

RENNFAHRER

INTERVIEW mit **Chris Höher**

HAPPY LIFE

10 Erfolgstipps

ENTSPANNUNGS TRAINING

So hilft Biofeedback

SHIATSU

Therapie für Körper und Geist

DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK

Starten Sie gut in den Tag



★★★★S
WEISSENSEERHOF
 HOTELS

HERZLICH WILLKOMMEN

ZU IHRER AUSZEIT IM PARADIES

In unserem familiär geführten Bio-Vitalhotel Weissenseerhof****s ist alles auf **Himmlisch Genießen, Wohlfühlen und Gesund bleiben** ausgerichtet:

Die Gourmetabende mit der haubengekrönten Bio-Naturküche, unsere sanften Fastenangebote – die moderne FX Mayr Kur und das Basenfasten, die Säulen unseres Medical Wellness Programms – und unsere Insel des Wohlbehagens, das luxuriöse See-Spa mit seinen Relax- und Behandlungsangeboten direkt am See.

Florian Klinger und sein Team legen besonderen Wert auf Qualität. Der Küchenchef lebt sein Farm-to-table-Konzept. Frische und reife Lebensmittel werden schonend zubereitet, so dass das Aroma, Vital- und natürliche Farbstoffe erhalten bleiben.

3-TAGES-KENNELERNPAUSCHALE

„GRIASS DI IM WEISSENSEERHOF“

Alles, was man zum Wohlfühlen braucht, ist bereits im Package inkludiert:

3 Tage & 2 Nächte Bio-Genuss Halbpension im Bio-Vital Doppelzimmer,
 Begrüßungs-Prosecco, Pralinengruß:

ab € 209,00 pro Person

Preise und Details unter www.weissenseerhof.at
**Genießen Sie das Paradies, finden Sie Ruhe
 und bleiben Sie gesund!**

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Sind Sie auch so sportlich-rasant ins neue Jahr gestartet, wie Österreichs erfolgreichster Nachwuchsfahrer Chris Höher? Ihn haben wir gleich zu Beginn des Jahres zu einem Interview getroffen, in dem er uns einen interessanten Einblick in die Welt des Rennsports und seinen Weg zum Erfolg gegeben hat. Konsequentes und hartes Arbeiten, bei dem man oft an seine Grenzen stößt, gehören dabei zu seinem Alltag.

Wie man sich selbst zu Höchstleistungen motivieren kann und seinen „inneren Schweinehund“ überlistet, erklärt uns die ehemalige Skirennläuferin Claudia Strobl. Als Spitzensportlerin hat sie sich damit jahrelang beschäftigt - heute gibt sie ihre Erfahrungen weitert und liefert alltagstaugliche Tipps dazu.

Für all jene, die es lieber etwas ruhiger mögen, gibt's einiges zum Thema Entspannung und leckere Rezepte zum Selberkochen. Und natürlich jede Menge spannender Stories für erholsame Leseunden. Ich wünsche Ihnen dabei viel Vergnügen!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:
Mag. Doris Weber, Tel.: 0043/(0)650/63 52 481,
E-Mail: office@sportmental-magazin.at
www.sportmental-magazin.at
Chefredaktion: Mag. Doris Weber
Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe:
Thomas Aigner, MMag. Sandra Aschbacher,
Mag. Vittoria Bottaro, Alexandra Eder, Sepp
Egarter, Mag. Martina Ertl, Otto Frühbauer, Mag.
Gabriele Grabner, Roland Hansl, Mag. Romana
Hauptmann, Heidi Höfner, Patrizia Kaspar,
Mag. Christine Kleindienst, Maria Koban, Thomas
Koran, Claudia Picher, Mag. Dagmar Puhl, Patrik
Ruhdorfer, Dr. Iris Sapetschnig, Claudia Strobl, Dr.
MMag. Christina Treven, Mag. Kristina Waltrisch,
Mag. Angelika Wasserfaller, Nicky Watzek
Fotos: Cover-Girl: Jasmin Kraus
Sepp Egarter, bereitgestellt, Shutterstock
Grafik: printMASTER GmbH, Klagenfurt

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 gekenn-
zeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die
Meinung des Herausgebers dar. Die redaktio-
nellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für
Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von
bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung
übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen,
Daten, redaktionellen Inhalten 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 13/2017

4 Rennfahrer Chris Höher

SPORT



7 Aktive Sportreisen



8 Fit für die Piste

KÖRPER & GEIST



26 TCM bei Allergien

28 Shiatsu



51 Lichttherapie

ERNÄHRUNG & KULINARIK



58 Kochschule Tici Kaspar

60 Das perfekte Frühstück

LIFESTYLE



66 Netzwerken für die Zukunft

80 Horoskop



Lebensmotto:
„Live faster“

ZUR PERSON
Chris Höher

* 19.05.1997
www.chrishoehner.com

Österreichs erfolgreichster Nachwuchsrennfahrer

Chris Höher



Er ist derzeit Österreichs erfolgreichster Nachwuchsrennfahrer und fährt eine Bestplatzierung nach der anderen ein. Bereits mit zehn Jahren nahm er an Kartrennen teil und steht mit noch nicht einmal zwanzig Jahren kurz davor in der GP2 einzu-steigen. Was aber unterscheidet Chris Höher von anderen, was macht ihn so erfolgreich? Das Sportmental-Magazin traf den sympathischen jungen Rennfahrer zum Interview.

Wie bist du zum Rennsport gekommen?
Ich kam durch meinen Vater sehr früh zum Rennsport. Mit fünf Jahren drehte ich bereits die ersten Runden auf der Kartbahn. Mit der Zeit und dem steigenden Training wurde ich immer besser. Im Alter von zehn Jahren nahm ich bereits an professionellen Kartrennen außerhalb von Österreich teil und es zeigten sich rasch Erfolge. Bereits

mit vierzehn Jahren hab' ich die ersten Testfahrten in einem Monoposto sehr erfolgreich absolviert.

Wie ging's dann weiter?

Gemeinsam mit meinem Team wurde der Umstieg in den Formelsport beschlossen. Aufgrund meines jungen Alters musste ich aber zuerst bei der Motorsportbehörde eine Sondergenehmigung für meine Rennlizenz beantragen, die mir nach praktischer und theoretischer Prüfung, eingeschränkt auf Formelrennwagen bis 1400 cm³ erteilt wurde. So konnte ich an den letzten sechs „Formel 3“-Rennen dieser Saison teilnehmen und gleich vier Siege und einen dritten Platz einfahren.

Damit hab' ich auch österreichische Automobilrennsportgeschichte geschrieben, denn mit meinen vierzehneinhalb Jahren wurde ich Österreichs jüngster OSK-Pokalsieger in der Kategorie bis 1400 cm³. So nahm dann meine Karriere ihren Lauf und Seriensiege folgten. Im Dezember 2016 folgte mein aktuell größtes Karrierehighlight

bisher. In Abu Dhabi fanden Testfahrten im GP2-Autostatt. Dies ist die zweithöchste Autorenklasse, also jene vor der Formel 1. Ich konnte hier viele überzeugen und ließ mein Talent und mein Können nicht unbemerkt.

Was macht dich so erfolgreich?

Als junger Rennfahrer benötigst du eine große Portion Ehrgeiz, enorm viel Talent, jede Menge Selbstengagement und unglaublich gute Nerven bzw. „ein dickes Fell“. Rennfahrer sein bedeutet, ein absoluter Einzelsportler und somit auch Einzelkämpfer zu sein, der nicht von Beginn an einen Verband oder ein Team hinter sich hat. Jeder Puzzlestein, der zum Ziel führt, muss eigenständig geplant, erarbeitet, passend geschnitzt und gelegt werden. Dabei stößt man oft an seine Grenzen.

Ich habe das Glück, dass neben meinen guten körperlichen Voraussetzungen und meinem starken Willen, auch meine komplette Familie hinter mir steht und den Weg gemeinsam mit mir bestreitet.

Spielt da aber nicht auch die Technik, sprich das Auto, eine große Rolle?

Also in meiner Klasse bin ich davon überzeugt, dass noch zirka 80 Prozent des Erfolgs beim Fahrer liegen. Wir haben alle noch Einheitsautos mit Individualisierungsmög-

lichkeiten. Dies bedeutet, dass es zwar den Ingenieuren und dem Team erlaubt ist, das Auto ein wenig an den Fahrer anzupassen, jedoch klare Richtlinien herrschen.

Derzeit finden in der Formel 1 viele Veränderungen statt – Technik, Reglements etc. Wird die F1 zusehends langweiliger und für Fans uninteressanter?

Also technisch gesehen sind die Veränderungen grandios. Für die Zuseher könnte es auch Vorteile bringen. Wesentlich höhere Geschwindigkeiten werden erwartet und somit die Begeisterung am Rennsport für das Publikum aufrecht erhalten.

Für die Sportler selbst ist es allerdings eine Katastrophe. Durch die technischen Veränderungen bleibt leider nur mehr sehr wenig Spielraum zur Individualisierung. Somit wird bald nur noch die Technik über Sieg oder Niederlage entscheiden und nicht mehr das Können und Talent der Fahrer. Auch die Gefahr von schweren Unfällen wird steigen, da die erhöhte Geschwindigkeit auch für die Kurven gilt.

Hat der Rennsport in Österreich Zukunft?

Er hat es auf alle Fälle sehr schwer. Als junger Sportler fühlt man sich häufig alleine und im Stich gelassen, da es keinerlei



VERO

VERSICHERUNGSMAKLER
BETRIEBLICHE VORSORGE

Ihr Ansprechpartner

Daniel KATHOLNIG
Kundenbetreuer
Koschatstraße 18
9800 Spittal
T +43 4762 5322 2060
M +43 676 84 84 78 710
daniel.katholnig@vero.at



Ebners Sportreisen

Der Kärntner Sportreiseveranstalter mit den Schwerpunkten

- ✔ **Sportevents**
- ✔ **Wanderreisen**
- ✔ **Radreisen**



Unterstützung – durch das Fehlen eines Verbandes bzw. einer Organisation – gibt. Neben der vielen Zeit, die der Rennsport verschlingt, ist auch der Kostenfaktor extrem. Ich selbst habe wenigstens das Glück gehabt, für meine Bundesheerzeit als „Schreiber“ in die HSZ nach Faak am See versetzt worden zu sein. So kann ich zumindest die Zeit nach meinem Dienst gleich für eine Trainingseinheit vor Ort nutzen.

Wie gehen Eltern mit der Tatsache um, dass der Sohn Rennfahrer ist?

Meine Eltern unterstützen mich auf alle Fälle – sonst wäre ich heute nicht da, wo ich im Rennsport stehe. Zwar war meine Mama eigentlich noch nie auf einer Rennstrecke vor Ort, weil sie immer große Angst um mich hat, trotzdem steht sie aber voll und ganz hinter mir. Neben all den Erfolgen war es beiden immer wichtig, dass ich neben dem Sport eine Berufsausbildung mache, um im Falle des Falles auf eine andere Option zurückgreifen zu können. Das habe ich mit dem Abschluss der HTL nun auch geschafft.

Wie hältst du dich körperlich fit und wie anstrengend ist so ein Rennen wirklich?

Sehr anstrengend. Der Renn-

sport ist durch seine Fliehkräfte unglaublich Nacken belastend. Da wir u. a. keine Servolenkung und keine Bremsverstärker – wie heute in jedem PKW selbstverständlich – besitzen, spielt die Kraftausdauer im Allgemeinen eine große Rolle. Hinzu kommt noch die extreme Hitze im Auto, da die Bremsen schnell zu glühen beginnen und der Motor sowie die weiteren mechanischen Teile sehr eng um mich herum gebaut sind. Spezielle Simulatoren machen das Training aller Komponenten realitätsnah möglich. So kann ich den Umgang mit der Hitze, meine Kraft und Ausdauer sowie meine mentalen Fähigkeiten gemeinsam trainieren. Da ich aber nicht täglich zum Simulator komme, ist das Training der einzelnen Fähigkeiten von großer Bedeutung. So stehen Kraft- und Ausdauertraining regelmäßig am Fitnessplan.

Deine Ziele für 2017?

Ich möchte eine gute Meisterschaft von Anfang bis Ende durchfahren. 2016 habe ich mich auf den erfolgreichen Maturaabschluss konzentriert und musste daher viele Rennen auslassen. 2017 soll dies anders sein. Wenn alles nach Plan läuft, starte ich 2017 auch schon in der GP2, die Autoklasse direkt unter der Formel 1. //

Ebner

Ebner Reisen Ges.m.b.H.
 A-9500 Villach-Heiligengeist
 Telefon: +43 (0) 4244 / 23910
 ebner-reisen@buspartner.at

www.ebner.ag

Jetzt Gratis-Katalog anfordern!



// Die größten Erfolge:

- FIA CEZ Circuit Champion – E2-2000 Formula 2013 & 2015
- Austrian Circuit Champion – D1 Formula 2013 & 2015
- Czech Circuit Champion – Formula 2013 & 2015
- ESET V4 Cup Champion – Formula 2013 & 2015
- Winner Formula Trophy „Lucky21“ 2013 & 2015
- Hungarian Circuit Champion – Formula 2013
- REMUS-Formula 3 – Champion 2013
- Winner Austrian OSK-Pokal 2012

EUROAKTIV
DER SPORTLICHE URLAUB



Der neue Euroaktiv-Katalog 2017 ist da!

Ab sofort ist der neue Aktivurlaubs-Katalog für Familien und Erwachsene erhältlich. Neue Destinationen mit einer Vielzahl an Aktivitäten in einfach erreichbaren Regionen, richten sich an motivierte Outdoor-Anfänger und geübte Outdoor-Urlauber.

MIT DEM BRANDNEUEN Katalog 2017 stellt der österreichische Aktivurlaubs-Spezialist Euroaktiv sein erweitertes Angebot an Outdoor- und Erlebnisurlaubs vor. Die übersichtliche Trennung von Aktiv- und Familienurlaubs, sowie die Gliederung nach Aktivitäten ermöglichen ein rasches Erkunden des Katalogs.

Erstmals angeboten wird ein kompletter Tauchurlaub in Gozo/Malta und das Kite-Camp am Reschensee in Südtirol.

Weitere Höhepunkte sind der Aktivurlaub in Bayern mit voll flexiblen und vielfältigen Outdoor-Aktivitäten, der Familienurlaub am Gardasee mit spannenden Abenteuern rund um den größten See Italiens und die Radreise in Südtirol von Meran an den Gardasee. Doch auch viele weitere

neue Aktivurlaubs sowie bewährte Klassiker finden sich im Katalog des österreichischen Aktiv-Reiseveranstalters. Alle Aktivurlaubs versprechen Natur, Abenteuer und Freiheit für Outdoor-Urlauber und Familien.

Neben der Vielfalt der Aktivitäten und deren einwandfreie Koordination ist die einfache Erreichbarkeit der Urlaubsziele ein wichtiges Kriterium. Damit die Aktivurlauber mehr wertvolle Zeit in der Natur verbringen können, befindet sich ein guter Teil der Urlaubsangebote mitten im Herzen Europas.

Der insgesamt 87 Urlaubs umfassende Katalog bietet eine Vielzahl verschiedener Aktivitäten von Kajaking über Klettern bis hin zu Caving oder Canyoning. Unter den 47 Aktivurlaubs für Erwachsene finden sich 6 neue Urlaubsangebote und bei den 40 Familienurlaubs sind 11 neue dazugekommen.

Alle Angebote des Euroaktiv-Katalogs 2017 sind in bewährter Weise ausführlich beschrieben und mit Schwierigkeitsgraden versehen, um die Auswahl des richtigen Aktivurlaubs zu erleichtern.

Wer lieber im Web stöbert, findet den



Katalog auch zum online-Blättern, informiert sich auf der Webseite des Veranstalters oder auch auf Facebook und Instagram. //

KONTAKT

Eurofun Touristik GmbH

Mühlstraße 20 // A-5162 Obertrum

Tel: +43 (0) 6219 / 7444-190

E-Mail: office@euroaktiv.at

www.euroaktiv.at

www.facebook.com/euroaktiv



»FIT« für die Piste

MAG. ANGELIKA WASSERFALLER

SOBALD DIE ERSTEN SCHNEEFLOCKEN den Boden berühren, hat man das Gefühl auch den Rettungshubschrauber laufend zu hören. Die gesteigerte Pistenqualität und natürlich auch die Verbesserungen an den verwendeten Materialien tragen zwar dazu bei, dass die Anzahl der Schiunfälle sinkt, dennoch ereignen sich in Österreich jedes Jahr tausende Schiunfälle mit Personenschäden.

Fehleinschätzung

Bei gemäßigtem Schifahren gibt es keine überdimensionale Belastung unserer Muskel- und Gelenksstrukturen. Erst das gewählte Tempo und auch der Kurvenradius bestimmen die Beanspruchung. Man könnte es mit einer Autofahrt vergleichen – auf kurvenreicher Strecke auch noch das Tempo zu erhöhen, steigert unweigerlich das Unfallrisiko. Sich selbst als Sebastian Vettel auf der Straße zu sehen, macht genauso wenig Sinn, wie sich als Hermann Maier auf der Piste zu fühlen. Profis sind psychisch und körperlich dementsprechend vorbereitet, um das Unfallrisiko bestmöglich zu minimieren. Eine passende Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit ist also unerlässlich.

Ermüdung

Ein Großteil der Unfälle auf der Piste ereignet sich am späten Nachmittag, was

zeigt, dass vor allem die Ermüdung eine wesentliche Rolle spielt. Eine Grundvoraussetzung liegt demnach in der Ausdauerleistungsfähigkeit. Wenn eine lockere Lauf- oder Radeinheit schon aus der Puste bringt, der sollte für den nächsten Schitag richtig gut trainieren. Um es optimal genießen zu können, dürfen natürlich Muskelkraft, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und auch Beweglichkeit nicht fehlen.

Effektives Training

Der Start in ein effektives Wintertraining sollte im Sommer erfolgen. Wer denkt, man könnte ganz ohne körperliche Vorbereitung einfach mal so die Piste runterbrettern, der geht wirklich ein hohes Risiko ein, sich und auch andere dabei zu verletzen.

Ausdauertraining

Die Basis sollte ein gutes Grundlagenausdauertraining darstellen. Dies bedeutet, das Herz-Kreislaufsystem so zu trainieren, dass es möglichst ökonomisch arbeitet und damit auch ermüdungsresistent ist. Dafür eignen sich lockere Laufeinheiten um die 10 Kilometer oder auch Radtouren, die dann allerdings über 30 Kilometer liegen sollten. Wer nicht gerne läuft, kann auch walken, jedoch in steilerem Gelände.

Eine Walkingrunde im Flachland wird als Ausdauertraining für eine Abfahrt in Hocke nicht genügen. Aufschluss über die

Grundlagenausdauerleistungsfähigkeit gibt die Herzfrequenz. Ein Herzfrequenzmesser sollte demnach ein stetiger Begleiter sein, um zum einen im passenden Bereich zu trainieren und zum anderen um sich an den Fortschritten erfreuen zu können.

Krafttraining

Den zweiten Eckpfeiler bildet das Krafttraining. Hier gilt es in verschiedenen Kraftbereichen zu trainieren. Für eine verbesserte Schnelligkeit benötigt man Maximalkrafttraining – sprich möglichst hohe Widerstände schnellstmöglich überwinden lernen. Hier trainiert man mit hohen Gewichten, dafür aber wenigen Wiederholungen. Vorerst in mäßigem Tempo und später auch explosiv. Da man aber nicht nur einmal schnell über die Piste huschen will, darf auch die Kraftausdauer nicht zu kurz kommen. Hier heißt es: Widerstand (Gewicht) runter, Wiederholungen rauf!

Geschicklichkeitstraining

Dieses kann man sowohl im Grundlagenausdauertraining als auch im Krafttrainingsprogramm gut einbauen. Ein kleiner Hindernislauf durch den Wald, seitlich oder gar rückwärts den Berg rauf, Achterfahren auf dem Rad – vieles ist hier möglich. Im Krafttraining stellt man sich einfach auf einen instabilen Untergrund (z. B. Kippbrett oder dicke Matte) und versucht auch so die



Angelika Wasserfaller ist geprüfte Personal- und Fitnesstrainerin. Sie unterstützt Sie gerne bei Ihrem Ziel, fit zu werden und/oder zu bleiben. Vereinbaren Sie gerne einen kostenlosen Probetermin und überzeugen Sie sich selbst!



Übungen einwandfrei zu bewältigen. Zur Beweglichkeit zählt nicht nur die Dehnfähigkeit der Muskulatur sondern auch eine gewisse Gelenkigkeit, also die Möglichkeit der Gelenksstruktur unterschiedliche Positionen einzunehmen. Oft glaubt man, dass hierfür ein paar Dehnübungen nach dem Training genügen. Um aber wirklich die Beweglichkeit zu verbessern, bedarf es eines geeigneten Beweglichkeitstrainings. Wer diesem Pfeiler auch genügend Aufmerksamkeit schenkt, ist klar im Vorteil, wenn ein Gelenk wirklich einmal in eine Zwangslage gerät. Wenn der Schi nach rechts, das Knie jedoch nach links fährt zum Beispiel.

Auf den Punkt gebracht

Man kann sehr viel selbst tun, um sicher auf der Piste unterwegs zu sein. Bevor man also loslegt, sollten nicht nur die Schier zum Wintercheck sondern auch der Körper. Eine gewartete Bindung und gutes Material verringern schon mal Stürze. Ein Helm und auch Rückenprotektoren schützen wichtige Bereiche, sollte man wirklich zu Boden gehen. Am besten verhindert man jedoch Verletzungen, indem man seine Leistungsfähigkeit richtig einschätzt und den Körper nur Belastungen aussetzt, auf die man ihn auch gewissenhaft vorbereitet hat. //

KONTAKT



Mag. (FH) Angelika Wasserfaller

Atrio, 2. OG // Kärntner Straße 34
A-9500 Villach
Tel.: +43 (0) 660 / 680 06 24
E-Mail: angelika@trainingsloft.at
www.trainingsloft.at

DER NEUE CITROËN C3 SO EINMALIG WIE DU.



AB
€ 11.290,-

MIT CITROËN ADVANCED COMFORT®

CITROËN empfiehlt TOTAL Symbolis. Das Aktionsangebot ist marktführungsabhängig. Stand: Sommer 2017. Weitere Details bei Ihrem CITROËN-Partner. Druck- und Satzfehler vorbehalten.
VERBRAUCH: 3,5-4,7 l/100 km, CO₂-EMISSION: 92-109 g/km

citroen.at

JETZT BEI IHREM
CITROËN PARTNER:

AUTO SÜD VILLACH

Piccostraße 16 0676 / 705 96 34
Ossiacherzeile 73 0676 / 420 30 74

www.autosued.at

Licht und Schatten

Aus dem
Tagebuch eines
Skitourengebers

Gut Ding braucht Weile – heißt es im Volksmund. Dies scheint auch für die geplante Schitour auf die Langschneid im Defereggental zu gelten.

VON SEPP EGARTER

VOR ZWEI JAHREN zerstörte ein Höhensturm die gesamte Schneedecke in Osttirol und Kärnten und ein Jahr später war es ein grippaler Infekt mit hohem Fieber, der einen Strich durch Rechnung machte.

Doch diesmal scheint es zu passen. Blauer Himmel, Sonnenschein, kalt und 30 cm frisch gefallener Pulverschnee. Kein Wind. Die Tourenplanung erfolgt unproblematisch, das Gelände ist übersichtlich und birgt kaum Gefahrenpotenzial. Der Lawinenlagebericht ergibt Gefahrenstufe mäßig, nur in höher gelegenen Rinnen und Kammlagen erheblich.

Persönliche und die standardmäßige Notfallausrüstung sind kontrolliert, der Rucksack gepackt und schon kann es losgehen.

Von der Bruggenalm führt ein flacher Osthang zu einer mit Latschen und Erlenstauden bewachsenen Steilstufe, die wir entlang des Sommerweges überwinden.

Wir sind zu zweit unterwegs und, zu unserer Verwunderung, alleine. Bei so bekannten und leicht erreichbaren Touren keine Selbstverständlichkeit. So liegt es an uns, eine ästhetische Spur in das herrlich kupterte Gelände des Hochkars über der Ragötzalm zu legen. Da bewirkt der

Aufstieg ein überbordendes Hochgefühl und die Vorfreude auf die Abfahrt fordert uns fast zum Jubeln auf.

Solche Momente der Euphorie sind mir von unzähligen Touren bekannt und aus Erfahrung weiß ich, dass damit auch Unvernunft einhergehen kann. Deshalb neige ich immer wieder zum Innehalten und Abgleichen des Geländes und der bestehenden Schneeverhältnisse.

Wenn es gelingt, mit der Natur eine Einheit zu bilden, ändert sich auch die Sensibilität für Veränderungen im Umfeld während des Tourenverlaufes.

Nach Erreichen der Ragötzlenke wech-

seln wir auf die Südwestseite des Berges und damit ändern sich auch die Schneebedingungen. In diese Höhenlagen (2500 Meter) verlagert meist schon mäßiger Wind den Schnee. Rücken und Grate sind oft abgeweht und der verfrachtete Schnee wird in Mulden und Karen abgelagert.

Für uns ergibt sich daraus kein Problem und so sind wir nach 30 Minuten am Gipfel der Langschneid (2688 Meter). Eine traumhafte Fernsicht lässt uns die Pause genießen. Es ist früher Nachmittag und wir haben keine besondere Eile. Trotzdem rüsten wir bald zum Aufbruch, damit die Abfahrt noch im Sonnenschein erfolgen kann.

Schon während des Aufstiegs legte ich mir eine Abfahrtsvariante entlang der Aufstiegsspur zurecht. Der Früh- und Hochwinter war allgemein recht schneearm und so gab es kaum eine kompakte Altschneedecke. Dies gilt vor allem in den gipfelnahen Mulden und deren Rändern, wo der Übergang zu den aperen Stellen tückisch sein kann, da Felsbereiche nur mit einer dünnen Schneeschicht bedeckt sind.

Nachdem wir für die Abfahrt bereit sind, geht es mit großen Erwartungen los. Lockerer Trieb Schnee lässt herrliche Schwünge zu, wobei ich mich in den eingewehten mittleren Bereichen der Mulden halte. Zum Übergang der Ragötzlenke führt ein kleiner Gegenanstieg, deshalb nehme ich Fahrt auf und fahre direkt am oberen Rand einer Mulde in Richtung Übergang. Das war ein Fehler.



Ein unerwarteter Stopp zieht mit die Füße nach hinten weg und der Körper beschleunigt unkontrolliert nach vorne und alles endet in einem gewaltigen Sturz.

... leichtes Abtreten des Bewusstseins und ein langsames Wiedererwachen ...

Ein dumpfer Schmerz, ausgehend vom linken Arm, überflutet den gesamten Körper. Übelkeit kommt auf, gepaart mit einem lähmenden Gefühl in der linken Hand. Am ganzen Körper zitternd komme ich kraftlos zum Stehen und befinde mich seelisch wieder einmal in diesem dunklen Tunnel, den ich schon von anderen Episoden kenne (etwa bei einem Sturz in eine Eisspalte am Fortambek-Gletscher im West Pamir). Im Bruchteil einer Sekunde bricht der Horizont zusammen, alles Hochgefühl und alle Erwartungen sind weg. Zorn, Hilflosigkeit und Verzweiflung lösen den perfekten Tagesplan in Nichts auf, mit der Gewissheit, dass man vorerst einmal dem Tunnel folgen muss. Alle weiteren Maßnahmen werde ich rückwirkend eher in Trance

wahrnehmen. Mühsame weitere Abfahrt mit dem schwerverletzten Arm – Arzt – Diagnose – Krankenhaus – Operation.

Rückblick

An diesem Tag schien alles perfekt. Tourenplanung, Schneedecke, Wetter – da hätte eigentlich absolut nichts schief gehen können. Was aber doch nicht immer voraus geplant werden kann, sind diese vielfältigen Kleinigkeiten, von denen man schon weiß, die einem aber hoffentlich persönlich wohl nicht passieren werden...

Was mich aber am meisten stört, waren die Einschränkungen meines gewohnten sportlichen Lebensstils und dies alles nur wegen eines kurzen Augenblicks der Unachtsamkeit und Euphorie. //



KONTAKT

Sepp Egarter
 Meister Erhard Allee 18 9500 Villach
 T/F +43 4242 230123 M +43 664 2261023
jahreszeiten vjz.alpin@aon.at
 ALPINSCHULE ALPINSPORT www.vjz-alpin.at
 SPORTMANAGEMENT



Und du bist mit dabei!

Wir veranstalten Kletterkurse und -führungen. Vom Klettergarten Kanzianiberg bis zum Großglockner. Info und Anmeldung siehe www.vjz-alpin.at





DRUMS 4 KO.P.F.®

Fitness mit hohem Spaßfaktor





DRUMS 4 KO.P.F.® ist ein neuartiges und mit einem hohen Spaßfaktor verbundenes Fitnessprogramm, das neben dem Gehirn auch den Körper effektiv trainiert. Von Kindern über Jugendliche bis hin zu Senioren aber auch Menschen mit Beeinträchtigung wird das Programm dem Alter sowie den körperlichen Voraussetzungen angepasst. Sporteinsteiger, Hobby- und auch Profisportler sind in dieser Stunde nicht nur herzlich willkommen, sondern können von dem vielseitigen Programm profitieren.

