

Kraft der Gedanken

Siegen wollen. Verlieren lernen.

Mut zur Veränderung

So starten Sie neu durch!

Smoothies

Die gemixte Energie

NEUE REISEN

Urlaubsangebote für Sportliche



FÜHLE DICH WIEDER MAL GUT - FIT - AUSGEPOWERT - ENTSPANNT - gönne Dir LEBENSQUALITÄT und FITNESS

Ein Ort zum Wohlfühlen in familiärer und angenehmer Atmosphäre!

Ein einmalig ausgerichtetes und absolut vielfältiges KURSANGEBOT!

Das Besondere definiert sich in unserem Kursangebot – 30 Kurse in der Woche!

FÜR JEDEN ETWAS – von Power bis Entspannung

FÜR JEDES ALTER – von Jugendlichen bis Senioren

FÜR JEDES FITNESSLEVEL – von Rehabilitationssport bis CROSSFIT und JUMPING

TESTE UNSER KURSANGEBOT – eine Woche kostenfrei – maximal 4 Wahlkurse in dieser Woche!!!

TESTWOCHE:

7. MÄRZ bis 11. März 2016

4. April bis 8. April 2016

Telefonische Anmeldung ist in jedem Fall notwendig!

Das freundliche und engagierte Vital-Club-Team freut sich auf Ihren Besuch!

FITNESS VITAL CLUB WERNBERG

Industriestraße 01 | 9241 Wernberg | Tel.: 0 42 52 / 44 9 22 | www.fitness-vitalclub.at

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Ist einer Ihrer Vorsätze für heuer, sich mehr um Ihre Gesundheit zu kümmern oder mehr Sport zu treiben? Dann sind wir der richtige Begleiter für 2016!

In unserer aktuellen Ausgabe verraten wir Ihnen, wie Sie sich Ihre eigenen Gedanken zunutze machen, Ihren inneren Antrieb mobilisieren und wie Sie mit ein paar Tricks Ihr Leben verändern können.

Wir haben Gespräche mit Top-Sportlern geführt, die uns viel Persönliches und Spannendes über Ihr Leben erzählt haben.

Selbstverständlich wollen wir den gemütlichen Teil nicht ganz außen vor lassen und nehmen Sie mit auf eine Reise in die Heimat des Proseccos und verraten Ihnen, wo Sie herrlich Urlaub machen können. Ebenso haben wir viele kulinarische Tipps mit Rezepten zum Selberkochen für Sie.

Unterhaltsame Leseunden wünscht Ihnen

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



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

Redaktion: Ellen Rettenbacher

Redaktionelle Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Mag. Christa Maria Ambika Cvejanov, Sepp Egarter,
Petra Groll, Christina Gruber, Roland Hansl,
Mag. Eva Hochmüller, Heidi Höfferer, Patrizia
Kaspar, Maria Koban, DI Elisabeth Leitner,
Mag. Dagmar Puhl, Mag. Silvana Proßegger,
Ellen Rettenbacher, Patrik Ruhdorfer, Mag. Karin
Stechauer, Claudia Strobl, Mag. Angelika Wasser-
faller, Nicky Watzek
Fotos: Vanessa Held
Sepp Egarter, bereitgestellt, Shutterstock, bigstock
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 10/2016

12 Snowboarder Sigi Grabner

SPORT



20 **Selbstdisziplin**



24 **Kraft der Gedanken**

28 **Sportverletzungen**

KÖRPER & GEIST



30 **Was uns antreibt**



44 **Mut zur Veränderung**

ERNÄHRUNG & KULINARIK



62 **Proteine – Grundstoff des Lebens**

64 **Grüne Smoothies**

LIFESTYLE



74 **Prosecco Doc ...
eine prickelnde Reise**

80 **Horoskop**

ZUR PERSON

Lisa Zaiser

Alter: 21
Sportart: Schwimmen
Verein: ASV Linz



Lebensmotto:

„Wer aufgehört hat,
besser zu werden,
hat aufgehört, gut
zu sein!“

Schwimmprofi

Lisa Zaiser

Die in Spittal an der Drau geborene Lisa Zaiser, war schon als Kind agil und sportlich. Viele Sportarten übte sie aus, vom Skifahren bis hin zum Fußball. Ihre Leidenschaft blieb dann aber beim Schwimmen hängen.

Lisa, schon als Kind hast du viele Sportarten ausprobiert.

Warum ist es dann schlussendlich der Schwimmsport geworden?

Ich kann es nicht genau sagen, aber das Element Wasser hat mich schon immer fasziniert. Dort fühle ich mich wohl und sicher wie in einer anderen Welt – wie in meiner Welt.

Den Jugendstaatsmeistertitel konntest du dir schon als Teenager sichern.

Wie kam es dazu?

Das war gleich bei meinem ersten Ju-

gendstaatsmeisterschaften 2006 in Bad Radkersburg über 800 m Kraulen. Diese Strecke bin ich davor erst 2x geschwommen, hatte demnach nicht viel Erfahrung bzw. Gefühl für diese lange Distanz. Ich habe mich zuerst an den anderen orientiert und auf den letzten 100 Metern habe ich dann noch einmal „Gas“ gegeben und mir zu meiner eigenen Verwunderung die Goldmedaille geholt.

Für Olympia bist du als jüngste österreichische Athletin angetreten.

Wie bereitest du dich mental auf so einen Wettkampf vor?

Ich versuche Olympia wie jeden anderen Wettkampf zu sehen. Von den Medien und dem ganzen Drumherum ist das natürlich das Höchste der Gefühle, aber vor meinem Rennen versuche ich das auszublenden, um nicht nervös zu werden. Ich freue mich einfach schon riesig darauf, weil es irgendwas Magisches hat – alle Jahre wieder – mit so viel Geschichte. Diese

Vorfreude versuche ich in Leistung/Power umzuwandeln.

Wie sieht dein Trainingsalltag vor einen Wettbewerb aus?

Bei den letzten Trainingseinheiten vor einem Wettkampf stehen immer Schnelligkeit und Regeneration im Vordergrund. Die Einheiten werden kürzer, hohe Geschwindigkeiten werden geschwommen, am Wenden und den Starts noch gefeilt. Die Regeneration ist aber wesentlich in dieser Phase, viel dehnen, Kältebecken, rasten.

Befolgst du auch einen bestimmten Ernährungsstil?

Nein, nicht direkt. Ich versuche mich bewusst und gesund zu ernähren. Dazu weiß ich schon ziemlich gut, was mir schmeckt und auch noch gut tut.

Wo findest du deinen Ausgleich?

Bei meiner Familie, in der Musik und beim Yoga.



ERFOLGE:

- 3. Platz EM Berlin 2014
- Jüngste Teilnehmerin Olympia London 2012
- 10. Platz WM Doha 2014
- 7 Weltcup-Podestplätze
- 5 österr. Rekorde
- 4. Platz JWM Lima 2011

Fotos: Tino Henschel

Aufgrund deiner Erfolge herrscht seitens der einheimischen Presse großes Interesse an deiner Person.

Wie gehst du mit dieser Präsenz um?

Ich muss zugeben, das ist immer noch etwas ungewohnt für mich, weil ich einfach ich bin und nicht der Typ Mensch, der sich selbst gerne in den Mittelpunkt stellt. Natürlich freue ich mich, wenn meine Leistungen geschätzt und anerkannt werden.

Welchen sportlichen Traum verfolgst du weiter? Was kommt 2016?

2016 steht natürlich ganz im Zeichen der Olympischen Spiele, aber für mich gibt es da noch so einiges mehr. Die EM im Mai in London, die WM in Montreal im Dezember, die Mare Nestrum Tour, Weltcups etc. Ich versuche von Wettkampf zu Wettkampf zu schauen und mich von Rennen zu Rennen zu verbessern. Mein Ziel/Traum wäre

es, mich in der europäischen Weltspitze zu etablieren. Jeder darf mit Lisa Zaiser rechnen.

Was bedeutet Heimat für dich?

Familie ist sehr wichtig für mich, mein Rückzugsort. Ich komme immer wieder gerne nach Hause, da kann ich abschalten und aus dem Alltag raus. Heimat ist da, wo ich aufgewachsen bin, da, wo meine Familie ist, also in Baldramsdorf in Oberkärnten. //

DER CITROËN C4 CACTUS. JETZT MIT NOCH MEHR CITROËN C4 CACTUS.



Business Class
ohne Aufpreis:
bis zu € 2.000,-
Preisvorteil

Business Class Aktion
für viele CITROËN Modelle
bis 29. Februar 2016.



CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN empfiehlt TOTAL. Symbolfoto. Aktionsangebot ist modellabhängig, ausgenommen sind Sondererlen und das Einstiegsniveau LIVE. Stand Jänner 2016. Weitere Details bei Ihrem CITROËN Partner. Druck- und Satzfehler vorbehalten. VERBRAUCH: 3,4-4,6 l/100 km, CO₂-EMISSION: 89-105 g/km

citroen.at

JETZT BEI IHREM
CITROËN PARTNER:



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

www.autosued.at

Lebensmotto:

„Nicht der Wind
sondern das Segel
bestimmt
die Richtung.“

©Nicolas Peschier

Österreichs Kanutin Violetta Oblinger-Peters

Ihr Vater Wolfgang Peters war dreifacher Weltmeister im Einer-Canadier, ihr Onkel war doppelter Vizeweltmeister im Kajak. Ihre Liebe zu diesem Sport entdeckte Violetta Oblinger-Peters allerdings erst, als sie als Aufpasserin fungierte.

Du bist Wildwasser-Kanu-Slalom-Athletin: Was kann man sich unter dieser speziellen Sportart vorstellen?
Um es ganz simpel zu halten: Ziel ist es, die Strecke von der Start- bis zur Zielschranke auf dem Wildwasser möglichst schnell zu befahren, dabei die vorgegebenen Tore in der richtigen Richtung zu passieren, ohne diese zu touchieren oder ohne das Boot zu verlassen. Da das Wildwasser allerdings ein sehr dynamisches Umfeld bietet, ist der Weg meistens etwas „erschwert“.

Wahrlich keine ungefährliche Passion: Wie waren deine Anfänge?

Ehrlich gesagt, sehr bescheiden. Ich war sehr zögerlich auf dem Wildwasser, obwohl ich im Gegensatz zu vielen anderen Anfängern gar keine schlechten Erfahrungen machen musste. Grade am Anfang ist es sehr schwierig, die Kraft und Dynamik des Wassers richtig einzuschätzen und es kommt zu nicht ganz ungefährlichen Situationen, wenn man sich alleine in die Fluten stürzt!

Als Sportsoldatin beim Österreichischen Bundesheer beweist du Ausdauer und Ehrgeiz. Wie wichtig sind dir diese beiden Eigenschaften im Profisport?

Ungemein wichtig. Und da meine ich Ausdauer nicht nur im physiologischen Sinne! Es gehört schon sehr viel Ausdauer und auch Lebenserfahrung dazu, wenn man sein Leben und mittlerweile auch unsere kleine Familie nach den Olympiazyklen ausrichtet! Ich bin sehr ehrgeizig und immer schon sehr zielstrebig gewesen, in allem, was ich mir vornehme. Im richtigen

ZUR PERSON

**Violetta
Oblinger-Peters**

Alter: 38
Sportart: Wildwasser-Kanu-Slalom
Verein: Forelle Teefix Steyr

Moment eine gesunde Mischung aus Ehrgeiz, Wille, Loslassen und Geschehenlassen zu erzielen, ist für mich immer wieder eine Herausforderung, die mich fasziniert.

Was bedeutet Kajak-Einer-Damen für Sportinteressierte und wie sehen die Trainingseinheiten aus?

Ich sitze alleine im Boot, habe die Beine vor mir halbangewinkelt unter das Oberschiff meines 3,50 m langen und an der (breitesten Stelle) 60 cm breiten Bootes geklemmt und navigiere mich mit meinem Doppelpaddel durch die Tore, Wellen, Walzen und Kehrwasser auf allen möglichen Flüssen und Kanälen der Welt. Das ist zumindest das „schöne“ Gesicht des Kanu-Slalom



©Nicolas Peschier

im Sommer. In Wahrheit müssen wir aber auch sehr viele Ausdauereinheiten auf dem Flachwasser abspulen sowie auch Kraft- und Crosstraining.

Coached dich dein Ehemann Helmut Oblinger „Heli“ als staatlich geprüfter Kanu-Spezialtrainer?

Ja, seit Helis Rücktritt ist er nun mein Trainer. Es ist wirklich toll, wie viel in dieser Zeit bereits weiter gegangen ist! Ich habe bereits so viel gelernt und kann seine Tipps auch sehr gut umsetzen. Die Situation ist für uns beide neu – immerhin haben wir uns seit 1997 immer nur gegenseitig aus dem Boot betreut und da sieht man einfach nur halb so viel Gutes vom Trainingspartner!



ERFOLGE:

- 1. Platz bei den Pre-Olympics in Rio Nov. 2015
- 5. Platz EM 2012
- 2. Platz Team EM 2011
- 3. Platz WM 2010
- 5. Platz WM 2009
- 3. Platz Olympische Spiele 2008



©Martin Pröll

Beschreibe die größte mentale Herausforderung in diesem Sport?

Im „emotional roller-coaster“ eines Rennens nicht unterzugehen!

Wir müssen zunächst durch die Qualifikation, dann wird die Strecke wieder neu gegangen, es geht wieder von vorne los und die Besten 10 kommen ins Finale. Dort angelangt, beginnt das Rennen wieder bei Null und lediglich der Finallauf zählt im Endergebnis. So ein Rennen verlangt einem Kanuten also ein ganzes Arsenal an mentalen Techniken ab.

Welche Ziele hast du für 2016?

Die Olympischen Sommerspiele in Rio. //

Welchem Geschick bedarf es, den Slalom im Wasser mit den künstlichen Hindernissen zu bewältigen?

Man muss sich selbst ungemein gut einschätzen können, das Wasser lesen können (der Wasserstand verändert sich auch manchmal kurzfristig), mit widrigen Umständen umgehen können (Wind, Sturm, Gewitter) und vor allem Spaß daran haben und akzeptieren, dass im Wildwasser nicht immer alles nach Plan läuft!

Hundeerziehung nützt – Hundeerziehung schützt

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

Wir sind eine moderne zeitgemäße Hundeschule für alle Rassen.

Unsere Mitarbeiter (geprüfte, tierschutzqualifizierte ÖKV-Trainer) werden ihr fachliches Wissen vermitteln und allen Hundeführern der Partnerschaft „Mensch-Hund“ dienliche Hilfestellung gewähren.



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



Unser Angebot:

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

Der Ausbildungskurs für alle Rassen beginnt am 12. März um 14 Uhr – ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Kommen Sie und machen Sie mit! //



KONTAKT



Ing. Georg Aichhorn

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



ZUR PERSON

Nicky Watzek

Website: www.nickywatzek.at
Sportart: Leichtathletik
Verein: KLC
Geburtstag: 13.08.1985
Kinder: 1 Sohn (*29.11.2008)
Trainerin: Mag. Uli Pühr

Leichtathletin

Nicky Watzek

Bekannt wurde sie durch die Profisportkarriere als Kärntner Diskuswerferin, die auch im Mehrkampf an den Start ging und als erste die Cartwheel-technik im Kugelstoßwettkampf einsetzte.

Du hast schon im zarten Alter von 3 Jahren an deinem ersten Leichtathletik-Wettkampf teilgenommen. Erzähle uns doch kurz, wie es dann zum Profisport geworden ist?

Mir wurde der Sport wirklich Wort wörtlich in die Wiege gelegt. Beide Eltern sind bis heute Sportler aus Leidenschaft, mein Vater ist Obmann zweier Vereine und steht – genau wie meine Mutter – als Vorturner und Trainer am Sportplatz und in der Turnhalle. Auch ich bin bis heute sehr vielseitig und brauche reichlich Abwechslung. Meine Leidenschaft war immer das Geräteturnen, doch als ich mich dabei mit 16 Jahren schwerer am Knöchel verletzte, wurde mir dieses von meiner damaligen Trainerin untersagt, da es für die Leichtathletik zu riskant war. Diese Verletzung lenkte mich

in die Leichtathletik und durch diese Fokussierung wurde ich schlagartig besser.

2012 hattest du deine Karriere schon beendet, trotz spitzen Leistungen – warum?

Der Abschied fiel mir in der Tat sehr schwer, jedoch verlor ich Ende 2011 den Platz als Profisportlerin beim Bundesheer, eine der nur sehr wenigen Möglichkeiten als Profisportlerin in Österreich zu überleben. So musste ich mit Anfang März 2012 einen Job annehmen, der leider auf Vollzeitbasis war. Bis Anfang August versuchte ich den Beruf mit dem Sport und meiner Familie unter einen Hut zu bekommen, doch es funktionierte leider nicht wie geplant. Daher war die damals völlig richtige Entscheidung, den Profisport – schweren Herzens – an den Nagel zu hängen. Der Abschied bei den Staatsmeisterschaften im neugebauten Heimstadion in Klagenfurt 2012 mit nur knapp 27 Jahren war dementsprechend tränenreich und emotional.

Was passierte 2015? Du warst ja – für uns überraschend – wieder im Nationalteam und hast Österreich

eindrucksvoll in Baku bei den „1st European Games“ unterstützt.

Ja, das war für alle überraschend – auch für mich. Da ich 2014 aus Spaß an den Staatsmeisterschaften teilgenommen habe und dort tatsächlich den Diskuswurf gewonnen hatte, wurde ich für 2015 ins Nationalteam einberufen. Zudem habe ich die Hallenstaatsmeisterschaften 2015 im Kugelstoßen gewonnen, weshalb ich die große Ehre hatte, mit einer Doppelnominierung – also in Diskus und Kugel – nach Baku zu fliegen. Weiters wurde ich 2015 Doppelstaatsmeisterin im Freien.

