Hochzeiten oder einfach ein Abend mit Freunden – es gibt immer einen Grund zum Kochen der besonderen Art!



Schokoladentarte

Rezept

- 800 g Schokolade
- 500 g Butter
- 12 Eier
- 200 g Zucker
- Prise Vanillezucker
- 1 Zitrone (Schale)
- 250 g Mehl
- 300 ml Sahne
- 300 ml Milch

Zubereitung

Die Kochschokolade über Wasserdampf schmelzen lassen, die weiche Butter schaumig schlagen und mit der Schokolade langsam vermischen. Eier und Zucker schaumig schlagen und mit dem Mehl abwechselnd in die Ei-Schokoladen-Masse unterrühren. Zum guten

Schluss die Sahne und die Milch rasch unterrühren. Das Kuchenblech mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben. Die Masse auf das Blech ca. 4 cm dick aufstreichen. Bei 170 Grad 30-35 min backen. //

Mein Tipp

Sie können einen Keksboden unter die Masse geben. Lauwarm servieren.

KONTAKT



Sascha Zellinger

Tel.: +43 (0) 660/3169723

Mail: info@cuisine-lifestyle.eu

www.cuisine-lifestyle.eu

Börserl – Veldens beliebter Treffpunkt

Die Café-Bar Börserl ist ein beliebter Treffpunkt bei Jung und Alt. Im Ortszentrum von Velden gelegen, kann man hier verschiedene Köstlichkeiten, wie Torten und Kuchen, tolle Eiskreationen und Snacks genießen.

Auch bei den Drinks hat das Börserl immer die neuesten Trends zu bieten, wie z.B. die besonderen Spritzer-Varianten (Wörthersee Spritzer, Erdbeer Spritzer, Veilchen Spritzer, Lillet Spritzer uvm.). Aber nicht nur am Tag trifft man sich hier, abends ist man im Börserl mitten im Veldener Nightlife, denn viele Veranstaltungen finden direkt vor dem Café am Brunnenplatzl statt.

Heuer wurde das Börserl komplett umgebaut und bietet nun noch mehr Flair für entspannte Stunden am See.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Familie Schneider & das Börserl Team



19. Oktoberfest im Börserl

Vom **28. bis 30. September** feiert das Börserl das **19. Oktoberfest** bei Spartenbier, Weißwurst und Laugenbrezeln! o Original Festbier vom Oktoberfest o Weißwurst mit bayrischem Senf o pikante Spare Ribs

Live-Musik

Freitag und Samstag ab 15 Uhr
Sonntag „Frühschoppen“ ab 11 Uhr



KONTAKT



Café-Bar Börserl

Am Corso 25
9220 Velden am Wörthersee
Tel.: +43 4274 50 635
Mail: info@boerserl.net
www.boerserl.net
www.instagram.com/cafebarboerserl
www.facebook.com/Boerserl

Anzeige

Gasthof Genotthöhe

Regionale gutbürgerliche Küche vom Feinsten

Mit herrlichem Blick über Villach genießt man im Gasthof Genotthöhe ausgezeichnete gutbürgerliche Küche.

Die Speisekarte ist reichhaltig und bietet eine Auswahl für jeden Geschmack. Zusätzlich gibt's mittwochs immer saftige Backhendl, am Freitag fangfrischen Fisch und am Sonntag kann man von Mai bis September bei einem zünftigen Frühschoppen den schattigen Gastgarten genießen. Besonders wichtig ist es der Wirtfamilie Schoffnegger, dass regionale Produkte verwendet werden – nicht nur bei den Speisen, auch bei den Getränken.

Der Gasthof ist auch sehr beliebt für Feiern aller Art. Neben dem Hauptbereich mit Theke gibt es noch einen extra Raum für rund 30 Personen, einen geräumigen überdachten Gastgarten,

einen Kinderspielplatz und genügend Parkplätze.

Auf Anfrage werden rasch und unkompliziert individuelle Angebote erstellt, bei denen auch einmal Schmankerl, die nicht auf der Speisekarte stehen, kredenzt werden. Sehr angenehm ist auch, dass der gesamte Gasthof rauchfrei ist. //



Christa und Kurt Schoffnegger freuen sich auf Ihren Besuch!



KONTAKT

Gasthof Genotthöhe

Genotthöhestraße 40
9504 Villach/Warmbad
Tel.: +43 4242 37918
+43 699 113 666 66

Öffnungszeiten:
Montag und Dienstag Ruhetag
Küche von 11 bis 21 Uhr
Mail: genotthoehe@aon.at
www.genotthoehe.at

Anzeige



Ernährungstrend „FREI VON ...“

Autor: Martina Oitzinger

In den letzten Jahren tauchte viel Wissen und Halbwissen zum Thema Ernährung auf. Essen und gesunde Ernährung spielen in der heutigen Zeit eine immer größere Rolle. Ein neuer Markt eröffnete sich dadurch. Schlecht ausgebildete oder selbsternannte Ernährungsexperten verbreiten häufig falsche oder wenig individuelle Ernährungs-Empfehlungen und Mythen.

Für den Laien ist es äußerst schwierig herauszufinden, wer die fachliche Kompetenz und Expertise auf dem Gebiet der Ernährungsberatung aufweist. Es wird immer moderner sich „frei von“ zu ernähren. Laktosefrei oder glutenfrei zu essen ist zum Trend unserer Zeit geworden, was für die Industrie neue und willkommene Marketingstrategien eröffnet. Doch es drängt sich die Frage auf, ob es überhaupt notwendig ist „frei von“ zu essen. Ist es grundsätzlich gesünder? Und warum häufen sich in den vergangenen Jahren dermaßen Unverträglichkeiten und Allergien auf Nahrungsmittel?

Durch den Fortschritt der Medizin sind die Diagnostik und die Möglichkeiten der Austestung zugänglicher geworden. Vermutlich tragen zudem auch Faktoren wie Umwelteinflüsse, Stress und ein ungesunder Lebensstil zur Entstehung von Allergien und Unverträglichkeiten bei. Die neuen Medien wie Facebook, Instagram und Google formen außerdem auch Menschen, die sich nur deshalb laktosefrei oder glutenfrei ernähren, um mit dem Trend zu gehen. Sie wollen dazugehören. Probleme werden dort geschaffen, wo keine Probleme herrschen.

Allergien und Intoleranzen

Hat man tatsächlich die Befürchtung, ein Lebensmittel nicht zu vertragen, gibt es anerkannte und aussagekräftige Methoden zur Austestung von Allergien und Intoleranzen. Unverträglichkeiten (= Intoleranzen) unterscheiden sich von Allergien wesentlich. Die Beschwerden können jedoch häufig dieselben sein. Bei **Allergien** (z.B. Weizenallergie) reagiert

das Immunsystem des Körpers fälschlicherweise auf die Zufuhr eines Fremdeiweißes (z.B. Weizen) aus der Ernährung mit der Bildung von Antikörpern (allergenspezifische IgE Antikörper). Die häufigsten Symptome sind Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Schwellung der Schleimhäute, Atemwegsprobleme und im schlimmsten Fall der anaphylaktische Schock. Um eine Allergie zu testen, ist es also notwendig einerseits die allergenspezifischen Antikörper im Blut (IgE Antikörper) und andererseits die Hautreaktion mit Hilfe eines Prick- oder Patch-Tests zu testen. Ein ausführliches Gespräch mit einem Allergologen (Arzt) kann hilfreich sein.

Bei **Intoleranzen** (z.B. Laktoseintoleranz) wird ein zugeführter Nährstoff (z.B. Laktose = Milchzucker) im Körper nicht vollständig verdaut und ins Blut aufgenommen. In weiterer Folge gelangen diese Nahrungsbestandteile in den Dickdarm und werden dort von den Darmbakterien zersetzt. Dabei stoßen die Bakterien Gase aus. Dies führt zu den typischen

Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall. Die Gase, die von den Darmbakterien ausgestoßen werden, können mittels Wasserstoff-Atemtest gemessen werden (je höher der Wert, umso ausgeprägter die Intoleranz). Die Zöliakie/Glutenunverträglichkeit wird durch eine Dünndarmbiopsie diagnostiziert. Gluten ist der Überbegriff für Eiweiße, die in speziellen Getreidesorten (Dinkel, Weizen, Roggen, Gerste, Einkorn, Emmer, Hafer) für die „Klebereigenschaften“ der Backware verantwortlich sind. In Kombination mit Wasser wird die im Getreide enthaltene Stärke zu einer klebrigen, gelartigen Verbindung. Grundsätzlich ist Gluten keine schädliche Substanz. Lediglich Menschen mit Zöliakie/Glutenunverträglichkeit sollten eine lebenslange glutenfreie Kost beachten, da das Gluten bei den Betroffenen Entzündungen im Darm hervorruft. Weitmas weniger Menschen als man vermuten würde, reagieren tatsächlich allergisch oder intolerant auf Nahrungsmittel. Zum Beispiel verträgt laut österreichischer Arbeitsgemeinschaft für Zöliakie ca. 1% der weltweiten Bevölkerung kein Gluten. Die Laktoseintoleranz ist weitaus häufiger und betrifft im europäischen Raum ca. 15-30 % der Bevölkerung (in den asiatischen und afrikanischen Ländern genetisch bedingt häufiger).

