

WAKESURFEN

die neue Freestyle-Trendsportart

NUTZEN SIE IHRE MENTALEN RESSURCEN

INTERVIEWS

Speedskifahrer – Markus Münzer

Eishockey – KAC und VSV

Triathletin – Lisa Perterer u.v.m.

ENERGIE ZUM DENKEN

REISEN MIT ADRENALIN-GARANTIE



Seeimmobilien in Kärnten

Aktuelles Angebot

Seeliegenschaften: 3 x Ossiacher See, 3 x Wörthersee
1 x Faaker See, 2 x Millstätter See

Villen / Landhäuser: 5 x Villach, 7 x Wörthersee,
6 x Klagenfurt, 4 x Ossiacher See,
4 x Millstättersee, 3 x Weissensee

Seewohnungen: 24 x Wörthersee, 15x Ossiacher See
22 x Faaker See, ... Kauf / Miete

Seeblickgrundstücke, Stadthäuser, Anlageobjekte, ...



Luxus zum Leben. Fürs Leben.
Mag. Alexander Tischler

Dokm. Alfred Tischler +43 664 43 54 157

Mag. Alexander Tischler +43 676 60 74 134



SEELEBEN
FAAKERSEE

Wohnen
am Strand

Seewohnungen

2-4 Zimmer, großer Privatstrand

www.seeleben.at



Überdachte Terrassen mit Gängeländer

Panoramaresidenzen

Seekristall
an der Seepromenade

Faaker See

Solaris Vesper Elaine



Sonnenresidenzen in der schönsten Lage
Raumkonzept "See- und Mittagsgogelblick"
Egg am Faaker See, Marterlweg
2-4 Zimmer
übergroße Terrassen

Mag. Alexander Tischler Tel. +43 676 6074134 Email: office@atv-immobilien.at

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Diese Ausgabe des *Sportmental* Magazins steht wieder ganz im Zeichen von Sport, Körper und Geist. Spannende Artikel und informative Beiträge lassen Sie, liebe Leser und Leserinnen, eintauchen in eine Welt rund um Bewegung und gesunden Lifestyle. Die Vielfältigkeit der Themen, recherchiert und aufbereitet von fachkundigen Autoren, laden zu einem spannenden Lesevergnügen ein.

Körper und Geist in Einklang zu bringen oder die mentale Stärke optimal nutzen lernen um ans Ziel zu gelangen sind Punkte, denen wir uns in dieser Ausgabe des *Sportmental* Magazins widmen. Aber auch wie wichtig Entspannung und innerer Ausgleich sind.

Selbstverständlich kommen auch Ernährung und Kulinarik nicht zu kurz. Welche Ernährung ist wohl die beste, um Energie zum Denken freizusetzen oder wussten Sie, dass man sich mit „Farbenlehre“ richtig und gesund ernähren kann?

East meets West! Wir entführen Sie nach Honkong, in die Stadt, die es wie keine andere schafft, Gegensätze zu verbinden. Und auch für all jene, die sich nach dem „etwas anderen Aktiv-Urlaub“ sehnen und vor einer ordentlichen Portion Adrenalin nicht zurückschrecken, haben wir spannende Reisetipps auf Lager. Interviews mit dem erfolgreichsten Speedskifahrer Österreichs, Markus Münzer, oder der Triathletin Lisa Perterer finden Sie in dieser Ausgabe ebenso, wie Gespräche mit dem KAC-Spieler René Swette und VSV-Spieler Marco Pewal.

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.sportmental-magazin.at – hier finden Sie unter anderem jede Menge Anbieter für Sport, Gesundheit, Wellness und Kulinarik!

Ich wünsche Ihnen allen ein spannendes Lesevergnügen!

Mag. Doris Weber

IMPRESSUM

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

Chefredaktion: Mag. Doris Weber
Stellv. Chefredakteur: Sabine Landl
Redaktionelle Mitarbeiter dieser Ausgabe: Ioan Bobit, Dr. Karin Buchart, Mag. Andrea Cramer, Christine Fischer, Katja Fuchs, Eveline Fugger, Mag. Sabine Geringer, Mag. Christoph Greilberger, Mag. Andrea Kall, Christoph Kleinbeck, Knotz Peter, Sabine Landl, Mag. Iris May-Kreiger, Stefan Moser, Marion Petutschnig, Mag. Dagmar Puhl, Mag. Birgit Rauter, Ellen Rettenbacher, Mag. Evelyn Rupperti, Emanuel Sabitzer, Mag. Karin Stechauner, Gerlinde Storch, Caroline Streit-Leschanz
Fotos: Simone Attisani, Franz Laimböck, Josef Kuess, Sibil Slejko, 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 gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Die redaktionellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen, Daten, redaktionelle Inhalte sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht gehaftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.



INHALT 4/2014

4 Wakesurfen – die neue Freestyle Trendsportart

SPORT



22 Faszination Bauchtanz

33 Schneller – höher – weiter! Aber wo ist das Limit?

KÖRPER & GEIST



38 Nutzen Sie Ihre mentalen Ressourcen

42 Kraftakt Entspannung



48 Yoga – die Bedeutung der Atmung für Körper und Geist

ERNÄHRUNG & KULINARIK



60 Energie zum Denken

66 Ernährungscoaching

66 Udine – kulinarisch

LIFESTYLE



78 Reisen mit Adrenalin-Garantie

80 Hongkong – East meets West

86 Facebook, Twitter & Co

Unter www.sportmental-magazin.at finden Sie alle
Magazine zum Downloaden.

4/2014

Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

WAKESURFEN

die neue Freestyle-Trendsportart

NUTZEN SIE IHRE MENTALEN RESSURCEN

INTERVIEWS

Speedskifahrer – Markus Münzer
Eishockey – KAC und VSV
Triathletin – Lisa Perterer u.v.m.

ENERGIE ZUM DENKEN

REISEN MIT ADRENALIN-GARANTIE

www.sportmental-magazin.at

www.sportmental-magazin.at



Like us at Facebook:
[www.facebook.com/
sportmentalmagazin](http://www.facebook.com/sportmentalmagazin)



ePaper powered by



digitri
read innovative

Egal ob am Computer, Tablet oder Smartphone -
mit DIGITRI lesen Sie dieses Magazin in gewohnter Qualität wann Sie wollen und wo Sie wollen!
Jetzt mit kostenlosen QR-Code Scanner! Download unter:



Google play



Available on the
App Store

www.sportmental-magazin.at

THIS IS YOUR GAME. MAKE IT PERSONAL.



FEEL. CONTROL. DISTANCE.

Ob du das ultimative Feedback, die totale Kontrolle, die maximale Länge oder eine Mischung aus allem, bei deinem Golfspiel suchst, wir haben den passenden Schläger für dich.

NEU FG TOUR M3 EISEN

Geschmiedeter 8620Carbonstahl. Dieser kompakte Schlägerkopf hat die Präzision und das Gefühl eines Blades und die Fehlerverzeihung und das Selbstvertrauen eines Game-Improvement Eisens.

NEU C100 EISEN

Dank der Spielbarkeit aufgrund der optimierten Kopfgröße und der maximalen Länge durch die große, dünne Schlagfläche sind unsere neuen C100 Eisen perfekt für den Crossover Spieler.

D100 EISEN

Extreme Längen und Fehlerverzeihung kennzeichnen dieses Eisen. Dank des großzügigen Cavities und der Right Light Technologie sind diese Eisen bei gleichem Aufwand deutlich leichter zu schwingen.



WILSON STAFF IRONS.

**MORE MAJORS WON THAN
ANY OTHER BRAND.**

Wilson Staff

WILSONSTAFF.COM

Speedskifahrer Markus Münzer

Interview mit dem schnellsten Doppelschweltmeister in der Geschichte Österreichs und zurzeit Kärntens einziger aktiver Schweltmeister der Alpen



ZUR PERSON

Name: Markus Münzer
Geburtsdatum: 21.10.1969

ERFOLGE

Gold 2007 in Verbier
Bronze 2009 in Vars
Gold 2011 in Verbier
Höchstgeschwindigkeit:
235,27 km/h in Les Arcs
3.schnellster Speedabfahrer
der Welt mit 208,21 km/h

IM GESPRÄCH mit Markus Münzer

Warum hast du dir als Sportart Speedski ausgesucht?

Speedski ist der schnellste nicht motorisierte Spitzensport der Welt. Mich fasziniert die hohe Geschwindigkeit. Sie liegt mir im Blut. Die äußeren Kräfte, die während der Fahrt auf mich einwirken (Gegenwind, Turbulenzen, Pistenzustand, Luftwiderstand, Geräusche) faszinieren mich einfach.

Wie lange fährst du schon?

Ich fahre schon seit 22 Jahren und bin damit ältester ÖSV-Athlet im Speedski.

Wie oft trainierst du?

Das ganze Jahr fahre ich Mountainbike, trainiere Lauf, Berglauf, Schnellkraft mit Sprints und spiele Fußball. Ab Oktober trainiere ich dreimal wöchentlich intensiv Krafttraining und Ausdauertraining inklusive Schneetraining am Mölltaler Gletscher. Ab Dezember trainiere ich 4-/5-mal pro Woche. Der Weltcup für meine Sportart beginnt im Jänner und geht bis Ende April. Insgesamt 12 Weltcuprennen in Europa und Kanada.

Was ist für dich die mentale Herausforderung in diesem Sport?

Ich bin von der Veranlagung her mental und psychisch sehr stark. Der Blick vom Start ins Ziel ist aber nichts für schwache Nerven. Die Strecke hat ein Gefälle von 100 % – das entspricht 45 Grad Neigung. Daher steht für mich vollste Konzentration an erster Stelle. Jede Ablenkung in diesem Sport kann zu schwersten Verletzungen führen. Das mentale Training ist ein wichtiger Bestandteil meiner Vorbereitung auf die Rennen.

Welche Ziele hast du dir für die Saison gesetzt?

Ich möchte gerne so viele Rennen wie möglich gewinnen. Natürlich steht auch der Gewinn des Gesamtweltcups als Saisonziel auf meiner Liste. Im März steht ein Weltrekordversuch in Vars (Frankreich) noch an. Ich hoffe, dort eine neue Spitzenleistung im Speedski aufzustellen.

Dein persönliches Erfolgskonzept?

Meine ganze Kraft tanke ich aus der Natur rund um den Faaker See. In dieser



Gegend fühle ich mich sehr wohl und deshalb trainiere ich auch sehr viel in dieser Umgebung.

Wie bereitest du dich mental und körperlich am Start auf das Rennen vor?

Durch intensives Aufwärmen bringe ich meine Muskeln auf „Betriebstemperatur“. Danach folgt das mehrmalige geistige Abfahren der Speedstrecke. Die Ausrüstungskontrolle (der Materialcheck) gemeinsam mit meinem Servicemann ist ein sehr wichtiger Teil meiner Startvorbereitung. Den Rest der Zeit vor dem Start verbringe ich mit meinem Servicemann abseits der Gruppe, um nicht mehr abgelenkt zu werden.

Welche Sportarten betreibst du außer Speedski noch?

Meine sportlichen Freizeitaktivitäten sind äußerst vielfältig. Meine Favoriten sind Fußball, Tennis, Schwimmen, Skilanglauf, aber Tauchen, Surfen, Eishockey, Inlineskaten macht mir auch sehr viel Spaß.

Wo findest du deinen Ausgleich?

Beim Schluchtenwandern und bei

Höhlenbesuchen kann ich mich sehr gut entspannen. Zu Hause beschäftige ich mich mit meiner Aquarienzucht.

Woraus besteht deine Ausrüstung?

Es gibt die serienmäßige Abfahrtspeed und die Latexkategorie. Die serienmäßige Abfahrtspeed besteht aus: serienmäßige alpine Ausrüstung mit einer Skilänge von 220 cm. Die Latexkategorie besteht aus: aerodynamischer Spoilerhelm, latexplastifizierte Rennhaut inklusive Handschuhe, aerodynamischer Spoiler in den Waden und eine Skilänge von 240 cm.

Hast du einen speziellen Ernährungsplan?

Eigentlich nicht. Ich esse am liebsten Wild aller Art mit Rotkraut, Semmelknödel und Schwammerln. Käsnudeln mit grünem Salat und weitere Hausmannskost stehen auf meinem Speiseplan. Nicht fehlen darf bei mir der Häferlkaffee.

Dein persönliches Lebensmotto?

Leben und genießen. Respektvoller Umgang mit den Menschen und der Natur. //



RENÉ SWETTE

ZUR PERSON

Name: René Swette
Geburtsdatum: 21. August 1988, Lustenau
Größe: 183 cm
Gewicht: 79 kg
Verein: EC KAC
Position: Torhüter



ERFOLGE

2006: Nationalliga-Meister mit dem EHC Lustenau
2009: EBEL-Meister mit dem EC KAC
2013: EBEL-Meister mit dem EC KAC

Wer oder was hat Sie dazu bewogen, mit dem Eishockey-Sport zu beginnen?

Wir spielten immer Inlinehockey vor der Schule, irgendwann fragten wir unsere Eltern, ob wir nicht mit dem Eishockeysport anfangen könnten. Ich habe als Spieler begonnen und mit sechs Jahren habe ich auf die Tormannposition gewechselt.

Was ist für Sie das Faszinierende an diesem Sport?

Die Schnelligkeit und die Leidenschaft.

Wie motivieren Sie sich immer aufs Neue?

Man will immer zeigen was in einem steckt, sein Bestes geben, sich beweisen. Das ist genug Motivation für mich!

Wie bereiten Sie sich körperlich und mental auf ein Spiel vor?

Tägliches Training! Direkt vor dem Match den Kopf ausschalten und Spaß haben.

Wie zeitintensiv ist das Training (Sommer/Winter)?

Drei Wochen nach Ende der Saison geht bereits das Sommertraining mit unserem Fitness-Coach Bernie Sussitz los. Kräfteinheiten und Ausdauertraining stehen täglich auf dem Programm. Während der Spielzeit trainieren wir auch täglich auf dem Eis.

Wer ist Ihre größte Unterstützung?

Das gesamte Team und Tormann-Trainer Pierre Beaulieu.

Was macht den Zusammenhalt/den Teamgeist Ihrer Mannschaft aus?

Unser Team besteht schon seit mehreren

Jahren aus dem gleichen Stamm. Jeder versteht sich mit jedem, es herrscht ein freundschaftliches Verhältnis in der Kabine.

Wollten Sie schon immer für Ihren Verein spielen?

Da mein Vater aus Kärnten stammt, war der KAC immer schon eines meiner Lieblingsteams. Die Freude, als der Wechsel nach Kärnten feststand, war sehr groß.

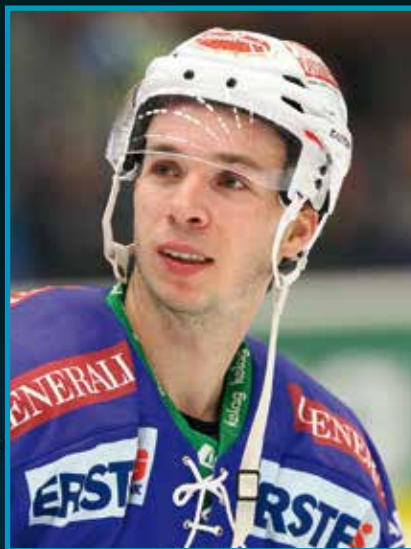
Wie gehen Sie mit einem verlorenen Spiel um?

Im richtigen Wege analysieren und abhaken. Während einer Saison sind so viele Spiele zu absolvieren, dass keine Zeit bleibt, den Kopf hängen zu lassen.

Wie ist es gegen den VSV zu spielen?

Immer etwas Besonderes. Die Gemüter erhitzen sich leichter als in anderen Saisonspielen, das macht den Reiz aus. Man will jedes Spiel gewinnen, doch wenn man im Derby in eine volle Halle fährt, ist die Portion Extra-Motivation vorhanden. Fotos: kk





MARCO PEWAL

ZUR PERSON

Name: Marco Pewal
 Geburtsdatum: 17. September 1978, Villach
 Größe: 178 cm
 Gewicht: 78 kg
 Verein: EC VSV
 Position: Stürmer

ERFOLGE

1999: Österreichischer Meister mit dem EC VSV
 2010: IIHF Continental Cup-Gewinn mit dem EC Red Bull Salzburg
 2007-2011: mehrmals österreichischer Meister mit dem EC Red Bull Salzburg

Wer oder was hat Sie dazu bewogen, mit dem Eishockey-Sport zu beginnen?

Ich habe als Junge viel ausprobiert, u.a. Skifahren und Fußball. Mit meinem Vater war ich im Winter immer am See eislaufen und die eine oder andere Partie Eishockey war natürlich auch dabei. Dort sah ich dann andere Jungs im VSV-Dress und von da an wollte ich auch im Verein spielen. Mein Vater ging mit mir zu einem Probetraining und so habe ich meine Leidenschaft fürs Eishockey entdeckt.

Was ist für Sie das Faszinierende an diesem Sport?

Es ist ein sehr schneller, körperbetonter Sport und beim Eishockey ist immer Action. Jedes Spiel ist einzigartig und oft entscheiden Sekunden über Sieg oder Niederlage.

Wie motivieren Sie sich immer aufs Neue?

Ich liebe meinen Job und freue mich auf jedes Spiel. Auch das gute Klima im Team sind Motivation genug um immer wieder sein Bestes zu geben.

Wie bereiten Sie sich körperlich und mental auf ein Spiel vor?

Körperlich steht vor einem Spiel ein kurzes aber intensives Aufwärmen auf dem Programm. Mental versuche ich mich auf den Gegner einzustellen und dem kommenden Spiel positiv gegenüberzutreten.

Wie zeitintensiv ist das Training (Sommer/Winter)?

Das Sommertraining beginnt 3 Wochen nach dem letzten Meisterschaftsspiel. Da trainiere ich dann 6x die Woche von 9 - 12 Uhr abwechselnd Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Abends kommt noch 1 Stunde Stretching und Rumpf dazu. 3 Wochen wird intensiv trainiert und 1 Woche ist Regenerationszeit. In der Vorbereitung auf die Meisterschaft d.h. 3 Wochen vor Beginn sind 2x tägl. Eistraining angesagt, während der Saison 1x.

Wer ist Ihre größte Unterstützung?

Meine Frau Romana und meine beiden Töchter Alina und Lana.

Was macht den Zusammenhalt/den Teamgeist Ihrer Mannschaft aus?

Die Mischung zwischen jungen und alten Spielern ist gut. Jeder respektiert den anderen und kennt seine Aufgabe im Team. Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz, denn wenn man an dem was man macht Spaß hat, macht man es besser.

Wollten Sie schon immer für Ihren Verein spielen?

Ja! Seit dem ersten Spiel, das ich mit meinem Vater besucht habe, wollte ich einmal für den EC VSV spielen.

Wie gehen Sie mit einem verlorenen Spiel um?

Natürlich bin ich nach dem Spiel enttäuscht und analysiere woran es gelegen hat. Diese Enttäuschung legt sich aber relativ schnell wieder, denn man muss positiv auf das nächste Spiel eingestellt sein.

Wie ist es gegen den KAC zu spielen?

Gegen den KAC zu spielen ist immer etwas Besonderes. Nicht nur die Emotionen auf dem Eis sind einzigartig, sondern auch die Stimmung in der meist ausverkauften Halle ist Gänsehaut-Feeling pur.



TRIATHLETIN



IM GESPRÄCH mit Lisa Perterer

Welche Bedeutung hat der Leistungssport für dich?

Soweit ich zurückdenken kann, habe ich immer schon sehr viel Sport betrieben. Sei es Radfahren, Skifahren, Langlaufen, Snowboarden, Reiten und Schwimmen. Seit meinem achten Lebensjahr bin ich dann regelmäßig zum Schwimmtraining gegangen. Wann dann genau der Übergang zum Leistungssport stattgefunden hat, war mir nicht so richtig bewusst.

Das Wort Leistungssport ist momentan nicht allzu positiv behaftet. Meiner Meinung nach sollte er sauber (ohne Dopingmittel) sein, dann macht es auch Spaß hart zu trainieren um Höchstleistungen zu erbringen und sich für den Erfolg zu quälen.

Wie wichtig ist Disziplin vor den Wettkämpfen und im Training?

Da mein Trainingstag schon um 7 Uhr beginnt, ist ohne Disziplin so ein Trainingstag undenkbar. Beim Wettkampf spielt die Disziplin schon Tage zuvor eine große Rolle. Wobei die Regeneration und die Ernährung die bedeutsamste Rolle spielen.

Wie motivierst du dich jeden Tag aufs Neue?

Ich habe mein großes Ziel Olympia 2016 in Rio ins Auge gefasst. Hier ist es mein Ziel eine Top Platzierung zu erreichen. Außerdem liebe ich es zu trainieren.

Wie sieht ein Trainingsalltag aus?

Mein Trainingstag beginnt jeden Tag um 5:30 Uhr mit dem Frühstück, wo ich schon genau beachte wie hart mein Training an diesem Tag sein wird und wann ich welche

Trainingseinheiten mache. Meistens bin ich schon um 7 Uhr beim Schwimmtraining, danach bin ich beim Lauftraining, dann Essen, Massieren, Regenerieren, dann noch eine Radeinheit, Schlafen.

1x wöchentlich Mentaltraining. Je nach Trainingsperiode habe ich entweder ein sehr langes Ausdauertraining oder harte, etwas kürzere Einheiten. Ich trainiere ca. 25 – 30 Stunden in der Woche. Einen absoluten Ruhetag gibt es fast nie!

Wie bereitest du dich mental auf die Wettkämpfe vor?

In der WM-Serie bin ich jetzt doch schon einige Rennen gestartet und viele Wettkampforte wiederholen sich. Das ist natürlich der Vorteil, dass ich mir die Rennstrecke sehr genau vorstellen kann und ich genau weiß, wann der „Hammer“ kommt. Ich kenne auch schon meine Gegner ziemlich gut und stelle mir immer wieder gewisse Rennsituationen vor. Im Vorstartbereich versuche ich mich dann einfach nur auf den Start zu konzentrieren.

Welche Rolle spielt Ernährung in deinem Sport?

Ich glaube, dass in jeder Sportart die Ernährung eine bedeutende Rolle spielt, denn der Körper ist das größte Kapital, das man hat. Ohne Benzin oder Diesel fahren ja Autos auch nicht. Auch die Qualität der Nahrung spielt eine bedeutsame Rolle. Man isst kleinere Mengen von hochwertigen Nahrungsmitteln, die gute Energielieferanten sind. Gemüse und Obst stehen natürlich auch täglich auf meinem Ernährungsplan.

Im Triathlon ist es ziemlich schwierig das Training mit dem Essen zu koppeln. Ich brauche auf jeden Fall nach jeder Mahlzeit eine Ruhepause, um mein Training auf hohem Niveau durchführen zu können.

Wenn man bedenkt handelt sich es dabei oft um 4 Einheiten pro Tag (Schwimmen, Laufen, Radfahren und Krafttraining). Auch die Regenerationsmaßnahmen wie Sauna, Massage oder Mentaltraining muss man da ganz genau einplanen um dabei auch keinen vollen Bauch zu haben. Oft ernähre ich mich dann zwischendurch von Nahrungsergänzungsmitteln (Eiweißshakes, Müsliriegel), die ich sehr gut vertrage. Beim Wettkampf richtet sich die Mahlzeit ebenfalls nach der Uhrzeit des Starts, den Temperaturen und der Strecke. Wenn die Wettkämpfe früh am Morgen stattfinden stehe ich sehr früh auf und nehme die letzte Mahlzeit ca. 3 Stunden vor dem Wettkampf zu mir. Nach dem Wettkampf kann ich einem Steak mit Kartoffeln nie widerstehen.

Was sind deine Ziele für 2014?

2014 möchte ich mich bei der WM-Serie so um den 10. Platz einpendeln. Die EM in Kitzbühel ist für mich ein Zwischenziel auf dem Weg nach Rio. Natürlich möchte ich bei diversen Weltcups wieder aufs Podest, wobei ein Sieg natürlich mein größtes Ziel wäre. Die Olympiaqualifikation beginnt mit Mai 2014 und es wird ein sehr harter Qualifikationsweg. Ich wünsch mir einfach gesund zu bleiben und den Spaß am Training zu behalten, damit ich 2015 voll durchstarten kann.

//

Lisa Perterer

Lebensmotto:

„You cannot win
a race with your
mouth!

Mit Gesundheit
und Spaß zum
Erfolg!“



Lisa Perterer

Geboren: 16.10.1991
Größe: 165 cm
Gewicht: 47 kg
Wohnort: Villach

Vereine:

HSV Triathlon Kärnten
Schwimmverein Villach
LLZ Triathlon

Erfolge:

2008:

- österreichische Meisterschaften
1. Platz
(Duathlon, Aquathlon, Triathlon)
- Junioren-WM Wintertriathlon 3. Platz
(Gaishorn)

2009:

- Junioren Europacup Gesamtsiegerin
- Junioren EC&ÖM Wien 1. Platz

2010:

- VKB Linztriathlon 1. Platz
- Junioren ÖM 1. Platz

2011:

- Worldcup Edmonton/Kanada 3. Platz
- Worldcup Guatapel/Kolumbien
7. Platz

2012:

- Weltcup Cancun/Mexiko 3. Platz
- Premium Asian Cup 1. Platz
- Weltcup Huatulco/Mexiko 9. Platz
- WCS (WM-Rennen) Kitzbühel
19. Platz
- WCS (WM-Rennen) Madrid 19. Platz
- Teilnahme Olympische Spiele London
48. Platz

2013:

- Worldcup Cozumel/Mexiko 3. Platz
- Worldcup Huatulco/Mexiko 1. Platz
- Worldcup Alicante/Spanien 11. Platz
- WCS (WM-Rennen) San Diego 12. Platz
- WCS (WM-Rennen) Stockholm
11. Platz
- WCS (WM-Rennen) Madrid /Esp
19. Platz

Radspitzensportler und Triathlet Silvio Wiltschnig



Als Dreijähriger entdeckte er seine Begeisterung für den Skisport. Zahlreiche Siege in den folgenden Jahren, sowohl im Bezirkskader als auch im Landeskader, waren Programm. Eine verletzungsbedingte Pause im Alter von 16 Jahren brachte den heutigen Spitzensportler durch das damalige „Zwangsausdauertraining“ zum Biken.

Im Jahr 1991 hat Ihre Karriere begonnen, wer trainierte Sie damals?

Doing all by myself! Ich trainierte und trainiere alles in Eigenregie. Sozusagen bin ich Trainer und Athlet in einer Person. Wichtig ist mir allerdings bis heute der Meinungsaustausch mit den Kollegen.

Fitness: Wie sieht ein diesbezüglicher Plan aus?

Ich trainiere stets nach Gefühl. Ich höre dabei in meinen Körper und versuche mich danach zu orientieren. So entsteht ein wahrhaftig individueller und äußerst persönlicher Trainingsplan.

Wie kontrollieren Sie diese Fitness?

Bei einer Rennfahrt. Meine Teststrecke geht dabei von Nampolach auf die Dellacher Alm. Die Fahrzeit beträgt ungefähr 35 Minuten und die gilt es stets zu schlagen.

Ihre Trainingseinheiten im Sommer/Winter?

Die Wochentrainingsstunden belaufen sich auf ca. 20-30 Stunden.

Wie sieht Ihre Motivation vor den Rennen aus?

Mein Ansporn ist immer das nächste Event. Dort versuche ich meine Leistungen 100 % abzurufen. Ich freue mich auf „Duelle“ mit den Konkurrenten und die Herausforderung am eigenen Körper. Mein Motto: „Der Bessere gewinnt!“

Erfolgreich zu sein bedeutet für Sie?

Zu ernten, was ich gesät habe. Aber auch eine persönlich psychisch und physische Entwicklung ist mir sehr wichtig. Egal ob Erfolg oder Niederlage.

Welche sportlichen Ziele streben Sie noch an?

Ich möchte Rennen fahren, die ich noch nicht bestritten habe. Sich mit den Besten der Besten zu „matchen“ ist ein Kribbeln der besonderen Art.

Inwieweit kann Sie Ihre Familie beim Sport unterstützen?

Meine Familie ist für mich die Basis und die Säule eines erfolgreichen Sports. Leistungssportler sind im Wesen meist egozentrisch und dies alles zu tolerieren ist nicht immer leicht. Das Verständnis, die Geduld und das Management, all das muss die Familie unter einen Hut bringen und nur wenn da alles funktioniert, dann können Sportler leistungsgerechte Ziele erlangen. //

ZUR PERSON Silvio Wiltschnig

Alter: 40

Wohnort: Sussawitsch bei St. Stefan/Gailtal

Stolze Gewinne:

- Österreichischer Staatsmeister im Cross Country in Lavamünd bei den Junioren (1991)
- 3facher Amateurweltmeister (Mountainbike) im Marathon sowie im Cross-Country in Saalbach/Hinterglemm (2001, 2003, 2013)
- 16. Platz Weltmeisterschaften Mountainbike Marathon (2002)
- Sieger Trans-Rockys Etappenrennen in Canada über 8 Tage mit 20.000 Höhenmetern (2003)
- 2. Platz Cape Epic Etappenrennen in Südafrika über 8 Tage mit ca. 20.000 Höhenmetern (2004)
- 2. Platz Trans-Kreta Etappenrennen in Griechenland über 8 Tage mit ca. 20.000 Höhenmetern (2005)
- 2. Platz Trans-Alp Etappenrennen von Deutschland nach Italien über 8 Tage mit ca. 20.000 Höhenmetern (2007)
- 2. Platz Dolomitenmann (2007)



- 1. Platz Tour Trans-Austria in Österreich über 8 Tage mit ca. 20.000 Höhenmetern (2008)
- 10. Platz Weltmeisterschaften Einzel in Deutschland (2008)
- Vizeweltmeister im Team in Finnland (2012)
- 3. Platz Europameisterschaften im Team in Italien (2012)
- 12. Platz Weltmeisterschaften Einzel in Finnland (2012)
- 11. Platz Europameisterschaften Einzel in Italien (2012)
- Vizestaatsmeister im Duathlon (2012)
- Vizestaatsmeister im Wintertriathlon (2012)

Typgerechtes Training – die richtigen Schritte zum Erfolg!

Die speziell ausgebildeten Personal Fitness Trainer von **Body&Motion** können Sie optimal leiten und begleiten, da gerade im Training die Individualität wichtig ist.

Die optimalen Schritte zum Erfolg:

1. fundiertes Beratungsgespräch, bei dem die gesundheitlichen Einflussfaktoren wie Gelenkprobleme, Stress, Zeit etc. berücksichtigt werden.
2. konkrete Zielplanung mit klarer Zeitformulierung
3. konkrete Trainingsplanung mit typgerechter Anpassung: nur wenn das Training Schritt für Schritt ineinandergreift ist ein Ziel auch erreichbar.
4. regelmäßige Erfolgsprotokolle überprüfen den Fortschritt und dienen der Anpassung des Trainings

Klassisches Training oder Alternativen wie EMS & Vibration & HIT?

Auch hier gilt: individuelle Anpassung

entscheidet über Erfolg! Ausgebildete Personal Fitness Trainer finden auch hier das passende Trainingssystem. Bei EMS handelt es sich um unterstützende Elektroimpulse, welche die Muskelkontraktion intensivieren. Beim Vibrationstraining wird dies durch harmonische Schwingungen erreicht, d.h. auch hier kommt es zu einer deutlichen Effektivitätssteigerung der Übungen. Auf klassischem Bereich finden wir das High Intensity Training, also die intensive Reizung durch das rasche Ausführen mehrerer Übungen nacheinander. Alles intensive, zeitsparende Methoden, jedoch abhängig vom jeweiligen Körpertyp und Trainingstyp.

BODY&MOTION – 4x in Kärnten – Now We Train!

Training mit dem Personal Fitness Coach, der optimal das Training plant und anpasst: egal ob EMS, Vibration, Schlinge/ TRX, HIT oder „klassisches“ Training. Bei BODY&MOTION gibt es alles aus einer Hand – ab nur € 11,80/ Einheit. Ohne Bindung möglich!



KONTAKT



E-Mail: office@bodyandmotion.at
www.bodyandmotion.at

DER WOBBLER

Ausreichende und regelmäßige Bewegung tragen erheblich zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Leider haben in unserer stressbelasteten und bewegungsfeindlichen Umwelt die wenigsten Menschen genügend Zeit und Möglichkeit dafür. Der wobbler ist ein neuartiges, patentiertes Trainingsgerät aus Kärnten und soll hier Abhilfe schaffen.

„Sportmental“ im Gespräch mit den beiden GF Wolfgang Krammer und Mag. Heinrich Sitter

Sportmental Magazin: Sie haben ein neuartiges Produkt – den wobbler – auf den Markt gebracht. Was war Ihr Motiv?

8 von 10 Menschen haben heute entweder Rücken- bzw. andere Gelenksprobleme (Knie, Hüfte) und/oder leiden unter Durchblutungsstörungen bzw. Venenproblemen. In den meisten Fällen sind Muskelschwund durch Bewegungsmangel oder einseitige Überlastung in Beruf/Sport, oft in Kombination mit Stress (muskuläre Verspannungen), die Hauptursache für das „Problem“! Hier wollen wir mit dem wobbler ansetzen.

Was macht den wobbler so einzigartig?

Im Gegensatz zu allen anderen am Markt befindlichen Geräten (Vibrationsplatten) simuliert der wobbler auf innovative, einzigartige und zugleich gelenkschonende Weise das 3-dimensionale Bewegungsmuster des Menschen und aktiviert dabei alle gelenksrelevanten Muskeln.

Für welche Einsatzbereiche wird der wobbler empfohlen?

Wie gesagt, der wobbler ist ein Trainings-/Wellnessgerät für den ganzen Körper. Mit

nur 4 Grundübungen kann man sowohl den Ober- als auch den Unterkörper trainieren bzw. entspannen. Wir bezeichnen den wobbler daher auch gern als „das kleinste Fitnessstudio der Welt!“ Wir empfehlen den Einsatz des wobblers: zur Stärkung der Muskelkraft, zur Verbesserung der Koordination, als Sturzprophylaxe, zum Lösen von muskulären Verspannungen, zur Steigerung der Gelenkbeweglichkeit, zur allgemeinen Stoffwechselaktivierung, für bessere Durchblutung von Armen und Beinen und zur Regeneration nach Arbeit und Sport.

Wann und wie oft sollte das Gerät zur Anwendung kommen?

Die WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) und viele Ärzte empfehlen 10.000 Schritte pro Tag zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Der Durchschnitt der Bevölkerung schafft nicht einmal die Hälfte! Mit dem wobbler machen Sie in 10 Minuten ca. 8000 Schritte und das gemütlich beim Fernseher, neben der Büroarbeit oder im Urlaub! Daher lautet unsere Anwenderempfehlung: Mit 2x täglich 10 Minuten wobbeln Sie sich fit!