Wie kannst du dir das erklären?

Ich habe den damaligen Job Mitte 2014 gekündigt und mich dazu entschlossen, mein eigenes Unternehmen zu gründen. Mit Februar 2015 war es dann auch soweit. Als Gesundheitsexpertin für Privatpersonen, Gruppen, Firmen und Unternehmen und Trainerin in meiner „Athletic Academy Nicky Watzek“ habe ich nun freie Zeiteinteilung. Ich versuche zusätzlich zu den vielen Sporteinheiten drei spezifische Trainingseinheiten die Woche zu reservieren. Am Anfang war dies noch ein sehr steiniger



KARRIEREHIGHLIGHTS

- der Vize-Europameistertitel U23 2007
- die Goldmedaille in Baku 2015
- 12. Platz bei der EM 2006
- Sieg beim Europacup 2007
- Sieg beim EAA-Meeting 2010
- 6. Platz U20-WM 2004
- 10. Platz U20-EM 2003
- 12. Platz U23-EM 2005
- 25 Staatsmeistertitel

Weg und klappte nicht nach Wunsch, doch mittlerweile habe ich meine Kundentermine, mein Training und meine Familie mit meiner Freizeit gut vereint.

Hast du auch einen mentalen Trick angewendet, um die Konkurrenz zu besiegen?

Also grundsätzlich habe ich schon immer eine gewisse Gelassenheit und so eine Art „ist mir egal“-Gefühl bei den Wettkämpfen gehabt, vereint mit einem tiefen Fokus ganz auf mich selbst. Trotzdem kann man natürlich mit ein paar kleinen mentalen Tricks die Konkurrenz ausstechen. Als Mitinitiatorin der Marke K.O.P.F.® (welche sich intensiv mit Neurowissenschaft, Psychologie, Emotionen, den beiden Hemisphären, als auch mit mentalen Ressourcen beschäftigt) weiß ich, durch die zur Entwicklung notwendige, stätige Selbsterfahrung einfach ganz genau, was ich in welcher Situation brauche.

Wird es also ein Comeback geben?

Ja, so viel darf schon einmal verraten sein! Ich habe den Spaß am Werfen wiederentdeckt und auch die Freude am Training wiedergefunden. 2016 habe ich mir mit dem Diskus die Europameisterschaft als großes Ziel gesetzt, welche Anfang Juli in Amsterdam stattfinden wird. Auf das Limit fehlen mir „nur noch“ knappe 2 Meter, welche mit einem gezielten Training zu schaffen sein sollten. Langfristig wäre das Limit für die Olympischen Spiele 2020 für mich ein großes Thema. Zu diesen Zielsetzungen halte ich mir immer passend das Motto vor Augen: „Rise like a Phoenix.“



Was möchtest du jungen AthletInnen mit auf ihren Weg geben?

An aller erster Stelle steht für mich in der Leichtathletik das altersgerechte Training, verbunden mit viel Durchhaltevermögen. Es ist nicht wichtig, wie viele Erfolge man in jungen Jahren – also unter 23 Jahren – feiert, sondern dass man einen kontinuierlichen, vielseitigen, guten Aufbau mit allen nötigen Leistungskomponenten durchläuft. Das Höchstleistungsalter der Leichtathletik liegt nun mal um die 30 Jahre, wobei es je nach Disziplin variiert. Mein Leitfaden für den Leichtathletiknachwuchs ist immer: „Lieber bis 20 vielseitig und nicht ganz an der Spitze als mit 20 erfolgreich ruiniert.“ //

Fit mit David Dobringer

Jetzt im Frühling zur Traumfigur und schmerzfrei durchs Leben in jeder Altersklasse!

Half bis jetzt alles nichts, um Ihre Ziele zu erreichen?

David Dobringer ist Fitnesscoach und Personal Trainer und spezialisiert sich auf die Probleme und Bedürfnisse seiner Kunden – bis zum kontrollierten Wunschergebnis.

Das Angebot:

- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Gewichtsreduktion
- Heilmassagen

» Neu: Power Plate!!! «

Die Vorteile:

- ✗ Keine Vertragsbindung
- ✗ Mobiler Fitnesstrainer und Heilmasseur
- ✗ Flexible Trainingszeiten
- ✗ Maßgeschneidertes Training
- ✗ Individuelle Betreuung
- ✗ Schnellere Zielerreichung
- ✗ Kürzerer Zeiteinsatz
- ✗ Positive Auswirkung auf das Herz-Kreislaufsystem
- ✗ Psychische Belastbarkeit steigert sich

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 6 bis 21 Uhr



KONTAKT



David Dobringer

Kärntnerstrasse 11 // 9601 Arnoldstein
Tel.: +43 (0) 650 / 94 94 168
E-Mail: david.dobringer@a1.net
www.fit-mit-dobringer.at

Gutschein

1 Gratis-
Power Plate-Training

Gutschein

1 gratis Schnupper-
stunde für ein Personal
Training

Pro Person kann ein Gutschein eingelöst werden.
Keine Barablässe möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gutschein gültig bis 30.5.2016



CORE

Training für mehr Stabilität

Das spezielle Übungskonzept des Core-Trainings bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Optimierung und somit Stabilität und Funktionalität der Rumpfmuskulatur. Diese wird als Core, also Kern bezeichnet, da sie der Mittelpunkt jeder Bewegung ist. Ziel des Core-Trainings ist es, den Rumpf in der sogenannten „dreidimensionalen Mobilität und Stabilität“ zu trainieren.

NICKY WATZEK

OPTISCH KANN DIE RUMPFMUSKULATUR – zum leichteren Verständnis – wie ein ständig aktiver, permanent interaktiver, zylinderförmiger Spannungsschlauch

dargestellt werden. Die Wand ganz innen des Schlauchs ist für die Stabilität und Feinjustierung der Wirbelsäule zuständig. Die äußere Wand ist verantwortlich für die Bewegung, die Stabilisierung der Gelenke und die Bewegungskontrolle.

Das Zwerchfell kann als Deckel und die Beckenbodenmuskulatur als Boden des Zylinders dargestellt werden.

Die Stabilität des Rumpfes ist für alle Menschen von hoher Wichtigkeit. Eine aufrechte Haltung, Beweglichkeit der Wirbelsäule, koordinierte, aber auch schmerzfreie Bewegungen, sind nur ein paar der vielen Resultate aus einem stabilen Rumpf. Eine abgeschwächte bzw. gestörte Koordination der Rumpfmuskulatur ist oft entscheidend für die Entstehung von Rückenschmerzen. Für (Profi-)Sportler noch ein wenig mehr von Bedeutung ist das Core-Training in

Hinsicht auf die Gesamtstabilität des Körpers. Nur durch einen stabilen und gleichzeitig beweglichen Rumpf haben Profis die Möglichkeit, Bewegungen genauer bzw. exakter auszuführen aber auch, Bewegungen aus „unnatürlichen Positionen“ – welche im Profisport manchmal unumgänglich sind – verletzungs- und schadenfrei umzusetzen.

Training der lokalen Stabilisatoren

Gelenksnahe und tiefliegende Muskeln, welche keine Bewegung bewirken und ihre Linie kaum verändern, werden trainiert. Sie stabilisieren das Gelenk und bremsen die Bewegung.

Training der globalen Stabilisatoren

Das ist jene Muskulatur, die eher oberflächlich liegt und die Bewegung kontrolliert.



Fotocredit: © Sport Österreich

Training der globalen Mobilisatoren

Sie sind das aktive, oberflächliche System, das mit langen Muskeln für die Kraftentwicklung verantwortlich ist.

Positive Effekte

Core-Training wird diesen hoch koordinativen Vorgängen, dank komplexer Übungen, welche nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelschlingen sowie die tiefliegende Haltemuskulatur trainieren, gerecht. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen ist es wichtig, den Trainingsaufbau systematisch, sinnvoll und langsam aufbauend, unter Beachtung aller Komponenten, zu planen. Ziel ist es, den Muskel leistungsstärker zu machen und nicht das Muskelwachstum zu trainieren. Darüber hinaus werden die verschiedenen Muskelsysteme koordinativ vernetzt.

Durch die Kombination mit Balanceübungen wird die selbstregulative Steuerung, also jene vom zentralen Nervensystem und dem Rückenmark, koordiniert und trainiert. Dieser Vorgang ist für den Schutz der Wirbelsäule unumgänglich, da die vorbereitende Stabilisierung auf eine Bewegung ständig optimiert werden muss.

Als positiven Nebeneffekt des Core-Trainings dürfen Sie sich auf die Straffung und Definierung Ihres Rumpfes bzw. Ihrer Taille freuen. Somit sollte dieses Training beim

Abnehmen unbedingt als fixer Bestandteil in der Zielarbeit eingebaut werden. Weiters werden Rückenschmerzen durch die verbesserte Stabilität der Wirbelsäule verhindert bzw. gelindert und Ihre Haltung wird ganz von alleine verbessert. Sie werden sich größer und aufgerichteter fühlen und Ihr Beckenboden – welcher die inneren Organe „trägt“ – wird ebenfalls gekräftigt. Core-Training ist aber nicht nur ein Training für einen gesunden und kräftigen Rücken, sondern stellt auch im Hobby- und Freizeitsport sowie in der Leistungsoptimierung im Kinder-, Jugend- und Spitzensport eine besonders wichtige Rolle dar.

Training mit Zusatzgeräten

Im Core-Training werden nicht nur klassische Bauch- und Rückenmuskelübungen durchgeführt, sondern auch ideenreiche und vielfältige Stabilisationsübungen, welche den ganzen Körper fordern. Je nach Geschicklichkeitsgrad und Leistungsniveau werden diese Übungen dann in vieler Hinsicht durch kleine Hilfsmittel – im besten Fall auch durch die Kombination mehrerer – erschwert. Neben dem Pezziball kommen auch Sitzkissen, Kreisel, Wackelbretter, Medizin- und Gymnastikbälle, der Slingtrainer oder Gymsticks®, aber auch verschiedene Arten von Rollen sowie leichte Kurzhanteln und vieles mehr zum Einsatz.

Nicht ohne Profi

Core-Training ist ein sehr effektives Training für Jedermann, jedoch sollten Sie sich bei einem Profi beraten lassen und die entscheidenden Tipps holen. Nur so können Sie Trainingsfehler vermeiden und Folgeschmerzen verhindern.

Durch die Vielseitigkeit des Trainings wird es Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Muskelkater verschaffen – lassen Sie sich davon nicht abschrecken, das ist ganz normal! //

KONTAKT



Athletic Academy Nicky Watzek

Web: www.athletic-academy.at
E-Mail: nicky@athletic-academy.at
Mobil: +43 (0) 676 / 961 99 33

- Trainings nach Vereinbarung für Privatpersonen – Sportanfänger bis Profisportler, Gruppen & Teams im Raum Villach – Feldkirchen – Klagenfurt.

Lebensmotto:

„Jeden Tag neu!“



Snowboarder

Sigi Grabner

Der heute 40-jährige österreichische Snowboardprofi wurde Weltmeister, mehrfacher Europameister und begann mit seiner Leidenschaft schon in frühester Kindheit.

Wann hast du das Snowboarden für dich entdeckt?

Das war in den 80ern – im Jahr 1987/88 habe ich die Boards für mich entdeckt. Ich war sofort davon fasziniert und musste es einfach ausprobieren. Vor allem im Tiefschnee war es ein echter Spaß, später mit den Carving-Boards dann auch auf den Pisten.

Später kam ich dann zum Rennfahren, weil die Atmosphäre bei Snowboardrennen total anders war, als bei Skirennen. Alles war sehr professionell, aber trotzdem locker und der Spaß hatte Vorrang. Das kannte man vom Skifahren und Skirennen gar nicht. Außerdem konnte man in der

Junior-Klasse damals als Sieger im Rennen auch noch ein Snowboard gewinnen, das war ganz toll.

Was ist die größte Herausforderung in diesem Sport?

Die Herausforderung im Snowboard-Rennsport ist es, dass du dich im Zweikampf mit deinem Gegner befindest, jedoch auf zwei separaten Kursen. Du jagst deine Piste hinunter und musst deinen Gegner abhängen. Du siehst ihn, hörst ihn, er ist immer präsent. Du musst dich aber trotzdem komplett auf deinen Kurs fokussieren, um nicht Fehler zu machen. Denn ein Fehler und du verlierst Geschwindigkeit und dein Gegner zieht davon. Diese Sportart beansprucht dich sehr. Du musst bis zu 10 Läufe absolvieren, bis du am Podium stehst. Das ist körperlich anstrengend, vor allem aber auf mentaler Seite nicht leicht. Immer wieder muss man sich aufs Neue konzentrieren. Dazwischen aber auch entspannen. Es ist ein ständiges On-off.

Was bedeutet mentale Stärke in deinem Leistungssport?

Mentale Stärke im Snowboard-Parallelbewerb bedeutet, dass du den Rennmodus erneut und rasch aktivieren kannst. Du musst dir deiner Stärken bewusst sein und diese auch ausspielen. Es ist ein Zweikampf, ohne direkten Kontakt mit deinem Gegner. Trotzdem ist der psychologische Aspekt ein ganz zentraler.

Wie du schon vor dem Rennen auftrittst, wie du bei den Warm-up-Läufen fährst, wie du im Training fährst, das entgeht deinen künftigen Gegnern im Rennen nicht.

Welche sportlichen Ziele hast du für 2016?

Ich bin nicht mehr aktiv im Rennsport tätig. Ich mache jetzt wieder mehr Freeriding, Filmen und Fotografieren. 2016 möchte ich einige Expeditionen mit dem Snowboard unternehmen. Berge mit meinem Touren-Snowboard besteigen und befahren, an noch kaum bekannten Orten der Welt.



ERFOLGE:

- 5x ISF Europameister 95-99
- 3x ISF World Tour-Gesamtsieger 97-2000
- Weltmeister 2003
- Olympia-Bronze 2006
- Weltcup-Gesamtsieg 2004 und 2009

ZUR PERSON

Sigi Grabner

- Snowboard-Profi seit 1994
- Bis 2002 Erfolge auf der ISF World Pro Tour (Profi-Tour)
- Ab 2002 Erfolge im FIS Weltcup
- 2004 Gründung der eigenen Board Marke SG Snowboards, Entwicklung und Promotion der Boards
- Unterstützung und Coaching von erfolgreichen Snowboard-Kollegen
- 2014 letztes Weltcup-Rennen, 4x Olympia-Teilnahme
- Infos unter: www.sigigrabner.com

Wann hast du die Magnet-Resonanz-Stimulation von Vita-Life für dich entdeckt?

Das war bereits vor vielen Jahren. Es war damals nach einer Verletzung im Rahmen der Rehabilitation, als ich das erste Mal mit der Magnet-Resonanz-Stimulation in Berührung kam. Die schnellen Fortschritte in der Erholung hatten mich damals überzeugt. Danach verwendete ich das System auch zur Regeneration nach dem Sport.

Welche Auswirkungen wurden bei dir spürbar?

Die Regeneration nach hartem Training, intensiven Rennen oder strapaziösen Reisen war mit Verwendung des Vita-Life-Systems schneller und besser spürbar.

Für welche Zielgruppe würdest du die Produkte von Vita-Life weiterempfehlen?

Für jedermann. Erholung und Regeneration ist für jeden Menschen wichtig. Ganz egal ob der Stress oder Druck durch Sport, Beruf oder Familie entsteht. //



Gesund und fit durch Magnet-Resonanz

Wer wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben. Voraussetzung dafür ist zumindest eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung. Darüber hinaus gibt es aber noch andere Möglichkeiten, den Körper zusätzlich in Form zu halten. Eine davon ist die Magnet-Resonanz-Stimulation.

DIESE BRINGT AUF SANFTE, aber sehr wirkungsvolle Weise sofort spürbare Ergebnisse. Jede Zelle des Körpers hat bestimmte Aufgaben zu erfüllen, die Magnet-Resonanz-Stimulation unterstützt sie dabei, indem sie die Aufnahme von Nahrung und Sauerstoff sowie die Ausscheidung von Abfallstoffen fördert. Dadurch werden die natürlichen Selbstheilungskräfte des

Körpers aktiviert und es kommt zu einer nachhaltigen Verbesserung der Körperfunktionen.

vita-life® R-System

Das „vita-life® R-System“ erzeugt ein pulsierendes Magnetfeld im niederfrequenten Bereich. Zwölf vollautomatische Programme funktionieren nach dem Prinzip der „chinesischen Organuhr“ aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Diese geht davon aus, dass unsere Organe zu bestimmten Zeiten Stärke- und Schwächephasen haben. Dieses jahrhundertealte Wissen und die Erfahrung wurden in ein Softwareprogramm adaptiert.

Optimale Regeneration

Nicht nur Sportler setzen das vita-life® R-System gerne zur Regeneration ein. Immer mehr Menschen bestätigen die positiven Veränderungen: Stoffwechsel und Durchblutung werden aktiviert, das Immunsystem gestärkt, Stress abgebaut und

Entspannung gefördert. Kurzum, das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert und neue Kraft für Körper und Geist geschöpft.

Mediziner empfehlen es

Einer, der seit einigen Jahren Erfahrung mit dem „vita-life® R-System“ hat, ist der Mediziner Dr. Peter Seidl. Der Facharzt für Orthopädie bewertet die Magnet-Resonanz positiv: „Ich setze die Magnet-Resonanz bei Patienten in unterschiedlichen Bereichen ein. Tatsache ist, dass egal um welche Symptome oder Probleme es sich im Einzelnen gehandelt hat, die Patienten haben sich in sehr kurzer Zeit besser und gesünder gefühlt.“ //

Der Orthopäde Dr. Peter Seidl ist vom „vita-life® R-System“ begeistert, weil es seinen Patienten rasch hilft.