Gesunder Lebensstil

Um gesund, fit und schlank zu werden oder zu bleiben ist es nicht zwingend notwendig „frei von“ zu essen. Verzicht und Verbote sind Feinde eines gesunden Lebensstils. Wer regelmäßig isst und nicht zu lange oder zu kurze Pausen zwischen den Mahlzeiten macht, nicht zu große Portionen (vor allem nicht vor dem Zu-Bett -Gehen) isst, große Kohlehydratportionen meidet, genügend Gemüse und Obst am Speiseplan hat und zudem regelmäßig Sport treibt, wird sich automatisch wohler fühlen.

Tipps für die Praxis

Vermeiden Sie ständiges Snacken aus Langeweile und versuchen Sie regelmäßig ausgewogene Mahlzeiten einzuplanen. Das 3-Mahlzeiten-Prinzip hat sich bis heute bewährt. Lassen Sie zwischen den einzelnen Mahlzeiten ausreichend

Pause (ca. 4-6 Std.), dies verhilft zu einem normalen Hunger- und Sättigungsgefühl. Werten Sie jede Mahlzeit mit gesunden Komponenten auf (z.B. Gemüse, Salat, Vollkornprodukte). Zu Zeiten, wo Sie weniger aktiv sind, sollten Sie auch weniger essen. Es empfiehlt sich daher ein kleines kohlenhydratarmes Essen am Abend vor dem Schlafengehen bzw. kleinere Mahlzeitenportionen an „Faulenzer-Tagen“.

„Die richtige Ernährung“ gibt es nicht. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, die man individuell bewerten und behandeln muss. Wer sich unsicher ist und Hilfe zum Thema Ernährung benötigt, ist bei Diätologen bestens aufgehoben, denn diese vereinen die fachliche Expertise mit empathischer praxisbezogener Beratung. //



Leopold-Hrazdil-Strasse 10/8
A-9500 Villach
+43 660 313 55 66
martina@die-diaetologin.com
www.die-diaetologin.com
fb.com/diaet.martina.oitzinger



Tirli erweitert den Villacher Adventmarkt

Tirlis Tortenatelier in der Villacher Freihausgasse existiert nun bereits ein halbes Jahr und erfreut sich großer Beliebtheit.

Tortenverkostungen, Sonntagsbrunch, Backkurse, Konzerte und Events locken stets viele BesucherInnen an. Nun schmiedet die Jungunternehmerin MMag.a Gärtner Iris bereits neue Pläne: „Ich möchte mein Tortenatelier in der Weihnachtszeit zu einem kleinen Weihnachtsdorf umwandeln, wo sich Jung und Alt, abseits der vorweihnachtlichen Hektik, zusammenfinden können“, erklärt die Konditormeisterin.

Eröffnet wird Tirli's Weihnachtsdorf am Freitag, dem 16. 11. 2018, mit einem Weihnachtskonzert. Für den großen und kleinen Hunger gibt es die ganzen 6 Wochen über allerlei weihnachtliche Kreationen. Am Programm stehen außerdem



Keksbackkurse für Kinder und Erwachsene und jeden Freitag gibt es Livemusik mit selbstgemachtem Punsch und Glühmost. //



KONTAKT

Tirlis Tortenwahn Sinn und Knusperkiste mit Sahnehäubchen

Freihausgasse 13
9500 Villach
Tel.: 0043 (0) 650/2500145
E-Mail: office@tirli.at
www.tirli.at



Weinrundgang Burg Landskron: Gemütliches Beisammensein bei Speis und Trank

Weinbau Neumaier: Köstliche Weine hautnah erleben und genießen

An drei Standorten, Tiefenberg/Südoststeiermark, Maltshach/Kärnten und Burg Landskron, werden verschiedene Rebsorten angebaut, in intensiver Handarbeit betreut und aus den Trauben qualitativ hochwertige Weine gekeltert. Qualität statt Quantität ist das Motto des innovativen Weinbaus von Gerald Neumaier. „Traubenteilung“ und „Traubensplitting“ sind wesentliche Voraussetzungen für einen Spitzenweinbau. Ca. ein Drittel des „Weinschopfes“ wird weggeschnitten, einzelne Trauben zusätzlich herausgelöst und Bei-trauben entfernt. Durch die entstandene „Lockerbeerigkeit“ wird die Gefahr von Potritis (Fäulnis) verhindert, da die Trauben zusätzlich

besonnt werden und besser aufdörren. Der Reifungsprozess wird optimiert und das Aroma und somit die Qualität des Weines erheblich gesteigert. So kann pro Stock maximal eine Flasche Wein von bestem Geschmack gekeltert werden.

Der Winzer

Der Winzer Mag. Gerald Neumaier ist im Weinbau ein Quereinsteiger – 1999 erbt er in der Südoststeiermark einen verwilderten Weingarten, den er mit viel Enthusiasmus kultivierte und seine ersten Keltversuche startete. Durch die Arbeit im Weingarten entdeckte Neumaier seine Liebe zur Natur, entschloss sich Weinbauer zu werden und verzichtete auf eine Karriere als Jurist. 2002 entschloss sich der Winzer auch in Kärnten,

in der Nähe des Maltshachersees, einen Grund zu pachten und seinen zweiten Weingarten anzulegen. Auch Gattin Isolda und Tochter Iris sowie Sohn Armin wurden von der Liebe zum Wein angezogen.

Weinbau auf der Burg Landskron

Die südliche Lage, das felsige Gelände, die Speicherwirkung der Wärme durch die Burg stellen für den Weinbau optimale Bedingungen dar. Diese Voraussetzungen und die Inspiration eine alte Tradition wieder aufleben zu lassen, verleiteten den Winzer Gerald Neumaier auf der Burg Landskron Wein anzubauen. Schon im Mittelalter vor ungefähr 600 Jahren wurde auf der Burg Weinbau betrieben. Damals war der Wein, im Gegensatz zu

Wasser, relativ keimfrei und galt als Alltagsgetränk. Heute, im 21. Jahrhundert, gilt der Wein als Genussmittel und gehört für viele zu einem guten Essen dazu. Dies brachte die Familie Neumaier auf die Idee auf der Burg Landskron einen Weinrundgang mit Verkostung und Kulinarik zu initiieren.

2009 wurde mit der Umsetzung des Planes begonnen, ein Teil des Waldes gerodet, Terrassen in den Burgberg gezogen und Weinreben, vor allem Zweigelt und Chardonnay, in den teilweise felsigen Boden gepflanzt. 8 Jahre später wurde der neue Teil des Weingartens gerodet und die Rebe Muskateller ausgesetzt.

Neu auf der Burg Landskron: Weinrundgang mit Verkostung und Kulinarik

Bei einem gemütlichen Rundgang durch den Weingarten erfahren Weininteressierte an 7 Stationen Wissenswertes über den Kärntner Weinbau und erhalten einen Einblick in die Philosophie des Winzers und seinen innovativen Weinbau. Währenddessen kann eine Vielzahl der mit Liebe und Finesse ausgebauten Weine des Winzers Mag. Gerald Neumaier verkostet werden, wobei an drei Stationen auch „Schmankerln“, vorwiegend aus der Region, gereicht werden. Der Weinrundgang mit Verkostung und Kulinarik dauert ca. 4 Stunden. Das gemütliche Verweilen an den jeweiligen

Stationen steht im Vordergrund. Der eigentliche Fußmarsch zwischen den Stationen nimmt höchstens 30 Minuten in Anspruch. Der Abschluss des Rundganges findet im umgebauten Burgkeller mit der Verkostung des Burgweines „Ritterblut“ und einer Winzerjause seinen Höhepunkt.