Ist der wobbler Ersatz für die natürliche Bewegung?

Ganz und gar nicht! Im Gegenteil, wir sehen den wobbler als ein effizientes Hilfsmittel, eine Krücke wenn Sie so wollen, für Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen keine oder nur wenig Bewegung machen können. Liegen medizinischen Gründe vor, ist vorab eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Sportler profitieren von der wohltuenden Entspannung des wobblers und einer wesentlich rascheren Regenerationszeit.



Was kostet der wobbler und wo kann man ihn testen?

Der Einführungspreis liegt bei 1800 Euro (VP nach Einführungsphase 2300 Euro). Testmöglichkeit nach telefonischer Anmeldung! //

KONTAKT

sitter-rückentraining

Studio Klagenfurt:

Pernhartgasse 1 // 2. Stock
Tel.: 0463/509955

Studio Villach:

Nikolaigasse 39/1
Tel.: 04242/22817 // Mobil: 0676/4371100
E-Mail: office@sitter-rückentraining.at
www.rückentraining.at, www.wobbler.cc

wobbler





-MEMBER haben es gut!

Die KärntenTherme ist die neue Wellnessdestination zwischen den Alpen und der Adria und ein Erlebnis für Jung und Alt.

Das erwartet MEMBERS im FIT Bereich!

Der rund 700 Quadratmeter große Bereich steht den Mitgliedern (MEMBER) der KärntenTherme exklusiv jeden Tag von 9 Uhr bis 21.30 Uhr zur Verfügung. Für Liebhaber des Ausdauertrainings stehen den MEMBERS insgesamt 38 Trainingsgeräte in Form von Laufbändern, Fahrradergometern und Crosstrainern zur Verfügung. Aber auch Bewegung an der frischen Luft wird im FIT-Bereich großgeschrieben: So stehen 11 der oben genannten Geräte auf der überdachten FIT-Terrasse im Outdoor-Bereich. Weiters gibt es eine eigene Rückenstation, bestehend aus fünf speziellen Geräten zur Stabilisation der Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur.

All jene, die lieber Kurse besuchen, können aus einer Vielzahl an abwechslungsreichen Stunden wählen: neben Aerobic, Rückenfit, Bauch Beine Po, Yoga, Pilates, Indian Balance und Zumba werden

Anzeige

auch spezielle Kurse wie Gyrokinesis, Stabilisationstraining auf „MFT“-Trainingsgeräten oder Spinning angeboten. Ein weiterer Bereich im Training stellt das Schwimmen in der KärntenTherme dar. Die MEMBERS können 365 Tage im Jahr die gesamte Therme nutzen, vom Thermalpool bis zum 25-m-Sportbecken. Das Angebot der Schwimmkurse, für die eigens drei Schwimmtrainer zur Verfügung stehen, reicht vom Babyschwimmen (ab 3 Monate), Kleinkindschwimmen, Schüler bis zur Generation 50+ und dem Jahresschwimmtraining in verschiedenen Leistungsgruppen. Ein weiterer Punkt ist auch ein intensives Vorbereitungstraining für Triathleten (ideale Infrastruktur für Wettkampfvorbereitung)!

KONTAKT

Kärnten Therme Warmbad-Villach

A-9504 Warmbad-Villach

Kadischenallee 25

Tel.: 04242/3001 2753

E-Mail: member@warmbad.at

www.kaerntentherme.at



TIPP 1

Triathlon Trainingscamps im Karawankenhof****

powered by pewag racing team. „Bereite dich mit 2 TOP Elite-Athleten, Marino Vanhoenacker und Faris Al-Sultan, auf den IRONMAN Austria vor.“

Schwimm-, Rad- & Laufheiten auf der IRONMAN Wettkampfstrecke gepaart mit dem Thermen-Basecamp Karawankenhof. Wettkampfbegeisterte finden hier einen FIT-Bereich der Extraklasse mit Hightech von Keiser, TechnoGym und Proxomed und herrliche Relax- und Regenerationsmöglichkeiten in der angeschlossenen KärntenTherme. Tipps und Tricks von den Profis bringen dich in die richtige Startposition. Alle Infos unter www.karawankenhof.com

TIPP 2

Vollmond Saunanacht

Termine: 14.2. / 14.3. / 17.4. / 16.5.

Vollmond Highlights:

- Das volle Programm: von 17.00 bis 24.00 Uhr
- Snacks in der Skybar von 19.00 bis 22.00 Uhr im Preis inkludiert
- Themenaufgüsse vom Feinsten
- Möglichkeit zum textilfreien Schwimmen im 25-m-Sportbecken (ab 21.30 Uhr)
- Preis: EUR 27,- ab sofort im Vorverkauf, EUR 29,- an der Abendkassa.

Sind Sie neugierig geworden?

Erfahren Sie alles über unser MEMBER-Programm und die Möglichkeiten gesunden Trainings. Gerne informieren wir Sie über die Vorteile einer Mitgliedschaft: Tel.: +43 (0)4242 3001 2753, E-Mail: member@warmbad.at

Die VORTEILE für KÄRNTEN THERME MEMBER im Überblick:

- Nutzung aller Bereiche der KärntenTherme (FUN, FIT & SPA)
- 365 Tage im Jahr geöffnet (9.00 bis 22.00 Uhr)
- FIT-Starterpaket
- Trainieren mit den modernsten Fitnessgeräten
- Medical Fit Test zur Leistungsbestimmung beim Trainingsstart (obligatorisch – Kosten € 150,-inkl. personalisierter Chipuhr)
- Persönlicher Trainingsplan
- Betreuung durch bestens ausgebildete Sportwissenschaftler
- Freier Eintritt für 1 Kind (bis 12,99 Jahre) pro MEMBER
- 50 % Ermäßigung auf FUN-Eintritt für 1 Begleitperson
- Auswahl an abwechslungsreichen Gruppentrainings
- Outdoor-Trainingsmöglichkeiten auf der Terrasse
- Kostenloses Parken (acht Stunden)
- Eigene MEMBER-Garderobe
- Zutritt ohne Wartezeiten durch persönlichen Chip
- Spezielle Rumpf-Rückengeräte





WAKESURFEN – die neue Freestyle Trendsportart

Trendsportarten gibt es zuhauf und sie werden ständig mehr. Eine der neueren ist Wakesurfen, wo wenige Gefahren auf viel Begeisterung treffen. Wellenreiten ganz ohne Meer, völlig losgelöst hinter dem Motorboot.

WAKESURFING ist äußerst populär und vor allem für jene interessant, die gerne Surfsport betreiben, aber nicht gerade ein Meer mit sexy Wellengängen vor der Haustüre stehen haben. Beim «neuen Lifestyle» wird auf der Heckwelle eines Bootes geritten.

Anders als Wakeboarder, die durch ein Seil fest mit dem Boot oder der Cable-Anlage verbunden sind, benötigen Wakesurfer das Seil jedoch nur für den Start. Sobald die Welle aufgebaut ist, wirft man die Handtel samt Leine ins Boot. Durch den Schub der Welle wird der Wakesurfer mitgetragen und kann so seine Surfmoves links oder rechts in der Heckwelle ausführen. Die Geschwindigkeit beim Wakesurfen liegt ungefähr zwischen 12 und 18 Stundenkilometern, ist somit um einiges geringer als beim Wakeboarden, was folglich auch die Unfallgefahr mindert. Durch den gekonnten Einsatz der hydraulischen Trimmklappen durch den Skipper, sind dem Freestyle

hinter dem Boot keine Grenzen gesetzt: Paddeln mit Aufstehen, Drehungen, Sprünge und vieles mehr.

Tipps für den Wakesurfer:

1. Was braucht man zum Wakesurfen?

Ein gut beladenes Boot, eine Wakesurfleine bzw. gekürztes Wakeboardhantel (ca. 5 m lang), ein Wakesurfbrett bzw. normales Wellenreitboard, eine Schwimmweste und viel Spaß.

2. Wie funktioniert der Start?

Als Anfänger macht man am besten den Wasserstart. D.h.: Das Boot ist vor einem, und man hält sich am Hantel/Leine fest. Das Surfbrett liegt horizontal vor einem im Wasser, die Fersen liegen breitbeinig am Surfbrett, während die Knie zur Brust gezogen sind, also gebeugt sind. Die perfekte Fersenposition macht viel aus: sie sollten schulterbreit voneinander entfernt sein, und nicht in der Mitte des Boards, sondern eher Richtung Körper im unteren Drittel des Surfbrettes aufliegen. Wenn das Boot anfährt, stemmt man mit aller Kraft die Fersen in das Board hinein, dadurch stellt sich das Surfbrett etwas auf und man kann leicht aufstehen und durch eine Drehbewegung in die richtige Fahrposition gelangen. Ein häufiger Fehler, wenn das Starten nicht gelingt, ist die inkorrekte Fersenposition am Board!



3. Was muss man machen um in der Welle zu bleiben?

Wenn man den Start geschafft hat, dann muss man sich mit der Hantel in den fahrbaren Bereich der Welle hinziehen. Dort kann man an und für sich das Seil loslassen und ohne Seil hinter dem Boot endlos herfahren. Dazu braucht es aber einige wichtige Grundlagen: Man muss die Geschwindigkeit der Welle anpassen, um frei ohne Leine fahren zu können. Die Grundregel lautet: Wenn man mit seinem Körpergewicht nach vorne geht, also den vorderen Fuß mehr belastet, wird man schneller. Anders herum, wenn man mit dem Gewicht nach hinten geht, also mehr den hinteren Fuß belastet, wird man langsamer. Damit kann man sich immer selbst regulieren um im „sweet spot“ der Welle zu bleiben. Und wenn man das einigermaßen drauf hat, kann man auch versuchen die Leine loszulassen und ohne weiterfahren.

4. Welches Material verwendet man?

An und für sich gibt es fürs Wakesurfen extra Wakesurfbretter. Diese haben in der Regel wenig Volumen und eine eher kleine Finne, was das Fahren an sich etwas instabil macht. Diese Bretter sind vor allem zum Trickfahren gedacht, da man mit ihnen eine 360° Drehung leichter hinbekommt, als mit Bretter mit großer Finne.

Man kann aber auch ohne Probleme mit normalen Surfbrettern wakesurfen. Allerdings sind hier keine Windsurfbretter gemeint, sondern Surfbretter fürs eigentliche Wellenreiten. Diese haben gerade für Anfänger die positive Wirkung, dass sie viel Volumen haben und größere Finnen, was das Fahren stabiler macht. Ein Anfänger wird sich damit leichter tun, da es fehlerverzeihender ist und das „Gleiten“ auf der Welle zusätzlich durch die Größe unterstützt wird. Man bleibt also leichter in der Welle als mit einem kleineren Wakesurfbrett.

Tipps für Bootfahrer:

1. Welche Boote sind besonders geeignet fürs Wakesurfen? Kann man auch mit nicht speziellen Wakesurfbooten wakesurfen?

Ja, aber dementsprechend muss man das Boot zusätzlich mehr belasten. Ohne Ballastsystem müssen dann mehr Personen auf das Boot, sodass das gleiche Gewicht für eine große Welle gewährleistet werden kann.

2. Was muss vor der Inbetriebnahme des Bootes fürs Wakesurfen unbedingt beachtet werden?

Häufige Probleme: Wenn die Lüftung auf der Seite ist und das Boot belastet wird, dann kann es passieren, dass Wasser ins Boot gelangt. Die neuen Wakesurfboote haben die Lüftung am Heck, hier kann kein Wasser mehr eindringen.

3. Wie entsteht eine große Welle?

Generell gilt: je mehr Gewicht am Boot und je langsamer das Boot fährt, desto größer wird die stehende Welle. Um die Welle aber auch gut surfen zu können, müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt werden:

4. Wie erlangt man „das richtige Gewicht“?

Es gibt 2 Möglichkeiten für das „richtige“ Gewicht am Boot.

Die erste Möglichkeit: Spezielles Wakesurfboot mit Ballastsystem.

Beim Ballastsystem kann das Boot Wasser vom See aufsaugen und damit entsprechende Wassertanks füllen. Es gibt drei Tanks, zwei davon seitlich und einer zentral beim Heck. Wichtig ist hierbei zu beachten, dass je nachdem, ob der Wakesurfer „goofy“ oder „regular“ fährt, das Boot auch nur einseitig belastet wird. Das heißt, es

gibt die Möglichkeit die Tanks getrennt von einander passend zur Fahrweise zu belasten.

Die zweite Möglichkeit: Ein Boot ohne spezielles Ballastsystem.

Hierbei ist es allerdings ebenfalls wichtig, dass das Boot einseitig belastet wird. Am besten gibt man Gewichte in die Heckablagefläche, sollte eine vorhanden sein, und setzt zeitgleich eine Menge Leute ins Boot. Die Personen sollten sich so weit hinten platzieren wie möglich, einige auch seitlich entweder auf der linken oder rechten Seite. Denn je mehr Gewicht hinten am Boot ist, desto größer wird die Welle, und je mehr Leute seitlich sitzen, desto länger wird sie.

Je langsamer das Boot fährt, desto mehr verdrängt es an Wasser, desto höher ist die Welle. Es ist eine Gefühlssache wie schnell man fahren muss. Ungefähr kann man jedoch sagen, dass der Tourenbereich zwischen 2000 und 2500 Touren sein soll, was einer Geschwindigkeit zwischen 12 und 18 km/h entspricht. Man muss sich jedoch etwas spielen, bis man die „richtige“ Geschwindigkeit herausgefunden hat, da diese auch immer vom Gewicht abhängig ist.





Das perfekte Boot

In den letzten Jahren erfreut sich das Wakesurfen immer größerer Beliebtheit.

NICHT ZULETZT AUFGRUND des leichten Erlernens und wegen der geringen Verletzungsgefahr wächst diese Sportart von Jahr zu Jahr. Wer einmal das Gefühl erlebt hat ohne Leinenzug die Welle abzureiten, möchte nicht mehr aufhören – Wakesurfen macht süchtig! Und um die Sportart in vollen Zügen zu genießen, sollte man natürlich auch auf das optimale Boot setzen. Die Firma Ortner Boote vertreibt seit mehr als 30 Jahren Nautique Boote in Österreich und ist europaweit dafür bekannt, die erste Anlaufstelle für Wasserski- und Wakeboardboote zu sein.



Weltneuheit!

Wir stellen vor: Die Super Air Nautique G21!

Nautique zieht Top Veranstaltungen wie das US Masters und World Championships und hat mit dem neuen Super Air Nautique G 21 als offizielles Zugboot die USA National Wakesurf Championship gewonnen. Bereits im ersten Jahr der Veranstaltung wurden durch die innovative Technik des Bootes – wie NSS, NCRS und Ballasttanksystem – von den Wakesurfern noch nie da gewesene Höchstleistungen erzielt.

• NSS – Nautique Surf System

Dieses System ermöglicht es, in Sekunden eine perfekte Welle für den Wakesurfer zu kreieren. Mit nur einem Knopfdruck am LINC System kann der Wakesurfer beliebig von rechts nach links (oder umgekehrt) die Welle wechseln.

• NCRS – Nautique Configurable Running Surface

Damit kann man die Welle optimal auf die Fähigkeiten des Wakesurfers einstellen.

• Ballasttanksystem

Mit dem einzigartigen 1.300 kg Ballasttanksystem erreicht man die nötige Wellenhöhe, um endlos hinter dem Boot surfen zu können (ohne zusätzlichen Ballast oder Personen).

• LINC mit integriertem GPS Modul

Das Linc System ermöglicht es dem Bootsfahrer, per Knopfdruck automatisch alle Parameter (d. h. die Füllmenge des Ballasttanks, die Einstellungen von NSS und NCRS) für den Wakesurfer einzustellen und natürlich wird die Geschwindigkeit via GPS exakt gehalten.

Einige Bootsdaten:

- Länge über alles 6,55 m
- Breite 2,59 m
- Tiefgang 0,64 m
- Gewicht ca. 2.359 kg
- Treibstoffmenge 176 l
- Kapazität 14 Personen
- Leistung 343 PS bis 550 PS
- Ballasttanksystem 1.293 kg

//

IM GESPRÄCH mit dem Wakesurfer Mathias Mitzscherling

Wann haben Sie mit dem Wakesurfen begonnen?

Ich habe mit dem Wakesurfen 2007 begonnen und mich damit für meinen zweiten Surfurlaub vorbereitet.

Glauben Sie, dass Wakesurfen als Sport sich in den letzten Jahren verändert hat, und wenn ja: wie?

Als ich mit dem Wakesurfen in Berührung gekommen bin, gab es nur herkömmliche Wasserski-Motorboote. Keine Boote, die dafür entwickelt waren, eine möglichst hohe Welle hinter sich her zu ziehen. Das hat sich geändert. Damals kannte ich auch noch kein Wakesurfboard. Wir sind auf Longboards gesurft, die zum Wellenreiten hergestellt wurden.

Wie denken Sie, wird sich der Sport in den nächsten Jahren entwickeln?

Ich glaube, dass der Sport noch moderner wird. Einige Wasserskischulen werden auf diesen Zug aufspringen und diesen Sport anbieten, da die Nachfrage progressiv steigen wird.

Was ist das Faszinierende am Wakesurfing?

Das Freiheitsgefühl! Auch wenn man beim Wasserskifahren oder auch beim Wakeboarden mit einer höheren Geschwindigkeit unterwegs ist, so fühlt man sich beim Wakesurfen einfach freier. Ich spüre die Energie der Welle die mich trägt und muss keine Kraftanstrengung aufbringen um mich von einem Boot ziehen zu lassen.

Wo ist Ihr Lieblingsort zum Wakesurfen? Bevorzugen Sie den See oder das Meer?

Meine Wakesurferfahrung begrenzt sich auf den See. Wenn ich das Geld investiere um ans Meer zu fahren, dann versuche ich an einen Ort zu kommen, an dem hohe Wellen brechen und ich auch ohne einem Boot meinen Spaß habe.

Können Sie Wakesurfing auch Anfängern empfehlen?

Auf jeden Fall kann ich Wakesurfing Anfängern empfehlen! Zu Beginn waren wir alle Anfänger. Abgesehen davon ist meiner Meinung nach das Wakesurfen weit weniger schwer zu erlernen wie das Wellenreiten oder das Riversufen. Üblicherweise surft man wesentlich länger hinter einem Motorboot, als hinter einer natürlichen

Welle. Längerer Surf entspricht mehr Zeit zu lernen mit dem Surfboard oder Wakesurfboard umzugehen. Da man zu Beginn von einer Leine hinter dem Boot gezogen wird, hat man genügend Zeit sich mit der Welle vertraut zu machen. Erst wenn man die richtige Position am Board und auf der Welle gefunden hat, lässt man das Seil los und wird nur noch von der Welle getragen.

Kann man Wakesurfen in jedem Alter erlernen?

Es gibt im Grunde keine Altersbeschränkung. Sobald mein Kind laufen kann, sportbegeistert ist und den Wunsch hat Wakesurfen ausprobieren zu wollen, würde ich versuchen meinem Kind die Möglichkeit dafür zu bieten.

Benötigt man für den Start mit Wakesurfing ein bestimmtes Equipment?

Wasserskischulen die Wakesurfen anbieten sollten das benötigte Equipment bereitstellen können. Boot, Surfboard oder Wakesurfboard, eine Leine und Schwimmweste.



ORTNER BOOTE

Die Firma Ortner Boote vertreibt Top Bootsmarken aus Italien und den USA!

Ganz gleich ob Sie der Passion des Wasserskifahrens frönen, ein Wakeboardfreak sind oder ein Familienboot suchen, mit dem Sie all das vereinen können – bei Ortner Boote sind Sie richtig aufgehoben.

Sie finden hier nicht nur Benzinmotorboote, die Firma Ortner ist auch Marktführer bei Elektrobooten. Eine Innovation der in der Draustadt ansässigen Firma: in Kooperation mit Correct Craft werden seit 2 Jahren Wasserskiiboote mit einem 100 kW Motor und Lithiumakkus gebaut (Modell: Sport Nautique 200).

Besuchen Sie uns! Für das Vergnügen bieten wir Ihnen auf mehr als 1.000 m² eine permanente Ausstellung in den großzügig dimensionierten Schauräumen über ein komplettes Sortiment der neuesten Modelle von Nautique.

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT



Ortner Boote

Zehenthofstraße 26
9500 Villach
Tel.: 04242/41310
E-Mail: boote@ortner-boote.com
www.ortner-boote.com

SPORT und VERSICHERUNGEN

Ob beim Snowboarden auf tiefverschneiten Pisten, beim Wandern in den Bergen, beim Surfen im Pazifik oder beim Kampfsport im Ring. Es lauern überall Gefahren sich zu verletzen oder einen Haftpflichtschaden zu verursachen.

Jährlich passieren ca. 813.000 Unfälle in der Freizeit und beim Sport. Die Verletzungen gehen von harmloser Prellung bis Verletzungen mit Todesfolge aus. Eine Versicherung kann niemals den körperlichen Schmerz oder das Leid lindern. Aber sie soll und kann vor finanziellen Verlusten oder unerwarteten Kosten schützen.

Aber welche Versicherung ist die richtige?

Der eigene Versicherungsberater umwirbt Sie seit Monaten mit „der besten Versicherung“. Beim Erledigen der Bankgeschäfte sollte man noch schnell zwischen Kontoauszug und Erlagschein die beste Versicherung abschließen. Ich persönlich rate zu einem unabhängigen Versicherungsmakler zu gehen, denn er ist der Einzige der im Auftrag des Kunden steht und keinerlei Druck oder Zielerreichung von diversen Firmen und Konzernen zu erfüllen hat. Er ist sogar gesetzlich verpflichtet (MaklerG § 28) ein geeignetes Deckungskonzept für den Kunden zu erstellen.

Unfallversicherung

Eine Unfallversicherung ist eine Bausteinversicherung. Das heißt es gibt Unfallinvalidität, Todesfall, Unfallkosten, Bergungskosten, Übernahme der Fixkosten, Knochenbruchpauschale, Spitalgeld und noch vieles mehr. Es ist wichtig ein für sich persönlich abgestimmtes Offert anzufordern, welches auf das Einkommen sowie die finanzielle Situation abgestimmt ist, und nicht zwischen Tür und Angel eine Versicherung abzuschließen, damit die Provisionen und Ziele erreicht werden.

Es ist selbstverständlich, dass der Chirurg, der mit einem dauerhaft verletzten oder gebrauchsunfähigen Finger möglicherweise seinen Beruf nicht mehr ausüben kann, eine höhere Versicherungssumme benötigt als der Handwerker, der auch mit drei Fingern seinen Beruf noch ausüben kann. Trotzdem ist es ebenso notwendig und wesentlich den Handwerker richtig

abzusichern.

Weiters wäre auch zu erwähnen, dass ausgefallene Risikosportarten wie Extremklettern, Paragleiten, Motorsport, Fallschirmspringen, diverse Kampfsportarten u.v.m. nur auf Anfrage und mit einer zusätzlichen Prämie zu versichern sind.

Sollten Sie mit einem neuen Sport anfangen, ist dies auf jeden Fall mit Ihrem Versicherungsmakler oder Berater abzusprechen. Denn es besteht die Option, dass die Versicherungsgeber bei einer Nichtmeldung (Obliegenheitsverletzungen) im schlechtesten Fall leistungsfrei sind. Die gesetzliche Unfallversicherung deckt keinerlei Freizeitunfälle. Sie leistet erst ab einer erhöhten Invalidität, die in der Arbeit oder auf dem Weg von oder zur Arbeit passieren.

Haftpflicht

Auch eine Sporthaftpflichtversicherung ist eines der wichtigsten Dinge. Sollten Ihnen einmal ein Missgeschick passieren, deckt die Haftpflichtversicherung den Schadenersatzanspruch des Geschädigten, wehrt dies ungerechtfertigte Ansprüche ab. Im Normalfall ist diese bei Ihrer Haushaltsversicherung inbegriffen.

Vorsicht ist bei Kindern, die ein eigenes Einkommen haben oder eine gewisse Altersgrenze überschreiten, geboten, da sie in der elterlichen Haushaltsversicherung nur durch eine Mehr-Prämie mitversichert sind.

Jetzt wissen Sie, wie Sie sich richtig in Sport und Freizeit finanziell schützen, geht es meist noch darum, den inneren Schweinehund zu überlisten und regelmäßig der



KONTAKT

**V.M.S.G. Versicherungsmakler
Schatzmayr Gerd**

Tschinowitscher Weg 16/2
9500 Villach
Tel.: 04242/35 9 20
E-Mail: office@vmsg.at
www.vmsg.at



MASSIVE
SPORT & Lifestyle



MASSIVE SPORT wird zu ...

MASSIVE SPORT & Lifestyle!

Das Tiroler Unternehmen MASSIVE SPORT und Lifestyle unter der Leitung des ehemaligen Golfprofessional Christian Widmann wird sich im NEU gestalteten Domcenter in Klagenfurt ab März 2014 neu präsentieren.

Mit Marktführer GARMIN verfügt die Golfabteilung über die brandneuen GPS Golfuhren.

Wie im Textbereich wählt MASSIVE SPORT und Lifestyle auch im Golfschuhsegment nur qualitativ hochwertige Produkte aus.

Neben der Marke Nike werden Sie auch die beiden Top Marken ECCO und FOOTJOY finden.

Sie benötigen neue Griffe für Ihre Golfschläger?

Kein Problem! Ab sofort bieten wir diese Service-Leistung bei Massive Sport und Lifestyle an.

Völlig neu gestaltet wird die Laufsport & Fitnessabteilung. Neben dem Schweizer Laufschuhhersteller ON finden Sie auch ein großes Sortiment an Nike und Craft Laufbekleidung. Natürlich

Anzeige

dürfen auch hier die aktuell besten Laufuhren von Garmin nicht fehlen.



Mit der exklusiven Lifestyle & Mode Marke VICOMTE ARTHUR möchte Geschäftsführer Christian Widmann Ihnen nicht nur Sportbekleidung, sondern auch elegante und farbenfrohe Lifestylemode anbieten. Vicomte Arthur ist elegant und klassisch zugleich. Nur beste Materialien wie hand-verlesene Pima-Baumwolle finden Verwendung.

FOTO VICOMTE A.



Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie ab März 2014 den neu gestalteten MASSIVE SPORT und Lifestyle Store im DOMCENTER - Klagenfurt am Domplatz, Paulitschgasse 11! //

KONTAKT

Massive Sport & Lifestyle
Domcenter
Paulitschgasse 11
9020 Klagenfurt am Wörthersee
E-Mail: cw@massivesport.at
www.massivesport.at
www.facebook.com/massivesport.at



Faszination Bauchtanz

Obwohl der orientalische Tanz zu den ältesten Kulturtänzen der Welt zählt, haftet ihm immer noch das Image eines anrühigen Animationstanzes an. Allerdings findet dieser Tanz in unseren Breiten immer mehr Anhänger. Denn die Kunst des Bauchtanzes birgt ein Geheimnis... Doch dieses ist nur für die Tänzerin selbst im Einklang mit der Musik spürbar!

MAG. ANDREA CRAMER

Ein entblößter Bauch, wellenförmig schlängelnde Arme, ein Wechselspiel aus sanft kreisenden Hüften und kraftvollen Zitterbewegungen des Körpers – der Anblick einer Bauchtänzerin löst so manch

unterschiedliche Assoziation aus. „Der Bauchtanz ist so alt wie die machtvolle Sexualität, die er ausdrückt“, so Wendy Buonaventura, Bauchtänzerin und Autorin. Sie richtet ihr Augenmerk vor allem auf die Zeit seit dem 19. Jahrhundert und zeigt auf, wie diese uralte Kunstform (der Bauchtanz) durch westliche Vorstellungen von Kunst und Unterhaltung beeinflusst wurde und zugleich die Phantasie der Menschen im Westen in ihren Bann zog.

Felsmalereien, auf welchen bauchtanzende Frauen dargestellt sind, zeigen, dass bereits in vorgeschichtlicher Zeit der Tanz bei religiösen Riten zur Anbetung von Fruchtbarkeitsgöttinnen eingesetzt wurde. Die Menschen ahmten den Zeugungsvorgang und den Akt des Gebärens nach. Durch die Völkerwanderung verbreitete sich der Tanz über Indien nach Ägypten und in die Türkei. Er wurde von den Frauen im Harem sowie bei Festen und bei besonderen Ereignissen getanzt.

Fremdländische Klänge, zarte Schleier, Stock, Säbel, Zimbel, Kerzentablett – das sind die Accessoires einer Bauchtänzerin.

Bauchtanz bringt Bewegung ins Leben!

Immer mehr Frauen, die erkannt haben, dass dieser weiblichste aller Tänze zu einem völlig neuen Körperbewusstsein führt, widmen sich dem Bauchtanz. Orientalischer Tanz trainiert den ganzen Körper, vor allem den Beckenboden sowie die Muskulatur rund um die Wirbelsäule.

Die Bewegungen des Körpers in Einklang zu bringen ist anfänglich gar nicht so einfach und erfordert etwas Übung. Erlernen kann den Orientalischen Tanz jeder, unabhängig von Alter oder Figur. Viele Bewegungen werden sogar leichter, wenn man etwas fülliger ist. Das Tanzen in der Gemeinschaft macht Spaß und belebt!



Und so geht's: Erste Grundbewegung – Der große Hüftkreis (Symbol Sonne)

Grundhaltung: Hüftbreiter Stand, aufrechte Haltung, die Knie sind leicht gebeugt, Becken etwas nach vorne drücken, beide Arme seitlich beim Körper.

Sich vier Punkte vorstellen: vor dem Körper – links – hinter dem Körper, rechts. Diese vier Punkte mit dem Becken verbinden, das heißt: Becken nach vorne schieben, Oberkörper zurückneigen (a). Becken nach links schieben, Oberkörper nach rechts (b), Becken nach hinten schieben, Oberkörper neigt sich nach vorne (c) – Becken nach rechts schieben, Oberkörper nach links (d), wieder in die Ausgangsstellung kommen und das Becken leicht nach vorne drücken).

KONTAKT

Mag. Andrea Cramer

Psychologin
integrative Tanzpädagogin, leitet
Bauchtanzkurse für Anfänger und
Fortgeschrittene
Tel.: 0699/1737 9393
www.bauchtanz-villach.at

Personal-Trainer als Karrieretrend

Start des berufsbegleitenden Lehrganges am 28. März 2014 mit Sportcoach Mag. Werner Sturm.

Sport als Freizeitbeschäftigung ist bei den Österreichern beliebt. Gemeinsam mit der steigenden Lebenserwartung ist das Thema Gesundheit zum Trend geworden. Vor allem in beruflicher Hinsicht. **Personal- und Fitness-Trainer sind gefragter denn je, da individuelles Coaching auch im Fitnessbereich immer wichtiger wird.**

In diesem Lehrgang werden neben den sportlichen Inhalten und Themen wie Grundkörperanalyse am Kunden, die Einbindung alternativer Trainingsgeräte, den Umgang mit Krankheitsbildern sowie Ernährung auch die wirtschaftlichen Aspekte wie Versicherung, Buchhaltung und Steuern und die Vermarktung als Selbstständiger behandelt.



Weitere Ausbildungsangebote im Sportbereich der SEMINARWELT sind der **Herz-Kreislauftrainer, Fachfortbildungen für Trainer aber auch Lauf- und Trainingsseminare für Sportbegeisterte.**

Information und Anmeldung:

Fürst-Salm-Straße 2-4, A 9361 St. Salvator
T: +43 (0)4268/50140, seminare@seminarwelt.cc
www.seminarwelt.cc



... wenn das Seminar zum Erlebnis wird!



ERFOLGSAKTIE MUSKEL!

Wir sitzen im Auto, vor dem Computer oder in Meetings, haben ausreichend zu essen, bewegen uns kaum und verbrennen viel zu wenig. Die Folge – die bekannten Zivilisationskrankheiten: Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Bandscheibenvorfall usw. Diese Leiden sind bei Naturvölkern so gut wie unbekannt. Wir können diese Erkrankungsrisiken um ein Vielfaches senken, wenn wir ein gezieltes Muskeltraining betreiben. Aber wer von uns hat Lust und vor allem die Zeit mehrmals die Woche einige Stunden am Tag gezieltes Muskeltraining zu betreiben?

WER IN DER REGEL fünf Tage die Woche arbeitet, dem fehlt in seiner freien Zeit oft die Muse für gezieltes Muskelaufbautraining

– ein Problem dem VEEV durch sein gezieltes EMS (Elektrische Muskelstimulation) Training Abhilfe schaffen kann.

EMS Training bei VEEV ist ein Trainingskonzept, das einfach funktioniert und vor allem wenig Zeit in Anspruch nimmt, denn 15 Minuten pro Woche genügen.

Die Muskulatur wird dabei gezielt aufgebaut, ohne dabei die Gelenke und den Stützapparat zu belasten. Bei VEEV wird in Wohnzimmeratmosphäre auf individuelle Bedürfnisse und anatomische Voraussetzungen eingegangen.

Das Training basiert auf elektrischer Muskelstimulation (EMS). Durch elektrische Impulse werden Muskeln und ihre Gegenmuskeln gleichzeitig trainiert, was zu einem Ganzkörpertraining von außergewöhnlicher Effizienz führt. Jeder Trainierende wird bei uns während des Trainings von einem Coach persönlich betreut. Nachdem jeder Körper unterschiedlich ist, kümmern wir uns um die Anpassung der Energieimpulse und die Übungen, die für jeden individuell abgestimmt werden.

Bei VEEV haben wir uns das Ziel gesetzt, Menschen zu neuer Lebensfreude und erhöhter Leistungsfähigkeit zu coachen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die gezielte Ansprache der tief liegenden Stütz- muskulatur entlang der Wirbelsäule sowie die Stärkung der Bauch- und Gesäßmuskulatur zu 80 % weniger Rückenschmerzen führt. In kurzer Zeit ist eine spürbare Zunahme der Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag festzustellen.

Neben diesen gesundheitlichen Aspekten des Trainings werden natürlich auch die gewünschten optischen Effekte der Gewebestraffung bei den Frauen bzw. des Aufbaus von Muskelmasse bei den Männern erreicht!

Das Training ist für alle Altersklassen und alle sportlichen Menschen oder jene, die es noch werden wollen, geeignet. Selbst Golfpro, Peter Knotz, schwört auf das Training bei VEEV: „Für den gezielten Aufbau der stabilisierenden Muskulatur gibt es wohl kaum ein effizienteres und gesünderes Training als jenes mit elektrischen Impulsen.“

IM GESPRÄCH mit GF Christoph Greilberger

Steht vor dem Training ein medizinischer Check?

Ja, es gibt eine genaue Anamnese eines jeden Trainierenden vor dem Training. Alle Übungen sind individuell auf den Trainierenden abgestimmt.

Wie sieht ein Training aus? Benötigt man dafür eine bestimmte Kleidung?