NICKY WATZEK

Fit mit Beat – das ist DRUMS 4 KO.P.F.®

Es ist gelungen, das seit dem Jahr 1999 erfolgreich durchgeführte KO.P.F.®-Training – koordinatives & kognitives, psychologisches Funktions- und Fertigkeitstraining – in ein lustiges und sinnvolles Gruppenfitness-training zu verpacken. Es fördert neben dem Körper und Geist auch die Sozialkompetenz und bietet eine einzigartige Verbundenheit bzw. Bewusstseinsbildung zur eigenen Gesundheit bzw. Fitness.

Bei DRUMS 4 KO.P.F.® wird in verschiedenen Varianten passend zur Musik, kombiniert mit kleinen Schrittfolgen, welche aus der Aerobic bzw. dem Tanzen stammen, getrommelt. Als Trommeln dienen handelsübliche Pezzibälle, welche während der Stunde auch gleichzeitig als Fitnessgerät für Kräftigungs- und Stabilisationsübungen eingesetzt werden.

Eine Stunde DRUMS 4 KO.P.F.® setzt sich

aus mehreren Teilen zusammen und wird abwechslungsreich gestaltet, um immer neue Trainingsreize zu setzen. Nach dem Aufwärmen mit den Drumsticks kann eine Stunde neben den Trommelsessions, welche teilweise mit KO.P.F.®-spezifischen Übungselementen verknüpft werden, auch Core Training – also Stabilisation und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Koordinations-training, Gleichgewichtstraining sowie sanftes Dehnen als Ausklang – beinhalten.

Trommeln für Körper und Geist

Durch die Kombination von Trommeln, Musik, Schrittfolgen und Raumorientierung wird neben der körperlichen Kraft und Ausdauer auch das Gehirn mit einer Vielzahl an Reizen angeregt. So entstehen neue Verbindungen, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns fördern.

Dank der ungewöhnlichen und von den alltäglichen Bewegungen abweichenden Kombination bereitet diese Stunde nicht nur viel Spaß, sie baut auch Stress und Aggression stetig ab. Die Konzentration aber auch die Merkfähigkeit wird verbessert, die Sinneswahrnehmung und die Kreativität gefördert, als auch die koordinativen Fähigkeiten positiv beeinflusst.

Stunden im Sommersemester 2017

- **Erwachsene:**
Dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr
Turnsaal Volksschule Sattendorf
Start: 28. Feber 2017
- **Kinder von 7-11 Jahren**
Montags, 17.00 bis 17.45 Uhr
Turnsaal Volksschule Sattendorf
Start: 27. Feber 2017

Um Voranmeldung wird gebeten!

1. Stunde = kostenlose Schnupperstunde

// Trainerin Nicky Watzek

Trainerin ist niemand geringerer als Co-Initiatorin der Marke KO.P.F.® und Profi-leichtathletin Nicky Watzek. Durch ihre vielseitigen und qualitativen Ausbildungen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit, sowie ihrer unzähligen Erfahrungen aus dem eigenen Werdegang aber auch dem hohen Maß an Kreativität ist es ihr möglich, Stundenbilder zur präventiven Gesundheit verknüpft mit viel Energie und Spaß zu kreieren. Ihr Anspruch als Trainerin im Gesundheitsbereich ist es, Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln, um einen langfristigen, persönlichen Erfolg bei ihren Klienten zu erzielen. //

KONTAKT



Mag. Uli Puhr & Nicky Watzek

Web: www.kopf-training.at

www.athletic-academy.at

E-Mail: nicky@athletic-academy.at

Mobil: +43 676 961 99 33

„Power-Point-Therapy®“

Schmerzfrei durch „Selbst-Akupunktur“

Eine völlig neue Methode der Selbstbehandlung entwickelte Therapeut Gerhard Egger, auf die selbst Spitzensportler schwören. „Die Power-Point-Therapie ist eine vollkommen natürliche Behandlung, die ihre Wurzeln in der chinesischen Energielehre hat. Mit dieser hat es jeder selbst in der Hand, Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter zu erhalten“, so Egger.

Anwendung ohne Therapeuten

Die Anwendung der Power-Point-Therapie findet nicht nur bei Sportlern großen Anklang, Eggers Kunden ziehen sich quer durch alle Altersgruppen. Ob Migräneattacken, Rücken-, Nerven- oder Schulterschmerzen – Akupunktur hilft effektiv und nebenwirkungsfrei.

Bisher benötigte man immer einen Therapeuten, der die Nadeln setzte, dies wollte Gerhard Egger umgehen und entwickelte die klassische Akupunktur weiter, um sie auch für den Laien zugänglich zu machen. Seine Power-Point-Therapie ist eine wissenschaftlich begleitete und evaluierte Methode, die eine Eigenanwendung ermöglicht. Gearbeitet wird mit einem Therapiestift, der die Energiepunkte an der Hautoberfläche reizt.

Energiefluss selbst aktivieren

Die Power-Point-Therapie vereint das Wissen um die Energieflüsse des Körpers mit der klassischen Schulmedizin. Seit tausenden von Jahren ist bekannt, dass auf und unter der Haut Energiepunkte (Power Points) mittels Meridianen miteinander verbunden sind. Mit der Power-Point-Therapie wurde ein Weg gefunden, diese Energiepunkte zu nutzen.

Wie jede andere Therapie wirkt auch die Power-Point-Therapie über die sogenannte „Zweiphasigkeit“, wenn also eine Person die Massage oder Akupunktur an einer anderen Person anwendet. Gerhard Egger ist es jedoch gelungen, eine Creme zu entwickeln, die diese Zweiphasigkeit auch in der Selbstanwendung ermöglicht.



// Marco Kandutsch, Gerhard Egger (von links)

Eintägiger Kompaktkurs

Wie dies im Detail funktioniert, kann im Rahmen eines Kompaktkurses in nur einem Tag erlernt werden.

Wer diesen Kurs – der übrigens auch in Deutschland und in der Schweiz angeboten wird – absolviert hat, ist in der Lage,

sich und andere jederzeit zu behandeln. Diese Methode hilft nicht nur bei Schmerzen, sondern dient auch der Leistungs- und Konzentrationssteigerung und ist auch für Kinder geeignet.

Die Kurstermine sind alle auf der Webseite abrufbar. //

Die Power-Point-Therapie® hilft bei

- Rücken- und Schulterschmerzen
- Bandscheibenproblemen
- Gelenkproblemen und unnatürlichem Verschleiß der Gelenke
- Organleiden
- Verdauungsproblemen
- Konzentrationsstörung
- Leistungsschwäche

KONTAKT



Power-Point-Therapie

Ossiacher Zeile 7-9 // 9500 Villach

Tel.: 0 42 42 / 22 1 40

E-Mail: office@powerpointtherapie.com

www.powerpointtherapie.com

GOLF.
MIT GENUSS.



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 p.P. € **99,-**

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

JETZT ANMELDEN
T: 04272-82302



|| Claudia Strobl

10 Tipps

... für einen gelungenen Neustart

AUS DEM SLALOM PRINZIP[®]
VON CLAUDIA STROBL,
WELTCUPSIEGERIN SKI ALPIN
EXPERTIN FÜR MENTALE,
EMOTIONALE UND
KÖRPERLICHE FITNESS

1. Status quo

Entscheide dich für einen Lebensbereich, den du bewusst verbessern willst. Gesundheit, Partnerschaft, Beziehungen, Beruf, persönliche Ziele, Gemeinnützigkeit, Lebenssinn. Schreibe die Antworten für die folgende Frage in dein „Happy-Life“-Tagebuch:

- Was genau will ich unbedingt verändern und verbessern?

2. Deine Kernwerte ...

... verraten dir, was dir wichtig und wertvoll ist. Sie beeinflussen dein Verhalten, deine Handlungen, deine Wünsche und Motivation.

Der Konflikt zwischen Werten und Zielen ist einer der Hauptgründe, weshalb viele Menschen beispielsweise ihre Neujahrsvorsätze schnell über Bord werfen.

- Wähle für dein oben genanntes Ziel (Lebensbereich) deine 5 Kernwerte.
- Schreibe zu jedem deiner Werte mindestens 3 Gründe, weshalb dir dieser Wert so wichtig ist.

3. Erkenne deine dich limitierenden Überzeugungen

Du selbst entscheidest, wie viele deiner 60.000 Gedanken, die dir täglich durch den Kopf gehen, positiv und lebensbejahend sind und welche dich schwächen und negativ beeinflussen.

- Benenne die 3 Hauptgründe, die dich derzeit davon abhalten, deine Situation zu verändern.
- Schreibe zu jeder dieser Überzeugung die guten Seiten, die diese Herausforderung haben könnte. Frag dich dazu: Worauf will mich dieses Problem aufmerksam machen?
- Wofür ist dieses Problem eine Gelegenheit?

4. Klare Ziele sind Erfolgsmagneten

Klare Ziele sind für unser Unterbewusstsein Erfolgsmagneten und wirken auf unser Gehirn wie Wegweiser. Sie aktivieren in uns immense Energie und halten uns in turbulenten Zeiten auf unserem persönlichen Erfolgsweg.

- Was genau wünschst du dir für den Lebensbereich, den du verändern willst? Was soll und darf anders sein?
- Formuliere dein Ziel schriftlich, in der Ich-Form, positiv und so als hättest du es bereits erreicht. – Das ist der Turbo auf deinem Weg!
- Schreib zehn wichtige Gründe auf, weshalb du dieses Ziel unbedingt erreichen willst.

5. Mit allen Sinnen

Beschreibe nun detailliert was du siehst, hörst, fühlst, riechst und schmeckst, wenn du dein Vorhaben in die Tat umgesetzt hast. Damit holst du dein Unterbewusstsein als Verbündeten zur Zielerreichung mit ins Boot!

6. Deine Meilensteine auf dem Weg zum Ziel

Unterteile große Ziele in Teil-Etappen (Monats- und Wochenziele).

So kannst du jeden Meilenstein als Sieger/in feiern. So sorgst du für viele Erfolgserlebnisse auf dem Weg, die dein Durchhaltevermögen stärken.

7. Die Kunst, deinen inneren Schweinehund zu überlisten

Deine Fähigkeit, Selbstdisziplin als Gewohnheit zu entwickeln, wird mehr als alle anderen Charaktereigenschaften zu deinem Erfolg beitragen.

Für erfolgreiche Menschen hat Disziplin die positive Bedeutung, sich kontinuierlich auf ihr Ziel hinzubewegen.

- Teile deine täglichen Aufgaben, die dich deinen Zielen näherbringen in A-B-C-Prioritäten.

8. Deine Ressourcen

Erfolgreiche Menschen, deren Motivation von innen kommt, konzentrieren sich auf ihre Stärken.

Schreibe jeden Abend aufs Neue in dein persönliches „Happy-Life“-Tagebuch:

- Was ist mir heute gut gelungen?
- Worauf bin ich heute besonders stolz?
- Wofür bin ich heute dankbar?

9. Das Timing

Gutes Zeitmanagement wirkt sich langfristig positiv auf deinen Erfolg und deine Lebensqualität aus.

- Fixiere sowohl ein Datum, an welchem du dein Ziel erreicht haben wirst, als auch das jeweilige Datum deiner Zwischenziele.

Dies ist kein Garant, alle deine Vorhaben zum angegebenen Zeitpunkt zu erreichen. Durch diese konkrete Zielvorgabe erhöht sich dein Erfolgslevel jedoch um 80 %.

10. Belohnung als Erfolgs-Booster

Je klarer und detaillierter du dein Ziel beschreibst, umso stärker entwickelt sich deine innere Kraft, die dich bei der Verwirklichung unterstützt.

- Welche positiven Veränderungen, wird dein Erfolg in deinem Leben und im Leben anderer bewirken?
- Womit belohnst du dich, wenn du deine jeweiligen Zwischenziele und das Haupt-Ziel erreicht hast? //



KONTAKT

Claudia Strobl

ERFOLGSTRAINING

claudiastrobl.com

UNTERNEHMENSBERATERIN

Vortragsrednerin und Mentalcoach

E-Mail: info@claudiastrobl.com

Tel.: +43 (0) 699-159 961 65

Erfolgstipp:

„Aktiviere dein inneres Siegerteam“

Seminarreihe 1. Termin 27. März 2017

Anmeldung und Infos:

www.claudiastrobl.com



Entdecke, was in dir steckt

Der amerikanische Physiologe Es gibt ein Kernthema, das dafür ausschlaggebend ist, ob alle deine Lebensbereiche – beruflich als auch privat – gelingen und das uns Menschen miteinander verbindet, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Es sind Werte. Diese Werte sind außerdem die persönlichen Bedürfnisse, aber auch Erwartungen an sich selbst und an alle Personen im Umfeld. Diese Werte sind zudem Lösungsmöglichkeiten für Probleme und lassen Ziele schneller und besser als bisher erreichen. Es sind die persönlichen Fähigkeiten, Potenziale und Kraftquellen. Genau genommen ist die Rede von 80 „konstruktiven Handlungswerten“, die jeder Mensch in sich trägt. Um sie aber optimal leben und einsetzen zu können, müssen sie zuvor belebt werden, um das gesamte Kraftpotenzial zu aktivieren.

MAG. GABRIELE GRABNER

Das „Schönreden“

Kennen Sie das? Sie sind gesund und stehen mit beiden Beinen fest im Leben. Sie haben tolle Ausbildungen, arbeiten in einem ganz passablen Job oder sind sogar selbstständig, vielleicht sind Sie sogar verheiratet und haben Kinder.

Ihr Leben verläuft eigentlich ganz nach Plan. Aber von Zeit zu Zeit spüren Sie dieses Gefühl, das eigentlich gar nicht da sein sollte. Denn eigentlich passt ja eh alles. Woher kommt sie nur, die Unzufriedenheit und der sich ab und an – vielleicht aber auch immer öfter – so geschickt und leise einschleichende Zweifel? Sie kennen

diesen Zweifel, er nagt an Ihrer Persönlichkeit, an Ihren Fähigkeiten, einfach an allem, was Sie machen. Sie stellen Ihre Beziehungen in Frage, würden es aber nicht laut aussprechen.

Jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit kreisen dieselben Gedanken: War das wirklich alles? Ist das nun mein Leben? Tagein, tagaus derselbe Ablauf, die Kollegen nerven, die Begeisterung für Ihre Aufgaben ist nicht mehr vorhanden und abends sind Sie froh, wenn der Tag wieder vorbei ist. Freunde und Bekannte, mit denen Sie darüber sprechen, sagen Ihnen, dass das nun mal das Leben ist. Und sie fragen Sie, weshalb Sie sich beschweren, denn bei Ihnen läuft ja alles bestens. Und eigentlich haben sie Recht.

Das Hamsterrad

Wer im Hamsterrad läuft, verliert etwas sehr Wichtiges: Kraft und Lebenszeit.

Wir alle kennen es. Wir spüren, dass wir etwas verändern müssen, wissen aber weder WAS noch WIE. Wenn doch eigentlich alles passt und wir ja zufrieden sein können mit dem, was wir haben, neigen vor allem Frauen dazu, eine Veränderung so lange hinauszuzögern, bis der Leidensdruck zu groß wird. Oftmals handeln wir erst, wenn der Körper signalisiert, dass er nicht mehr kann. Körperliche Schmerzen oder Krankheiten, bis hin zu Burn-out und Depression, sind in der heutigen Zeit leider viel zu häufig. Warum? In unserer Leistungsgesellschaft legitimiert oftmals erst eine anerkannte und diagnostizierte Krankheit eine Veränderung.

Was ist Ihnen Ihr Leben wert? Ihre Lebenszeit und Ihre Kraft gehen verloren, wenn Sie so lange warten.

Die Wertebelebung

Zuerst müssen Sie sich Folgendes bewusst machen. Sie haben genau zwei Möglichkeiten: entweder im Hamsterrad weiterzulaufen oder aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Dazu ist es hilfreich zu wissen, dass es ein Nicht-Handeln nicht gibt. Ob Sie aussteigen oder nicht, ist immer eine Entscheidung. Wenn Sie nicht aussteigen, obwohl Sie gerne ein anderes Leben haben möchten, dann ermöglichen Sie dem Destruktiven, also der Unzufriedenheit und den Selbstzweifeln, schlimmstenfalls der genannten körperlichen und seelischen Beschwerden, sich auszubreiten und Ihr Leben zu definieren.

Wenn Sie das Hamsterrad aber verlassen

wollen, wenn Sie glücklich sein und einen erfüllten Job haben wollen, wenn Sie Ihr Leben ohne Beschränkungen führen möchten, dann haben Sie mindestens 80 konstruktive Möglichkeiten in Ihnen zur Verfügung.

Fragen Sie sich: In welchen Lebensbereichen benötigen Sie momentan rasch und dringend Veränderung: In Familie, Beruf und Finanzen, Freunde, Freizeit? Was würde Sie in diesen Bereichen am meisten weiterbringen?

Vielleicht ist die Lösung für Sie in einem der folgenden Handlungswerte schon dabei: Begeisterung, Beharrlichkeit, Entschlossenheit, Freiheit, Freude, Geduld, Gelassenheit, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Liebe, Loslassen, Mut, Selbstdisziplin, Standfestigkeit, Verantwortlichkeit, Vertrauen ... (d. s. 16 von 80 – um hier nur einige wenige zu nennen) ermöglichen es Ihnen, konfliktfreier zusammenzuleben, wirkungsvoller zusammenzuarbeiten, Ihre Herausforderungen leichter zu bewältigen und Ihr Leben nach Ihren Wünschen und Vorstellungen zu gestalten.

So funktioniert's

Den meisten Menschen ist es nicht bewusst, dass ihr Leben das Resultat davon ist, wie sehr oder wie wenig diese 80 Handlungswerte von ihnen gelebt werden, vor allem, da dies meist unbewusst geschieht. In einem zweitägigen Workshop bekommen Sie in einem einfachen Schritt-für-Schritt-Prozess neues Wissen und Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und Zellbiologie, neue Zusammenhänge über das Handeln und wie dieses von Ihrem Wertegerüst gesteuert wird.

Der neutrale Zugang (frei von jeglichen richtungsorientierten Einflüssen) zur Wertethematik ermöglicht das freiwillige Anwenden und Umsetzen von Werten im beruflichen und persönlichen Leben, was maßgeblich für den Belebungsprozess ist (Anm.: entwickelt von S. Schlager, EUTONIA Wertemanagement).

Dieser wird mit Hilfe von eigens dafür entwickelten Praxismaterialien und praktischem Umsetzungswissen erzielt, basierend auf den drei Prinzipien:

- Vereinfache das Komplexe
- Reduziere auf das Wesentliche
- Belebe das Wertvolle

Wenn Sie mehr vom Leben haben wollen, wenn Sie offen für Neues sind und etwas kennenlernen möchten, das Sie wirklich weiterbringt, dann müssen Sie Ihre Werte beleben. //



// In dir steckt mehr, als du es je für möglich halten würdest. In dir steckt Großartiges – Du bist einzigartig – lebe deine Werte! Alles, was du tun musst, ist, dich dafür zu entscheiden.

Mag. Gabriele Grabner //

ANKÜNDIGUNG

Werte-Talk am Vormittag

Thema: Bedeutungsvoll & Stark: bist du eine Frau, die sich eine wertvolle Welt aufbauen möchte?", Impulsvortrag und Netzwerken nehmen.

■ Termine: 16. Februar und 14. März von 8:30 bis 11 Uhr in St. Veit an der Glan

■ Information & Anmeldungen unter: office@vmm-lebenswert.at

KONTAKT



Mag. Gabriele GRABNER

Tel: +43(0)676-677 3513

Wertebelegstrainerin und Wertecoach

E-Mail: office@vmm-lebenswert.at

Tel.: +43 (0) 676-590 48 42

A – 9300 St. Veit an der Glan

Hauptplatz 7/1

Führung muss führen –

CoachingPartner – Leadership

Die Zeichen des Wandels sind unübersehbar: Aufbruchsstimmung, innovative Ideen und mutige Visionen für eine erfolgreiche Zukunft nehmen zu – ebenso wie negative Prognosen, Schuldzuweisungen und Zerfall. Wandel provoziert immer beides, Aufbau und Abbau. Schnell taucht da die Frage auf, welche Denk- und Handlungsstrategien sich beim Einzelnen durchsetzen werden. Etwas provokant gefragt: Suchen Sie schon Lösungen für eine gelungene Zukunft, oder beklagen Sie sich noch über die Probleme unserer Zeit?

MAG.^A KRISTINA WALTRITSCH

ES KLINGT LOGISCH und leicht, ist jedoch gar nicht so einfach: Echter Wandel

findet zuerst in unserem Denken statt. Schon deshalb sind mutige Vordenker gefragt. Menschen, die sich nicht scheuen, nach dem Sinn des Ganzen zu fragen und visionär zu handeln. Unternehmer, die es wagen, wirtschaftlichen Erfolg mit sozialer Verantwortung für alle zu verknüpfen – selbst wenn das bedeutet, bekannte Denkmuster, liebgewonnene Gewohnheiten und egoistische Machtvorteile loszulassen. Wichtig sind auch Führungskräfte, die unsere Arbeitskultur ganz bewusst für und mit Menschen neu gestalten wollen. Gemeint ist damit weder übertriebene „Gefühlsduselei“, noch „Gruppenkuscheln“ oder „Familie spielen“, auch wenn menschenorientierte Führung heute dieses Etikett immer wieder bekommt – und damit völlig missverstanden wird. Denn steht der Mensch (wieder) im Fokus, sind klare Ausrichtung und aufeinander abgestimmtes Handeln ebenso wichtig wie erfolgreiche Ergebnisse.

Steht der Mensch im Mittelpunkt, werden Sinnorientierung und „soziale Ge-

setzmäßigkeiten“ in der Zusammenarbeit und im Zusammenleben wieder als Motivations- und Erfolgsmotor erkannt. Und persönliche und fachliche Weiterentwicklung als menschliches Grundbedürfnis gefördert. Im Sinne aller und zum Nutzen aller.

Zusammenhänge erkennen

Ist es Ihnen schon aufgefallen? Wir streben langfristige Erfolge an, trotzdem stillen wir meist nur unsere kurzfristigen Bedürfnisse. Oder jagen wie im Hamsterrad unseren täglichen Aufgaben hinterher – Überforderung inklusive.

Dabei wollen wir ja große Ziele erreichen, auch die Prinzipien der Erfolgreichen verstehen. Die vielen kleinen und großen Veränderungsschritte sind uns dann aber im Alltagsstress doch zu mühsam. Und Erklärungen haben wir gleich parat: „Jetzt ist nicht der passende Zeitpunkt“, „andere haben das Vorhaben leider scheitern lassen“, „ich alleine kann sowieso nichts verändern“ oder „ich bin nicht gut genug“



sind sehr beliebt im Ranking der Ausreden. Gleichzeitig erkennen wir in der Flut von Möglichkeiten, Herausforderungen und Arbeitsaufträgen tatsächlich die Ursachen und Wechselwirkungen nicht mehr, die uns im Alltag Konflikte beschern oder gleich scheitern lassen. Was heute vielen Menschen fehlt, sind der Blick aufs Ganze und das Bewusstsein für sehr wesentliche Lebensprinzipien.

Erfolgsfaktor System-Bewusstsein

Der Blick aufs Ganze – so zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen – bedeutet, den Menschen oder eine Partnerschaft, eine Familie oder ein Unternehmen jeweils als „Einheiten“ zu sehen, auch „Systeme“ genannt. Diese „Systeme“ können wir uns wie einen Organismus vorstellen, der erst durch gesunde Verbindungen, Wechselwirkungen und Beachtung gewisser Lebensprinzipien zu einem erfolgreichen „Ganzen“ wird. Beim einzelnen Menschen erscheint uns dieses „systemische Denken“ noch nachvollziehbar: Essen wir gesund und bewegen wir uns ausreichend, hat das auch positive Auswirkungen auf unsere Gefühle oder auf unseren Kreislauf. Stehen wir mit anderen Menschen in einer gesunden Verbindung – also in einer glücklichen Beziehung – hat das auch starke Auswirkungen auf unsere allgemeine Zufriedenheit.

Größer wird die Herausforderung für uns, „Systeme“ mit mehreren Beteiligten wie die Familie oder ein ganzes Unternehmen als Organismus zu begreifen – also als

Einheit, in der ebenfalls „soziale Gesetzmäßigkeiten“ und Wechselwirkungen zum Erfolg beitragen oder ihn sabotieren.

Doch haben wir begonnen, unser System-Bewusstsein stetig zu erweitern und unser systemisches Denken konsequent zu schulen, können wir Schritt für Schritt die Wechselwirkungen und sozialen Prinzipien erkennen, die im „Organismus“ Partnerschaft, Familie und Unternehmen bewusst und unbewusst wirken. Und damit eröffnen wir uns völlig neue Möglichkeiten, nachhaltige Lösungen zu entwickeln, unser Leben in die Hand zu nehmen und unsere Zukunft ganz bewusst erfolgreich mitzugestalten.

Veränderung braucht Veränderung

Gleich die gute Nachricht vorweg: Jeder kann sich verändern. Jeder kann lernen, „systemische Lebensprinzipien“ bewusst in den Alltag zu integrieren. Jeder kann sofort beginnen. Sofern das innere „Erfolgsteam“ bereit dazu ist.

Zu Ihrem persönlichen Erfolgsteam gehören Ihr Wille, gerne auch „Will i“ genannt; Ihr Können, auch als „Konn i“ bekannt und Ihr Vertrauen, auch als „Trau di“ im Einsatz. Die Aufgabe von „Will i“ ist es, eine Veränderung einzuläuten, also klar herauszufinden, wohin Ihre Lebensreise gehen und wie die Ziele konkret aussehen sollen. Dann muss eine klare Entscheidung folgen – nur so kann ein Veränderungsprozess seine volle Kraft entfalten. Mit dem Bewusstsein für „Konn i“ durchdenken Sie alle notwendigen Fähigkeiten, die Sie für die Zielerreichung brauchen werden – und vertiefen oder erweitern Ihr Wissen und Können auch, sofern es für Ihren Erfolg wichtig ist. Mit „Trau di“ wird Ihnen klar, ob Ihr Selbstvertrauen und Ihr Mut, die persönliche Komfortzone zu verlassen und Neues zu wagen, schon ausreichend vorhanden sind, oder gestärkt werden müssen. Halten Sie Ihr persönliches Erfolgsteam täglich auf Trab, und nützen Sie dabei ganz bewusst soziale Lebensprinzipien für nachhaltige Veränderungsschritte, sind Sie schon mitten drin in Ihren Zukunftsvorbereitungen. Unabhängig, ob Sie als Führungskraft die beruflichen Talente und Fähigkeiten Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen fördern, oder ob Sie sich im Sinne von Selbst-Führung persönlich weiterentwickeln wollen. Tempo und Richtung liegt in Ihren Händen – ob Sie den nachhaltigen Aufbau oder Abbau unterstützen wollen, auch. //

ANKÜNDIGUNG

Dein Erfolgsteam



Will i? Konn i? Trau di!

miniMAX

Weiterbildung leicht gemacht:

miniMAX 2017-Workshop zum Jahresthema: LEBENSBLANCE

Ganz großes Kino! Unsere LEBENSrollen und ihr Wirken auf dein Sein.

■ 27. März 2017, 19.00 – 21.30 Uhr, in Villach

Basis-Seminar: Führung muss führen!

Zwei praxisorientierte Tage mit fundiertem Basiswissen für systemisches Denken und Handeln.

■ 11./12. Mai 2017, 9.00 bis 17.00 Uhr, in Villach/Treffen

KONTAKT



CoachingPartner 4U OG

Mag.^a Kristina und Frank Waltritsch

Mooschmiedenweg 8
9500 Villach
Tel.: 0676 / 922 40 30
E-Mail:
kw@coachingpartner.at
www.coachingpartner.at





Gehirngerecht lernen

Die sanfte Bildungsrevolution

Seit der Kaiserin Maria Theresia soll das Bildungssystem reformiert werden. Doch vielleicht sind Reformen mittlerweile gar nicht mehr ausreichend, um den längst fälligen Einstellungswandel herbeizuführen. Der Ruf nach einer Bildungsrevolution wird immer lauter. Und diese findet wahrscheinlich gar nicht vorrangig in Bildungsinstitutionen statt, sondern zu Hause, in den eigenen vier Wänden.

OTTO FRÜHBAUER

Der Pokémon-Effekt

In Deutschland wurde vor einiger Zeit mit großer Verwunderung beobachtet, dass es sehr viele Kinder gibt, die sich freiwillig und mühelos mehr als 100 eigenartige Namen

von Pokémon-Figuren gemerkt haben, inklusive ihrer sonderbaren Eigenschaften und komplexen Entwicklungsstufen. Und die meisten derselben Kinder schienen nicht in der Lage zu sein, sich die Namen der 16 deutschen Bundesländer auswendig zu merken, obwohl dieses Wissen unter fachkundiger Anleitung geschulter Pädagogen vermittelt wurde. Eigenartig oder? An der prinzipiellen Lernfähigkeit der Kinder kann es offensichtlich nicht gelegen haben. Ist die „Aufbereitung“ der Pokémon fürs Lernen günstiger als die klassischen Vermittlungsversuche im Unterricht?

Gehirngerechter Lernstoff

Kinder sind von Natur aus „Lernmaschinen“. Das gesunde menschliche Gehirn ist so konstruiert, dass es gar nicht anders kann, als den ganzen Tag zu lernen. Wenn dann der Lernstoff auch noch so aufbereitet ist, dass er „leicht ins Hirn hineingeht“, ist offensichtlich auch der Lernerfolg vorprogrammiert.