Tauchen Sie ein in die Welt des Weines und genießen Sie ein paar informative und genussreiche Stunden beim Weinrundgang mit

- 6 Weinen inkl. Landskroner Burgwein Ritterblut
- 1 Weinbrand
- Kulinarik vorwiegend aus der Region

Informationen zum Weinrundgang:

Die Führungen inkl. Weinverkostungen sind abhängig von Saison und Wetter und werden von April bis Oktober durchgeführt! Bitte um Voranmeldung: 0676/ 500 89 03

Für Gruppen ab 15 bis 30 Personen (Mindestalter 18 Jahre)

Treffpunkt: Der Startpunkt befindet sich am Parkplatz 4 bei den Steinsäulen.

Preis pro Person: 57,- EUR

Sonstiges: Bitte bequemes Schuhwerk anziehen.

Der Weinrundgang wird begleitet von Infotafeln und kann daher auch ohne Führung begangen werden. //



KONTAKT

Weinbau Neumaier

Mag. Gerald Neumaier

Radweg 93

A-9560 Feldkirchen

Tel.: +43 676/5008903

E-Mail: info@weinbau-neumaier.at

www.weinbau-neumaier.at

Ristorante Rio Argento

Das beste Fischlokal im Kanaltal

In Ugovizza, ein paar Kilometer von der österreichischen Grenze entfernt, befindet sich dieser Geheimtipp für Fischliebhaber.

Im Ristorante Rio Argento verwöhnt Küchenchef Sandor Zanazzi seine Gäste mit unterschiedlichen Kreationen, wie beispielsweise dem Forellencarpaccio, das auf der Zunge zergeht oder den köstlichen, gegrillten Saiblingen. Die Fische stammen übrigens aus dem hauseigenen Teich, auf den man blickt, während man

die kulinarischen Köstlichkeiten genießt. Für all jene, die traditionelle italienische Küche bevorzugen, gibt es wunderbare Pasta- und Fleischgerichte, mit frischem Gemüse und Salaten. Als Nachspeise gibt es zahlreiche selbstgemachte Desserts. Die verwendeten Naturprodukte stammen alle aus eigener Erzeugung und Herstellung, was man definitiv auch schmeckt. Das bezaubernde Ambiente und das nette Service sind zusätzlich ein Grund, ein paar nette Stunden abseits des Alltags zu genießen! //



KONTAKT

Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2

Ugovizza

Tel.: +39 (0) 428/60038

Ruhetage: im Sommer nur Dienstag, sonst auch Mittwoch!



Marcel Vanics



Lauwarm mariniertes Spinatsalat mit gebratener Jakobsmuschel

Zutaten:

- 4 Handvoll jungen Spinat
- Butter
- Salz, Pfeffer
- Muskat

Fürs Dressing:

- Saft von 1 Zitrone
- 200 g Sauerrahm
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Schuss Weißweinessig
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer

Weiters:

- 4 Stk. Jakobsmuscheln (wenn möglich in der Schale)
- Butterschmalz
- Salz, Pfeffer
- Rotweinreduktion
- Kartoffelchips

Zubereitung:

Für das Sauerrahmdressing einfach alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und würzig abschmecken. Die Jakobsmuscheln aus der Schale lösen, waschen, das Corail entfernen und anschließend auf einem Tuch abtropfen lassen.

Kurz vor dem Anrichten die jungen Spinatblätter waschen, trocken schleudern und in einer heißen Pfanne in Butter kurz erhitzen, zusammenfallen lassen und danach sofort aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Etwas abkühlen lassen, bis der Spinat nur mehr lauwarm ist, danach mit reichlich Dressing marinieren.

Die Jakobsmuscheln in einer heißen Pfanne in Butterschmalz kurz von beiden Seiten anbraten, kräftig würzen und aus der Pfanne nehmen. Am besten wirkt dieses Gericht, wenn man es in den Schalen der Jakobsmuscheln anrichtet. Dazu einfach den marinierten Spinatsa-



lat in die Muschelschalen geben, darauf je eine gebratene Jakobsmuschel setzen und mit der Rotweinreduktion und den Kartoffelchips garniert servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen,

Ihr Marcel Vanic

CASINO VELDEN
Das Erlebnis.

KONTAKT

DIE YACHT – das Restaurant im Casino Velden

Am Corso 17
9220 Velden
Tel.: +43 (0) 664/2064515
E-Mail: cuisino.velden@casinos.at
www.velden.casinos.at

Geöffnet täglich ab 18 Uhr!



Frier's Feines Haus

Delikat Essen und Feiern

Frier's Feines Haus ist Villachs kulinarischer Treffpunkt und eine Top-Adresse für (Weihnachts-)Feiern. Seit fünf Jahren trifft man sich hier, genießt und entdeckt besondere Feinkost und köstliche (Weihnachts-)Geschenkideen.

Ein Besuch im Frier's Feines Haus ist ein Fest für den Gaumen. Das Küchenteam rund um Stefan Lastin bietet kulinarische Gaumenfreuden in jeder Preisklasse: abwechslungsreiche Mittagsmenüs, regionale Küche und zarteste Steakraritäten à la carte und abends ausgefeilte Gourmetmenüs (2 Hauben Gault&Millau). „Am liebsten aus besten Zutaten aus der Region, nach traditionellen Rezepten gekocht und raffiniert veredelt. Genau so entstehen unsere Gerichte, die wir mit größter Sorgfalt frisch zubereiten!“, so Lastin.

Kulinarische Highlights sind die monatlichen Genuss-Specials:

20. Oktober **Trüffel-Dinner**
11. November **Gansl-Dinner**

Weihnachtsfeiern & Seminare

Alles außer gewöhnlich sind Feiern: ob zu zweit, in kleiner feiner Runde geschlossen im Wein Eck mit Weidegustation, im Kreis der Familie oder im größeren Stil mit bis zu 120 Gästen. Mit spannenden

Festmenüs (Klassik Menü 3 Gänge ab 42 Euro), auf Wunsch vegetarischen und veganen Menüs, mit erstklassigem Service und besonderen Extras verspricht jede Feier im Feinen Haus außergewöhnlich zu werden, ob Maronibraten oder Glühweinpfeil auf der weihnachtlich dekorierten Terrasse, Xmas Market im ganzen Haus uvm. Der beste Zeitpunkt Ihren Wunschtermin für die Weihnachtsfeier zu reservieren? Jetzt!

Delikatessen & Geschenkideen

„Kärntens beste Feinkost“ (Genuss Guide 2018) lädt zum Gustieren und Entdecken ein: mehr als 250 Wurst-, Speck- und Schinkenspezialitäten von Frier's, perfekt abgelegene Steaks von der Kärntner Kalbin und Edelteile vom Duroc Freiland-schwein, dazu „Fein Hausgemachtes“ von Stefan Lastin, besondere Alpe-Adria-Feinkost wie Köstlichkeiten aus dem Genussland Kärnten. Hervorragend zum Stöbern nach köstlichen Weihnachtsgeschenken für die Liebsten, Kunden und Mitarbeiter (auf Wunsch personalisiert)! Ja, ein kulinarisches Geschenk zeugt immer von gutem Geschmack!

TIPP: Geschenksets und Gutscheine sind auch im Onlineshop erhältlich! www.shop.feines-haus.at //

Feine Weihnachtsfeier Schon reserviert?



KONTAKT

Frier's Feines Haus

Restaurant - Fine Dining - Feiern & Seminare - Feinkost - Catering
Maria Gailer Str. 53, 9500 Villach.
Ausreichend Parkplätze.

Mo.-Sa. 7.30 Uhr bis 23 Uhr Restaurant
Küche bis 21.30 Uhr, Feinkost bis 18 Uhr
Tel. 04242/3040-45, Feinkost -44
info@feines-haus.at, feines-haus.at

Anzeige



Ein süßer Kuss an der Ljubljana

Autor: Mag. Karin Stechauner

„Wo der Buchweizen wächst, da ist die Heimat“, sagt ein slowenisches Sprichwort. Buchweizen, auf Slowenisch „ajda“, ist eine der wichtigsten Kulturpflanzen unseres Nachbarlandes. Im 15. Jahrhundert war der Anbau steuerfrei. Die Adeligen aßen Weizenbrot, die Leibeigenen Buchweizenbrot. Heute ist Slowenien wegen seiner zahlreichen, meist sehr alten und einfachen Gerichte aus geschältem Buchweizen weltweit sehr geschätzt. Ein schöpferischer Konditor kreierte aus einheimischen Produkten, darunter auch Buchweizen, himmlische Laibacher Macarons (Poljub iz Ljubljane). Einen Ausflug nach Laibach beginnt man am besten im Café des „Best Western Premier Hotel Slon“, mit seiner exzellenten Kuchenauswahl.