KONTAKT

Dr. Seidl Peter

FA f. Orthopädie
Moarfeldweg 24 // A-9900 Lienz
Tel: 04852/ 6 44 11
E-Mail: dr.peter.seidl@aon.at

KONTAKT

Vita Life HandelsgmbH

Gewerbepark 1 // A-9220 Velden-Lind
Tel: +43 (0) 4274 / 4499
E-Mail: tsc-europe@vita-life.com
www.vita-life.com

VITA LIFE®

CREATING VITALITY

Höher hinaus mit vita-life® Magnet-Resonanz-Stimulation



„Ich setze die Magnet-Resonanz-Stimulation u. a. bei Patienten ein, die unter Schlafstörungen leiden und über Energielosigkeit klagen. Die regelmäßige Anwendung des vita-life® R-Systems zeigt schon nach kurzer Zeit eine deutliche Verbesserung beider Beschwerden.“

Dr. med. Martin Gschwender, niedergelassener Arzt in München



Scannen Sie diesen QR-Code und erhalten weitere Informationen zum vita-life® R-System

r-system.vita-life.com

VITA LIFE HandelsgmbH Gewerbepark I 9220 Velden-Lind

T: +43 4274 4499 F: +43 4274 4499 44

tsc-europe@vita-life.com www.vita-life.com

Eisige Suche



„Die Neugierde treibt mich an“

Was bewegt einen Menschen, seine Komfortzone zu verlassen, um an steilen Eis- und Felskaskaden hochzusteigen? Josef Egarter sprach mit dem begeisterten Bergsportler Markus Pucher über seine Beweggründe sich bedingungslos dem Eis zu stellen.

MARKUS PUCHER wurde im wildromantischen hinteren Maltatal/Kärnten geboren. Vom Talboden aus steilen sich hier die Bergflanken bis auf ca. 3000 Meter auf und gewaltige Felswände säumen das immer schmaler werdende Hochtal. Unzählige Felsblöcke und der nahe Gebirgsfluss Malta inspirierten den jungen Markus schon früh zu kleinen Expeditionen in die nächste Umgebung. Geprägt wurde er vom Leben am Gasthof seiner Eltern, ein paar Jägern aus der nahen Gutsverwaltung, Holzarbeitern und dem nahen Granitsteinbruch.

Markus war ca. 10 Jahre alt, als im Gasthof für ihn sonderbare Gestalten auftauchten. Längere Haare, bunte Kleidung, Rucksäcke, Seile und anderer „Klimbim“ machten ihn neugierig. Er gesellte sich zu den Fremden und folgte gespannt ihren Erzählungen. Als sie ihn zum Klettern in der nahen Kreuzwand mitnahmen, eröffnete sich für ihn ein neuer Horizont. Das Klettern entsprach völlig seinem natürlichen Wesen und damit war sein Weg zum Bergsport vorgezeichnet.
Mehr Infos unter: www.markuspucher.at





IM GESPRÄCH mit Markus Pucher



Markus, wie war es, als du gemerkt hast: „Klettern ist mein Weg“?

Ich empfand es als große Herausforderung. Die freie Bewegung am Berg, am Fels war mir von Kindheit an vertraut. Bald verfeinerte ich meine Klettertechniken beim Bouldern (Klettern auf Felsblöcken in Sprunghöhe) und lernte Seil- und Sicherungstechniken für größere Klettertouren, z. B. in den Dolomiten. Wichtig war auch, dass ich im neu gefundenen Freundeskreis unter Kletterern Erfahrung sammeln konnte. Die Konzentration beim Klettern brachte mich auch erstmals auf eine höhere Empfindungsebene. Seit diesem Zeitpunkt bin ich auf einer dauernden Suche.

Was suchst du?

Ich bin neugierig. Und dies führt mich in eine, oft schwer nachvollziehbare, abstrakte Wirklichkeit. Am Berg bin ich dauernd auf der Suche nach einem gangbaren Weg, was zu einer Schärfung meines Realitätsbewusstseins führt. Dann stellt sich die Frage: „Was will ich – und was muss ich?“ Erst gibt es eine Idee, dann folgt der Wille sie umzusetzen und dann gibt es auch einen Weg.

Was findest du?

Ich finde mich selbst, den wahren Markus.

Kennst du Angst?

Ich kenne Ängste im Alltag. Am Berg habe ich Respekt, aber keine wirklich gefühlte Angst. Die Gewissheit, dass ich es kann, macht mich stark und gibt mir Zuversicht. Ich versuche die Situation richtig einzuschätzen, orientiere mich nach meinem momentanen körperlichen und psychischen

Zustand, außerdem verfolge ich nur Wege, von denen ich auch zurückkehren kann.

War das immer so oder gab es auch Phasen von „Grenzgängen“?

Ich hatte in einer Drangperiode grenzwertige Zeiten. Ich war gut, ausgesprochen leistungsorientiert und übermotiviert. In Bergsteigerkreisen war ich plötzlich bekannt und wollte meine Leistungen noch weiter steigern. So kam es auch zeitweise zu einem enormen Leistungsdruck und teils grenzwertigen Aktionen, vor allem beim Eisklettern im Winter.

Das Eisklettern ist eine sehr sensible und äußerst diffizile Art des Bergsports. In deiner Kindheit standen im hinteren Maltatal die Eistürme ja direkt vor deiner Haustür. Hat das Eisklettern auch deinen weiteren Weg im Bergsport geprägt?

Ja, der sagenhafte „Fallbach“ ist ca. 200 Meter hoch und bildet im Winter einen gewaltigen Eiskegel. Das faszinierte schon gewaltig. Das Klettern mit modernen Eisgeräten, speziellen Steigeisen und Eisschrauben an den Eiskaskaden erfordert sehr viel Gefühl für das Eis. Das Wasserfalleis ist gegenüber dem hochalpinen Gletschereis eher unbeständig und über den Winter von vielen witterungsmäßigen Faktoren abhängig. Da spielen Temperaturschwankungen eine große Rolle. Das Eis kann sich über den Winter wiederholt ab- und wiederaufbauen und man begegnet immer wieder neuen Voraussetzungen im Aufbau der Eisschichten. Eigentlich kann man jede begangene Route als eine neue Tour bezeichnen.

Bei manchen Solobegehungen hast du besondere psychische Fähigkeiten gezeigt.

Da bin ich mir nicht ganz sicher. Im Grunde genommen mache ich solche Eistouren nur, wenn alles zusammenpasst und wenn ich überzeugt bin, dass ich es wirklich kann und auch will. Wichtig ist eine exakte Einschätzung der Situation, der Eisbeschaffenheit und der persönlichen Tagesverfassung. Wenn man einmal eingestiegen ist, heißt es, Ruhe zu bewahren und keine Hektik aufkommen zu lassen. Einfach ausgedrückt, in der Ruhe liegt die Kraft. Bestimmte Bewegungsmuster, die fürs Eisklettern Voraussetzung sind, müssen exakt ausgeführt werden.

CERRO TORRE

Deine jahrelange Bergerfahrung, besonders im Eis, führt dich wiederholt auf den Gipfel dieses weltberühmten Monolithen in den patagonischen Anden. Zweimal warst du im Alleingang über die Ferrari-Ragni-Route am Weg. Damit hast du dir auch in der internationalen Bergsteigerszene einen Namen gemacht. Was bedeutet dir das?

Anerkennung und ein bisschen berühmt sein ist schon ein außergewöhnliches Gefühl. Es gibt inzwischen auch Kontakte zu bekannten Leuten in der Szene.

Motiviert dich der Druck durch die Öffentlichkeit zu solchen anspruchsvollen Aktionen an einem der schwierigsten Berge der Welt?

Nein. Ich mache es ausschließlich, weil ich es selbst will. Außerdem stellt sich die



Frage, ob das, was ich und wie ich es mache, in der Gesellschaft überhaupt realisiert und verstanden wird. Ich meine so wie ich es verstehe.

Bei deiner zweiten Solobegehung am Cerro Torre gab es ja äußerst schlechtes Wetter. Du warst mutterseelenallein am Ende der Welt unterwegs, wie fühlt sich das an oder wie gehst du damit um? Patagonien scheint ja der Gegenentwurf zu unserem gewohnten Umfeld zu sein.

In unserer Vorstellung stellen sich der Berg und der Weg dorthin anders dar, als es sich letztendlich vor Ort ergibt. Jahrelange Erfahrung stärkt die Fähigkeit den Berg zu deuten. Er wird zum Partner und gibt positive oder auch abweisende Zeichen. Weiß man sie zu deuten, wird man mit der Natur, dem Wind und dem Wetter eins. Es bildet sich ein überschaubarer Horizont und schon der nächste Schritt weist den Weg zum Ziel. Plötzlich fühlt sich alles gut an. Da bin ich dann wirklich ich – ich, der Markus am Torre.

Es ist eine intensive, selbstbestimmende Lebenserfahrung, ein bloßgelegtes, unverleugnetes Leben, jenseits unseres gewohnten Alltags.

Wie definierst du Glück?

Es gibt Momente des Glücks, der Freiheit – Hochgefühle. Auf das Glück, das man plant, um heil zurückzukommen, verlasse ich mich nicht. Selbstverständliches Glück bedeutet, es dem Zufall zu überlassen. Glück kann durchaus eine Rolle spielen, aber man muss fähig sein, es zu finden.

Bei deinen Reisen nach Patagonien bleiben andere zurück. Wie gehst du damit um?

Eigentlich bin ich nie ganz weg. Das eigentliche Ziel ist immer die Rückkehr zu meiner Familie – meiner Frau und meinen beiden Töchtern.

Und wenn er wieder zu Hause bei seiner Familie und seinen Freunden ist und von seinen Erlebnissen erzählt, wird ihn bald wieder die Neugier auf die Suche schicken, nach dem Markus, dem wirklichen Markus.



Sportklettern an gefrorenen Wasserfällen

Wem wäre es vor Jahrzehnten schon eingefallen einen Wasserfall hochzuklettern?

Als touristische Attraktionen in den alpinen Hochtälern bieten die rauschenden Wassermassen oder die schleierhaft seidenen Wasservorhänge ein vielschichtiges Naturschauspiel.

In den kalten Jahreszeiten wird es allerdings etwas ruhiger und die Vorhänge aus dem nassen Element scheinen „stehen zu bleiben“. Es bilden sich vielfältige Eisformationen. Sind es da feingliedrige Eisteppiche, können es andererseits stämmige Eissäulen mit mächtigen Eisdächern darüber sein. Es bilden sich hängende Gärten aus Eis mit fragilen Eiszapfen. Dünne Eisstrukturen verlaufen sich entlang eines feinen Wasserlaufs oft hunderte Meter nach oben,

bis sie sich im Felsgelände spinnenartig vernetzen.

Wie erwähnt ist es die kalte Jahreszeit, die diese Eislandschaften formt. Entsprechend frostig kann es an den Standplätzen bei der Sicherung des Kletterpartners sein. Sonnigen Bereichen ist oft mit Vorsicht zu begegnen. Wenn sich Eisschollen lösen, nützt auch der beste Helm nichts mehr. Hoch nach oben führende Eisrinnen bilden ideale Lawenbahnen. Bei Warmwetterlagen sind Eisfälle überhaupt zu meiden, da eine spontane Wärmeeinwirkung oder ein plötzlicher Temperatursturz eine starke thermische Belastung des Eises bewirken.

Ein Inferno beim Einsturz der Eisgebilde ist ein spannendes Schauspiel, wenn man nur weit genug davon entfernt ist.

KONTAKT



Sepp Egarter
Meister Erhard Allee 18 9500 Villach
T/F +43 4242 230123 M +43 664 2261023

vjz.alpin@aon.at
www.vjz-alpin.at





Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Mit dem innovativen Therabogen holt man sich ein kleines Fitnessstudio in die eigenen vier Wände und erzielt mit nur drei Mal 20 Minuten Training pro Woche ein spürbar besseres Körpergefühl.

Gesundes Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Mobilität und Wohlbefinden

Der Therabogen

ZAHLEICHE WEHWEHCHEIN, wie beispielsweise Rückenschmerzen und Verspannungen, sind auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Mit dem Therabogen hat man alles Zuhause, was man braucht, um sich fit zu halten: Alleine mit dem Therabogen kann man eine Vielzahl an Übungen durchführen. Kombiniert mit Gymnastikmatte, Gymnastikball, Balanceboard etc. lassen sich die Übungsmöglichkeiten unendlich erweitern.

Die Idee für den Therabogen kam dem Kärntner Gesundheitsexperten Christian Brunner im Alltag: „Ich wollte ein

zeitsparendes und unkompliziertes Trainingsgerät, das ich platzsparend direkt neben meinem Schreibtisch montieren kann, um die Bildschirmspausen sinnvoll zu nutzen.“

Individuelle Unterstützung durch Trainingsplattform

Das Therabogen-Konzept eignet sich für Menschen aller Altersstufen und ist so einfach, dass man sofort selbstständig mit dem Training beginnen kann. Alles was man neben dem Therabogen für ein gesundes, effektives Training braucht, findet

man auf der Online-Plattform www.therabogen.fitness. Die Plattform liefert unkompliziert individuelle Trainingsanleitungen für sämtliche Muskelgruppen. Bereits nach vier Wochen Training fühlt man sich wohler, stärker und mobiler. Unterstützung gibt es von einem Trainer online oder auch vor Ort. Der Therabogen ist bereits in zahlreichen Privathaushalten, in Unternehmen (z. B. DM Österreich) und in Hotels (Prechtlhof in Althofen) im Einsatz. Das innovative Fitnessgerät mit Wohlfühleffekt für Home, Business und Hotels ist auch ein attraktiver Hingucker in jedem Raum.

Nähere Infos: www.therabogen.fitness //

... die Zukunft im Trainingsbereich

KONTAKT

Christian Brunner

Telefon 0660 / 811 86 30

E-Mail: info@therabogen.fitness



Selbstdisziplin

... Die Kunst den inneren Schweinehund zu überwinden

Eines der größten Hindernisse, welches viele Menschen davon abhält, erfolgreich zu sein, ist es, nicht zu starten. Nicht und nicht in die Gänge zu kommen.

AUS DEM SLALOM-PRINZIP®
VON CLAUDIA STROBL

UNENTSCHLOSSENHEIT UND ZAUDERN sind Eigenschaften von Menschen, die im Leben nicht vorankommen. Sie leiden unter einer weit verbreiteten Krankheit, der „Aufschieberitis“. Sie erfinden ständig Geschichten, um ihr eigenes Gewissen zu beruhigen und sich vor anderen zu rechtfertigen.

Gewinner warten nicht, bis alles perfekt ist. Sie erwarten auch nicht, dass all ihre Probleme und Hindernisse verschwinden. Sie warten nicht, bis sich ihre Angst legt. Sie legen los und ergreifen die Initiative. Willenskraft ist ihr Freund.

Es steckt immense Kraft in dem Sprichwort: „Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“

Tatsächlich ist der erste Schritt jener, von dem die größte Kraft ausgeht.

Erfolgreiche Menschen sind keine Übermenschen, sie halten sich nur an „das Geheimnis der täglich kleinen Schritte“ in Richtung des angestrebten Zieles.

Erfolgstipp 1

Frage dich selbst:

Was hält dich davon ab, zu starten?

- Perfektionismus
- Angst
- Zweifel
- Mangelndes Selbstbewusstsein
- Mangelnder Selbstwert

Welche Ausrede hält dich davon, ab zu starten?

- Zu jung oder doch schon zu alt
- Keine Zeit
- Kein Geld
- Noch nicht der richtige Zeitpunkt
- Zu glauben, nicht gut genug zu sein
- Mangelnde Ausbildung

Frag dich dann, was könnte die positive Absicht dieser Begrenzung sein. Wovor will mich diese Eigenschaft, durch welche ich mich verzettele bzw. diese Ausrede „beschützen“. Hinter jeder Herausforderung steckt immer ein ganz bestimmter, jedoch nicht offensichtlicher Grund, eine positive Absicht. Indem du diese für dich selbst herausfindest, erkennst du meistens auch die Antwort, um diese Herausforderung zu lösen.

Es gibt keine Fehler

Die meisten glauben, um erfolgreich zu sein, gilt es, Fehler zu vermeiden. Es gibt jedoch keine Fehler, nur Lernerfolge! Sogenannte

Misserfolge sind nicht das Gegenteil von Erfolg – sie sind Teil des Weges zum Erfolg. Oftmals sind Fehlschläge die treibende Kraft, der Treibstoff für den zukünftigen Erfolg.

Mentalität der Gewinner, um den inneren Schweinehund zu überlisten:

„Egal, wie mein Vorhaben ausgeht, ich gewinne zumindest immer an Erfahrung.“

Selbstdisziplin entwickeln

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

Für erfolgreiche Menschen hat Disziplin die positive Bedeutung, sich kontinuierlich auf ihr Ziel hin zu bewegen. Kein Jammern, keine „Aufschieberitis“, keine Entschuldigungen.

Weniger erfolgreiche Menschen verbinden mit Disziplin etwas Unangenehmes, etwas Negatives. Sie haben ständig das Gefühl, etwas tun zu „müssen“.

Hier ist es hilfreich, das Wort Disziplin durch einen anderen, gleichbedeutenden Begriff zu ersetzen. Zum Beispiel: „Begeistertes Engagement“. Wie hört und fühlt es sich dann an?

Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, langfristigen Erfolg gegenüber kurzfristigem Vergnügen vorzuziehen.

Gewinner haben gelernt, Disziplin als ihren Verbündeten und Freund zu schätzen. So gelangen sie von ihrer aktuellen Lebenssituation dorthin, wo sie ihre Ziele sehen. Selbstdisziplin heißt keinesfalls, auf die angenehmen Vergnügen im Leben zu verzichten. Es bedeutet lediglich, jener Arbeit, die entscheidend für das Vorankommen ist, oberste Priorität einzuräumen und diese zuerst zu erledigen.