Wir alle haben in unserer Schulzeit erlebt,

dass wir uns mittels Eselsbrücken oder anschaulichen, bildhaften Erklärungen auch schwierigere Dinge gut merken konnten.

„Wer nämlich mit h schreibt ist dämlich“ hilft bei der Rechtschreibung.

Oder das ohmsche Gesetz in der Physik heißt „RUDI“ ... R ist gleich U Durch I ...

Die Länge der Monate kann man auf und zwischen den Knöcheln der eigenen Faust abzählen: Ein Knöchel steht für einen langen Monat, das Tal dazwischen für einen kurzen. Auf den langen Juli folgt dann bei der zweiten Hand wieder ein Knöchel: der lange August!

Schulerfolg versus Lebenserfolg

Viele Eltern ahnen ja bereits, dass Schulerfolg und Lebenserfolg nicht zwangsläufig miteinander einhergehen. Trotzdem hätten sie gerne, dass ihre Kinder auch in der Schule erfolgreich sind.

Die Eltern von Albert Einstein konsultierten einen Arzt, weil er mit vier Jahren noch immer nicht sprechen wollte. Die Diagnose

des Arztes war erschütternd: „Es tut mir leid, ihr Kind ist dumm“. Auch später hieß es von seinen Lehrern und Verwandten: „Aus Albert kann nie etwas Richtiges werden.“ Erst mit fünf Jahren begann er richtig zu sprechen. In der Schule passte der junge Einstein nicht auf. Er war ein furchtbar schlechter Schüler. Es hagelte Eintragungen ins Klassenbuch: „Der Schüler Albert träumt“, „Einstein ist faul und dumm“, „ein hoffnungsloser Fall“. Er verließ die Schule vorzeitig.

Noch schlimmer erging es Thomas Alva Edison, dem bislang größten Erfinder auf dieser Erde. Er wurde erst gar nicht in die Schule aufgenommen, weil er aus Sicht seiner Lehrer nicht unterrichtbar war.

Der erste Musiklehrer von Ludwig van Beethoven sprach ihm jedes musikalische Talent zum Komponieren ab.

Und die Biographien vieler weiterer außergewöhnlicher Koryphäen enthalten ähnliche Muster.

Was unser Gehirn nicht kann

Unser Gehirn ist von Natur aus mit unglaublichen Fähigkeiten ausgestattet, aber eine Sache kann unser Gehirn von Natur aus nicht: Wissen auf Kommando abrufen ... diese Fähigkeit muss es erst erwerben. Wer Glück hat, der hat zu Beginn seiner Lernkarriere ein paar Erlebnisse, die diese in unserem Schulsystem geforderte Fähigkeit, nämlich Wissen auf Kommando abzurufen, günstig entwickeln. Wer Pech hat, lernt recht rasch bei Prüfungen mehr oder weniger zu versagen und weniger gute Noten zu kassieren. Durch ein gezieltes „Prüfungstraining“ lässt sich ein derart ungünstiges Prüfungsverhalten leicht umlernen. Und so können ursprünglich erfolglose Schülerinnen und Schüler in sehr erfolgreiche verwandelt werden. Doch das muss zuerst ausreichend bekannt werden, damit die weniger guten Schüler davon profitieren können.

Startschuss für Veränderung

Kinder lernen aber weniger durch das, was ihnen gesagt wird. Vielmehr lernen sie von dem, was ihnen vorgelebt wird. Kinder von sportlichen Eltern betreiben selber gerne und mehr Sport als Kinder von weniger sportlichen Eltern. Lesen die Eltern gern, lesen oft auch ihre Kinder gern. Sind die Eltern zufrieden und lieben ihren Job, werden sich auch ihre Kinder gerne engagieren. Die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Lernen Sie selbst gerne, lernen auch Ihre Kinder gerne. Und genau da setzt die sanfte Bildungsrevolution an.



// Team Gnostos

Die Vision der sanften Bildungsrevolution

Selbst wenn viele Ihrer bisherigen Bildungserfahrungen wenig erfreulich waren, heißt das noch lange nicht, dass Sie nicht völlig neue Erfahrungen auf sehr attraktive und lustvolle Weise sammeln können. Genau diesen Anspruch stellt der gemeinnützige Verein GNOSTOS mit „der sanften Bildungsrevolution“ an sich selbst. Dahinter steckt die Idee, allen Eltern ein Umfeld zu bieten, in dem sie diese hilfreichen Erfahrungen selbst machen können, um diese dann für ihren eigenen und den Erfolg ihrer Kinder nutzen zu können. Öffentlich zugängliche Online-Videokurse sollen allen interessierten Eltern Zugriff auf viele hilfreiche Impulse bieten.

■ Die nächsten drei Videokurse sind in Planung:

- Die frühen Jahre, was Kinder wirklich brauchen
- Pubertätsrhetorik oder wie man liebevoll einen Kaktus umarmt
- Familienklima und Schulerfolg //

Inhalte der sanften Bildungsrevolution

Bereits erschienen ist der erste Online Videokurs „GEHIRN-GERECHT lernen und lehren“.

Neben mehreren Vorschauvideos finden Leserinnen und Leser des *Sportmental-Magazins* auch einen exklusiven Gutschein unter der Internet-Adresse <http://sportmental.dsbr.rocks>

Zum Autor:

Otto Frühbauer hat eine lange Karriere als aktiver Sportler (19 Jahre in der höchsten Spielklasse der österreichischen Volleyball-Bundesliga) und Trainer hinter sich und hat noch während seiner aktiven Karriere begonnen, sich auf das Mentaltraining von Nachwuchs- und Profisportlern zu spezialisieren.

Im Jahr 1999 begann er sein angesammeltes Wissen über Erfolgsfaktoren der Wirtschaft und des Sportes zu vernetzen und in Form von (Management-) Trainings an Mitarbeiter, Berater, Führungskräfte sowie an Schüler, Studierende und Lehrkräfte weiterzugeben.

Er ist aktuell Präsident von GNOSTOS sowie als selbstständiger Coach, Trainer, Moderator, Motivationsprecher, Keynote-Speaker und als Unternehmensberater vorwiegend im deutschsprachigen Raum tätig.



KONTAKT

GNOSTOS 
das Wissbare

Otto Frühbauer

Bernardgasse 9/18 // 1070 Wien
Figarogasse 6 // 9020 Klagenfurt
Tel.: +43 676 / 58 88 135
E-Mail: otto@gnostos.com
www.gnostos.com

Relaxen will gelernt sein

Entspannungs- training

„Entspann dich doch einfach“! – Leichter gesagt als getan, denn wie genau soll man sich denn auf Knopfdruck entspannen? Es gibt eine Möglichkeit seine Entspannungsfähigkeit zu messen, sie sichtbar zu machen und anzuzeigen. Dadurch wird es auch möglich, Entspannung zu trainieren, um diese dann in entscheidenden Situationen zielorientiert umsetzen zu können.

DR. MMAG. CHRISTINA TREVEN

DER KÖRPER FUNKTIONIERT vielfach, ohne dass wir seine Funktionen (Atmung,

Herzschlag, Puls, Muskelspannung etc.) gedanklich steuern müssen. Meistens finden wir dies sehr angenehm. Manchmal würden wir uns dennoch wünschen, wir könnten den Körper besser steuern. Wer kennt das nicht, das starke Schwitzen bei einem Vorstellungsgespräch, der plötzlich leere Kopf, wenn einem der Prüfer eine Frage stellt, die plötzlich schwachen Beine, wenn man an der Startlinie vor einem Marathon steht.

Stress hemmt

Diese Beispiele sind Reaktionen des Körpers auf eine überschießende Stresssituation. Diese Stressreaktion hemmt unsere Leistungsfähigkeit.

Im Zuge einer akuten Stressreaktion, wie sie beispielsweise eine Prüfungssituation

oder ein Wettbewerb darstellen kann, kommt es zu einer Vielzahl an physiologischen Veränderungen im Körper (Aktivierung und Durchblutung des Gehirns, erhöhte Muskelspannung, erhöhter Blutdruck, höhere Atemfrequenz, schnellerer Herzschlag, Schwitzen, kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz etc.). Diese automatisch ablaufenden Reaktionen sind notwendig, um eine Stresssituation zu bewältigen. Die richtige Dosis an Anspannung entscheidet darüber, ob uns diese Anspannung hilft eine Situation zu meistern oder ob sie uns hemmt.

Balance finden

Um leistungsfähig zu sein, braucht es daher eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung, also die richtige



// Dr. M.Mag.
Christina
Treven

Verfahren bei dem körperliche Prozesse des autonomen Nervensystems (Atmung, Hautleitwert, Temperatur, Muskelspannung, Herzrate etc.), die in der Regel nicht bewusst wahrgenommen werden, rückgemeldet und damit sichtbar gemacht werden. Technische Hilfsmittel registrieren die physiologischen Prozesse und stellen diese optisch (graphisch) und akustisch dar. Biofeedback baut auf der Fähigkeit des Menschen auf, zu lernen, Körperfunktionen und Körperreaktionen bewusst zu beeinflussen. Dadurch ist das Biofeedback-Verfahren sowohl als diagnostisches Instrument als auch in der Behandlung somatischer (körperlicher) und psychosomatischer Krankheitsbilder einsetzbar. Durch die Rückmeldung entsteht die Möglichkeit des Erlernens einer willentlichen Kontrolle über die sonst unbewusst ablaufenden körperlichen Funktionen. Das Training mit Biofeedback dauert üblicherweise zwischen 10-15 Sitzungen und

beinhaltet neben erklärenden, beratenden und stützenden Gesprächen auch eine psychologische Anamnese, psychophysiologische Diagnostik mit dem Biofeedbackgerät, Vermittlung von Entspannungstechniken sowie Hausübungen. //

TIPP

Möchten Sie Ihre Entspannungsfähigkeit ohne Biofeedback trainieren, so gibt es einen sehr einfachen und effektiven Weg. Die Atmung, genauer gesagt die Bauchatmung, ist so etwas wie das Tor zum Unbewussten. Tief in den Bauch ein- und ausatmen, beruhigt unseren Körper. 3 Sekunden einatmen – 6 Sekunden ausatmen, danach eine kleine Atempause einlegen – diesen Rhythmus einige Male wiederholen und Sie werden feststellen, dass Sie mit der Zeit ruhiger werden und in stressigen Situationen nicht so schnell „aus der Haut fahren“.

Dosis von Sympathikus und Parasympathikus, welche diese Funktionen regulieren. Für einen sportlichen Wettkampf benötigt man Anspannung. Die Tage zuvor und danach verlangt der Körper jedoch nach ausreichenden Ruhephasen, um sich vorzubereiten und zu regenerieren. Dieser Wechsel gelingt nicht immer sehr einfach, da wir, wenn überhaupt, nur spüren, was im Körper vor sich geht, sehen können wir es nicht. Mit Biofeedback können einige dieser Abläufe sichtbar gemacht werden. Biofeedback führt damit über das Wahrnehmungstraining zu einer Erhöhung der Selbstkontrolle und erhöht die Motivation, auf ein gewisses Ziel hin zu arbeiten.

Training mit Biofeedback

Biofeedback ist ein wissenschaftliches

Wo wird Biofeedback eingesetzt?

Biofeedback wird zum einen als Entspannungstraining und zur Stressdiagnostik eingesetzt, es kommt jedoch auch bei einer Vielzahl von psychosomatischen Beschwerden, wie Bluthochdruck, Asthma, Migräne, Spannungskopfschmerz oder Rückenbeschwerden zum Einsatz. Bei Ängsten und Panikattacken sowie Konzentrationsstörungen und ADHS wurde die Wirksamkeit in der Behandlung ebenso wissenschaftlich bestätigt.

KONTAKT



Dr. M.Mag. Christina Treven

Klinische Psychologin,
Gesundheitspsychologin,
Biofeedback-Therapeutin,
Sonder- und Heilpädagogin
Khevenhüller Straße 38
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43 664/500 28 86
E-Mail: christina.treven@impulspraxis.at
www.impulscare.at



So hilft bei Allergien

Mit dem anstehenden Frühlingsbeginn naht auch für viele wieder die Allergiesaison. Der Volksmund meint „gegen Heuschnupfen ist kein Kraut gewachsen“ – doch dies ist nicht ganz richtig. Die Kräuter der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind, wie auch die Akupunktur, ein potentes und sanftes Mittel gegen Allergiesymptome wie Schnupfen, Niesen, Husten, Augenleiden und Asthma.

DR. IRIS SAPETSCHNIG

IN DER TRADITIONELLEN Chinesischen Medizin gilt es, nicht die einzelnen Symptome sondern die Ursache dafür zu

behandeln. Jeder Patient wird individuell behandelt, dadurch lassen sich große Erfolge für viele chronische und akute Erkrankungen erzielen.

Rechtzeitig behandeln

Die beste Zeit, um mit der Allergiebehandlung zu beginnen, ist – je nach Allergen (Gräser, Pollen etc.) – rund vier bis acht Wochen vor dem Blühen der jeweiligen Pflanze, also zumeist im Februar oder März. So kann der Körper schon optimal gestärkt werden, bevor er den feindlichen Stoffen wieder ausgesetzt wird. Je nach Vorliebe und Symptomatik wird mit Nadeln, also Körper- bzw. Ohrakupunktur, oder mit Kräutermischungen in Form von Tees oder Tropfen gearbeitet. Diese sind ausschließlich über ausgewählte Apotheken beziehbar. Die Behandlungsdauer wird ebenso individuell festgesetzt, zumeist sind sechs bis acht Wochen ausreichend.

Für Kinder geeignet

Vor allem Kinder können mit Kräutermischungen in Tropfenform sanft gegen Allergiesymptome, Asthma und Neurodermitis behandelt werden. Bei größeren Kindern ist auch eine spezielle Form der Nadelakupunktur möglich. Der Vorteil im Gegenzug zu einer schulmedizinischen Behandlung ist das Ausbleiben von Medikamentennebenwirkungen wie Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Im Optimalfall hat die Therapie eine nachhaltige Wirkung, sodass über lange Strecken auch nach Therapieende keine Allergiesymptome mehr auftreten.

Ernährungsumstellung

Aus chinesischer Sicht ist für Allergien, Neurodermitis oder Asthma häufig die „falsche“ Ernährung und damit verbundene „Magen/Milz-Schwäche“ verantwortlich. Kleine Änderungen im Speiseplan können



// Dr. Iris Sapetschnig

Allergiebehandlung mit TCM

Die Werkzeuge der Traditionellen Chinesischen Medizin (Kräutertherapie, Körperakupunktur, Ohrakupunktur und „5 Elemente Ernährung“) sind gut wirksame und schonende Alternativen zur konventionellen medikamentösen Allergietherapie. Hierbei wird nicht nur das Symptom sondern der Patient selbst individuell behandelt. Dafür sind ein ausführliches Erstgespräch inklusive Zungen- und Pulsdiagnostik erforderlich. Behandelt werden können Kinder, gleichermaßen wie Erwachsene. Neben Allergien sind Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma, bronchiale oder akute Atemwegsinfektionen gut mit TCM behandelbar. Allgemein gilt – die Behandlung jeglicher Erkrankungen mit TCM schließt eine gleichzeitige schulmedizinische Behandlung nicht aus. In vielen Fällen können sich Alternativmedizin und Schulmedizin gut ergänzen.

KONTAKT



TCM Ordination Dr. Iris Sapetschnig

Brauhausgasse 12/4/18 // 9500 Villach
Tel.: 0664 / 750 572 72
E-Mail: Iris.Sapetschnig@gmx.at
www.tcm-sapetschnig.at

■ Termine nach Vereinbarung

TCM

ist ein ausführliches Erstgespräch inklusive Zungen- und Pulsdiagnostik erforderlich. Dabei gilt es, möglichst viel über den Patienten zu erfahren, um in weiterer Folge ein individuell abgestimmtes Therapiekonzept erstellen zu können.

Die weiteren Behandlungen variieren sowohl in der Frequenz als auch in der Dauer. Sollten sich Patient und Therapeut für eine Behandlung mittels Akupunktur entscheiden, sind vorerst ein bis zwei Mal wöchentliche Körper- bzw. Ohrakupunktursitzungen von Vorteil. Die Kosten werden in den meisten Fällen teilweise oder komplett von Zusatzversicherungen getragen.

Engelswurz Wurzel, Windschutz Wurzel und Co.

Die in der TCM eingesetzten Heilkräuter sind nicht immer nur in China vorzufinden. Für Allergien werden gerne Kräuter wie die unter dem deutschen Namen bekannte Windschutz Wurzel, Chinesische Engelswurz Wurzel oder die Chinesische Ackerminze verwendet. Nur selten kommen tierische Produkte zum Einsatz. Grundsätzlich sind alle über die Apotheke erhältlichen Substanzen pharmazeutisch geprüft und für den menschlichen Körper unbedenklich. Doch wie bei jeder Substanz gilt die Regel: „Die Dosis macht das Gift“ und deshalb sollte die Verordnung einer Chinesischen Rezeptur einem dafür ausgebildeten TCM-Arzt vorbehalten sein. Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden oder Hautausschläge sollten dem Therapeuten rückgemeldet werden und eine Änderung der Rezeptur zur Folge haben. //

deshalb oft zu einer deutlichen Minderung der Symptomatik führen. Zu viele rohe und kalte Speisen sowie der Verzehr von übermäßig vielen Milchprodukten sollten laut „5 Elemente Ernährung“ vermieden werden. Grundsätzlich gilt aber: DIE gesunde Ernährung gibt es aus chinesischer Sicht nicht. Hitzige Typen sollten eher zu kühlenden Speisen greifen, ein „Qi-Mangel“, also frei übersetzt Energiemangel, kann durch die richtige Ernährung verbessert werden. Ebenso wichtig ist die saisonabhängige Ernährung – im Winter sollte im Allgemeinen zu wärmenden Gewürzen wie Zimt oder Ingwer gegriffen werden, der Sommer erfordert eher kühlende Nahrungsmittel. Eine kurze Ernährungsberatung gehört zu meist zum Besuch in der TCM-Praxis dazu.

Die Behandlung

Um die passende Rezeptur bzw. die richtigen Akupunkturpunkte finden zu können,



Shiatsu ...

... bewegen - fühlen - entspannen

Shiatsu wurde in Japan entwickelt und bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“.

ES IST EINE GANZHEITLICHE Körperbehandlungsform, die auf den Grundlagen der traditionellen japanischen Medizin (TJM) aufbaut und hier in Europa moderne und klassische Massagetechniken in sich vereint. Shiatsu aktiviert die Selbstheilungskräfte und harmonisiert den Energiefluss des Körpers.

CLAUDIA PICHER

Behandlungstechnik

In der Shiatsu-Behandlung wird meistens mit Daumen oder Handballen gearbeitet, aber auch Ellbogen, Knie oder Füße können zum Einsatz kommen. Die Intensität der Berührung wird individuell an die Bedürfnisse des Klienten angepasst und erfolgt entsprechend empfindsam und einfühlsam. Diese Berührung hilft dem

Shiatsu-Therapeuten mit dem Körper des Klienten Kontakt aufzunehmen und in diesen hineinzuhören. Durch die Zwei-Hand-Technik (es gibt immer eine stabile und eine arbeitende Hand am Körper) gelingt es, auf die energetischen Reaktionen des Klienten einzugehen und die Behandlung individuell zu gestalten. Daher fühlt sich jede Shiatsu-Einheit immer wieder anders an.

Weiters werden in Shiatsu-Behandlungen sanfte Dehnungen und Rotationen integriert, damit die Lebensenergie noch besser im Körper zirkulieren und richtig verteilt werden kann.

Wirkungsweise

Im Shiatsu ist es wichtig den Körper und den Geist als Einheit zu betrachten.

Die Lebensenergie (japanisch: Ki) zirkuliert im Meridiansystem des Körpers und versorgt jedes Organ und jede Zelle mit Ki. Deshalb kann mit Shiatsu nicht nur auf Körperebene sondern auch auf der emotionalen Ebene gearbeitet werden.

An besonderen Stellen im Meridianverlauf, den Akupunkturpunkten, kann man die Energie besonders gut beeinflussen. Durch bestimmte Mangel- oder Füllsymptome kann der Energiefluss eingeschränkt oder behindert werden. Die Aufgabe des Shiatsu-Praktikers ist es diese Bereiche aufzuspüren, um wieder eine Balance herzustellen.

Shiatsu kann somit als belebende und auch entspannende Technik eingesetzt werden. Die Körperarbeit reguliert den Energiehaushalt, wirkt auf das vegetative Nervensystem und das Immunsystem, lockert die Muskulatur und hilft die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Je freier Ki in unserem Körper fließen kann, desto besser fühlen wir uns.

Shiatsu bedeutet, wieder mehr auf sich selbst und auf seinen Körper zu hören. Schon Galileo Galilei hat gesagt: „Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken!“



Zur Autorin:

Dipl. Radiologietechnologin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin, zertifizierte Ausbildungen u. a. für Baby- und Kindershiatsu, Shiatsu bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt, Japanische Kinderakupunktur, Shiatsu bei chronischen Krankheiten und Krebs, sowie spezielle Massagetechniken, Schmerztherapie, Schröpfen und Moxa.



Erfolgreiche Anwendungsgebiete von Shiatsu

Prävention

- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Gesundheitsvorsorge
- Hilft das seelische und körperliche Gleichgewicht zu finden

Bewegungsapparat

- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Krankheiten und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates
- Rückenschmerzen und Ischiasprobleme
- Unterstützung im sportlichen Bereich

Inneres Gleichgewicht

- Allgemeine Schwächezustände und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Stress, Burn-out
- Innere Unruhe und Nervosität
- Kopfschmerzen, Migräne

Mutter und Kind

- Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung
- Wohlbefinden für Mutter und Kind
- Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität bei Kindern

Weitere Anwendungsgebiete

- Störungen des Verdauungsapparates wie Durchfall, Verstopfung, Stoffwechselstörungen ...
- Gynäkologische Beschwerden, besonders Zyklus- und Wechselbeschwerden
- Unterstützung bei chronischen/unheilbaren Krankheiten

Shiatsu-Übungen für einen „freien Kopf“

Im Shiatsu wird mit der Aktivierung der Selbstheilungskräfte gearbeitet. D. h. durch die Berührung erfährt der Körper die Motivation, sich selbst zu stärken und voranzukommen. Deshalb wird auch regelmäßig mit Körperübungen gearbeitet, die als „Hausaufgabe“ mitgegeben werden können. Hier einige Beispiele zum Ausprobieren, um den „Kopf frei“ zu bekommen:

Kopf klopfen

Klopfen Sie mit den Fingerspitzen oder mit leicht geballten Fäusten sanft Ihren Kopf.

Massieren Sie daraufhin Ihren ganzen Kopf wie beim Haarewaschen. Wirkt stimulierend und aktivierend.

Stirn ausstreichen

Legen Sie Ihre Hände übereinander und reiben Sie Ihre Stirn mehrmals langsam an Ihren Handinnenflächen nach links und rechts. Wirkt ausgleichend und entspannend.

Ohren „wuzzeln“

Kneten Sie Ihre Ohren. Beginnen Sie bei Ihren Ohrläppchen und wandern Sie die Ohrmuscheln nach oben. Sie stimulieren dabei einige wichtige Ohrakupunkturpunkte. Wirkt erfrischend und belebend.

Nacken massieren

Umfassen Sie Ihren Nacken mit einer Hand. Massieren Sie dabei Ihren Nacken mit der ganzen Hand und kneten Sie ihn ein paarmal von unten nach oben Richtung Kopf. Wirkt entspannend und befreiend.

So funktioniert Shiatsu

Eine Shiatsu-Einheit dauert insgesamt eine Stunde. Während der Behandlung liegen Sie auf einer weichen Unterlage in bequemer Kleidung am Boden (japanisch: Futon). Shiatsu ist für Menschen aller Altersgruppen geeignet. Es kann als eigenständige Behandlungsform, aber auch zur unterstützenden Begleitung von konventionellen Therapien wie Psychotherapie, Physiotherapie und anderen schulmedizinischen Behandlungen zum Einsatz kommen.

Eine Shiatsu-Behandlung ersetzt nicht den Besuch beim Arzt und eine entsprechende medizinische Abklärung. Man sollte sich Gedanken darüber machen, was man selbst mit Shiatsu erreichen will und welche Veränderungen erwartet werden. Es ist wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben, um darauf hinsteuern zu können. Durch ein persönliches Gespräch vor der Behandlung geht der Therapeut auf die Wünsche und körperlichen Befindlichkeiten ein, um die Berührung dementsprechend anzupassen.

KONTAKT



Shiatsu Praxis Claudia Picher

St. Agathenweg 34
9500 Villach
Mobil: +43 / 664 / 737 429 24
E-Mail: praxis@shiatsu-picher.at
www.shiatsu-picher.at

Mit der Faszienrolle

fit fürs Büro



Faszien sind Bindegewebschichten, die Muskeln und Organe wie eine Schutzfolie umschließen. Ein Geflecht aus diesen Faszien zieht sich durch unseren gesamten Körper.

PATRIK RUHDORFER

DURCH MANGELNDE BEWEGUNG

und das ständige Verweilen in derselben Position können sie verkleben und erhöhen so die Spannung auf unsere Muskeln. Das kann zu Schmerzen verschiedenster Art führen.

Die „Wunderrolle“

Dagegen hilft die Faszienrolle. Diese wahre „Wunderrolle“ dient dazu, durch mehr Bewegung die betroffenen Regionen wieder besser mit Nährstoffen zu versorgen und so langsam wieder zu reaktivieren. Durch Abrollen der verspannten Körperregionen

kann jeder selbst ganz einfach und ohne großen zeitlichen Aufwand die Verspannungen lösen.

Süchtig nach mehr

Eine Einheit von 5 Minuten reicht oft schon vollkommen aus. Nach der Rolle kann man richtig süchtig werden. Nach ein paar Selbstbehandlungen wird man den leichten Schmerz während der Behandlung und das Gefühl danach lieben. Neben der Rolle kann man für bestimmte Regionen auch einen Ball verwenden, um noch tiefer hineinarbeiten zu können. Die Industrie hat natürlich schon längst reagiert und spezielle Faszienbälle entwickelt. Diese Investition kann man sich aber sparen. Ein einfacher Tennisball reicht für den Anfang vollkommen aus.

Fit fürs Büro

Viele Menschen leider unter den typischen Rücken- und Nackenbeschwerden durch zu

langes Sitzen. Direkt fürs Büro ist die Rolle natürlich ungeeignet.

Mit einem Anzug oder sonstiger schöner Kleidung wälzt man sich nicht sehr gerne am Boden. Deshalb macht man sich quasi am Vorabend fit für den nächsten Bürotag. Durch die Lockerung mit der Faszienrolle wird man seine Sitzposition verbessern und man wird nicht mehr in eine schlechte Haltung „gezogen“. Nur fünf Minuten abends vor dem Fernseher genügen.

Erste Übung

Bei dieser Übung legt man sich auf den Boden und legt Rolle unter den Rücken im Bereich der Brustwirbelsäule. In dieser Position kann man nun die Brustwirbelsäule durch Hin- und Herrollen langsam mobilisieren.

Aber Achtung: Leute, die traumatische Ereignisse oder einen Bandscheibenvorfall in der Brustwirbelsäule haben, sollten diese Übung nicht machen. Sie dient nur zum Lösen von Verspannungen.



Fazit

Die Faszienrolle ist ein tolles Werkzeug, um seine Verspannungen von einem anstrengenden Tag im Büro zu lösen. Die Rolle kann man sehr günstig erwerben und ist sowohl online als auch in Sportgeschäften erhältlich. Man benötigt nur sehr wenig Zeit dafür und kann mit täglich fünf Minuten „rollen“ schon sehr viel bewirken.

Weitere Beschreibungen, Tipps und Tricks finden Sie auch unter www.corpusmotum.com

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie ein Training in den Alltag integrieren und zu einem neuen Lebensgefühl gelangen. //

BUCHTIPP

„Keine Gnade den Rückenschmerzen – fit und schmerzfrei im Büro“

Dieses Buch beinhaltet Faszienübungen, die perfekt auf den Büroalltag zugeschnitten sind. Hier findet man neben den wichtigsten Faszienübungen für Zuhause auch tolle Übungen, die man direkt im Büro mit Anzug und schöner Kleidung machen kann.



Sie bringen Schwung in den Büroalltag und helfen, die klassischen „Bürokrankheiten“ wie Rückenschmerzen oder Nackenverspannungen zu lindern und vorzubeugen.

Jeder, der im Büro arbeitet und viel sitzt, sollte das Buch einmal gelesen haben!

KONTAKT



Patrik Ruhdorfer

Physiotherapeut // Functional Pattern-Instructor
Tel.: +43 660 148 13 57
E-Mail: ruhdorfer@rueckenwind-physio.at
www.rueckenwind-physio.at

NEW & IMPROVED DX2[™] SOFT

THE WORLD'S SOFTTEST DISTANCE BALL

ÜBERPRÜFE ES SELBST. Im direkten Vergleich wird der neue Wilson Staff Dx2 Soft LÄNGER und WEICHER sein.



LÄNGER

Ein hoher C.O.R. und weniger Spin beim Drive, was in hoher Geschwindigkeit, außergewöhnlicher Länge und verbesserter Kontrolle resultiert.