Der grüne, geflügelte Drache

Slowenisches Seemannsgarn erzählt von Jason. Der Anführer der Argonauten flüchtete mit seiner Mannschaft mit dem geraubten Goldenen Vlies über das

Schwarze Meer, die Donau und die Save bis zum Fluss Ljubljana. Weiter ging es mit dem Schiff nicht mehr. Der Dreimaster musste zerlegt werden, um auf dem Landwege zur Adria zu gelangen. Bei den lauten heftigen Arbeiten wurde das Fluss-Ungeheuer, ein feuerspuckender, grüner, geflügelter Drache, in seinem träumerischen Schlaf gestört. Jason tötet den Drachen, gründete die Stadt Ljubljana und kehrte als Held nach Griechenland zurück. Heute schippert man in kleinen, hölzernen Aussichtsbooten die Ljubljana entlang. Im Wind weht die Schiffsflagge mit dem Stadtwappen von Ljubljana, darauf das Antlitz des grünen, geflügelten Drachens.

Die Burg

Hundert Meter über der Altstadt thront das Laibacher Schloss. Erste Aufzeichnungen datieren die Existenz einer Wehranlage auf das 12. Jahrhundert. Es gab viele Hausherren und etliche Umbauten. Zu den ältesten erhalten ge-

bliebenen Gebäudeteilen der Burg zählt die sehenswerte St. Georgs Kapelle mit den berühmten Wappenfresken. Man besteigt den Burghügel entweder ganz sanft auf verschlungenen Wegen oder fährt mit der gläsernen Seilbahn.

Die Architektur

Die beiden slowenischen Architekten Jože Plečnik und Max Fabiani prägten das Stadtbild mit ihren architektonischen Ideen und machten das Zentrum Laibachs am Fuße des Schlossbergs nachhaltig zu einem Kraftort der Leichtigkeit. Beide waren Schüler des Visionärs Otto Wagner. Stadtbesucher und Einheimische nutzen das lebendige, wohlige Herz von Ljubljana. Die öffentliche Rauminstallation „ewiger Regen“ am Prešeren-Platz sorgt zusätzlich für eine erquickende Abkühlung im Sommer bei Jung und Alt. Das 70 Meter hohe Nebotičnik vom slowenischen Architekten Vladimir Šubic, ein Wolkenkratzer aus der Zwischenkriegszeit, bietet vom Terrassen-



café aus einen atemberaubenden Blick über Ljubljana.

Die Brücken

„Die drei Brücken“, vormals eine hölzerne Straßenbrücke mit zwei Fußgängerbrücken, sind ein regelrechter Anziehungsmagnet.

Die Metzgerbrücke, mit herrlichem Blick auf die Markthallen, vereint unzählige Liebesschlösser mit schaurigen Skulpturen des slowenischen Bildhauers Jakob Brdar. Die nächste in der Reihe ist die Drachenbrücke. Vier riesige kupfrige Drachen vom kroatischen Künstler Jurij Zaninovič säumen jeweils links und rechts die Brückeneinfahrt. Die Fischmarktbrücke, südlich der Drei-Brücken, ist die jüngste. Sie besteht seit 2012. Die Schusterbrücke, die nächste nach der Fischmarktbrücke, war früher ebenso eine Holzbrücke. Sie verbindet den alten mit dem neuen Platz. Danach folgt die Jakobsbrücke, wieder eine modernisierte Straßenbrücke.

Die Märkte

Einer der schönsten Märkte Europas ist der Markt von Laibach. Es stehen der Markt im Freien, die große Markthalle und die zweistöckigen Marktarkaden am Fluss zum Verweilen und Kaufen regionaler Produkte von lokalen Bauernhöfen zur Verfügung. Hier herrscht immer

ein reges Treiben. Der Markt ist Montag bis Samstag geöffnet. Mittwochs hat man auch die Möglichkeit biologische Produkte zu kaufen. Am Freitag ist der Fischmarkt besonders üppig.

Von Mitte März bis Oktober findet an jedem sonnigen Freitag auf dem Marktgelände ein Fest mit unzähligen kleinsten offenen Kochstationen zum Verkosten statt. Die ganze Welt ist hier vertreten.

Die St. Nikolauskirche

Die Kathedrale von Ljubljana, St. Nikolauskirche, steht auf einem sakralen geschichtsträchtigen Platz. Sie war zuerst eine römische Basilika und schließlich 1706 eine barocke Hallenkirche. Sehenswert ist das Haupttor mit einer Darstellung der Geschichte Sloweniens.

Platz Mestni trg

Der Rathausplatz mit dem berühmten Robba-Brunnen war im Mittelalter das Herz Laibachs. Renaissanceistische und barocke Häuser schmücken diesen lieblichen Ort. Der Robba-Brunnen ist das berühmteste Barockdenkmal. Er wurde vom venezianischen Bildhauer und Architekten Francesco Robba geschaffen und zeigt die drei Flüsse des Landes Krain – Save, Ljubljana und Krka und deren Flussgötter. Der Brunnen ist allerdings ein Nachbau. Das Original steht in der slowenischen Nationalgalerie.

Von diesem Platz aus schmiegt sich eine verzauberte Einkaufsgasse an den Schlossberg mit kleinen Läden, Cafés und Restaurants. In den Sommermonaten überraschen auch immer wieder Straßenmusiker und Straßenkünstler mit ihrem Können.

Emona

Vor knapp mehr als zweitausend Jahren errichteten die Römer längs der Koordinaten von Ljubljana eine Festung. Im Jahr 14 n. Chr. erhielt die darum entstandene Siedlung den Namen Emona. Ihre wirtschaftliche und kulturelle Blütezeit dauerte bis ins fünfte Jahrhundert. Die Reste der römischen Mauer und zwei archäologische Parks stehen kunsthistorisch Interessierten zur Verfügung.

Tivoli-Park

Im großen Stadtpark von Ljubljana, der eine Größe von fast 5 km² hat, kann man durch die Kastanienalleen schlendern, dicke Bäume umarmen, sich auf ein Picknick einladen lassen oder sich sportlich betätigen.

Das slowenische Wort für Geliebte ist „ljubljenca“. Das ist kein Zufall, denn im anschaulichen Ljubljana kann man ganz hervorragend entspannen, genießen und küssen. Probieren Sie es aus, vielleicht bei einem Weihnachtsmarktbesuch an der Ljubljana-Promenade! //

Mehr Kraft, Energie und Leistung

Der BEMER Forschung ist es gelungen, ein physikalisches Behandlungssystem zu entwickeln, das die Rhythmik der Mikrogefäße gezielt anspricht und erfolgreich stimuliert. Und somit eine der wichtigsten Regelmechanismen im menschlichen Körper bei Regenerations-, Präventions-, Heilungs- und Genesungsprozessen unterstützt.

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Wachstums- und Genesungs-

prozesse sowie eine große Anzahl an Erkrankungen stehen in direkter Verbindung mit der Mikrozirkulation. Mikrozirkulation versorgt die Zellen des Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen und ist ein wichtiger Transportweg zur Entsorgung von Stoffwechselendprodukten.

BEMER stimuliert eine eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und bewirkt dadurch eine Verbesserung der Mikrozirkulation.

Somit wird die physikalische Gefäßtherapie BEMER zur effektiven Unterstützung.

Erleben Sie exklusiv die BEMER Behandlungsmethoden aus dem Spitzensport im Jame Vital! //



Jame Vital Salzgrotte
Sauna
Schlankheitsstudio

BEMER GROUP

EINLADUNG
GUTSCHEIN für eine
EXKLUSIVE BEMER BEHANDLUNG

KONTAKT



Jame Vital

Kirchengasse 14, 9020 Klagenfurt

Tel.: +43 (0) 463/318337

E-Mail: info@jamevital.at

www.jamevital.at

Öffnungszeiten:

Mo.-Sa.: 9 bis 19 Uhr

Sonn- und Feiertage geschlossen

Kinderstunde: Mo.-Fr.: 15 bis 16 Uhr

Anzeige

Bye, bye Cellulite!

ByeByeCellulite© ist ein absolutes Powerpaket mit hochkonzentrierten Substanzen, das einen völlig neuen Lösungsansatz bietet, wenn es um das Erscheinungsbild von Cellulite geht.

Seit 35 Jahren wurde dieses Produkt von Dr. Juchheim, einem Münchner Arzt, entwickelt, der damit eine einzigartige Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und erlesenen Wirkstoffen geschaffen hat. Diese Kombination garantiert einen sofort sichtbaren Effekt! Aber nicht nur bei Cellulite ist diese Creme wirksam, diese kann generell dann eingesetzt werden, wenn es darum geht, die Haut intensiv zu pflegen und zu festigen.