Jeder Trainierende erhält sein eigenes Outfit. Eine Elektrodenweste sowie Elektroden an Armen, Beinen und Gesäß sorgen für die nötigen Impulse.

Welche Übungen betreibt man während des Trainings?

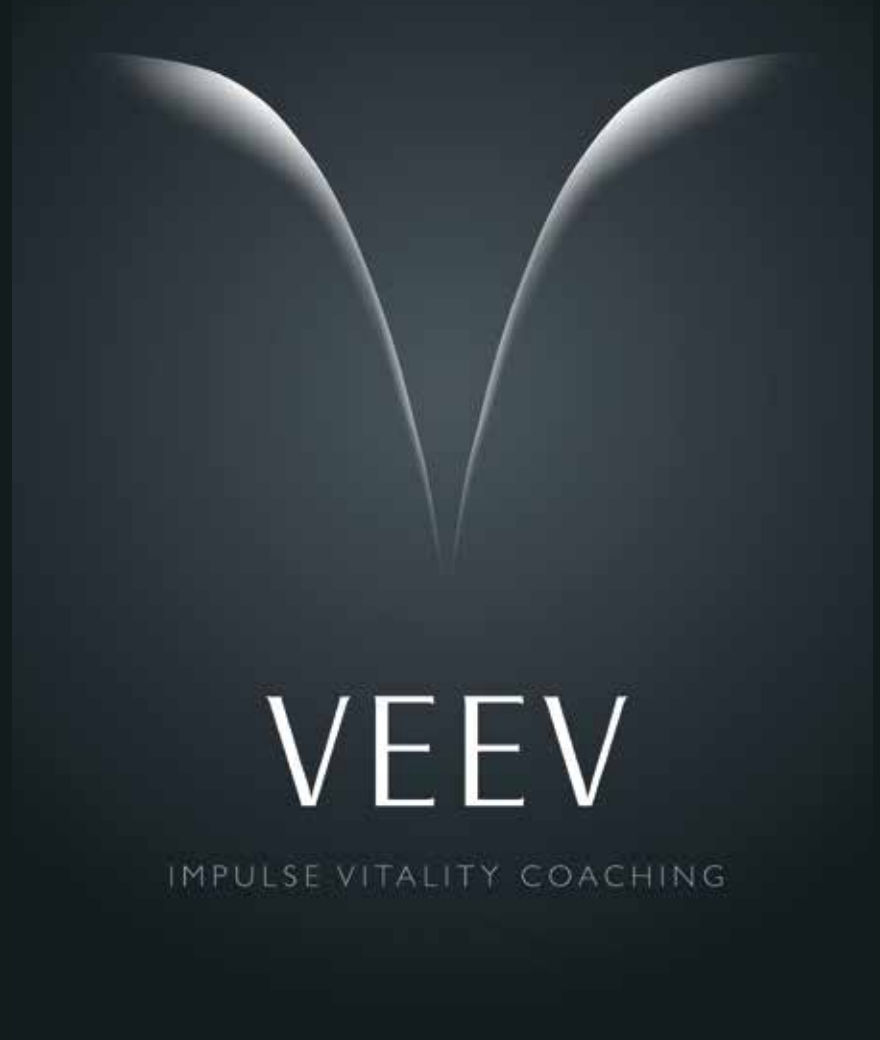
In 15 Minuten werden ca. sieben bis acht Übungen aus dem Fitness- und auch Rehabilitationsbereich mit mehreren Wiederholungen gemacht. Als Ergänzung benutzen wir auch Pezzi Ball, Thera Band und leichte Gewichte.

Warum reichen 15 min pro Woche?

Die Impulse sprechen auch tiefliegende Muskelfasern an. Es werden in Summe alle großen Muskelgruppen gleichzeitig und effizient trainiert.

Sollte man noch andere Sportarten betreiben um Erfolg zu haben?

Ja, vor allem für die Körperformung ist Ausdauersport im Umfang von 2-3 Einheiten pro Woche ratsam – ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor ist auch die richtige Ernährung.



KONTAKT

VEEV Personal Training GmbH

Mag. Christoph Greilberger

Ossiacher Zeile 52
9500 Villach
Tel. 0660/1604482
bzw. 0800/500 1518 12
E-Mail: villach@veev.at
www.facebook.com/veevvillach
www.veev.at



**VIELSEITIGKEIT –
DISTANZREITEN –
ORIENTIERUNGSREITEN ...**

... im Reitstall WAKONIG

Manfred Wakonig, Betriebsinhaber des Reitstall Wakonig in Maria Rain.

STEFAN MOSER



DIE SPORTLICHE KARRIERE von Manfred Wakonig begann im Jahr 1982 beim letzten Möblinger Vielseitigkeitsturnier. Seit diesem Zeitpunkt ist er vom Reitsportvirus infiziert. Sein Augenmerk

www.
creativimpuls
wir machen werbung .com
auffallend anders...

grafik - design - druck
textil - beschriftungen

sie wollen auffallen... fragen sie uns!

Tel.: 0676 / 737 2881, office@creativimpuls.com



gehört der Vielseitigkeit, dem Distanzreiten und dem Orientierungsreiten.

Als es in Kärnten keine Distanzturniere mehr gab, organisierte Manfred Wakonig als erstes wiedereinige Distanzturniere. Beim Distanzreiten geht es darum eine Strecke (ab 25 km bis 160 km) so schnell wie möglich zu überwinden. Ziel ist es, das Pferd in einer vorgegebenen Geschwindigkeit (das vorgeschriebene Mindesttempo darf nicht unterschritten werden) über eine festgelegte Strecke zu reiten. Sieger ist das Pferd, das zuerst durchs Ziel geht. Distanzreiten als Hochleistungssport betrieben erfordert umfangreiche Vorbereitung und Training, um die Fitness von Pferd und Reiter sicherzustellen.

Wie jedes Jahr im Mai findet 2014 wieder die Alpe Adria Trophy Vielseitigkeitsprüfung im Reitstall Wakonig statt. Im Rahmen dieses

Turniers wird die Kärntner Meisterschaft im Mannschaftsreiten ausgetragen. Jahrelang war der Reitstall Wakonig der einzige Veranstalter von Vielseitigkeitsturnieren in Kärnten. Die Vielseitigkeitsprüfung (früher auch bekannt als Military-Reiten) setzt sich aus drei Einzelprüfungen zusammen: Dressur, Gelände und Springen.

Im August 2014 ist der Reitstall Wakonig Austragungsort der österreichischen Staatsmeisterschaft im Orientierungsreiten. Beim Orientierungsreiten müssen Reiter und Pferd geländebezogene Aufgaben für Geschicklichkeit und Gehorsam absolvieren und eine bestimmte Wegstrecke mit Karte und Kompass abreiten, vorgeschriebene Posten passieren und in einer bestimmten Zeit das Ziel erreichen.

2014 wird wieder eine abwechslungsreiche Turniersaison im Reitstall Wakonig. //

TERMINE

Vielseitigkeitsturniere 2014:

Alpe Adria Cup Eventing Trophy

- 12. - 13. April
Palmanova
- 9. - 11. Mai
Maria Rain - Reitstall Wakonig
- 28. - 29. Juni
Campo di Bonis
- 26. - 27. Juli
Campo di Bonis
- 9. - 10. August
Köstenberg - Reitstall Jäger
- 29. - 31. August
DienstlGut

Reitsportfachgeschäft Top Marken zu Top Preisen

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 09:00 - 18:00 Uhr

Sa. 09:00 - 15:00 Uhr



Halfter, Trensen, Gamaschen

Decken, Schabracken

Futter, Pflege, Zubehör

Turnierbedarf, Reitmode, uvm...



FMZ Gewerbezeile 6/10b - Maria Gailerstraße „zwischen Pagro & Fressnapf“
A - 9500 Villach, T: 0676 / 7091 771, E: info@horse-fashion.at, www.horse-fashion.at

The background is a solid green color. It is filled with numerous golf balls. Most of the balls are a dark green color, matching the background. One ball, located in the lower right quadrant, is white and stands out prominently. The balls are scattered across the frame, some overlapping, creating a sense of depth and texture.

Einfach mehr Golf.

Die Golf Zone heißt jetzt Golf House.

Was ist neu?

DER NAME – weil Leidenschaft verbindet

Ihre Golf Zone heißt nun Golf House.

Die Golf Zone hat sich bereits 2012 mit dem größten und wichtigsten Partner im Golfhandel in Europa, der deutschen Golf House GmbH, zusammengeschlossen. Die Liebe zum Thema Golf und die Faszination daran bleiben ungebrochen. Diese Leidenschaft hat uns verbunden und bringt Ihnen als Kunden viele Vorteile.

DIE FREUNDSCHAFT – weil das Beste aus beiden Welten besser ist

Das Golf Zone Team wird zum Golf House Team: Neu ist, dass sich alle Mitarbeiter der Golf Zone regelmäßig und intensiv mit den Mitarbeitern in deutschen Filialen austauschen, wir voneinander lernen und gemeinsam Visionen und Zukunftskonzepte für unsere Kunden erarbeiten.

DIE FILIALEN – weil wir mit der Zeit gehen wollen

Ihre Filiale in Villach bleibt natürlich weiterhin Ihre Filiale. Wenn Sie sie aber künftig betreten, werden Sie feststellen, dass sich in vielen Bereichen einiges tut. Von den modernsten Fitting-Stationen über neue Inneneinrichtungen, von mehr Markenauswahl bis zu rascheren Prozessen. Auch in all diesen Details treibt uns die gemeinsame Leidenschaft Golf an.

DER SERVICE – weil „einfach mehr Golf“ auch „einfach mehr Service“ heißt

Es gilt: Alles, was bis dato toll war bleibt. Und alles was man besser machen kann machen wir besser:

Bonus Card: Ihre Bonus Card und alle Vorteile dazu bleiben bestehen.

Gutscheine: Natürlich können Sie Ihre Golf Zone Gutscheine auch weiterhin wie gewohnt einlösen.

Garantien:



Alle Informationen zu den Golf House Garantien und allen Services sind nachzulesen auf www.golfhouse.at

DIE AUSWAHL – weil's davon nie genug geben kann

Neue Marken, mehr Styles, mehr Angebote. Einfach in den Filialen vorbeikommen und genießen.

DER NEUE ONLINE SHOP – weil 24/7 zu Hause shoppen auch Golf House-Style ist

Perfekte Auswahl und perfekter Service auch hier. Zusätzlich als neues Service für Sie: Online bestellte Produkte in Ihre Lieblings-Filiale liefern lassen, dort auf Wunsch auch reservieren und umtauschen.

Golf House
Leidenschaft verbindet.

Willkommen im Club – willkommen bei uns.

Wasserhindernisse

... der natürliche Feind des Golfers



Auf jedem Golfplatz sind Wasserhindernisse meist gefürchtet von den Golfern. Jedoch stellen Wasserhindernisse auch eine Einnahmequelle für Ballsammler dar. Da könnte man den einen oder anderen Golfer dann doch mit einem Fischer verwechseln, der versucht mit einer speziellen Golfangel nach den verlorengegangenen Bällen zu fischen.

GOLFAKADEMIE Warmbad Villach



Die Anlage befindet sich in einer parkähnlichen Anlage, man spürt die Kraft und Ruhe zum Üben – der Golfer soll sich rundum wohl fühlen.

Es stehen ein Clubhaus, eine Pitching-area mit Vermessungspunkten (25, 30, 50, 60, 75 und 100 m) zur Verfügung sowie 20 Abschlagplätze, davon 4 überdacht, und ein Pitch- und Puttinggreen. Das Highlight ist die Winteroutdoor-Anlage (die erste in Kärnten) mit vier beheizten Abschlägen.

Sie träumen vom dynamischen Golf-schwung, wie wir ihn von Tiger Woods kennen?

Damit es nicht beim Träumen bleibt, brauchen Sie den richtigen Golflehrer und et-

was Ehrgeiz. Gemeinsam mit meiner langjährigen Trainingserfahrung erleben Sie einen optimalen, auf Ihre Stärken und Schwächen abgerundeten Golfunterricht nach den Richtlinien der PGA of Austria.

- Einzel- und Gruppenunterricht
- Abnahme Platzreife Hcp 54 und Turnierreife Hcp 45
- Video-Schwunganalyse
- Methodik, Strategie am Platz

KONTAKT

Helmut Wiegele

Tel.: +43 (0)664/5964689

E-Mail: helmut.wiegele@a1.net

BEI EINEM WASSERHINDERNIS

handelt es sich um einen abgesteckten Bereich, wobei die Begrenzungspfosten entweder gelb (frontales Wasserhindernis) oder rot (seitliches Wasserhindernis) eingefärbt sind.

Einer der umfangreichsten Regeln im Golfsport ist Nummer 26:

Wasserhindernisse.

Diese Regel ist auch wahrscheinlich die, die von dem Spieler zum einen am öftesten angewandt werden muss, aber zum anderen auch von den wenigsten Golfern zur Gänze ausgenutzt wird.

Beim seitlichen Wasserhindernis gibt es insgesamt 5 Möglichkeiten um fortzufahren:

- 1) Spielen wie der Ball liegt (der Schläger darf aber, wie im Bunker, vor dem Schlag nicht aufgesetzt werden)
- 2) So nah wie möglich der Stelle einen neuen Ball droppen und spielen, an der der letzte Schlag gemacht wurde.
- 3) In gerader Linie zwischen Fahne und der letzten Eintrittsstelle des Balles in das Wasserhindernis einen Ball in beliebiger Entfernung droppen.
- 4) Einen Ball innerhalb von zwei Schlägerlängen von dem Punkt, an dem der Ball die Wasserhindernisgrenze das letzte Mal überschritten hat, droppen, aber nicht näher zum Loch.
- 5) Einen Ball innerhalb von zwei Schlägerlängen von dem gegenüberliegenden Punkt des Wasserhindernisses droppen, der im gleichen Abstand zum Loch ist wie der Punkt, an dem der Ball zuletzt die Grenze zum Wasserhindernis überschritten hat.



- Wenn ein Ball in ein frontales Wasserhindernis geschlagen wird, gibt es nur Möglichkeit 1 bis 3.
- Die Strafe beträgt immer einen Strafschlag, außer bei Option 1, die straffrei ist.
- Im Wasserhindernis dürfen Sie weder Ihren Stand noch den Raum Ihres Golfschwungs oder die Spiellinie verbessern. Sie erhalten zwei Strafschläge, wenn Sie den Boden oder das Wasser des Wasserhindernisses mit Ihrem Golfschläger berühren.
- Jedes Mal wenn Sie einen Ball in ein Wasserhindernis schlagen, bedenken Sie immer alle Möglichkeiten um die für Sie und die Situation beste Möglichkeit erkennen zu können. So können Sie noch das Beste daraus machen.

- Speziell die von mir unter Punkt 5 erklärte Möglichkeit wird viel zu selten angewandt. Es gibt praktisch auf jedem Golfplatz eine Situation bei der das gegenüberliegende Ufer einen wesentlich leichteren Schlag ermöglicht. In diesem Sinne, denken Sie Ihren nächsten Schlag in ein Wasserhindernis kurz darüber nach, welche Möglichkeit die beste in der Situation ist. //

Schönes Spiel *Ihr Golfpro Peter Knotz*

KONTAKT**Golfpro Peter Knotz**

0664/1658959

peter@your-golfpro.com

<http://www.your-golfpro.com>

GOLF TARVIS



Die neu umgebaute 18-Loch-Golfanlage in Tarvis lässt jedes Golferherz höher schlagen! Neben der beliebten „Gold-Mitgliedschaft“ für Vielspieler bietet der Golfclub nun für Golfneulinge oder jene, die nur wenig spielen wollen, eine spezielle „Silber-Mitgliedschaft“ an.

SILVER-Membership:

10 Greenfees für 18 Löcher, ab dem 11. Mal zahlt man für jedes weitere Greenfee € 45,-. Für zusätzliche € 75,- ist man Mitglied des Golf Country Club Tarvisio und bekommt die Verbandsclubkarte des italienischen Golfverbands (Federazione Italiana Golf), welche die Handicap-Verwaltung inkludiert

GOLD-Membership:

Jahresspielgebühr für die ganze Saison 2014 um € 1.300,- inklusive 4 Greenfees für den Golfclub Grado und 4 Greenfees für den Golfclub Lignano.

Golf Senza Confini Tarvisio

Via Priesnig 5, 33018 Tarvisio

Tel.: +39 (0)428/2047

E-Mail: office@golfsenzaconfini.com

www.golfsenzaconfini.com



GOLF
SENZA CONFINI
TARVISIO

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

„Schneller – höher – weiter!“ Aber, wo ist das Limit?

Welt- und Europameisterschaften, Olympische Spiele, Großereignisse des Leistungssports – alle erzeugen Erwartungshaltungen der weltweit sportbegeisterten Zuseher. In der Regel reicht den anspruchsvollen Sportfans aber nicht nur, dass Medaillen und Pokale geholt werden, sondern es dürstet die breite Masse nach herausragenden Erfolgen und neuen Rekorden.

ELLEN RETTENBACHER

Der Begriff „Leistungssport“ gliedert sich ja bereits in die beiden Wörter: Leistung und Sport. Im Gegensatz zu mitunter auch sehr ambitionierten und ehrgeizigen Hobbysportlern hat der Leistungssportler von vornherein aufgrund seiner Profession einen auch an sich höheren Anspruch. Daraus resultiert aber auch ein immenser Druck, die Vorgaben des Trainers, der Mannschaft oder der Sponsoren zu erfüllen. Niemand, der zu früheren Zeiten Leistungssport betrieben hat, wird abstreiten, dass es Stresssituationen unter Sportlern immer schon gegeben hat.

Ein nennenswerter Unterschied zwischen damals und heute ist jedoch eine nicht unwichtige Komponente namens „mediale Aufmerksamkeit“. Und dabei gilt: Dauerhafter Misserfolg verkauft sich nicht!

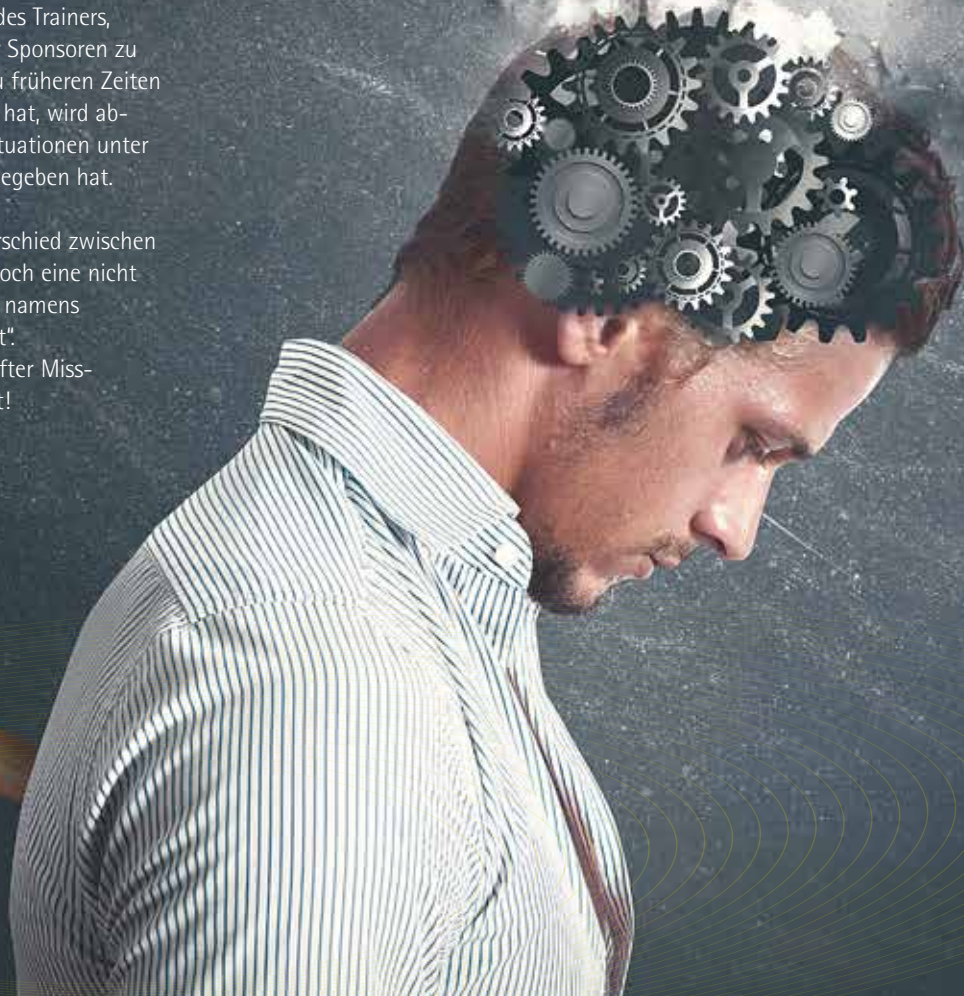
Symptomatik

Anzeichen für ein beginnendes oder bereits eingeschliches Burn-out bei Leistungsträgern sowie aber auch beim „Otto-Normalverbraucher“ sind: Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwächen, dauerhaft niedriges Energielevel, leichte Tendenz zu einer depressiven Grundhaltung und in einzelnen Fällen sogar eine gewisse De-Personalisierung (Entfremdung von sich selbst = schleichende Veränderung der eigenen Persönlichkeitscharakteristik ins Negative).

Wenn diese Verhaltensmuster selbst erkannt werden können, dann sollte man sich nicht scheuen, dies offen zu kommunizieren und qualifizierte Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Prävention

Um in dieses seelische Ungleichgewicht gar nicht erst hineinzuschlittern, ist es wichtig soziale Kontakte zu pflegen, unabhängig des eigenen beruflichen Erfolges bodenständig zu bleiben, den individuellen Energiehaushalt zu akzeptieren und sich der Tatsache hinzugeben, dass auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde. //



Plötzlich Eiskälte, knöcheltief stehe ich im Wasser. Die Laufschuhe sind durch und durch nass. Ich spüre das Leben in vollen Zügen, hier im Wald, bei Dunkelheit und Regen!



„Ich habe den inneren Schweinehund überwunden“

Rückblick

Den ganzen Tag versuche ich schon den passenden Zeitpunkt fürs Lauftraining zu finden. Scheinbar gibt es den heute nicht, es hört nicht auf zu regnen. Zudem habe ich aktuell einfach keine Zeit dafür, Freizeitstress pur.

Endlich, die Zeit, die wäre nun da, doch wo versteckt sich die Lust? Motivation? Auch keine in Sicht. Während ich auf der ach so bequemen Couch liege, nimmt der innere Schweinehund immer mehr Platz ein. Ja, selbst ich als Ultraläufer habe nicht immer Lust zum Trainieren. Jedoch heute zeige ich wieder Stärke, weise den Schweinehund in seine Schranken. Laufkleidung an, Stirnlampe auf und GPS-Uhr ein - Los geht's!

Komfortzone erfolgreich verlassen!

Im Lichtkegel der Stirnlampe laufe ich Schritt für Schritt den Berg hinauf. Wahnsinnig still ist es, ich höre nur meinen Atem, meine Schritte und vor allem den Regen, wie er auf meine Jacke prasselt. Jetzt schon werde ich mit dieser nahezu meditativen Umgebung belohnt. Wie gut, dass ich meine Komfortzone verlassen habe.

Einfach besser hier, als im August am Radweg entlang zu laufen, keine freilaufenden Hunde, keine Rollerskater, nichts. Nur ich

und die leuchtenden Augen eines Rehs, welche ich in der Ferne erkenne. Hoffe zumindest, dass es ist ein Reh ist.

Über nasse Wurzelwege renne ich weiter, sehr eingeschränkt mein Sichtfeld, trotz Hightech-Stirnlampe, denke ich mir. Im selben Moment habe ich mich auch schon verlaufen. Falsche Abzweigung erwischt. Hier in der Dunkelheit der Nacht ist alles anders. Auf der einen Seite musst du hoch konzentriert laufen, um nichts zu übersehen oder zu stolpern. Auf der anderen Seite verlockt die Umgebung und die Ruhe zum Tagträumen. Scheinbar zu viel geträumt, umdrehen und weiter laufen, aber nun auf den richtigen Weg.

Und die nächste Belohnung folgt, hier, ca. 300 Höhenmeter über der Stadt werde ich mit einem besonderen Ausblick belohnt. Die Stadt leuchtet wie ein Lichtermeer und nur ich kann es von hier aus sehen. Zu Hause auf der Couch hätte ich das wohl versäumt!

Voller Freude geht es weiter. Doch die Freude, die hält nicht lange an.

In einem Moment der Unachtsamkeit übersehe ich eine große Wasserlacke, schon fast ein kleiner See, den der Regen hier entstehen hat lassen. Knöcheltief im eiskalten Wasser verfliegt die zuvor gesammelte Freude schnell. Ich ärgere mich.

Eine Abkühlung dieser Art wäre nicht nötig gewesen, es hat ja schließlich keine 30 Grad!

Im selben Moment aber bin ich wieder gut drauf. Warum ärgern? Nun sind die Schuhe halt nass, auch egal, mich hält nichts auf! Meine Schuhe müssten sowieso Mal gewaschen werden, dass hätte ich nun auch hinter mir. Also geht es nun mit nassen Trailshuhen weiter. Nach ein paar Minuten habe ich mich an die nassen Füße gewöhnt. Wenn man im Regen laufen geht, muss man damit rechnen, dass man eventuell auch nass wird. Logisch oder?

Nun, da ich so oder so schon nass bin, dringt das Kind im Manne durch und ich springe in jede Regenlacke hinein. Welch ein Spaß!

Der Gedanke an die warme Badewanne motiviert mich. Fast bei jedem Lauf denke ich daran. Ich stelle mir vor, schon im Ziel zu sein, so läuft es sich fast von alleine. Vor allem der Kontrast zwischen dem kalten, nassen Lauf im Wald und dem wohltemperierten Vollbad macht es aus. Noch ein paar Kilometer bergab und mein Training für heute ist beendet. War doch gar nicht so schlimm, wie es auf der Couch zuerst erschien!

Wer ist das Herrchen?

Entspannt lege ich mich in die Badewanne,



es gibt doch kein besseres Gefühl, als was getan zu haben. Und ganz nebenbei habe ich meinem inneren Schweinehund gezeigt, wer das Herrchen ist! Nicht immer muss der innere Schweinehund Negatives bedeuten. Das nächste Mal nehme ich ihn einfach mit, so Art Gassi-Laufen mit meinem Schweinehund. Versuchen Sie es mal! Eventuell merkt er dann, wie schön es ist, pures Leben zu spüren und versucht sich das nächste Mal nicht mehr so stark zu wehren.

Es ist vollkommen egal, in welcher Form man sich sportlich betätigt. Es muss ja

nicht gleich ein Waldlauf bei Nacht und Regen sein. Entscheidend ist nur, sein Ziel zu verfolgen!

Ich bin an diesem Tag auch nicht laufen gegangen, weil ich Lust dazu hatte. Nein, ich verfolge ehrgeizig meine sportlichen Ziele und daher ist es mir egal wenn es mal regnet, ich mal keine Lust habe oder die Laufschuhe plötzlich nass sind.

Wenn ich bei Ultra-Trailläufen (ein Lauf, welcher länger ist als ein Marathon – also mehr als 42,2 km, im unwegsamen Gelände, Berg) am Start stehe, mich Monate lang darauf vorbereitet habe, dann können mir

solch Kleinigkeiten auch nichts anhaben! Schließlich und endlich wird man doch nach jeder erbrachten Leistung reichlich dafür belohnt! //

Zum Autor:

Emanuel Sabitzer, 25 Jahre, aus Villach, ist Ultra-Trailrunner, Vortragsredner, Ziele 2014: Velebit Ultratrail in Kroatien – 45 km auf 6.000 kumulierte Höhenmeter, Privates Projekt „The Run 403“ – Lauf über den Karnischen Höhenweg in 2 Tagen, www.sport-motivation.at

YOU READY?

1.6 THP 270 PS.
VON 0 AUF 100 KM/H
IN 5,9 SEK.
MADE IN AUSTRIA

PEUGEOT EMPFIEHET TOTAL Gesamtverbrauch: 6,3 l/100 km, CO₂-Emission: 149 g/km

www.rcz.at

DER NEUE PEUGEOT RCZ R

MOTION & EMOTION



DGM AUTOMOBILE GmbH

A-9500 Villach, Karawankenweg 26
Tel.: 04242/90505
info@dgm-automobile.at
www.dgm-automobile.at

Ihr Peugeot Händler in Villach

Anzeige



SCHÜTZLHOFFER
— JEWELIER —

STOLZE MOMENTE

Es sind die Momente, die Sie mit Stolz erfüllen: Sie begleiten Ihr Enkelkind zur **Firmung**, Ihre Nichte besteht mit Auszeichnung die **Matura** oder Ihr ältester Sohn feiert seine **Sponion** auf der Universität. Diese „**Stolzen Momente**“ verlangen nach besonderen Erinnerungstücken, die Sie als Wegbegleiter Ihrer Liebsten unvergesslich machen.



*Geschenke
für die Ewigkeit*



FIRMUNG

TIMELESS CLASSIC VON CANDINO

Quarzwerk mit Stunde, Minute, Sekunde, Datumsanzeige, blaue Zeiger und Stabindices, wasserdicht bis zu einem Druck von 10 bar (100 m), Edelstahl, Lederband, Ø 43 mm, Preis: 189 EUR



MATURA

HYDROCONQUEST VON LONGINES

Automatik, Datum, Saphirglas, wasserdicht bis zu einem Druck von 30 bar (300 m), Drehlunette, schwarzes Zifferblatt, Gehäuse und Band aus Edelstahl, Ø 41 mm, Preis: 870 EUR



SPONSION

LUXURY CHRONOMETER VON TISSOT

Automatikwerk Chronometer mit COSC-Zertifikat und 80 Stunden Gangreserve, wasserdicht bis zu einem Druck von 5 bar (50 m), Edelstahl, Lederband, Ø 41 mm, Preis: 790 EUR



ENGELSRUFER-KETTE MIT FLÜGELANHÄNGER

Sterlingsilber, rosévergoldet, Klangkugel,
Süßwasserperlen, Preis: ab 239 EUR



SCHLÜSSELANHÄNGER VON BELLALUCE

14 kt Weiß- und Gelbgold,
Brillanten, Preis je: 679 EUR



AMBAND MIT CHARMS VON NOMINATION

Amband „Paradiso“ aus Sterlingsilber,
Zirkonia, Preis: 56 EUR



IHR PERSÖNLICHES EXEMPLAR

Im neuen Schützlhoffer-Katalog für „**Stolze Momente**“ finden Sie jede Menge Geschenkideen für die **Meilensteine im Leben Ihrer Liebsten**. Besuchen Sie uns in einer unserer Filialen, dort überreichen wir Ihnen gerne Ihr persönliches Exemplar für Ihre „**Stolzen Momente**“.

UHREN UND SCHMUCK SCHÜTZLHOFFER
WIDMANNGASSE 44 | 9500 VILLACH
TELEFON 04242 - 25625

JUWELIER SCHÜTZLHOFFER
WIDMANNGASSE 42 | A-9500 VILLACH
TELEFON 04242 - 2374713

SERVICE ATELIER SCHÜTZLHOFFER
WIDMANNGASSE 42 | A-9500 VILLACH
TELEFON 04242 - 23747

PASANO BY SCHÜTZLHOFFER
STADTPARK-CENTER | BAHNHOFSTRASSE 16 9800
SPITAL AN DER DRAU
TELEFON 04762 - 339 35

juwelier@schuetzlhoffer.at

Nutzen Sie Ihre mentalen RESSOURCEN



MAG. ANDREA KALL

Ziele sind für unseren persönlichen Fortschritt, ganz egal ob im Beruf oder im Privatleben, etwas Elementares. Aber nicht nur da, sondern auch im Sport spielen Ziele eine große Rolle. Viele von uns wissen aus eigener Erfahrung, dass es mit dem Ziele setzen alleine noch nicht getan ist. Entscheidend für die Zielerreichung ist die Umsetzung. Und hier sollten wir unseren mentalen Ressourcen wesentlich mehr Aufmerksamkeit schenken. Zwei praktische Werkzeuge, die Sie selbst ganz einfach und schnell anwenden können, sollen Ihnen zusätzliche Möglichkeiten bieten, um Ihr Ziel zu erreichen: das Anker von Zielen und das Führen von Selbstgesprächen.

Das Ziel ankern

Durch Zielvisualisierung und Vorstellungskraft verpassen Sie Ihrem Ziel einen Hauch Leben, es wird so die emotionale Seite mit eingebunden. Holen Sie ein positives Erlebnis aus der Vergangenheit hervor.

Wie hat es sich angefühlt als Sie Ihr Ziel erreicht haben? Wie haben Sie es erlebt? Danach stellen Sie sich das Erreichen des neuen Ziels vor und versuchen das Erlebte von damals zu integrieren. Benutzen Sie dazu am besten mehrere Ihrer fünf Sinne. Welches Bild sehen Sie, wenn Sie Ihr Ziel erreichen? Was hören Sie? Was fühlen Sie? Riechen oder schmecken Sie vielleicht auch etwas? Sobald Sie diesen Moment ganz intensiv in Ihrer Vorstellung erleben, setzen Sie sich einen „Anker“.

Dieser Anker verknüpft nun die vorgestellte Situation mit einem Reiz. Es kann sich um einen kinästhetischen bzw. kognitiven Reiz handeln, also zum Beispiel das Umfassen des linken Handgelenks mit dem Daumen und Zeigefinger der rechten Hand oder ein leichtes Drücken am Ohrfläppchen.

Wichtig ist, dass Sie den Anker an einer Stelle setzen, an die sie auch während der sportlichen Betätigung gelangen. Jedes Mal, wenn Sie diesen Reiz wieder auslösen, werden Sie das Erreichen des Ziels ganz intensiv erleben. Probieren Sie es aus – es klappt wirklich!

Wenn Sie einen Anker zum ersten Mal setzen, ist es wichtig, dass Sie diesen testen: Nachdem Sie sich den Anker gesetzt haben, denken Sie für ein paar Minuten an etwas völlig anderes. Anschließend setzen Sie denselben Reiz noch einmal und überprüfen, ob Sie das Erreichen des Ziels wieder so intensiv erleben, wie beim Vorstellen. Falls es nicht so intensiv ist, wiederholen Sie das Anker solange bis es klappt. Mehr als maximal 3 Durchgänge braucht es in der Regel nicht.

Schritte beim Ankern:

1. Finden Sie Ruhe, schließen Sie Ihre Augen und entspannen Sie sich.
2. Stellen Sie sich vor, wie Sie ein besonderes

Ziel in der Vergangenheit erreicht haben. Wie hat es sich angefühlt? Danach stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr gestecktes Ziel erreichen. Was sehen Sie? Was fühlen Sie? Was hören Sie? Was riechen oder schmecken Sie?