Erfolgstipp 2

Eine sehr effektive Methode, um deine tägliche Produktivität zu erhöhen, ist die ABCD-Methode. Mit dieser Methode teilst du deine Aufgaben in Prioritäten:

➤ A-Prioritäten: Das sind jene Tagesaktivitäten mit dem stärksten Outcome. Jene, die dich deinen Zielen am schnellsten näherbringen bzw. jene, die am meisten Einkommen produzieren.

Höre nicht auf deinen inneren Schweinehund und erledige diese täglich als erstes. Ansonsten zieht dies mit der Zeit ernsthafte Folgen nach sich. Danach widme deine Zeit und Energie den weiteren Prioritäten.

➤ B-Prioritäten: Erledige diese, sobald du deine A-Prioritäten für diesen Tag umgesetzt hast.

➤ C-Prioritäten: Diese sind nicht vordergründig wichtig und können bei Zeitressourcen erledigt werden.

➤ D-Prioritäten: Diese sind für dich Zeit- und Energievampire, delegiere sie an jemand anderen.

➤ Nimm dir maximal 3 A-Prioritäten pro Tag vor.

➤ Starte deinen Tag mit deiner A1-Priorität.

➤ Konzentriere dich zielstrebig auf deine A1-Aufgabe, bis diese zu 100 % erfüllt ist.

Die Disziplin von gutem Zeit- und Selbstmanagement wirkt sich auf alle anderen Bereiche in deinem Leben aus. Es zeigt sich sofort in besseren Resultaten und wirkt sich langfristig positiv auf deine Lebensqualität aus.

Erfolgreiche Leute sind keine Wunderwuzis. Sie haben es sich lediglich zur Gewohnheit gemacht, die wichtigen Aufgaben zuerst zu tun, bevor diese durch ewiges Aufschieben zur Dringlichkeit geworden sind. Egal, ob sie diese Tätigkeiten mögen oder nicht.

Weniger erfolgreiche Menschen haben es sich hingegen zur Gewohnheit gemacht, unliebsame Tätigkeiten so lange vor sich herzuschieben, bis diese wegen der Dringlichkeit zum Stressfaktor werden.

Positiver Nebeneffekt

Jedes Mal, wenn du dich selbst dazu ermutigst, die entscheidenden Schritte für dein Vorhaben zu unternehmen, egal, ob dir danach zumute ist oder nicht, wächst dein Selbstwertgefühl ein großes Stück. Gleichzeitig schwindet deine Angst vor Misserfolgen und Zurückweisung.

➤ Durchhaltevermögen ist Selbstdisziplin in Aktion.

➤ Dein Durchhaltevermögen ist ein Gradmesser dafür, wie sehr du an dich selbst glaubst. Je überzeugter du von deinen Aktionen und Handlungen bist, desto beständiger wirst du.

➤ Und desto mehr wächst deine Persönlichkeit, dein Respekt und deine Achtung vor dir selbst.

➤ Du setzt damit eine Aufwärtsspirale an positiver Energie in Gang.

➤ Gleichzeitig entwickelst du die Charakterstärke, alle Herausforderungen

zu überstehen, bis du dich schließlich durch nichts und von niemandem mehr von deinem Erfolgsweg abhalten lässt.

Beginne noch heute, Selbstdisziplin in jedem Bereich deines Lebens zu praktizieren, bis diese für dich so natürlich ist wie ein- und ausatmen.

Gerne unterstütze ich dich durch weitere ERFOLGSTIPPS. Diese erhältst du gratis unter www.claudiarstrobl.com //

// Lieber zögerlich beginnen als perfekt gezögert.

Bodo Schäfer //

Herzlichst Claudia Strobl



KONTAKT

Claudia Strobl

ERFOLGSTRAINING

www.claudiarstrobl.com

UNTERNEHMENSBERATERIN

Vortragsrednerin und Mentalcoach

E-Mail: info@claudiarstrobl.com

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

Ankündigung:

Nächstes Seminar:

Das SLALOM PRINZIP© –

Dein Schwung zum Erfolg

22.–23. 2.2016, Hotel Wiesenhof, Weißensee

Anmeldung und Infos:

www.claudiarstrobl.com

BAU SALLINGER

www.sallinger-bau.at

Telefon 0 42 15 / 22 63-0

KLAGENFURTER STRASSE 12

9556 LIEBENFELS



ESC REGYOU STEINDORF

In Steindorf lebt man Eishockey! Vom Nachwuchs über die Kampfmannschaft bis hin zu den Fans ist das Hockeyfieber ausgebrochen.

VIELES IST NEU IN STEINDORF! Erstmals konnte man mit RegYou einen Namenssponsor gewinnen. RegYou, der ein Teil der bekannten Power-Point-Therapy by Gerhard Egger ist, wurde in den Vereinsnamen integriert. Der Verein nennt sich nun ESC RegYou Steindorf. Der ESC kann somit auf eine professionelle, therapeutische Unterstützung vertrauen, damit das Verletzungsrisiko verringert werden kann und der Heilungsprozess schneller erfolgt.

Was hat sich noch in Steindorf verändert?

Wir konnten dieses Jahr 2 ehemalige Bun-

desligaspieler für uns gewinnen. Marco Pewal, der lange beim EC VSV und in Salzburg spielte sowie Andreas Wiedergut, der ebenfalls beim VSV und auch in Graz als Profi im Einsatz war. Beide bringen sehr viel Erfahrung in die Mannschaft. Weitere Spieler wie Markus Schmarl, Florian Perdacher, Roland Steinberger und Michael Köfele konnten wir ebenfalls verpflichten.

Aktuell findet man den ESC RegYou Steindorf auf Platz 1 der Tabelle.

Wie kommt das?

Wir spielen heuer sehr einfaches Hockey, die Spieler folgen den Anweisungen des Trainers und wie angesprochen, die Erfahrung von Pewal und Wiedergut ist ein sehr großer Vorteil.

Auch im Nachwuchs hört man von sehr guter Arbeit.

Was ist hier das Geheimnis?

Es gibt kein Geheimnis! Unser Nach-

wuchsleiter Walter Grud macht mit den Kindern eine sehr gute Arbeit.

Den Kindern macht es einfach Spaß am Eis und das zeigen sie auch in der Meisterschaft. Kinder müssen mit Freude Sport betreiben. Sie müssen heiß auf das Training sein, dann kommt der Erfolg von alleine.

Wie kann man das Eishockey in Steindorf erlernen?

Ganz einfach! Wir bieten jeden Montag ein gratis Schnuppertraining für Kinder an. Ausrüstungen werden zu Verfügung gestellt. Bei Interesse einfach bei Herrn Grud sich unter 0676 / 9684 732 informieren. //

KONTAKT

Michael Löschnig

Telefon +43 (0) 676 / 5500 688

E-Mail:

michael.loeschnig@gain-trust.com

Mit der Power-Point-Therapy und RegYou zum sportlichen Erfolg

Gerhard Egger entwickelte aus verschiedenen Therapien und Arten der Akupunktur die Power-Point-Therapy® (in Folge P-P-T) und RegYou. Immer mehr Sportler nutzen auch die Vorteile daraus. Gerhard Egger erzählt uns wie die P-P-T und RegYou im Sport wirkt.

Herr Egger, was ist das Besondere an der P-P-T und RegYou?

Die P-P-T ist eine nadellose Akupunktur und zeichnet sich dadurch aus, dass man sie in kürzester Zeit erlernen kann und dass sich die Erfolge rasch einstellen. RegYou ist ebenso eine Weiterentwicklung aus der Akupunkturmassage. Sie gibt den Sportler die Möglichkeit mehr Leistung, mehr Ausdauer und eine kürzere Regeneration zu erzielen.

Für wen ist die P-P-T und RegYou geeignet?

Für jeden Menschen. Egal ob Baby, Kleinkind, Jugendlicher, Erwachsener, Sportler oder nicht Sportler.

Wie wird die P-P-T durchgeführt?

Mit einem eigens entwickelten Therapiestäbchen werden auf der Haut bestimmte Areale am Körper gereizt. Diese Reizung sorgt dafür, dass sich eine vorhandene



Von links nach rechts: Marco Kandutsch, Gerhard Egger, Isabella Lech

Beckenblockade löst. Diese Beckenblockade ist verantwortlich für viele Beschwerden.

Wie lange dauert eine Therapieeinheit?

In der Eigenanwendung ein paar Minuten. Beim Therapeuten durchläuft man in den meisten Fällen eine komplette Therapieeinheit. Als Eigenanwender wird die P-P-T täglich ausgeführt, was auf eine lange Sicht natürlich ein großer Vorteil ist. Das erspart viel Zeit und Geld.

Bei welchen Schmerzen kann ich die P-P-T anwenden?

Das ist unterschiedlich. Sie können sie bei sich anwenden, ob Kopfschmerzen oder wenn sich Ihr Kind am Knie gestoßen hat, bei Muskelkater, Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen und vielen mehr.

Wo kann man die P-P-T-Eigenanwendung erlernen?

Das Seminar dazu findet in Villach statt. Dort erlernen Sie an einem Tag die genaue Punktekombination und können damit innerhalb Ihrer Familie die Therapie anwenden. //

MARCO PEWAL (ehem. Bundesligaspieler beim VSV und Salzburg, Nationalteamspieler, aktuell beim ESC RegYou Steindorf) nutzt die P-P-T und RegYou im Eishockey-Sport. Seine persönliche Erfahrung mit der Power-Point-Therapie:



// Ich kenne die P-P-T nun seit 2 Jahren. Viele Beschwerden in den Gelenken sind weg. Ein Muskeleinriss war sehr schnell wieder verheilt, so dass ich viel früher als erwartet wieder spielen konnte. Nackenverspannungen sind in kurzer Zeit gelöst. Mit RegYou habe ich lockere Beine, bin beweglicher und verspüre deutlich mehr Energie. Ich kann die P-P-T und RegYou als Kombination wirklich nur jeden Sportler empfehlen. Wer diese Chance nicht nutzt, ist selber schuld.

Marco Pewal //

KONTAKT



Power-Point-Therapy

Ossiacher Zeile 7-9 // 9500 Villach
Tel.: 0 42 42 / 22 1 40

E-Mail: office@powerpointtherapie.com
www.powerpointtherapie.com



KRAFT der Gedanken

Die unendliche Kraft der Gedanken

Siegen wollen. Verlieren lernen. Sich quälen können. Das ist der Kanon der im Hochleistungssport immer wieder gesungen wird. Ist das tatsächlich so? Wenn es qualvoll sein soll, dann ja. Erfolg kann aber mühelos und der Weg zur Höchstleistung sogar lustvoll sein!

DIE EIGENE GEDANKENKRAFT kann – besonders im Sport – Herausforderungen mühelos werden lassen. Wenige Menschen allerdings wissen über die Kraft ihrer Gedanken, die Kraft ihres Geistes und zum größten Teil wird diese gar nicht genutzt. Gedankenexpertin Edith Mohrenschildt sagt darüber: „Ich persönlich glaube ja, dass diese Kraft deswegen nicht genutzt wird, weil die meisten von uns gar nicht wissen, wie sehr sie im Stande ist, unsere Träume und insbesondere unsere Ziele

tatsächlich Wirklichkeit werden zu lassen. Das ganze Leben voller faszinierender Möglichkeiten.“

Die Voraussetzung dafür ist, Meister der eigenen Gedanken zu werden und diese in eine Ordnung zu bringen, die bewusst den eigenen Wünschen und Vorstellungen entspricht. Gedankenkontrolle funktioniert bei sich selbst ganz wunderbar. Dann wird nichts mehr dem Zufall überlassen, sondern das Leben mit all seinen Aufgaben und dem was man erreichen will, aktiv gestaltet. Dazu gehört auch die Gedankendisziplin. Die meisten Sportler kennen das, wenn sie sich etwa zu einer weiteren Trainingseinheit überwinden. Aber auch die Art der Gedanken kann durch Disziplin gelenkt werden. Das heißt, dass man sich einfach dafür entscheiden kann, negativen Einflüssen keinen Platz einzuräumen. Das bedeutet, darauf zu achten, was man denkt und wie man spricht, um Eigen- und Fremdkritik stoppen und diese Energie für Sinnvolles verwenden zu können. So beginnt man, sein Leben aktiv und positiv zu gestalten.

Alles ist möglich

Das Prinzip von Ursache und Wirkung besagt, dass alles, was wir verursachen, als Wirkung in unserem Leben sichtbar wird. Im Feld eines Gestalters gibt es keine Schuld, es gibt Konsequenzen. Das ist ein großer Unterschied. Edith Mohrenschildt meint dazu: „Die meisten von uns haben Konsequenzen immer als Strafe erlebt, deswegen übersetze bzw. ersetze ich dieses Wort gerne, damit wir leichter erkennen können, was es wirklich ist. Konsequenz ist einfach nur das Ergebnis von etwas. Mehr nicht. Es gibt keine Schuld, es gibt Ergebnisse meiner eigenen Handlungen. Und diese Ergebnisse habe ich zu lösen.“ Alles, was wir uns denken können, alles, was wir in der Lage sind, uns vorzustellen, das können wir auch verwirklichen. Jeder von uns. Alles ist möglich.

Platz machen für die eigene Kraft

Der Schritt Nummer zwei ist es, sich auf

dem Weg zum Ziel bewusst für eine neue Sicht zu entscheiden. Menschen, die unbedingt die Nummer eins werden wollen, sind sehr häufig verkrampft. Sie machen sich durch Leistungsdruck und Versagensangst halb verrückt. „Nummer eins werden zu wollen, weil wir ein Ziel haben, ist legitim – dabei verbissen zu werden, leider oft die Folge“, so die Gedankenexpertin. Verbissene Erfolge kosten zu viel Kraft, Freude und oft gehen sie auch auf Kosten des Privatlebens. „Erfolg kann dann mühelos sein, wenn wir eine radikale Bereitschaft zum Scheitern mitbringen“, sagt Mohrenschildt.

Sehr gut, noch einmal!

„Um sich ihren Zielen zu nähern, ermutige ich meine Kunden, Klienten und Coaches fehlerfroh mit einer radikalen Bereitschaft, auch scheitern zu dürfen“, sagt Mohrenschildt.

Das Scheitern mit einzukalkulieren, ist häufig der richtige Rückenwind für souveräne Erfolge. Man verbindet mit dem Wort immer eine Niederlage. Dass das allerdings absolut nicht der Realität entspricht, bestätigen erfolgreiche Menschen aus den verschiedensten Bereichen immer wieder. Denn am Ende des Tages ist „Scheitern“ ganz einfach gleichzusetzen mit „Erfahrung“, wodurch jedes Scheitern das Geschenk einer neuen Erfahrung mit sich bringt.

Der „Scheiter-Haufen“ als Erfolgspodest

Einmal im Leben ganz oben auf dem Podest mit dem großen Einsler zu stehen, ist der Wunschtraum eines jeden

Hochleistungssportlers. Was allerdings etwa im Fernsehen nie gezeigt wird, ist das, was alle Siegerinnen und Sieger gemeinsam haben: Eine lange Durststrecke an Niederlagen. Das Siegerpodest steht also quasi auf einem riesigen „Scheiter-Haufen“ und der Weg dorthin ist gesäumt mit jeder Menge schmerzhafter Erfahrungen. Die, die ganz oben stehen, haben es aber geschafft, das Scheitern zu kultivieren, es nicht mit einer Niederlage gleichzusetzen, sondern als Lernprozess wahrzunehmen und mit mehr Kraft und Positivität daraus hervorzugehen.

Energie braucht keine Angst

Nichts hemmt einen beim Erreichen seiner Ziele so sehr wie die Angst vorm Versagen. Mit dieser Angst zu leben, zu trainieren und umzugehen, verbraucht eine Unmenge an wertvoller Energie. Wenn man das Scheitern nun aber als Schritt nach vorne verbuchen kann, dann gewinnt man diese Energie zurück und kann sie für das eigentliche Ziel vor Augen verwenden. Plötzlich traut man sich viel eher an Neues heran und sich selbst mehr zu.

Ich finde mich immer besser

„Bei jedem Scheitern lernen wir uns auch ein Stück weit besser kennen. Wir lernen in jedem Fall immer dazu, fachlich und persönlich. Freuen Sie sich darüber. Scheitern heißt: Ich finde mich immer besser. Das ist doch genial“, sagt die Mental-Expertin. Jede Erfahrung bringt eine neue Entschlusskraft, klarere Vorstellungen, lässt Raum für Korrekturen, sorgt für Entspannung und schafft den notwendigen Abstand, den



man benötigt, um souverän zu gewinnen. „Geben Sie Ihr Bestes, und geben Sie keinem Misserfolg die Macht, Ihre Liebe zu sich, zu Ihren Zielen, Ihrem Leben zu verringern. Wir alleine haben es in der Hand und das ist gut so.“ //

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

C200
— FLX FACE

THE FACE OF GENERATION FLEX

FLX FACE TECHNOLOGY

Minimizes face contact to only 24% of the perimeter, freeing up 76% for maximum face flex and ball speed upon impact.

ENGINEERED BY WILSON LABS



POWER HOLES

Allow the face to flex upon impact for extreme distance.

TE031 URETHANE

Fills Power Holes for improved sound and feel characteristics.



Wilson Staff

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

Sportverletzungen...



...Prävention und Therapie

Sie haben sich gerade dazu entschlossen eine neue Sportart auszuüben oder nach den langen Wintermonaten endlich wieder sportlich aktiv zu werden. Dann gehen Sie es langsam an! Einer der häufigsten Verletzungsgründe ist die falsche Einschätzung des eigenen Könnens und der Kondition.