Anwendungsgebiete

Für alle Hauttypen sowie Altersklassen

geeignet. Exklusive Effektkosmetik mit sichtbarer Sofort- und Langzeitwirkung ohne Parabene, Parafine, Hormone und Tierversuche.



OHNE PARABENE
OHNE HORMONE
KEINE TIERVERSUCHE
OHNE PARAFINE

mit Soforteffekt

Bye Bye Cellulite®
Fragen Sie uns wie!

ByeByeCellulite enthält einzigartige, pflanzliche Rohstoffe mit 6-fach-Wirkkonzept:

Sichtbare Steigerung der Durchblutung (Hautrötung).

1. Fühlbare Wärmeentwicklung.
2. Verbesserung der Nährstoffversorgung (Entwässerung).
3. Glättung der Haut.
4. Festigung der Hautstruktur.
5. Harmonisierung des Hautbildes (Fettverbrennung).

Wenn es um Verschönerung Ihrer Haut geht, machen Sie einen kostenlosen Test-Termin bei mir! //

KONTAKT



Daniela Pöllinger

Lifestyle Effekt Studio 2.0

Kirchgasse 30

9560 Feldkirchen

Tel.: +43 (0) 676/5977405

www.lebedenmoment.eu

Anzeige

„Life-Balance“

Das Top-Seminar in Kroatien

Eigentlich fühlen Sie sich wohl, es geht Ihnen grundsätzlich gut ... und trotzdem beschleicht Sie manchmal das Gefühl: „Es läuft irgendwie nicht mehr ganz rund“. Sie hätten gerne mehr Zeit für Ihre Familie, für Ihre Hobbies... Wie wäre es, wenn Sie bei sich selbst beginnen? Denn Sie alleine haben es in der Hand, Ihr Leben zu gestalten, sich Freiräume zu schaffen, Ihre Werte zu bestimmen und Ihr Handeln danach auszurichten. Ihre Zufriedenheit wird sich nicht nur positiv auf die Menschen auswirken, die Sie gerne um sich haben, sondern auch auf Ihre Gesundheit.

In unserem Top-Seminar „Life Balance“ stehen Sie im Mittelpunkt

Sie sind sich Ihrer anerzogenen Verhaltensweisen bewusst und können förderliche von hinderlichen Grundsätzen trennen. Sie haben sich auch schon gefragt, warum wir manchmal in der „Sonst-liebt-mich-keiner“-Falle enden? Eigentlich wissen Sie, wie viele Möglichkeiten Sie hätten – und doch realisieren Sie wieder keinen Ihrer Träume? Dann sind Sie an einem Punkt im Ihrem Leben angekommen, an dem Sie wieder fest das Steuer ergreifen sollten! In unserem Seminar zeigen wir Ihnen Wege auf, wie Sie für ein glückliches Umfeld sorgen können, ohne sich selbst dabei aufzuopfern! Stellen Sie sich wieder in den Mittelpunkt und machen Sie sich bewusst: „Nur wenn es mir gut geht, kann es auch meinem Umfeld gut gehen!“

Was erwartet Sie in diesem Top-Seminar:

- Warum „Work-life-Balance“ ein Mythos ist
- Warum Sie erst loslassen sollten, bevor Sie etwas anderes festhalten wollen

- Warum Ihre Partnerschaft wie das Meer sein sollte
- Was Glaubenssätze mit Ausgeglichenheit zu tun haben
- Die magische Kraft des „Nein!“
- Wer bin ich und was macht mich stark?

Eines steht fest: Der Mensch, der Ihr Leben (und über Ihr Glück) bestimmt, sind Sie! Lassen Sie sich darauf ein, sich selbst wieder näher zu kommen. Weg von den stetig steigenden Anforderungen des Alltags erleben Sie eine Zeit, die Ihnen bewusst machen wird, ob alles, dem wir hinterher hetzen, wirklich notwendig und wichtig ist. Es wird eine bewusste Standortbestimmung darüber, ob sich unsere Werte, Ziele und Träume im Laufe der Zeit vielleicht sogar gänzlich geändert haben. Vier Tage in der wunderschönen Kvarner Bucht in Kroatien, im Schoße beschaulicher Klosteratmosphäre, werden für Sie zu einer spannenden Reise zu Ihren Wurzeln. Lassen Sie sich darauf ein und setzen Sie Ihre Energien frei! //

Und wir sind Ihre Reisebegleiter:

Wolfgang Herzog

(NLP-Trainer, Master-Coach, CMORE Meta-trainer, Unternehmensberater)

Michaela Herzog

(Staatl. Geprüfte Fit-Instructorin)



Versuchen Sie Folgendes, um Ihre Werte klar zu benennen:

Erstellen Sie zuerst eine Übersicht Ihrer Lebensbereiche, wie z.B.

Gesundheit, Arbeit, aber auch Persönliches (Ich). Für jeden einzelnen dieser Bereiche stellen Sie sich nun folgende Fragen:

+ Was ist mir wichtig im jeweiligen Lebensbereich?

+ Woraus beziehe ich Selbstvertrauen?

+ Wenn ich mich in meiner Haut nicht wohl fühle – was ist der Grund dafür? (Vermutlich stoßen Sie gerade gegen einen Ihrer Werte.)

+ Wenn ich mich unter Druck für/ gegen etwas entscheiden muss – was treibt mich zu dieser Entscheidung?

Für jeden Ihrer gewählten Lebensbereiche legen Sie nun eine Prioritätenliste Ihrer Werte fest – was ist mir am wichtigsten? Am zweitwichtigsten? Aus den drei wichtigsten Werten aller gewählten Bereiche erstellen Sie nun eine neue Prioritätenliste, so, dass am Ende nur noch die fünf wichtigsten Werte in Ihrem Leben übrig bleiben. Damit haben Sie die Grundlage für ein bewusstes Leben geschaffen!

KONTAKT

Be better



make YOUR way!

Herzog Personaltraining

Hauptplatz 29/2

9500 Villach

www.herzog-personaltraining.com

office@herzog-personaltraining.com

Tel.: +43 4242 / 59 0 94

Tel.: +43 664 / 4248 612

Anzeige



Alpen Adria Manufaktur Strohmaier

Mit viel Liebe zum Detail

Gelebte Nachhaltigkeit ist für den Familienbetrieb Strohmaier, der sich seit über 6 Jahrzehnten in Weitensfeld im Kärntner Gurktal befindet, ein wichtiger Bestandteil der Firmenphilosophie!

Qualitativ hochwertigste Produkte und Kundenzufriedenheit sind die obersten Ziele eines engagierten Teams, das die stetige Produktentwicklung zu seinen ganz besonderen Stärken zählt. Die Heimatverbundenheit möchte man mit dem Kärntner Wappentier, dem Löwen, zum Ausdruck bringen, der als Markenzeichen für die Trachtenmode aus Weitensfeld steht und auch im Wappen der Alpen Adria Manufaktur Strohmaier zu finden ist. Nicht nur das Gurktal mit seinen einzigartigen Wanderwegen, sondern auch die Manufaktur ist auf jeden Fall einen Besuch wert. Das Angebot erstreckt sich von sportlicher und festlicher Trachtenmode über freche „Kärnten“-Shirts im Kurrent-Schriftzug bis hin zu individueller Hochzeitskleidung.

Der ganze Stolz des Unternehmens ist die hauseigene Schneiderei, in der neben prompten Änderungsarbeiten auch spezielle Kundenwünsche mit viel Liebe zum Detail maßgeschneidert werden.

Herbst-Winter 2018/2019

Der Gebirgszug „Wilder Kaiser“ ist Grundstein für die neueste Kollektion Herbst-Winter 2018/2019. Mit neuen Designs wie naturalistischen Elementen, Blumen oder auch Waldbodenoptiken heißt es mit dieser Kollektion wieder „zurück zur Natur“. Angelehnt an die vielfältige Fauna und Flora des „Wilden Kaisers“ wurden außergewöhnliche Stoffe entwickelt.