3. Stellen Sie sich das solange vor bis Sie den „Moment of Excellence“ erreichen, hier erleben Sie den Moment des Zielerreichens besonders intensiv.
4. Nun setzen Sie den Anker an der von Ihnen gewünschten Stelle (zum Beispiel: leichtes Drücken des rechten Ohrfläppchens)
5. Öffnen Sie Ihre Augen und denken Sie für ein paar Minuten an etwas völlig anderes.
6. Überprüfen Sie den Anker, indem Sie denselben Reiz setzen (hier: leichtes Drücken des rechten Ohrfläppchens). Erleben Sie das Erreichen des Ziels so intensiv wie im „Moment of Excellence“, haben Sie sich den Anker erfolgreich gesetzt. Hat es nicht geklappt, wiederholen Sie den Vorgang, in dem Sie wieder bei Schritt 1 starten.

Durch einen Anker gelangen Sie leichter zu Ihrer mentalen Energiequelle. Kondition, Kraft, Technik und Koordination fallen unter die körperliche Ebene. Auf der mentalen Ebene können für Sie Stärke, Lockerheit, Konzentration, Spaß, Leichtigkeit, etc. wichtig sein. Ein oder mehrere Anker helfen Ihnen Ihre mentalen Ressourcen zu aktivieren.

Selbstgespräche führen

Ja, richtig... sprechen Sie mit sich selbst. Wir führen ständig Selbstgespräche. Nur leider oft die falschen. Nämlich jene, die negative Äußerungen uns selbst gegenüber beinhalten. Dabei sollte es genau anders herum sein. Ein Selbstgespräch sollte wie ein Gespräch mit dem besten Freund geführt werden. Betrachten Sie Ihre Selbstgespräche mal etwas genauer. Wie ist die Stimme? Laut, leise, anklagend, unterstützend? Oft werden Sie feststellen, dass mehrere Stimmen zu Ihnen sprechen. Häufig kommen der Träumer, der Realist und der Kritiker vor, wobei sich Letzterer bei unseren Zielen oft besonders stark einmischt.

Wie schaffen Sie es nun ein positives und konstruktives Selbstgespräch zu führen? Dafür eignet sich die „Walt-Disney-Strategie“. Dabei trennen Sie Ihre Stimmen im Kopf. Die Stimme des Träumers ist der kreative und euphorische Teil in Ihnen. So etwas wie Hindernisse kennt der Träumer nicht.

Die Stimme des Realisten macht sich Gedanken darüber, wie die Ideen des Träumers verwirklicht werden können. Idealerweise findet der Realist mehrere Wege zum Ziel. Und die Stimme des Kritikers bewertet die Idee und die Umsetzung.

Fragen Sie Ihren inneren Kritiker, welche positive Absicht dahinter steckt. Lassen Sie die drei Stimmen solange miteinander sprechen, bis sich alle wohl fühlen. Vor allem soll sich jedoch der Kritiker in Ihnen wohl fühlen, denn er beabsichtigt immer etwas Positives. Probieren Sie es aus!

Der Weg der Zielerreichung wird für Sie dadurch klarer und Sie schaffen es zusätzlich Ihre Zweifel zu lindern oder gar abzulegen.

Ihre inneren Stimmen:

DIE STIMME DES TRÄUMERS: Der Träumer ist der Kreative in uns, der Visionär. Er hat Ideen und macht sich keine Gedanken hinsichtlich der Umsetzung und schon gar nicht, welche Hürden es zu überwinden gilt.

DIE STIMME DES REALISTEN: Der Realist ist pragmatisch und macht sich Gedanken, wie die Ideen des Träumers realisiert werden können. Dabei zeigt er mehrere Möglichkeiten auf. Er macht sich konkrete Gedanken, welche Schritte es für die Realisierung braucht. Er erstellt einen Aktionsplan. Er weiß, was es für die Umsetzung braucht.

DIE STIMME DES KRITIKERS: Der Kritiker in uns prüft den Träumer

Zum Autor:

Mag. Andrea Kall ist Unternehmerin, begeisterte Sportlerin und diplomierte Sport-Mentaltrainerin.

und den Realisten, spricht er überprüft die Ideen und deren Umsetzung. Er identifiziert mögliche Fehlerquellen. Er ist konstruktiv, denn wenn er zu uns spricht, beabsichtigt er immer etwas Positives.

Unsere sportlichen Ziele können wir leichter erreichen, wenn wir uns neben dem körperlichen Training auch dem mentalen Training widmen. Es ist besonders wirksam! Probieren Sie doch einmal eine der beiden Methoden aus.

Durch das Setzen von Ankern können Sie Ihre mentalen Ressourcen, die Sie im laufenden Training und im Wettkampf benötigen immer wieder abrufen. Das unterstützt Sie bei der Zielerreichung – im Sport, im Alltag, im Privaten und im Beruf. Und folgen Sie einmal in Ruhe und genau Ihren inneren Stimmen. Der Weg zum Ziel wird für Sie klarer und der Zweifler in Ihnen wird immer ruhiger. Ich wünsch Ihnen viel Erfolg! //

KONTAKT

Andrea Kall

sustainAK
Kardinalplatz 1/9, 9020 Klagenfurt
+43 676 3242795, www.sustainak.com

Mentale Stärke im Golf

Starten Sie in mentaler
HOCHFORM in die
heurige Golfsaison!

Der Mentalworkshop
zu mehr **ERFOLG** beim
Golfen als auch im Alltag!

Termin: 26.4.2014, 9 bis 18 Uhr oder
31.5.2014, 9 bis 18 Uhr
Ort: Seminarwelt Seppenbauer
St. Salvator

Trainerinnen: Andrea Kall
Sandra Kuchler

Kosten: 180 EUR inkl. MwSt

Details, Anmeldung: Andrea Kall
+43 676 32 42 795
www.redspirit.at



So werden Sie mit Mentaltraining Meister Ihrer Gedanken

Ein altes Sprichwort bringt es auf den Punkt: „Nur ein Narr ist der Sklave seiner Gedanken.“ Auf den sportlichen Wettbewerb übertragen lässt sich diese Aussage in etwa kurz und knapp so formulieren: „Wer siegen will, muss seine Gedanken beherrschen.“ Denn nur wenn Sie es schaffen Ihr Denkverhalten im Wettkampf zu kontrollieren und daraus positive Energien zu schöpfen, haben Sie den Schlüssel für einen konzentrierten Wettkampf gefunden.

CHRISTOPH KLEINBECK

NICHT NUR IHRE körperlichen Fähigkeiten als Sportler und Ihr persönlicher

Trainingszustand machen den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage aus. Auch der sogenannte „innere Dialog“ muss in die richtige Richtung gebracht werden, und zwar schon lange vor dem Start. Negative Emotionen sind im Sport etwas ganz Natürliches, wenn ein gestecktes Ziel nicht erreicht werden konnte. Nehmen solche Gefühle jedoch überhand, entziehen Sie Ihnen Ihre Kraft. Infolgedessen kommt es nicht selten zu veränderten, negativen und destruktiven Verhaltensweisen, und zwar im ungünstigsten Falle dauerhaft.

Einige der typischen Verhaltensweisen von Sportlern, die einen negativen inneren Dialog führen, sind unter anderem:

- Übertriebene Selbstkritik,
- Ungeduld
- und Überheblichkeit.

Die häufige Folge: Es entsteht ein Kreislauf aus Frustration, Wut und Versagensangst, denn die verschwendete Energie schlägt

sich unweigerlich auf Ihre sportliche Leistung nieder. Am Ende steht nicht selten die Resignation, manchmal sogar eine Depression oder ein Burn-out.

Dieser Teufelskreis lässt sich durchbrechen und auch schon im Ansatz durch das Erlernen und Anwenden positiver Denkmuster verhindern. Mentaltraining Sport ist das beste Mittel dafür. Erfahrene Coaches kennen die speziellen Anforderungen im Sport sehr genau. Mittels fachkundigem und praxisorientiertem Mentaltraining Sport können Sie lernen, wie Sie Ihre sportlichen Qualitäten durch

- Geduld,
 - innere Ruhe,
 - Gelassenheit,
 - Vertrauen,
 - Selbstbewusstsein,
 - Respekt,
 - und Verständnis
- nachhaltig verbessern und somit wesentlich

erfolgreicher im Wettkampf werden. Auch Sieger machen Fehler. Aber Sie gehen besser damit um.

Für die „Siegertypen“ unter den Athleten sind andere Trainings- oder Wettbewerbszeiten, ungünstige Wetterbedingungen, eine neue Ausrüstung, ein besonders starker Konkurrent, ein suboptimaler Belag und eine ungewohnte Umgebung ebenso eine Herausforderung wie für jeden anderen Sportler auch.

Der größte und wichtigste Unterschied im Umgang mit Neuerungen und veränderten Bedingungen gegenüber „Verlierertypen“ liegt darin, dass der erfolgreiche Sportler sich davon gar nicht oder nur kurz negativ beeindruckt lässt. Er schafft es alleine durch die Kraft seiner Gedanken und starker Eigenmotivation, sich schnell und zielgerichtet auf die neue Situation einzustellen. Er sieht darin kein schwieriges Problem, sondern eine besondere Herausforderung, stellt sich schnell und optimal auf die aktuelle Situation ein, bündelt seine bisherigen Erfahrungen, spornt sich an und fokussiert sich auf die Planung und Umsetzung.

Das ist das, was Mentaltraining Sport erreichen kann: Selbst wenn die Konkurrenz im Wettbewerb physisch stärker sein mag – schwächelt sie dagegen mental, findet der mental trainierte Siegertyp immer einen besseren und schnelleren Weg, um den Wettkampf zu gewinnen. Kurz gesagt: Was den Verlierertyp aufgrund negativer Gedanken aus der Spur wirft, treibt den Siegertypen durch positives Denken an. Er ist sich seiner mentalen und sportlichen Qualitäten und Stärken in jeder Situation bewusst und lässt sich auf einen negativen inneren Dialog gar nicht erst ein. Er bleibt bei sich selbst, analysiert und setzt um.

Das bezieht sich nicht nur auf ungewohnte

äußere Umstände, sondern auch auf bereits begangene oder neue Fehler. Der Siegertyp sieht seine Fehler als Erfahrung, Lerneinheit und eine Chance zur Verbesserung, der Verlierertyp häufig als Unfähigkeit.

Mit mentaler Stärke schafft es der Siegertyp,

- mit Fehlern richtig umzugehen und daraus zu lernen,
- Fehler so zu interpretieren, dass keine (langfristigen) negativen Emotionen entstehen,
- und zu akzeptieren, dass Fehler lediglich ein logischer Bestandteil des Sports sind.

Es ist also die persönliche Interpretation eigener Fehler, die den Unterschied zwischen negativen und positiven Emotionen und Verhaltensmustern ausmacht. Und bei Sportlern den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg, zwischen guten oder schlechten Plätzen. Denn das Ziel ist nicht immer gleich Platz 1 auf dem Siegereppchen. Auch einer Verbesserung der Leistung auf dem Weg zum Spitzensportler kann bei mental schwachen Sportlern verlangsamt, gebremst oder sogar für einen längeren Zeitraum gar nicht mehr möglich sein, wenn die Gedanken bei Fehlern, Pannen oder Niederlagen zu lange verweilen.

Fluchen ist erlaubt. Aber in Maßen.

So wie Sie sich über einen Sieg oder eine Leistungssteigerung freuen, Ihre Glücksgefühle herauslassen und sich feiern, dürfen Sie sich selbstverständlich auch über unbefriedigende Leistungen ärgern. Sie dürfen wütend sein, frustriert, auch fluchen oder laut brüllen – solange Sie es nicht übertreiben und sich dauerhaft davon herunterziehen lassen. In dem Moment, in dem Ihre negativen Emotionen die Kontrolle

über Sie gewinnen, verlieren Sie den Blick auf das Wesentliche: auf den sportlichen Wettkampf. Sie bremsen sich selbst aus, stehen sich selbst im Weg, Ihre persönliche Leistungsgrenze fällt unter Umständen sogar drastisch ab. Lassen Sie sich nicht von Ängsten, Sorgen und mangelndem Selbstbewusstsein beherrschen. Denn es sind nicht die Fehler, die Umstände oder die Gegner, sondern Ihre persönlichen Reaktionen auf Missgeschicke, mangelnde Leistungen oder Schwachstellen, die über eine Verbesserung, Stagnierung oder Verschlechterung Ihrer Leistung entscheiden. Regen Sie sich auf, aber regen Sie sich schnell wieder ab. Negativer emotionaler Dauerstress bringt keinen Sportler voran.

Wir alle haben eine negative Seite – und das ist auch gut und wichtig so. Denn sie teilt uns mit:

„Mir geht es in keinsten Weise darum, zu zerstören. Ich habe auch keine Aspekte, die von Grund auf Schlechtes wollen. Ich teste nur deine Kraft, deinen Willen, deine Macht, dein Licht und deine Liebe!“

(Autor unbekannt).

Mentaltraining Sport hilft Ihnen, alle diese Tests Ihrer negativen Seite mit Bravour zu bestehen. //

KONTAKT

Möchten Sie mehr über Mentaltraining Sport erfahren?

Unter www.mental-training-sport.com finden Sie meinen kostenfreien Insider Report „Mentaltraining Sport“ zum Download bereit.

Außerdem können Sie mich auf meiner Webseite www.mental-coach.com besuchen.

Wir verhelfen Sportlern
und Unternehmern
mit **mentalen Techniken**
zu **Spitzenresultaten!**

Christoph Kleinbeck



Kraftakt Entspannung

Viele Menschen hierzulande kommen kaum zur Ruhe. Zu hoch liegt der Stresspegel, zu viele Termine drängen sich zu dicht aneinander und oft macht man die Nacht auch noch zum Tage. Die Gedanken rasen durch den Kopf, Abschalten scheint unmöglich. Für nicht gerade wenige Menschen ist Entspannen harte Arbeit. Doch es geht auch anders...

CAROLINE STREIT-LESCHANZ

ES GIBT IMMER mehr Spannungshilfen, in jeder Buchhandlung springen uns Buchtitel zur Selbsthilfe ins Auge. Allein der größte Online-Anbieter liefert uns zum Thema Entspannung über 40.000 Ergebnisse mit Musik, Badezusätzen und vielen anderen Möglichkeiten. Trotzdem fällt uns die Entspannung immer schwerer und immer mehr Stressgeplagte greifen zu Medikamenten. Warum?

Weil es bequemer ist! Denn damit findet man wenigstens im Schlaf Erholung und muss nicht auch noch im Bett Probleme wälzen, die uns die letzte Entspannungsquelle rauben könnten.

Entspannung – ein Unwort unserer Generation!

Die Arbeit fordert uns dazu auf, immer schneller zu denken, multitaskingfähig zu sein.

In der Freizeit müssen wir Hochleistungssport betreiben, weil uns der moderne

Lifestyle suggeriert, dass ein Marathon nebenbei bewältigt werden kann. Der Haushalt samt Kinderbetreuung obendrauf fällt scheinbar jeder modernen Frau leicht, wenn sie sich die Zeit nur richtig einteilt und sogar im Urlaub ist es hip, ein dicht gedrängtes Sightseeing-Programm zu absolvieren. Schlichtes Nichtstun in der heutigen Zeit wird mit abfälligen Bemerkungen kommentiert, weil es Zeitverschwendung ist.

Wir bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn wir da nicht mithalten können und stressen uns selbst mit noch mehr Tagesprogramm, weil es alle machen und wir nicht untätig herumsitzen wollen.

Die Meditation am Abend MUSS stattfinden, aber stattdessen schlafen wir erledigt auf der Couch ein und lassen das Unterbewusstsein vom Fernsehprogramm berieseln.

Stressfaktor „Entschleunigung“

Die Reizüberflutung blenden wir weg und von der Entspannung erwarten wir, dass sie uns unmittelbare Leistungssteigerung bringt.

Der Körper gewöhnt sich an die Anspannung und einen hohen Stresspegel, dass in der Folge Ruhepausen als Stress empfunden werden und innere Anspannung geht immer mit muskulärer Verspannung einher. Dauerstress ist also kein rein psychisches Problem.

Wir leben in einem Zeitalter der Fremdbestimmung und haben verlernt, uns auf uns selbst zu verlassen. Unsere wirklichen Bedürfnisse weichen den „wir müssen wollen“-Bedürfnissen und die innere

Stimme ist bereits verstummt, weil sie heiser ist und keine Kraft mehr hat zu schreien. Anstatt uns selbst zu fragen, in welchen Situationen wir gut entspannen konnten oder darüber nachzudenken, was uns gefallen würde, erwarten wir, dass die neueste Entspannungstechnik aus den Bestsellerlisten schnell den gewünschten Erfolg herbeizaubert ohne uns zu fragen.

Wenn wir nach drei Tagen keinen Erfolg merken, geben wir auf und greifen wieder zu den Medikamenten. Dabei sollten wir uns bewusst machen, dass die Entspannung genauso individuell ist wie der Mensch selbst.

Die Angst vor der Entspannung

Entspannung hat viel mit Loslassen zu tun. Viele schrecken vor der Ruhe zurück, weil uns Sorgen plagen, die auf uns niederschlagen, wenn uns nichts mehr ablenkt. Die Gedanken drehen sich immer schneller und scheinen uns wahnsinnig zu machen. Es ist eine natürliche Reaktion, denn wenn wir ruhig werden, haben die Ängste eine Chance aus der Tiefe aufzusteigen. Endlich werden sie nicht mehr verdrängt und haben Platz.

Wenn Sie die Sorgen auf eine Wolke setzen und sie von allen Seiten betrachten, nehmen Sie sie nicht mehr als Monster wahr, sondern als Teil Ihres Lebens. Wie sollen wir Lösungen finden, wenn wir die Probleme ständig verdrängen. Nach einer gewissen Zeit lassen Sie die Wolke weiterziehen. Wenn es an der Zeit ist, die Ärmel hochzukrempeln, holen Sie die Wolke zurück und nehmen das erste Problem in Angriff.

Einfach loslassen!

Kennen Sie den Klang von Ruhe? Das bewusste Konzentrieren auf den Moment bedarf weder großer finanzieller Investitionen oder langer Planungsphasen, lediglich Übung braucht es um die Achtsamkeit für den Moment wieder zu lernen. Es lässt sich problemlos und mehrmals am Tag ausführen, nur bitte ohne Zwang. Der Partner wird dafür Verständnis haben und auch die Kinder, bestenfalls machen sie sogar mit und werden zu gesunden Erwachsenen, die ihren Körper und seine Grenzen kennenlernen.

Viele Menschen entspannen auch in der Natur und Forscher haben herausgefunden, dass bereits fünf Minuten in grüner Umgebung zur Entspannung der Psyche beitragen. Beobachten Sie Kinder, wie sie fasziniert die Umgebung betrachten. Wissen Sie, welche Farbe der Zaun des Nachbarhauses hat? Wenn es Ihnen draußen nicht behagt, können Sie sich auch auf den Wohnzimmerboden legen und Ihren Körper intensiv spüren. Was immer Ihnen auch gefällt, machen Sie es regelmäßig und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es nicht auf Anhieb klappt und die Sorgen über unbezahlte Rechnungen nicht sofort verschwinden.

Einen Marathon laufen Sie schließlich auch nicht auf Anhieb und wenn Sie regelmäßig in sich hineinhören, wird Ihnen der Körper Ihnen erstens mitteilen, welche Faktoren Stress auslösen und genauso mitteilen, in welchen Situationen er am besten entspannt. //

Machen wir Ihrer Gesundheit Beine!

Damit Gesundheit auf stabilen Beinen steht, braucht der Mensch regelmäßige Bewegung und dafür ein funktionierendes Bewegungssystem, weiters einen gesunden Stoffwechsel und eine vollwertige Ernährung und nicht zu vergessen die mentale Fitness. Dr. Achleitner bietet in seiner Praxis 3 Schwerpunkte an:

1. Osteopathische Untersuchung und Behandlung bei Beschwerden am Bewegungssystem (vom Scheitel bis zum Zeh).
2. Nahrungsmittelaustestung, gesundes und effizientes Abnehmen mit Metabolic Balance®.
3. Ursachenforschung mit einer professionellen kinesiologischen Austestung (Applied Kinesiology) zur Testung des Regulationssystems und Behandlung von Störherden, Darmsanierungen bis hin zu Schwermetallausleitung.

Menschen mit Schmerzen und Funktionsstörungen an Wirbelsäule und Bewegungsapparat, Leute die abnehmen möchten oder mit der Ernährung ihre Gesundheit verbessern wollen oder sich ganzheitlich mit Applied Kinesiology durch Muskeltests Zusammenhänge von Symptomen und Krankheitsursachen finden möchten, sind Sie hier genau richtig. Die richtige Motivation und eine bewusste Entscheidung für die Gesundheit sind der Schlüssel zur Genesung.



Dr. med.
Markus Achleitner
Machen wir Ihrer Gesundheit Beine

Dr. Markus Achleitner
Arzt für Allgemeinmedizin,
Schwerpunkt Bewegungsapparat
Osteopathie und Ernährung
Gerbergasse 6 // 9500 Villach
Telefon 04242 363 67
Termin nach tel. Vereinbarung.
E-Mail: praxis@dr-achleitner.at
www.dr-achleitner.at

Innere INVENTUR

Unser Körper ist unser Tempel! Traumhaft, wenn er von außen etwas hermacht. Aber noch schöner, wenn er sich auch im Inneren wohnlich, rein und sauber anfühlt.

ELLEN RETTENBACHER

Oftmals lediglich behandelt wie ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand, vergessen wir in der Hektik unseres Alltages darauf, unserem Körper zumindest hin und wieder ein wenig mehr Gehör, Zuneigung und Respekt entgegenzubringen. Was kann man nun für die erfolgreiche „Innere Inventur“ des Körpers tun?

Einige unverbindliche Vorschläge:
„Die innere Dusche“ – reinigen Sie ihren Körper nach dem Aufstehen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich mit

mindestens einem Viertelliter lauwarmen Wasser.

„**Vorsicht Zellnomaden**“ – da unser Vitalkreislauf eigentlich zu unseren Gunsten schädliche Nahrungsbestandteile (Zucker, Fette aus Junk Food und Softdrinks) aus Selbstschutz nicht über die wichtigsten Organe und Transportwege abführt, werden diese an sekundär wichtigen Stellen im Körper „geparkt“ („Hüftgold, Reiterhosen, Geheimratsecken“). Um daher einer Übersäuerung des Organismus entsprechend entgegenzuwirken, empfehlen sich ausgedehnte Basenbäder, welche über die Zellen das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes wieder herstellen.

„**Mäßigung vs. Verzicht**“ – sollten sich in den letzten Wintermonaten einige Ernährungsunregelmäßigkeiten eingeschlichen haben, so bietet sich jetzt eine Kurskorrektur an. Radikale Einschnitte (Diäten, einseitige Ernährungsmaßnahmen, Hungern) sind

jedoch nicht empfehlenswert, da zumeist erfolglos. Das Reduzieren oder Reglementieren der Fehlernährung bzw. der Nahrungsmenge ist bereits ein guter und wichtiger Anfang.

„**Power-Nickerchen – In der Ruhe liegt die Kraft**“

Eine tägliche individuelle Auszeit sollte als Wertanlage betrachtet werden. Wenn die eigenen Energiereserven genullt laufen, ziehen sie umgehend die Reißleine und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, egal ob sitzend oder liegend.

„**Viva il sole**“ – essenziell wichtig, wenn auch nicht völlig unbedacht zu konsumieren! Körper, Geist und Seele sehnen sich nach den dunklen Wintermonaten nach Sonne und ihrer zarten Berührung auf unserer Haut. Wofür auch immer Sie sich entscheiden, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun – vergessen Sie nicht: "Sie haben nur den Einen!" //



Im Bett mit der Königin der Alpen!

Mit Zirbenholz zu einem gesünderen Schlaf und zu mehr Wohlbefinden.

Die Forschungsgesellschaft Joanneum Research in Graz hat in einer Studie den Effekt von Zirbenholz auf die Belastungs- und Erholungsfähigkeit getestet und ist dabei zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen.

Beim Test im Labor zeigten sich signifikante Unterschiede in der Erholungsqualität zwischen einem Zirbenholzzimmer und einem identisch gestalteten Holzdekorzimmer:

Zirbenholz bewirkt eine niedrigere Herzfrequenz bei körperlichen und mentalen Belastungen, beschleunigt den vegetativen Erholungsprozess in den anschließenden Ruhephasen und auch Wetterfühligkeit tritt in einem Zirbenzimmer nicht auf.

Nachgewiesen wurde über aufwändige Herzfrequenzmessungen an Testpersonen auch die bessere Schlafqualität im Zir-

benholzbett. Durchschnittlich „erspart“ sich das Herz 3500 Schläge oder eine Stunde Herzarbeit pro Tag.

Wir bieten Ihnen eine Vielfalt an Zirben Schlaf- und Wohlfühlprodukten!

Vom Zirbenmassivholzbett und Zirbenlattenrost bis hin zu Matratzenauflagen, Bettdecken und Kopfpölster mit Zirbenflockenfüllung. Zirbenöl sowie Interieur und Accessoires aus Zirbenholz.

Schaffen Sie sich eine bessere Lebensqualität durch einen gesünderen Schlaf!

Wir laden Sie herzlich ein, sich bei uns im Schlafstudio umzuschauen und probezuliegen. Spüren Sie selbst, wie gesund und entspannt man sich betten kann.

„Wenn es riecht wie in der Natur – ist es Zirbe pur!“



KONTAKT

Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Str. 18

9500 Villach

Tel.: 0664/8368908

E-Mail: gesundundkreativ@puschan.com

www.puschan.com



Mehr BALANCE im Leben –

mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen

Stress und Hektik definieren unseren Alltag. Die menschliche Natur strebt stets nach Balance und Ausgleich, sowohl auf emotionaler Ebene als auch auf körperlicher Ebene. Reine ätherische Öle von höchster Qualität haben die Fähigkeit, den Körper auf dem Weg in die Balance zu unterstützen.

DURCH EINSEITIGKEIT UND ROUTINE blockieren wir unseren Körper auf seinem natürlichen Weg zum Ausgleich. Ob im Alltag, im Beruf oder im Sport, einseitige Bewegungen und Anstrengungen, aber auch sich wiederholende Gedanken und Gefühle schaden unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden.

Ein Mangel an Ausgleich bedeutet ein zuviel an Einseitigkeit und führt zu Stress. Ein großes Thema in der heutigen Zeit, die laut, schnell und voller Erwartungen und Verlockungen ist. Gerade hier ist es wichtig darauf zu achten in Balance zu bleiben, einen Ausgleich zu finden zwischen Lärm

und Stille, Belastung und Entlastung, Anstrengung und Regeneration.

Körperliche Selbstwahrnehmung

Um für unseren Körper die optimalen Bedingungen zu schaffen, ist es wichtig, ihm Aufmerksamkeit zu geben. Man kann die Signale seines Körpers nur wahrnehmen und ihnen auch vertrauen, wenn man sich spürt.

Jedoch wird die Kommunikation mit unserem Körper immer wieder von außen aber auch von innen gestört. Störfaktoren finden sich überall in unserem Alltag: Lärm, Zeitdruck, Anforderungen von außen und vieles mehr. Aber am kniffligsten erweisen sich die Störfaktoren aus unserem Inneren. Unsere Gedanken sind dabei unser größter Manipulator. Sie erzählen uns was wir zu tun und zu lassen haben, treiben uns an und haben meist etwas zu kritisieren. Dieser Lärm in unserem Kopf lässt uns oft schwer zur Ruhe kommen.

Eine Möglichkeit unseren Körper auf seinem Weg zur Balance zu unterstützen ist unser Geruchssinn. Kaum ein Organ wird so unterschätzt wie der

Geruchssinn und kaum eines hat so viel Einfluss auf unser Unterbewusstsein. Hier kommt die Arbeit mit ätherischen Ölen ins Spiel. Sie beeinflussen unseren Organismus auf vielfältige Weise. Richtig ausgewählt und angewendet sind sie natürliche Werkzeuge für mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Was sind ätherische Öle

Ätherische Öle werden von Pflanzen als Stoffwechselprodukt erzeugt. Die Pflanze braucht sie zum Beispiel zum Schutz vor Pilzkrankungen oder Fressfeinden. Auch das Anlocken von Nützlingen und die Kommunikation mit anderen Pflanzen ist eine wichtige Aufgabe der ätherischen Öle. Die vielfältige Wirkstoff-Zusammensetzung der Öle bietet reichhaltige Anwendungsmöglichkeiten. Einige davon möchte ich im folgenden vorstellen:

Ätherisches Basilikumöl (*Ocimum basilikum*) ist ein hervorragendes Entspannungs- und Stärkungsmittel und hat sich bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit bewährt. Zudem befreit Basilikum den Geist und aktiviert das Denkvermögen.

Basilikum ist nicht nur gut am Tomatensalat sondern auch hilfreich bei Müdigkeit und Erschöpfung. Auf körperlicher Ebene wirkt es antiseptisch, schleimlösend und entkrampfend. Ätherisches Basilikumöl sollte nicht in der Schwangerschaft und bei Epilepsie verwendet werden!

Ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*) stärkt die Nerven, beruhigt und hilft Spannungen abzubauen. Lavendel ist der Tausendsassa unter den ätherischen Ölen. Er hat eine stark ausgleichende Wirkung und ist daher der optimale Begleiter für einen stressigen Alltag. Kleinere Verletzungen und Verbrennungen sowie Insektenstiche oder Hautreizungen lindert der Lavendel durch seine entzündungshemmende, heilungsfördernde und beruhigende Wirkung. Zudem ist er das verträglichste Öl unter den vielen Vertretern der ätherischen Öle.

Der aromatisch belebende Duft des Rosmarins ist schon seit der Antike bekannt und beliebt. Wer morgens schwer in die Gänge kommt wird die anregende Wirkung von **ätherischem Rosmarinöl** (*Rosmarinus officinalis*) zu schätzen wissen.

Aufgrund seiner durchwärmenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften gilt es als gutes Massageöl im Sport und als linderndes Einreibemittel bei Muskelschmerzen. Rosmarinöl aktiviert die Willens- und Durchsetzungskraft und wird gerne von Sportlern verwendet. Aber Achtung bei Leistungssportlern, ätherisches Rosmarinöl steht auf der Dopingliste!

Um unsere Gedanken zu ordnen kann manchmal ein aufgeräumter Schreibtisch helfen. Wenn das nicht mehr reicht kann uns die Zypresse ein guter Helfer sein.

Ätherisches Zypressenöl (*Cupressus sempervirens*) hilft uns, uns in chaotischen Zuständen zu sammeln, zu beruhigen und zu zentrieren. Besonders wertvoll ist Zypressenöl für



Frauen, denn es vermag den weiblichen Hormonhaushalt zu regulieren. Entsprechend wirksam ist dieses Öl bei Menstruationsbeschwerden, starken Blutungen und im Klimakterium. Grundsätzlich sehr verträgliches Öl, bei Kindern sollte allerdings auf die Anwendung über die Haut verzichtet werden.

Vorsichtsgebote

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen und können bei falscher Anwendung Schaden anrichten! Beachten sie, dass ätherische Öle niemals pur auf der Haut angewendet werden sollten, und auch nicht alle Öle für die Anwendung auf der Haut geeignet sind.

Dosierungsempfehlung für einen gesunden Erwachsenen:

maximal 6 Tropfen ätherisches Öl auf 10 ml (10 g) Basissubstanz (Öl, Salz, oä.).

Bei der Raumbeduftung (Duftlampe oä.) genügen 3 Tropfen Öl für einen durchschnittlichen Wohnraum.

Bei Kindern, durch Alter oder Krankheit stark geschwächten Menschen sowie in der Schwangerschaft empfiehlt es sich vor Anwendung den Rat von ausgebildeten Aromapraktikern einzuholen. Kinder unter drei Jahren sollten nicht mit ätherischen Ölen behandelt werden. Nur 100 % naturreine ätherische Öle sind für die Anwendung am Körper geeignet und erzielen die vorhin beschriebenen Wirkungen!

Ausgebildete Aromapraktiker in ihrer Nähe finden sie auf der Seite der VAGA – der österreichischen Berufsgruppenvereinigung gewerblicher Aromapraktiker und Aromapflege-Fachkräfte unter www.aromapraktiker.at //



Aromapraxis Leben&mehr
Kirchenviertel 10 | 9721 Kellerberg
Tel 0650 501 99 28
christine.fischer1@aon.at

◆ Einzelberatung zur Auswahl und Anwendung von ätherischen Ölen
◆ Körperarbeit zur Verbesserung von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung
◆ Workshops im Bereich Naturkosmetik und Naturerlebnis
◆ Vorträge zu ätherischen Ölen, Körperwahrnehmung, Naturerfahrung

www.lebenundmehr.at

KONTAKT

Aromapraxis „Leben&mehr“

Christine Fischer

Kirchenviertel 10
9721 Kellerberg
Tel.: 0650/501 99 28
www.christine.fischer1@aon.at
www.lebenundmehr.at

YOGA



Die Bedeutung der Atmung für Körper und Geist

Eine ruhige und gleichmäßige, tiefe Atmung ist für unsere Gesundheit maßgeblich. Sie wirkt harmonisierend auf Körper und Geist. Die Atmung ist dann gesund, wenn die Atmungsorgane und der Kreislauf ungestört funktionieren können. Damit ist auch immer genug Sauerstoff im Körper verfügbar. Bei Spannungszuständen wird aber der Stoffwechsel in bestimmten Körperteilen beeinträchtigt und seiner optimalen Sauerstoffversorgung beraubt. Eine zu rasche und flache Atmung wirkt sich negativ aus, weil sie Nervosität, Stress, Verspannungen und Schmerzen steigern kann.

MAG. DAGMAR PUHL
ZUSAMMENGESTELLT AUS
SCHRIFTEN VON PARAMHANS
SWAMI MAHESHWARANANDA

Die richtige Atmung

Die meisten Menschen atmen zu flach, wodurch die Stoffwechselfunktion nicht genügend angeregt wird. Was die Atmung

betrifft lebt der Mensch wie auf „Sparflamme“, bezüglich seiner Aktivitäten jedoch lebt er „auf Hochtouren“. Dieser Zustand führt zu einem Übermaß an Stress, welcher Ursache zahlreicher Zivilisationskrankheiten ist. Eine höhere Atemfrequenz erzeugt Muskelspannungen, physischen und psychischen Stress und eine vermehrte Herzbelastung. In diesem Zustand leben sehr viele Menschen, ohne es zu bemerken, da sie das Gefühl der Entspannung gar nicht mehr kennen.