PETRA GROLL

GERADE JETZT IM FRÜHJAHR zieht es einen wieder hinaus ins Freie und was bietet sich für die tägliche Betätigung besser an als Laufen. Wer die kalte Zeit über ausgesetzt hat, sollte es allerdings vorsichtig angehen. Gerade bei Lauf-Anfängern ist die Gefahr von Entzündungen und überreizten Gelenken sehr groß. Sportmediziner

raten daher, das Laufpensum in den ersten Wochen so anzusetzen, dass man sich „unterfordert“ fühlt. Ähnlich vorsichtig sollte man es auch beim Tennisspielen angehen, wenn man Neuling ist bzw. über die Wintermonate pausiert hat.

Wer Sportarten mit häufigem Körperkontakt ausübt, wie beispielsweise Fußball oder Handball und dabei in den Ausweichmanövern nicht so geübt ist, sollte nicht gleich so „an den Mann ran“, denn dann sind bestenfalls blaue Flecken vorprogrammiert – schlimmstenfalls Bänderrisse in den Gelenken.

Grundsätzlich gilt bei allen Sportarten: Wenn Sie müde werden, lieber einmal früher aufhören, denn bei Müdigkeit steigt die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches an.

Richtige Ausrüstung

Ein häufiger Auslöser für Verletzungen ist auch die falsche Ausrüstung. Lassen Sie

sich hier unbedingt von einem Fachmann beraten. Egal, ob es um Wanderschuhe geht, die richtige Schilfänge oder das passende Fahrrad – nur wer seinem persönlichen Können und Anforderungen entsprechend ausgerüstet ist, beugt Verletzungen vor. Hier ist falscher Ehrgeiz fehl am Platze. Sie werden auch keine Freude am Sport haben, wenn Sie gleich mit einer Profiausrüstung an den Start gehen.

Wenn's doch passiert

Die Sportmedizin versucht heute, da, wo es möglich ist, Operationen zu umgehen. War es vor wenigen Jahren noch üblich, Bänderrisse im Sprunggelenk, die zu den häufigsten Sportverletzungen zählen, zu operieren, werden diese heute nur mehr geschient.

Muskelzerrungen

Gerade bei Ballsportarten oder beim Laufen

– vor allem, wenn man sich nicht richtig aufgewärmt hat – wird der Oberschenkelmuskel leicht überdehnt und zieht sich daraufhin stark zusammen. Dies verursacht die typisch krampfartigen Schmerzen. Eine Muskelzerrung wird mittels Druckverband behandelt, zusätzliches Kühlen und Entlasten fördert die Heilung.

Muskelfaserriss

Muskeln können bei einer Überdehnung auch reißen. Dies kann beispielsweise durch plötzliches Beschleunigen der Bewegung passieren. So wie bei einer Muskelzerrung wird auch ein Faserriss mit Druckverbänden und Kühlen behandelt. Zusätzlich kann auch eine Physiotherapie helfen.

Kreuzbandriss

Das Kreuzband ist Teil des Knies. Reißt das vordere Kreuzband, durch abruptes Abstoppen oder Verdrehen des Beines beispielsweise, ist eine Operation unumgänglich. Anschließend heißt es länger pausieren, bei gleichzeitiger Physiotherapie.

Meniskusriss

Der Meniskus ist ein Knorpel und wie das Kreuzband Teil des Knies. Auch hier kann es durch plötzliche Drehbewegungen

zum Riss dieses Knorpels kommen. Auch Abnützungerscheinungen durch langjährigen Sport oder altersbedingte Abnutzung können einen Meniskusriss hervorrufen. Hier ist eine Operation nicht immer notwendig, die Entscheidung darüber trifft der Arzt aufgrund unterschiedlicher Faktoren.

Bänderriss

Der Bänderriss im Sprunggelenk ist äußerst schmerzhaft. Das Gelenk schwillt rasch und stark an und ein Auftreten ist kaum möglich. Dennoch ist eine Operation heute eher selten. Das verletzte Gelenk wird getapt oder geschient. Auch eine Elektrotherapie kann helfen.

Tennisarm

Beim sogenannten „Tennisarm“ kommt es zu einer Überlastung und kleinen Rissen in den Muskeln zwischen Ellenbogen und Hand. Die Folge: Der Ellenbogen ist geschwollen und schmerzt. Operiert wird heute kaum noch. Vielmehr versucht man durch Spritzen, Ultraschall und Massagen die Symptome zu lindern.

Ein Tennisarm trifft übrigens nicht nur Tennisspieler. Auch Golfer, Bowler, Surfer und Fechter leiden häufig darunter.

Verstauchung und Prellung

Verstauchungen passieren häufig durch Stürze, bei denen man sich mit den Händen abstützt. Das Gelenk schwillt an und schmerzt. Hier hilft als Therapie nur striktes Schonen. Auch Prellungen werden in erster Linie durch Stürze verursacht. Hiervon betroffen ist vor allem das Schienbein. Durch den Schlag/Druck wird der Muskel gegen die Knochen gedrückt. Dabei werden Blutgefäße beschädigt und es entsteht der typische Bluterguss. Auch hier kann man nicht viel tun, außer Abwarten und eventuell Salben gegen Hämatome verwenden.

Gesundheitsrisiko

Wer Angst davor hat, sich beim Sport zu verletzen und sich deshalb erst gar nicht bewegt, der läuft noch größere Gefahr seiner Gesundheit zu schaden. Egal ob es sich um Herz-Kreislauf-Krankheiten handelt oder um Probleme mit dem Bewegungsapparat, regelmäßiger Sport leistet hier Abhilfe. Dabei geht es nicht darum, gleich zum Hochleistungssportler zu avancieren, die Regelmäßigkeit macht's aus. Und Sie werden sehen, wenn Sie einmal damit begonnen haben, möchten Sie die Bewegung schon bald nicht mehr missen. //



RISK RATING VERSICHERUNGSMANAGEMENT GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

Ossiacher Zeile 56 · 9500 Villach

Tel.: +43(0)4242 22 111

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

office.villach@kobangroup.at

www.kobangroup.at



Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Freitag von 7:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Was uns antreibt



... unsere „inneren Antreiber“

Haben Sie sich schon einmal gefragt, woher Ihre Motivation kommt? Was Sie im Leben antreibt und was Sie stresst? Die Transaktionsanalyse verrät Ihnen, wer Ihre persönlichen „inneren Antreiber“ sind.

EVA HOCHMÜLLER

Kindlich geprägt

Als Kinder lernen wir, welches Verhalten uns die Zuwendung und den Zuspruch unserer Bezugspersonen einbringt und speichern es als Erfolgsstrategie ab. Ob wir

wollen oder nicht, diese wenden wir weiterhin in den unterschiedlichsten Situationen des Lebens automatisch an. Diese sorgen aber nicht nur für Erfolg und Motivation, manchmal führen sie zu Stress und Blockaden.

Die fünf Antreiber

Der amerikanische Transaktionsanalytiker Taibi Kahler definierte fünf Antreiber, die als typisch für die Selbststeuerung von Menschen gelten:

Sei stark!

Wenn dieser „Antreiber“ stark ausgeprägt ist, sind Sie jemand, der sich ungern Schwächen eingesteht geschweige denn,

sie gar zeigt. Sie verlassen sich ungern auf andere und lassen nur wenige Menschen näher an sich ran. Er schenkt viel Kraft und Vorsicht.

Dass Sie stets auf alles vorbereitet sind, erzeugt aber sehr viel Spannung im Körper. Anstatt um Hilfe zu bitten, erledigen Sie im Leben so gut wie alles selbst. Sie verzichten auf Unterstützung und verschwenden Energie mit Dingen, die andere besser machen als Sie.

Sei perfekt!

Mit diesem Antreiber gehören Sie zu den klassischen Perfektionisten. Lieber investieren Sie mehr Zeit als notwendig, als dass Sie riskieren, etwas Fehlerhaftes oder nicht ganz Fertiges abzuliefern. Sie sind gern der

oder die Beste in dem, was Sie tun. Sie sind nicht nur Ihr eigener größter Kritiker, Sie neigen auch dazu, das für andere zu tun. Anstatt sich über die Leistungen zu freuen, versuchen Sie ständig, noch besser zu werden - für wen eigentlich?

Mach es allen recht!

Als Harmoniesüchtige/r halten Sie es kaum aus, wenn es Missstimmungen im Team oder unter den Kollegen gibt. Sie vermitteln gerne und versuchen, stets die beste Lösung für alle Beteiligten zu suchen. Ihnen fällt es sehr schwer, ‚Nein‘ zu sagen. Sie sind sensibel, eine gute Zuhörerin/ein, guter Zuhörer und Sie achten auf das Wohlbefinden der Mitmenschen. Der/die einzige, den Sie manchmal auf der Strecke lassen, sind Sie selbst. Im Versuch, allen möglichst viele Gefallen zu tun, zerreißt es Sie eher, bevor Sie Ihre eigenen Bedürfnisse an die erste Stelle reihen.

Beeil Dich!

Für Sie gibt es keinen Stillstand, Sie streben immer vorwärts und haben ständig etwas zu tun. Mit diesem Antreiber sind Sie ein Multi-Tasking-Talent und stets leistungsbereit. Auch in Ihrer Freizeit sind Sie immer auf Achse. Entscheidungen zu treffen, fällt Ihnen leicht und Sie organisieren sich stets effizient. Sie haben das Gefühl, dass die Zeit um Sie herum viel zu schnell vergeht und Sie niemals mit allem fertig werden, was Sie gerne möchten. Entspannung ist für Sie kaum möglich und vielleicht gar nicht erstrebenswert.

Streng Dich an!

Sie sind ausgesprochen beharrlich, ausdauernd und leidensfähig, wenn dieser Antreiber bei Ihnen stark ausgeprägt ist. Sie sehen das Leben als ständige Herausforderung und ständigen Kampf. Dinge, die sich leicht erreichen lassen, sind für Sie nichts wert und kaum interessant. Ihre Erfolge erarbeiten Sie sich hart und wenn Sie etwas beginnen, dann ziehen Sie es auch durch. „Leicht“ und „locker“ sind Begriffe, die Sie nicht kennen. Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich gehören für Sie zum Leben.

Nutzen Sie Ihre Antreiber

Diese Antreiber bewirken aber nicht nur Negatives, sie sind es auch, die viele Stärken in Ihnen hervorgebracht haben. Durch Sie haben Sie viel erreicht. Wenn Ihre „inneren Antreiber“ allerdings Ihr Leben

beherrschen, können Sie jede Menge Stress verursachen. Versuchen Sie daher, sich Ihrer persönlichen „Antreiber“ bewusst zu werden und sie gezielt und bewusst zu nutzen. Dann werden Sie sie auch nicht stressen oder blockieren. //

KONTAKT

MENTAL MUSKEL

Eva Hochmüller

KLAGENFURT – GRAZ

Tel.: +43 (0) 676 / 6005 226

E-Mail: eva@mentalmuskel.at

www.mentalmuskel.at

- Finde die Motivation, an deinem Ziel – sportlich oder nicht – dranzubleiben!
- Löse Blockaden und bleib ruhig, wenn es um dich herum stressig wird!
- Hol das Beste aus dir heraus und leg den Schalter in deinem Kopf um!



- Einzelcoaching – Teamcoaching
- Mentaltraining – Veränderungscoaching in Unternehmen – Workshops



KÖRPER – GEFÜHL – GEIST

... ein untrennbares Ganzes

Wir Menschen sind Wesen aus Körper, Geist und Seele. Sind wir mit unserem Körper verbunden, dann sind wir mit dessen Wahrhaftigkeit verbunden. Denn der Körper ist der Ort der lebendigen Erfahrung im Hier und Jetzt. Wir spüren. Wir begreifen und erkennen und finden Worte für unsere physischen Empfindungen, unsere Gefühle und unsere Gedanken. Wir sind uns unserer Selbst bewusst.

DI ELISABETH LEITNER

Körper – Gefühl – Gedanke

Jedes Gefühl findet Ausdruck oder gründet im Körper: die Atmung, die flacher oder tiefer wird, die Anspannung oder Entspannung verschiedener Muskeln, die Verengung oder Erweiterung von Blutgefäßen und die Ausschüttung von Hormonen und anderen chemischen Verbindungen – diese physischen Veränderungen werden uns zum Teil bewusst und wir nehmen sie als

Empfindungen wahr. Gleichzeitig haben wir Gefühl(e) und bringen damit auf mentaler Ebene Gedanken in Verbindung.

// Wenn wir nicht ganz wir selbst sind, wahrhaft im gegenwärtigen Augenblick, verpassen wir alles.

*Thich Nhat Hanh
(buddhistischer Mönch) //*

Das Gefühl von Angst oder Stress ist im Körper beispielsweise oft spürbar durch die Empfindung von Enge im Brustkorb und geht einher mit angespannten, hochgezogenen Schultern und flacher Atmung oder sogar Atempausen und steht mit mehr oder weniger bewussten Erinnerungen bzw. Erwartungen in Verbindung.

Trennung – Abspaltung

In der westlichen, zivilisierten Welt hat der Mensch oft die Verbindung zum Körper verloren. Die mentale Ebene – Verstand und Vernunft – stehen über Empfindung, Gefühl und Intuition. Die Lebensweise in einer technisierten, digitalisierten Welt, Stress und Hektik des Alltags entfernen uns immer mehr von uns selbst. Auch unsere persönliche Geschichte trägt dazu bei, dass wir uns vom Körper trennen.



// Existenz ist nur im gegenwärtigen Moment. Der Verstand ist niemals im gegenwärtigen Moment.

Osho (buddhistischer Mönch) //

Manchmal führen schlimme Erlebnisse – physische Gewalt, Unfälle und Narkosen oder emotionale, verbale Gewalt – zur Abspaltung von ganzen Körperteilen. Sie fühlen sich taub, dumpf, dunkel oder überhaupt nicht an. Wir alle haben Verbote und Bewertungen verinnerlicht. Wir haben es unseren Eltern gleich getan und unsere Gefühle in gute und schlechte eingeteilt. Wir haben Glaubenssätze wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Ein Kind muss still sitzen und ruhig sein“ zu den unseren gemacht. Das hat dazu geführt, dass wir uns schämen, alle Gefühle auszudrücken und noch schlimmer, dass wir nicht mehr fühlen.

Körpersprache

Der Körper, so der Osteopath Bevis N., reflektiert den Versuch, die persönliche Umgebung, die persönlichen Beziehungen und eigenen Gedanken und Gefühle zu integrieren. Und so werden zurückgehaltene Emotionen in Form von Muskelverspannungen im Körper gespeichert. Chronische Beschwerden und Schmerzen können auftreten. Damit will der Körper unsere

// Schmerz ist nicht da, um dich leiden zu lassen, sondern um dich bewusst zu machen. Und wenn du bewusst bist, verschwindet das Leid.

Osho (buddhistischer Mönch) //

Aufmerksamkeit erregen. Doch wir müssen nicht so lange warten, bis sich der Körper auf diese Art und Weise meldet. Bewegung im Allgemeinen, gezieltes Training oder Yoga und Meditation sind einige Möglichkeiten, Körperbewusstsein zu erlangen.

Körper – Berührung – Massage

Eine wunderbare Möglichkeit gut in uns anzukommen ist achtsame Berührung. Massage oder andere Formen von körperorientierten Behandlungen bringen uns in Berührung mit unserem Körper, mit dem Dasein im Hier und Jetzt.

Berührung hilft den Spalt zwischen unserem bewussten und unbewussten Selbst zu überbrücken. Wir treten in Kontakt mit unserer Wahrhaftigkeit, denn der Körper lügt nicht. Doch erzählt er uns meist andere Geschichten als unser Verstand. Die Reise in den eigenen Körper, ist ein Weg ins Ungewisse und meistens fürchten wir uns davor, tiefer zu gehen und loszulassen. Aber dieser Weg ist das größte und schönste Abenteuer unseres Lebens: der Weg zur Ganzheit, der Weg zum Selbst.

Die Schätze, die wir dort finden, sind die Reise wert. Durch achtsame Berührung können wir damit in Kontakt kommen. Erinnerungen werden wach gerufen. Endlich erleben wir Empfindungen und Gefühle, die wir in der Vergangenheit nicht wahrnehmen und ausdrücken konnten. Dabei lernen wir uns zu akzeptieren und anzunehmen, mit allem was ist. Erfahrungen können integriert, gespeicherte Gefühle und Spannungen im Gewebe gelassen werden. Wir können uns wieder frei bewegen und tiefer atmen. Wir schöpfen

Vertrauen und wissen, dass wir auch den Schattenseiten des Lebens gewachsen sind. Und alles, was auf der physischen Ebene gelöst wird, wirkt auch befreiend auf den Geist. Es entsteht Raum für neue Möglichkeiten. //

// Paradoxerweise gelangen wir nur dann zur wahren Ganzheit, wenn wir unserer Zerbrechlichkeit und manchmal auch unserer Gebrochenheit annehmen.

Jalaja Bonheim (Autorin) //

Zum Autor:

Elisabeth Leitner ist in Villach geboren und aufgewachsen. Studium der Architektur in Graz, Antwerpen und Wien. Schon während des Studiums erwachte das Interesse für die Körper- und Raumwahrnehmung. Seitdem setzt sie sich mit Körper(n) auseinander, sowohl theoretisch als auch praktisch. Nach der Ausbildung zur Heilmasseurin macht sie schließlich ihre Leidenschaft zum Beruf und arbeitet seit 2015 als freiberufliche Heilmasseurin in Villach und Klagenfurt.

KONTAKT



Heilmassage &
Lomi Lomi Nui

DI Elisabeth Leitner
www.elisabethleitner.com
heilmassagen@elisabethleitner.com
+43(0)650 9810154



We are family ...

Manchmal stellt eine Schwangerschaft das Leben ganz schön auf den Kopf und die werdende Mutter hat mit vielen körperlichen, hormonellen und seelischen Veränderungen zu tun. Die Schwangerschaft ist ein tief emotionaler Weg vom Paar zur Familie und ein ganz besonderer Lebensabschnitt.