WEICHER

Mit einer 29er* Kompression, weicher als jeder andere Golfball auf dem Markt.



Wilson Staff

wilsonstaff.com

*Gemittelt mit einer ADC Kompressionsmaschine. Ergebnisse basieren auf den Kompressionen von früheren Modellen der Wilson Staff Dx2 Soft Serie.

LÄNGER
WEICHER

Bei Unausgeglichenheit

„Body & Mind Whisper Technic“

WEDA *life*

Body & Health

- Ernährung
- Wasser & Salz

Mind & Soul

- Seelenstreichler Aromen
- Energetic Essenzen

Beauty & Lifestyle

- Natur-Kosmetik, Bodyforming
- Make up Typberatung – Styling

www.weda-life.com



Schlechte Gewohnheiten wie Fast Food, zu wenig Bewegung, Stress, Überlastung, Elektrosmog u.v.m. führen zu einer stetigen Zunahme von Müdigkeit, Depression und Burn-out, aber beispielsweise auch zu Gewichtszunahme oder Schmerzen.

HEIDI HÖFFERER

Alles ist mit allem verbunden

Die chinesische Medizin ist für das ganzheitliche große Wissen bekannt, dass das Energiesystem des Körpers, die sogenannten Meridiane, mit unseren Organen zusammenhängt und dass Emotionen einen prägenden Einfluss auf unsere Organe und das Meridian-Energiesystem haben. Sind Körper, Geist und Seele in Disharmonie, so entsteht als sichtbares Zeichen hierfür Krankheit.

Bioenergetische Meridianmessung

Heute können wir altes Wissen aus der chinesischen Medizin mit neuer Technik als Kommunikationsmittel zwischen uns und unserem Körper nutzen. Der Bioenergetischen Meridianmessung liegt uraltes Wissen zugrunde, der sogenannte Akabane-Test.

Heute wird dieser mittels Infrarot-Technik schnell und präzise durchgeführt und man erhält nicht nur eine Analyse und ein

KONTAKT

WEDA *life***Heidi C. Höfferer**Dipl. Gesundheitsberaterin
QMT-Master, Mentorin

Schülerweg 90 // 9020 Klagenfurt a. W.

Tel.: 0650 / 9020 800

Mail: heidi.hoefferer@gmail.com

www.weda-life.com

TIPP...

**... von Heidi Höfferer**

Für die Ausbalancierung der Emotionen sind Aromaöle bestens geeignet. Die Duftmoleküle der Öle wirken über das Nervensystem und das limbische System und können somit auch unbewusste emotionale Reaktionen aufspüren und harmonisieren. Diese Öle empfehle ich, im Diffuser anzuwenden oder 1-2 Tropfen auf die Fußsohlen aufzutragen, wahlweise: Wild Orange, Lavendel, Lemon, Weihrauch (Frankincense), Geranium, Ylang Ylang.

Sportmental-Leservorteil:

- 1 Bioenergetische Meridianmessung inkl. Analyse und Beratung statt € 65,- zum Leservorteilspreis **€ 32,50** (Angebot gültig bis 30.04.2017)
- Klopf- und Affirmationsprogramm kostenlos anfordern: heidi.hoefferer@gmail.com

Körper - Geist - Seele

Eine Einheit schaffen wir, indem unser Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander kommunizieren. Die Basis ist Ruhe und Zeit für sich. Meditation und Yoga sind gute Möglichkeiten Körper, Geist und Seele in Gleichklang zu bringen.

Der Zustand des Körpers, die Ursache jeder Krankheit oder des Misserfolges, liegt stets im Denken. Beginnen wir mit der Gedankenhygiene und umgeben uns mit positivem Gedankengut, um bewusster zu reagieren.

Die Meridianklopftechnik und positive Affirmationen stärken unsere positive allgemeine Lebenseinstellung. Emotionen haben einen viel größeren Einfluss, als wir glauben. Harmonisieren wir die zugrundeliegende Emotion eines körperlichen Symptoms, folgt auch der Körper. //

Protokoll über die Energieverfügbarkeit im jeweiligen Meridian, sondern auch Vorschläge für Therapie, Heilpflanzen, Kräuter, Vitalstoffe und Aromen. Meridian-Blockaden und -Dysbalancen werden bereits bei emotionalem Ungleichgewicht festgestellt.

Hier setzt die ganzheitliche Integrationstechnik „Body Et Mind Whisper Technic“ optimal an und kann eine schnelle und nachhaltige Harmonisierung auf allen Ebenen erwirken.

Burn-out

... Wenn Kinder überfordert sind

Aktuelle Studien zeigen, dass Stress schon im Kinderzimmer beginnt. Das erschreckende daran ist, dass beinahe 90 Prozent der Eltern von gestressten Kindern nicht glauben, diese mit einem Zuviel an Aktivitäten zu überfordern.

ROMANA HAUPTMANN
MMAG. SANDRA ASCHBACHER

HANNA, 12 JAHRE, beschreibt in ihrem Brief (siehe Kasten), wie es vielen Kindern

heutzutage geht. Leistungsdruck in der Schule und in der Freizeit. Keine Zeit fürs Nichtstun, Chillen, Abhängen mit Gleichaltrigen. Ein permanent verplanter Alltag hinterlässt mit der Zeit Spuren, die oft nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, sich aber schwerwiegend auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken.

Veränderte Rahmenbedingungen

Das Tempo in der Arbeitswelt erschöpft die Eltern. Das Verlangen nach mehr auch. Die Eltern möchten ihren Kindern ein gutes Leben bescheren. Darunter verstehen sie, alles haben zu können, was es gibt: Handy, Tablet, Computerspiele, neueste Mode und noch vieles mehr. Ihre Kinder sollen „dazugehören“, es soll ihnen an „nichts“ fehlen. Doch dieses „Streben nach mehr“, schwächt die Erziehungs- und Alltagskompetenzen, weil es müde macht. Dadurch nehmen Eltern oft nicht mehr wahr, wie es ihren Kindern wirklich geht.

Eltern und Kinder kommen am Abend erschöpft nach Hause. Keine Zeit oder Lust mehr für Gespräche oder gemeinsame Aktivitäten. Jedes Familienmitglied geht seinen Weg, unzufrieden und frustriert. Häufig kommt es zum Streit – weil man sich gegenseitig nicht mehr versteht – sich nicht zuhört. Frust und Unzufriedenheit steigern sich bis zur völligen Erschöpfung.

Liebe Mama, lieber Papa!

Mir schwirrt einfach der Kopf! Jeden Tag ist es das Gleiche, jeden Tag habe ich so viel zu tun: Schule, Klavierstunde, Ballettstunde, Reitstunde, ich kann nicht mehr. Ich komme immer spät nach Hause, und wenn ich endlich da bin, ist keiner da. Ich muss mir ein Fertiggericht aufwärmen und alleine essen. Ich habe niemanden, mit dem ich über meinen Tag reden kann. Ich kann nicht erzählen, wenn mich was bedrückt. Danach muss ich auch noch Unmengen von Hausaufgaben erledigen, die oft falsch sind, weil ich sie nicht verstehe und niemanden habe, der sich Zeit nimmt, es mir zu erklären. Wenn ihr nach Hause kommt, nehmt ihr euch auch keine Zeit für mich, sondern schickt mich gleich ins Bett. Oft liege ich sehr lange wach, kann nicht einschlafen. Am nächsten Tag bin ich müde und oft tut mir der Kopf weh. In der Schule merke ich, dass ich vor lauter Stress vergessen habe, die richtigen Bücher und Hefte einzupacken. Dafür wird mir dann wieder ein Minus eingetragen, obwohl ich ja auch nichts dafür kann. Das ist so gemein! Bitte helft mir!

Unser besonderes Zuckerl für Sie und Ihre Familie:

1 Stunde „GAS runter für die ganze Familie“: Gemeinsam.Achtsam.Sein

mit Atemübungen, Klangreise und einer Kerzenmeditation oder

1 Stunde Einzelsitzung: Tiefenentspannung erleben und neue Kraft tanken.

Unter den ersten 5 E-Mails verlosen wir 1 mal GAS für die gesamte Familie und 1 Mal eine Einzelsitzung zum Entspannen!

E-Mails an: info@sandraaschbacher.at oder romana.hauptmann@silence4you.at

Betreff: *Sportmental*-Magazin

Wir freuen uns auf euch!

Dauerstress-Modus

Eltern und Kinder laufen im „Dauerstress-Modus“ durch den Tag. Der Körper hat kaum Zeit, sich zwischen den Stressattacken zu entspannen. Das Problem ist, dass sich das menschliche Gehirn nicht dementsprechend anpassen kann. Es ist nicht darauf ausgelegt, den lang anhaltenden psychischen Stress zu ertragen.

Stress wird durch Stressoren ausgelöst. Das sind jene Umstände, die zu Stress führen können. Und da reagiert jeder Mensch unterschiedlich. Was bei einem Stress auslöst, bleibt bei einem anderen ganz ohne Wirkung. Sind zu viele Stressfaktoren gleichzeitig vorhanden, kann dies zu körperlichen Krankheiten und/oder seelischer Erschöpfung führen.

Daraus resultiert, dass heute viele Kinder an den gleichen gesundheitlichen Störungen leiden wie Erwachsene: Erschöpfung, Nervosität, Hyperaktivität, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen u.v.m.

Entschleunigen Sie

Kinder brauchen Ruhe. Tun Sie gemeinsam nichts. Aber woher sollen wir die Zeit nehmen, wenn nicht stehlen? Ein Blick auf den Kalender genügt und der Stresspegel steigt an. Den Terminkalender zu entrümpeln ist ein erster Weg, Stress und Druck aus der Familie zu nehmen. Nicht alle Termine müssen sein. Trauen Sie sich „Nein“ zu sagen und sagen Sie „JA“ zu einem stressfreieren Tag.

Schaffen Sie sich Ruheinseln und kuscheln Sie mit Ihren Kindern. Davon profitieren auch Sie als Eltern: Setzen auch Sie sich einmal entspannt auf die Couch und geben Ihren Kindern damit ein Zeichen, dass Sie Zeit für sie haben, sie voll und ganz wahrnehmen.

Reden Sie in einer ruhigen Minute mit ihrer Familie über den Tag. Fragen Sie Ihr Kind, wie es ihm geht und erzählen Sie auch von sich und ihren Gefühlen.

Seien Sie achtsam

Seien Sie achtsam mit sich selbst und mit Ihrer Familie. Achtsamkeit meint nichts anderes als sich dessen bewusst sein, was im

gegenwärtigen Moment geschieht. Kinder wissen das nicht nur, sie leben Achtsamkeit. Sofern sie es noch nicht verlernt haben. Sie können im Spiel versinken und ihre Umgebung völlig vergessen. Sie genießen den Moment. Bewusst im Hier und Jetzt zu sein, Tätigkeiten und Aufgaben bewusst zu machen, bringt Entspannung.

In unserer Achtsamkeitspraxis lernen Kinder und Eltern in kleinen Schritten, wie das geht: entspannen und loslassen. Ob beim Yoga, bei der Körperarbeit oder mit Hilfe von Klangschalen. Kinder und Erwachsene lernen sich (wieder) zu spüren und ihren Körper mit all seinen Gefühlen wahrzunehmen. //

KONTAKT



Wir freuen uns auf einen Besuch bei uns in der Achtsamkeitspraxis in Spittal/Drau.



MMag.a Sandra Aschbacher + Mag.a(FH) Romana Hauptmann

Tel.: +43 660 / 550 29 56
info@sandraaschbacher.at
www.sandraaschbacher.at

Tel.: +43 650 / 444 22 87
romana.hauptmann@silence4you.at
www.silence4you.at

Brückenstraße 13, 9800 Spittal/Drau

Back to Balance –

die Kombi macht's aus!

Bei dieser einzigartigen Kombination treffen die wissenschaftliche, durch eine Universitätsstudie bestätigte Methode der Vitalfeldtherapie und die sogenannte Klangmassage (bestehend aus Klangschalen und Planetenstimmgabeln) aufeinander.

THOMAS KORAN

GEMEINSAM ALS „KOMBI“ angewandt, können diese besonders effektiv und individuell auf Körper, Geist und Seele einwirken.



Vitalfeldtherapie

Diese ist derzeit das wirksamste naturheilkundlich-bioenergetische Therapieverfahren, das durch biophysikalische Forschungen entwickelt wurde. Es verfolgt zwei Ziele: Energieaufbau und Entgiftung.

Klangschalenmassage

Diese eignet sich besonders für Stressabbau, Harmonisierung der Chakren, Loslassen von alten Mustern, Blockaden, Stärkung des Selbstbewusstseins, Wohlbefinden, Energieaufbau und mehr Lebensfreude.

Die Kombi-Methode

Die Grundlage für die Vitalfeldtherapie ist der mit „Global Diagnostics“ gemessene energetische Zustand. Die Vitalfeldtherapie ist auf diese individuellen Bedürfnisse und Messergebnisse abgestimmt. Es werden Signale (elektromagnetische Frequenzen) an den Körper gesendet. Diese Therapieimpulse werden bei der Vitalfeldbehandlung über Biotroden (Therapiebänder), welche am Körper aufgelegt werden, übertragen. Das ist vollkommen schmerzfrei. Während die Vitalfeldbehandlung „läuft“ werden gleichzeitig zusätzlich nach und nach Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgelegt. So können auch individuelle Themen wie z. B. mangelnde Lebensfreude, Selbstwertgefühl, Ängste, Disharmonien u. a. durch Klang positiv transformiert werden. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Balance. Ein entspanntes, zufriedenes Gefühl ist spürbar. Der Rhythmus der Klangtherapie vermittelt Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit. Diese Kombi-Methode ermöglicht einen ganzheitlichen Aufbau des Lebenspotenzials: Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Kraft und Energie gegeben, um den eigenen Weg wieder mit weniger Stress und voll Wohlbefinden und Lebensfreude gestärkt zu gehen. //

Vorteile der Kombi-Methode

- Energieaufbau und Stressabbau
- Zustand tiefer Entspannung
- Harmonisierung der Chakren
- Verbesserung der Lebensfreude und des Lebensgefühls
- Stärkung des Energiefeldes
- Auflösen von körperlichen und seelischen Blockaden
- Entgiftung des Körpers
- Förderung der Selbstheilungsprozesse
- Loslassen von alten Mustern
- Förderung der Kreativität und Schaffenskraft
- Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

KONTAKT



Thomas Koran

Klangschalenbehandlung, Klangpunktur, Vitalfeld-Balance-Therapie

„Leb dein Leben“ - Zentrum für Vitalfeldbalance, Klang und Musik

9583 Faak am See

www.lebdeinleben.at

Tel.: 0043 (0)664 / 33 20 669

E-Mail: office@lebdeinleben.at

CHAKRAS

... unsere feinstofflichen Energiezentren

Chakras sind Energiezentren, durch die kosmische Energie in unseren Körper einfließt. Diese kosmischen Strahlungen beeinflussen und lenken unsere Gefühle, Gedanken und Eigenschaften.

MAG. DAGMAR PUHL, SWAMI DAYA
AUSZÜGE AUS DEM BUCH
„DIE VERBORGENEN KRÄFTE IM MENSCHEN“
VON PARAMHANS SWAMI
MAHESHWARANANADA, IBERA VERLAG

CHAKRA HEISST »RAD« ODER »DREHEN«. Indem es Energie erzeugt und speichert, wirkt es wie ein Dynamo. An den Stellen der Wirbelsäule, an denen sich die drei Hauptnadis (Energiebahnen) Ida, Pingala und Sushumna Nadi treffen, bilden sich die Chakras aus. Als Vergleich kann der Abfluss einer Badewanne dienen, dessen Sog das Wasser in einer drehenden Bewegung in die Tiefe saugt. Ebenso verhält es sich bei den Chakras. Wie in einem Wasserstrudel wird die Energie kreisförmig in die Chakras hineingezogen und zum nächsten Kreuzungspunkt weitergeleitet. Die Chakras liegen aber nicht nur entlang der Wirbelsäule, sondern sie sind im ganzen Körper verteilt, wobei ihre Energie und Schwingung entsprechend ihrer Lage und Eigenschaften unterschiedlich sind. Im menschlichen Körper finden wir drei Kategorien von Energiezentren. Von den Zehen bis zum unteren Ende der Wirbelsäule befinden sich die niederen oder tierischen Chakras. Auf sie sollen wir uns nicht konzentrieren, um nicht die niedere Natur, die wir als Menschen bereits überwunden

haben, wieder zu erwecken. Entlang der Wirbelsäule liegen die fünf menschlichen Chakras. Die höheren oder »göttlichen Chakras« finden sich zwischen dem oberen Ende der Wirbelsäule und dem Scheitel. Diese Chakras zu erwecken ist das Ziel von Meditation und Kriya-Übung.

Es gibt acht Haupt-Chakras:

- Muladhara Chakra (Wurzelzentrum)
- Svadhithana Chakra (Sakralzentrum)
- Manipura Chakra (Nabelzentrum)
- Anahata Chakra (Herzzentrum)
- Vishuddhi Chakra (Kehlkopfzentrum)
- Agya Chakra (Augenbrauzentrum)
- Bindu Chakra (Mondzentrum)
- Sahasrara Chakra (Scheitelzentrum)

Die Chakras wirken auf mehreren Ebenen unseres Daseins

DIE ERSTE EBENE ist die physische. An den Stellen am Körper, wo sich ein Chakra befindet, liegen Drüsen, Organe und Nervenzentren. Indem wir die Chakras durch Atemübungen, Asanas (Körperübungen), Meditation und Mantras öffnen und harmonisieren, können wir auch die damit verbundenen Körperfunktionen ausbalancieren und gesund erhalten.

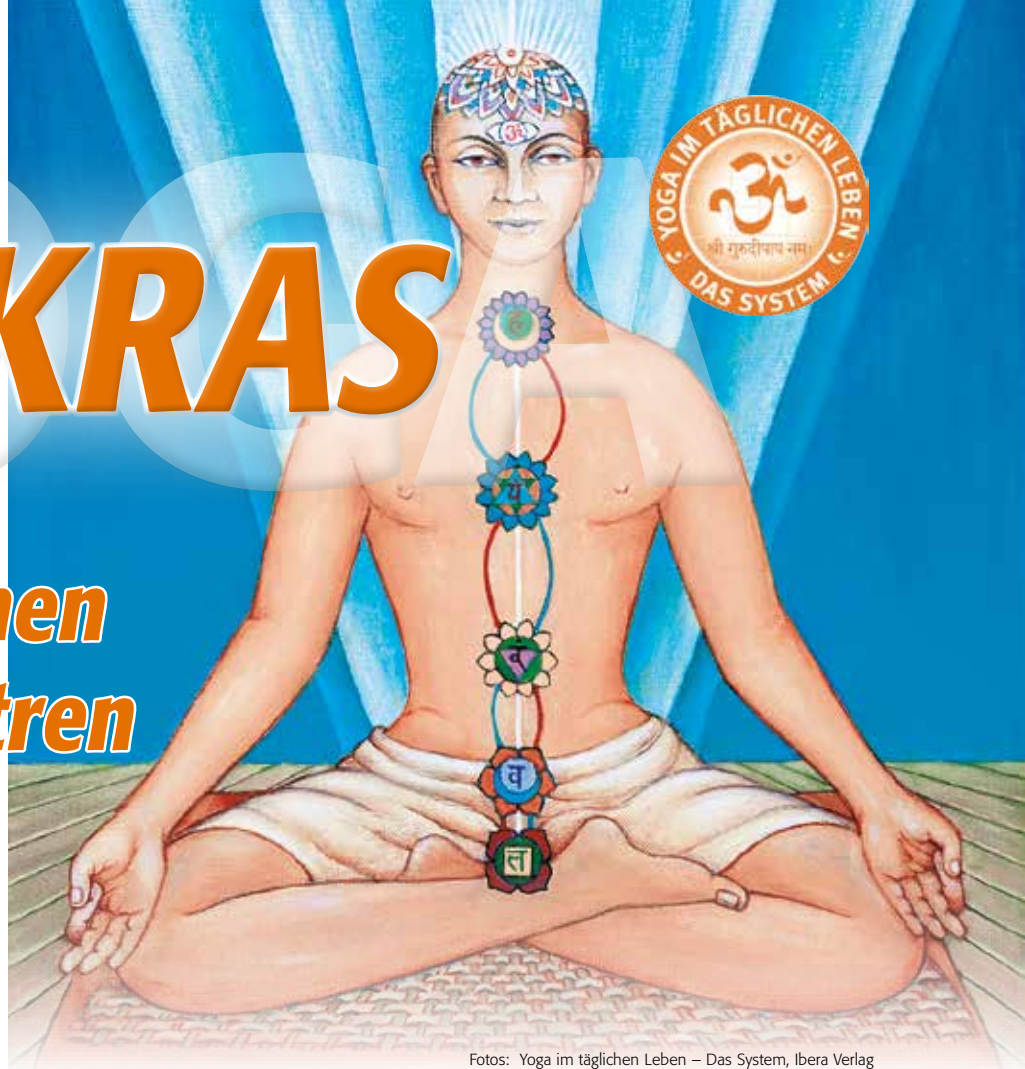
DIE ZWEITE EBENE ist die astrale Ebene. Die Schwingung und der Energiefluss

der Chakras beeinflussen unser Bewusstsein und unsere körperliche Gesundheit. Falsche Ernährung, schlechte Gesellschaft und negative Gedanken vermindern oder blockieren die Chakra-Energie, wodurch im Bewusstsein und auch im Körper Störungen und Krankheiten entstehen können.

DIE DRITTE EBENE ist die spirituelle Ebene, aus der Intuition, Weisheit und Wissen empfangen werden können. In jedem Chakra, das geöffnet und gereinigt ist, kann sich das göttliche Bewusstsein manifestieren.

Im natürlichen Zustand bewegt sich die Energie der Chakras im Uhrzeigersinn. Indem man mit der Hand etwa einen Zentimeter über jener Körperstelle, wo sich das Chakra befindet, für einige Minuten langsame Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn durchführt, kann man die Drehung in die richtige Richtung lenken. Die Übung muss nicht bei allen Chakras auf einmal durchgeführt werden, es kann auch täglich ein anderes Chakra auf diese Weise behandelt werden.

Reinigung der Nadis und Chakras bedeutet, ihre Empfindbarkeit und Aufnahmefähigkeit zu vergrößern. Daher werden wir durch regelmäßige Yogaübungen allmählich sensitiver. Je nach Veranlagung können zu Beginn auch Emotionen stärker werden.



Fotos: Yoga im täglichen Leben – Das System, Ibera Verlag

Doch all diese Erscheinungen sind vorübergehend und lösen sich auf, wenn die Weisheit erwacht. Denn wo Licht erstrahlt, verschwindet die Dunkelheit sofort.

Durch Yogaübungen wie Pranayama, Meditation und Kriyas (spezielle Konzentrationstechniken) werden Ida und Pingala – Emotionen und Intellekt – gereinigt und ins Gleichgewicht gebracht und die Energie schließlich in der Sushumna Nadi zum Sahasrara Chakra aufwärts geleitet. Indem das geschieht, schließt sich die Verbindung zum göttlichen Bewusstsein und die »Erleuchtung« findet statt.

Jedem Chakra ist eine Lotusblüte, ein Symbol, ein Mantra, eine Farbe, ein Element, ein Tier und eine Gottheit zugeordnet. Diese Symbolbilder veranschaulichen seine Eigenschaften und Wirkungen und helfen uns, in der Meditation die Aspekte des Chakras intuitiv zu ergründen und zu erfühlen. Mit dem Mantra, das zu dem Chakra gehört, können wir die Energie des Chakras erwecken und stärken.

DAS MULADHARA CHAKRA – WURZELZENTRUM, das am unteren Ende des Steißbeins liegt, ist das erste der menschlichen Chakras. Sein Mantra ist LAM. Es löst Spannungen und Blockaden in diesem Chakra und aktiviert dessen Energie. Das Muladhar-Chakra bildet die Grenze zwischen menschlichem und tierischem Bewusstsein. Es ist mit dem Unbewussten verbunden, wo unsere Handlungen und Erfahrungen aus früheren Leben gespeichert sind. Es bildet daher die Basis für die Entwicklung unserer Persönlichkeit. Die positiven Eigenschaften dieses Chakras sind Vitalität, Lebenskraft, Entwicklung; seine negativen Aspekte Trägheit, Triebhaftigkeit und Ichbezogenheit.

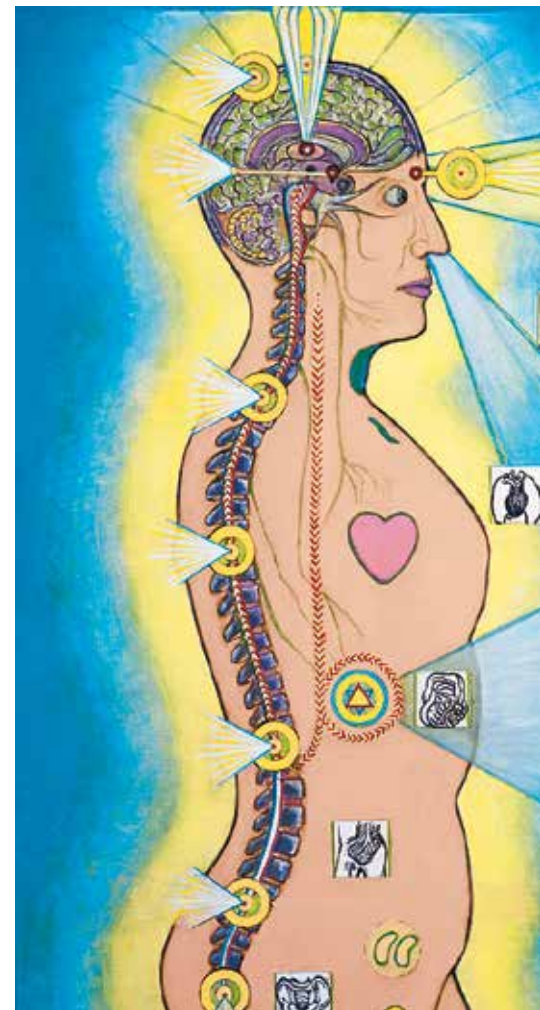
DIE VIER INNEREN FUNKTIONEN

Geist, Intellekt, Bewusstsein und Ego haben in diesem Chakra ihre Wurzeln. Leben ist Bewusstsein und strebt nach Entwicklung. Die Symbole im Muladhara Chakra sind durch Energie und Aufwärtsbewegung charakterisiert. Seine Farbe ist rot, die Farbe der Kraft, Erweckung, Bewegung, Entwicklung. Rot symbolisiert die Erweckung des schlafenden Bewusstseins zum aktiven, wachen Bewusstsein.

Solange wir leben, werden wir mit Problemen konfrontiert. Der Unwissende nimmt sie als bloße Plage und Mühsal hin, der Weise hingegen schätzt sie als wertvollen Erfahrungsgewinn. Indem wir aus ihnen lernen und an uns zu arbeiten beginnen, schreiten wir in unserer geistigen Entwicklung fort. Weisheit entsteht nicht von selbst; dazu bedarf es des unentwegten, bewussten Bemühens, der Reinigung der Gedanken und Lenkung der Taten zum Guten. Durch eine positive Lebensführung und zuversichtliche Lebenseinstellung sowie durch spirituelle Gesellschaft, gute Gedanken, Verstehen, Verzeihen, Helfen und Geben stärken wir die positive, aufbauende und vereinigende Kraft in uns. //

Zum Autor:

Mag. Dagmar Puhl, Swami Daya begann 1990 mit der Yogausbildung im System „Yoga im täglichen Leben“. Seit 1993 unterrichtet sie mit ihrem Yoga-lehrer-Diplom durchschnittlich 10 Yogakurse pro Woche. Sie ist seit 1989 Schülerin von Paramhans Swami Maheshwarananda, dem Autor des Systems „Yoga im täglichen Leben“, aus der Linie von Sri Alakhpuriji Siddha Peeth Parampara.



KONTAKT

Yoga im täglichen Leben

Stefan-Moser-Straße 4 // 9500 Villach
Tel.: 0676 / 711 2927 oder 04242/25 70 70
E-Mail: villach@yogaindailylife.org
www.yoga-im-taeglichen-leben.at



Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

Kursprogramm 09. Jänner - 31. März 2017

Montag	17.00-18.30 19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2 Sanftes Yoga (Sireasabbau, Muskelentspannung, Wirbelsäule, gesundes Herz)	A&F A&F
Dienstag	09.30-11.00 17.00-19.00	Wirbelsäule & Gelenke Stufe 2-5	A&F F
Mittwoch	15.00-15.45 17.00-18.30 19.00-20.30	Yoga mit Kindern Wirbelsäule & Gelenke Anfänger Stufe 1-2	A&F A&F A&F

Neueinsteiger: Kostenlos schnuppern von 09. Jän. - 13. Jän. 2017

Donnerstag	09.30-11.00 16.45-18.15 19.00-21.00	Stufe 1-3 Wirbelsäule & Gelenke Stufe 3-7	A&F A&F F
Freitag	09.00-10.30 ab 19.00	Senioren 65+ Satsang in spiritueller Gesellschaft sein	Kostenlose Teilnahme.