Die richtige Atmung wird im Yoga ganz in den Mittelpunkt gestellt. Sie bildet die Grundlage für eine gesunde Stoffwechselfunktion und beeinflusst alle anderen Körperfunktionen. Der Stoffwechsel kann nur dann funktionieren, wenn den Körperzellen der nötige Sauerstoff zugeführt wird und die Stoffwechselendprodukte ausreichend abtransportiert werden.

Durch Yogaübungen wird der Kreislauf im ganzen Körper angeregt. Der Muskulatur wird so viel Sauerstoff zugeführt, wie sie für die Bewegungen braucht und arbeitet somit immer im aeroben (sauerstoffreichen) Bereich. Durch Yogaübungen kann die Atmung zusätzlich noch vertieft und vermehrt in bestimmte Körperbereiche gelenkt werden.

Yoga-Vollatmung

Im Übungsplan von Yoga im täglichen Leben wird die Yoga-Vollatmung gelehrt, welche die gesündeste und effizienteste Atemform ist. Sie verleiht dem Übenden schon nach kurzer Übungszeit ein angenehmes Gefühl der Entspannung und Ausgeglichenheit. Durch Yogaübungen kann die Atmung zusätzlich noch vertieft und vermehrt in bestimmte Körperbereiche gelenkt werden. Aus diesem Grund werden bei Yoga im täglichen Leben stets die Körperübungen mit der Atmung koordiniert durchgeführt.

Aber auch Gedanken und Emotionen beeinflussen die Atmung. Angst, Aufregung und Stress erhöhen die Atemfrequenz und lassen die Atmung flach werden (Brustkorbatmung). Entspannung wiederum führt zu einer tiefen Bauchatmung, beziehungsweise zur Yoga-Vollatmung.

Im Übungsprogramm von Yoga im täglichen Leben wird die Yoga-Vollatmung geübt, die gesündeste Form zu atmen, weil dabei die Lungen ausreichend belüftet werden. Die Yoga-Vollatmung umfasst die Atmung in den Bauch, in den Rücken und in den mittleren und oberen Bereich des Brustkorbs. Bei den Atemübungen wird im

Yoga die Tatsache ausgenutzt, dass sich der Atemvorgang, der normalerweise automatisch funktioniert, willentlich beeinflussen lässt. Durch bewusst tief und langsam durchgeführte Atemzüge beruhigt sich der Herzschlag, die Durchblutung wird angeregt, der Parasympathikus aktiviert, und die Muskulatur entspannt. Wir können also willentlich die Atemtiefe, die Atemfrequenz und auch die Richtung der Atmung beeinflussen.

Gemäß der Yoga-Wissenschaft besitzt der menschliche Körper 72.000 Nadis (Energiekanäle). Fließt die Lebensenergie in allen Nadis des Körpers gleichmäßig, was sehr selten vorkommt, sind wir vollkommen gesund. Durch Nadi-Sodhana-Pranayama (Reinigung der Nadis) wird Prana vermehrt zu den drei Haupt-Nadis, Ida, Pingala und Shushumna, gelenkt. Die isolierte Atmung durch das linke Nasenloch verstärkt den Pranafluss von Ida. Dabei wird die Aktivität des Parasympathikus angeregt. Der Parasympathikus ist jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für den Zustand der Entspannung verantwortlich ist. Ida steht auch in Verbindung mit unseren Gefühlen und der Mondenergie.

Die isolierte Atmung durch das rechte Nasenloch verstärkt den Pranafluss von Pingala, wodurch der Sympathikus angeregt wird. Der Sympathikus ist ein Teil des vegetativen Nervensystems, der für den Zustand der Aktivität verantwortlich ist. Pingala steht auch in Verbindung mit unserem Verstand und der Sonnenenergie. Shushumna wird durch die Atmung durch beide Nasenlöcher aktiviert und steht mit dem zentralen Nervensystem in Verbindung. Nadi Shadhana stärkt das Atmungssystem, reinigt das Blut und unterstützt die

Stoffwechselfunktion. Es reguliert den Blutdruck und wirkt ausgleichend auf die Herzaktivität und auf das Nervensystem. Nadi Shodhana schult die Konzentration und führt zu einem Zustand inneren Friedens und Harmonie.

Pranayama – Nadi Shodhana Stufe 1

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein. Verwenden Sie als Sitzunterlage ein Kissen oder eine Decke, die so dick ist, dass Sie aufrecht und bequem sitzen können. Falls Sie sich am Boden sitzend nicht gut entspannen können, setzen Sie sich auf einen Sessel. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln mit nach oben gerichteten Handflächen. Daumen und Zeigefinger berühren einander (Chin Mudra). Der Rücken ist gerade und entspannt. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich für einige Minuten auf die Entspannung Ihres ganzen Körpers. Lenken Sie dann Ihr Bewusstsein auf die Atmung. Nehmen Sie die Yoga-Vollatmung wahr. Nach einigen Atemzügen lenken Sie die Aufmerksamkeit auf das rechte und linke Nasenloch und fühlen Sie den feinen Atemstrom der Ein- und Ausatmung. Spüren Sie bewusst die Bewegung der Yoga-Vollatmung im Bauch- und Brustraum.

Nehmen Sie nun Pranayam-Mudra ein:

- Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Mitte der Stirn zwischen die Augenbrauen (Augenbrauenzentrum).
- Verschieben Sie mit dem Daumen seitlich das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke Nasenloch 20 x mit der Yoga-Vollatmung langsam und entspannt ohne Atemgeräusch ein und aus.
- Öffnen Sie dann das rechte Nasenloch,



verschieben Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 20 x tief und entspannt ein und aus.

- Legen Sie danach die Hand auf das Knie und nehmen Sie die normale Atmung wahr. Führen Sie 2 Runden Nadi Shodhana Stufe 1 durch. //

Zum Autor:

Mag. Dagmar Puhl, Sadhvi Daya begann 1990 mit der Yogaausbildung im System – Yoga im täglichen Leben. Seit 1993 unterrichtet sie mit ihrem Yogalehrer-Diplom durchschnittlich 10 Yogakurse pro Woche. Sie ist seit 1989 Schülerin von Paramhans Swami Maheshwarananda durch die Meisterlinie eingebunden in das Jahrtausend alte authentische Yoga Indiens.

KONTAKT

Yoga im täglichen Leben

Stefan-Moser-Straße 4 // 9500 Villach
Tel.: 0676 711 29 27 oder 04242 257070
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

Neues Kursprogramm 20. Jänner - 12. April 2014

<p>Montag 17.30-19.00 Stufe 1-2 A&F 19.30-21.30 Stufe 3-5 F</p> <p>Dienstag 09.30-11.00 Wirbelsäule & Gelenke A&F 16.30-18.30 Stufe 2-4 F 19.00-21.00 Stufe 3-7 F</p> <p>Mittwoch 17.00-18.30 Wirbelsäule & Gelenke A&F 19.00-20.30 Stufe 1-2 A&F</p>		<p>Donnerstag 09.30-11.30 Stufe 2-4 F 16.00-17.30 Sanftes Yoga A&F 18.00-20.00 Stufe 2-4 F</p> <p>Freitag ab 19.00 Satsang in spiritueller Gesellschaft sein</p> <p>Samstag 09.30-11.00 Stufe 1-2 A&F</p> <p style="font-size: small;">A: Anfänger, F: Fortgeschrittene</p>
--	---	--

www.yogaimtaeglichenleben.at Tel 04242 257070 villach@yogaindailylife.org
9500 Villach, Stefan-Moser-Straße 4



Energiemedizin

Schöpfen Sie mehr Gesundheit durch die PranaVita®-Methode

PranaVita® ist eine moderne, den Bedürfnissen der heutigen Zeit angepasste Energieheilmethode, die altes Wissen aus indischen und chinesischen Traditionen mit den neuesten Erkenntnissen der heutigen Wissenschaft vereint. Prana, übersetzt Lebensenergie, ist die Essenz unserer Existenz. Ein ausgeglichener Energiefluss in unserem Körper ist die Voraussetzung für Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden.

MAG.^A SABINE GERINGER

Gesundheit – „Better aging“

Im Einklang sein mit sich selbst, der Familie, dem Job und der Umwelt. Diesen

Wunsch tragen immer mehr Menschen in sich und wenden verstärkt energetische Methoden zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit an. Better aging: „Gesünder alt werden.“ Durch PranaVita® erfahren Sie energetische Unterstützung auf allen Ebenen: KÖRPER – GEIST – SEELE – EMOTIONEN.

Die PranaVita®-Methode

Prana (Lebensenergie) zirkuliert im Körper und ist verantwortlich für ein reibungsloses Funktionieren der Zellen, der Organe und sämtlicher Systeme. Die PranaVita®-Methode besteht im Wesentlichen aus dem Wahrnehmen von Energiefeldern (Chakren) unseres Körpers, um so energetische Blockaden und Energiestaus aufzuspüren und diese wieder zu regenerieren. Geraten diese Energiefelder des Körpers durch Stress, negative Emotionen,

Krankheiten und Operationen, Umweltgifte, falsche Ernährung oder andere Faktoren aus dem Gleichgewicht, fühlt man sich antriebslos, erschöpft und ausgebrannt. Durch die Harmonisierung des Energiesystems fließt wieder ungehindert Lebensenergie durch den Körper und aktiviert gleichzeitig die Selbstheilungskräfte.

Gesund werden – Gesund bleiben

Energiearbeit kann Dysbalancen ausgleichen und körpereigene Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Wirkung der Prana Vita®-Methode zeigt sich in folgenden vier Punkten: Die Selbstheilungsprozesse werden um ein Drittel der Normalzeit beschleunigt, die Genesung von akuten/chronischen Erkrankungen werden positiv unterstützt, postoperative Regene-

IM GESPRÄCH mit Mag.^a Sabine Geringer

Sportmental-Magazin: Wie läuft eine PranaVita®-Behandlung ab?

Sabine Geringer: Am Beginn der Behandlung findet ein umfassendes Erstgespräch statt und der Therapeut bespricht den Ablauf der Behandlung. Die PranaVita®-Behandlung selbst erfolgt berührungslos und dauert ca. 60 Minuten. Der Klient liegt in bequemer Kleidung leicht zugedeckt auf der PranaVita®-Liege. Im Anschluss befasst sich der Energetiker mit der Erhebung des energetischen Zustandes des Klienten, spürt Energieblockaden und Dysbalancen auf und löst diese. In weiterer Folge vitalisiert der Therapeut den Energiekörper und stellt somit das energetische Gleichgewicht wieder her. Gleichzeitig werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Ist die PranaVita®-Methode schmerzhaft?

Nein. Die Klienten fühlen sich nach der Behandlung befreit, losgelöst, leicht und oft schmerzfrei. Während der Behandlung kann ein leichtes Ziehen, Brennen oder Kribbeln wahrgenommen werden, vor allem dann, wenn massive Blockaden gelöst werden.

In welchem Abstand soll eine PranaVita®-Behandlung durchgeführt werden?

Am Beginn, wenn der Klient Erstanwender ist, empfehle ich 2 bis 3 Behandlungen im Abstand von je einer Woche. Dies ist deshalb sehr sinnvoll, weil die

neue Energie in den Körper integriert und von den Zellen gespeichert werden muss. Danach entscheiden sich viele Klienten für eine präventive Anwendung (d. h. Behandlungen in regelmäßigen Abständen), weil sie die Steigerung von mehr Lebensqualität nicht mehr missen wollen.

Warum ist es wichtig, Narben entstören zu lassen?

Operationsnarben stellen ein sehr hohes Potenzial an Energieblockaden dar. Durch den Operationseingriff werden Meridiane durchtrennt, die die Energieleitbahnen unseres Körpers darstellen. Weiters kommt es immer wieder zu starken Verklebungen des Gewebes, Taubheitsgefühlen und zur sogenannten „Wetterfühligkeit.“ Ich rate jedem Klienten 6 bis 8 Wochen nach einer Operation zur Narbenentstörung bzw. einmal pro Jahr. Dies führt zu einem ausgeglicheneren Energiefluss im Körper und zu einem gesteigerten Wohlbefinden.

Wem hilft die PranaVita®-Behandlung?

Die PranaVita®-Behandlung erzielt große Wirkung bei folgenden Problemen:

- Stress, Burn-out
- Schulstress (Kinder/Pubertät)
- Psychisch labilen Personen
- Migräne/Kopfschmerzen
- Akuten/chronischen Schmerzen
- Wirbelsäulenschmerzen/Bandscheiben
- Kinderwunsch
- Partnerschafts- und Familienthemen
- Traumatischen Erlebnissen



- Belastenden Gedankenmustern
- Ängsten
- Allergien
- Genesung nach Krankenhausaufenthalten
- Operationsnarben
- Onkologie/Chemotherapie

Welchen Stellenwert räumt die Energiemedizin/Humanenergetik in unserer Gesellschaft ein?

Die Energiemedizin bzw. die energetischen Dienstleistungen sind bereits zu einem fixen Bestandteil unserer Gesellschaft geworden und nicht mehr wegzudenken. Nach Angaben der WHO (Weltgesundheitsorganisation) erreichen die psychosozialen Erkrankungen in der Industriezone den ersten Platz. Energetiker bringen dem Menschen wieder ganzheitlich seine harmonische Vitalität zurück: „Damit aus Stress nicht Burn-out wird.“

rationsprozesse werden erheblich beschleunigt und als präventive Maßnahme kommt es zur Steigerung der Lebensqualität. PranaVita® kann und will die moderne Medizin oder andere energetische Heilsysteme nicht ersetzen, sondern diese sinnvoll ergänzen.

Entstörung von Operationsnarben

Narbenentstörung nach der SCL®-Methode (Scar-Cleaning): Narben verursachen Energieblockaden, die durch manuelle und energetische Meridianarbeit gelöst werden. Dies führt besonders zum gesteigerten Wohlbefinden. Gleichzeitig erweist es sich auch als sinnvoll, ältere Narben entstören zu lassen. //



MAG. SABINE GERINGER

Zum Autor:

Mag.^a Sabine Geringer ist Pädagogin, AHS-Lehrerin, Berufsorientierungskoordinatorin, Expertin im Energiemanagement, Humanenergetikerin, Dipl. PranaVita®-Therapeutin mit Schwerpunkt Narbenentstörung, Vitalcoach und Reikianwenderin

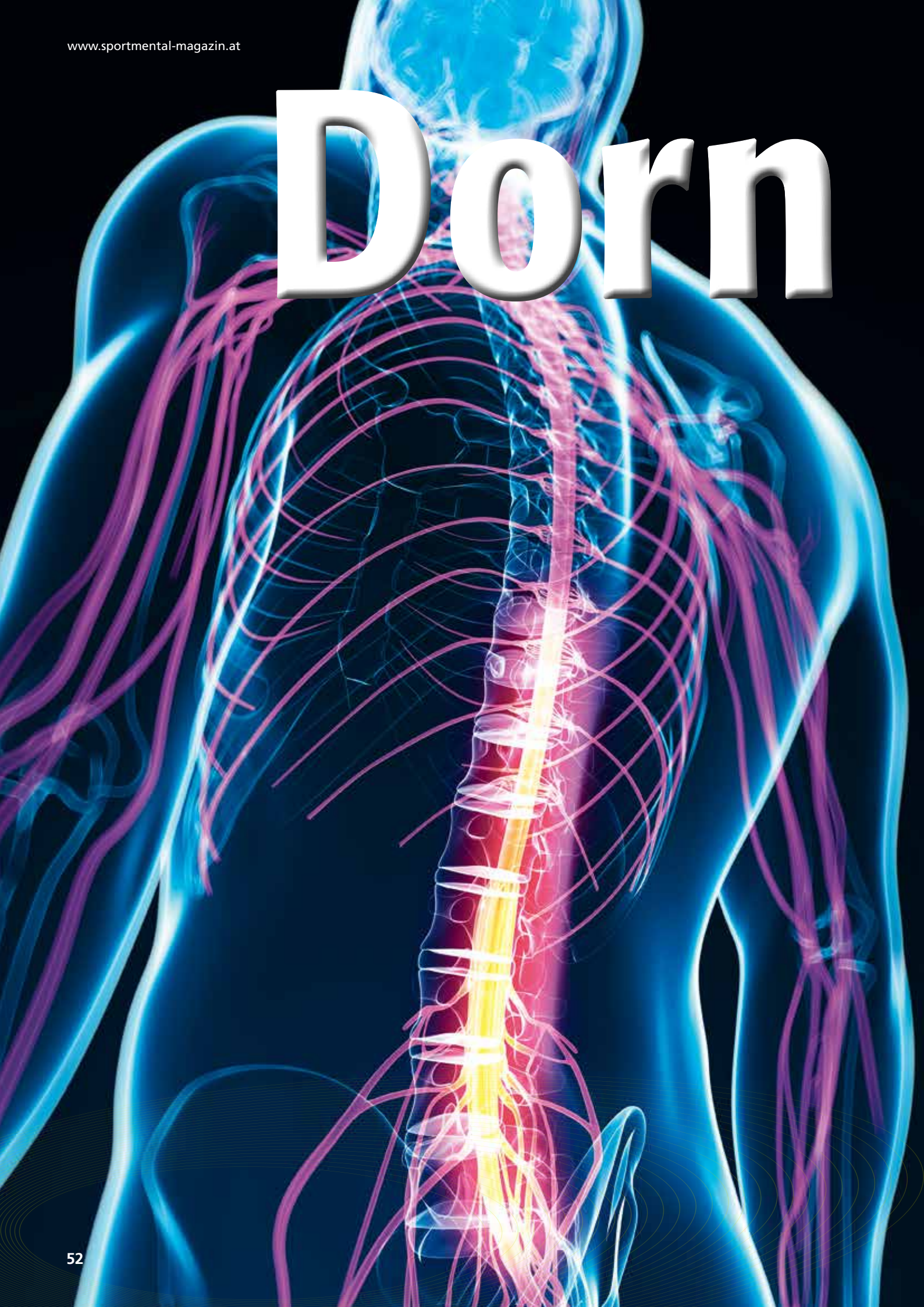
KONTAKT



Kraft Punkt
ENERGIE & GESUNDHEIT

Mag. Sabine Geringer
10.-Oktober-Straße 4 // 3. Stock
Zugang Obere Apotheke
9500 Villach
Tel.: 0650 7887123
E-Mail: office@kraft-punkt.at
www.kraft-punkt.at

Down



Breuss

Die Dorn-Behandlungen und die Breuss-Behandlungen sind zwei überragende Methoden, welche in Kombination angewendet werden, der sogenannten Dorn-Breuss-Methode. Sie dienen zur Selbstheilung und Selbsthilfe bei sehr vielen Problemen sowie Erkrankungen des Rückens, der Wirbelsäule, Gelenke aber auch aller Bereiche des Körpers, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule und den Gelenken verbunden sind.

Entstehung der Dorn- und der Breuss-Methode

Dieter Dorn, Landwirt und Sägewerksbesitzer, lebt und praktiziert im deutschen Allgäu. Er entwickelte in den 70er-Jahren eine sanfte, effiziente und einfache Wirbel- und Gelenksbehandlung, wobei die Wirbelsäule geraderichtet wird.

Rudolf Breuss war ein österreichischer Elektromonteur und Heilpraktiker aus Vorarlberg, welcher eine spezielle energetische Rückenmassage entwickelte.

Der Stützapparat unseres Körpers

Die Wirbelsäule ist die Schutzhülle für das Rückenmark, das zentrale Steuerungsorgan für alle Körperfunktionen. Die von der Wirbelsäule abgehenden Nerven versorgen alle Organe und Gewebe. Durch Verschiebung, Fehlstellung oder Blockierung eines oder mehrerer Wirbel können die entsprechenden Organe nicht mehr optimal versorgt werden und es können, auch ohne Schmerzen, Störungen wie Migräne, Verdauungsleiden, Missempfindungen und Gelenkschmerzen auftreten.

Ziel der Dorn Breuss Methode

Ziel ist die Lösung und Aufhebung von Wirbelsäulen- und Gelenksproblemen um eine

schmerzfähige Beweglichkeit wieder möglich zu machen und aufrechtzuerhalten.

Aktive Mitarbeit ist erforderlich ...

Die Behandlung ist eine dynamische Therapieform, welche in der Regel je nach Beschwerden und Selbsteinschätzung zwei bis fünf Sitzungen verlangt, um einen ordentlichen, für den Leidenden merkbaren und erleichternden Erfolg zu erzielen. Vereinzelt reicht eine einmalige Behandlung um den sogenannten „Gordischen Schmerz-Knoten“ zu lösen. Die sanfte Wirbelregulation ist keine rein passive Behandlung, sondern sie benötigt zum Erfolg die Mitarbeit des Behandelnden. Es werden im Verlauf der Therapie Übungen erlernt und eine Anleitung zur Selbsthilfe gegeben. Der Therapieerfolg hängt vom eigenen Einsatz ab.

Ablauf der Dorn-Breuss-Behandlung

Zuerst werden die Gelenke der Extremitäten nach einem bestimmten Modus durchbewegt.

Der zu Behandelnde wird nun aufgefordert, mittels einfachen Pendelbewegungen einzelner Extremitäten mitzumachen. Danach werden mit langsamen rhythmischen Griffen und viel erwärmtem Johanniskraut-Öl die Muskulatur, Sehnen und Bänder an den Quer- und Dornfortsätzen gedehnt und gelockert. Dafür kann eine leichte Berührung ausreichen. Zur Optimierung werden auch einige energetische Elemente als Behandlungsverstärkung eingefügt. Abschließend werden Übungen für Zuhause mitgegeben und diese werden in der Regel auch gerne durchgeführt, da sich dadurch sehr schnell ein Behandlungserfolg einstellt bzw. für weiterhin sichert.

Wann wird diese Methode angewendet?

Da die Arbeit an der Wirbelsäule oft sehr positive Auswirkungen auf die Funktion

verschiedenster Organe hat, wirkt sich die Methode auch positiv bei funktionellen Magenbeschwerden, Migräne, Herzbeschwerden usw. aus.

Eingesetzt wird die sanfte Wirbelregulation z.B. bei

- Unterschiedlichen Beinlängen
- Fehlstellungen von Hüfte, Knie oder Sprunggelenken
- Bandscheibenproblemen
- Ischiasleiden
- Nackenproblemen mit Armschmerzen
- Kreuzschmerzen
- Skoliose
- Ilio-Sacralgelenk
- Muskelverspannungen
- Bindegewebsverhärtungen
- Verkippung des Kreuzbeines
- Gelenksabnutzung
- Osteoporose

Zum Autor:

Ioan Bobit
Bachelor in Physical education
and Sport
Wirbelsäulentrainer
Dorn-Breuss-Praktiker
Energie- und Mentaltrainer

KONTAKT



Bobit Ioan

Stefan-Moser-Straße 6/9
9500 Villach
Tel: +43 (0)699 15091890
E-Mail: bobitz.ionutz@yahoo.com
www.spinalo.at



BOWTECH

Die BOWEN®-Methode versteht sich als ein eigenständiges, dynamisches System einer ganzheitlichen Muskel- und Bindegewebstechnik. Sie wird seit über 40 Jahren in der allgemeinen Gesundheitsförderung und bei verschiedensten Beschwerden angewandt.

WAS IST DAS FASZINIERENDE AN BOWTECH?

Die aus Australien stammende BOWEN-Technik, kurz BOWTECH, ist eine sehr sanfte, natürliche Behandlungsmethode. Das Verblüffendste an dieser Technik – im Gegensatz zu anderen manuellen Techniken – ist ihre Einfachheit und Effektivität. Ziel ist es, mit minimalen

Interventionen dem Körper zu ermöglichen seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sprich: sich selbst zu regulieren, stabilisieren und zu vitalisieren. BOWEN-Anwender übertragen keine Heilungsprozesse, sondern regen den Körper an, seine Balance selbst wiederzufinden. Durch präzise, sanfte Griffe über Muskel-Bindegewebsstrukturen werden Impulse gesetzt, die in Form von Schwingungen dem Körper ermöglichen, seine physische und energetische Harmonie wiederzufinden.

„In der Einfachheit liegt die höchste Vollendung.“

Leonardo Da Vinci

Wer war der Begründer?

Thomas Ambrosius Bowen wurde 1916 in Australien geboren. Tom war sehr sportlich und verbrachte viel Zeit am Sportplatz, wo er Masseur bei ihrer Arbeit beobachtete. Schließlich begann er verletzte Sportler zu betreuen. Sein anatomisches Wissen bezog er aus Büchern und entwickelte seine einzigartige Technik durch Intuition und unermüdliches Experimentieren. Tom Bowen's Laufbahn begann damit, dass er seine Sport- und Arbeitskollegen behandelte. Ende der 50er-Jahre arbeitete er für kurze Zeit im Hause eines Freundes, bevor er seine eigene Praxis eröffnete. Als Tom Bowen 1982 starb hinterließ er seinem Schüler Oswald Rentsch das Erbe der BOWEN-Technik. 1987 gründete dieser mit seiner Frau Elaine die Bowen Therapy Academy of Australia und nannte die Technik

„BOWTECH The Original Bowen Technique“. Der Österreicher Manfred Zainzinger erlernte BOWEN beim Ehepaar Rentsch in Australien und brachte die Technik 1998 nach Österreich. 2003 gründete er für den deutschsprachigen Raum die Bowen Therapie Akademie.

„Ich glaube, ich gehe nur einmal durch diese Welt. Daher werde ich alles Gute, das ich tun kann, jetzt tun.“

T. A. Bowen

Wie funktioniert diese Methode?

Mit dem „Modell der harmonischen Schwingungen“ lässt sich ein Erklärungsansatz für die Wirkungsweise der BOWTECH finden. Das Resonanzmodell von Saiteninstrumenten besagt, dass eine Saite, die an einer bestimmten Stelle gehalten und gespielt wird, die Resonanz eines eindeutig definierten Tones erzeugt. Wird der Haltepunkt verändert, entsteht ein Schwingungsmuster, das mit einer spezifischen Frequenz übereinstimmt. Wie man weiß, ist die Präzision des Haltepunktes entscheidend, und schon eine geringe Abweichung würde einen ganz anderen Ton erzeugen. Die Tonqualität wird außerdem von der Art und Weise beein-

flusst, wie die Saite gespielt wird. Es wird angenommen, dass BOWEN-Schwingungsmuster erzeugt, welche mit bestimmten Körperzonen übereinstimmen. Der Körper versucht dann seine Schwingungen zu verändern und diesem idealen Schwingungsmuster anzugleichen. Dadurch bringt er sich in einen harmonischen Zustand.

BOWTECH ist für jeden geeignet!

Jeder menschliche Körper verfügt über ein großes Potenzial an Kräften zur Selbstregulation. Die originale BOWTECH-Methode kann sicher und ohne Risiko von Geburt an bis ins hohe Alter an jeder Person angewendet werden und wird von jeder Altersgruppe begeistert angenommen. Klienten beschreiben die Wirkung der BOWTECH als entspannend und ausgleichend auf alle Körperfunktionen. Neben der positiven Wirkung auf das physische und psychische Wohlbefinden ist diese Methode auch bestens als Gesundheitsvor- und -fürsorge geeignet. Mit der BOWTECH werden nicht spezifische Krankheiten behandelt, sondern die Ressourcen des Körpers angesprochen, sich selbst wieder in Balance zu bringen. Diese Methode wird auch von Sportlern unterstützend zur Leistungssteigerung und -erhaltung und verbesserten Regenerationsfähigkeit in Anspruch genommen.

Haben Sie eine der folgenden Beschwerden?

- Bewegungsapparat (Gelenke, Wirbelsäule, Bänder und Sehnen)
- Bronchitis, Asthma, Allergien
- Ischias
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne, Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Organe (Herz, Niere, Leber, ...)
- Schlafstörungen
- (Sport-)Verletzungen
- Stress und Spannungszustände vor und nach Operationen

Erfahrungsgemäß können diese Indikationen durch BOWTECH zumindest erfolgreich gelindert werden.

Behalten Sie ihre Gesundheit im Blickpunkt!

Zum Autor:

MMag. Iris May-Kreiger ist Naturheiltherapeutin und arbeitet seit 2010 u. a. als Bowen-Practitioner. Magistra der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften (Studien Angewandte Betriebswirtschaftslehre und Wirtschaftspädagogik). Seit 2004 selbstständige Unternehmensberaterin und akkreditierte Wirtschaftstrainerin.

So können Sie sich eine BOWEN-Behandlung vorstellen:

Die ganzheitliche Methode der BOWEN-Technik ist KEINE Massage! Die BOWEN-Behandlung kann auch durch Kleidung hindurch angewendet werden. Eine Behandlung umfasst mehrere Schritte und beginnt mit einem Gespräch. Je mehr Informationen der BOWEN-Anwender erhält – nicht nur über Symptome, sondern auch über Lebensstil, sportliche Betätigungen, Essgewohnheiten und allgemeines Wohlbefinden – umso besser kann eine persönliche Behandlung durchgeführt werden. Wer möchte nicht den bestmöglichen Erfolg für sich erzielen? Gearbeitet wird mit definierten Serien von sanften Griffen an bestimmten Körperpartien. Diese sanften und präzisen Griffen können u. a. Folgendes bewirken: Spannungsverhältnisse im Körper und Energiefluss werden ausbalanciert. Tiefe Entspannung unterstützt die Regeneration und die Heilung des Körpers. Das Lymphsystem wird angeregt, Giftstoffe werden abtransportiert und ausgeschieden. Der Blutkreislauf wird angeregt, die Zellversorgung wird verbessert. Eine Besonderheit der BOWTECH ist die Pause zwischen den Griffen. Diese ist notwendig, damit der Körper auf die Impulse reagieren und sie integrieren kann. Die Position vieler Griffen deckt sich mit Akupunkturpunkten, einige Griffen überqueren sogar zwei bis drei Meridiane. Das Überlappen dieser beiden Systeme könnte die starke energetische Komponente der BOWTECH erklären. Eine Behandlung kann bis zu 45 Minuten dauern. Eine weitere Behandlung sollte im Abstand von ca. sieben Tagen erfolgen. Die meisten Menschen fühlen schon nach zwei bis drei Behandlungen die wohltuende Wirkung von BOWTECH.

BOWTECH®
The Original Bowen Technique

sanft  effektiv  ganzheitlich

Europäischer BOWEN Verein
Sechterberg 79/2
4101 Feldkirchen

Tel.: 07233 80549
email: bowenverein@bowtech.at
www.bowtech.at

Jetzt ist Zeit zum Glücklichsein!

Sag JA zu dir – Sag JA zum Leben. Stress im Job, Ärger mit den Kollegen, Beziehungsprobleme oder noch immer bzw. schon wieder Single? Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Glücklich-Sein in allen Lebenslagen (Liebe, Gesundheit und Erfolg) erlernbar ist. Es ist selten zu spät, jedoch nie zu früh!

MAG. BRIGIT RAUTER

ALLES was du heute denkst und fühlst kann bereits morgen Wirklichkeit sein. Jeder Gedanke und jede Emotion (bewusst und unbewusst) haben Auswirkungen und gelangen ungefiltert in unser Unterbewusstsein. Alles was du ausstrahlst, kehrt nach dem universellen Resonanzgesetz mit vermehrter Kraft zu dir zurück! Achtung: Sowohl das Positive als auch das Negative. (Saat und Ernte) Somit bestimmen wir selbst unser tägliches Leben. Möchtest du lernen deinem Leben eine positive Wende zu geben und willst du dich von alten Glaubens- und Verhaltensmustern lösen? Jeder mündige Mensch kann lernen, alte negative Programmierungen in Liebe loszulassen und diese durch neue Positive zu ersetzen, die mehr Liebe, mehr Gesundheit, mehr Erfolg in dein Leben bringen können. Das menschliche Gehirn denkt ca. 60.000 Gedanken am Tag. Durch das richtige Training und die richtige Methode kannst du lernen diese positiv für dich zu nutzen. Denn jetzt ist die Zeit zum Glücklichsein.

Sehr viele Menschen wollen mittlerweile schon wirklich glücklichsein und das in allen Lebenslagen! Sie haben bis dato zahlreiche Bücher gelesen, Vorträge und Seminare besucht. Ist die große positive Veränderung ausgeblieben oder doch schon eingetroffen? Ich selbst habe viele verschiedene Methoden ausprobiert bis ich für mich das Richtige gefunden habe. Durch Seminare und meine Ausbildung

zur ganzheitlich schamanischen Naturheiltherapeutin habe ich es geschafft mein Leben langfristig positiv zu verändern und mir meine Herzenswünsche zu erfüllen. Ich habe gelernt mein Leben endlich so zu leben wie ich es will, ohne Fremdbestimmung. Jedoch war ich von Anfang an bereit auch etwas dafür zu tun. Daher mein Motto: „Was so WERTVOLL ist, dass du es besitzen möchtest, sollte so WERTVOLL sein, dass du bereit bist, etwas dafür zu tun.“

Positive und negative Karma

Alle Menschen haben positive und negative – bewusste und unbewusste Verhaltensmuster (auch Karma genannt). Alles ist kosmische Energie und Aussendung bzw. Ausstrahlung. Sind wir positiv abgespeichert, dann ziehen wir positive Strahlungen, positive Energien/Situationen in unser Leben. Wenn wir negativ gespeichert sind, ziehen wir negative Strahlungen, negative Energien in unser Leben. Besser bekannt als Resonanzgesetz. Aus Erfahrung weiß ich, dass positives Karma (positive Ursachen, Gedanken und Abspeicherungen) uns immer Liebe, Gesundheit und Reichtum bringt. Negatives Karma (negative Ursachen, Gedanken und Abspeicherungen) bringen uns immer wieder Disharmonien. Sehr oft werden diese negativen schmerzhaften Erfahrungen aus unserem Bewusstsein verdrängt. Jedoch kommen genau diese negativen Verdrängungskarma immer wieder durch Spiegelbilder in unser Bewusstsein und begegnen uns täglich in Form von Ärger, Wut, Zorn, Hass, Neid, Eifersucht usw. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass genau diese negativen Gefühle aufgearbeitet gehören, um ein Leben in Liebe, Harmonie und vor allem mit Lebensfreude und Eigenverantwortung führen zu können.

Ich selbst habe gelernt meine negativen Karma und Spiegel (Konflikte in der Partnerschaft, unglückliche Beziehungen, wenig Selbstbewusstsein, wenig Selbstwert, Ängste, Sorgen, Neid, Aufopferung, Arbeitssucht etc.) aufzuarbeiten, um nun noch mehr meine positiven Verhaltensmuster leben

zu können. Das Bereinigen und Verändern von alten Verhaltens- und Glaubensmustern ermöglicht auch unseren Kindern ein Leben in „Freiheit“. Wir ermöglichen ihnen dadurch von klein auf authentisch zu sein. Dadurch können Talente entsprechend gefördert werden.