**MAG. CHRISTA MARIA
AMBIKA CVEJANOV**

WAS WUNDERBAR mit der Liebe zweier Menschen beginnt, kann in den rund 40 Wochen auch Herausforderungen für die zukünftigen Eltern bieten. Damit diese Zeit zur schönsten im Leben wird und sie rich-

tig genossen werden kann, ist die Beschäftigung mit dem Guten und Schönen empfehlenswert. Yoga unterstützt die werdende Mutter dabei, sich in Ruhe und Gelassenheit zu üben, in die Mitte zu kommen und körperlich wie auch mental kraftvoll in Richtung Geburt und Babyzeit überzugehen.

Yoga hilft

Die Schwangerschaft wird in drei Abschnitte (Trimester) unterteilt und in Wochen berechnet.

1. Trimester (bis zur 16. SSW)

In den ersten Wochen wird der Körper von „nicht schwanger“ auf den Modus „schwanger“ umgestellt. Die hormonellen Veränderungen machen oft ganz schön müde. Dies ist eine gute Gelegenheit, wieder mit unserem Bauchgefühl oder der „weiblichen

Intuition“ in Kontakt zu treten und sich bewusst im Fühlen wahrzunehmen.

2. Trimester (16.–34. SSW)

Das zweite Trimester darf richtig in vollen Zügen genossen werden. Die Plazenta ist voll ausgebildet, der Fötus hat sich gut eingenistet und der Hormonhaushalt kommt wieder ins Gleichgewicht.

Das ist die Phase, wo es darum geht, Kraft und Vitalität aufzubauen und körperlich gut aktiv zu sein. Yogatechniken unterstützen die werdenden Mamas, um mit kleinen Wehwehchen gut zurecht zu kommen und sie zu lösen.

3. Trimester (34. SSW–Geburt)

In der Phase der späten Schwangerschaft haben sich die meisten Babys bereits richtig gedreht und liegen „startklar“ mit dem

KONTAKT

**Mag. Christa
Maria Ambika
Cvejanov**

Yogalehrerin,
Faszientrainerin,
Mentalcoach
Xundheitswerkstatt
Yoga &
Physiotherapie



Klagenfurt und
Ebenthal in Kärnten
E-Mail: mail@xundheitswerkstatt.com
www.xundheitswerkstatt.com
Tel. 0699 / 1977 1223

**Unser xundes
FAMILY-PAKET:**

- Schwangerschaftsyoga
 - MamaBABY-Yoga zur Rückbildung gemeinsam mit Baby im ersten Lebensjahr
 - ChiYoga für Mama und/oder Papa als kleiner wöchentlicher Kurzurlaub vom Alltag
 - Einzelstunden für die werdende Mama/Papa, für Paare oder dann gemeinsam für die ganze Familie
 - Yoga für Schwangere in der Xundheitswerkstatt:
- **Mittwoch 17 Uhr**
➤ **Freitag 10.30 Uhr**
je 90 Minuten

... Yoga in der Schwangerschaft

Kopf nach unten. Die Beweglichkeit von Mutter und Baby nimmt ab. Nun geht es darum, es sich bequemer zu machen und ruhiger zu werden, um sich auf die bevorstehende Geburt – mental und körperlich – vorzubereiten. Geburtsvorbereitende Atemtechniken und Dehnübungen stehen hier im Vordergrund.

Der richtige Zeitpunkt

Gestartet werden kann ab ca. der 13. SSW, nachdem sich der Fötus gut eingenistet hat und der betreuende Frauenarzt das OK gegeben hat. Die meisten Frauen beginnen um die 16. SSW, weil sie den Impuls haben, jetzt wieder was für sich und ihren Körper tun zu wollen. Je eher man mit dem Yoga beginnt, desto besser kann „Frau“ ihren Körper und die einhergehenden Veränderungen managen.

Der richtige Kurs

Viele klassische Yogahaltungen sowie einige Atemtechniken sind kontraindiziert und sollten von Schwangeren nicht praktiziert werden. Suchen Sie sich daher einen Yogalehrer mit Erfahrung und spezieller Ausbildung im Schwangerschaftsyoga. Sehen Sie sich mehrere Angebote an, manche Anbieter offerieren eine kostenfreie Schnupperstunde.

**Das 4-Säulenkonzept der
Xundheitswerkstatt**

Atmung: Durch die Atmung wird das Baby über die Nabelschnur bestens versorgt mit Sauerstoff und chi (der Lebensenergie). Bereits während der Schwangerschaft lassen sich viele Atemtechniken (Pranayama-Techniken) anwenden, beispiels-

weise bei Kurzatmigkeit. Yogische Atemtechniken helfen den Gebärenden enorm, die Wehen richtig zu veratmen und so die Geburtsarbeit erfolgreich zu leisten.

Dehnung: Durch die hormonelle Umstellung im Körper sind Sehnen und Bänder viel elastischer als im „Nichtschwanger-Modus“. Hauptaugenmerk liegt in der Dehnung des Brustkorbes, der Flanken und des Beckens.

Kräftigung: Die Geburt erfordert körperliche Arbeit, Ausdauer und Kraft. Kraftvolle Übungen stärken den Organismus, halten fit und fördern das Durchhaltevermögen für die Geburt.

Entspannung: Es geht um das Loslassen, das reine Sein mit dem Baby, um sich selbst und dem Baby einfach etwas Gutes zu tun. Wenn die werdende Mama entspannt ist, dann spürt das auch das Baby. //

**Nicht krank
und nicht
gesund ...**

**... wenn
die**

Wirbelsäule leidet

GUTSCHEIN

20 % Rabatt auf die 1. Anwendung

(Pro Person kann nur 1 Gutschein eingelöst werden.
Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausge-
schlossen. Gutschein gültig bis 31.5.2016.)

Eigentlich ist unser Körper perfekt konstruiert und auf Bewegung ausgelegt. Aber unser modernes Leben stellt unseren Körper durch unnatürliche Bewegungsabläufe und andere äußere Einflüsse auf eine harte Bewährungsprobe. Das Ergebnis: Wir alle haben eine „antrainierte“ Haltung, die meist nicht optimal ist. Unsere Haltung wird dabei nicht nur durch physische Faktoren beeinflusst, sondern vor allem auch durch unsere Psyche und chemische Einflüsse auf unseren Körper.

MARIA KOBAN

FALSCHER ERNÄHRUNG, Stress- und Dauerbelastungszustände, veränderte Lebensweisen, wenig Bewegung, seelische Konflikte, emotionale Haltungen und traumatische Erlebnisse zählen zu den wesentlichen Ursachen für Verspannungen und Verschlackungen. Die Folge sind Fehlhaltungen, häufig begleitet von Schmerzen bis hin zu chronischen Schäden an der Wirbelsäule und in den Gelenken.

Schmerzen – aber woher?

Die Wirbelsäule und das Becken sind von zentraler Bedeutung für den menschlichen Körper und seine Gesundheit. Die Wirbelsäule ermöglicht den aufrechten Gang, ist sehr belastbar, dabei beweglich und schützt zugleich das Rückenmark. Das Becken mit dem Kreuzbein bildet das Fundament und muss daher gerade stehen, d. h. die Statik des Beckens darf nicht gestört sein. Ein schief stehendes Kreuzbein beispielsweise bietet der Wirbelsäule nicht die Möglichkeit gerade zu stehen. Die Folge ist eine seitliche Verbiegung – die Skoliose.

Über 90 Prozent der Menschen haben unterschiedliche Beinlängen. Nicht von Geburt an, sondern durch unsere Lebensweise

erworben. Langes Sitzen oder Stehen, Beine übereinander schlagen sowie Fehlhaltungen führen zu Muskelverspannungen im Bereich von Beinen, Wirbelsäule und Becken. Dadurch wird das Becken verschoben und die Beine erscheinen bei Testung unterschiedlich lang. Man nennt das einen „funktionellen Beckenschiefstand“. Sind die Beine nicht gleich lang, verändert sich die Körperstatik bis hoch zur Halswirbelsäule. Die Folge sind Muskelverspannungen in verschiedenen Körperbereichen und entlang der Wirbelsäule, was häufig zur Verschiebung von Wirbeln führt. Durch diese Wirbelfehlstellungen werden Rückenmarksnerven gedrückt bzw. eingeklemmt. Diese Nervenkompression kann zu zahlreichen Beschwerden in unterschiedlichen Körperregionen führen. //

DORN-Impuls-Anwendung Heilung über die Wirbelsäule

Die DORN-Impuls-Methode mit der anschließenden tiefenentspannenden Breuss-Energiebalance ist eine ideale Basis, um Sie wieder in Balance zu bringen. Eine äußerst wirksame Methode – rund 80 Prozent aller Rücken- und Gelenkprobleme vermag sie zu heilen. Auch Kopfschmerzen und organische Leiden verschwinden, oft schon nach ein paar Anwendungen.

Mit der DORN-Impuls-Methode werden Fehlstellungen von Wirbel und Gelenken mit den Fingern erfühlt und durch sanfte, intuitive Impulsberührungen, bei gleichzeitiger Bewegung des Klienten, selbstregulierend geordnet.

Zu Beginn jeder Anwendung werden die Beinlängen kontrolliert und die meist vorhandene Beinlängendifferenz korrigiert.

Selbsthilfepübungen zur Gesundheitsförderung und als Hausmittel für Schmerzen und Beschwerden sind eine wichtige Ressource, die bei jeder Anwendung vermittelt wird.

Mögliche Beschwerden durch fehlstehende Wirbel:

Atlas	- chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel
4. Halswirbel	- Heuschnupfen, Allergien, Dauerschnupfen
1. Brustwirbel	- Tennisarm, pelziges Gefühl in den Händen, Sehnenscheidenentzündung
6. Brustwirbel	- Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Sodbrennen
9. Brustwirbel	- Allergien, Schuppenflechte, Nesselausschläge
10. Brustwirbel	- Nierenbeschwerden, chron. Müdigkeit
4. Lendenwirbel	- Ischias, Hexenschuss, Rückenbeschwerden



Beinlängenkorrektur für zu Hause

➤ Während Sie liegen, heben Sie Ihr Bein angewinkelt beim Einatmen an (90 Grad) und platzieren Sie das gerollte Handtuch am Oberschenkel direkt unter dem Gesäß.

➤ Legen Sie das Bein langsam ab (so dass es wieder getreckt ausliegt) und ziehen Sie währenddessen mit beiden Händen das Tuch in Richtung Kopf.

➤ Die Übung ca. 5x mit jedem Bein durchführen.

TIPP: Die Korrektur am Abend ist wesentlich effektiver als am Morgen, da der Körper die Schlafphase zur Regeneration des Hüftgelenkes nutzen kann.

KONTAKT



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

Tätigkeiten:

- DORN-Impuls-Methode (zur Selbstregulation)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Breuss-Energie-Balance
- Information und Beratung zum Thema Entsäuerung und gesunder Ernährung
- energetische Tiermassage mit DORN-Impuls-Methode
- Tierkommunikation

Maria Koban

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





»RückenWind«

Therapiekreis Faak ist Ihr Therapiezentrum

Die Idee hinter Rückenwind ist es, Menschen so zu unterstützen, dass sie ihr Leben leichter schmerzfrei, gesünder und fitter gestalten können. Dafür haben wir im ersten Schritt für Sie den Therapiekreis Faak eröffnet.

IM HAUS IN DER DIETRICHSTEINER-STRASSE 7, in dem sich bereits die Elisabeth-Apotheke mit dem Café Vitamin C von Mag. Pharm. Kerstin Bachlechner sowie die Allgemeinmedizinische Praxis von Dr. Anita Steiner befindet, konnten wir ein Therapiezentrum mit 3 Behandlungsräumen und einem Turn- und Trainingsraum realisieren. Das Therapeuten- und Trainerteam, unter der Leitung von Patrik Ruhdorfer, steht

Ihnen mit einem umfangreichen Angebot zu Verfügung.

Therapie:

In der Physiotherapie werden nach der Befundaufnahme, Problematiken im Bewegungsapparat mit passiven sowie aktiven Methoden behandelt.

Während bei den passiven Anwendungen der Patient vom Therapeuten behandelt wird, ist es bei aktiven Methoden notwendig, dass der Patient selbst handelt.

Die Unterstützung des Therapeuten soll dazu genützt werden, dass der Patient über Hürden kommt, über welche er ohne therapeutische Hilfe nicht oder schwerer gekommen wäre. Nur wenn Patient und Therapeut am selben Strang ziehen, wird das Ziel erreicht werden.

Hier ein Ausschnitt unseres Therapie-Angebotes:

- **Physiotherapie**
Behandlung von orthopädischen oder neurologischen Problemen mit Hilfe von passiven und aktiven Anwendungen.
- **Sportphysiotherapie**
Behandlung von Sportverletzungen sowie Unterstützung beim Wiedererlangen der kompletten Leistungsfähigkeit in Ihrer Sportart.
- **Golfphysiotherapie**
Hier werden Übungen und Behandlungstechniken angewandt, die dem Golfer zu einer signifikanten Leistungssteigerung verhelfen.
- **Functional Pattern-Training**
Ein ganzheitliches Bewegungs- und



es Ihnen aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, zu uns zu kommen. Wobei hier der Bereich Villach-Land um Faak sowie der Bereich Klagenfurt-Land bis Velden und das Rosental angefahren werden können.

Mit „**Corpus Motum**“ haben wir einen Partner, mit welchem wir auch der online und im Firmengesundheitsbereich Unterstützung anbieten können. Infos unter: www.corpusmotum.com

Das Team vom Rückenwind-Therapiekreis Faak freut sich auf Ihr Kommen.

Trainingskonzept, welches Ihren Alltag und Sportbereich von Grund auf verändern wird.

● Osteopathie

Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz, der auch auf Zusammenhänge zwischen Organen und Bewegungsapparat eingeht.

● Tuina-Therapie

Eine Behandlungsmethode, die auf Grundlage der traditionell chinesischen Medizin arbeitet.

● Massage

● Faszientechiken

Sind Behandlungsformen, die über die Jahre oder nach Traumen entstandene Verklebungen der Faszien (Bindegewebsschichten) lösen sollen.

● Mobile Physiotherapie zu Hause

Es ist auch möglich, dass Therapeuten zu Ihnen nach Hause kommen, wenn

Sport- und Turngruppen:

- **Rückenschule**
Physiotherapeutisch geleitete Übungen
- **Beckenbodentraining**
Von Physiotherapeuten geleitete Übungen zur Stärkung des Beckenbodens. Ist in der Gruppe und im Einzeltraining möglich.
- **Nordic Walking**
- **Functional Pattern-Training**
In kleinen Gruppen oder im Einzeltraining werden die Übungen erarbeitet.
- **Corpus-Motum-Rückenfit für Büro und Alltag**
- **Rückenfit**
Mit einer staatlich geprüften Fitnesstrainerin werden unterschiedliche Übungen gemacht.
- **Golffitness**
Mit dem Golf-Physiotherapeuten werden Übungen gemacht, die das Spiel verbessern werden.

KONTAKT



RückenWind
Therapie & Training

Therapiekreis Faak

Dietrichsteinerstraße 7
9583 Faak am See

Patrik Ruhdorfer

Leitender Physiotherapeut
Tel : +43 (0) 6601 481 357
E-Mail:
ruhdorfer@rueckenwind-physio.at
www.rueckenwind-physio.at

Coach me!



„Coaching mithilfe von Pferden ertastet sich wachsender Aufmerksamkeit“, bestätigt Angelika von „coach-me“. Die Trainerin fördert ReiterInnen, Privatpersonen und Führungskräfte spielerisch zur persönlichen und beruflichen Zufriedenheit. Angelika Franczukowska berichtet, warum das Coaching mit Pferden die Sorte neugieriger und abenteuerlustiger sowie auch die Sorte besorgter Menschen befriedigt und warum ein Coaching die Lebensqualität zunehmend stärkt.

„Pferde haben ein faszinierendes Gespür dafür, uns Menschen wertschätzend und spielerisch zu spiegeln, wenn wir es am wenigsten erwarten“, lacht die Psychologin und pferdegestützte Coachin. „Mit ihrer sanften und ehrlichen Art bringen sie Teilnehmer dazu, sich zu probieren, zu

reflektieren und somit über sich hinauszuwachsen. Das Training endet stets positiv und wird von den Klienten zufrieden und selbstbestimmt verlassen, egal, ob sie aus privaten Gründen, aufgrund von angewiesener Form einer Supervision oder aus reiner Abenteuerlust auf Selbsterfahrung vorbeikommen.

„Pferde sind eine kraftvolle Brücke.“

Ein kurzer Rückblick in die Geschichte zeigt, dass Pferde seit Jahrzehnten als Co-Trainer in Coachings eingesetzt werden. Mit ihren sieben Sinnen spüren sie das Anliegen des Gegenübers und somit auch seine Führungsqualitäten, innere Blockaden, Ängste, Verhaltensmuster etc. Sie vertrauen und suchen die Nähe nur zu dem, der einen klaren Weg hat und trotzdem respektvoll bleibt. Überreizte und chaotische Reaktionen würden im Tier das Fluchtverhalten auslösen. Auf diese Urinstinkte basiert das pferdegestützte Coaching.

„Pferde sind wertfrei und authentisch, von ihnen lernen wir Menschlichkeit.“

Im pferdegestützten Coaching lernen die Menschen neue Seiten an sich kennen, die zuvor an sich selbst nie aufgefallen sind. Ob im Beruf, privat, persönlich, beim Sport, mit dem eigenen Pferd, oder die Einstellung zu persönlichen Themen – durch das schonungslose Feedback helfen Pferde, ehrlich und klar die momentanen Gefühle zu deuten, um diese im Coaching positiv in Stärken umzuwandeln. Wird das Coaching aus erfahrenen und professionellen Händen angeboten, kann es neue Türen öffnen, wo möglicherweise andere Methoden bereits versagen.