A: Anfänger; F: Fortgeschrittene



Yoga im täglichen Leben - 9500 Villach, Stefan-Moser-Straße 4, Tel.: 04242 257070

www.yogaimtaeglichenleben.at

villach@yogaindailylife.org

Bewegtes Coaching –

Energie tanken Der Zauber des Anfangs

Wir sind in unseren Sichtweisen oft festgefahren. Immer wieder sind wir mit den ähnlichen Situationen konfrontiert. Konflikte und Probleme scheinen sich zu wiederholen. Hier bringt „Bewegtes Coaching“ neuen Schwung. Nicht nur in das Leben, sondern auch in die eigenen Gedanken. Im Gehen fällt es leichter etwas zu verändern und negative Gewohnheiten loszulassen.

MAG. VITTORIA BOTTARO

WENN MAN SEINE GEDANKEN in Bewegung bringen will, ist es hilfreich, auch den Körper zu bewegen. Gehen wirkt beruhigend und aktiviert gleichzeitig auch Körper und Geist. Wer in verantwortlichen Positionen tätig ist, verbringt oft fast den ganzen Tag sitzend im Büro. „Bewegtes Coaching“ ist eine gute Möglichkeit, um auch räumlichen Abstand zu gewinnen. Die Natur ist ein wunderbares Vorbild und gibt uns Antworten für unser Leben. Ein natürlicher Rhythmus zeigt uns, dass es für alles eine eigene Zeit gibt. Zeiten der

Ruhe und Zeiten des Schaffens. Zeiten des Wachstums und Zeiten des Rückzugs.

Wie jeder Tag mit einem Sonnenaufgang beginnt und uns neue Energie und neues Leben bringt, so bringt auch jedes Frühjahr neue Kräfte in alle Pflanzen und auch in den Menschen. Wir können von diesen Neuanfängen viel profitieren. Diese Kraft und Energie ist ansteckend. Geben Sie den Dingen die Zeit, die sie brauchen. Der Anfang hat eine enorme Kraft, von der Sie sich anstecken lassen können. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Ihre Talente!

Halten Sie gezielt Ausschau nach den



Antworten, die einem am Weg begegnen. Diese Methode kann man mit Freunden beispielsweise versuchen. Gehen Sie mit einer Frage los und betrachten Sie diese von allen Seiten. Diskutieren Sie gemeinsam und Sie werden neue Perspektiven und Ansichten entdecken, die Ihnen helfen, eine Antwort zu finden. Es kann auch hilfreich sein, ein wichtiges Thema mit einem ausgebildeten Coach zu bearbeiten. Dieser hilft Ihnen nicht nur durch neue Gedankenimpulse und andere Sichtweisen, sondern er unterstützt Sie dabei an schwierigen Themen dranzubleiben. //

Einfache Übungen

Bei Ihrem Weg durch den Wald, über Wiesen oder auf den Berg beobachten Sie die Umwelt einmal ganz genau. Versuchen Sie den neuen Pflanzentrieb zu entdecken. Sie entdecken eine Gruppe von Pflanzen und Blumen. Da befinden sich auch ganz junge Pflänzchen oder frische Knospen. Lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihre Gefühle. Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

Beobachten Sie eine neue Pflanze

- Wie sieht die neue Pflanze aus?
- Welche Gefühle löst das in Ihnen aus?
- Was bereitet Ihnen Freude?
- Was bereitet Ihnen Sorge?

Beobachten Sie neue Wege

- Warum wählen Sie diesen Weg?
- Welche Form hat dieser?
- Was ist gleich wie die anderen Wege und was ist anders?
- War das unangenehm oder egal?

Beobachten Sie einen Sonnenaufgang

- Wie sieht der Himmel aus, bevor die Sonne aufgeht?
- Wie lange dauert der Sonnenaufgang?
- Wie fühlt es sich an – langsam oder schnell?
- Was bereitet Ihnen Freude?

Aus diesen Beobachtungen können Sie einiges für Ihren Alltag an Erkenntnissen gewinnen. Sie können darüber nachdenken, welche Gefühle für Sie im Zusammenhang mit einem Neuanfang ausgelöst werden.

Beginnen Sie gerne mit etwas Neuem und fällt es Ihnen schwer, dann dies weiterzuführen, dann beobachten Sie die Natur, wie sie es tut. Vielleicht bekommen Sie einen Tipp von dem Wesen der Pflanzen oder dem Weg oder dem Sonnenaufgang.

Fällt es Ihnen schwer mit etwas Neuem zu beginnen, weil es eine große Kraftanstrengung bedeutet? Woher nimmt sich die Natur diese Kraft? Wie verhält es sich mit Ihrer eigenen Kraft und Energie? Woher beziehen Sie diese für Ihre neuen Aufgaben? Was können Sie sich von der Natur abschauen?



ANKÜNDIGUNG

„Bewegtes Coaching“ begleitet den Wandel des Lebens

Termine

- 31. März – Im Tritt sein – Tempo (ab-)wandeln
- 21. April – Kraft schöpfen für den Wandel
- 26. Mai – Gemeinsam (ver-)wandeln
- 23. Juni – Auf neuen Pfaden wandeln

Die Termine sind einzeln buchbar.

Nähere Informationen

www.bewegtescoaching.com

KONTAKT



Unternehmensberatung

Mag. Vittoria Bottaro

A-9520 Annenheim
www.bottaro.at



**Bewegtes Coaching
Terminvereinbarung:**

Tel.: 0699 / 123 090 04

E-Mail: consulting@bottaro.at
www.bewegtescoaching.com

Gefangen Gefangen



... in den eigenen Gedanken

Jeder von uns kennt das Phänomen, sich mit ständig wiederkehrenden Gedanken herumzuschlagen. Sie treiben uns im Kreis bis zum Verücktwerden.

Aber warum können wir diesem Hexenkessel so schwer – oder gar nicht – entkommen? Wir wissen, dass es nichts bringt und tun es trotzdem. Meist haben wir das Gefühl,

dass nicht wir es tun, sondern mit uns getan wird. Wir machen uns Sorgen, die zu nichts führen, wir durchdenken Situationen tausende Male, ohne eine Lösung zu finden.



MAG. MAG. MARTINA ERTL

Der Verstand sucht Lösungen

Die Erklärung ist ganz einfach. Unser Verstand ist dafür konzipiert, Lösungen zu finden. Er tut nur „seine Arbeit“. Wir können ihm also nicht vorwerfen, dass er uns quält. Wenn wir uns wegen etwas Sorgen machen, dann liegt das daran, dass wir befürchten, dass etwas Bestimmtes eintritt. Und da gibt es hunderte von Möglichkeiten, zu einer Lösung zu kommen und die spielt der Verstand alle durch. Aber wir können meist noch nicht handeln, also bleibt es beim spekulativen Denken. Und das lässt uns „verrückt“ werden. Der Mensch mag es nicht, handlungsunfähig zu sein, denn das lässt auch das Gefühl des Opfer-Seins oder der Ohnmacht entstehen.

Geschehen ist geschehen

Eine weitere Variante ist, dass wir gedanklich Situationen durchspielen, die bereits hinter uns liegen und deren Ausgang uns nicht gefällt, uns bedrängt oder unglücklich macht. Und auch hier versucht der Verstand, zu einer Lösung zu kommen, die unser Wohlbefinden wiederherstellt. Aber was geschehen ist, ist geschehen und lässt sich nicht ungeschehen machen oder ändern.

Natürlich gelingt es uns manchmal, einen anderen Umgang mit Sorgen oder eine andere Sichtweise auf bereits Geschehenes zu bekommen. Das ist aber keine Garantie dafür, dass es auch so bleibt. Abhängig davon, wie gravierend die Bedrängung durch das Erlebte erfahren wird, kann der positive Blickwinkel auch rasch wieder abhandenkommen, worauf wir bald wieder

DAS BUCH



KONTAKT

me martinaertl

Mag. Martina Ertl
Kinesiologin & Coach



Mag. Martina Ertl

Dipl. Neuro-Mental-Trainerin
NLP-Practitioner // Kinesiologin 3in1

PRAXIS:

9020 Klagenfurt am Wörthersee
Waidmannsdorfer Straße 84/13
Mobil: +43 664 / 542 71 18
E-Mail: office@martina-ertl.at
www.martina-ertl.at

gedanklich in der Schleife hängen. Das ist deshalb so, weil in diesen wiederkehrenden Gedanken Persönlichkeitsanteile enthalten sind, die noch keine Aufmerksamkeit bekommen haben, auf kein Verständnis gestoßen sind. Erst wenn diese Anteile gehört und ernst genommen wurden, können sie aufhören, in unserem Kopf herumzuschwirren. //

Ätherische Öle –



Heiler aus der Natur

Haben Sie jemals den Duft einer Rose, eines Lavendels oder frisch geschnittener Minze genossen? Dann haben Sie die aromatische Qualität ätherischer Öle erfahren.

MARIA KOBAN

SIE GEBEN DEN PFLANZEN nicht nur ihren unverwechselbaren Duft, sondern schützen diese auch vor Krankheiten und Feinden.

Ätherische Öle sind Pflanzeninhaltsstoffe, man nennt sie auch die Essenz der Pflanzen.

Es sind natürliche aromatische Verbindungen, die in Blättern, Blüten und Samen, aber auch in Wurzeln und Rinden vorkommen können. Man gewinnt sie durch Dampfdestillation, bei den Zitrusfrüchten gewinnt man sie durch Kaltpressung der Schale.

Duftstoffe werden über das limbische System direkt in unser Großhirn übermittelt.

Die Wirkung ist deshalb schnell und unmittelbar. Und genau das macht man sich mit dem Einsatz von ätherischen Ölen für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu Nutze.

Wirkung der Öle

Ätherische Öle wirken je nach Pflanze entspannend, belebend, erfrischend oder klärend. Sie können Krämpfe lösen, Schmerzen lindern, Entzündungen hemmen, die Konzentration steigern, Viren abtöten und vieles andere mehr. Die Anwendung von ätherischen Ölen hat vor allem das Ziel, auszugleichen, um unsere Energien in Harmonie und Balance zu bringen.

Diese gewünschte Wirkung erreicht man aber nur mit zu 100 Prozent garantiert naturreinen ätherischen Ölen, daher ist es besonders wichtig, auf die Qualität zu achten, denn diese ist nicht gesetzlich geregelt. Wenn das Etikett nicht deutlich auf eine 100 Prozent reine Qualität hinweist, ist das Öl verdünnt, gestreckt und unter Umständen anschließend mit synthetischen

Düften beduftet worden. Die erwartete Wirkung bleibt bei solchen Ölen aus.

Natürlich haben qualitativ hochwertige ätherische Öle ihren Preis. Muss es auch. Um ein Kilo Öl zu gewinnen, braucht man oft hunderte oder tausende Kilo Pflanzenmaterial, wie zum Beispiel bei Melisse. Hier werden für ein Liter Öl sieben Tonnen (!) Melissenkraut benötigt.

Der Preis relativiert sich jedoch dadurch, da von diesem hochkonzentrierten Öl nur wenige Tropfen benötigt werden.

Die Aromaölanwendung

Eine der angenehmsten Formen reine ätherische Öle in therapeutischer Qualität zu genießen, ist die Aromaölanwendung. Dabei profitieren Sie von der natürlichen Heilkraft der Aromaöle. Der Stress verfliegt und das Immunsystem wird gestärkt.

Die speziell abgestimmten Öle und Ölmischungen ziehen schnell durch die Haut in den Körper ein und stimulieren abhängig von Art und Zusammensetzung das Nerven-, Blut- und Lymphsystem.

Zeitgleich wirkt der angenehme Duft über



Wohlbefinden und die Gesunderhaltung des gesamten Körpers zu unterstützen und zu fördern!

Die 4 Schritte der Aromaölanwendung

1. Stressausgleich – Ausgleich der Nervensysteme
2. Stärkung des Immunsystems
3. Entzündungen im Körper ausgleichen
4. Homöostase – Wiederherstellung des Gleichgewichtes im Körper

Für jeden dieser Schritte werden zwei ätherische Öle eingesetzt auf einer Basis eines Trägeröles (fraktioniertes Kokosöl).

Die Aromaölanwendung ist eine wunderbare Möglichkeit für den Körper zu entspannen und loszulassen. Körperliche und seelische Verspannungen werden gelöst und Krankheiten vorgebeugt.

Eine Aromaölanwendung ersetzt keine ärztliche Diagnose, Behandlung oder Therapie und dient im Wesentlichen der Revitalisierung, Harmonisierung des Energiehaushaltes, der Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Steigerung des Wohlbefindens. Die Aromaölanwendung ist keine Massage. //

die Nase direkt auf den Stoffwechsel, das Gehirn und die Psyche. Neben der eigentlichen Wirksamkeit der Pflanzenessenzen (z. B. bei Migräne, Schwäche, Depressionen o. ä.) steigert ihr Duft das individuelle Wohlbefinden und wirkt somit auf Körper, Geist und Seele.

Hierbei werden acht ätherische Öle in einer bestimmten Reihenfolge entlang der Meridianbahnen am Rücken, im Bereich der Wirbelsäule und auf den Fußsohlen aufgetragen und eingearbeitet, um das

KONTAKT



Maria Koban ist DORN-Gesundheits-trainerin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin mit Impuls-Techniken



Tätigkeiten:

- Impuls- Methode an Rücken-Becken-Gelenke
- Infos zum Thema Entsäuerung/Entschlackung
- Breuss - Energiebalance
- Aroma Touch® Technique
- Lomi Lomi Nui
- CPTG Ätherische Öle von DoTerra
- "Tier-Impuls-Massage"

Maria Koban

Janaschweg 21 // A-9220 Velden/Aich
Tel.: 0681 / 101 39 285
www.mariakoban.at

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

mit Berufserfahrung für den Raum Kärnten, Steiermark und Oberitalien

WIR BIETEN IHNEN

- freie Zeiteinteilung
- ein professionelles Arbeitsumfeld
- faire Provisionen

VORAUSSETZUNGEN

- Führerschein Klasse B
- vorzugsweise mehrjährige Berufspraxis
- Italienischkenntnisse von Vorteil

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

Terminanfragen: Mag. Doris Weber

Tel.: +43 650 / 635 24 81

E-Mail: weber@sportmental-magazin.at

www.sportmental-magazin.at



Like us at Facebook:
www.facebook.com/sportmentalmagazin

Konflikt- lösung

Was bringt eine Mediation?

Seit Urzeiten haben die Menschen Konflikte. So bedrohlich und belastend sie auch sein mögen, zählen sie zu den wichtigsten Entwicklungsmotoren der Menschheit. Ein Konflikt entsteht, wenn die Grundbedürfnisse des Menschen missachtet werden, wenn die Beziehungsebene zwischen den Menschen gestört wird oder wenn unterschiedliche Normen- und Wertvorstellungen aufeinanderprallen.

ALEXANDRA EDER

DER MENSCH LEHNT KONFLIKTE ab, weil in früherer Zeit jede Form des

Konfliktes große Gefahr bedeutete. Im Mittelalter ging die Bestrafung so weit, dass der Mensch „vogelfrei“ war. Das war die größte Bedrohung, weil man schutzlos ausgeliefert war.

Chance oder Gefahr?

Ein Konflikt kann etwas Trennendes oder etwas Verbindendes haben. Mit diesem Aspekt wird der Widerspruch im Konflikt dargestellt. Doch fördert der Widerspruch die Vielfalt der Meinungen. Im übertragenen Sinn könnte man sagen, der Konflikt führt Meinungen zusammen.

Konflikte treten überall dort auf, wo Menschen aufeinandertreffen: Familie, Partnerschaft, Nachbarschaft, Unternehmen, Organisationen, Behörden und Vereine.

In der chinesischen Schrift besteht das Wort Krise aus zwei Symbolen. Eines bedeutet Gefahr, das zweite Chance. Es liegt an jedem einzelnen, ob er den Konflikt als Gefahr wahrnimmt, diesen verdrängt oder

ignoriert. Das kann Krankheit, Leiden oder Lebenskrisen zur Folge haben. Die positive Seite des Konfliktes ist die Chance. Diese bietet vielfältige Optionen, Perspektiven sowie die Entdeckung persönlicher Fähigkeiten und Ressourcen des Umfeldes. Das stärkt das Selbstvertrauen.

Der ungebremste Konflikt

Friedrich Glasl, einer der bedeutendsten Konfliktforscher, unterteilt die Konfliktstadien in neun Eskalationsstufen. In den ersten drei Stufen (Verhärtung, Debatte und Polemik, Taten statt Worte) verhärten sich die unterschiedlichen Sichtweisen, die non-verbale Kommunikation erhält Oberhand und führt zu böswilligen Fehlinterpretationen, Empathie geht verloren. Glasl diagnostiziert für diese Phasen eine Win-win-Situation, da die Selbstheilungskräfte mit Hilfe von geringen Interventionen, wie Moderation aktiviert werden können. Die Konfliktparteien schaden



z. B. an ein Gericht. Der Ausgang des Verfahrens ist klar, am Ende steht das Urteil. Die persönliche, emotionale Ebene bleibt bei einem Gerichtsverfahren jedoch unberücksichtigt.

Weitere Konfliktlösungsinstrumentarien sind die Schlichtung, das Schiedsverfahren, die Konfliktmoderation, das Konfliktcoaching und die Mediation.

Die Mediation

Die nachhaltigste Konfliktintervention ist die Mediation. Bei dieser Methode sitzen alle Beteiligten an einem Tisch. Der Mediator ist für die Struktur verantwortlich, führt durch den Ablauf und unterstützt bei der Lösungsfindung, gibt jedoch keine Lösung vor. Mit der selbst erarbeiteten Lösung identifizieren sich die Streitparteien, was bei der Umsetzung vorteilhaft ist und die Beilegung nachhaltiger macht.

Ein Mediationsablauf besteht aus 7 Phasen. Es beginnt mit der Bereitschaft an der Mediation teilzunehmen – wobei Freiwilligkeit eine Grundvoraussetzung ist. Die aktive Entscheidung für eine Mediation gilt als wichtigster Schritte zur Lösung des Konfliktes. In der zweiten Phase werden die unterschiedlichen Sichtweisen dargelegt. Der Mediator achtet darauf, dass sich die Konfliktparteien gegenseitig zuhören und sorgt dafür, dass die unterschiedlichen Sichtweisen vom jeweils anderen verstanden werden.

Die Gefühle finden in der nächsten Phase Beachtung. Es geht darum die Gefühlswelt des Gegners empathisch zu verstehen und zu akzeptieren. Danach werden die aus den Gefühlen resultierenden Bedürfnisse und Interessen bearbeitet und vielfältige Handlungsoptionen entwickelt. Das Für und Wider wird abgewogen. Im vorletzten Schritt kommt es zur Übereinkunft. Hier entscheiden sich die Parteien für eine Lösung und prüfen diese auf Hindernisse und Haltbarkeit. Ebenso wird der Umgang mit Widerständen bearbeitet und schlussendlich ein Plan für die Umsetzung entworfen. Die Umsetzung der Lösung findet ohne Mediator statt. Er/sie stehen jedoch bei Bedarf zur Verfügung.

Der Mediator

Beim Bundesministerium für Justiz wird eine Liste der Mediatoren geführt. In diese dürfen sich nur Mediatoren mit anerkannter Ausbildung eintragen lassen. Neben Namen und Adresse sind die Tätigkeitsbereiche aufgelistet. Im Zivilrechtsmediationsgesetz werden die Verpflichtungen der eingetragenen Mediatoren, ob ihrer

Verschwiegenheit, die Fristenhemmung und die Fortbildungsverpflichtung streng geregelt.

Neben der fachlichen Kompetenz müssen Mediatoren über ein hohes Maß an Empathie verfügen sowie eine ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit und einen gut bestückten Methodenkoffer bereithalten.

Warum Mediation?

Eine Mediation ist sinnvoll, wenn künftig eine gute Beziehung angestrebt wird. Insbesondere bei Obsorgestreitigkeiten sollte das der Fall sein, denn Vater und Mutter bleibt man ein Leben lang.

Der Vorteil von Mediationen liegt in der Dauer. Mediation ist für gewöhnlich kürzer, als die meist langwierigen Prozesse bei Gericht und kostengünstiger. Die Einigungsrate liegt bei mehr als 70 Prozent. Bei einer Mediation wird auch die Emotionsebene berücksichtigt und bearbeitet. Außerdem entwickeln die Konfliktparteien selbst die Lösung, was die Zufriedenheit und auch die Nachhaltigkeit der Lösungen erhöht. //

KONTAKT

idwe 
freude an lösungen

Bernhard Wallner

Akademischer Mediator
und Konfliktmanager,
Systemischer Coach

Possau 17
A-9063 Maria Saal
Tel.: +43 664 / 261 92 89
E-Mail:
freudeanloesungen@aon.at
www.freudeanloesungen.at



KONTAKT

ionoi 
Mediation | Teamentwicklung

Alexandra Eder

Mediatorin,
Systemischer Coach
Emailwerkstrasse 35a
A-9523 Villach
Tel.: +43 664 / 312 08 70
E-Mail:
alexandra.eder@iono.at
www.iono.at



einander, Normen und Werte werden noch berücksichtigt.

Die nächsten drei Stufen (Image und Koalitionen, Gesichtsangriff und -verlust, Drohstrategien und Erpressung) zielen bereits darauf ab, den Gegner nachhaltig zu schädigen und sich selbst schadlos zu halten (Win-lose-Situation).

In den letzten drei Stufen (begrenzte Vernichtungsschläge, Zersplitterung und Zerstörung, Abgrund) kippt die Gesamtsituation. Es geht um die totale Vernichtung des Gegners, auch wenn man selbst mit in den Abgrund stürzt (Lose-lose-Situation).

Die Konfliktlösung

Die häufigste, weil bekannteste Form der Konfliktlösung, ist die Delegation an Dritte



WELLNESS IM BLEIBERGERHOF

10 Euro für Sie!

Einfach bei der Terminvereinbarung das Kennwort „Sportmental Magazin“ angeben und Sie erhalten eine 10-Euro-Gutschrift!

Day-SPA-Angebote

2.500 m² SPA & Wellness- & Wasserwelt

- Innen- und beheizter Außenpool mit Thermalheilwasser
- Naturbadeteich mit großzügig gestalteten Garten
- Bistro mit regionaler Küche
- Finnische Sauna, Dampfbad, Kräutersauna, Erdsauna und Infrarotkabine
- Orientalisches Hamam
- 2 private SPAs: „Modern“ und „Rustikal“
- Ruheräume
- Einzigartige „Kärnten SPA“-Anwendungen mit Kärntner Naturprodukten
- Massagen, Kosmetik, Packungen, Gesundheits- und Verwöhnangebote
- Cardio-Fitnessraum mit modernsten Technogym-Geräten

Inklusivleistung: Nutzung des SPA- und FITNESS-Bereichs, geführte Sauna-Aufgüsse, angebotene Sport- und Entspannungsaktivitäten, Tee, Obst, Vitalwasser, Leih-Bademantel, Leih-Badetuch

Reservierungen: Tel +43 4244 / 220 56 00

Mail: spa@bleiberggerhof.at

Day-SPA-Packages

Package 1	Rückenmassage „Seebacher Methode“ od. Sportmassage	59,-
Package 2	ein Hauptgericht, ein Glas Prosecco	42,-
Package 3	ein Hauptgericht, ein Glas Prosecco, 25 Min. Massagezeit	72,-
Tageseintritt:	9.30 bis 21.30 Uhr, pro Person	35,-
Abendeintritt:	17 bis 21.30 Uhr, pro Person	19,-

Privat-SPA „Modern“

Wohlfühlgenuss im Zeichen der Zweisamkeit. In privater Atmosphäre mit Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Wasserbett. Köstliche, regionale Kärntner Schmankerln mit Wein machen das private Spa „Modern“ zu einem unvergesslichen Erlebnis.

120 Min. Privat-Spa „Modern“ plus Day-Spa, 2 Personen 159,-



48



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 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:

Ihre Vorteile:

- Sehr umfangreiches Wellnessangebot und 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

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 sogenannten „Feinschliff“ erhalten.

Mehrmals jährliche Schulung auf unser Corporate Identity, bei der unsere Philosophie immer wieder veranschaulicht und geschult wird.

Beratung Hotels

Wir bieten Ihnen durch:

- Analysieren des Betriebes
- Problemsuche beim 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

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



Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert

Technik-Welt

GesundheitsTreff

BIO-KING



Durch Technik zur Quelle des Lebens

Bei Christian Cebular hat alles mit einer einfachen Idee und einem Mixer angefangen. Inzwischen geht es um Energie, Gesundheit und um die Einheit von Körper, Geist und Seele.

SCHON 1998 WAR KLAR, dass Christian's Technik-Welt immer etwas mehr bietet, als man es von einem technischen Handel erwartet. Und so präsentiert sich das neu gestaltete und erweiterte Geschäft in der Heidenfeldstraße 7 in Villach einerseits durch Technik von der Batterie bis zum speziellen elektronischen Bauelement, andererseits mit ausgewählten Produkten zum Thema Ernährung und Wohlbefinden. Hinter dem „Gesundheitstreff“ verbirgt sich aber noch viel mehr. Christian Cebular steht mit seinem Fachgeschäft gleichzeitig auch für ein ganzes Netzwerk rund um die Themen Ernährung und Lebensqualität: „Es geht nicht darum, dass ich sämtliche Bereiche selbst abdecke, sondern ich stelle Kontakte zu den betreffenden Beratern und Therapeuten her.“ Dabei geht es um die Themen Gesundheits- und Ernährungsberatung, Heilmassagen, Muster-Auflösung, Naturkosmetik und natürliches Wasser und Wasserenergie.

Ein Neubeginn

Auf den ersten Blick passen Technik und Gesundheit nicht wirklich zusammen, aber bei genauerem hinsehen wird einem ein wacher Geist (elektro-chemisch) in einem lebendigem Körper, als technische Meisterleistung der Natur bewusst. „Daher sind diese Bereiche kein Widerspruch, vielmehr

kann Technik für ein gutes Lebensgefühl sorgen“, ist Cebular überzeugt. Der nicht immer einfache Weg als Unternehmer, der mit einem entsprechend ungesundem Lebensstil verbunden war, brachte Cebular zur Erkenntnis, seine Lebensgewohnheiten zu ändern. Die in weiterer Folge gemachte Umstellung der Ernährung, Meditation und das Bewusstsein der Einheit von Körper, Geist und Seele brachten nicht nur viele Kilogramm weniger auf die Waage. Sie waren der erste Schritt zur Umsetzung in Produkte für Menschen, denen bereits jetzt ein bewusstes und damit gesundes Leben am Herzen liegt.

Der Start

Ein Mixer mit sehr hoher Drehzahl ist notwendig für grüne Smoothies und da viele günstige Geräte nicht den Anforderungen entsprachen, entstand der Gedanke den „VivoSana Hochleistungsmixer“ zu entwickeln, der alle Kriterien erfüllt – hohe Geschwindigkeit mit Top-Qualität bei niedrigem Preis.

Perlingers Bio-King

Aber nicht nur der „VivoSana Hochleistungsmixer“ auseigener Produktion ist im Gesundheitstreff vertreten. Mit einer exklusiven und erlesenen Auswahl an Bio-King-Produkten finden sich hier Produkte aus den Bereichen Bio-Babynahrung, Sportnahrung, Salz und Zucker, Trockenfrüchte bis zu Crunchys ein.

Naturkosmetik

Kernpunkt der Yogana-Produkte ist die Verwendung von alchemistischem Gold,

welches zur umfassenden Belebung des Körpers einen wertvollen Beitrag leistet. Viele Menschen berichten bereits nach einer Yogana-Anwendung über ein gesteigertes Wohlbefinden und wohltuendes Frischegefühl.

Wasser

„AQUADEA®“, steht für die Kristall-Wirbeltechnik, die dem Wasser seine verlorene Energie zurückgibt. Durch Produkte zur Trinkwasserbelebung bis hin zum Liferpower-Kristall-Duschkopf ist eine breite Auswahl vorhanden.

I-Like Methaphysik

Elektrosmog und die Auswirkungen auf Körper und Geist werden immer stärker spürbar. Abhilfe schafft dabei die Bioresonanz. Wissenschaftlern aus der Schweiz, in Zusammenarbeit mit Forschern und Fachleuten aus Physik, Gesundheit und Heilkunde, ist es gelungen, ein Magnetit-Mineralien-Gemisch zu entwickeln und dieses in einen Chip einzuarbeiten, den man einfach aufs Handy, auf den PC-Bildschirm, auf die Lampe oder den Drucker klebt. //

KONTAKT

Technik Welt /
Gesundheitstreff

Heidenfeldstraße 7 // A-9500 Villach

Tel.: +43 4242 / 22 300

Mail: office@gesundheitstreff.net

Anzeige

Lichttherapie

Was ist Lichttherapie?

Bereits seit dem Mittelalter ist uns Menschen die heilende Wirkung von Sonnenlicht auf die Psyche und unseren Körper bekannt. Für uns Menschen, die Tiere und Pflanzen gäbe es ohne Sonne kein Leben auf unserer Erde. Sie ist natürlich unser stärkster Lichtspender und u. a. für unser Wohlbefinden, die Lebenslust und die gute Laune verantwortlich. Unsere Lebensgewohnheiten bringen es allerdings mit sich, dass sich unser Leben heutzutage großteils in geschlossenen Räumen abspielt. Somit gelingt es uns kaum mehr unseren Lichtgehalt im menschlichen Körper gänzlich zu decken. Mitverantwortlich für einen guten Lichtfaktor im menschlichen Körper sind auch eine ausgewogene Ernährung und der Umgang mit positiven Gedanken im Alltag. Die hohe Wirksamkeit der Lichttherapie zur Heilungsförderung verschiedenster Beschwerden und Krankheiten werden durch zahlreiche klinische Studien belegt.