Lassen Sie sich von der neuen Kollektion „Wilder Kaiser“ für Ihren nächsten Gipfelsturm inspirieren! //

Fotos: © Anja Koppitsch



KONTAKT



Alpe Adria Manufaktur Strohmaier

Gurktal-Straße 15
A-9344 Weitensfeld
Tel.: (0043) 4265 425
Fax: (0043) 4265 7293
E-Mail: strohmaier@alpeadriamanufaktur.com
www.alpeadriamanufaktur.com



STUDIOHORST haar & foto
8.Mai Straße 28, 9020 Klagenfurt
0463 508181 www.studiohorst.at

Dein Fotostudio für
Akt, Lifestyle, Familie,
Kinder, Babys,
Pass & Portraitfotos

Wenn Sie sich für Sport und Gesundheit interessieren und Freude am Verkauf haben, sind Sie bei uns richtig!

Wir suchen ab sofort selbstständige

ANZEIGENVERKÄUFER/INNEN

WIR BIETEN IHNEN

- freie Zeiteinteilung
- ein professionelles Arbeitsumfeld
- faire Provisionen

VORAUSSETZUNGEN

- Führerschein Klasse B
- vorzugsweise mehrjährige Berufserfahrung



Wenn Sie Interesse an einer Zusammenarbeit haben, vereinbaren Sie bitte mit uns einen Gesprächstermin.

Terminanfragen: Mag. Doris Weber
Tel.: +43 (0) 650/635 24 81
E-Mail: weber@sportmental-magazin.at
www.sportmental-magazin.at

Wollen Sie nie mehr auf glatte Haut verzichten?

Befreien Sie sich von der Qual lästiger Haarentfernung!

Setzen Sie den unangenehmen Epilationsbehandlungen ein Ende, bei denen die Haare mit einem scharfen, schmerzhaften Ruck ausgerissen werden.

Mit der program e-o Blitzlichttechnologie ist endlich die Entfernung des unerwünschten Haarwuchses sanft und dauerhaft möglich.

Haaranalyse für SIE und IHN

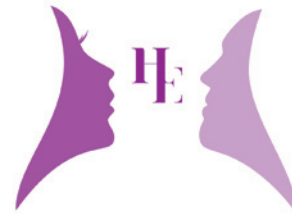
Überzeugen Sie sich von der hochwertigen Behandlungsmethode! Ich biete Ihnen eine ausführliche Beratung an. Dabei wird eine kundenspezifische Analyse Ihrer persönlichen biologischen Eigenschaften durchgeführt: Haarfarbe, Haarvolumen, Hauttyp und die zu behandelnden Körperzonen – Beine, Achseln, Bikinizone, Schultern, Oberkörper, Oberlippe, Kinn ...

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Beratungstermin. Ich freue mich auf Ihren Besuch!



Mit program e-o können erstmals ganzjährige Enthaarungsbehandlungen angeboten werden.

KONTAKT



VitaStyle

SCHÖNHEIT · VITALITÄT · WOHLBEFINDEN



Evelin Habich

Eibenweg 2, 9241 Wernberg
Tel.: +43 (0) 664/5419711
E-Mail: office@vitastyle.at
www.vitastyle.at

Anzeige

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

- Wir finden den passenden Partner für Sie
- DIE KÄRNTNER Partnervermittlung
- diskret - seriös - leistungsfähig!
- das Erstgespräch ist KOSTENLOS
- KÄRNTNERINNEN & KÄRNTNER



Butterfly-
Ihre Kärntner
Agentur für
Singles mit
Niveau!

- 34, sportliche, hübsche Kärntnerin sucht...
- 35, Unternehmerin, fesch, flexibel sucht...
- 37, Akademikerin sucht Akademiker mit Stil
- 39, reizend, unkompliziert, smart sucht...
- 43, bezaubernd, spontan, bildhübsch sucht...
- 49, humorvolle Mittelkärntnerin mit Charme...
- 62, sehr jugendlich, mit Rhythmus im Blut...
- 64, romantisch, feinfühlig, bezaubernd sucht...
- 66, fraulich, sinnlich, herzlich sucht...
- 58, sehr attraktive Frau sucht smarten Mann...
- 55, tolle Frau, schlank, reisefreudig, liebevoll...

- 36, fesch, ledig, männlich, sportlich sucht...
- 38, selbstständig, kocht gerne zu zweit...
- 39, Unterkärntner sucht Unterkärntnerin...
- 40, Kärntner mit Sinn für Romantik sucht...
- 47, bodenständig, naturverbunden sucht...
- 52, groß, schlank, einfühlsam sucht...
- 56, finanziell unabhängig, aktiv & attraktiv...
- 58, sinnlicher, sportlicher Akademiker...
- 64, Unternehmer i.P. sehr aktiv sucht...
- 65, Kärntner Charmeur & Gentleman sucht...
- 60, pensioniert, verreist viel & gerne sucht... und viele mehr



Sie machen den Mars ein Stück weit rot-weiß-rot

Autor: Petra Groll

Wenn innerhalb eines Monats über 100 nationale und mehr als 300 internationale Medienberichte erscheinen, 20 Millionen Menschen auf Twitter mitverfolgen, was passiert, auf Facebook und Instagram im wahrsten Sinne des Wortes die Rakete abgeht und gleich fünf internationale Dokumentationen gedreht werden, dann war die Kommunikations-Crew des Österreichischen Weltraum Forums wieder aktiv.

Aber was ist es, das einen derartigen Medienhype auslöst? Petra Groll, zuständig für strategische Kommunikation und Public Affairs beim Österreichischen Weltraum Forum (ÖWF), erklärt: „Das ÖWF gehört im Bereich der Analog-Forschung weltweit zu den führenden Organisationen, die eine astronautische Raumfahrt vorbereiten. Dazu gehören auch sogenannte Mars-Simulationen,

bei denen unterschiedliche Tests und Experimente von internationalen Forschungseinrichtungen, Universitäten etc. unter der Leitung des Österreichischen Weltraum Forums durchgeführt werden. Daher ist das Medieninteresse weltweit sehr groß.“

Eingangs erwähntes Beispiel bezieht sich übrigens auf die heuer im Oman stattgefundene Mars-Simulation, an der 16 Institutionen aus sechs Ländern teilgenommen haben. Insgesamt waren rund 200 Mitarbeitende aus 25 Staaten beteiligt. Drei Wochen lang wurde in der Wüste geforscht. Erfolgreich getestet wurde dabei auch eine Drohne, deren kamerabasierte Navigation für den NASA-Mars-Copter entwickelt wurde, der tatsächlich 2020 zum Mars fliegen wird. Das Spannende daran ist, dass die Tests von sogenannten Analog-Astronauten

durchgeführt werden. Diese tragen den vom ÖWF entwickelten 45 Kilogramm schweren Raumzug-Simulator und testen Arbeitsabläufe und Ausrüstung für zukünftige astronautische Mars-Missionen. Dabei werden auch biomedizinische Daten erfasst und analysiert.

Jetzt wird auch klar, warum Kamera-teams – selbst unter extremen Bedingungen und Strapazen – unbedingt mit dabei sein möchten. „Simulationen dieser Art und Größenordnung führt nur das ÖWF durch. Zu sehen, wie hier für tatsächliche zukünftige Mars-Missionen geforscht wird, hat natürlich seinen ganz besonderen Reiz für Medien“, erzählt Petra Groll. Was noch erstaunt, der Kern des Kommunikationsteams ist fest in weiblicher Hand, wie überhaupt beim ÖWF Frauen in allen Bereichen federführend mitarbeiten – von Astrophysike-



Kepler Station. In der Dhofar Wüste wurden unter der Leitung des Österreichischen Weltraum Forums Experimente aus den Bereichen Ingenieurtechnik, bemannte Erforschung von Planetenoberflächen, Astrobiologie, Geophysik, Geologie, Biowissenschaften und Humanwissenschaften durchgeführt.

rinnen bis hin zu Psychologinnen. Media Officer **Monika Fischer** leitet das Medienteam und koordiniert die Pressearbeit im ÖWF – bei Mars-Simulationen von Österreich aus. Ein Job, der einiges abverlangt. Durch die Zeitverschiebung bei internationalen Medienanfragen kann es schon mal sein, dass rund um Mitternacht noch schnell ein Interview organisiert werden muss.

Head of Social Media ist **Olivia Haider**. Sie ist bei den Missionen meist selbst mit dabei und berichtet mit ihrem Team live vom Ort des Geschehens. Als Verantwortliche für diesen Bereich ist sie diejenige, die dafür sorgt, dass 24 Stunden lang immer etwas Aktuelles online ist – nicht nur während einer Simulation.