Die energetisch spirituelle Karma- & Spiegelarbeit nach MIK (Methode Ingrid Kamper) erfordert Mut und absolute Ehrlichkeit zu sich selbst. Bist auch du bereit deine negativen Verhaltensmuster zu erkennen, aufzulösen und zu verändern, dann kann ich dich gerne ein Stück auf deinem Weg ins Glück begleiten.

Lerne die Ursachen für deine negativen, unerwünschten Lebensumstände erkennen und lerne die Situation mittels energetisch-spirituelle Hilfestellungen wie Interpretation der Aura, Mentalcoaching u.v.m. in Einzelsitzungen positiv zu verändern. Willst du entdecken, wer du wirklich bist und was alles in dir steckt und dich von einer ganz neuen Seite kennen lernen, dann herzlich willkommen in meiner ganzheitlich schamanischen Naturheilpraxis Mental Balance n. MIK.

Einzelsitzungen

In Einzelsitzungen lernst du endlich die Chancen zu erkennen, welche dir das Leben täglich bietet. So wird auch bei dir Liebe, Harmonie und Lebensfreude zu deiner Lebensgrundlage. Du lernst Altes liebevoll loszulassen und Neues anzunehmen. Lass auch du deine Wünsche Wirklichkeit werden. Lerne Situationen auf energetisch-spirituellem Weg zu verstehen, deine Denk-, Glaubens- und Verhaltensmuster ins Positive zu verändern, in Eigenverantwortung sowie selbstbewusst zu leben und zu handeln. Ebenso lernst du das Vertrauen in deine eigene Handlungsweise wiederzufinden. Erkenne mit meiner ESP-Hilfestellung Blockaden und alte Muster und bringe Ordnung in dein Leben. Werde dir bewusst, dass du der Schöpfer deines Lebens bist. Mit meinen eigenen Erfahrungen und zahlreichen Ausbildungen freue ich mich dich auf deinem Weg ins Glück zu begleiten.

Auraanalytik

Die menschliche Aura ist ein vielschichtiges feinstoffliches Energiefeld, das jedes Lebewesen umgibt. Je nach Stimmungslage, Gesundheitszustand, Umgebung etc. verändert sich die Aura. Die Farben und Formen des menschlichen Energiefelds geben mir beim Arbeiten mit dem Klienten Aufschluss darüber, in welchem Zustand sich die Aura des Menschen befindet. Darüber hinaus gibt die Aura noch Aufschluss über eventuelle Blockaden, Ängste und Verhaltensmuster sowie alle übernommenen Muster von Eltern und unserem Umfeld. Der Zustand des menschlichen Energiefeldes kann somit Aufschluss über die Gesundheitsaura, Erfolgsaura, Partneraura, Zukunfts- und Vergangenheitsaura geben.

Persönliches Glück

Bist auch du gewillt ab heute Eigenverantwortung für dein Leben, dein TUN und Handeln zu übernehmen? Willst du endlich raus aus dem alten Hamsterrad und wirklich leben und nicht nur funktionieren? Dann freue ich mich auf deinen Anruf! Dein Anruf ist der erste Schritt in die positive Richtung! Wenn du es wirklich willst, dann gibt es keine Ausreden mehr! Erfolg hat genau drei Buchstaben: **TUN** //

Zum Autor:

Mag. Birgit Rauter absolvierte das Studium Publizistik und Kommunikationswissenschaft mit Schwerpunkt Betriebswirtschaft an der Alpen-Adria Universität. Ausbildung zur ESP (energetisch spirituellen) Lebenslehrerin an der Akademie der ganzheitlich schamanischen Naturheiltherapeuten in Velden! Diplomierte ESP-Mentaltrainerin, Erfolgs- und Motivationstrainerin n. MIK* (Methode Ingrid Kamper) Diplomierte ESP-Auraanalytikerin und Gesprächs-therapeutin n. MIK*
Seit 2012 Inhaberin der Naturheilpraxis Mental Balance n. MIK* in Villach – Drauparkstraße 2



KONTAKT

Naturheilpraxis n.
MIK Mental Balance
Mag. Birgit Rauter

Drauparkstraße 2 // 9500 Villach
Tel.: 0650/99 00 303
office@mental-balance.net



naturheilpraxis nach MIK

mental balance

Mag^a Birgit Rauter

ESP Coaching
ESP Auraanalyse

Die Quelle der Kraft ...

... der Beckenboden

Frauen – das schwache Geschlecht? Frauen sind im Durchschnitt kleiner und haben weniger Muskelmasse als Männer. Aber sind sie deshalb auch körperlich schwächer?

EVELINE FUGGER

EIN FRAUENKÖRPER kann sich öffnen, um Kinder auf die Welt zu bringen. Zu bestimmten Zeiten im Frau-Sein ist der Körper ganz auf Empfangen, in sich Hineinspüren, Tragen und Nachgeben eingestellt. In solchen Phasen ist eine ausdauernde und dynamische Kraft gefordert. Das typisch weibliche, mehr passive Empfangen, Halten, Entfalten und wieder Loslassen verlangt ein großes Maß an Energie. Dennoch ist es aber mit einer leiseren, besonnenen Art von Stärke, Entschlossenheit, Mut und Haltung verbunden. Das weibliche Becken hat anatomisch eine andere Form als das männliche. Es ist geräumiger und breiter. Der Beckenboden, also jene Muskelschicht, die den Beckenraum nach unten hin elastisch abschließt, muss sich bei der Frau allerdings weiter

spannen und eine größere Fläche abdecken. Er wird mehr beansprucht, um das Gewicht der inneren Organe zu tragen. Gleichzeitig bleibt der Beckenboden aber elastisch und nachgiebig, um sich bei der Geburt eines Kindes wie ein „Tor“ zu öffnen und das Kind das Licht der Welt erblicken zu lassen. Nach einer Geburt soll er jedoch wieder die Kraft haben, dieses „Lebenstor“ körperlich zu schließen. Darmausgang und Harnröhre sind Öffnungen, die das Muskelgeflecht des Beckenbodens bei jedem Menschen durchbrechen. Bei der Frau kommt eine weitere Öffnung hinzu, nämlich die Scheidenöffnung.

Ist deshalb der Beckenboden einer Frau instabiler, schwächer und damit störanfälliger?

Es gibt eine Ansicht, die die Frau aufgrund ihrer weiblichen Anatomie zum „schwachen Geschlecht“ abstempelt. Und viele Frauen haben diese Vorstellung unbewusst übernommen.

Erklären lässt sich dies vermutlich durch folgende Punkte:

- Welche Frau fühlt sich nicht matt und deprimiert, wenn sie an zyklusbedingten

Verstimmungen und Empfindlichkeiten, an Unterleibskrämpfen oder an starken monatlichen Blutungen leidet?

- Welche Frau ist nicht am Verzweifeln, wenn beim Lachen, Husten oder Niesen die Blase nicht dicht hält oder wenn sie alle Augenblicke auf die Toilette gehen muss und dafür belächelt wird?
- Oder wenn sie nach der Geburt das Gefühl hat, sich nicht mehr schließen zu können und mit der Angst lebt, dass ihr Innerstes gleich nach außen fällt? Dammschnitt-Narben, Gebärmutter-senkung und eine „schwache“ Blase tragen wenig dazu bei, der Frau das Gefühl von Stärke und Unabhängigkeit zu vermitteln. Durch diese Empfindungen entwickeln Frauen auch ein sehr großes Schamgefühl, das Selbstbewusstsein sinkt – die eigene Weiblichkeit wird als „Manko“ erlebt. Dennoch: Frauen gehören zum starken Geschlecht, denn sie sind es, die Kinder auf die Welt bringen. Sie sind die Hüterinnen des Lebens – sie entscheiden Monat für Monat „Leben zu geben oder auch nicht.“

Wahrnehmung des Beckens

Im Alltag ist es meist so, dass eine



Frau ihr Becken und ihre Beckenorgane erst mit Beginn einer Fehlfunktion bewusst wahrzunehmen beginnt. Tabus und Vorurteile behindern immer noch den natürlichen Zugang zu einem positiven weiblichen Körpergefühl und einer genussvollen Sexualität. Speziell vom Beckenboden hören viele Frauen zum ersten Mal, wenn sie nach Geburten oder in den Wechseljahren von Inkontinenz geplagt werden. Dabei ist es für jede Frau – ob krank oder gesund, ob jung oder älter – ein großer Gewinn, Bewusstsein und Geschmeidigkeit in das Becken zu bringen. Vor allem Blasenbeschwerden, Blasen- und Gebärmuttersenkung lassen sich über ein konsequentes Beckenboden-Training lindern bzw. beheben. Der Muskeltonus des gesamten Organismus wird durch den Beckenboden stimuliert. Verspannungen in Nacken und Rücken können sich lösen, wenn der Beckenboden gestärkt wird und der Körper findet mühelos zu einem anmutigen aufrechten Gang zurück. Gut trainierte und bewusst eingesetzte Beckenbodenmuskeln sind ein solides Fundament, um Energieverlust vorzubeugen, gesund zu bleiben, Spaß an einer aktiv gelebten Sexualität zu entwickeln und selbstsicher alle spezifisch weiblichen Stärken zu entfalten, die einer Frau

von Natur aus gegeben sind. In der alten Tradition der Weisen Frauen entspringen Magie und Macht aus dieser Quelle. Auch verschiedene östliche Praktiken haben den Fokus, diese im Becken schlummernden, unerschöpflichen Kräfte bewusst zu kanalisieren und zur spirituellen Erkenntnis zu nutzen, wie z.B. in tantrischen Ritualen und im Kundalini-Yoga.

Vitalität, Sinnlichkeit und Lebensfreude sind das Erfolgsrezept für weibliche Kraft.

Das Thema Becken und Beckenboden hat mehr zu bieten als Sexualpraktiken, Mutterschaftsmythen und Kampf gegen Hüftspeck oder Inkontinenz – es geht um weibliche Intelligenz. Zur weiblichen Intelligenz gehören neben mentalen Fähigkeiten und klarem Denken ebenso Gefühl, Intuition, Körperweisheit, Magie, Humor, Lust, Erotik und Heilwissen. Weibliche Intelligenz bezieht sich auf Körper, Geist und Seele und ist erfüllt von visionärer, dem Leben zugewandter Schöpferkraft. Darin liegt ihre Stärke. Für eine Frau kann Beckenboden-Training vor allem einen Zugang zu ihrer ureigenen Kraftquelle sein, die infolge dessen eine selbstbestimmte und erfüllte Sexualität, Fruchtbarkeit

und Kreativität garantieren, die sich gleichermaßen auf Verstand, Gefühl, Körperkraft und Spiritualität gründen.

Die 4 Elemente

Im Becken verbinden sich die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft. Sie lassen sich als Bausteine von Kosmos, Natur und Lebensordnung verstehen. Aus diesem Blickwinkel gesehen spricht jede Form von Beckenbodentraining nicht nur die Muskeln, sondern auch Gefühle (Wasser), Lebenskräfte (Feuer), Erfahrungen (Erde) und Denkmuster (Luft) an, die in dieser Körperregion gespeichert sind. Wenn aus der inneren und äußeren Bewegung heraus Energien zu fließen beginnen, werden schließlich alle diese Bereiche berührt, werden Knoten gelöst und heilsame Verbindungen (wieder) hergestellt. Bei Beckenbodenproblemen ist der Besuch einer dafür ausgebildeten Fachkraft unumgänglich, um körpergerechtes Verhalten im beruflichen und privaten Alltag zu erlernen. Als Mitglied der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreichs biete ich ein Behandlungspaket von fünf Einheiten an. Mit diesem Paket bekommt die Frau ein Gesamtkonzept in die Hand, wie sie selbst ihren Beckenboden kräftigen und entspannen kann. //

Zum Autor:

Eveline Mara Fugger ist Naturheiltherapeutin, Mitglied der Österreichischen Medizinischen Kontinenz Gesellschaft und Yogatrainerin. Ihr Basisberuf als Hebamme war ausschlaggebend für die intensive Auseinandersetzung mit dem Beckenboden.

KONTAKT

Physiotherapie GENESEZEICHEN

Eveline Mara Fugger
Italienerstr. 69a
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 4242 35925
www.genesezeichen.at



Ordination Dr. Alexandra FUCHS-SAMITZ

Salmstr. 3 // Eingang Geyerschütt 1
9020 Klagenfurt
Tel.: + 43 (0) 463 50 79 92 oder
+43 (0) 699 10 60 55 96
E-Mail: office@womanspoint.at
www.womanspoint.at



ENERGIE zum Denken

Die beste Energie für Körper und Geist sollte leicht verwertbar sein, kontinuierlich verfügbar und schmackhaft verpackt in einem Lebensmittel. Klingt einfach, die Umsetzung im Alltag ist jedoch nicht ganz so leicht. Unzählige Faktoren spielen mit, bis die Kalorien aus dem Lebensmittel geborgen und in der Körperzelle eingeschleust sind.

DR. KARIN BUCHART

Energieförderer

Energieförderer sind Fette, Kohlenhydrate, Alkohol und in speziellen Fällen auch Eiweiße (Proteine). Fette sind effiziente Energieträger, sie haben eine hohe Energiedichte, d.h. sie liefern viel Energie in wenig Volumen. Bereits ein Gramm Fett liefert 9 Kilokalorien. Ein kleines Stück Butter am Frühstücksbuffet bringt etwa

70 Kilokalorien mit. Fette machen jedoch körperlich und geistig müde und direkt nach der fettreichen Mahlzeit ist das Denken etwas eingebremst. Kohlenhydrate sind etwas weniger energiedicht, sie bringen pro Gramm nur 4 Kilokalorien mit. Eiweiße werden nur im Notfall zur Energiegewinnung herangezogen und zwar wenn Kohlenhydrate fehlen. Dann muss unser Körper dem Gehirn zuliebe in einem aufwändigen Stoffwechselnotprogramm Eiweiße in Kohlenhydrate umbauen, um Traubenzucker

(Glucose) für unser Gehirn zur Verfügung zu stellen. Das ist anstrengend und eigentlich schade um die Proteine.

Treibstoff Glucose

Unser Gehirn muss 24 Stunden am Tag mit Glucose (Traubenzucker) versorgt werden. Sinkt der Blutzuckerspiegel unter das normale Maß und damit die Zucker-versorgung im Gehirn, so bekommen wir Kopfschmerzen, werden gereizt, schlecht gelaunt und unruhig. Diesen Zustand nennen wir „Hungerast“. Wir verspüren gleichzeitig den Drang nach Süßigkeiten und die Lust nach schnellen Energiequellen. Diese Anzeichen fallen auch bei sogenannten „Low Carb“-Diäten auf, also Kostformen mit Kohlenhydrateinschränkungen.

Eine vollwertige Mahlzeit enthält Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße in ausgewogener Kombination. Wer feinfühlig in sich hinein hört spürt, wenn einer der Hauptnährstoffe nicht ausreichend gegessen wurde. So spüren wir beispielsweise Heißhunger auf Süßes nach einer Fischmahlzeit, die sehr eiweißlastig ist, falls nicht genügend Kartoffeln oder Reis als Beilage gegessen wurden.

Alle Körperzellen freuen sich über Fette und Kohlenhydrate gleichermaßen als

Energiequelle, außer den Gehirnzellen. Diese nehmen eine Sonderstellung ein und sind äußerst wählerisch in ihrer Nahrungsauswahl. Unser Gehirn verspeist nur Zucker in Form von Glucose. Der gleichmäßig hohe Blutzuckerspiegel über den ganzen Tag ist eine wesentliche Voraussetzung für die gute Denkleistung. Fette aus dem Blut kann unser Gehirn nicht verwerten.

Blutzucker besteht aus reinem Traubenzucker Glucose, also einem süßen Einfachzucker, trotzdem erreichen wir einen gleichmäßigen Blutzucker viel leichter über komplexe Kohlenhydratquellen, die nicht süß schmecken: Brot, Nudeln, Reis, Polenta, Kartoffeln.

Die richtigen Kohlenhydrate für eine hohe mentale Leistung scheinen also sowieso alltäglich auf dem Teller zu sein. Beginnend im Mund durch spezielle Enzyme (Amylasen) werden Kohlenhydrate aus Getreide und Kartoffeln langsam zu einfachen Zuckern abgebaut. Das kann man sogar durch einen Selbsttest beobachten, wenn Brot so lange gekaut wird, bis der süße Geschmack zum Vorschein kommt.

Die Lebensmittelindustrie gaukelt uns jedoch oft vollwertige Kohlenhydrate nur vor. Zum Beispiel durch färben von Brot.

Gutes Brot mit langsam spaltbaren Kohlenhydraten ist heute nicht mehr in jeder Bäckerei erhältlich. Solch ein gutes Brot braucht Getreide in erstklassiger Qualität und eine gute Herstellungspraxis mit langer Teigführung. Durch die mehrstündige Teigruhe zwischendurch entsteht teilweise resistente Stärke, das sind unverdauliche Kohlenhydrate, die dann dafür sorgen, dass der Zucker aus dem Brot langsam ins Blut übergeht. Und sie sorgen auch dafür, dass die Sättigung verstärkt wird.

Auch bei Nudeln entscheiden Qualität der Zutaten und Zubereitung über die Wirkung auf den Blutzucker. Kernharte Nudeln, die „al Dente“ gekocht wurden, bringen ein stabiles Blutzuckerprofil. Werden die Nudeln sehr weichgekocht, so fluten die Kohlenhydrate viel zu schnell ins Blut und putschen den Blutzucker in die Höhe. Ein zu schneller und hoher Blutzuckeranstieg bewirkt etwa 20 bis 30 Minuten später Blutzuckerabfall, der immer mit nachlassender Konzentration und Hunger einhergeht.

Süßigkeiten, Softdrinks & Co.

Besonders ungünstig auf den Blutzuckerspiegel wirken sich Süßigkeiten aus, die isoliert gegessen werden. Fette und Ballaststoffe können die schnellen Zucker noch





Ihr Gastro-Profi mit Zustellservice

**Karawankenweg 22
9500 VILLACH**

**11 Abholgroßmärkte und
österreichweit flächendeckende Zustellung**








Aktuelle Angebote auf www.wedl.com

Q u a l i t ä t e r l e b e n



bremsen. Fette sorgen auch dafür, dass der Magen langsamer entleert wird und dadurch schwimmen die Zucker zwangsweise langsamer ins Blut. Ballaststoffe sind Meister im Binden von Nahrungsbestandteilen und verzögern so die Resorption. Honig pur gegessen putscht unseren Blutzucker auf, auf dem Roggensauerteigbrot mit Butter dagegen sind die Zucker aus dem Honig langsamer verfügbar.

Limonade, Eistee oder Softdrinks bieten Zucker in isolierter und einfacher Form. Trinken wir also Limonaden ohne gleichzeitig zu essen, so ist Blutzuckeranstieg und anschließender Abfall vorprogrammiert.

Noch ungünstiger als übliche Limonaden wirken sich Light-Limonaden aus, jene mit künstlichen Süßstoffen (Saccharin, Cyclamat, Aspartam, Acesulfam, Neohesperidin, Neotam, Sucralose, Thaumatin).

Auf der Flasche sind diese Süßstoffe an den E-Nummern 950 bis 962 erkennbar. Künstliche Süßstoffe vermitteln den süßen Geschmack im Mund und regen dadurch die Ausschüttung von Insulin an. Insulin sorgt dafür, dass die Glucose aus dem Blut in die Zellen aufgenommen wird.

Da aber der künstliche Süßstoff keine Kohlenhydrate enthält wird nichts Verwertbares nachgeliefert und der Blutzucker bleibt auf sehr tiefem Niveau. Niedriger Blutzucker bewirkt, wie bereits erwähnt, Hunger und Konzentrationsabfall. Besonders wichtig ist deshalb, vor mentalen Höchstleistungen (Wettkämpfe, Prüfungen) keine künstlich gesüßten Speisen wie Kaugummi, Wellnessgetränke o.ä. zu essen.

Einen Energiecocktail zum Schnelldenken liefern Speisen, in denen natürlich-süße Zutaten (Obst, Honig) mit fermentierten Milchprodukten (Sauermilch, Buttermilch, Jogurt) und komplexen Kohlenhydraten (Obst, Getreide) kombiniert sind:

Jogurt mit Obst, Buttermilch mit Banane, Smoothies mit etwas Walnussöl, Kräutern und Obst, Müslis und viele andere Kombinationen.

Eine flache Blutzuckerkurve erreichen wir nicht durch Traubenzucker oder Süßigkeiten, sondern durch regelmäßige 3 Mahlzeiten mit Kartoffeln, gutem Brot, al Dente Nudeln und ähnlichen komplexen Kohlenhydraten. Wenn wir unsere Blutzuckerkurve flach halten ist das eine gute Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel bis ins hohe Alter. //

REZEPT



Rezept „Energie zum Denken“:

100 g frische Frühlingskräuter (Löwenzahn, Spitzwegerich, Brennessel)
2 Bananen
1 Kiwi
200 g Wasser
200 g Buttermilch
400 g Apfelsaft
15 g Zitronensaft
1 EL Walnussöl
1 EL Haferflocken
alles, außer der Kiwi, 1 min mixen in der Küchenmaschine, dann die Kiwi dazugeben und nochmals kurz mixen (die Kiwikerne sollten ganz bleiben)



// Lässiges Ambiente: Restaurant im Feinen Haus

Fotos: Feines Haus/Gfrerer



// Top: Küchenchef Lastin und Team



// Feiner Prosciutto & tolle Feinkost

Villachs Fein(st)es Haus

Friess Feines Haus steht für feine Küche vom 4,90-Mittagsteller bis zum Gourmetmenü, für tolle Feinkost, Fleisch & Wurst und einen günstigen C & C Abholmarkt.

SELTEN HAT IN KÄRNTEN ein Lokal so „eingeschlagen“ wie das Friess Feines Haus in Villach. Dabei ist „Lokal“ ja eine Untertreibung: Das Feine Haus ist nämlich drei Lokale, Feinkostabteilung, Wurst- und Fleisch-Spezialgeschäft und C & C Abholmarkt. Alles unter einem Dach, lässig designt, gemütlich und kommunikativ. Beginnen wir bei den drei Lokalen: Da ist auf der einen Seite das „klassische“ Restaurant. Hier gibt's den beliebten Mittagsteller um 4,90 und Mittagsmenüs um 8,90 Euro, dazu ein Business-Menü und einige A-la-Carte-Gerichte (Menüplan auf www.feines-haus.at).

Gekocht wird alles von Stefan Lastin und Team – das steht auch abends für Gourmetmenüs, die es im „Feinen Eck“ (12 Sitzplätze) gibt. Laut „À la carte“ mit 96 Punkten eine der besten Küchen Österreichs, im Gault Millau mit zwei Hauben ausgezeichnet. Zusätzlich – Lokal Nr. 3 – gibt es „Happas“ (kleine Köstlichkeiten) und einen Imbissbereich, der von der langen Fleisch- und Wursttheke versorgt wird. „Friess Feines Haus“ hat also für jede Brieftasche köstliches Essen. Mittags

ist der Ansturm oft besonders groß, denn so einen Mittagsteller (4,90) und so ein Mittagsmenü (8,90) findet man in Kärnten wohl nicht so oft. Im mittleren Teil sitzen die Gäste direkt neben bestens gefüllten Feinkostregalen. Das schafft eine ganz besondere Atmosphäre.

Die Feinkost ist für Villach einzigartig: Köstlichkeiten aus dem Alpe-Adria-Raum – Gewürze (von Ingo Holland), Olivenöle, Pestos, Chutneys, verschiedene Salze, Essige, eine große Senf- und Ketchup-Auswahl, Trüffelspezialitäten, besondere Nudeln, Risottoreis, Würzöle, Schnäpse, Weine und vieles mehr. Sachen zum Selberverwöhnen, aber auch tolle Geschenkideen (etwa, wenn man ein Mitbringsel sucht). Gegenüber ist die große Fleisch- und Wursttheke, gefüllt mit Friess-Spezialitäten, vom Castello-Prosciutto über Venezia-Siegerschinken bis zu perfekt abgelegenen Steaks. Das Fleisch- und Wurst-Einkaufserlebnis.

Und dann gibt es im Feinen Haus auch den C & C Abholmarkt – hier sind größere Mengen der Friess Spezialitäten – frisch ab Werk – besonders günstig zu haben. Fazit: Das Feine Haus ist ein neues Ess-Einkaufserlebnis für Villach und Kärnten – die gute Lage nahe der Autobahnabfahrt Villach Mitte hat es längst auch zu einem Hotspot für Genussreisende gemacht. Unter www.feines-haus.at gibt's die aktuellen Speisekarten.



// Köstlich: Steaks im Feinen Haus



// Mittagsteller ab 4,90 Euro



// Feinkostregale voller Spezialitäten

KONTAKT

Friess Feines Haus

Maria Gailler Straße 53
Mo – Sa 8 – 22 Uhr
Tel.: 04242/304045
www.feines-haus.at // www.friess.at
■ „Parken im Hof der Firma Friess“

FASCHING

Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem Zweihaubenkoch Marcel J. 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 25 Euro inklusive. Dieses Package um nur 59 Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Goldeck, der Veltliner Sekt und 4 Parolijetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777 Euro in Gold.

... mit Meisterkoch
MARCEL J. VANIC



KONTAKT

Casinorestaurant

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

Rote Rüben-Kartoffel-Heringssalat

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g eingelegte Heringsfilets (1/2 Matjesfilet, 1/2 Grüne Lappen)
- 150 g Rote Rüben (gekocht)
- 100 g Essiggurken
- 100 g Kartoffeln (gekocht)
- 2 Äpfel
- Salz, Pfeffer

Für Marinade:

- 1/4 l Sauerrahm
- 3 EL Mayonnaise
- etwas gehackter Dill

Zubereitung:

- 1.) Zutaten nach Belieben schneiden, mit der Marinade gut vermischen, mit Salz, Pfeffer abschmecken. ca. 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Anrichten nochmals nachschmecken.
- 2.) Reichen Sie zum Heringssalat knusprige Weißbrotchips!



TIPP: Wenn Sie es besonders dekorativ anrichten möchten, verwenden Sie mini Rote Rüben und mini Kartoffel.

Limonen-Matjesfilet & Pumpernickel

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Matjesfilets
- 2 Pumpernickelscheiben
- Olivenöl
- Zitronenpfeffer
- Meersalz

Für Salat:

- 1/2 Schalotte
 - 1/2 Granny Smith
 - 1/2 Minigurke
 - 1 EL Crème fraîche
 - weißer Balsamico
 - Salz, Pfeffer
 - Zucker
 - Schnittlauch fein geschnitten
- Frittierter Rucola und Rotweinlack zum Garnieren*

Zubereitung:

- 1.) Die Matjesfilets von den kleinen Gräten befreien, in je 4 gleich große Stücke schneiden und mit Olivenöl, Zitronenpfeffer und Meersalz würzen.
- 2.) Für den Salat Schalotte, Apfel und Gurke schälen und brunoise schnei-

den, mit der Crème fraîche und Schnittlauch mischen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwa 1 Stunde kalt stellen.

- 3.) Die Pumpernickelscheiben in 8 Rechteckschneiden und mit je einem Matjes-

stück belegen. Jeweils eine Nocke Salat auf den Matjes setzen und mit der nächsten Pumpernickelscheibe belegen, mit frittiertem Rucola und Rotweinlack garniert servieren.

Marcel J. Vanic
Standortleiter / Executive Chef





ERNÄHRUNGS- COACHING

DU BIST, WAS DU ISST – diese Volksweisheit hat nichts an Wahrheit eingebüßt! Denn wer seinem Körper ständig das Falsche, zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Alkohol zuführt, wird automatisch viel Fett ansetzen und somit seine Energie, sein Sexualleben, ja sogar sein Denkvermögen beeinträchtigen. Menschen, die ihren Körper aufmerksam und liebevoll behandeln – sprich das Richtige essen – verfügen über mehr Energie und haben ein stabiles, natürliches Gewicht. Sie können sich auf ihr Gedächtnis verlassen und sind im Alltag wesentlich entspannter.

GERLINDE STORCH

DIE NAHRUNG, die wir zu uns nehmen, ist unser Brennstoff und versorgt ständig über 100 Milliarden Zellen und auch Organe mit lebensnotwendigen Substanzen, um unsere Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten. Zellen und Organe sind an einen bestimmten Ort gebunden, sie können nicht wandern um Nahrung zu holen oder Abfall zu entsorgen. Diese Aufgaben übernehmen unser Körperflüssigkeiten, d.h. Blut, Lymphe und Zellsäfte, sie machen 70 % unseres Körpergewichtes aus.

Das Blut, das in den Blutbahnen zirkuliert, die Lymphe, die durch Lymphgefäße fließt und das Serum, das die Zellen von innen und außen umspült, sorgen gleichzeitig für Ernährung, Materialbeschaffung und „Müllabfuhr“.

Die Körperflüssigkeit für die Zelle ist, was der Humus für die Pflanze bedeutet. Das

heißt, dass jede Abweichung vom optimalen Zustand unsere Gesundheit gefährdet. Es kann zu einem unterversorgten Milieu kommen – die Zellen bekommen zu wenig lebensnotwendige Substanzen – wie Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, oder zu einem überbeanspruchten Milieu – durch eine zu große Menge an Fremdstoffen – (Giftstoffe, Toxine), erhöhte Harnsäure oder Cholesterin, was auf Dauer zu größeren Beschwerden führt.

Gesunde Lebensmittel

Mit guten Lebensmitteln, gesunder, schonender Zubereitung und durchdachtem Menüplan können wir schlauer und fröhlicher werden, weil Essen nicht nur Stoffwechsel und Körpergewicht, sondern auch die Hirnchemie lenken. Mit ausgewogener Mischkost, frischem Obst und Gemüse, die uns alle Nährstoffe liefern, können wir sowohl psychisch als auch physisch viel bewirken.

Streichen Sie stark verarbeitete Nahrungsmittel (weißer Reis, Weißmehlprodukte) und Fertiggerichte von Ihrem Speiseplan, denn diese enthalten meist Transfette, künstliche Aromen, Farbstoffe, viel Zucker. Unser Körper ist nicht dafür geschaffen, industriell gefertigte, nährstoffarme Scheinnahrung zu verarbeiten – das bedeutet für ihn Stress. Die Nahrungsmittelindustrie kennt über 3000 zugelassene Zusatzstoffe, die bei der Verarbeitung verwendet werden dürfen – das bedeutet allerdings nicht, dass sie gesundheitlich unbedenklich wären.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise durch die köstliche Welt unzähliger Lebensmittel, egal ob exotisch, althergebracht (Getreidesorten wie Kamut), erfreuen Sie Ihren Gaumen mit neuen Geschmackserlebnissen. Lassen Sie sich nicht weismachen, man könne heutzutage gar nichts mehr essen – ohne schlechtes Gewissen. Es erfordert nur ein wenig mehr Zeit, aber auf lange Sicht sollte es Ihnen Ihre Gesundheit und Wohlbefinden wert sein.

Nehmen Sie auch wahr, nach welchen Lebensmitteln es Sie gelüftet: wenn Sie wirklich auf etwas Bestimmtes Appetit haben, weil Farbe, Geruch Sie anspricht, gönnen Sie es sich einfach, in kleinen Mengen, genüsslich. Natürlich sollte es nicht jeden Tag ein Riesentortenstück, oder eine Packung Kekse, oder Chips sein – aber hin und wieder ist es in Ordnung. Aber auch hier gibt es Alternativen, die weniger Fett und Industriezucker enthalten (Semmel mit magerem Schinken – statt Leberkäsesemmel, statt Schokolade, Schokolade mit höherem Kakaoanteil usw.)

Essen Sie nicht jeden Tag dasselbe. Führen Sie Ihren Körper so viel wie möglich verschiedene Nährstoffe mit abwechslungsreicher Kost zu.

Leichte Speisen mit weniger Kohlenhydraten, kombiniert mit etwas Eiweiß – wie Fischgerichte, mageres Fleisch mit Gemüse oder Salat. Peppen Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Kräutern oder mit Sprossen (Weizenkeime, Sojasprossen – sie sind wahre Jungbrunnen, sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Kupfer) auf. Probieren Sie auch Samen, Nüsse oder Kerne, sie enthalten wichtige mehrfach

ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E.

Nicht jeder braucht eine Ernährungsberatung, um herauszufinden, was an der eigenen Ernährung nicht stimmt. Mit ganz einfachen Zeichen meldet der Körper was ihm fehlt, oder nicht gut tut (z.B. Durst, oder das Verlangen nach Salzigen, oder Saurem – oder Sodbrennen, Blähungen, auch Kopfschmerzen – ein Zeichen, dass man zu wenig trinkt).

Es kommt nur darauf an, diese Zeichen wahrzunehmen und ein paar Kleinigkeiten im Menüplan zu verändern. //

Was bringt also die richtige Ernährung?

- Ihr Denkvermögen wird angekurbelt (Nüsse, Getreideprodukte)
- Ihre Stimmung hebt sich (Getreideprodukte, Samen, frisches Obst)
- Stress wird abgebaut (Hafer, Goldhirse, Johanniskraut, Spitzwegerich, Honig)
- Vitalität wird gesteigert (Vollkornprodukte, Bananen, Milchprodukte)
- Gesunde Ernährung ist auch förderlich für unser Herz und Immunsystem – Gefäße bleiben elastisch und verkalken nicht.

Jedes Nahrungsmittel enthält unterschiedlichste Nährstoffe, wie Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, die unser Organismus in richtiger Menge, Kombination und richtigem Verhältnis benötigt um einwandfrei zu funktionieren.

Auswirkungen schlechter Ernährung:

- die Konzentrationsfähigkeit lässt nach
- Verdauungsprobleme
- starke Gewichtsprobleme
- der Alterungsprozess wird beschleunigt
- ständige Stimmungsschwankungen
- Haut, Haare, Nägel verlieren ihre Elastizität
- Blutgefäße werden unflexibel (Herz-Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt)
- schleichende Prozesse werden in Gang gesetzt, die Gelenke schwächen (Arthrose)
- toxische Abläufe finden statt und können langfristig zu einer Krebserkrankung führen
- auf Dauer wird das Immunsystem geschwächt – der Organismus ist nicht mehr in der Lage schädigende Einflüsse zu erkennen und zu eliminieren.



**COLAZIONI
PIATTI FREDDI
PANINI
TARVISER JAUSE**

BDL di E. Di Lenardo & C. snc
Via Alpi Giulie, 53 - Camporosso/Tarvisio (UD) Italy
Cell. 333 2034614



Die Caffé-Bar 53er in Tarvis bietet neben Frühstück, kleinen Imbissen, der typischen Tarivser Jause auch eine hervorragende Wein und Grappa Auswahl.

Besonders hervorzuheben sind die Mehlspeisen (Torten, Strudel, Kuchen und Biscotti), die von der Tarviser Konditorei „I Dolci di Irma“ beliefert werden.

Auf Ihren Besuch freut sich Livio mit Team!