Für wen ist Lichttherapie?

Die Gesundheit spielt in unserer heutigen Gesellschaft mit großem Leistungsdruck und Stress eine immer wichtigere Rolle. Leider ist unser Gesundheitssystem auch nicht mehr ganz optimal. Bei Ärzten und in Krankenhäusern müssen wir zunehmend längere Wartezeiten in Kauf nehmen und die Selbstbehalte steigen. Die Lichttherapie kann jedermann auf völlig einfache Weise zu Hause anwenden. Also kann jedermann und täglich für sich selbst für eine bessere Gesundheit und ein beschwerdefreies und gesundes Leben sorgen.

Wie funktioniert Lichttherapie?

Licht ist physikalisch eine elektronische Welle. Dabei bestimmt die Wellenlänge die Eigenschaft und den Charakter. Die erzeugte Energiewelle schwingt durch alle Zellen des Körpers und wird von

Hol dir die Sonne in dein Wohnzimmer

diesen aufgenommen. Die einzigartige Resonanz dieser Lichtenergie wird damit spürbar und bringt bemerkenswerte Ergebnisse.

Bei welchen Beschwerden wird Lichttherapie angewandt?

Die Lichttherapie kann sehr umfassend angewandt werden und ist ein von der Wissenschaft anerkanntes Verfahren zur Behandlung von verschiedenen Erkrankungen. Beste Ergebnisse werden bei Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Rückenschmerzen, Entgiftung und Entschlackung, Stärkung des Immunsystems, chronische Schmerzen, Rheuma, Arthrose, Hautproblemen (Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne ...) und vielem mehr erzielt. Besonders aber in den Herbst- und Wintermonaten verspüren viele Menschen vermehrt Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression.

Mit Lichttherapie kann man vor allem auch in der Schmerztherapie beeindruckende Ergebnisse erzielen. Denn oftmals können kranke Personen den Alltag nur

mehr mit Schmerzmitteln einigermaßen erträglich gestalten. Für uns Menschen führen schon deutlich verminderte Schmerzen zu einer verbesserten Lebensqualität. Mit Lichttherapie ist aber deutlich mehr möglich!

Wie verwendet man Lichttherapie?

Unser Angebot umfasst zwei Hauptgeräte. Eines dient zur schnellen und punktuellen Anwendung bei schmerzenden Körperstellen. Das zweite dient dazu, um den Lichtfaktor im Körper zu steigern, zu stärken und um aktive Gesundheitsvorsorge zu betreiben. Nicht nur bei (Leistungs-) Sportlern sorgt das Licht für einen hohen Entspannungs- und Regenerationsfaktor und damit für eine ausgewogene Gesundheit und eine verbesserte Lebensqualität.

Das beste Argument ist der Beweis!

Überzeugen sie sich selbst von den Möglichkeiten der Lichttherapie und vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin. Gleich vor Ort können sie sich unter professioneller Anleitung von der Wirkung einer persönlich auf Sie abgestimmten Lichttherapie überzeugen. //

KONTAKT



Otto Pichler

Tel.: +43 664 / 308 2850

E-Mail: pichler.otto@aon.at

www.remedic.at



Frühling mit Marcel Vanic

Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem 2-Haubenkoch Marcel Vanic seine Gourmetküche in den vergangenen Jahren zu stets neuen Höchstleistungen und Auszeichnungen geführt hat.

Der Restaurantbereich ist natürlich auch auf das Glücksspielerlebnis des Hauses abgestimmt und bietet mit dem 4-gängigen Dinner & Casino Menü die passende Ouvertüre für einen allseits berauschenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 20 Euro inklusive. Dieses Package um nur 59 Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Frizzante und Glücks-Jetons mit der Chance auf 7.777 Euro.

Bärlauch-Tascherln mit Wachtelei

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 2 Eidotter
- 300 g Mehl (glatt)
- 2 EL Olivenöl
- 3-4 EL Wasser
- Mehl zum Ausrollen
- 1 Eigelb zum Bestreichen

Für Fülle:

- 40 g Butter
- 60 g frische Weißbrotwürfel (entrindet)
- 50 g blanchierte Bärlauchblätter (ausgedrückt, gehackt)
- 130 g gekochte Kartoffeln (kalt gerissen)
- 2 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat

Für Bärlauch:

- 40 g Butter
- 30 g Schalotten (fein geschnitten)
- 200 g blanchierter Bärlauch
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat

Für Wachtel-Spiegelei:

- 6 Wachtel-Eier
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Für Vinaigrette:

- 3 EL Schnittlauch (fein geschnitten)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1/16 l Hühnerfond
- Salz, Pfeffer

Garnitur:

- Schnittlauch
- Speckchips



Zubereitung:

- 1.) Für den Nudelteig Ei, Eigelb, Mehl, Olivenöl und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Gekühlt eine ½ Stunde rasten lassen.
- 2.) Für die Fülle die Butter zerlassen und die Weißbrotwürfel darin goldbraun rösten. Bärlauch, Kartoffeln und Sauerrahm zugeben, gut vermengen und würzen.
- 3.) Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen und mit Ei bestreichen. Oval ausstechen und die Fülle in die Mitte setzen und mit einem zweiten Teigblatt belegen. Am Rand fest zusammendrücken und überlappend randeln. In gesalzenem Wasser etwa 4 Minuten kochen, herausheben, abtropfen lassen und in brauner Butter schwenken.
- 4.) Für den Bärlauch die Butter erhitzen und Farbe nehmen lassen, Schalotten anziehen lassen, Bärlauch durchschwenken und würzen.
- 5.) Für die Vinaigrette die gesamten Zutaten verrühren und abschmecken.
- 6.) Die Wachtel-Eier wie Spiegeleier zubereiten und würzen.
- 7.) Den Bärlauch auf Teller setzen, Tascherln darauf legen und mit dem Wachtelei-Spiegelei garnieren. Mit der Vinaigrette umgießen und mit Schnittlauch und den Speckchips vollenden.



TIPP: Anstelle des Bärlauchs können Sie Blattspinat verwenden. Auch eine Schnittlauch- oder Morchelsauce passt hervorragend zu diesem Gericht.

KONTAKT

DIE YACHT – das Restaurant im Casino Velden

Am Corso 17 // 9220 Velden
Geöffnet täglich ab 18 Uhr
Tel. +43 (0) 664 / 2064 515
cuisino.velden@casinos.at
velden.casinos.at

Marcel Vanic
Standortleiter/Executive Chef

PESCETARIAN KITCHEN BY TOMMY AIGNER



Tommy Aigner

Die besten Rezepte entstehen aus Phantasie! Da ich seit acht Jahren kein Fleisch mehr esse, habe ich mich viel mit dem Thema Kochen beschäftigt. Hier findet ihr zahlreiche vegetarische oder fischbetonte Gerichte, die ich eigens kreiert habe.

Zubereitung:

Die halbe Gurke in Spaghetti-Form schneiden und in eine Schüssel geben. 2 EL Joghurt sowie 2 EL Sauerrahm unterrühren, drei zerdrückte Knoblauchzehen dazu geben, salzen, pfeffern und gut vermischen. Karotten in Streifen und Zwiebel in schmale Ringe schneiden, ebenso die Tomate. Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten, etwas Ketchup und Mayonnaise dazugeben sowie eine Handvoll Parmesan.

Pita im Backofen oder Toaster erwärmen und in der Zwischenzeit die Falafeln in einer Pfanne anbraten. Den Kebab mit Gemüse, Falafel und Tzatziki befüllen.



Falafel-Kebab
mit Tzatziki und Gemüse

Zutaten: 2 Personen

- 1 Pkg. Falafel (Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen)
- 2 Pitas (Kebab-Brötchen)
- 2 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 große Tomate
- 1/2 Gurke
- Sauerrahm
- Joghurt
- Salz
- Pfeffer
- Ketchup
- Mayonnaise
- Parmesan
- 3 Zehen Knoblauch

RISTORANTE RIO ARGENTO

Kulinarischer Genuss aus eigener Erzeugung

ALLEINE DIE EINZIGARTIGE ATMOSPHÄRE am idyllischen Teich lädt schon zum Verweilen ein. Hier im Ristorante Rio Argento in Ugovizza wird man aber auch kulinarisch verwöhnt. Vom Allerfeinsten sind die frischen Forellen, Süßwasserfische und Meerestköstlichkeiten, die man in den unterschiedlichsten Zubereitungen auf der Speisekarte findet. Dazu gibt es ein exquisites Angebot an hervorragenden Weinen.

Selbstverständlich gibt es auch typische Gerichte wie Lasagne oder Gnocchi, genauso wie ein herrlich knuspriges Grillhuhn.

Wirt Sandro Zanazzi kredenzt seinen Gästen erstklassige Speisen, die ausschließlich aus Naturprodukten aus eigener Herstellung und Verarbeitung stammen.

Im Sommer genießt man die Gastfreundschaft bei einem Essen direkt am Teich, in der kühleren Jahreszeit im heimeligen Ambiente des Restaurants.



Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2, Ugovizza
Tel. 0039 (0)428 60038

Ruhetage: im Sommer nur Dienstag,
ansonsten auch Mittwoch!



Avocado-Tomaten-Mozzarella-Türmchen
mit Garnelen und süßem Balsamico
by Tommy Rieger

Zutaten: 2 Personen

- 2 Avocados
- 4 Cockailtomaten
- 1 Stk. Mozzarella
- 16 Garnelen
- Mayonnaise
- Chilli
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- Griechisches Olivenöl
- etwas milder Balsamico
- eine runde Ausstechform

Zubereitung:

Tomaten, Mozzarella und Avocado in Scheiben schneiden. Mit einer Form, die so groß wie die Tomatenringe ist, Avocado und Mozzarella ausschneiden. Basilikum hacken und in eine Schüssel mit Öl sowie etwas Balsamico geben. Tomaten und Mozzarella darin marinieren. Garnelen in einer Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Scharfes Chili-Öl oder Chili-Pulver in etwas Mayonnaise unterrühren und mit den Garnelen vermischen. Tomaten, Mozzarella, Avocado und Garnelen abwechselnd zu einem Türmchen schichten und abschließend etwas milden Balsamico darüber geben.



Bar – Pizzeria – Jausenstation „da Gennaro“

IN UGOVIZZA – gleich nach der Autobahnabfahrt A23 – befindet sich die gemütliche Pizzeria „da Gennaro“. Ein wahrer Genuss sind die vielen unterschiedlichen Varianten neapolitanischer Pizzen. Aber auch die kalte Jause mit hochwertigen Käsesorten, San Daniele-Schinken und allerhand anderen Spezialitäten ist einen Besuch wert.

Reisegruppen sind in dem Familienbetrieb herzlich willkommen, es empfiehlt sich aber eine telefonische Reservierung.

Öffnungszeiten:

- von 8.00 bis 22.00 Uhr
- Pizza Nonstop!
- Parkplätze sind ausreichend vorhanden!



KONTAKT

„da Gennaro“

Via Pontebbana 21/23
33010 Ugovizza (UD) Italy
Tel +39 0428 / 820 055

www.barpizzeriadagennaro.it

Anzeige



Zucchini-Pasta mit mariniertem Thunfisch und Frühlingszwiebeln

- Zutaten:** 2 Personen
- 2 Thunfischsteaks
 - Finkensteiner Dinkel-Spaghetti
 - 1 Zucchini
 - 2 Zehen Knoblauch
 - 1/2 große Zwiebel
 - 100 ml Gemüsebrühe
 - 50 ml Sahne
 - eine Frühlingszwiebel
 - Salz
 - Pfeffer
 - Sojasauce
 - eine Handvoll Basilikum

Zubereitung:

Thunfischsteaks zum Marinieren salzen, pfeffern und in eine kleine Schüssel mit etwas Sojasauce geben. Jede Seite ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zucchini und Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. In der Zwischenzeit den Basilikum klein hacken. Anschließend den Basilikum unterrühren und alles mit einem Pürierstab cremig mixen. Zum Schluss die Sahne dazugeben. Nudeln aufsetzen und bissfest kochen. Thunfischsteak mit den Frühlingszwiebeln kurz von jeder Seite anbraten und auf den mit Sauce besetzten Nudeln platzieren!



Infos und mehr finden Sie auf:
 Facebook: www.facebook.com/TommyAignerMeatlessFood
 Instagram: [tommyaigner_meatless_food](https://www.instagram.com/tommyaigner_meatless_food)



**Der Tiefkühl-Spezialist
 für regionale, frische und
 qualitativ hochwertige Lebensmittel!**



BÜROZEITEN:
 Mo - Do: 8:00 bis 17:00 Uhr
 Fr: 8:00 bis 14:00 Uhr

Telefon: +43 (0) 5 9335 4841
Fax: +43 (0) 5 9335 4819
E-Mail: office@duschlbaur.at

Karawankenweg 4a
 9500 Villach

www.duschlbaur.at



Pizzeria Friuli Traditionelle Küche Italiens

DIE PIZZERIA FRIULI zählt zu den ältesten Gastronomiebetrieben in Tarvis und wurde vor einigen Jahren komplett renoviert. Jetzt erwartet die Gäste, neben der Bar und der Eisdiele, ein traditionelles Restaurant mit einer reichhaltigen Speisekarte.

Wunderbare Fischgerichte, hervorragende Fleischgerichte und natürlich auch das klassische Pizza- und Pastaangebot

zeugen von exzellenter Küche. Ideal gelegen – ein paar Schritte vom Tarviser Markt entfernt – an der Gabelung nach Obertarvis, kann man es kaum übersehen. Wer das nächste Mal auf Einkaufstour ist, sollte jedenfalls hier einkehren – genießen Sie einen herrlichen Kaffee oder ein Glas Wein bei netter Aussicht auf der schönen Terrasse – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KONTAKT

Pizzeria Friuli
RISTORANTE - BAR - GELATERIA

Pizzeria Friuli

Ristorante-Bar-Gelateria
Via Vittorio Veneto, 144
33018 Tarvisio (UD)
Tel.: +39/0428/644066
E-Mail: info@albergotrieste.org
www.pizzeriafriuli.it

Anzeige



Hotel Trieste: Gaumenfreuden in Tarvis

Wer traditionelle Köstlichkeiten der italienischen Küche genießen möchte, ist im Hotel Trieste bestens aufgehoben. Hier wird die kulinarische Tradition des Mittelmeerraumes wirklich gelebt.

HERRLICHE FISCHGERICHTE und außergewöhnliche Pasta- und Risottovariationen lassen das Gourmetherz höher

schlagen. Auch die Pizza – frisch aus dem Holzofen – sucht ihresgleichen.

Die Speisekarte variiert nach Saison, was einen zusätzlichen Anreiz bietet, immer wieder einmal hier vorbeizusehen, um die neuen Gerichte des kreativen Küchenteams auszuprobieren.

Ein nettes Ambiente und ein zuvorkommendes Servicepersonal runden das Angebot perfekt ab. Ein Besuch lohnt sich jedenfalls. Das 3-Stern-Hotel mit gemütlichen Zimmern ist ganzjährig geöffnet!

KONTAKT

Hotel Trieste
★★★

Hotel Trieste

Ristorante Pizzeria
Via Dante 62/66 // 33018 Tarvisio (UD)
Tel.: +39/0428/645029 – 0428/2214
E-Mail: info@albergotrieste.org
www.hoteltriestetarvisio.it

Anzeige



TERMINE KOCHSCHULE TICI KASPAR Frühjahr-Sommer 2017

- | | | |
|-------|---|---------|
| 2.3. | „DAMPFGAREN“ schnelle, gesunde & innovative Küche mit Pfiff
Olina Küchenstudio | € 98,- |
| 18.3. | „INNAMORATO Cucina Italiana“ meine Lieblingsgerichte der italienischen Küche | € 98,- |
| 1.10. | „GREEN KITCHEN“ veganes Superfood zum Ausprobieren & Verlieben | € 98,- |
| 1.4. | „KÜCHENQUICKY“ flott, fetzig und super-einfache Küche für den Alltag oder Feierabend | € 98,- |
| 8.4. | „I LOVE CURRY“ der Kochkurs für Liebhaber der südostasiatischen Spezialität | € 98,- |
| 20.4. | „DAMPFGAREN“ schnelle, gesunde & innovative Küche mit Pfiff
Olina Küchenstudio | € 98,- |
| 6.5. | „ALPEN-ADRIA-KÜCHE“ Frühlingserwachen in 5 Gängen | € 120,- |
| 11.5. | „DAMPFGAREN“ schnelle, gesunde & innovative Küche mit Pfiff
Olina Küchenstudio | € 98,- |
| 3.6. | „DIE GÄSTE KÖNNEN KOMMEN“ das perfekte Menü für einen herrlichen Sommerabend | € 120,- |
| 10.6. | „FISCH & MEERESFRÜCHTE“ Fisch filetieren für Sashimi & Fisch gekocht, gedämpft & gegrillt | € 120,- |

Alle nähere Informationen rund um die Kochschule findest du unter:
www.tickaspar.at oder einfach nachfragen unter: 0660 / 77 23 001



Foto: Lukas Kirchgasser

Rezept von Tici Kaspar

Passionsfruchttiramisu

für 6–8 Personen

Zutaten

- 500 g Mascarpone
- 100 g Kristallzucker
- 3 Stk. Eier
- 300 g Passionsfruchtsaft
- 3 Bl. Gelatine
- 1–2 Stk. Passionsfrüchte
- Eierbiskotten und Passionsfruchtsaft zum Tränken der Biskotten

Zubereitung

- Die Eier mit dem Zucker stark schaumig schlagen, Mascarpone flott untermengen.
- Den Passionsfruchtsaft mit den Passionsfruchtkernen aufkochen lassen, die Kerne abseihen.
- Die Gelatine im Passionsfruchtsaft auflösen. 100 g Saft für den Spiegel beiseite stellen.
- Die restlichen 2/3 in die Mascarponecreme einrühren. Die getränkten Biskotten

in kleine Schüsseln oder Gläser legen und mit der Mascarponecreme abwechselnd befüllen.

■ Für mind. 2 h durchkühlen lassen und dann den restlichen Passionsfruchtsaft mit den Kernen als hauchdünnen Fruchtspiegel darüber gießen.

Tipp!

Das Rezept nach Saison variieren, z. B. mit Erdbeer,- Himbeer,- Waldbeerpüree! //

Restaurant-Cafè-Bar Urbani Weinstuben

Fisch – Muscheln – Salate – Steaks – Käsnudeln – u. v. m.

- Alle Produkte sind regional und werden mit viel Verantwortung zubereitet.
- Wo die Liebe den Tisch deckt und mit Herz gekocht wird, schmeckt das Essen am besten!
- Nach diesem Motto verwöhnen Hausherr Michael Kaspar und sein Team ihre Gäste.
- Nehmen Sie sich Zeit und lassen Ihre Seele baumeln!
- Genießen Sie ein gutes Glas Wein von österreichischen und italienischen Top-Winzern!
- Wir freuen uns, Sie mit unseren neuen Frühlingserichten zu überraschen.

UNSER WOHLFÜHLRESTAURANT eignet sich ideal für diverse Festlichkeiten, Geburtstagsfeiern sowie Geschäftsessen. In unserem separaten Raum „Feststüb'n“ steht Ihnen ein Beamer und Leinwand für Präsentationen oder Vorträge wie Vereinsveranstaltungen zur Verfügung.

Das Urbani-Team steht Ihnen mit fachlicher Kompetenz für Ihre ganz individuellen Wünsche sehr gerne zur Seite. //



„Frühlingskräuter-Risotto mit warmer Räucherforelle“

Foto: Lukas Kirchgasser

KONTAKT

Restaurant Urbani Weinstuben

Villach // Meerbothstraße 22
Tel: 04242/28105, Mobil: 0699/11885454
E-Mail: restaurant@urbaniweinstuben.at
Homepage: www.urbaniweinstuben.at

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 11 bis 15 Uhr und 17.30–23 Uhr
Küche 11.30 bis 14.30 und 17.30–22 Uhr

Anzeige



Das Frühstück

So starten Sie optimal in den Tag!

Es muss ja nicht gleich ein ganzes Buffet zum Frühstück sein, aber ohne Nahrungsaufnahme in den Tag zu starten, ist nicht empfehlenswert, da die Energiereserven, die über Nacht leer wurden, wieder aufgefüllt werden sollten

MAG. CHRISTINE KLEINDIENST

Ein Glas Wasser zum Start

Der wichtigste Bestandteil ist ein Getränk. In der Nacht können wir über den Schweiß bis zu einem Liter Wasser verlieren. Um dies auszugleichen, empfiehlt sich ein Glas Wasser – am besten lauwarm – auf nüchternen Magen zu trinken. Ein zusätzlicher Vorteil liegt darin, dass lauwarmes Wasser die Darmtätigkeit unterstützt. Viele Erwachsene schätzen die anregende Wirkung von Kaffee oder Tee. Kinder trinken gern Milch oder Kakao zum Frühstück. Günstig ist es, zuckerfreies Kakaopulver zu verwenden und den Kakao nur wenig zu süßen.

Kohlenhydrate liefern Energie

Wichtig sind Kohlenhydrate, die uns Energie für die Arbeit, für Konzentration und Leistung geben. Klassische Quellen dafür sind (Vollkorn)Brot, Müsli oder Getreidebrei. Eiweiß als Baustoff für den Körper gewinnen wir aus Milch und Milchprodukten, z. B. der Käse am Brot, das Joghurt im Müsli. Auch Schinken, magere Wurst oder ein Ei ist ein wertvoller Eiweißlieferant.

Als Draufgabe gibt es eine Portion Obst oder Gemüse. Eine Portion entspricht in etwa der Menge, die man mit einer Hand umfassen kann. Wer's pikant mag, isst zum Schinkenbrot Tomate, Paprika oder Gurke. Als süße Variante bieten sich Apfel, Birne oder Beeren zum Müsli an. Obstsalat mit zwei Esslöffel Cornflakes dürfen auch ab und zu auf den Speiseplan.

Besonders in der kalten Jahreszeit schätzen viele Menschen ein warmes Frühstück. Von unseren Eltern und Großeltern kennen wir noch Sterz oder Polenta mit Kaffee zum Frühstück. Getreideflocken als Brei sind nicht nur für Kinder ein bekömmliches Frühstück!

Ohne Frühstück mehr Kilos

In der Ernährungsberatung beobachtet man häufig einen Zusammenhang zwischen Frühstücksverweigerung und Übergewicht. Man geht davon aus, dass die fehlende Mahlzeit dem Körper Mangel und Not signalisiert. Dies bewirkt, dass ein Teil der Nahrungsenergie für weitere „Notzeiten“ als Depotfett gespeichert wird. Und die nächste Notlage ergibt sich durch das fehlende Frühstück!

Tipps für „Frühstücksmuffel“

Manche Menschen spüren früh morgens keinen Hunger. Oder eine frühe Mahlzeit kann zu Übelkeit führen. Es gibt ein paar einfache Tipps, um trotzdem ein Frühstück zu essen.

- Wer sofort nach dem Aufstehen keinen Bissen essen kann, sollte bis zwei Stunden danach eine Mahlzeit zu sich nehmen. Eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser bildet den Start für den Tag.

- Häufig ist die Zeit am Morgen knapp. Auch wenn es zu Beginn schwer fällt, lohnt es sich, früher aufzustehen und vielleicht

auch früher schlafen zu gehen. Diese gewonnene Zeit steht fürs Frühstück zu Verfügung.

- Am Abend kann man bereits den Tisch für das Frühstück decken. Trockene Lebensmittel, z. B. Haferflocken für das Müsli, stehen griffbereit am Tisch.

- Abwechslung macht das Frühstück spannend. Was schmeckt und gut tut, darf gegessen werden.

- Gemeinsames Frühstück stärkt die Familienbande. Eltern sind die wichtigsten Vorbilder für ihre Kinder.

Rezept für ein spätes Frühstück oder Brunch:

Nudelmuffins

12 Muffins

- 250 g gekochte Nudeln, z. B. Muscheln, Hörnchen
- 150 g Tiefkühlerbsen
- 2 Jungzwiebeln
- 1 roter Paprika
- 100 g Schinken
- Öl
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- Ev. Semmelbrösel
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 125 g Sauerrahm
- 4 EL geriebener Parmesan

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. Die letzten 4

Minuten die Erbsen mit kochen. Abseihen und abtropfen lassen. Backrohr auf 160 °C Heißluft vorheizen. Zwiebel und Paprika waschen, putzen und klein schneiden. In Öl anschwitzen, klein gewürfelten Schinken kurz mit rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und schneiden. Nudeln, Erbsen, Petersilie unter die Mischung geben. In die Mulden eines Muffinblechs Muffinformen setzen (oder mit Öl befetten und mit Brösel „bestäuben“). Die Nudelmischung einfüllen und andrücken. Eier mit Milch und Rahm verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Nudelmischung gießen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und ca. 25 bis 30 Minuten backen bzw. bis die Muffins goldbraun sind.

Mag. 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
- Workshops



KONTAKT

Ernährungsberatung Kleindienst

Mag. Christine Kleindienst
 Staudacherweg 446 // 9710 Feistritz
 Tel.: 04245 / 23 100
 E-Mail: office@ernaehrungskleindienst.at
 www.ernaehrungskleindienst.at

→ Erhältlich in vielen Kärntner Supermärkten und im Online-Shop shop.finkensteiner.at



Finkensteiner

Lieblingsgast auf jeder Pastaparty

Finkensteiner **NATUR** sind der ideale Carbo-loading-Treibstoff für Sportler. Natürlich, vollwertig und in Bio-Qualität.



BIO AT-BIO-401

BESTE BIO-QUALITÄT



AUS KÄRNTNER PRODUKTION



NATÜRLICH UND VOLLWERTIG



WERTVOLLE ROHSTOFFE



QUELLWASSER AUS DEN KARAWANKEN



MIT LIEBE HERGESTELLT

Der „KÜCHENDOC“

„Lebensmittelunverträglichkeiten und Intoleranzen“

Gäste mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder besonderen Diätwünschen sind beim „Küchen-Doc“ und Küchenchef des Bio-Vitalhotel Weisenseerhof****s Florian Klinger in besten Händen. Mehr als 30 Jahre Erfahrung und eine Ausbildung in der orthomolekularen Medizin haben ihn zu einem Spezialisten in Sachen Ernährung gemacht.

WIR HABEN IHN EXKLUSIV für Sie interviewt! Als besonderes „Schmankerl“ gibt es außerdem noch ein leckeres Rezept zum Nachkochen.

Lieber Herr Klinger, was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer Lebensmittelunverträglichkeit und einer Intoleranz?

Als „Unverträglichkeit“ versteht man eine abnormale Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittelbestandteile. Als „Intoleranz“ versteht man eine unzureichende enzymatische Verdauung bzw. Resorbierung der Mikro- und Makronährstoffe.

Gegen welche Lebensmittel kann man Unverträglichkeiten oder Intoleranzen haben oder entwickeln?

Wir sprechen in erster Linie von Lebensmittelbestandteilen. Das können sein: bestimmte Eiweiße (Aminosäuren), Fruchtzucker, Milchzucker, Histamine, weitere Zuckerarten, Zusatzstoffe (E-Nummern), Konservierungsstoffe etc. Nach sehr guter ärztlicher Diagnose kann man die „betroffenen“ Nahrungsmittel bzw. Lebensmittel aus dem persönlichen täglichen Speiseplan „entfernen“.

Beispiele einer Nachtschattengewächs-Unverträglichkeit sind

- Tomaten
- Kartoffel
- Auberginen
- Paprika
- Tabak (Zigaretten), auch als Zierstrauch in der Wohnung zu vermeiden.

Bei Gluten-Intoleranz:

Vermeiden von allen glutenhaltigen Getreidearten oder Lebensmitteln.

Wie findet man heraus, ob man eine Unverträglichkeit hat?

Es gibt einige Möglichkeiten das heraus-

zufinden: Es beginnt meistens mit der eigenen körperlichen Wahrnehmung, wie z. B. Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden, Entzündungen im Magen-Darmbereich, bis hin zu verändertem Hautbild (Ausschläge, Neurodermitis, Schuppenflechte) sowie Kopfschmerzen und Migräne. Mit einem Atemtest (wird bei Verdacht auf Laktose-Intoleranz und Fruktose-Intoleranz angewendet), Bluttest (Antikörper werden gesucht, wie z. B. bei einer Gluten-Intoleranz) oder aber auch „Applied Kinesiology“ wird die Unverträglichkeit bewiesen.

Sollte man generell vorbeugen, indem man z. B. auf Gluten und Laktose verzichtet?

Nein, sollte man nicht!

Diese Nahrungsmittelbestandteile sind ja von Natur aus in erster Linie keine Toxine! Es ist bekannt, dass z. B. das Enzym Laktase in der Kindheit mehr vom Körper produziert wird als im Erwachsenenalter, was wiederum rückschließen lässt, dass bei Erwachsenen der Milchzucker schlechter verstoffwechselt werden kann. Kann sein, muss aber nicht! Ich mahne vor „eingebildeten“ Unverträglichkeiten, die nicht ärztlich abgeklärt sind!