Petra Groll konzipiert gemeinsam mit ihren Kolleginnen Kommunikationsstrategien. Sie berät aber nicht nur, welche Inhalte wann transportiert werden sollen, sondern ist auch für den Bereich Public Affairs verantwortlich. Das heißt, sie ist praktisch die Schnittstelle zu Politik und Meinungsbildnern: „Meine Aufgaben in diesem Bereich sind vielfältig. Ich berate unter anderem den Vorstand und den Managing Director des ÖWF vor Gesprächen mit wichtigen Entscheidungsträgern oder bin mit diesen selbst persönlich in Kontakt. Das können beispielsweise Ministerien, Außenhandelsstellen, öffentliche Institutionen, Universitäten, aber auch Botschaften sein.“



Die Analog-Astronauten des ÖWF testen eine Drohne, deren kamerabasierte Navigation für den NASA-Mars-Copter entwickelt wurde.

Alle zwei Jahre gibt es die Mars-Simulationen des ÖWF, die Vorbereitungen für die nächste haben bereits begonnen. Noch in diesem Jahr soll bekanntgegeben werden, in welches Land es 2020 geht. Davor, so Petra Groll, gibt es aber noch zwei große Ereignisse: „Derzeit läuft gerade das Auswahlverfahren für unsere neuen Analog-Astronauten und noch im September stellen wir die neue Generation unseres Raumanzug-Simulators vor.“

Wann auch immer die Reise zum Mars beginnt, ein kleines Stück Österreich wird durch die Analog-Forschung des Österreichischen Weltraum Forums mit dabei sein. //

ZUR PERSON



Petra Groll

ist selbstständige Unternehmensberaterin, spezialisiert auf Unternehmensstrategie, strategische Kommunikation und Krisenkommunikation. Sie gehört seit 2012 zum fixen Kommunikationsstab des Österreichischen Weltraum Forums und ist hier für „Strategic Communications and Public Affairs“ verantwortlich. www.oewf.org

CLEVERDRUCK24

BESCHRIFTUNGEN - TEXTILDRUCK - WERBETECHNIK



REGIONAL & NACHHALTIG

WWW.CLEVERDRUCK24.AT, OFFICE@CLEVERDRUCK.AT
F. WEDENIGSTR.3 - 9500 VILLACH T: 0676 - 350 3610

*Eine Auszeit nehmen...
entspannen und lesen!*



TEL 04229 / 23 33

MAIL rundblick@lesezikel.at

WEB www.rundblick-lesezikel.at



KOSTENLOSE
LIEFERUNG

VIelfÄLTIGE
AusWAHL

HOHE
KOSTENERSPARNIS

Pflegeregress wirklich abgeschafft?

Seit 1. Jänner 2018 gibt es in Österreich keinen Pflegeregress mehr. Die Länder, die in der Vergangenheit Pflegekosten in Betreuungseinrichtungen vorfinanziert haben und die Fehlbeträge dann aus dem Vermögen des Pflégelings einzubringen versuchten, dürfen nun nicht mehr auf dieses Vermögen zugreifen, und zwar weder beim Betroffenen selbst noch bei seinen Angehörigen oder Erben.

Bisher wurden vom Land etwa Pfandrechte auf Haus oder Wohnung eingetragen und die Ersparnisse bis auf rund 4.000 Euro abgeschöpft. Für neue Forderungen ab 2018 ist dies nicht mehr zulässig. Unklar bleibt, was mit den alten Pfandrechten des Landes im Grundbuch geschieht. Denn eine Übergangslösung wurde weder vom Bund noch vom Land beschlossen.

Das erste höchstgerichtliche Urteil des OGH vom 30. 04. 2018 (1 Ob 62/18a) hat nur teilweise Klarheit gebracht: es wurde die (neue) Klage des „Fonds Soziales Wien“ gegen Erben für alte Pflegeraufwendungen aus dem Jahre 2013 abgewiesen. „Laufende Verfahren sind einzustellen“, sagt der OGH.

Gänzlich geklärt ist die Regressfrage damit noch nicht und zwar vor allem dahingehend, ob Ansprüche, für die bereits rechtskräftige Zahlungsbefehle vorliegen oder die grundbücherlich mit Pfandrechten gesichert sind, doch noch vollstreckbar sind oder diese Eintragungen zu löschen sind. Hierzu sind weitere Klagen anhängig, sodass in den nächsten Monaten und Jahren neue (hoffentlich) hilfreiche OGH-Entscheidungen zu erwarten sind. //



RA Mag. Christian Köchl



Mag. Katharina Hubel

KONTAKT

RA Mag. Christian Köchl
Köchls Rechtsanwaltskanzlei
 Hans-Gasser-Platz 6b
 9500 Villach
 Tel.: +43 (0) 4242/27183
 Fax: +43 (0) 4242/214925
 E-Mail: ra.office@koechl.com
 www.koechl.com

Anzeige

Die APP Steuerberatung ist eine an den Standorten Klagenfurt, Seeboden und Wien situierte Steuerberatungskanzlei. Die über 60 Jahre kontinuierlich gewachsene Kanzlei beschäftigt an den drei Standorten rund 60 Mitarbeiter. Umfassendes Know-how, ganzheitliches Denken, individuelle Beratung, bedingungslose Zuverlässigkeit und Loyalität machen uns zu ihrem starken Partner.

Unser Leistungsangebot umfasst das gesamte Spektrum des Steuerberatungsbereiches. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz und begleiten unsere Klienten in ihrem gesamten Unternehmertenleben, von der Gründung bis hin zur Liquidation ihres Unternehmens.

Steuerberatung

- Steuerberatung & Steueroptimierung
- Unternehmensgründungen und -übergaben, Nachfolgeplanung
- Vertretung gegenüber dem Finanzamt und sonstigen Behörden
- Rechtsmittelverfahren
- Begleitung von Abgabepflichten
- Betriebswirtschaftliche Beratung

Jahresabschlüsse

Erstellen von Jahresabschlüssen und Einnahmen-Ausgaben-Rechnungen sowie Steuererklärungen

- Rechtsformspezifische Jahresabschlüsse
- Offenlegungsunterlagen für das Firmenbuch
- Steuererklärungen
- Jahresabschlussanalyse
- Datenübermittlung an Banken, Teilnahme an Bankgesprächen

Buchhaltung

inklusive Unternehmensplanung und betriebswirtschaftliche Beratung

- Buchhaltung klassisch und digital
- Rechnungswesen-Organisation
- Unternehmenssteuerung
- Unternehmensplanung
- Laufenden Betreuung von externen Buchhaltungen in Spezialfragen

APP Steuerberatung GmbH

Ihr One-Stop-Shop



Mag. Robert Rogl



Edith Strieder



Mag. Ronald Schwarz

KONTAKT

APP STEUERBERATUNG

APP Steuerberatung GmbH

Hauptstraße 13
 9871 Seeboden
 Tel.: +43 (0) 4762/82710
 E-Mail: seeboden@app-tax.at
 www.app-tax.at

Anzeige



©Foto: Bettina Bodner, www.bettinabodner.at

B.A.R.F. Spezialitäten

Höchster Genuss für Hund & Katze

B.A.R.F. steht für biologisch artgerechte rohe Fütterung und beschreibt eine Form der Haustierernährung, bei der Hunde und Katzen ausschließlich mit natürlichen Zutaten artgerecht gefüttert werden.

Hochwertige Ernährung nach dem Vorbild der Natur

„Sowohl Hunde als auch Katzen sind Fleisch- bzw. Allesfresser. Die Ernährung mit ausgesuchten Fleischsorten wie Rind, Pute, Huhn, Lamm, aber auch Wild oder Pferd, vermischt in einem ausgewogenen Verhältnis mit unterschiedlichen Gemüse- und/oder Obstsorten, erlaubt nicht nur eine individuelle Abstimmung der Ration auf das Haustier, sondern ist sicherlich die artgerechteste Form der Ernährung. Denn Gebiss und Verdauungstrakt von Hund und Katze sind auch heute noch auf das Zerlegen und Zerkleinern von Beutetieren ausgerichtet“, erklärt Erwin Bodner.

Rohstoffe aus der Region

Im Jahr 2015 hat sich Herr Bodner auf die Herstellung von ausgewogenem

Rohfutter für Haustiere spezialisiert. Für seine fertigen Komplettmenüs greift er ausschließlich auf hochwertige Rohstoffe aus der Region zurück. So bezieht er das Rindfleisch von Bauern aus der Genussregion Nockberge, das Lamm- und Putenfleisch von zertifizierten Bio-Bauern. Seine Kunden wissen den Quali-



Auch das Gemüse stammt von Kärntner Feldern.