Öffnungszeiten:
Di – So: 8 – 20 Uhr
Montag Ruhetag,
ausgenommen an österreichischen Feiertagen

Lebensmittel-Check

Haben Sie sich eigentlich schon mal gefragt, woher das Fleisch oder die Lebensmittel, die auf unserem Teller landen, wirklich kommen? Ob die Kuh in den Alpen steht oder in einem Stall mit zig Artgenossen – Milch ist doch Milch! Oder ob unser Gemüse aus dem Supermarkt oder vom Hofladen kommt? Hier stellt sich die Frage: Ist Bio wirklich besser?

Es ist nicht alles Gold, was glänzt!

Als „Genuss Land Österreich“ bezeichnen wir uns gerne und es gibt auch gute Gründe dafür. Sei es, man führt sich nun in einer Buschenschenke (Buschenschank) hausgemachtes Bauernbrot mit Aufstrichen, hergestellt von der eigenen Hofmolkerei und mit Wildkräutern aus dem eigenen Garten verfeinert, zu Leibe oder man besucht eines der zahlreichen Restaurants, wo man auf regionale und nachhaltige Produkte setzt. Aber die Mehrheit von uns geht lieber auf „Schnäppchenjagd“ und labt sich an den vollen Fleisch-, Backwaren- sowie den gut ausgeleuchteten



Johannes Bär
Küchenchef, Restaurant Seestuben

Frischetheken. Doch es ist nicht alles Gold, was glänzt, denn das Überangebot und die daraus folgende Massenproduktion sind die resultierenden Schattenseiten.

Der Appell an uns Konsumenten sollte lauten: Wir alle müssen Verantwortung übernehmen und unseren Beitrag zur Vermeidung und Verringerung von Lebensmittelabfällen leisten. Wir alle können gemeinsam an einem Strang ziehen und bereits mit kleinen Maßnahmen eine große Wirkung erzielen.

Auf das der Genuss auch noch lange ein wahrer Genuss bleibt.

Wie der Hunger auf Fleisch unser Klima verändert!

1094 Tiere isst ein Österreicher im Durchschnitt während seines Lebens (ohne Fisch und Meerestiere). Weltweit steigt der Fleischkonsum seit Jahren an. Bis zum Jahr 2050 rechnet die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) mit einer Verdoppelung der jährlichen Fleischproduktion. Besonders in Ländern mit einer stark wachsenden Volkswirtschaft wird der Bedarf nach Fleisch immer größer: In China hat sich der Fleischkonsum in den letzten 20 Jahren verdreifacht.

So viele Tiere wollen erst einmal gezüchtet werden. Während beim Endverbraucher der Bedarf an Fleisch steigt, steigt auch bei den Viehzüchtern der Bedarf nach geeigneten Futtermitteln. Eine wichtige Futterquelle sind Sojabohnen und diese ist in Lateinamerika ein großer Wirtschaftsfaktor. Dafür wurden auch Gesetze gelockert, um mehr Ackerflächen auf Kosten des Regenwaldes zu gewinnen. Vor 15 Jahren wurden in Argentinien 1 Million Hektar für den Soja Anbau aufgewendet. Mittlerweile sind es bereits 18 Millionen Hektar.

Es ist der Endverbraucher gefragt!

Verschiedene Nahrungsmittelskandale haben bei vielen Fleisch-Essern bereits zu einem Umdenken geführt. Sie machen sich vermehrt Gedanken über Herkunft und Aufzucht der Tiere, die sie letztendlich als Steak beim Fleischer oder im Supermarkt kaufen. Dieser Ansatz ist auch durchaus sinnvoll. Nimmt man Mehrkosten in Kauf, ist es realistisch, Tiere mit in Österreich angebauten Futtermitteln wie Erbsen, Ackerbohnen und Klee großzuziehen.

Ein fleischloser Tag pro Woche!

Wer nicht bereit ist, mehr Geld für Fleisch auszugeben, hat noch eine andere Alternative offen: Einfach weniger Fleisch essen! Der Vegetarier-Bund hat errechnet: Wenn jeder Österreicher einen fleischlosen Tag pro Woche einlegen würde, müssten jährlich 15,7 Millionen Tiere weniger aufgezogen und geschlachtet werden. Natürlich gehört Fleisch für die meisten Österreicher (dazu zähle auch ich) auf ein unverzichtbares Grundnahrungsmittel, aber wenn wir hin und wieder auf Fleisch verzichten, beugen wir nicht nur Herz- & Kreislauferkrankungen vor, sondern erhalten auch ein kleines Stückchen von unserer Erde für unsere Nachkommen.



Seestuben Restaurant

HOCHZEIT AM SEE?

Darf's etwas ganz Besonderes sein zu Ihrem ganz besonderen Tag? Ob Sie Ihre Hochzeit in klassischem Weiß und exklusivem Ambiente feiern möchten oder ausgefallene Wünsche haben – wir erfüllen sie.

Im Restaurant Seestuben direkt gelegen am romantischen St. Leonharder See haben Sie die Möglichkeit, sich am Hochzeitstag verzaubern und verführen zu lassen von unserer wunderschönen Atmosphäre und der reizvollen Ästhetik unserer Hochzeitslocation am See.

Wir bieten Ihnen 150 Plätze im Innen- und Außenbereich. Sie wählen, wie Sie es sich während Ihrer Hochzeitsfeier bequem machen möchten: an großen Tafeln, locker an Stehtischen, an unserer Bar, oder in unserem See-Pavillon. Sprechen Sie uns an. Wir lassen Ihre Hochzeit zu Ihrem unvergesslichsten Tag werden! Höhepunkt Ihrer Feier – die Gaumenfreuden – auf dem Teller und im Glas.

Alles beste Handarbeit, frisch und von exzellenter Qualität. So bunt wie die Auswahl an möglichen Geschmacksrichtungen ist, in denen unser Küchenchef seine Kochkunst zelebriert, so weit gefächert sind die Möglichkeiten, diese zu genießen. Unser Ideenreichtum für Ihr Wunschbuffet oder eine raffinierte Menüfolge kennt keine Grenzen.



KONTAKT

Infos & Reservierungen unter:

www.restaurant-seestuben.at

Treffner Straße 94

9500 Villach

Tel: 04242/ 27 759 -39

Mail: office@restaurant-seestuben.at

Der vegetarische

REGENBOGEN

MAG. KARIN STECHAUNER

Die vegetarische Farbenküche beschäftigt sich mit saisonalen Produkten und legt gleichzeitig ihren Schwerpunkt auf die Farbe der Lebensmittel. Der Koch- bzw. Backvorgang verbindet auf kreativ-spielerische Weise individuelle lebensweisebezogene Puzzleteile und versucht alle Sinne miteinzubeziehen.

GELEGT WERDEN Ernährungs-, Farb-, Gesundheits-, Beziehungsteile und musikalische Teile. Ein selbst gewobener Faden zieht sich von neun unterschiedlichen Farben (rot, orange, gelb, grün, rosa, blau, violett, weiß und gold) zu den indisch geprägten körperlichen Hauptchakren, dann zu den sieben Wochentagen und weiter zu individuellen farbigen Lebensmitteln. Dieser Weg wird musikalisch begleitet.

Jedem Tag seine Farbe

Das rote Wurzelchakra schmiegt sich an den Montag an und sucht sich eine rhythmische Herzkersche. Der Montag ein „roter“ Tag, der Dienstag ein „oranger“ und

der Mittwoch ein „gelber“; der Donnerstag trägt die Farbe „Grün/Rosa“, der Freitag „Blau“, der Samstag „Violett“ und der Sonntag „Weiß“. Lebensmittel der Farbe „Gold“, wie Öle und Getreide, können genauso wie weiße Lebensmittel zu jeder Farbe dazu kombiniert werden. Ein saisonales kulinarisches Konglomerat der Sinne verwebt sich zu einem musikalischen strapazierfähigen Trampolinnetz. Lassen Sie uns gemeinsam beschwingt in ein bewusstes Farbenmeer springen.

Die Farbwahrnehmung des Menschen beruht auf drei Rezeptoren für das kurz- bis langwellige sichtbare Farbspektrum. Jede Farbe schwingt mit einer unterschiedlichen Wellenlänge. Das langwellige Rot liegt im sichtbaren Bereich bei ca. 710 nm und größer. Das kurzwellige Violett befindet sich bei ca. 380 nm und kleiner. Die Sichtbarkeit der Farbwellen unterliegt ebenso individuellen wie auch altersbedingten Parametern. Jede Farbwellen transportiert zusätzlich ein individuelles Lebensthema. Rot beinhaltet als Hauptkriterium Urvertrauen und Sicherheit. Orange ist die Ebene der Sexualität, der Gefühle und der Kreativität. Gelb ist Sitz der Persönlichkeit, Kraft und Fülle. Die zwei Farben rosa und grün stehen für die Liebe. Blau steht für Kommunikation und

Klarheit. Violett beinhaltet Erkenntnis und Veränderung. Weiß ist der Religiosität bzw. Ethik gewidmet. Diese Grobdarstellung erlaubt weitere, auf jeden Menschen zugeschnittene Zersplitterungen. Farbnuancen, sowie positive und negative Ausprägungen ließen weitere Analysen zu. Menschen haben verschiedene Zugänge zu einem Gesichtspunkt, wie Familie, Wachstum oder Status. Die feinen Unterschiede entstehen auch durch Familien-, Arbeits- und Lebenskonstellationen. Das Schöne ist, dass man sich auf die transportierten Themen einlassen kann oder auch nicht.

Akustische Gaumenfreude

Die akustische Wahrnehmung braucht gegenüber der sichtbaren Lichtwelle einen Resonanzkörper, damit die Schallwellen für das menschliche Ohr hörbar werden. Ein spezieller derzeitiger Lieblingsong wird genauso wie die hell klingenden Geräusche von metallischen Topfdeckel oder das dumpf brodelnde Wasser zu einem sinnlichen Teil der Farbenküche.

Rezept für eine Frühlingspeise

Für die Frühlingspeise wurde die Sicht auf die Farben grün und rosa gelegt. Farbvariationen wie orange, gelb, violett und weiß

unterstützen die beiden Hauptfarben. Gedanklich stand das Erahnen einer sprießenden, aufkeimenden und aufblühenden Frühlingswiese, auf welcher ein schönes Fest gefeiert wird, im Mittelpunkt beim Erstellen dieses Rezeptes. Die Hauptfarbe grün steht in diesem Fall für die Vitalisierung von Körper und Geist. Rosa für die Liebe.

Zutaten für 4 Personen:

biologische Lebensmittel: 100 g Sprossen (selbst angesetzte oder gekaufte), 4 violette Kartoffeln, 330 g Blattspinat, 50 g Schalotten, 200 g Linsen (orange oder gelb), 2 Biozitrone, 1 Grapefruit, 4 Wildlachsfilets, 150 g Dinkelmehl, 70 g Butter, 180 g Ricotta, 100g Pecorino, 2 Eier, 1 Eigelb, Balsamico, Olivenöl, 1,5 l Gemüsebrühe, französischer rosa Senf, Apfeln
Gewürze: Weizengraspulver, Kräutersalz, blaues grobes Salz, Pink Curry, Baharat, Muskatnuss

Vorbereitung und Zubereitung

Die violetten Kartoffeln waschen, gar kochen, danach pellen und in Scheiben schneiden. Sprossen waschen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Dressing aus Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer mixen und bereitstellen. Schalotten klein schneiden und in Olivenöl kurz anrösten. Gespülte Linsen

dazugeben, kurz im heißen Öl baden lassen und dann mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Pink Curry würzen und laut Packungsanweisung gar kochen.

Den Apfeln mit Weizengraspulver je nach Vorliebe vermischen und bereitstellen. Himbeeren waschen und verlesen.

Spinat putzen und waschen. Schalotten fein würfeln und in einem großen Topf in 20g Butter glasig dünsten. Spinat tropfnass zugeben, im geschlossenen Topf zusammenfallen lassen, kurz dünsten und in einem Sieb abtropfen lassen. Den abgekühlten Spinat sehr gut ausdrücken und fein hacken.

Pecorino fein reiben. Die restliche Butter goldbraun erhitzen und salzen. Ricotta, 70 g Pecorino, Eier und das Eigelb mit einem Holzlöffel glatt rühren. Spinat untermischen und nach und nach Dinkelmehl unterrühren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse im Kühlschrank kurz durchkühlen lassen.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Wildlachsfilets kalt abspülen und trockentupfen. Mit der Hautseite einzeln auf ein vorbereitetes eingefettetes Alufolienpapier legen. Salzen und mit Baharat würzen. Mit Zitronenscheiben und Butterscheiben belegen. Die Alufolie verschließen und die 4 Fischpakete im Ofen ca. 25 Minuten (je

nach Dicke) garen.

Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der gekühlten Malfattimasse mit 2 Dessertlöffeln Gnocchi abstechen. Malfatti in das heiße Wasser hineingleiten lassen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten langsam köcheln lassen.

Inzwischen die Butter erhitzen, die fertigen Malfatti in dieser kurz knusprig rösten.

Die violetten Kartoffelscheiben unter die Sprossen mischen und den Salat mit dem vorbereiteten Dressing abmachen.

Die Linsen mit Balsamico abschmecken und auf einem Teller anrichten. Lachs aus der Folie auswickeln und dazu drapieren. Mit etwas heißem Öl aus der Folie beträufeln. Die leicht angerösteten Malfatti dazulegen. Mit dem französischen rosafärbigen Senf und grüner Apfelnpaste, Grapefruitscheiben und Himbeeren dekorieren. Sprossensalat dazu reichen und mit dem restlichen Pecorino bestreuen.

Getränkeempfehlung: Rosè Wein oder Rhabarbersirup

Musiktip: „Mademoiselle“ von Berry

Zum Weiterlesen:

Karin Stechauner

„Vegetarische Farbenküche – für ein verliebtes Leben im Jetzt“

ISBN 978-3-85093-284-4

MINERAL SPORTSUPPE



Unser Körper verliert täglich wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, welche für geistiges und körperliches Wohlbefinden unentbehrlich sind. Ein Mangel an diesen Stoffen schwächt unser Immunsystem und beeinträchtigt Stoffwechsel und Organe. Deshalb ist es besonders wichtig, diese in ausreichender Menge wieder zuzuführen.

Die Mineral-Sportsuppe enthält Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einer ausgewogenen Mischung. Sie ist somit auch die ideale Nahrungsergänzung für alle aktiven Sportler und ernährungsbewussten Leute.

- ✓ Fettarm
- ✓ Hefefrei und ohne Emulgatoren
- ✓ Cholesterinfrei
- ✓ Ohne zugesetzte Gschmacksverstärker
- ✓ Ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- ✓ Ohne Stabilisatoren
- ✓ Reich an Calcium und Magnesium



Erhältlich ist die Suppe unter anderem:

Mittwoch und Samstag (7:00-12:00) am Markt in Villach
Donnerstag (7:00-12:00) am Markt in Spittal/Drau

Anfragen: Sylvia Ebner

0664/2046384

Mail: vegavital-ebner@gmx.at



Gerhard Satran

Stiftsschmiede Ossiach

Immer einen Besuch wert!

An einem der schönsten Plätze Kärntens direkt am Ossiacher See, nur wenige Meter westlich vom unübersehbaren, eindrucksvollen Stift Ossiach, eingebettet im Blick zum Dobratsch, Gerlitzten und Ossiacher Tauern, liegt das Fischrestaurant Stiftsschmiede Ossiach. Die um 900 erbaute Stiftsschmiede zählt zweifellos zu den ältesten Gebäuden am Ossiacher See und steht aufgrund ihrer geschichtlichen und architektonischen Bedeutung unter Denkmalschutz. Im Jahr 2000 wurde sie mit viel Liebe in ein Fischspezialitätenrestaurant umgebaut und mittlerweile in fünfter Generation von der Familie Satran geführt. Heute ist es jedoch nicht mehr die historische Bedeutung der alten Schmiede, die Gäste von nah und fern anzieht, sondern die feinen kulinarischen Künste von Gerhard Satran.

Gaumenfreuden aus heimischen Gewässern!

Saibling, Bachforelle, Wels und Huchen, aber auch Schleie und Lachsforelle bis hin zu Waller, Karpfen, Stör und Reinanken – diese heimischen Süßwasserfische sind die Spezialität der Stiftsschmiede Ossiach. Jeder Wasserbewohner wird individuell

gewürzt, perfekt gegart und zumeist von gebratenen Erdäpfeln und Gemüse begleitet. Aber auch für Fleischliebhaber und Vegetarier finden sich Leckerbissen auf der Speisekarte. Gerhard Satran, Chef und Koch des Hauses, bereitet mit viel Gefühl und Leidenschaft alle Gerichte auf offenem Feuer zu. Verwendet werden ausschließlich mit größter Sorgfalt ausgewählte, frische Zutaten. Sommelier Mirel Hatemic sorgt für die perfekte Weinbegleitung. Sein Hauptaugenmerk liegt dabei auf österreichischem Wein. Neben den bekannten Winzern lässt er es sich aber nicht nehmen auch kleine Weinbetriebe aufzustöbern, um diese auf die exquisite Karte zu setzen.

Gemütlichkeit ist oberstes Gebot!

Die beiden Gasträume in den denkmalgeschützten Gemäuern bieten Platz für ca. 75 Personen. Bei Schönwetter und passenden Temperaturen lassen sich auch im wunderschönen Garten nette Plätze finden, um die Köstlichkeiten zu genießen. Auf der großen Terrasse direkt am See verzaubern Sie bei einem guten Gläschen Wein die wunderbaren Sonnenuntergänge.

Geeignet für Großveranstaltungen und



Feiern. Wetterunabhängig durch Überdachungsmöglichkeiten mit Zelten eignet sich die Stiftsschmiede Ossiach optimal für Großveranstaltungen und Feiern.

Lassen Sie sich verwöhnen, genießen Sie die Aussicht & die Ruhe direkt am See und bleiben Sie solange Sie wollen! In dem renovierten Gebäude wurden 4 Wohnstudios mit Balkon und herrlicher Aussicht auf den See eingerichtet. Die Übernachtung inkludiert ein Genießer-Frühstück. Auf Wunsch kann die Übernachtung auch mit Halbpension gebucht werden.

Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen Sie gleichzeitig den Blick auf den Ossiacher See! //

KONTAKT

Stiftsschmiede Fischrestaurant & Bar am See

Ossiach 4
9570 Ossiach
Tel.: 04243/45554
E-Mail: office@stiftsschmiede.at
www.stiftsschmiede.at

Villacher Bier vor vier

gentnerundeltd



Villacher
EIN BIER WIE WIR



UDINE kulinarisch

Auf nach Udine! Wer folgt dem Ruf nicht gerne? Nur ein Katzensprung und schon nippt man an einem Gläschen Prosecco in einer „richtig“ italienischen Stadt. Doch nicht nur Wein und Caffè schmecken hier italienischer, auch kulinarisch gibt es einiges zu entdecken.

MAG. EVELYN RUPPERTI

FÜR FRIAULEXPERTEN ist es kein Geheimnis, dass von den beliebtesten Schlemmeradressen des Landes kaum eine in der beliebten Einkaufsstadt selbst liegt – wer ausschließlich des Schmausens wegen nach Italien kommt, findet selten den Weg nach Udine. Kein Wunder also, dass es sogar die Udinesi selbst am Wochenende hinaus aufs Land zieht, zu den herrlichen Landgasthäusern der Umgebung. Hinein in die Weinberge zum Beispiel, nach Buttrio ins Al Parco oder nach Prepotto in das Reich des Schioppettino, wo Wirt Marco in der Enoteca di Schioppettino einen Schweinsbraten aufischt, der seinesgleichen sogar nördlich der Alpenkette sucht. Die große Dichte der feinen Restaurants, die gibt es in Udine tatsächlich nicht. Obwohl, einige Adressen existieren da schon, die einen ausgiebigen Schlemmerbesuch wert sind: die Hostaria Alla Tavernetta zum Beispiel. Gut versteckt in der schmalen Via Artico di Prampero (in Domnähe) vereint sie gepflegte

und bodenständige Gemütlichkeit mit exzellenter Küche und ausgezeichnetem Service, für den der emsige Wirt Roberto sorgt. Delikatessen der Feinkostkönigin Jolanda de Colò stehen da ebenso auf der Karte wie der rare, weil nur in geringen Mengen hergestellte Schinken von Osvaldo aus Cormons. Das altbewährte Vitello d’Oro (Via Valvason, 4) mit seinen feinen, damastgedeckten Tischen und poliertem Silber ist noch immer eine gute Adresse – vor allem für Fans von Fisch und Meeresfrüchten! – im Herzen der Altstadt. Ebenso fein diniert es sich im Ristorante des ersten Hotels der Stadt, im Astoria Italia (Piazza XX Settembre, 24).

Fogolar verspricht Gemütlichkeit

Die Gemütlichkeit, die der traditionelle Fogolar (offene Feuerstelle mitten im Gastzimmer) verbreitet, ist der Trumpf einiger bewährter, aber auch neuer Adressen: Alla Vedova in der Via Tavagnacco, 9 überzeugt schon seit Jahrzehnten mit den köstlich gegrillten Spezialitäten vom großen Fogolar. Weniger bekannt ist noch Il Fogolar, das Ristorante des Hotels La di Moret gleich an der Nordeinfahrt, in dem Modernes mit Traditionellem aufs Köstlichste kombiniert wird. Mit Fogolar punktet auch die Osteria



Alle Alpi (Via Veneto, 179, Cussignacco), die schon in den kritischen Osteriaführern von Slow Food Eingang gefunden hat. Dazu muss man auf die andere Seite der Stadt, in den Süden nach Cussignacco. Für die etwas längere Anfahrt wird man mit vollendeten Fleischgerichten belohnt, die meisterhaft am offenen Feuer vom Wirt persönlich zubereitet werden.

2 Sterne in Godia

Na bitte, das wären ja doch schon so einige Adressen, für die sich ein rein kulinarischer Ausflug nach Udine lohnen würde – dabei ist das absolute Highlight der Region, das Agli Amici (Via Liguria, 250) noch gar nicht in der Liste vertreten! Na gut, das ist eigentlich nicht Udine Stadt, sondern in Godia, einem kleinen Vorort, aber im Norden und von Kärnten aus leicht erreichbar. Der gute Ruf des Agli Amici lockt seine Gäste von viel weiter her – um die außergewöhnlich kreative Küche der Familie Scarello zu genießen, ist kein Weg zu weit – schließlich ist das Agli Amici das höchstprämierte Restaurant Julisch Venetiens und trägt stolze zwei Michelin-Sterne!

Osterie – manchmal historisch, immer urig

Hochkreative, feine Küche ist wunderbar, doch das eigentlich Typische für Udine sind seine Osterie: oft uralte Beiseln, manchmal mit der Auszeichnung „historisch“ geadelt, mit langen, hölzernen Tresen im Schankraum, an dem sich Runden alter Männer und junges Volk gleichmaßen versammeln, um das eine oder andere Glaserl zu heben. „Tajut“ nennen das die Udinesi – ein Brauch, der langsam zugunsten eines Aperol Spritz und anderer In-Getränke aus der Mode

kommt. Früher ging man noch auf einen „Giro“ – zog dabei von Lokal zu Lokal, wobei jeweils ein anderer die Runde schmiss. Wie immer auch, Osterie gibt es jedenfalls noch genug in Udine – und immer gibt es dort auch was Gutes zum Schmausen, sodass die Übergänge fließend sind und die Osteria manchmal eher eine Bar, manchmal schon mehr eine Trattoria ist.

Eine der bekanntesten ist wohl das Vecchio Stallo (Via Viola 7), in dem man Samstag mittags mehr deutsch als italienisch – oder friulanisch – hört. Alternativen gibt es genug: Die Osteria ai Beneandanti (Via Poscolle, 49) zum Beispiel, sie nimmt reizvolle Anleihen an der toskanischen Küche. In der Hostaria Al Fari Vecjo (Via Grazzano, 78) in der hübschen Via Grazzano trifft man die Tajut-Runden genauso wie im Da Pozzo, das noch etwas weiter außerhalb liegt, immer die Via Grazzano entlang, am Piazzale Cella, 10. Ebenso ein beliebter Treff für die Einheimischen ist La Ciacarde beim Dom (Via San Francesco, 6A) und das Ai Barnabiti (Piazza Garibaldi, 3). Überall dort wird auch so einiges aus der traditionellen friulanischen Küche auf die Tische gezaubert und meist stilgerecht auf Kreidetafeln angekündigt: Trippe (Kutteln) zum Beispiel oder Orzotto (Rollgerste risottoartig zubereitet) des Tages z.B. mit würziger Salsiccia (Schweinsbrätwurst), oder auch Gulasch von Pferd und Esel, die bei Italienern generell hoch im Kurs stehen.

Das Giardinetto in der Via Sarpi 8 und die schöne Trattoria Ai Frati mit ihren herrlichen alten Stuben (bei der Uni auf der kleinen Piazzetta Antonini) sind beides mehr Trattorie, haben aber natürlich auch einen stets vollen, gemütlichen Schankraum und bieten wunderbare friulanische

Küche, bodenständig, vielfältig und sehr empfehlenswert. Mehr für einen delikatsten Happen und ein Glaserl Wein vor dem eigentlichen Mahl bieten sich in der Innenstadt das beliebte Al Capello (Via Sarpi, 5), das Al Fagiano (Via Zanon, 7), das Buca di Bacco (Via Battisti, 21) und das Ars Bibendi (Via Sarpi, 12) an, ebenso wie das Pieri Mortadele (Riva Bartolini, 8) und das vielleicht originellste aller Beisel, das Sbarco dei Pirati (Via Bartolini, 12), für das man vor lauter deftiger friulanischer Urigkeit schon ein wenig Mut braucht.

Und das sind noch lange nicht alle der originellen Einkehrmöglichkeiten! Verlassen Sie bei Ihrem nächsten Shoppingsausflug einfach einmal die gewohnten Pfade, denn – es gibt auch kulinarisch in Udine noch so einiges zu entdecken! //

TIPPS

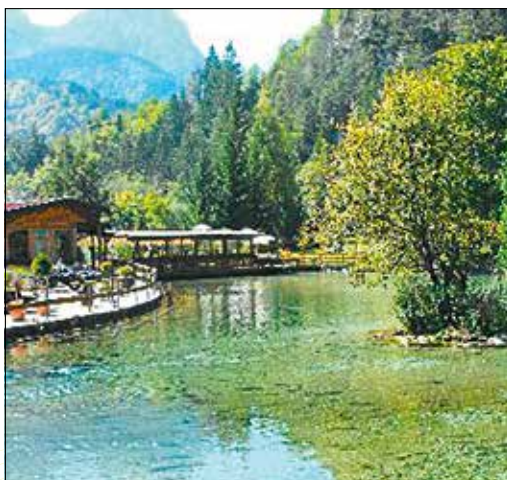
Die Insidertipps zu Kulinarik, Wein, Übernachten, Shopping und Ausflügen in die Umgebung werden diesen Guide zum ständigen Begleiter auf Udine-Ausflügen machen!

Evelyn Rupperti

UDINE – Trends, Tajut und Tiepolo



Erschienen im Verlag Styria regional, 160 Seiten € 19,99 ISBN: 978-3-7012-0129-7 erhältlich im Buchhandel oder unter www.styriabooks.at



Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2, Ugovizza, Tel. 0039 (0)428 60038
Im Sommer nur Dienstag,
ansonsten auch Mittwoch geschlossen

Ristorante Rio Argento

Italien und Fisch – da denkt man gleich an Köstlichkeiten aus dem Meer!

Aber im Ristorante Rio Argento haben Süßwasserfische wie frische Forellen und Saiblinge eine große Tradition und präsentieren sich variantenreich auf der Speisekarte. Aber auch für das hervorragende Weinangebot und die freundliche Bedienung ist das Ristorante Rio Argento bekannt.

Wirt Sandro Zanazzi setzt bei seinen Speisen auf erstklassige Qualität. Verwendet werden ausschließlich Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung.

Wie frisch die verwendeten Produkte sind, davon kann man sich vor allem bei wohlwollenden Temperaturen selbst überzeugen. So sitzt man schön im Freien am großen Teich und kann den Fischen zusehen, wie sie ihre Bahnen durch das Wasser ziehen bevor sie als Delikatessen auf den Tellern landen. Die Zubereitungsarten sind ebenso vielfältig wie die angebotenen Gerichte. Gegrillter Saibling, lauwarmer Räucherforelle oder Forellencarpaccio zählen zu den Klassikern. Aber auch schmackhafte Fleischgerichte wie Backhuhn gewürzt nach Art des Hauses und typisch italienische Gerichte wie Gnocchi und Lasagne geben sich auf der Speisekarte ein Stelldichein. Einen krönenden Abschluss bilden die hausgemachten Desserts, die alle Naschkatzen glücklich machen.



25 Jahre Autohaus Riesemann Auf in die Zukunft!

Das Autohaus Riesemann blickt auf eine 25-jährige Tradition zurück!

DIE GRÜNDUNG des Unternehmens im Jahre 1989 in Klagenfurt durch Ing. Wilhelm Riesemann und die Unterzeichnung des Peugeot-Werkstättenvertrages, damals noch mit der Konzernmarke Talbot, bildeten die Basis für die Erfolgsgeschichte der Firma.

Gemeinsam mit dem repräsentativen Betrieb in Klagenfurt und 4 angeschlossenen Subhändlern war die Marke Peugeot in Kärnten ausgezeichnet vertreten und erzielte starken Zuwachs im Marktanteil.

Im Jahre 1998 wurde eine Filiale in St. Veit installiert, eine weitere erfolgte im Jahre 2000 in Wolfsberg.

2003 erfolgte die Modernisierung des Hauptstandortes in Klagenfurt, der Schau- und die Außenfassade wurden nach

den aktuellsten Richtlinien der Marke Peugeot verändert. In den weiteren Jahren wurde die Filiale in St. Veit durch einen Vertriebspartner ersetzt und auf Grund der angespannten wirtschaftlichen Situation im Fahrzeughandel wurde der Standort in Wolfsberg 2009 geschlossen.

Ein Top-Service ist oberstes Gebot!

Seit Beginn an steht das Autohaus Riesemann für ein ausgezeichnetes Service. Die kundenorientierte Ausrichtung mit den wichtigsten Grundsätzen Freundlichkeit, Qualität, Fairness und Kompetenz hat das Unternehmen zu einem beliebten Familienunternehmen gemacht. Der Schwerpunkt liegt nach wie vor im Verkauf von Neuwagen der Marke Peugeot, Reparatur und Service aller Marken, sowie der Gebrauchtwagenhandel. Letzterer wird in naher Zukunft durch einen zusätzlichen

Gebrauchtwagen-Standort in Klagenfurt ausgebaut.

Auf Grund einer umfassenden Qualitätsprüfung und ausgedehnten Garantieleistungen im Bereich der Gebrauchtwagen konnte man sich hier besonders stark im Markt etablieren. In Klagenfurt hat man sich für die Zukunft gerüstet.

Im Hier und Jetzt!

Heute agiert das Autohaus Riesemann mit dem Standort in Klagenfurt und mit 4 angeschlossenen Vertriebspartnern in St. Veit, Völkermarkt, St. Kanzian und einem weiteren in Klagenfurt.

Beim mitarbeiterfreundlichen Unternehmen – mehr als die Hälfte der Mitarbeiter sind über 15 Jahre beim Betrieb – stehen nach wie vor die Qualität am Kunden und Freude am Arbeitsplatz an oberster Stelle. Für die Zukunft wünschen wir uns, dass noch viele erfolgreiche Jahre folgen! //



/// Das Peugeot Rieseemann-Team im Jahre 1989, rechts der Firmengründer Ing. Wilhelm Rieseemann“



/// Christian Fugger – Geschäftsführer

KONTAKT

**Ing. Rieseemann
Gesellschaft m.b.H.**

Papiermühlgasse 3
9020 Klagenfurt
Tel.: 0 463/35220
E-Mail: office@rieseemann.at
www.peugeot-rieseemann.at



Reisen mit Adrenalin-Garantie

Wer im Urlaub lieber das Adrenalin sucht, anstatt am Strand zu liegen, der braucht extreme Trips. Wir präsentieren Ihnen Ziele, die jenseits der Komfortzone liegen und bei denen unter anderem „Wandern“ oder „Radfahren“ eine völlig neue Bedeutung bekommen. Wer aber den absoluten Kick erfahren möchte, sollte sich seiner Sache sehr sicher sein und eines auf keinen Fall mitbringen: schwache Nerven!

SABINE LANDL

EINE GEMÜTLICHE WANDERUNG mit den Liebsten oder eine Mountainbike-Tour zu einer urigen Almhütte – für die meisten Entspannung pur! Aber viele Menschen wollen sich im Urlaub nicht nur erholen, sondern unter extremen klimatischen Bedingungen oder an entlegenen Orten vollständig aus dem Alltagstrott herauskommen.

Ein „simpler“ Holzsteg!

Der Huashan ist einer der fünf heiligen „Berge“ des Daoismus und gilt als

lebendiges Natur- und Kulturerbe. Mitten in diesem Gebirge, welches in der westchinesischen Provinz Shaanxi liegt, befindet sich der Changkong Holzsteg. Ist ja nichts weiter außergewöhnlich daran, werden sie sich jetzt denken. Aber weit gefehlt! Nur 30 Zentimeter breite, halbmorsche Holzbalken – mehr schlecht als recht von einem taoistischen Mönch aus der Yuan-Dynastie (1271-1368) zusammengenagelt – führen in 1000 Metern Höhe an der Felswand entlang. Nicht einmal ein Geländer schützt die Todesmutigen vor dem Fall in die Tiefe. Halt bietet lediglich eine Eisenkette, die am Fels befestigt wurde. Man muss seinen Körper ganz nah an die Wand lehnen, um ihn zu passieren. Allerdings wenn man auf diesen Wanderweg steht, hat man das einmalige Gefühl, in der Luft zu schweben...

Aber auch die Maijishan-Grotten, die aus der Zeit der Nördlichen Wei- bis Qing-Dynastie stammen, sind etwas für all jene, die Höhe lieben. Sie befinden sich 30 bis 80 Meter hoch in den Felswänden des 142 m hohen Berges, der 45 km südöstlich der Stadt Tianshui in der chinesischen Provinz Gansu steht. Um die Grotten zu besichtigen, müssen die Reisenden über die gefährlichen Wanderwege gehen, die nicht immer einen sicheren Eindruck hinterlassen.

Auf dem Pfad des Königs wandern

Wer sich auf den Caminito del Rey, „den Königspfad“, in Andalusien im schönen Südspanien wagt, der sollte eines auf alle Fälle sein: schwindelfrei! Steile Wände, bis zu 200 Meter tiefe Abgründe und dazwischen ein baufälliger Weg – der Königspfad zählt mit seinen Attributen zu den gefährlichsten Mutproben für Extremsportler auf der ganzen Welt. Der etwa handtuchbreite, von Steinschlägen durchlöcherter drei Kilometer lange Betonweg zieht sich entlang einer steilen Felswand.