Sie schaffen nur zusätzliche Alltagsprobleme und setzen die Lebensqualität herab oder auch vor Modeerscheinungen, wie z. B. „Gluten sind schlecht“. Ich persönlich kann solchen „Trends“ nichts abgewinnen. Sie werden aber zunehmend gerne benutzt, um Aufmerksamkeit zu erregen.

Was kann passieren, wenn man eine Unverträglichkeit hat und das Essen nicht dementsprechend abstimmt?

Zu Beginn einer Unverträglichkeit stehen die Symptome bzw. die eigenen Wahrnehmungen im Körper. Wenn man diese unbehandelt lässt, kommt im nächsten Schritt eine „Erkrankung“, die immer weiter fortschreiten kann, bis sie vielleicht chronisch bzw. unheilbar wird.

Herr Klinger, Sie sind ein absoluter Experte im Umgang mit Unverträglichkeiten und Intoleranzen. Welche Tipps würden Sie einem Gast mitgeben?

Der erste Schritt ist es, den Magen-Darmtrakt zu sanieren, ihm eine „Schonzeit bzw. Auszeit“ zu geben! Vermeiden Sie Lebensmittelbestandteile, die bei Ihnen diagnostiziert wurden und halten Sie dies

mind. 2 Monate ein. Wir haben gesehen, dass auch rasch eine Genesung wieder eintritt, wenn man sich gewissenhaft dran hält.

Esskultur einhalten bedeutet:

- langsames Essen
- gut Einspeicheln bzw. Kauen
- gekochte Speise den rohen Speisen vorziehen (in der Schonzeit)
- keine stark verarbeiteten Lebensmittel mit vielen E-Nummern etc. essen
- Ziel sollte sein: den Verdauungsapparat zu entlasten und zu schonen
- monotone Ernährung (leichter feststellbar, was ich gut bzw. schlecht vertrage)
- nicht Essen, wenn man totalen Stress hat
- kein unreifes Obst oder Früchte essen
- naturbelassene den raffinierten Lebensmitteln vorziehen
- Vitamin- und Mineralstoff-Haushalt überprüfen lassen



KONTAKT

WEISSENSEERHOF
HOTELS

Weissenseerhof Hotels

Florian Klinger

Dipl. DK Küchenchef

Neusach 18 // 9762 Weissensee

Tel +43 4713 2219

E-Mail: rezeption@weissenseerhof.at

www.weissenseerhof.at

Öffnungszeiten:

16. Dezember 2016 bis 05. März 2017

04. Mai 2017 bis 03. November 2017

À la Carte Speisekarte täglich

12.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Mehrgängiges Bio-Genuss-Abendmenü
täglich zwischen 18.30 und 20.30 Uhr

Pochierte Weissenseer See-Forelle

Winter-Gemüse im eigenen Saft gegart

Zutaten:

- 4 frische Filets von der Seeforelle (Stück per 100 Gramm)
- Je 100 Gramm frisches Biogemüse von Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Zucchini und braune Champignons
- ½ Liter Gemüsebrühe oder Wasser
- Frische Kräuter (Petersilie, Basilikum)
- Steinsalz

Zubereitung Seeforellen:

Die Gemüsebrühe oder das Wasser mit den grob gehackten Kräutern und ein wenig Steinsalz in einen flachen Topf geben. Das Ganze wird einmal aufgekocht und die Seeforellenfilets werden anschließend eingelegt – ein paar Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Gemüse:

Das Gemüse sauber waschen und putzen, eventuell schälen. Anschließend mit dem Messer das Gemüse in breite Scheiben schneiden.



Eine beschichtete Pfanne auf die Herdplatte stellen, heiß werden lassen und ein paar Tropfen Olivenöl dazugeben. Das geschnittene Gemüse dazugeben und kurze Zeit durchschwenken. Dann mit etwas Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen lassen.

Der ganze Herstellungsprozess dauert wegen der feinen Schneideart nur kurze Zeit. Das Gemüse kommt jetzt auf den Teller und

das Seeforellenfilet wird darauf platziert. Zum Abschluss: mit ein wenig frischen Kräutern bestreuen.

Dieses Gericht entspricht einer Trennkost „Eiweiß-Gemüse“ ohne Kohlenhydrate.

Als passende Beilage wären Butterkartoffel, Risotto oder gefüllte Nudelteigtaschen geeignet.



Castelmonte

Wanderer und Pilger willkommen

Etwas außerhalb der friulanischen Stadt Cividale gelegen, befindet sich der bekannte Wallfahrtsort Castelmonte.

EINST RÖMISCHE SIEDLUNG, später als befestigtes Dorf und zur Verteidigung des „Forum Iulii“, der heutigen Stadt Cividale, erlangte Castelmonte erstmals 1175 als Marienkirche urkundliche Erwähnung. In dieser Zeit gewann Castelmonte immer mehr an Bedeutung und wurde zu einem zentralen Ort des Patriarchats von Aquileia, wie aus Aufzeichnungen aus dem Jahre 1244 hervorgeht.

1469 wurde „das Heiligtum“ („il Santuario“) durch ein großes Feuer zerstört. Ihm zum Opfer fiel auch eine hölzerne Madonnenstatue, die später durch eine aus Kalkstein gehauene schwarze Statue ersetzt wurde. Heute kann die „Madonna“, wie sie hier genannt wird, immer noch am Hauptaltar bewundert werden. Wer diese berühmte Statue im Castelmonte besichtigt, kommt auch in den Genuss barocker venezianischer Kunst. So sind der Hauptaltar und die Seitenaltäre Meisterwerke ihrer Epoche. Unterhalb der Kirche befindet sich eine große Krypta, der älteste Teil des Santuario. Seit 1913 steht das Castelmonte unter der

Aufsicht der Kapuzinermönche. Besonders an den Marien Tagen im März (Verkündigung), August (Himmelfahrt) und September (Maria Geburt) kommen viele Pilger aus Österreich, Slowenien und Italien hierher, um die angeblich wundertätige Gottesmutter zu verehren. Gemeinsam wird beim Aufstieg zum Castelmonte die „15 Geheimnisse des Rosenkranzes“ gebetet.

La Casa del Pellegrino

Wer die Gegend hier näher kennenlernen möchte und ein paar Tage Zeit hat, ist im „La Casa del Pellegrino“, einem 2-Sterne-Hotel, bestens aufgehoben. Gleich in der Nähe des Castelmonte gelegen, ist es

für seine Gastfreundschaft bekannt. Hier sind auch Gästegruppen herzlich willkommen, für die es auch preisliche Sonderkonditionen gibt. Im angeschlossenen Restaurant kann man sich zu dem mit guter italienischer Küche verwöhnen lassen.

Wanderer und Pilger willkommen

Direkt am Alpe-Adria-Trail gelegen, und auch der „Cammino Celeste“ (zu Fuß von Aquileia bis zum Luschariberg über Castelmonte) bietet das La Casa del Pellegrino auch eine wunderbare Möglichkeit des Zwischenstopps. Hier sind Wanderer herzlich willkommen und finden ihren sportlichen Aktivitäten entsprechend, jede Menge herzhaftes Köstlichkeiten. //



KONTAKT

AS s.n.c. di Cucchini Alessandra E. C.

LA CASA DEL PELLEGRINO

Via Castelmonte 6 – Castelmonte

33040 Prepotto (Udine)

Tel.: +39/0432/731161

info@lacasadelpellegrino.org

www.lacasadelpellegrino.org



Facebook:

Casa Del Pellegrino Castelmonte

Ganzjährig geöffnet!

Befreien Sie sich ...

... für immer 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 PROGRAME-O-Blitzlicht-technologie ist endlich die Entfernung des unerwünschten Haarwuchses sanft und dauerhaft möglich.

Probeanwendung mit 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 *Evelin Habich* // 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.: +43 664 / 5419711

E-Mail: office@vitastyle.at

www.vitastyle.at

Anzeige

Wir machen es möglich!

- Partnersuche ist Vertrauenssache - wir sind die Profis
- ...wir kennen jeden unserer Suchenden persönlich
- ...und machen für Sie handverlesene Partnervorschläge
- Diskret- seriös - leistungsfähig
- das Erstgespräch ist KOSTENLOS und unverbindlich
- KÄRNTNERINNEN & KÄRNTNER



Butterfly- Ihre Kärntner Agentur für Singles mit Niveau!

Überlassen Sie die wichtigste Sache im Leben den Profis & nicht dem Zufall!

- 35, w Akademikerin, sportlich sucht..
- 54, w spielt Tennis, ist temperamentvoll sucht..
- 38, w gebildet, zauberhaft, unabhängig sucht..
- 47, w Medizinerin, leidenschaftlich sucht..
- 61, w liebenswert, verwöhnt gerne sucht..
- 55, w hinreißend, für vieles offen, treu sucht..

- 37, m sehr sportlich, loyal sucht..
 - 43, m naturverbunden, schön, sucht..
 - 55, m liebt das Meer & sein Motorrad sucht..
 - 59, m Bergfex, sportbegeistert sucht..
 - 65, m Charmeur & Gentleman sucht..
 - 50, m niveauvoll, Romantiker sucht..
- ...und viele mehr...

Rufen Sie gleich an, jeder Tag zählt!



BUTTERFLY AGENTUR KG
TEL. 0664/34 575 17

Netzwerken für die Zukunft

KÄRNTNERIN MACHT UNTERNEHMEN WELTRAUM-FIT

Foto: ÖWF/Voggeneder

„Der Weltraum – unendliche Weiten...“ Die meisten verbinden ihn mit Science Fiction oder der ersten Mondlandung. Zwei, die damit fast täglich bei ihrer Arbeit zu tun haben, sind die Kärntnerin Petra Groll und der in New York lebende, gebürtige Baden-Württemberger, Matthias Schmitt. Beide kommen ursprünglich aus der Kommunikations- bzw. Finanzbranche und sind seit einigen Jahren gemeinsam in der „Weltraum-Szene“ aktiv.

DIE UNTERNEHMENSBERATERIN

Petra Groll ist unter anderem für das Österreichische Weltraum Forum tätig, Matthias Schmitt ist selbstständiger Produzent und im Management-Board der Space Race LLC, einem Unternehmen, das mit der NASA als Kooperationspartner erfolgreich eine amerikanische Comic-Serie mit Lerncharakter für Kinder produziert. 2014 haben sich die beiden Selbstständigen zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen und beraten Unternehmen unterschiedlicher Branchen und Größen.

Österreichisches Weltraum Forum

Neben den klassischen Kommunikationsleistungen bieten sie vor allem über ihr weitreichendes Netzwerk aus Wirtschaft, Wissenschaft und Medien, Unternehmen die Möglichkeit, Kontakte im Weltraum-Bereich zu knüpfen. In Österreich ist die Drehscheibe dafür das Österreichische Weltraum Forum (ÖWF), mit Sitz in Innsbruck – einem Netzwerk für Raumfahrtspezialisten in Zusammenarbeit von nationalen und internationalen Forschungseinrichtungen, Industrie und Politik.

Dieses bietet Unternehmen und Institutionen unterschiedlicher Größe, aber auch Studierenden die Möglichkeit, Einblick in



Astronauten in Kärnten. Petra Groll (2.v.l.) mit Inigo Munoz Elorza, ÖWF Analog-Astronaut, Susan Kilrain, NASA Astronautin und Pedro Duque, ESA Astronaut (v.l.)

diese außergewöhnliche Branche zu bekommen. Gernot Grömer, Vorstand des ÖWF: „Viele glauben, nur die Industrie hat eine Chance am Weltraumsektor, aber das Gegenteil ist der Fall. Wir haben auch immer wieder kleineren Unternehmen dazu verholfen, Kooperationspartner zu finden und hier erfolgreich zu sein. Dabei ist es nicht zwingend notwendig, dass man aus dem Technologiebereich kommt, wir hatten beispielsweise auch schon einen Tischler, der Aufträge für ÖWF-Projekte erhalten hat, die gemeinsam mit NASA und ESA durchgeführt wurden.“

Ideen verbinden

Genau hier setzt die Arbeit von Petra Groll an. Sie unterstützt Unternehmer und Institutionen dabei, die richtigen Ansprechpartner zu finden, bespricht mit ihnen Projektideen und entwickelt Strategien für eine

mögliche Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Weltraum Forum. „Für viele scheint die Weltraum-Branche ganz weit weg und unerreichbar. Vor allem hier in Kärnten. Dabei ist das ein absoluter Zukunftsbereich“, so Groll.

Dass es funktionieren kann, hat die – wie sie sich selbst bezeichnet – „leidenschaftliche Netzwerkerin“ schon mehrfach aufgezeigt. Vor rund einem Jahr hat sie mit der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt die erste große Kooperation eingefädelt. „Ich hab' Stephan Weiss, Professor für Robotik, angesprochen, ob er nicht mit dem ÖWF etwas an der Uni initiieren möchte. Gemeinsam startete man eine hochkarätig besetzte Vortragsreihe, die vom IEEE Student Branch – einer Vereinigung von Ingenieuren – organisiert wurde. Daraus entstand dann wiederum eine Ringvorlesung, die nun fächerübergreifend am Institut für

Amerikanistik angeboten wird“, erzählt Groll. „Über die Aktivitäten an der Uni ist auch die Industrie auf uns aufmerksam geworden. Heute arbeitet einer der Top-Entwickler eines der größten Technologieunternehmen Kärntens mit dem ÖWF-Team gemeinsam an einer Sensorlösung für den Analog-Astronautenanzug.“

Grenzenlos arbeiten

Damit solche Kooperationen überhaupt erst zustande kommen können, ist es notwendig, sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Als Teil des ÖWF-Medienteams bringen sich Matthias Schmitt und Petra Groll auch hier ein: „So haben wir uns kennengelernt. Wir haben am selben Projekt gearbeitet und dabei festgestellt, dass wir unsere Synergien nutzen sollten.“ Dabei spielt die Entfernung Klagenfurt – New York keine Rolle: „Für uns gehört skypen zum Alltag wie für andere das Telefonieren. Und in dieser Branche ist es sowieso üblich so miteinander zu kommunizieren, die ÖWF-Teammitglieder und Projektpartner sitzen auch auf der ganzen Welt verstreut. Da gewöhnt man sich dran. Bei der letzten großen Mars-Simulation waren über zwanzig Nationen sowie NASA und ESA beteiligt, irgendwann denkt man nicht einmal mehr über den Zeitunterschied nach.“

Chancen für die Zukunft

Ein wichtiger Teil der Arbeit des ÖWFs liegt im Bereich der Bildung. Junge Menschen sollen die Vielfalt der Betätigungsmöglichkeiten kennenlernen und gleichzeitig die Möglichkeit haben, sich bereits früh in das Netzwerk zu integrieren.

Aus Kärnten waren bereits drei Schüler über die „Junge Wirtschaft“ der Wirtschaftskammer bei einer Mars-Simulation mit dabei.



// „In Kärnten haben wir es in kurzer Zeit geschafft, erste zukunftssträchtige Projekte ins Leben zu rufen. Das funktioniert nur mit einem ausgezeichneten Netzwerk.“
Dr. Gernot Grömer, Vorstand ÖWF.

Foto: ÖWF/Zanella-Kux

Auch eine Aktion, die durch das Netzwerk von Groll und Schmitt zustande kam. Wichtig sei es auch, dass man die Politik auf das Thema sensibilisiert und aufzeigt, dass auch in Österreich ein potenzieller Zukunftsmarkt heranwächst. Groll: „Es ist nicht immer ganz leicht, aber wenn man die Möglichkeiten und Chancen – vor allem auch für kleinere Regionen – darstellt, ist das Interesse groß.“

Astronauten hautnah

Wie groß das Interesse von Industrie und Wirtschaft tatsächlich ist, zeigte sich zuletzt Anfang Oktober, anlässlich des „Internationalen Astronautenkongresses“ in Wien, der von Franz Viehböck, Österreichs einzigem Astronauten, gemeinsam mit dem Österreichischen Weltraum Forum organisiert wurde. Auch in Kärnten fanden zahlreiche Aktivitäten mit Astronauten statt, die Koordination dafür oblag Petra Groll: „Uns war es wichtig, zu zeigen, dass auch kleine Länder wie

Kärnten die Chance haben, hier etwas zu bewegen. Und auch jungen Menschen Mut zu machen, sich etwas zuzutrauen. Wer etwas erreichen möchte, muss die Bereitschaft zur Veränderung mitbringen. Nur so kann man erfolgreich sein. Und wer könnte das besser veranschaulichen, als jene, die diesen Weg bereits gegangen sind.“

Nächste Mission

Derzeit laufen die Vorbereitungen für die nächste Mars-Simulation bereits auf Hochtouren. Wo diese 2018 stattfinden wird ist noch streng geheim, mit einigen Staaten wird noch verhandelt. Sicher ist aber bereits jetzt, dass dann ein internationales Forscherteam unter der Leitung des ÖWF den Menschen wieder ein Stück näher zum Mars bringen wird ... //

KONTAKT

Ihr Netzwerk zum Erfolg

Unternehmen, die sich für eine Zusammenarbeit im Weltraum-Bereich interessieren, steht Groll. Schmitt & Partner für weiterführende Informationen zur Verfügung.

Anfragen
(bitte ausschließlich via E-Mail):
Petra Groll
Strategische Kommunikation
ÖWF/ Austrian Space Forum
E-Mail: petra.groll@oewf.org
www.oewf.org
www.groll-schmitt.com

Matthias Schmitt im U.S. Space & Rocket Center, anlässlich des Starts der 2. Staffel der „Space Racers“. Im Bild mit dem ehemaligen NASA-Astronauten Robert „Hoot“ Gibson.

Foto: Space Race, LLC



GROLL.SCHMITT & PARTNER
KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE . NEW YORK CITY



RISK RATING VERSICHERUNGSMANAGEMENT GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA



Ossiacher Zeile 56 · 9500 Villach

Tel.: +43(0)4242 / 22 111

Fax: +43(0)4242 / 22 111-20

office.villach@kobangroup.at

www.kobangroup.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 7.30 bis 14.00 Uhr

Freitag von 7.30 bis 13.00 Uhr

TESTEN AUCH SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!



TEL 04229/23 33

MAIL rundblick@lesezirkel.at

WEB www.rundblick-lesezirkel.at

KOSTENLOSE LIEFERUNG



VIelfältige Auswahl



HOHE
KOSTENERSPARNIS



// Ulrike Brunner

PASSAPAROLA

KOSMETIK UND FUSSPFLEGE –

Ihr Premium-Verwöhnstudio in Villach!

Mein Name ist Ulrike Brunner, ich heiße Sie bei mir recht herzlich willkommen! Meine Ausbildung zur Kosmetikerin und Fußpflegerin habe ich in Mailand, an einer der weltweit renommiertesten Schulen für Kosmetik und Fußpflege, dem Beauty Center of Milan, kurz BCM, absolviert. Seit ich wieder in Kärnten bin, habe ich in mehreren exklusiven Hotels, wie dem Golfhotel in Dellach, dem Warmbaderhof in Villach oder dem Hotel Werzer's in Pörschach, vielen Kunden erholsame Momente geschenkt.

Mein Studio

In stadtnaher Ruhelage direkt am Waldrand befindet sich mein Studio. Mit modernster Ausstattung und gemütlichem Wohlfühlambiente ist es ein idealer Ort, um Energie zu tanken. Nach der Behandlung rundet ein wohltuender Spaziergang abseits des Verkehrs und des Lärms in der Stadt Ihr Verwöhnprogramm ab und versorgt Ihren Körper mit frischem Sauerstoff.

Produkte mit Qualität

Für meine Kunden verwende ich aus-

schließlich die besten Produkte, die ich durch meine jahrelange Erfahrung sorgsam für Sie ausgewählt habe.

Bei DR. GRANDEL in Augsburg werden Kosmetika und Gesundheitspräparate nach traditionellen Originalrezepturen produziert. Ebenso stellt DR. GRANDEL viele wichtige Wirkstoffe selbst her. Modernste Fertigungstechniken, Hygienebedingungen, wie sie üblicherweise nur in der Arzneimittelproduktion gefordert sind, und ständige Laborkontrollen garantieren einen hohen, gleichbleibenden Qualitätsstandard. DR. GRANDEL-Kosmetik wird nicht im Tierversuch, sondern an freiwilligen Testpersonen unter konsequenter Zusammenarbeit mit führenden Dermatologen hautklinisch getestet.

Damit sich auch Ihre Füße wohl fühlen, vertraue ich auf die Produkte des Hauses Gerlach GmbH. Im Jahr 1961 entstand eine Serie an Produkten, die seit damals unter dem

Namen GEWOHL FUSSKRAFT weltweite Beliebtheit erlangte und exklusiv auf die Bedürfnisse der Fußpflege abgestimmt ist. Die Basis dieser Präparate bilden auch heute noch hochwirksame Naturwirkstoffe.

Grander-Wasser

Wasser ist das Grundelement allen Lebens. Weil es so wichtig für unseren Organismus ist, verwende ich nur frisches Quellwasser aus dem Inneren unseres Hausbergs, dem Dobratsch, das nach der Methode von Grander harmonisiert und energetisiert wird. Diesen Unterschied schmeckt und fühlt man. //


PASSAPAROLA
 Kosmetik und Fußpflege

ULRIKE BRUNNER

Kugelweg 73 • 9500 Villach

Termine nach Vereinbarung (Mo. bis Fr.)

0676-82 33 76 76

ulrike@passaparola.at • www.passaparola.at



Fichten & Lärchen Ecke – regionale Natur erleben!

Nicht nur das Zirbenholz in seiner Vielfalt hat eine besondere Wirkung auf uns Menschen. Wenn wir uns auf unsere heimische Umgebung besinnen und hinschauen, werden wir feststellen, dass es noch mehr Schätze im heimischen Wald gibt.



EIN KLEINER WALDSPAZIERGANG beispielsweise verschafft uns schon eine positivere Stimmung und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Heute wollen wir zwei besondere heimische Bäume vorstellen bei denen auch nicht nur das Holz verarbeitet wird:

DAS FICHTENHOLZ hat ähnlich der Zirbe eine beruhigende Wirkung auf den menschlichen Organismus. Auch die jungen Triebe im Mai haben eine besondere Kraft, ein daraus zubereiteter Sirup wirkt hustenstillend und wird bei Erkältungen gerne angewendet!

DAS LÄRCHENHOLZ ist ein sehr witterungsbeständiges und dauerhaftes Holz – traditionell kennt man die Lärchenschindeln. Aber auch das Lärchenharz ist

bekannt als Mittel für die Wundheilung, wirkt zusammenziehend und entzündungshemmend.

Entdecke die heimische Natur in ihrer Vielfalt und bleib neugierig auf weitere regionale Holzprodukte! Wir freuen uns auf Deinen Besuch! //

KONTAKT

Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Straße 18 // 9500 Villach

Tel.: 0664 / 836 89 08

E-Mail: gesundundkreativ@puschan.com

www.puschan.com

Anzeige

„Annahütte neu“

9. Herz-Kreuz-Pilgerung am 29. April 2017

Von der Untergreuther Kirche über die ehem. Annahütte nach Belca (SLO) unter dem Motto „Begegnung bringt Freude und Freunde“!

„Wir freuen uns, wenn du dabei bist!“

Die Freunde der „Annahütte neu“



www.annahuetten.info

KONTAKT

Nähere Infos und Anmeldung unter

www.annahuetten.info

über Pepi Puschan, Tel.: 0664/25 35 071

oder in der Tourismusinformation Faak

am See unter 04254/ 2110.



**Begegnung
bringt Freude
und Freunde!**

VOLLER BEWEGUNG.

Apple Watches



DEINE
WORKOUTS
IM DETAIL

Jetzt
MIETEN!



ELBE

TECHNIK VON ANFANG BIS **ELBE**

www.elbe.at



Autorisierter
Händler

Autorisierter
Service Provider

Allianz Women's Health

Die private Krankenversicherung speziell für Frauen!
Nähere Infos bei

Martina Grunert

Mobil: 0699/18 79 52 22



www.allianz.at

Allianz

Neue Technologien

Zähne und Hände aus dem Drucker

Nicht nur in der Industrie, auch in der Medizintechnik hat der 3D-Druck längst Einzug gehalten. Dabei werden dreidimensionale Objekte, wie beispielsweise Zahnersatz oder Prothesen, aus einer oder mehreren Flüssigkeiten oder festen Werkstoffen nach vorgegebenen Maßen und Formen aufgebaut. Beim Aufbau finden physikalische oder chemische Härtungs- und Schmelzprozesse statt, die das Modell Schicht für Schicht entstehen lassen.



Das deutsche Unternehmen DDD Printservice mit mehreren Niederlassungen in Österreich hat sich auf diesen 3D-Druck spezialisiert. Seit Kurzem gibt es auch eine Vertretung in Klagenfurt. Die Niederlassungsleitung hat hier Kornelia Blasge über. Sie ist davon überzeugt, dass diese Art des Drucks in Zukunft eine große Rolle spielen wird: „Der 3D-Druck ermöglicht den Kunden kostengünstiger, schneller und flexibler zu agieren. Zudem ist die Abwicklung für den Kunden einfach und bequem.“

Schnell und flexibel

Konkret heißt das, dass der Kunde per Mail eine Datei mit den notwendigen Angaben (Skizze, Material, Farbe, Stückzahl etc.) schickt. Danach wird evaluiert, ob aufgrund der Skizze und Angaben die Umsetzbarkeit gegeben ist und der Kunde dementsprechend beraten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Danach geht das Model, der Prototyp oder die Kleinserie in Produktion und wird anschließend an den Kunden verschickt.

KONTAKT

Kornelia Blasge

Florianweg 3
9560 Feldkirchen
Tel.: +43 650 / 982 12 00
E-Mail: kaernten@dddprintservice.at
www.dddprintservice.at

DDD Printservice
3D DRUCK
Die Technik der Zukunft

Entweder liefern Sie uns eine 3D Datei an oder wir konstruieren nach Ihrer Zeichnung oder einem Foto.

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder per Mail.

DDD Printservice
Region Kärnten
Kornelia Blasge
Florianweg 3
A-9560 Feldkirchen in Kärnten
Tel.: +43 650 9821200
kaernten@dddprintservice.at
www.dddprintservice.at

HILFSAKTION: KOSTENLOSE PROTHESEN FÜR KINDER

Die DDD Printservice hat eine große Hilfsaktion gestartet, im Rahmen derer Prothesen kostenlos für Kinder hergestellt werden sollen, die eine Hand oder mehrere Finger verloren haben.

Grund diese Kampagne zu starten war, dass in vielen Ländern die Kosten für Prothesen nicht von den Krankenkassen getragen werden. Zwar sind die im 3D-Drucker

hergestellten Prothesen nicht mit High-tech-Prothesen vergleichbar, den Kindern wird aber so zumindest ein Greifen ermöglicht, was eine große Verbesserung ihrer Lebenssituation mit sich bringt.

So unterstützen Sie „ddd-helpinghands“

Wer diese Aktion unterstützen möchte, findet alle Informationen dazu auf der Webseite. Ebenso wie erste Erfolgsberichte und aktuelle Projekte.
www.ddd-helpinghands.de



Der richtige GARTEN – eine Quelle der Inspiration

Der Weg zum richtigen Garten

Bereits in der Bibel ist der Garten Eden Sinnbild für einen paradiesischen Ort, wie Gartenanlagen grundsätzlich in jeder Epoche Ausdruck des Stils waren – die Antike mit den hängenden Gärten der Semiramis, das Mittelalter mit seinen Klostergärten, die Renaissance mit ihren Schlossgärten, um nur einige Beispiele zu nennen – und somit wichtiges Kulturgut überliefern.

UMSO WICHTIGER ist in der heutigen schnellen und energieraubenden, technologisierten Welt die Erschaffung von Oasen der Ruhe oder der Bewegung, der Stille oder der Geräusche, der Sehnsucht und des Friedens ... Dazu bedarf es eines kompetenten Gestalters, der die individuellen Vorstellungen und Wünsche der Gartenbesitzer umsetzen kann.

Aufgrund ihrer eigenen Naturverbundenheit und der eigenen Bedürfnisse nach kreativer Inspiration setzte sich Marketa Kassl

schon in jungen Jahren mit diesem Thema auseinander und absolvierte ein Studium der Garten- und Landschaftsarchitektur an der Mendel-Universität in Brünn. Die rein planerische Arbeit war ihr aber zu wenig und so beschäftigt sie sich heute auch mit der praktischen Umsetzung vor Ort.

Von sich selbst behauptet die Landschaftsarchitektin, dass sie zu jenen privilegierten Menschen gehört, die ihr größtes Hobby zum Beruf machen konnten. Diese Leidenschaft ist auch in jedem ihrer „Werke“ erkennbar und macht die Gärten einzigartig.

Die Palette ihrer Leistungen reicht von der professionellen Gartenplanung bis zur fachmännischen Ausführung der gärtnerischen Arbeiten. Um den Kunden perfekte Lösungen rundum das Haus anzubieten, wird Frau Kassl vom Wolfgang Luschin, einem Bauingenieur, der sich schon seit Jahren mit der Gestaltung von Außenanlagen beschäftigt (Betonbau, Erdbau, Pflasterarbeiten, Asphaltierungen), unterstützt.