„Mit Pferden wachsen und führen lernen.“

Im Personal Coaching lernen die Coachees mit Themen umzugehen. Im Einzeltraining können beispielsweise Ängste und Blockaden abgebaut werden und die Gelassenheit



im Alltag oder die Motivation mit bestimmten Übungen erreicht und gefördert werden. Zahlreiche spaßige Seminare fördern ebenfalls das Selbstbild der Singles, alleinerziehende Elternteile oder sogar arbeitssuchender Menschen.

Im Rider's Coaching arbeiten Pferdebesitzer gemeinsam mit ihrem Pferd Themen auf, wie Turniervorbereitung, Angstüberwindung, Grenzen setzen, Führung und Vertrauen, Loslassen und Selbstvertrauen, und Zielentwicklung. Dafür brauchen die Kunden nicht mit dem Pferd kommen, sondern Angelika besucht sie auch österreichweit. Zum Business Coaching kommen Teams zur Gruppen-Selbsterfahrung, soziale Fachkräfte für die Selbsterfahrung als Supervision, Führungskräfte für wertschätzendes Führungsverhalten, Handelsvertreter und Unternehmer für das Auftreten und ihre Körperpräsenz.

Genauso suchen Unternehmer das

Coaching auf, die sich neu erfahren wollen, ihre Kreativität und Inspiration wecken wollen, um neue Unternehmenswege und Problemlösungen zu schaffen!

„Ob Private', Business- oder Rider's Coaching, für jeden Teilnehmer ist es ein vielversprechendes Setting.“

„Pferde verstehen uns Menschen blind und dafür braucht es nicht viel Einsatz. Das macht das Coaching zu einem nachhaltigen Energiefeld.“

„Ein Ziel ist es, eine ‚coach-me'-Farm zu schaffen, wo Menschen ihre Seele im Zusammensein zwischen Natur und den Pferden baumeln lassen, sich somit ein paar Tage Selbsterfahrung und Auszeit gönnen, und danach gestärkt und dankbar in ihren Alltag heimkehren“, sagt die bestrebte

Schafferin. „Wo unsere Farm sein wird, kann ich nicht sagen, da wir erst auf der Suche nach dem passenden Fleckchen sind. Es stehen zwar viele dafür geeignete Landwirtschaften leer, die sich nach Leben sehnen, jedoch scheint es, dem dafür vorgesehenen Unterstützer erst zu begegnen. Ich freue mich schon, diesen künftigen Moment auf der ‚coach-me'-Homepage mitzuteilen.“ Bis dahin führt Angelika Franczukowska Einzel- und Gruppencoachings am Reiterhof Xonder in Spittal/Drau durch und besucht ReiterInnen sowie Pferdebesitzer österreichweit, um ihnen auch zu helfen. //

KONTAKT



Nähere Infos zum pferdegestützten Coaching und dem Coaching-Ort finden Sie unter www.coach-me.jetzt oder unter

Angelika Franczukowska, MSc

Horse Assisted Coach
Hochfeldstr. 6a, 9523 Landskron
Tel. +43 660 490 55 44
E-Mail: office@coach-me.jetzt

Anzeige



8. Herz-Kreuz-Pilgerung am 30. April 2016

3 Länder – 3 Sprachen – 3 Kulturen

Die Freunde der Annahütte Neu laden ein!

TELEFONISCHE ANMELDUNG
bis 28. 4.2016 über Pepi Puschan unter 0664/25 35 071 oder Tourismusinfor-
mation Faak am See unter 04254/2110

ACHTUNG: Reisepass nicht vergessen!

Pilgerfrühstück, Rücktransport per Bus,
Menü incl. Getränke
Kostenbeitrag ca. € 35,-

ABLAUF:

7.00 Uhr: Pilgerfrühstück Filiationkirche
„Heilige Drei Könige“ in Untergreuth
8.00 Uhr: Pilgersegens, gesangliche Um-
rahmung Chor „FaakerSeeKlang“ und Start
der Pilgerung mit Glockenklang auf alten
Flurwegen zur ehem. Annahütte
ca. 12.00 Uhr: Rast auf dem Gelände der
ehem. Annahütte; anschliessend Abstieg
ins Belcatal bis zur Žaga Belca und weiter

bis zum Denkmal von Jakob Aljaž an
der Kreuzung Dovje – Mojstrana an der
Bundesstrasse
ca. 16.00 Uhr: Übergabe des Annahütten-
kreuzes an Pfarrer Franz Urbanija. Kultu-
relle Begleitung durch die Alphornbläser
des Kanaltaler Kulturverein Kärnten und
mit slowenischem Volkslied.

ANFORDERUNGEN: Ausdauer, gute
Kondition, (evtl. Schneeschuhe - Wet-
terabhängig)

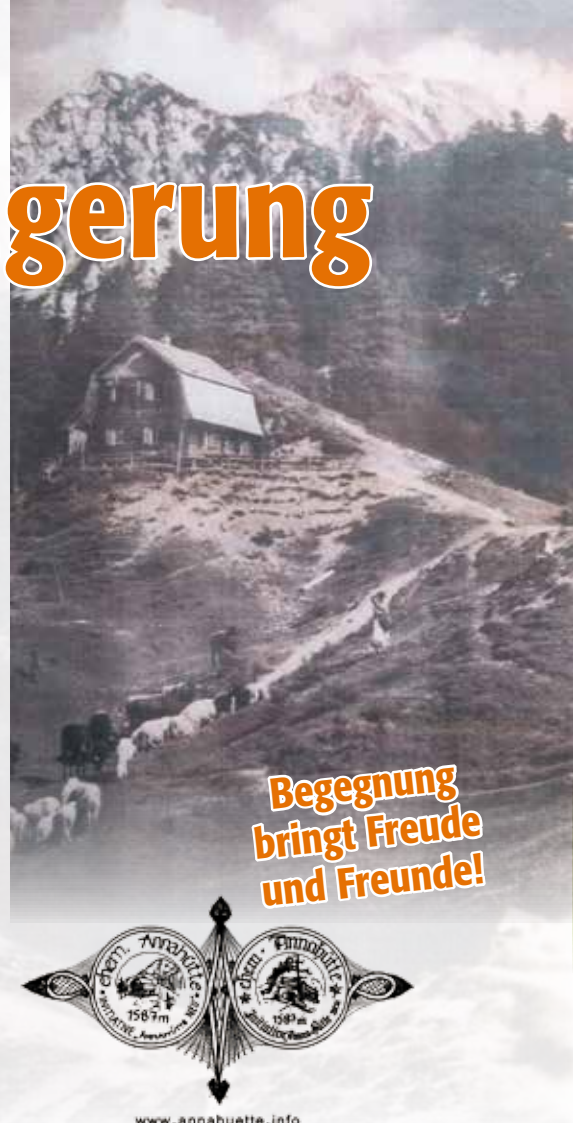
PROFIL: ca. 840 Höhenmeter, ca. 7 Stun-
den Pilgerung, ca. 21 km

DER WEG: Filiationkirche „Heilige Drei
Könige“ in Untergreuth – Annahütten-
sattel – ehem. Annahütte – Belca – Denkmal
Jakob Aljaž

EINKEHR: Hiša Pr' Katr' na Dovjem

RÜCKKEHR: ca. 19.00 Uhr in Unter-
greuth

Näheres unter www.Annahuette.info



Begegnung
bringt Freude
und Freunde!



www.annahuette.info



Zirben Kulinarik

UNTER DEM MOTTO „Essen ist ein
Bedürfnis, genießen eine Kunst“ bieten wir
neben unseren Zirben-Holzprodukten auch
besondere Zirben-Geschmackserlebnisse:

- **Zirben-Schnaps** – Das „Zirbale“ hilft bei Ma-
genverstimmung und Völlegefühl. Es wird
nach altem Rezept mit Nockberge Zirben-
zapfen in Kornbrand angesetzt und leicht
gesüßt.
- **Zirben-Zuckerlan** – Angenehm gegen
Husten, die Zirbe veredelt mit Gebirgshonig.
- **Zirben-Schokolade** – handgeschöpft und
mit dem zartem Aroma der Zirbe.

- **Zirben-Schokokugeln** – Zartbitterschokola-
de gefüllt mit einer Zirbentrüffelmasse.
- **Zirben-Würstel** – nach geheimen Rezept
mit Zirbe verfeinert und mit Zirbenholz ge-
räuchert.
- **Zirben-Salz** – Zirbige Würze für Saucen,
Fleisch, Gemüse und Käse. Wunderbar zum
Einbeizen von Schweinsbraten und Wild.
- **Zirben-Essig** – Harziges Aroma für rusti-
kale Salate, durch die angesetzten Zirben-
zapfen in Weißweinessig.
- **Zirben-Gelee** – Zirbiger Brotaufstrich,
oder auch zu Käse und Wild.

Zirben- Wissen

Warum eine Zirben Brotdose?

Wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass
das Brot in einer Zirben-Brotdose länger frisch
hält und aufgrund der antibakteriellen Wirkung
auch der Schimmelbildung entgegenwirkt!

KONTAKT

Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Straße 18
9500 Villach
Tel.: 0664 / 836 89 08
E-Mail:
gesundundkreativ@puschan.com
www.puschan.com

Anzeige



Gasthof-Pension Reitstall Jäger

Ein Paradies für Reiter, Golfer und Naturliebhaber

Nur wenige Autominuten von Velden am Wörthersee entfernt, liegt die idyllische Pension Jäger im kleinen Ort Oberwinklern.

VON HIER AUS HAT MAN aus 800 Metern Höhe einen herrlichen Ausblick auf die Natur Kärntens. Aber nicht nur das: Durch die sonnenbegünstigte Südhanglage kann man wunderbar Golf spielen.

Für Pferdeliebhaber bietet der Reitstall mit der Reithalle, der Koppel und den Boxen auch den idealen Ort, um mit dem eigenen Pferd Urlaub zu machen. Auch ausgedehnte Ausritte in der schönen Landschaft sind hier möglich.

Ausgebildete Schulpferde, stattlich geprüfte Reitlehrer und Instrukturen ermöglichen

es auch Reitneulingen, diesen Sport zu erlernen. Zudem werden Kurse abgehalten, bei denen man alles Wichtige rund ums Pferd lernt.

Aber auch für Wanderer und Mountainbike-Begeisterte bietet das Gebiet ausgezeichnete Möglichkeiten, die Natur aktiv zu erleben. Drei Seen in unmittelbarer Nähe laden zum Baden ein und bieten Spaß für die ganze Familie.

Im gemütlichen Gasthof erwarten Sie hausgemachte Spezialitäten und ausgewählte Weine bei heimeliger Atmosphäre und machen so jeden Urlaub zu einem ganz besonderen Erlebnis. Großzügige Zimmer mit Blick auf die imposanten Karawanken und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet runden das Angebot ab. //

Hauseigene Reitanlage

- Halle 20x40
- Springplatz 50x50
- Dressurplatz 20x 60
- Vielseitigkeitsstrecke vor Ort (April – Oktober Trainingsmöglichkeiten)
- Ausreitgebiete direkt vor Ort
- Boxen 3,50 x 3,30 mit Paddock und eigenem Koppelzugang
- Boxen 3,50 x 3 mit täglichem Koppelgang
- 3x täglich Kraftfutter
- 2x täglich Heu
- Staatl. Geprüfter Reitlehrer vor Ort
- Übungsleiter vor Ort
- Einzel- und Gruppenunterricht möglich

Öffnungszeiten

Winter:

Mittwoch - Samstag 17-23 Uhr
Sonntag 11.30-22 Uhr

Sommer:

Montag - Sonntag 9-24 Uhr

KONTAKT

Gasthaus + Reitstall Jäger

Oberwinklernerweg 21
A-9231 Köstenberg
Mobil: +43 (0) 660 / 655 69 65
Fax: +43 (0) 4274 / 70 19 33
Mail: info@gasthof-pension-jaeger.at
www.gasthof-pension-jaeger.at



Mut

...zur Veränderung

Sie sind mit Ihrer jetzigen Lebenssituation unzufrieden, wissen aber nicht, wie Sie eine Veränderung herbeiführen können. Das „Viermond-Zentrum für Bewusstsein“ bietet dazu unterschiedliche Hilfestellungen an.

CHRISTINA GRUBER

DIE DIPLOMIERTE ENERGETIKERIN

Christina Gruber hat dazu einige grundlegende Fragen und Tipps zusammengestellt, die den Ausgangspunkt für den Beginn einer Veränderung darstellen:

- Hör auf jemand zu sein, der du nicht bist. Achte deine Grenzen. Was liebst du an dir und was nicht?
- Deinen Weg kann niemand gehen außer

dir. Deshalb hat es keinen Sinn, anderen zu gefallen. Ständig sind wir darauf bedacht, was die anderen sagen bzw. denken könnten. Das hilft uns nicht weiter. Der Weg liegt in uns.

- Was brauche ich, um glücklich zu sein? Was brauche ich, um frei zu sein?
- Was sagt mein Herz, was mein Verstand?
- Ja, es kann schmerzhaft sein, sich mit

sich selbst zu beschäftigen, aber es ist heilsam.

- Stell Dir vor, wie es sein soll und male dir die Bilder im Kopf bunt aus.
- Lass die alten Muster los und frage dich: „Was wünsche ich mir?“
- Geh deinen Weg und bleib dir treu. Mach Fehler und riskier' etwas. So kannst du herausfinden, wer du wirklich bist.
- Der schlimmste Feind der Veränderung ist die Angst. Angst blockiert uns, nimmt uns die Luft zum Atmen und lässt uns nicht weitergehen. Schau dir die Angst genau an: Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
- Und dann geh, probier' dich aus, finde deine Grenzen. Das Auf und Ab, Wut, Trauer, Freude – das ist es, was das Leben ausmacht. Lebe, liebe und lache auch einmal über dich selbst. Mach verrückte Dinge, die andere zum Staunen bringen.
- Hör zu, was andere dir sagen, aber nimm sie nicht zu ernst. Du bist der Meister in deinem Leben und bestimmst, was dir wiederfährt. Deshalb wünsch' dir was Schönes und übertreib ruhig maßlos.

Tipps für eine erfolgreiche Veränderung

1. Wenn dich etwas an anderen stört, ist es etwas in dir. Du kannst die anderen nicht ändern, nur dich selbst. Schau dir das Thema an, dann wird es dir im Außen nicht mehr begegnen.
2. Vertraue auf dich selbst. Du bekommst nur das, was du auch bewältigen kannst.
3. Loslassen ist ein zentrales Thema im Veränderungsprozess. Es gilt alles loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird: Gegenstände, die ihren Glanz verloren haben; Freundschaften, die sich nicht mehr richtig anfühlen; Berufe, die krank machen; Beziehungen, die einem die Luft zum Atmen nehmen.
Nur durch Loslassen schaffst du Platz für Neues.
4. Stell dich deinen Ängsten. Frag dich, was das Schlimmste ist, das eintreffen kann und dann geh' weiter.

5. Such dir Gleichgesinnte. In einer Gruppe ist eine Veränderung oft leichter möglich und ihr könnt euch gegenseitig motivieren, wenn es schwierig ist.

6. Geduld. Veränderung bedeutet, das gewohnte Gebiet zu verlassen und etwas Neues auszuprobieren. Es dauert ein bisschen, bis sich das Sicherheitsgefühl wieder einstellt.

7. Belohne dich selbst, wenn du einen Veränderungsschritt gemacht hast.

Das motiviert und stärkt dich auf deinem Weg.

8. Die wichtigste Zutat für einen Veränderungsprozess ist der Mut etwas zu wagen.

Die größten Veränderungen im Leben passieren dann, wenn du das Gefühl bekommst, dass du den Boden unter den Füßen verlierst. Dann ist es Zeit, mit Mut zu springen und etwas zu riskieren. Es lohnt sich!

9. Sehr hilfreich sind auch die Lichtessenzen vom „Viermond-Zentrum für Bewusstsein“. Es gibt die Essenz „Rote Kraft“, die beim Loslassen unterstützt.

Annehmen, was ist und loslassen, was nicht mehr gebraucht wird.

10. Aktiviere deine Selbstheilungskräfte, indem du erkennst, was dich an dir selbst stört und habe den Mut, es zu verändern.



In Finkenstein ist das Viermond Zentrum für Bewusstsein entstanden

In Finkenstein ist das „Viermond Zentrum für Bewusstsein“ entstanden. Es werden energetische Einzelsitzungen für Erwachsene und Kinder zur Unterstützung bei Stress, Krankheiten, Allergien, schwierigen Lebensphasen und Angstzuständen angeboten. Darunter auch Geburtsbegleitung, Prüfungsunterstützung, Operationsbetreuung und Sterbe- und Trauerbegleitung.

Gearbeitet wird mit kinesiologischem Muskeltest, Heilsteinen, Chakren und Farben, Traditioneller Chinesischer Medizin, energetischen Essenzen – darunter auch die Viermond-Essenzen: hergestellt in der Gemeinde Finkenstein, außerdem mit Numerologie und Aufstellungsarbeit sowie mit verschiedenen Visualisierungs- und Körperübungen.

Für Tiere gibt es die Tier-Verständnis-Sitzung:

Gearbeitet wird mit der Tier-Verständnis-Methode – einer Mischung aus Tierkinesiologie und Tierkommunikation und verschiedenen energetischen Anwendungen.

Es kann mit allen Tierarten gearbeitet werden.

Einsatzgebiete sind unter anderem Missverständnisse zwischen Besitzer und Tier, unerwünschtes Verhalten von Tieren, Unreinheiten bei Katzen, nächtliche Unruhe bei Katzen, Pfotenlecken und übermäßiges Putzverhalten, Futterneid, Aggressivität oder Unverträglichkeiten zwischen Tieren, Allergien, Futtermittelunverträglichkeiten, Tiere als Kinder oder Partnerersatz, emotionale Begleitung bei schweren Krankheiten, Sterbebegleitung sowie Trauerbegleitung für Hinterbliebene.