An manchen Stellen sind die Betonplatten herausgeschlagen und nur noch rostige Stahlträger übrig. Hier spürt man bei jedem Schritt und Tritt den Hauch des Todes im Nacken und wohl jedem noch so Mutigen schießt Adrenalin ins Blut. Zwar ist der Pfad nach dem Absturz einiger Leichtsinniger mittlerweile beinahe durchgängig mit Stahlseilen gesichert, ein Geländer gibt es jedoch nicht. Hier gilt also: Betreten auf eigene Gefahr!

Ein Höllenritt auf dem Vulkan

Wenn die Taucherbrille sitzt, der Reißverschluss des orangefarbenen Overalls bis zum Anschlag hochgezogen ist, gibt es kein zurück mehr. „Three, two, one – GO!!“,

animiert der Guide – und man sieht nur noch Staub. Per Schlitten oder umfunktionierte Skateboard rasen Abenteurer mit bis zu 50 km/h die Hänge des aktiven Vulkans Cerro Negro in Nicaragua hinab. Vor scharfkantigem Lavagestein und Knochenbrüchen wird zwar gewarnt, aber dennoch scheint die Aussicht auf den ultimativen Adrenalinkick beim Vulkan-Boarding einfach zu verlockend. Denn schließlich brodelnd die Lava im Inneren des Vulkans stetig vor sich hin und keiner weiß, wann er das nächste Mal Feuer spuckt...

Aber selbst dieses Vulkan-Abenteuer ist für manche noch nicht Nervenkitzel genug! In Chile geht es mit dem Helikopter auf über 3000 Meter, zum aktiven Vulkan Villarrica. In diesen luftigen Höhen werden die Türen geöffnet, es darf kurz Luft geholt werden und dann geht es auch schon ab in Richtung der brodelnden Lavamasse. Geht bei diesem Bungee-Jump alles gut, baumeln die Todesmutigen 200 Meter über der Glut. Der Spaß ist aber noch nicht vorbei: Am Seil hängend fliegen die Abenteurer die 20 Kilometer zurück zum Landeplatz.

Etwas andere Radtouren!

Mountainbiker auf der Suche nach dem absoluten Kick werden in den

Alpen fündig. Mountainbiking durch die Val d'Uina-Schlucht in der Schweiz ist nichts für Weicheier – Kondition und eine fortgeschrittene Fahrtechnik müssen mitgebracht werden und die Höhenangst, die sollte auf alle Fälle zuhause gelassen werden. So führt die Tour auch auf extrem schmalen Wegen an steilen abfallenden Hängen entlang. Absolutes Highlight ist der 600 Meter lange Felsenweg mit seinem traumhaften Panorama. Hier gilt allerdings absolutes Fahrverbot.

Sollte diese Tour noch Herausforderung zu wenig gewesen sein, dann empfiehlt sich eine Reise auf der Straße des Todes. Dort, in Bolivien, zeigen Downhill-Biker was sie wirklich können. Trotz extrem steiler Abgründe und unbefestigter Seitenränder, sucht man Leitplanken und sonstige Absperrungen vergebens. Einen Fehltritt sollte man sich hier definitiv nicht leisten. Nebel, Regen, Steinschläge oder Erdbeben sorgen oft zusätzlich für erschwerte Bedingungen und sind der Zuckerguss auf der Mutprobe. Sollten Sie sich für dieses Abenteuer entscheiden, dann geben wir Ihnen zwei überlebenswichtige Tipps mit auf die Reise: Achtung auf den Gegenverkehr und checken Sie vor der Abfahrt unbedingt die Bremsen! //



SICHER FAHREN MIT SOMMER

BESTPREISGARANTIE

Die Fahrschulen Sommer-Riedl in Spittal/Drau und Sommer in Villach setzen mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung auf Menschlichkeit, hohe Qualität und beste Ausbildung.

Das Fahrzentrum Sommer in Feistritz/Drau bietet Fahranfängern und erfahrenen Fahrzeugkernern eine qualitativ hochwertige Gelegenheit zur Aus- und Weiterbildung ihres Fahrkönnens.

Auf der 12.500 m² großen Anlage findet sich ein innovatives Trainingsgelände, auf dem sämtliche Verkehrssituationen simuliert werden können.



Buche dein PKW- oder Motorradfahrersicherheitstraining unter: www.fahrzentrumsommer.at

Ruck-Zuck zum Führerschein mit unseren 8-Tages-Schnellkursen – laufend Kurse für alle Führerscheinklassen – Einstieg jederzeit möglich!

Fahrschulen
SOMMER-RIEDL 

Fahrschule Sommer
9500 Villach
Tel. 04242 / 23660

...Echt lässig

Fahrschule Sommer-Riedl
9800 Spittal/Drau
Tel. 04762 / 2352

Fahrzentrum
Sommer GmbH 
Feistritz / Drau 

Das Fahrzentrum in Kärntens Mitte
Feistritz/Drau · Bahnhofstraße 490 · T 04762/2352 · www.fahrzentrumsommer.at

Hongkong



... eine Stadt zwischen Yin und Yang

Manager in Maßanzügen, die andächtig Räucherstäbchen anzünden, um für Gesundheit und Reichtum zu beten, während vor den Toren des Tempels das Großstadtleben pulsiert. Hongkong ist wahrhaftig eine Stadt, die es schafft, Gegensätze zu verbinden.

MARION PETUTSCHNIG

DIE STADT AM DELTA des Perlfusses ist Asiens zweitgrößte Finanzmetropole und der Inbegriff einer Stadt, die traditionelle chinesische Normen mit modernen, westlich geprägten Vorstellungen vereint. Mit rund 7 Millionen Einwohnern ist die ehemalige Kronkolonie Großbritanniens an der südchinesischen Küste eine der bevölkerungsdichtesten Städte der Welt und gilt

seit 1997 als Sonderverwaltungszone im Reich der Mitte.

Mix aus chinesischer Kultur und britischer Kolonialzeit

Hongkong wird in vier Regionen unterteilt. Hongkong Island, Kowloon, die New Territories und einige zusammengeschlossene Inseln, die „Outlying Islands“. Das Zentrum des ehemaligen britischen Besitzums ist Hongkong Island, dieser Teil der Stadt ist wohl der modernste und westlichste Teil der Stadt und besteht hauptsächlich aus Wolkenkratzern. Aus akutem Platzmangel konnte nicht in die Breite, sondern musste in die Höhe gebaut werden und vornehmlich Banken versuchen sich gegenseitig dort bis zum heutigen Tag zu übertreffen. Interessanterweise merkt man auch hier, dass der traditionelle chinesische Glaube immer noch stark verwurzelt ist.

Es werden beim Bau der Wolkenkratzer keine Kosten und Mühen gescheut, um diese

nach Feng-Shui-Kriterien zu bauen. So wurde zum Beispiel das Gebäude der Hong Kong und Shanghai Banking Corporation (HSBC) ganz nach den Kriterien der chinesischen Harmonielehre geplant.

Es gibt sogar ein Abkommen, dass der Blick vom HSBC-Gebäude auf den Victoria Hafen unverbaut bleiben muss, da der direkte Blick auf Wasser Erfolg garantieren und vor Pech schützen soll. Die wahrscheinlich spektakulärste Sicht auf die atemberaubende Skyline von Hongkong Island hat man allabendlich von der gegenüberliegenden Seite, der Kowloon Uferpromenade. Wer sich abends dorthin verirrt, hat auch die Möglichkeit die eindrucksvolle Laserlightshow „Symphony of Lights“ zu bewundern, wobei die Wolkenkratzer am Victoria-Hafen mittels Licht- und Musikeffekten beeindruckend in Szene gesetzt werden.

Zwischen Ruhe und Rush Hour ...

Wer es ein wenig ruhiger angehen möchte



und fernab von Neonlichtern und Menschenmassen den Blick über die Stadt genießen will, sollte hierfür den höchsten Aussichtspunkt Hongkongs wählen. Erklimmen kann man „The Peak“ mittels Peak Tram, einer steilen Bergseilbahn, oder man kämpft sich an der Seite von Bentleys und Rolls-Royces den Weg durch die dichtbesiedelten Straßen hinauf zur exklusivsten Wohngegend der Stadt.

Der Ausblick auf die Metropole zahlt sich auf jeden Fall aus und wer einen stillen Rückzugsort mitten in der Stadt sucht, macht einen Spaziergang rund um den Peak. Vor allem in den frühen Morgenstunden wird man dort einige Einheimische antreffen, die entweder Tai Chi Chuan praktizieren oder ihre Haustiere, kleine Singvögel, im Park singen lassen. Nicht verwunderlich ist, dass aufgrund der extrem beengten Wohnverhältnisse Singvögel und Goldfische die beliebtesten Haustiere der Bewohner Hongkongs sind.

Gucci vs. Kitsch

Doch was wäre Hongkong ohne eine

Shoppingtour? Hongkong ist eine Stadt voller Geschäfte, Märkte und Einkaufszentren.

Man findet nicht nur glamouröse Einkaufsboutiquen, wo sich die Schönen und Reichen Hongkongs treffen, viel bunter und abwechslungsreicher sind die unzähligen Märkte, die Hongkong zu bieten hat. Abgesehen von Lebensmittelmärkten sind vor allem die Märkte in MongKok und der Temple Street Night Market die interessantesten und buntesten Märkte, wo man nach Lust und Laune handeln und feilschen kann. Wer originelle Mitbringsel sucht, wird hier bestimmt fündig.

East meets West

Ein weiterer Punkt, der auf keiner Hongkong-Reise fehlen darf, ist die Insel Lantau, um dort den vermutlich schönsten Wanderweg Hongkongs zu erkunden.

Wer weniger sportlich ist, verwendet die Ngong Ping 360 Seilbahn und schwebt über die hügelige Landschaft Richtung Po Lin Kloster, wo der größte, sitzende Buddha

der Welt, der Tian Tan Buddha, thront und über das Land blickt. Das kitschige Dörfchen Ngong Ping mit Souvenirständen und Imbisslokalen erinnert zwar an eine Art buddhistisches Disneyland, wenn man jedoch ein paar Meter weiter geht, sieht man hier und da auch Touristen, die vor den Altären der Tempelgottheiten Opfergaben darbringen und in Stille beten. Dies beweist nur noch mehr, dass der Austausch und die Vermischung von fernöstlichen und westlichen Einflüssen Hongkong zu einer einzigartigen Stadt machen.

Trotz der Größe und der Menschenmengen macht es Hongkong seinen Besuchern jedoch einfach. Die Orientierung fällt leicht, da anders als in anderen chinesischen Großstädten die Bewohner gutes Englisch sprechen und die Hinweistafeln und Straßenschilder meist zweisprachig sind.

Genießen Sie diese ungezwungene Atmosphäre des genuinen Hongkongs am Nebentisch von schmatzenden Chinesen und ein paar kulturnahen Touristen. //



Besuchen Sie uns auf
facebook.com/kaerntnersparkasse

s Komfort Konto: Im modernsten Konto Österreichs steckt mehr für Sie drin.

Karten & Funktionen: BankCard mit kontaktloser Zahlungsfunktion, MultiKonto-Funktion, s Kreditkarte: im Kontopakete bis zu 10 % günstiger

netbanking-Services: Finanz Manager, Rundungssparen, netbanking Safe

Apps & mobile Services: netbanking-App mit Scan&Pay, QuickCheck-App, Impulsspar-App

Holen Sie sich das modernste Konto Österreichs. Wir erledigen den Kontowechsel für Sie. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern.



DieKärntner SPARKASSE
 In jeder Beziehung zählen die Menschen.

SPORTREISEN

Ebner ist Ihr professioneller Sportreiseveranstalter Kärntens.

Fordern Sie unseren aktuellen Katalog „Reisen mit Freunden“ an und lassen Sie sich darin für Ihre nächste Reise inspirieren!

Um den perfekten Urlaub kümmern sich dann die **Ebner** Reiseprofis ...

Mehr kann Ihnen niemand bieten: **180 Seiten** voller Reiseträume im EBNER Katalog – jetzt gleich **gratis** anfordern!

Reisen mit Freunden

Begleitete Gruppenreisen im Frühling/Sommer 2014



www.ebner.ag

Ebner
Reisen mit Erlebnis

www.ebner.ag

Ebner Reisen Ges.m.b.H.
9500 Villach-Heiligengeist · Tel.: 04244/23910
Mail: ebner-reisen@buspartner.at



Foto: Shutterstock

Ebner



Noch Einzelkämpferoder schon Teil des Ganzen?

Wirtschaftskooperationen werden in Zukunft eine immer größere Rolle spielen. Katja Fuchs setzt sich als Business-Coach und Unternehmensberaterin dafür ein, dass in der Zukunft mehr Wirtschaftskooperationen ins Leben gerufen werden. Um Unternehmer und Manager zum Zusammenarbeiten zu ermuntern setzt die ehemalige Personalleiterin auch Pferde ein.

KOOPERATIONSFÄHIGKEIT und der Kooperationswille werden – davon ist Katja Fuchs überzeugt – wieder vermehrt an Bedeutung gewinnen. Eine reine Ellenbogen-Gesellschaft können wir uns einfach wirtschaftlich nicht mehr leisten. Vor allem im Bereich Forschung und Entwicklung sind wir extrem abhängig von gruppenintelligenten Prozessen.

Es begann mit „Buster“

Katja Fuchs hatte ein Pferd namens Buster,

der neben seiner Laufbahn als Rennpferd, Reit- und Fahrpferd auch ein wunderbares Trainingspferd war. Buster erblindete aufgrund einer unheilbaren Augenerkrankung. Daraus ergab sich, dass mit ihm in vielen Bereichen anders gearbeitet, besser gesagt kooperiert werden musste.

Busters Erblindung brachte Katja Fuchs auf eine besondere Idee für ihre Seminare zum Thema Kooperationsfähigkeit. Zwei Teilnehmer führen gemeinsam mit einem Pferd eine Übung durch. Dabei bekommt Teilnehmer 1 die Augen verbunden. Teilnehmer 2 führt sowohl das Pferd als auch den Teilnehmer mit den verbundenen Augen gleichzeitig durch verschiedene Stationen eines Parcours.

In dieser Übungssequenz lassen sich verschiedene Aspekte beleuchten:

- Teilnehmer 1 wird zur Kooperation motiviert, denn aufgrund der verbundenen Augen ist eine Erfüllung der Aufgabe im Alleingang aussichtslos.
- Teilnehmer 1 soll seine übrigen Sinne verstärkt einsetzen, indem er durch Fühlen am Hals des Pferdes und der Schulter seines Partners Bewegungen wahrnimmt.
- Teilnehmer 2 wird ebenfalls zur Koope-

ration motiviert, denn er hat eine erhöhte Führungsfunktion. Er soll zum einen Teilnehmer 1 sicher durch den Parcours bringen als auch das Pferd zur Erfüllung dieser Aufgabe motivieren.

- Die Art und Weise der Kommunikation zwischen Teilnehmer 1 und 2 zeigt viel über Führungskompetenz und Kooperationsbereitschaft
 - Bei Teilnehmer 1 kann man z. B. beobachten, inwieweit er mit außergewöhnlichen Situationen klarkommt, seine Art der Führung an die besondere Situation anpassen kann und in der Lage ist, klar zu kommunizieren, damit Teilnehmer 2 ebenfalls die Aufgabe erfüllen kann.
 - Bei Teilnehmer 2 kann man z.B. beobachten, inwieweit er Führung abgeben kann, ob er seinen Partnern vertraut, wie er seine anderen Sinne einsetzt und ob er mit unterschiedlichen Partnern in außergewöhnlichen Situationen kooperieren kann und will.

Diese Übung führte zu sehr einprägsamen Erlebnissen und Erkenntnissen bei den Teilnehmern und rückt das Thema Kooperation

unweigerlich in den persönlichen Focus. Eine kooperative Zusammenarbeit kann für alle Beteiligten – auch wenn sie vielleicht aus einer Notwendigkeit geboren ist – eine absolut gewinnbringende Erfahrung sein und häufig kann man auch nur so das anvisierte Ziel erreichen.

Katja Fuchs leitet das Thema Kooperation aus dem Blickwinkel der Pferdeherde her.

Erfolgreiches Sippenverhalten bei Menschen sicherte in früheren Zeiten das Überleben. Das Sippenverhalten lässt sich auch bei einer Pferdeherde erkennen. Aber wie lässt sich dies auf uns Menschen übertragen? Zunächst hat jede ursprüngliche Pferdeherde einen Leithengst und eine Leitstute mit klarer Aufgabenverteilung. Der Leithengst verteidigt die Herde, wenn eine Flucht unmöglich ist. Er lebt Machtspiele, sichert den Fortbestand und sichert die Herde bei einer Flucht von hinten ab. Die Leitstute leitet das soziale Netzwerk der Herde, sanktioniert Fehlverhalten, führt die Herde bei der Flucht an und entscheidet den optimalen Fluchtweg.

Aber was heißt das jetzt für das Thema Kooperation?

Die Pferdeherde ist eindeutig mehr durch Beziehung als durch Konkurrenz geprägt. Für Katja Fuchs bedeutet dies, dass man Beziehungen aufbauen und pflegen muss, statt in der Zusammenarbeit zu konkurrieren. Voraussetzungen dafür sind laut Fuchs u. a. Klarheit, konsequentes Handeln, Respekt, Vertrauen und das Erkennen von Ressourcen.

Gerade die Struktur in Kärnten mit vielen Einzelunternehmern hat Katja Fuchs bewegt, genau hier anzusetzen und

Kooperationen mit anderen Unternehmern – zunächst im Bereich pferdegestütztes Coaching – aufzubauen. Katja Fuchs stellt gerne ihr Wissen und ihre Erfahrung zur Verfügung.

Sie ist überzeugt, dass der Wirtschaft der Wandel vom Konkurrenzverhalten zu Kooperationen nur Vorteile bringt.

Durch gute Kooperationen kann jedes Kooperationsmitglied seine Professionalität erhöhen. In der Außenwirkung haben Kooperationen die Möglichkeit, ein breiteres Expertenwissen anzubieten.

Intern bietet es eine professionelle Vertretungsmöglichkeit, wenn ein Kooperationsmitglied ausfällt. Dabei darf man aber auch nicht übersehen, dass für den Aufbau und das Gelingen von Kooperationen ein langer Atem erforderlich ist und dies absolut nicht mit dem reinen Netzaufbau zu vergleichen ist. Aber es lohnt sich allemal, zukünftig mehr auf Kooperationen zu setzen. //



KONTAKT

Katja Fuchs

EGGEN 5 // 9300 St. Veit an der Glan

Tel. +43(0) 4212 30 849

Mobil Österreich +43 (0) 676 67 73 513

Mobil

Deutschland +49 (0) 157 74 98 71 27

E-Mail: info@percours.at

www.percours.at








Immer professionell...

- Die geglückten Tagungen am Dienstl Gut



Losgelöst von der oft störenden Bürowelt des Alltags, umgeben von Natur pur und glücklichen Pferden, ist das Dienstl Gut der ideale Treffpunkt für Kreativität und Kommunikation.

Wir bieten Räume für bis zu 40 Personen, moderne Technik, 23 Zimmer, Alpen-Adria Gastronomie und gestalten Ihr Seminar ganz nach Ihren Wünschen in unserer familiären Ambiente. Tagespauschale ab €46,-.



Wiendorf 1 • A-9314 Launsdorf • Kärnten • Tel: +43 (0) 4213 2140 • www.dienstl-gut.com

Zum Autor:

Katja Fuchs absolvierte ein Jurastudium mit Abschluss zur Ass.jur. (2. Staats-examen), Schwerpunkt Arbeitsrecht, Aufbaustudium Betriebliches Personalwesen (Abschluss-Diplom). Mehr als 10-jährige Tätigkeit im Bereich Human Resources als Personalreferentin und Personalleiterin. Zertifizierung als Trainerin für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung. Ausbildung zur Hufschmiedin an der Lehrschmiede im Pferdezentrum Stadl-Paura. Seit 210 Inhaberin der Firma Percours Personalentwicklung und seit 2011 Inhaberin der Firma Katja Fuchs Hufschmied.

Facebook,

... ein Marketing-Kanal oder doch

Social Media bietet Privatpersonen wie auch Firmen die Möglichkeit sich mit Freunden und Kunden zu vernetzen. Der Informationsaustausch konzentriert sich vor allem in Österreich auf die Plattform Facebook. Binnen weniger Jahren hat sich Facebook zur größten Social Media Plattform entwickelt.

MIT MEHR ALS 1 Mrd. User hat Facebook inzwischen den Traffic-Giganten Google überholt. Derzeit nutzt schon jeder vierte Österreicher die Möglichkeiten von Facebook. In Zeiten von Facebook, Twitter & Co ist Social Media auch für Unternehmen, Produkte oder Dienstleistungen ein unverzichtbares Tool. Unternehmer haben mittels Facebook Marketing die Möglichkeit ein großes Publikum zu erreichen und damit den Bekanntheitsgrad ihres Unternehmens zu steigern.

IM GESPRÄCH ... mit Geschäftsführer

Herr Pirker, was ist Krassgruen.at? Krassgruen ist ein junges Start Up Unternehmen. Seit dem Frühjahr 2013 haben wir uns das Ziel gesteckt die Kärntner Unternehmen fit im Thema Social Media zu machen. Wir konzentrieren uns auf eine ganzheitliche Social Media Betreuung. Sei es die Erstellung einer Facebook-Seite, Strategieentwicklung, Themenfindung, Analyse von Seite und Postings bis hin zu Full-Service-Leistungen, damit sich unsere Kunden auf ihre Tätigkeiten konzentrieren können.

Aus welchem auf Social Media Marketing fokussiert?

In Zeiten von Facebook, Twitter & Co ist Social Media einfach ein unverzichtbares Tool, um ein Unternehmen, Produkt, Dienstleistung oder Event zu bewerben. Mit einer einzigartigen Facebook-Seite steigt die Möglichkeit ein großes Publikum zu erreichen und damit den

Bekanntheitsgrad eines Unternehmens maßgeblich zu steigern. Wir möchten, dass Kärntner Unternehmen Vorreiter im Bereich Social Media werden. Mit diesem herausfordernden Ziel werden wir den Kärntner Social Media Markt aus dem Tiefschlaf holen.

Welche Möglichkeiten eröffnet Social Media Marketing?

Durch den Kommunikationstool Facebook können viele Möglichkeiten genutzt werden. Vom Aufbau einer Marke, als Informations- und Kommunikationskanal, aber ebenso für den Vertrieb bis hin zum Recruiting stehen alle Möglichkeiten offen.

Damit das gesamte Potenzial ausgeschöpft werden kann, unterstützen wir unsere Kunden zielgerecht bei der Entwicklung von Strategien und Zielen. Diese Ziele werden andauernd analysiert um einen langfristigen Erfolg zu sichern. Facebook Ads bietet als weiteres Tool die Möglichkeit Kunden individuell anzusprechen. Sei es nach Hobby, Alter oder Beruf. Krassgruen verhilft

Twitter & CO ...

nur Zeitvertreib?

KONTAKT

Krassgruen.at

David Pirker

Apeting 16 // 9560 Feldkirchen

Tel.: 0664/5358401

E-Mail: office@krassgruen.at

www.krassgruen.at



David Pirker, Social Media Agentur „Krassgruen“

mittels Facebook Werbung und Werbebotschaften zielgruppengerecht zu schalten. Damit erzielt man eine enorme Reichweite ohne Streuverluste.

Sehen Sie Soziale Netzwerke als Zeitvertreib?

Ja, das macht diese Netzwerke aus. Jederzeit alles über seine Freunde zu erfahren. Aus diesem Grund nützen auch über 40 Prozent der österreichischen Bevölkerung aktiv diese Netzwerke. Firmen können genau hier ansetzen. Mit einem professionellen Social Media Auftritt können zielgruppengerechte Werbemaßnahmen getätigt werden – ohne Streuverlust.

Werden Soziale Netzwerke nur von Privatpersonen genützt?

Nein, auch Unternehmen erkennen mittlerweile die Möglichkeiten dieser Medien. Aber leider nur sehr langsam. Damit diese Entwicklung schneller vorangeht unterstütze ich mit meiner Social Media Agentur Unternehmen dabei.

Welche Kunden werden angesprochen?

Generell ist zu sagen, dass jedes Unternehmen von Social Media profitieren kann. Natürlich heben sich Produkte die mit Emotionen verbunden sind besser ab als rein technisch bezogene Produkte. Nichtsdestotrotz kann jedes Produkt oder jede Dienstleistung durch den Einsatz von Social Media an Bedeutung gewinnen. Uns ist es wichtig, dass Kunden einen Nutzen daraus ziehen können, sonst würde ich ihnen dies nicht anbieten.

Welches Leistungsportfolio deckt Krassgruen ab?

Als Social Media Agentur gliedern sich unsere Leistungen in Social Media Marketing und Webdesign. Angefangen von der Erstellung der Social Media Seite über die grafische Gestaltung bis hin zur monatlichen Betreuung bietet Krassgruen alles rund um Social Media. Vor allem das Medium Facebook wird von uns am meisten

verwendet, da in Österreich über 3 Millionen Menschen angesprochen werden können. Im Bereich Webdesign bieten wir unseren Kunden individuelle Lösungen, sei es eine einfache digitale Visitenkarte oder eine komplexe Website mit Online Shop.

Sind auf Facebook nicht nur junge Leute zu finden?

Nein, ganz im Gegenteil. Laut zahlreichen Studien ist die schnellstwachsende Altersgruppe jene der Über-35-jährigen. Natürlich bildet die Gruppe der Unter-35-Jährigen noch den größten Teil, aber auch diese Zielgruppe wird älter. Somit ist jede Zielgruppe eines Unternehmens in den Social Media vertreten.

Wie kann man Sie und Krassgruen erreichen?

Am besten über unsere Homepage www.krassgruen.at und natürlich über Facebook. Hier kann man sich noch genauer über unsere Leistungen und das Team von Krassgruen informieren. //

SPORTYCHIC

FÜR SIE & IHN



Vicomte

Sportliche Lifestyle Mode von Vicomte erhältlich bei Massive Sport & Lifestyle.

Massive Sport & Lifestyle
Domcenter, Paulitschgasse 11
9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.massivesport.at





www.colmar.it

Im Frühling lockt die Sportmode-Marke Colmar mit frischen Farben für Damen und Herren. Frisches Weiß und sonniges Gelb in Kombination mit Aquafarben liegen nicht nur am Golfplatz voll im Trend!



PALKART™

E6 Lithium

Das neu entwickelte Super Light Elektro Golf-Trolley mit patentiertem Klappmechanismus aus hochwertigem Aluminium, verfügt über einen stabilen Rahmen mit Moosgummi Griff.

Die Räder im 5-crossing-Design, sind leicht rollend aufgrund industrieller Kugellager.

Der drahtlose Controller mit Lock-Funktion ist einfach zu warten.

- Kinderleicht Faltbar
- Griff ist stufenlos verstellbar
- Einklappbares Vorderrad
- Lithiumbatterie für 18 - 27 Löcher
- Maße: Gefaltet 60 x 52 x 26 cm, Betriebsbereit 110 x 65 x 115 cm
- Gewicht Trolley: 8,4 kg Gewicht Batterie: 1,2 kg
- Erhältlich in den Farben: Schwarz, Weiß und Grau
- Patentierte Baghalterung
- Abnehmbare Hinterräder mit Freilauffunktion
- Distanztimer 10, 20, 30 m
- 180 Watt Motor
- Inkl. Scorecartenhalter, Schirmhalter und Getränkehalter
- Auch mit Motorbremse erhältlich



SPECTRUM
GOLF

Inh. Andreas Kelz

Kreggabb 26 • 9062 Moosburg
Lager: Turracherstraße 13 • 9560 Feldkirchen
Tel.: +43 650 9951155

Auskünfte und Information

info@spectrumgolf.at
www.spectrumgolf.at

Erhältlich in Ihrem Proshop oder im
gutsortierten Fachhandel!





Fotos: Intercoiffure UNISTYLE

Im Gespräch mit Covergirl und Miss Austria 2010

Valentina Schlager



Welche Bedeutung hat der Titel Miss Austria für dich? Was hat sich für dich dadurch verändert?

Der Miss Austria-Titel öffnet einem viele Türen. Man erlebt so einiges in dem Jahr. Es erwarten einem nicht nur Fotoshootings oder Laufstegjobs, sondern auch diverse Eventauftritte, bei denen man Leute trifft, die man sonst nur aus Fernsehen kennt. Von einem auf den anderen Tag ist man mitten in der High Society ;).

Welche Rolle spielt Sport in deinem Alltag?

Da ich auf Grund von Beruf und Privatleben einen ziemlich strukturierten Tagesplan habe, finde ich im täglichen Sport meinen persönlichen Ausgleich. Sei es beim Krafttraining oder beim Ausdauertraining mit meinen Hunden, beides macht mir gleichermaßen Spaß. Ich trainiere nicht nur nach einem strikten Trainingsplan, sondern achte auch auf Abwechslung beim Training.

Was würdest du sagen ist deine größte Leidenschaft?

Der Sport zusammen mit meinen Hunden. Beim Joggen in der freien Natur genieße ich die Bewegung im Freien.

Was benötigst du für dein persönliches Glück?

Ich denke, dass zum persönlichen Glück eine „gesunde“ Mischung aus beruflichem Erfolg und privatem Erfolg gehört. Und wenn man den richtigen Partner im Leben gefunden hat (so wie ich) steht dem eigenen Glück nichts mehr im Wege.

Welche Pläne hast du für 2014?

Ich gehöre nicht zu den Menschen, die ihre Zukunft ganz genau planen. Der nächste Schritt in meinem Leben ist der Abschluss der Fachhochschule, sonst lass ich alles auf mich zukommen.

Was ist dein persönliches Lebensmotto?

In der Ruhe liegt die Kraft! //

NEU BEI AUTO PAMMER IHREM CITROËN- UND SUBARU-PARTNER IN KÄRNTEN



SIE WERDEN UM SIE KÄMPFEN MÜSSEN!
SONDERSERIE FLASH MIT KLIMA UND SOUNDSYSTEM.

BEGRENZTE STÜCKZAHL!



www.citroen.at
CITROËN empfiehlt TOTAL
CITROËN BANK



SYMBOLFOTO

CITROËN C3
VTi 68 AB € 9.990,-

CITROËN C3 PICASSO
VTi 95 AB € 12.990,-
HDi 90 AB € 14.990,-

VORSTUFENANZAHLGEBERECHTIGT
CITROËN BERLINGO
VTi 95 AB € 14.990,-
eHDi 90 AB € 16.490,-

CITROËN C4
VTi 95 AB € 13.990,-
HDi 90 AB € 14.990,-

Verbrauch: 3,4-6,7 l/100 km, CO₂-Emission: 87-135 g/km, Symbolfoto, Abb. zeigen evtl. Sonderausstattung/führerseitige Ausstattung. Aktionsangebote beinhalten eine Händlerbeteiligung und sind an bestmögliche Ausstattungsvarianten gebunden, gültig nur für Privatpersonen, auf Lagerbestände, Sonderaktionen des CITROËN Partners, solange der Vorrat reicht. Stand: Januar 2014. Unverbindlich empfohlener Preis für die Modelle (Ausstattung Attraktiv): C3 VTi 68, C3 Picasso VTi 95, C3 Picasso HDi 90, Berlingo VTi 95, eHDi 90, C4 VTi 95, HDi 90 inklusive MwSt und 20% USt. Aktion gültig bis 28.02.2014. * 2 Jahre Herstellergarantie. † 3 Jahre Herstellergarantie. Neuzulassungsgarantie gültig nur bei Leasingfinanzierung über Citroën Bank. Citroën Bank ist ein Tochterunternehmen der CITROËN BANK, Banque PSA Finance Niederlassung Österreich. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

INKL. 4 JAHRE GARANTIE* BEI CITROËN BANK FINANZIERUNG

CREATIVE TECHNOLOGIE



IHR ALLRAD FÜR ÖSTERREICH



SUBARU XV
»EDITION AUSTRIA«
AB 19.990,-*

2,5%
Leasing



FORESTER
»EDITION AUSTRIA«
AB 25.990,-*



Confidence in Motion



*Aktion gültig bei Kauf und Zulassung von 1.2. bis 28.2.2014. Dieses Angebot ist mit anderen Aktionen nicht kombinierbar. Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis inkl. NoVA, MwSt. und Händlerbeteiligung. Subaru XV Verbrauch kombiniert: 5,4-6,5 l/100 km, CO₂-Emission: 146-151 g/km. Forester Verbrauch kombiniert: 5,7-6,9 l/100 km, CO₂-Emission: 150-160 g/km. Symbolfotos. **Gültig bei Leasing über Subaru Financial Services. Details auf www.subaru.at.

www.subaru.at

www.facebook.com/SubaruAustria

AUTOPAMMER
klagenfurt südring • www.autopammer.com

AUTO PAMMER GMBH • Triplatstraße 1 • 9020 Klagenfurt a.W.
T: +43/463/376 60-0 • E: office@autopammer.com
www.autopammer.com • facebook.com/autopammer



4 JAHRES
WERTPAKET

Drive*

* Adrenalin Probe fahren: Die A-Klasse. Jetzt ab Euro 21.950,-.¹⁾
Auf Wunsch mit dem Allradantrieb **4MATIC** erhältlich.

Kraftstoffverbrauch (NEFZ) 3,6–6,4 l/100 km, CO₂-Emission 92–148 g/km.
www.mercedes-benz.at/a-klasse

Im Leasing ab

Euro 99,-²⁾

¹⁾ Preis A 180 inkl. NoVA und 20% MwSt. ²⁾ Kalkulationsbasis: Modell A 180 CDI; Listenpreis Euro 27.060,-; Nutzenleasingangebot von Mercedes-Benz Financial Services Austria GmbH, Laufzeit 36 Monate; Laufleistung 10.000 km p.a.; Restwert garantiert, Euro 7.468,- Vorauszahlung, einmalige, gesetzliche Vertragsgebühr nicht enthalten, zzgl. einmaliger Bearbeitungsgebühr in Höhe von Euro 150,-, sämtliche Werte inkl. NoVA und MwSt. Aktion gültig bis auf Widerruf.



www.facebook.com/mercedes.teissl



Mercedes-Benz

Dipl. Ing. Hans Teissl & Sohn Autorisierter Mercedes-Benz Vertriebs- und Servicepartner, 9500 Villach, Ossiacherzeile/Ecke Heidenfeldstraße, Tel. 0 42 42/24 1 41-524, 9020 Klagenfurt, St. Veiter Str. 161, Tel. 0463/43 3 00-624, 9990 Nußdorf-Debant b. Lienz, Glocknerstraße 15, Tel. 0 48 52/62 5 57-0; www.teissl.at