Garten
Architektur & Garten
Fassl

GUTSCHEIN

für einen Besuch und Gespräch
vor Ort für das Jahr 2017

KONTAKT

IBL
Ingenieurbüro Luschin
Ingenieurbau Luschin
Ing. Wolfgang Luschin
Baunternehmung
Gerichtlich beeideter Sachverständiger
Email: ib.l@aon.at
Tel.: +43 664 3037 043
Senatorenstrasse 4
A 9130 Poggersdorf






Garten **Architektur & Garten** **Fassl**

Ing. Marketa Fassl
Ingenieurbüro für Garten- und Landschaftsplanung
Garten- und Landschaftsbau

Steirwörder Str. 29, 9500 Villach
T +43 650 5560027
E office@kassl-gartenarchitekt.at
W www.kassl-gartenarchitekt.at






Anzeige

Möchten Sie mein Model sein? Ich suche Personen für exklusive Porträtfotosessions mit Schwerpunkt Freizeit. Bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme.



Ihr Augenblick ist mein „Klick“

Der leidenschaftliche Fotograf Wilhelm Gailberger ist Autodidakt. Mit viel Ehrgeiz und Zeitaufwand gelang es ihm, sich dieses notwendige Handwerkzeug anzueignen, gepaart mit kreativen Ideen und dem Blick fürs Besondere ist er heute gefragter Fotograf.

PERFEKTE FOTOS ENTSTEHEN DANN, wenn der Kunde entspannt ist. Da spielt die gewohnte Umgebung eine große Rolle. Viele Menschen scheuen sich davor, in ein Fotostudio zu gehen. Mit meinem mobilen Studio komme ich gerne zu meinen Kunden nach Hause. Ich porträtiere die Personen an dem Ort, an dem sie sich am wohlsten fühlen, egal ob indoor oder outdoor. So entstehen ganz unkompliziert, exklusive, aussagekräftige und authentische Bilder. Qualität hat für mich oberste Priorität und dabei lege ich mir die Latte sehr hoch. Zu jedem Auftrag bereite ich mich intensiv

vor und nehme mir die Zeit für ein persönliches Vorgespräch. Dabei bietet sich die Möglichkeit, meine Kreativität mit den Vorstellungen meiner Kunden in Einklang zu bringen. Es ist mir wichtig, dass sich meine Kunden beim Fotoshooting wohl fühlen.

Vor Auslieferung wird jedes einzelne Bild nachbearbeitet und in jenes Format gebracht, das für die jeweilige Verwendung optimal geeignet ist. Somit erhält mein Auftraggeber ein maßgeschneidertes Produkt nach individuellen Vorstellungen.

Es gibt drei Bereiche, in denen ich mich fotografisch bewege. Die Personenfotografie mit Porträts, Hochzeiten, Kinder und Familie. Die Werbefotografie – dabei setze ich Sie, Ihr Team, Ihre Produkte und Dienstleistungen ins rechte Licht. Und die Naturfotografie, Hunde, Pferde und Wildlife.

Meine Kunden schätzen an mir mein flexibles, kreatives und unaufdringliches Arbeiten sowie meine Pünktlichkeit und Verlässlichkeit. //

KONTAKT

FOTO  AILBERGER
mypictureworld.at



Wilhelm Gailberger

Emailwerkstraße 31
A-9523 Landskron
Tel.: 0699 / 1039 74 11
E-Mail: info@mypictureworld.at
www.mypictureworld.at

Neuer Partytrend – buntes Einweggeschirr

SIE KENNEN DAS VIELLEICHT: Die Gästezahl liegt weit über der Anzahl von vorhandenen Tellern und die im Keller befindlichen Reserveteller für Partys sind ausgeschlagen und unansehnlich. Da muss dann schon mal die Nachbarin aushelfen oder das geerbte Hochzeitservice ausgepackt werden. Ein zusammengewürfeltes Geschirrdrama in mehreren Akten. Denn nicht genug, dass man den ganzen Abend hofft, dass nichts zu Bruch geht, steht hinterher auch noch der Abwasch an, den zwar

meist der Geschirrspüler erledigt, aber man nicht sicher sein kann, ob es die einzelnen Stücke darin auch tatsächlich „überleben“. Kein Wunder also, dass nicht nur professionelle Cateringunternehmen immer häufiger auf hochwertiges Einweggeschirr zurückgreifen, sondern dieser neue Trend auch bei Privatpartys immer stärker im Kommen ist. Vor allem bei Festen wie Hochzeiten, Jubiläen oder größeren Kindergeburtstagen.

Das Kärntner Unternehmen A.B

Verpackungen hat dem noch eines drauf gesetzt und bietet nicht nur Einweggeschirr in Top-Qualität an, sondern versieht dieses zusätzlich noch mit individuellen Druckmotiven. Ob es Firmenlogos sind, eine nette Botschaft an die Gäste oder ein persönliches Foto, der Kunde erhält ein einzigartiges Produkt, genau nach seinen Wünschen.

Wer umweltschonend feiern möchte, für den gibt es selbstverständlich auch die biologisch abbaubare Geschirr-Variante. //



Produktangebot

- Teller
- Schüsseln
- Ovale Schüsseln
- Besteck
- Schälchen
- Tablett
- Geschirr aus Kleie und aus PLA nach individuellem Auftrag

A.B Verpackungen

Firmensitz – Kirchenweg 15, 9583 Faak am See / Kärnten.
 Geschäftsführer/Inhaber Andreas Blüm
 Tel.: +43 664/2604106 +43 4254/20575
 Mail: office@abverpackungen.com
 Das Produktsortiment erstreckt sich von Standardverpackungen bis hin zu biologisch abbaubaren Produkten.

ONLINE-SHOP: www.abverpackungen.com

Neues Wohngefühl

Lassen Sie den Frühling bei sich einziehen!

Das neue Jahr hat begonnen und Sie möchten sich endlich von alten Dingen trennen und Ihre Wohnung oder Ihr Haus neu gestalten? Bringen Sie mit ein paar kleinen Tipps Schwung in Ihr Zuhause!

- Tauschen Sie dunkle Wolldecken durch leichtere Decken in hellen und/oder bunten Farben.
- Um die Räume heller wirken zu lassen, ist eine gründliche Fensterreinigung unerlässlich. Außerdem schlucken zu viele oder zu große Pflanzen am Fensterbrett viel Licht.
- Gardinen machen Räume ebenfalls dunkler. Wenn Sie aber nicht auf Gardinen verzichten wollen, wählen Sie zarte, transparente Stoffe und waschen Sie sie regelmäßig, um ihr Weiß zu erhalten.
- Bilder und Fotos als Erinnerungen häufen sich im Laufe der Jahre an. Mittlerweile hängt schon zu viel an den Wänden? Tauschen Sie ein paar alte Bilder/Fotos gegen Spiegel. Diese lassen den Raum größer erscheinen und reflektieren außerdem Licht.
- Kontrollieren Sie die Leuchtmittel in Ihren Lampen. Auch diese verstauben mit der Zeit. Außerdem können Sie dunkle Leuchtmittel gegen hellere tauschen.
- Reduzieren Sie! Es müssen nicht immer all Ihre Dekorationsgegenstände

verwendet werden. Verstauen Sie einige davon und verwenden Sie sie jahreszeitenabhängig. Farben wie gelb oder grün eignen sich besonders für den bevorstehenden Frühling. Lassen Sie dabei Ihrer Phantasie freien Lauf und kombinieren Sie!

- Sie möchten neu möblieren und können sich aber nicht von Ihren alten Möbelstücken trennen? Tauschen Sie das eine oder andere Stück, das Sie schon länger loswerden wollten, gegen ein neues! Wenn Sie sich mit den neuen Möbelstücken nicht gleich festlegen wollen, gibt es die Möglichkeit trendige Möbelstücke zu mieten (Näheres dazu bei „Homestaging“-Expert).

Wir setzen Ihre Immobilie in Szene – für Verkauf, Vermietung und Eigennutzung:

- Minimierung der Verkaufszeit

// Gezielte Inszenierung von Immobilien für eine schnellere Vermittlung

„Wir zeigen, was in einer Immobilie möglich ist und heben das Potenzial hervor. Dadurch wird das Vorstellungsvermögen des Interessenten unterstützt und die Vermittlung vereinfacht und beschleunigt.“

Birgit Rader (Homestagerin) //

DI Birgit Rader ...

... ist Homestagerin in Villach. Sie absolvierte an der Technischen Universität Graz das Diplomstudium „Architektur“ und arbeitete danach in Wien. Im Frühjahr 2016 eröffnete sie Kärntens erste „Home Staging“-Agentur. Vereinbaren Sie einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch.



- Für Immobilienmakler und Privatpersonen
- Bessere Vermittlungschancen
- Steigerung des Immobilienwertes
- Kostengünstige und überzeugende Lösungen für Ihre Immobilie //

KONTAKT



HOMESTAGING EXPERT

DI Birgit Rader

L.-H.-Jungnickelstraße 5/3 // 9500 Villach

Tel.: +43 (0) 4242 / 39 113

www.homestaging-expert.at

E-Mail: office@homestaging-expert.at

Anzeige



FRISEUR

art-walter

VILLACH - LANDSKRON

mit
Locken
locken



Friseur Art Walter

Ossiacher Straße 75a

9523 Villach - Landskron

www.art-walter.at

Tel.: +43 4242 419 20

friseur@art-walter.at

Das Know-how macht den Unterschied

Gute Makler steigern den Wert der Immobilie

Für viele ist der Immobilienmakler „einfaches“ Bindeglied zwischen Verkäufer und Käufer.

DASS ZU DIESEM BERUF weit mehr gehört und Wissen in vielen Bereichen gefragt ist, weiß Joachim Zmólnig, Immobilienreuhänder und Geschäftsführer der RE/MAX-Niederlassung in Villach, bestens aus eigener Erfahrung. Da kann es neben der fachlich fundierten Beratung durchaus auch einmal vorkommen, dass man mit Schaufel und Stiefel ausrücken muss oder die Kreativität bei schwer verkäuflichen Objekten besonders gefordert ist.

Herr Zmólnig, Sie sind seit 2011 als Immobilienmakler tätig. Hätten Sie sich am Beginn Ihrer Karriere gedacht, dass Ihr Geschäft so vielseitig ist?

Zmólnig: Natürlich weiß man von vornherein, dass dieser Beruf einiges an Herausforderungen bereit hält, aber es gibt immer wieder Situationen, mit denen man nicht rechnet.

Ist Ihnen dabei eine besondere Begehenheit in Erinnerung?

Zu unseren Aufgaben gehört es auch Zählerstände abzulesen und da können Energie- und Wasserversorger sehr „erfinderisch“ sein. Als ich eines Tages eine Wasseruhr ablesen sollte, war diese in einem Kanalschacht zwei Meter unter der Erde im Garten angebracht. Dem nicht genug, war der Schacht auch noch zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Da wird die Angelegenheit dann doch sportlich. Seither hab' ich immer ein paar Gummistiefel mit dabei.

Apropos sportlich. Viele Immobilien stehen bereits leer, wenn sie zum Verkauf stehen. Gerade bei Häusern ist es aber so, dass vor allem auch das Grundstück zum – oft alles entscheidenden – ersten Eindruck zählt. Wer kümmert sich um diese Objekte?
Grundsätzlich sollte natürlich der Verkäufer

dafür sorgen, dass alles dementsprechend optisch gut aussieht. Damit nehmen es aber leider nicht alle ganz so genau. Hier versuchen wir auf den Verkäufer positiv einzuwirken und geben Tipps, wie man die Außenanlagen in dieser Zeit gepflegt halten kann. Da ist es oft noch schwieriger im Winter, wenn die Immobilie unbewohnt ist. Diese wird dann vor jeder Besichtigung von uns schneefrei gemacht werden. Was nicht nur anstrengend, sondern auch zeitintensiv ist.

Sie sprechen von Tipps. Gibt es konkrete Maßnahmen, wie man eine Immobilie leichter verkaufen kann?

Das Um und Auf ist, dass das Haus oder die Wohnung einen gepflegten und sauberen Eindruck macht. Ein nicht aufgeräumter Haushalt, schmutzige Fenster oder eine gerade benutzte Küche sind nicht verkaufsfördernd. Ganz wichtig sind auch Lichtquellen und Gerüche. Schummrige Licht oder ungelüftete Räume wirken auf potenzielle Käufer schon beim Betreten des Objektes negativ. Das sind aber alles Dinge, die wir vorweg mit unseren Kunden besprechen. Wobei man hier sehr sensibel agieren muss.

Was meinen Sie mit sensibel agieren?

Als Immobilienmakler muss man auf die Gefühlswelt des Verkäufers eingehen können. Wenn Sie jahrelang so gelebt haben und ein Fremder kommt und erklärt Ihnen gerade heraus, dass ihr Zuhause nicht ansprechend wirkt, wird die Vertrauensbasis nicht die beste sein. Dem muss man dann mit der nötigen Sensibilität und sachlichen Argumenten entgegenwirken. Ein anderes Beispiel: Oft ist es auch schwierig den wahren Verkaufswert einer Immobilie festzulegen. Da liegen die Vorstellungen des Verkäufers mit dem tatsächlichen Wert oft weit auseinander, weil hier ideale Werte mit zu tragen kommen, die für den Käufer aber wiederum vollkommen unerheblich sind.

Woran erkennt der Kunde bei einem Makler, dass er in guten Händen ist?
Das Wichtigste in unserem Beruf ist neben

einer fundierten Ausbildung Ehrlichkeit. Es bringt nichts, dem Kunden einen raschen Verkauf zu versprechen, wenn von vornherein klar ist, dass dies nicht möglich ist. Ebenso, was den Verkaufserlös anbelangt. Stellen Sie dem Makler durchaus auch „unangenehme“ Fragen. Ein seriöser Makler wird diesen nicht ausweichen, sondern Ihnen fundierte Antworten liefern. Egal, ob es sich um grundbücherliche Dinge, bauliche Maßnahmen oder um Finanzierungen handelt. Ein guter Makler hat in all diesen Belangen ein dementsprechendes Know-how.

Große Unternehmen wie RE/MAX haben zudem auch strenge interne Richtlinien, die dem Kunden höchste Betreuungsqualität garantieren. All diese Punkte gemeinsam ermöglichen es erst, die Immobilie optimal und mit höchstmöglichem Erlös zu verkaufen. //



// GF
Joachim
Zmólnig

KONTAKT



RE/MAX Idea

Immo-Treuhand ZKSA GmbH
Italienerstraße 9 // A-9500 Villach
Telefon: +43 (0)4242 / 27719
www.remax-idea.at // www.remax.at

RE/MAX Idea 2

Hauptplatz 15 // 9100 Völkermarkt
E-Mail: office@remax-idea.at
Web: www.remax-idea.at

Farbgestaltung für Innenraum und Fassade

Malermeister Schrammel verarbeitet Farben, Lacke und Putze und nimmt dabei auch auf ökologische und baubiologische Aspekte acht.

FrISCHE Farben für das Frühjahr

Wenn die ersten Sonnenstrahlen wärmen, verspüren wir wieder Lust auf Frische und Neugestaltung, eine Aufgabe die Malerei Schrammel mit Qualität umsetzt: Malerarbeiten in Innenräumen, Fassadensanierungen, Algensanierungen, Gestaltung von Außenbauteilen aus Holz und Metall (Carports, Untersichten, Zäune, Fenster, Türen, u. v. m.).

Der Trendfarbton 2017 liegt der Ausrichtung des Malerbetriebes nahe: Hellgrün, wirkt frisch und fröhlich, forciert Lebendigkeit und besticht durch Natürlichkeit.



Über eine gesunde Raumgestaltung (wie natürliche Materialauswahl aus Kalk oder Lehm, Farbpsychologie, richtige Schimmel-sanierungen, Elektrosmogabschirmung u.a.) wird man bei Malermeister Ing. Bernhard Schrammel bestens beraten.

Qualität spart Geld. Wir informieren auch gerne über den Handwerkerbonus 2017! Bis zu EUR 600,- retour erhalten! //



Ing. Bernhard Schrammel

KONTAKT

SCHRAMMEL Malerei für gesunde Räume

Emil-von-Behring-Straße 23
9500 Villach
Tel. 0676 / 46 30 280
E-Mail: office@malerei-schrammel.at
www.malerei-schrammel.at

Anzeige

Hundeerziehung nützt – Hundeerziehung 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 Zuchttrainer für Deutsche Schäferhunde und durch seine Zucht-richtertätigkeit auf der ganzen Welt unterwegs.



Unser Angebot:

- Welpenkurse
- Junghundekurs bzw. -ausbildung
- Erziehungskurse und Begleithundeausbildung
- Hundeführerschein
- Breitensport ■ Fährtenarbeit
- Gebrauchshundeausbildung
- Schutzdienst
- familienfreundliche Freizeitgestaltung
- Therapie von Problemhunden

Die neuen Kurse beginnen am 4. März 2017 um 14 Uhr! Ein Einstieg in den Ausbildungskurs ist jederzeit möglich!
Kommen Sie und machen Sie mit! //



KONTAKT



Ing. Georg Aichhorn

Haberle-Mühle-Weg 99 // 9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664 / 160 19 33
E-Mail: hsz@aon.at
www.villach-west.at

Anzeige



MONATSHOROSKOP ***von Februar bis Mai 2017***

Liebe Leserinnen und Leser, das kommende Jahr verspricht für alle Sternzeichen ein Jahr der Entspannung und des Erfolgs zu werden. Das Marsjahr neigt sich bis 21. März dem Ende zu und wird dann astrologisch durch ein sehr erfolgreiches Sonnenjahr eingeleitet. Sie werden merken, dass sich all die harten Spannungen der letzten Jahre in Luft auflösen und Sie wieder durchatmen können. Beruflich wie auch privat werden Sie etliche erfolgsversprechende Chancen erhalten. Hier gilt es – zugreifen, denn ein Erfolg ist Ihnen fast sicher! Konzentrieren Sie sich auf Ihre Entfaltung, Ihren eigenen Weg und verlieren Sie nie Ihre Ziele aus den Augen, denn alles das, was Sie sich aktuell für das Jahr 2017 vornehmen, kann und wird gelingen! Auch in der Liebe, in der Partnerschaft und im Flirt ist vieles geboten. Jupiter wandert im Sonnenjahr in die Waage und beschert Ihnen die große Liebe, eine fast perfekte Partnerschaft, Harmonie mit Ihren Liebsten und eine glanzvolle Hochzeit. Freuen Sie sich also bereits jetzt über ein grandioses neues Jahr. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Glück im neuen Jahr 2017. Ihr, Roland Hansl

1. – 28. Februar:

- Anfang Februar kann es noch zu der einen oder anderen Auseinandersetzung mit Kollegen, Familienmitgliedern oder Freunden kommen. Bereits ab dem 03. Februar ist dann bis zum 20. fast alles wunderbar und die kosmischen Spannungen lösen sich endgültig auf. Günstige Sternkonstellationen sorgen für beste Laune und viel Spaß. Zwischen dem 09. und 11. kommt es zu ausgelassenen Faschingspartys und auch ein schöner und romantischer Ski-Urlaub könnte für alle Sternzeichen der Fall sein. Selbst für eine geplante Heirat oder eine Verlobung sowie eine Geschäftseröffnung ist diese Zeit ideal. Die zweite Glücksphase speziell für den Beruf findet dann vom 14.–17. statt. Geschäftliche

Erfolge und gute Entscheidungen werden in dieser Zeit möglich sein. Zwischen dem 21. Februar und dem 10. März kommt es zu explosiven Spannungen am Himmelszelt. Aggressionen werden hochkochen und die Risikobereitschaft ist immens. Die letzte Februar-Woche ist somit die kritischste Zeit des gesamten Jahres 2017. In der Faschings- und Karnevalshochzeit sollte daher mit weltweiten Anschlägen, Unfällen, Naturkatastrophen oder allgemeinen Streit und Ärger gerechnet werden. Auch partnerschaftliche Trennungen werden zu Hauf auftreten. Einerseits ist durch Jupiter-Uranus die Party-Stimmung extrem gut und andererseits werden durch Mars-Spannungen Triebtäter und Attentäter aktiviert. Gehen Sie daher immer mit einer Begleitung aus.

1. – 31. März:

- Das Planeten-Gewitter vom Februar zieht ab dem 10. März bereits wieder ab und bald lösen sich auch die letzten Streitereien wieder auf. Bereits ab dem 05. können Sie für genau fünf Tage ausschließlich positive Konstellationen im Berufsleben erwarten. Eine erfolgreiche und dynamische Zeit, in der vieles gelingen kann. Zwischen dem 12. und 17. kommt es zu einem harmonischen Miteinander und zwischen dem 18. und 25. können selbst alte Streitigkeiten endgültig gelöst werden. Zwischen dem 24. und 30. kommt es erneut zu kosmischen Verspannungen die zu extremen Streitereien führen können. Diese können dann sogar mit Gewalt durchgesetzt werden. Weltweit kommt es erneut zu Terroranschlägen, Flugzeugabstürzen oder sonstigen Unfällen und selbst politische Diskussionen sind nicht ganz abwegig. Einzig die Venus ist im März das Liebesproblem schlechthin. Sie ist den gesamten Monat über rückläufig, also rechnen Sie lieber nicht mit der großen Liebe.

1. – 30. April:

- Im April liegt Erotik in der Luft! Die Frühlingsgefühle werden endlich erblühen und teilweise heftig ausfallen. Die zum Teil rückläufige Venus könnte sogar einen verflissenen Liebhaber wieder in Ihr Leben bringen. Mars und Pluto bringen bereits zwischen dem 05. bis 07. erotische Stimmung mit sich. Selbst heftige Streitereien könnten blitzschnell in einem hemmungslosen Versöhnungs-Sex enden. Ebenso schenkt diese Konstellationen Durchsetzungsvermögen. Sie können nun leichter und effektiver Entscheidungen treffen. Für manche Beziehungen könnte also die erste Aprilhälfte eine Krisenzeit sein. Beziehungen werden überdacht und wegweisende Entscheidungen werden dadurch getroffen. Haben Sie diese Hürde bis 14. April überwunden, können Sie sich über wunderschöne Osterfeiertage vom 15. bis 18. freuen. Tolle Liebesstunden mit viel Lust auf körperliche und emotionale Nähe werden die Folge sein. Ernsthaftige und dauerhafte Beziehungen werden ab diesem Zeitpunkt gefestigt! Am 15. und am 21. April kann es zu einem kleinen Abflauen der Gefühle kommen. Lassen Sie sich jedoch nicht davon verunsichern. Am 19., 20. und 24. können Sie sehr konzentriert und effektiv arbeiten. Dies wird auch dem Chef auffallen! Ebenso sind diese Tage besonders gut für langwierige und schwierige Projekte geeignet. Wichtig: Unterzeichnen Sie keine Verträge und achten Sie auf Ihre Käufe speziell vom 10. April bis 03. Mai, denn der rückläufige Merkur verursacht Probleme.

1. – 31. Mai:

- Im Mai kann sehr viel gelingen! Größere Vorhaben wie zum Beispiel einen Autokauf, Hausbau oder Kauf einer Immobilie sowie größere berufliche Projekte gelingen wie von Geisterhand. Ein sehr schöner Monat, mit vielen positiven Höhepunkten wartet auf Sie. Die exakte Glückskonstellation wirkt vom 10. bis zum 27. Mai. Wer diese Phase verpasst, bekommt erst im November 2017 die nächste und letzte Chance. Also halten Sie sich ran! Zwei kleine Turbulenzen trüben allerdings diese Heiterkeit. Vom 07. bis 11. und am 12. Mai wirkt man nervös und konfliktbereit. Es kommt zu unüberlegten Worten die scharf sein können. Auch Heimlichkeiten und Täuschungen könnten großen Schaden verursachen. Wichtige und wegweisende Lebensentscheidungen sollten am 13. Mai getroffen werden. An diesem Tag stehen die Sterne besonders günstig! Ach am 25. zu Christi Himmelfahrt sollten Sie nicht zu eifersüchtig reagieren, denn das könnte dem Partner so gar nicht schmecken. Nichtsdestotrotz wartet ein grandioser Monat auf Sie, voller toller Höhepunkte.

**DIE ZUKUNFT GEHÖRT DENJENIGEN, DIE AN
DIE SCHÖNHEIT IHRER TRÄUME GLAUBEN.**

Diplom-Astrologe & Kartenleger

Roland Hansl

Terminvereinbarung unter:
0664/1610002

Anschrift:
Roland Hansl
St. Georgenerstraße 171
9500 Villach




Info zum Autor:

Roland Hansl ist diplomierter Astrologe, Lebens- und Sozialberater, Numerologe und Humanenergetiker sowie Kartenleger und Hellseher in 3. Generation selbstständig erwerbstätig.



CASINO VELDEN

Das Erlebnis.



Veranstaltungstipps im Frühling



// Kabarett Stipsits & Rubey

@ Foto Juhani Zebra



// Preis- schnapsen

@ Casinos Austria



// Abenteuer in Brasilien – erlebt und erfahren

@ Bruno Baumann



// Casinos Austria Ladies Lounge mit Mag. Bettina Glatz-Kremsner

@ Stephan Hugel



// Tanz ins Glück

@ Casino Velden

Kabarett Stipsits & Rubey „Gott und Söhne“

Am Donnerstag, den 9. März 2017 präsentiert die Agentur e-leven ab 20.00 Uhr das neue Programm von Stipsits und Rubey „Gott und Söhne“ im Casino Velden. Unter der Regie von Alfred Dorfer wird die Frage beleuchtet: Schreiben wir die Geschichte unseres Lebens? Oder schreibt uns das Leben unsere Geschichte?

Casino Preisschnapsen*

Asse, Zehner, Könige, Buben und Damen sind am Samstag den 18. März 2017 wiederum im Spiel. Mit einem Nenngeld von 70 Euro (= 5 „Leben“) spielen alle TeilnehmerInnen um Geld- bzw. Sachpreise. Anmeldung: ab 14 Uhr, Spielbeginn 15 Uhr Spielmodus: K.O. System Schnaps-Special: für 30,- Euro gibt es Begrüßungsjetons im Wert von 25,- Euro sowie ein Glas Bier und Würstel.

Multivisionsvortrag „Patagonien“ von Wolfgang Fuchs

Mit atemberaubenden Bildern, Film- und Zeiträuferaufnahmen präsentiert der international renommierte Vortragsreferent und Reisefotograf Wolfgang Fuchs am Donnerstag, den 30. März 2017 um 19.30 Uhr seine Live-Multimediashow im Casineum.

Bilder der Welt „Abenteuer in Brasilien – erlebt und erfahren“

Unfassbar abenteuerlich und extrem spannend wird es am Sonntag, den 2. April 2017 um 17.00 Uhr im Casineum am See. Die Weltenbummler Axel Brümmer und Peter Glöckner begeben sich seit Jahrzehnten auf die skurrilsten Abenteuer-Trips quer durch Brasilien. Für sie ist Brasilien die zweite Heimat. Deshalb stehen nicht die gängigen Klischees im Vordergrund, sondern das authentische Leben und die Vielseitigkeit der Landschaften und Kulturen.

Casinos Austria Ladies Lounge*

Frau in der Wirtschaft lädt am Mittwoch, den 5. April 2017 zu einer weiteren Diskussionsrunde ein. Mit dabei sind wieder Casinos Austria Vorstandsdirektorin Mag. Bettina Glatz-Kremsner und WK Vizepräsidentin und FiW-Landesvorsitzende Sylvia Gstättnner sowie dieses Mal auch ORF-Landesdirektorin Karin Bernhard. Nach der Veranstaltung lädt das Casino Velden auf Frizzante und Fingerfood ein. Im Spielsaal gibt es bei der Damentag-Verlosung die Chance auf einen attraktiven Preis.

Ausklang der Ballsaison

Im April 2017 finden noch drei weitere Bälle im Casino Velden statt. Am Samstag, den 8. April können die Gäste auf dem Ball der Villacher Gymnasien Perau und St. Martin tanzen. Am Freitag, den 21. April geht der Ball der Lebenshilfe Kärnten über die Bühne. Einen Tag später am Samstag, den 22. April feiern die MaturantInnen und Gäste den Abschluss der Ballsaison am Ball des BG/BRG Lerchenfeld.

Tanz ins Glück

Am Mittwoch, den 24. Mai 2017 startet die neue Tanz ins Glück Saison im Casineum. Bei insgesamt 7 Terminen gibt es wieder ab 20.30 Uhr die Möglichkeit, einen beschwingten und unterhaltsamen Abend bei Livemusik im Casineum zu verbringen. Von 19.00 bis 20.00 Uhr gibt es wie gewohnt auch wieder die beliebten Workshops, bei dem alle TänzerInnen ihre Kenntnisse auffrischen können.

*) Eintritt ins Casino ab dem vollendeten 18. Lebensjahr im Rahmen der Besuchs- und Spielordnung der Casinos Austria AG. Amtlicher Lichtbildausweis erforderlich.

KONTAKT

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



FIT 'N' MOTION

Ladies Only - Sportclub nur für Frauen

Ganzkörpertraining in 30 Minuten

abwechslungsreiches Kursprogramm

persönliche Betreuung

Ernährungs- und Abnehmtipps

Italienerstraße 22b, 9500 Villach
www.fitandmotion.at 04242/24519

Gleich anrufen und 1 Woche gratis Probetraining sichern

Ein Haus zu viel, eine Wohnung zu wenig?



Wir können helfen!
Wir kennen den **Markt**,
die **Interessenten**,
die **Verkäufer** und
die **tatsächlichen Preise!**

Wir geben Ihren Träumen ein Zuhause
und Ihrer Immobilie einen neuen Eigentümer!

RE/MAX[®]

Idea in Villach und Völkermarkt

04242 - 277 19

office@remax-idea.at