Natürliche Ernährung hält fit und vital.

tätsunterschied zu schätzen. „Ich wähle meine Lieferanten sehr sorgfältig, da viele meiner vierbeinigen Kunden Allergien oder andere Erkrankungen haben.“ Auch zahlreiche Tierärzte vertrauen inzwischen auf die hohe Qualität der ausgewogenen Menüs von Bodner.

Wer Wert darauf legt genau zu wissen, was im Napf seines Haustieres landet und bei der Qualität keine Abstriche machen will, findet bei Erwins B.A.R.F. Spezialitäten ein breites Angebot natürlicher Rohfütterung. //

KONTAKT



Erwins B.A.R.F. Spezialitäten

Erwin Bodner
 Antoniaweg 14
 9064 Pischeldorf
 Tel.: +43 664 1005689
 Mail: barfen@gmx.at
 www.barfspezialitaeten.at

Das Garten- und Landschaftsbauunternehmen „Outdoor Solution“ unterstützt Sie dabei Gärten und Grünflächen kreativ und individuell zu gestalten. Dabei führen wir sowohl die Planung, die Umgestaltung und auch die Nachbetreuung für unsere Kunden durch. Wir sind zudem auf die Gestaltung von biologischen Naturpools wie Teiche, Wasserspiele, Bachläufe, Whirlpools und vielem mehr spezialisiert. Dabei versuchen wir die individuellen Vorstellungen, unter Berücksichtigung der gartentechnischen Gegebenheiten optimal umzusetzen.

Unsere Kunden erhalten einzigartige Garten- und Teichkreationen, maßgeschneidert nach ihren Wünschen.

Planung von Gärten

Sie wünschen sich einen Traumgarten? Einen Garten, der komplett auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist? Einen Garten, der sich von anderen Gärten abhebt? Dann sind Sie bei uns richtig! Outdoor Solution bietet Ihnen das kreative und handwerkliche Know-how zur Planung und Weiterentwicklung Ihres Gartens.

Gestaltung von Gärten

Outdoor Solution kümmert sich um die Gestaltung und die Umgestaltung Ihres Gartens, der heute nicht nur zum Anbau von Obst- und Gemüsesorten genutzt wird, sondern viel mehr zu einem „erweiterten Wohnraum“ wird. Outdoor Solution bietet Ihnen die modernsten Gestaltungsmöglichkeiten für Ihren Garten – lassen Sie uns gemeinsam Highlights setzen!

Baumschnitt

Wir bieten Ihnen die notwendigen Pflegemaßnahmen für Ihre Pflanzen. Bei einem Baum- und Pflanzschnitt handelt es sich um die fachgerechte Betreuung von Pflanzen jeder Art durch fördernde Schnittmaßnahmen. Anhand dieser Schnittmaßnahmen wird das Volumen der Pflanzen reduziert, wobei man zwischen Ertragsschnitt, Pflegeschnitt und Formschnitten unterscheidet.



Wir gestalten Ihr individuelles Gartenparadies!



Gartenpflege & Teich-Bau

Outdoor Solution verfügt über die nötige Expertise, um die Schönheit Ihres Gartens über die gesamte Vegetationsperiode hinweg zu erhalten. Angefangen von der Frühjahrsdüngung bis hin zur fachgerechten Überwinterung Ihrer Pflanzen. Wie wäre es mit einem eigenen ökologischen Schwimmteich in Ihrem Garten? Zählen Sie zu den Naturpoolfreunden? Outdoor Solution plant, gestaltet und kümmert sich um die bauliche Umsetzung Ihrer Wasserlandschaften (bspw. Schwimmteich, Gartenteich, Naturpool und Biotop). //



KONTAKT



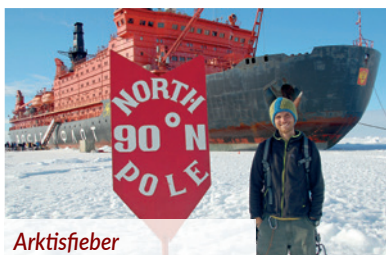
Outdoor Solution

Daniel Wedam
Zehenthofstraße 43
A-9500 Villach
Tel.: +43 660 7398446
Mail: office@outdoorsolution.at
www.outdoorsolution.at



Veranstaltungstipps im Herbst/Winter

©Foto: Martin Steintaler, www.tinefotos.com



Arktisfieber

©Foto: Philipp Schaudy



Casino Velden Preisschnapsen

©Foto: Casino Velden



Veldener Advent

©Foto: Gert Steintaler



Silvester Casino Velden

©Foto: Nicolas Zangerle

Arktisfieber – Multimediashow mit Philipp Schaudy

Nordpol, Grönland, Spitzbergen, Franz Josef Land. Am 24. Oktober werden die besten Bilder aus 67 Reisen in 18 Jahren gezeigt. Die Arktis hat Philipp Schaudy schon lange in ihren Bann gezogen. Seit beinahe zwanzig Jahren bereist er – meist gemeinsam mit seiner Frau Valeska – die entlegensten Winkel der Polargebiete. Viele Ski- und Wanderexpeditionen, die Spezialisierung im Studium und ein mehrjähriger Aufenthalt auf Spitzbergen sind für die beiden der Grundstock für ihre bis heute andauernde Tätigkeit als Expeditionsleiter auf kleinen Polarschiffen.

Casino Velden Preisschnapsen

Asse, Zehner, Könige, Buben und Damen sind am 27. Oktober und 15. Dezember wiederum im Spiel. Mit einem Nenngeld von 70,- Euro (= 5 „Leben“) sind Sie dabei und spielen um Geld- bzw. Sachpreise.

Bilder der Welt

Bruno Baumann präsentiert gemeinsam mit Sonja Endlweber (28. Oktober „Der große Ritt“) und Ulla Lohmann (18. November „Abenteuer Südsee“) beeindruckende Reiseberichte und besticht mit fantastischen Eindrücken in Bild und Ton.

Veldener Advent mit Christbaumausstellung

Ab 23. November gibt es wieder viele Attraktionen für Groß und Klein. Der stimmungsvolle und gemütliche Advent-

markt hat jeweils freitags von 15 bis 20 Uhr sowie samstags, sonntags und am 8. Dezember von 11 bis 20 Uhr geöffnet. Bereits zum 10. Mal ist das Casino Velden mit einer Christbaumausstellung im Eingangsfoyer des Casinos ein Teil des Veldener Advents. Fünf heimische Unternehmen präsentieren ihre kreativen und außergewöhnlich dekorierten Christbäume. Alle Gäste sind herzlich ins Casino Velden und zur Christbaumausstellung eingeladen. Das Café 13er ist mit seinem lebensgroßen Lebkuchenhaus dabei und lädt bei Punsch und Weihnachtskekseken zum Verweilen ein.

Silvester-Gala

Feiern Sie mit uns die Silvesternacht 2018/2019. Neben der Chance, noch im ausklingenden Jahr das Glück am Spielstisch zu versuchen, bietet das Casino Velden in der Silvesternacht viele Highlights, die zu unvergesslichen Glücksmomenten werden. Ab 19 Uhr lädt Küchenchef Marcel Vanic mit seinem Team zu einem 8-gängigen Silvester-Galadinner, das man im Casino Restaurant DIE YACHT oder im Casineum am See genießen kann. Ab 22.30 Uhr sorgt dann die Liveband im Casineum für ausgelassene Stimmung. Und um 00.05 Uhr wird das neue Jahr in der Veldener Bucht mit einem fulminanten Musik-Feuerwerk begrüßt.

KONTAKT

Tel.: +43 (0) 4274 / 2064-112
www.velden.casinos.at

TRAIL RUNNING

VEINO-MUSCULAR COMPRESSION &
BIOMECHANICAL TECHNOLOGY



COMP
RESS
PORT®



BREATHABILITY

Targeted layout of ventilation mesh make it more breathable and help wick humidity whatever the outside temperature, the level and duration of your effort.

THERMOREGULATION

Its unique weaving favors the circulation of the air and allows a perfect balance between the outside and the interior.

LIGHTWEIGHT ERGONOMY

it offers the feeling of running freely while being supported.

CHECK OUT THE **NEW COMPRESSPORT® TRAIL RUNNING RANGE** AT [COMPRESSPORT.COM](https://www.compressport.com)



SWISS
LASTIC
MADE

OFFICIAL SUPPLIER:



Your COMPRESSPORT® contact in Austria.
EARLY BIRDS SPORTS
JETZT@BEWEGDI.AT



*Mit Begeisterung & Spaß
leicht durch die Schule,
leicht durch die Arbeit,
leicht durchs Leben.*

**EMail: info@body-brain-activity.com
www.body-brain-activity.com**