Mut zur Veränderung: Seminar am 10. April 2016

KONTAKT



Christina Gruber

Dipl.
Energetikerin für Mensch und Tier

Kanzianibergweg 11
A-9584 Finkenstein
Tel.: 0699/19730414
E-Mail: vertrau@viermond.at
www.viermond.at

YOGA



YOGA -

Zurück zum Ursprung

Yoga ist ein System, das sich seit seinen Anfängen vor tausenden von Jahren nicht verändert hat. Es ist ein Weg für alle Menschen: der Weg zurück zu unserem Ursprung.

MAG. DAGMAR PUHL, SWAMI DAYA
ZUSAMMENGESTELLT AUS
SCHRIFTEN VON PARAMHANS
SWAMI MAHESHWARANANDA

Alle Seelen sind gleich

Das Zustandekommen der menschlichen Geburt ist der größte Glücksfall für die Seele. In qualitativer Hinsicht sind die Seelen aller Wesen gleich; sie unterscheiden sich nur im Grad ihrer Entfaltung. Der Mensch lebt sozusagen intensiver und bewusster als die Tiere und unterscheidet sich vor allem durch die Gabe des Intellekts (Buddhi) von diesen. Die Praxis des Yoga unterstützt und beschleunigt die Entwicklung des Menschen, indem sie ihm die Erkenntnis der wahren Dimension des irdischen Lebens und seiner Aufgaben und

Möglichkeiten vermittelt. Die Verschiedenheit der Formen betrifft nur die äußere Gestalt und die Ausprägung von Bewusstsein und Intellekt – die Essenz jedoch ist in allen dieselbe, Atma. (Anm.: Der Atma ist das Leben selbst, reine Energie. Und dieses Selbst ist das Selbst aller Wesen. Alle Lebewesen sind Geschöpfe Gottes, sowohl Menschen als auch Tiere und Pflanzen. Ein Schöpfer erschuf alles Leben: Der Eine lebt in allen und alle in dem Einen.)

Körper der Nahrung

Der physische Körper wird im Yoga Annamaya Kosha genannt, Körper der Nahrung. Er ist unser bioenergetisches Feld. Dieses Feld besitzt eine Ausstrahlung von mehreren hundert Metern. Bei jeder körperlichen Bewegung geben wir Energie ab. Indem wir ein reines, „sattvisches Leben“ führen, strahlt von uns ein makellos klares Licht von Harmonie, Gesundheit und Liebe aus. (Anm.: „sattva“ bedeutet rein, harmonisch, klar, ausgeglichen, friedlich). Die Gesundheit des Körpers ist eine der wichtigsten Grundlagen unseres Lebens.

Essen bedeutet Disziplin

Physische Kraft, ebenso wie geistige Stärke, entsteht durch Disziplin. Eine sehr wesentliche Form der Selbstbeherrschung ist es, beim Essen Disziplin zu üben. Am vernünftigsten ist es, in seiner Ernährung alle Extreme zu vermeiden und frische, vollwertige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Was wir essen, beeinflusst sowohl unseren Körper als auch unsere Psyche, Gewohnheiten und Eigenschaften. Zu den Nahrungsmitteln, die eine „sattvische“, starke positive Schwingung enthalten, zählen Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse, Milch und Milchprodukte sowie Honig, Keimlinge, Salat, Samen, Kräuter und Gewürze – als Rohkost oder frisch zubereitet. Eine vollwertige, lakto-vegetabile Ernährung versorgt den Körper in optimaler Weise.

Harmonische Ausgewogenheit

Unser Körper bedarf gleich einer Maschine der kundigen Behandlung, um richtig zu funktionieren. Zunächst benötigt man Energie um den Motor zum Laufen zu

bringen. Dann beginnt die Lichtmaschine zu arbeiten und lädt die Batterie wieder auf. Genauso wirken die „Asanas“ – Körperübungen, die die Körperfunktionen unterstützen und bestens zur Stabilisierung unseres bioenergetischen Feldes beitragen.

Innere Zufriedenheit

Gesundheit bedeutet harmonische Ausgewogenheit aller Aspekte unseres Daseins. Ein gesunder Körper schafft einen gesunden Geist. Ein gesunder Geist schafft gesunde Gedanken. Aus gesunden Gedanken entsteht „gesundes“, rechtschaffenes Handeln. Rechtes Tun bewirkt wiederum gesundheitsfördernde Reaktionen in Körper und Geist. Daraus gewinnen wir ein Gefühl innerer Zufriedenheit – Santosha.

Unser Körper ist nicht unsterblich, er unterliegt den Gesetzen der Natur, deren Prinzip die Veränderung ist. Der Atma, das Selbst hingegen ist unsterblich. Er ist nicht an dieses Gesetz gebunden. Nicht „du“ stirbst, sondern nur dein Körper.

Der Körper bedeutet nicht alles, aber nur durch ihn können wir arbeiten und wirken. Mit dem Körper erzeugen wir Karmas – gute und schlechte Taten.

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist die äußere Hilfe, Körperbewegung die ergänzende innere Unterstützung. Die Bewegungen und Positionen der Asanas – Körperübungen bilden die naturgegebenen Bewegungsabläufe nach und regenerieren durch ihre psycho-somatische Wirkung die nervliche und körperliche Vitalkraft. Sattvische Nahrung, Asanas und Pranayam erhalten unseren Körper gesund. Prana (Vitalität und

Lebenskraft) gelangt mit der Aufnahme von Sauerstoff und Nahrung in unseren Körper. Falsche Ernährung macht nicht nur physisch krank, sondern verwirrt auch Geist und Verstand. Sie zerstört die Prana-Energie und erzeugt Aggression, Depression und Ängste.

Tägliche Bewegung

Es gibt eine Regel im Yoga, dass man wenigstens einmal am Tag jeden Muskel bewegen sollte. Das löst Blockaden und bringt die Energie zum Fließen. Mit der Energie ist es wie mit dem Wasser: Wasser, das still steht, wird unrein und faul; fließendes Wasser hingegen bleibt rein. Wir sollten daher auch täglich unsere Bauchmuskeln und den Darm bewegen. //

Zum Autor:

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

KONTAKT

Yoga im täglichen Leben

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

Agnisara Kriya

Einfache „Reinigungsübung“ zur Unterstützung der Verdauung und Ausscheidung.

Es wirkt stoffwechselfördernd, stärkt das Immunsystem und hilft bei Diabetes.

- Mit gegrätschten Beinen stehen.
- Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund völlig ausatmen.
- Knie etwas beugen und die Hände auf die Oberschenkel stützen.
- Arme durchstrecken. Rücken ist gerade, der Kopf aufrecht.
- Bauchmuskel locker lassen.
- Nun – ohne zu atmen – die Bauchdecke 10 bis 15 x kräftig nach innen und außen bewegen.
- Durch die Nase einatmend wieder aufrichten.
- Übung 3 bis 5 x wiederholen.



ACHTUNG!

Nur mit leerem Magen durchführen! Während der Schwangerschaft, Menstruation und nach einer Bauchoperation nicht durchführen. Bei Krankheiten des Darms und der Bauchspeicheldrüse vorher den Arzt konsultieren.



Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

Kursprogramm 11. Jan. – 01. April 2016

Montag	17.30-19.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	19.30-21.00	Yoga gegen Rückenschmerzen	A&F
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
Mittwoch	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F



Kostenlos schnuppern für Neueinsteiger 11.- 15. Januar 2016

Donnerstag	09.30-11.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	16.00-17.30	Sanftes Yoga	A&F
	18.00-20.00	Hilfe für Blutdruck, Herz und Stressabbau Stufe 2-4	F
Freitag	09.00-10.30 ab 19.00	Senioren 65+ Satsang	kostenlose Teilnahme

in spiritueller Gesellschaft sein
A : Anfänger; F: Fortgeschrittene

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

www.yogaimtaeglichenleben.at

villach@yogaindailylife.org



Die Kraft gesunder Zellen – Hippokrates Nahrung

Der menschliche Körper besteht aus 70 bis 80 Billionen Zellen, die Tag für Tag Höchstleistungen vollbringen. Täglich bilden sich rund 300 Millionen an neuen Zellen.

DIE QUALITÄT für die Neubildung der Zellen ist das Geheimnis für ewige Jugend, Leistungssteigerung, ganzheitliche Gesundheit, mentale Vitalität, Kraft und Energie. Dazu muss das ganze Spektrum der Nährstoffe den Zellen zugeführt werden. „Der wichtigste Faktor für Energie und Leistungsfähigkeit ist die persönliche

Verpflichtung und Einstellung zu einem gesünderen Lebensstil“, bekräftigt Heidi Höfferer, Weda-Life-Coach. Ein gesunder Lebensstil erfordert gesunde ausgewogene Ernährung, Bewegung, Entspannung und eine positive mentale Einstellung. Unser Körper besitzt zwar die erstaunliche Fähigkeit, auch bei Engpässen und Mängeln in der Nährstoffversorgung seine Grundfunktionen noch eine Zeit lang aufrechtzuerhalten, aber am Ende der jahrelangen Mangelernährung stehen dann doch unweigerlich nicht nur harmlose „Befindlichkeitsstörungen“, sondern auch chronische Leiden bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen an.

Heidi Höfferer ist überzeugt: „Vitalstoffreiche Ernährung ist die beste Vorsorge, denn sie sichert unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Zellen.“

Leistungssteigerung durch Proteine

Ausreichend Proteine und deren Aminosäuren sollten deshalb immer Bestandteil einer gesunden und vitalen Ernährung sein. Sie sind für den Muskelaufbau und für den (Ausdauer-)Sport notwendig und daher essentiell für körperliche Leistungsfähigkeit. Ein Tipp von Heidi Höfferer: „Zum athletischen ‚Super Food‘ gehört das natürliche Reisprotein. Trinken Sie täglich



mindestens ein- bis zweimal täglich einen Cocktail aus grünen Pflanzen, Kräutern und Reiskleie wie zum Beispiel das natürliche Hippokrates-Pulver und einen Liter Grüntee mit Moringa, damit ist die schnelle und optimale Nährstoffversorgung von Sportlern gegeben, baut Säure und Schlacken ab und verkürzt die Erholungsphasen und fördert eine schnellere Regeneration."

Einfach und leicht zum Idealgewicht

Es gibt viele übergewichtige Menschen, viele davon sind schlecht bzw. unterernährt. Wenn die Zellen nicht ausreichend mit allen wichtigen Vitalstoffen versorgt werden, entsteht ein Mangel und der Körper signalisiert „Hunger“ und wir essen! Wir essen Süßes, Fast Food, Knabbergebäck – wir haben Heißhunger, Gusto und greifen zu denaturierter Nahrung. Dies führt zu einer Zell-Leere und zu einer Fülle an Körpergewicht.

Der menschliche Körper benötigt eine vollständige, ausgewogene und natürliche Vitalstoffzufuhr, damit die Zellen bestens versorgt werden und täglich neue Kräfte zuwachsen. Ausgewogen heißt, dass Sie Ihren Körper nur mit Produkten versorgen sollten, die uns von der Natur seit Jahrtausenden von Jahren nachweislich in immer ausreichenden Mengen zur Verfügung gestellt werden, wie beispielsweise die Hippokrates-Nahrung. Die Hippokrates-Nahrung hat einen großen Vorteil bei der Gewichtsregulation: Wir können eine Fülle an leicht aufzunehmenden Vitalstoffen und Enzymen zu uns nehmen, bei gleichzeitiger minimaler Kalorienzufuhr. „Wer regelmäßig und konsequent die grüne Hippokrates-Nahrung zu sich nimmt, wird sich nicht nur wie ein neugeborener

Mensch fühlen, sondern kann auch gute 3 bis 9 kg an Gewicht verlieren“, weiß Heidi Höfferer, die schon vielen Menschen zu einem neuen Lebensgefühl verholfen hat.

Was ist Hippokrates-Nahrung

Der Ansatz von Hippokrates besagt, dass wir regelmäßig die kraftvollsten Nahrungsmittel, in ihrer natürlichsten Art, zu uns nehmen sollen, die unser Planet Erde zu bieten hat. Nahrung aus ganzen Pflanzen – vor allem sind hier grüne Pflanzen wie Getreidegräser, Sprossen, Keime, Vitalpilze, Algen, Beeren und gut pigmentierte Früchte gemeint. Sie liefern nicht nur wichtige Vitalstoffe, die das Immunsystem anregen, sie helfen auch beim Entgiften, bieten hohe Vitalstoffdichte bei wenig Kalorien, liefern Kraft und Energie und mobilisieren optimal die Selbstheilungskräfte. Wenn Sie alles so ursprünglich, natürlich und frisch zu sich nehmen wollten, dann müssten Sie einen enormen Aufwand betreiben und mehrere volle Einkaufswägen an frischem Gemüse, Obst und vor allem grüne Pflanzen und Kräuter heranschaffen. Mit dem Hippokrates-Pulver werden wertvolle, kraftvolle ganze Pflanzen, aus biologischem Anbau schonend geerntet und im Niedrigtemperaturverfahren verarbeitet, so dass alle Vitalstoffe und das empfindliche Chlorophyll erhalten bleiben. Hippokrates Nahrung gibt Ihnen mehr Energie, um aktiv zu sein und mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, gesund zu werden und zu bleiben.

„Die wahre Lebenskraft liegt in Gräsern, Blättern, Algen und Keimen, der sogenannten ‚grünen‘ Nahrung“, ist Heidi Höfferer überzeugt, die ihr Vitalstoffcoaching auf die Erkenntnisse von Hippokrates gestützten Ansatz von Nahrung setzt: „Lass deine Nahrung, dein Heilmittel sein.“ //

Ihr persönlicher Anti-Aging und Lifestyleplan

mit Heidi Höfferer, Weda-Life-Coach



Sie haben die Möglichkeit, mit diesen einfachen und erschwinglichen natürlichen Produkten einen Plan zur Gewichtsreduktion, Leistungssteigerung im Sport und Anti-Aging aufzustellen und Ihr persönliches Konzept zur Optimierung Ihres Gesundheitszustandes und zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität mit den natürlichen Vitalstoffen zusammenzustellen.

„Transform your Body“

- Anti-Aging & Jungbrunnen-Booster
- Natürlich schlank
- Stoffwechsellung
- Hautregeneration & Lifting
- Leistungssteigerung im Beruf und Sport
- Auffüllen der Vitalstoffdepots
- Herstellung des optimalen Säure-Basen-Haushaltes
- Unterstützt das Immunsystem nachhaltig
- Vitalstoffversorgung für Veganer und Vegetarier
- Urlaub von denaturierter Nahrung
- Trägt zur optimalen Gesundheitsvorsorge maßgeblich bei

DAS BUCH

Hippokrates Nahrung – die Lebenskraft in Gräsern, Algen und Keimen

von Martina Friedinger.

Dieses Buch können Sie per E-Mail oder direkt telefonisch für € 11,90 bestellen.

KONTAKT

WEDA.life

Heidi C. Höfferer

Dipl. Gesundheitsberaterin
QMT-Master, Mentorin

Reinholdweg 7 // A-9020 Klagenfurt
Tel.: 0650 / 9020 800
Mail: heidi.hoefferer@gmail.com
www.weda-life.at



Gesund und schön in jedem Alter

Der Villacher Facharzt für Dermatologie Dr. Michael Gasser steht seit über 30 Jahren im Dienste der Gesundheit und Schönheit.

Die Ordination

Mitten in Villach in der Völkendorfer Straße liegt die Ordination, welche im Laufe der Jahre immer wieder renoviert und technisch auf den neuesten Stand gebracht wurde.

Modernste Diagnostik und Therapie stehen für den Facharzt an erster Stelle und durch rasche und pünktliche Termine erfüllt er die Ansprüche vieler Patienten.

Gesundheit: Weißer Hautkrebs

In den letzten Jahren kam es in der Bevölkerung nicht nur zu einer massiven Zunahme von schwarzem Hautkrebs (Melanom), sondern auch von weißem Hautkrebs.

Risikogruppen

Besonders Menschen mit sonnenempfindlicher Haut, die in ihrer Freizeit (z. B. beim Golfen, Wandern), aber auch beruflich häufig und lange der Sonne ausgesetzt waren, leiden zunehmend an weißem Hautkrebs. Auch die Einnahme immunsuppressiver Medikamente (Organtransplantat, Rheuma etc.) und höheres Lebensalter sind wichtige Risikofaktoren. Glücklicherweise lassen sich krankhafte Hautveränderungen durch den

Hautarzt schnell und verlässlich feststellen und meist unkompliziert reparieren.

Diagnose

Mit der HD-Videodokumentation „Fotofinder“ lassen sich auffällige Muttermale am Bildschirm mit 20- bis 70-facher Vergrößerung in HD-Qualität analysieren und speichern. Bei den folgenden Kontrolluntersuchungen werden die Bilder neu digital gescannt, analysiert und exakt durch ein Computerprogramm verglichen. So sind auch minimale Veränderungen der pigmentierten Muttermale feststellbar. Einerseits können damit „böartige“ Muttermale sehr früh erkannt werden, andererseits können unnötige Operationen und die



aufgrund der Schmerzhaftigkeit schwierig einzusetzen war. Nun endlich gelingt es, diese Therapie durch die Kombination mit Lasergeräten meistens praktisch schmerzfrei durchzuführen.

Neuheit: Fadenlifting als Gesichtstraffung

Seit Jahrzehnten gilt Dr. Michael Gasser als erfahrener, verlässlicher Partner im Bereich der ästhetischen Dermatologie. Zum breiten Behandlungsspektrum zählen Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure, Botox, Liquidlifting, verschiedene Laserbehandlungen sowie Hautverjüngung und effektive Haarwuchsregung mittels PRP-Methode.

Seit über einem Jahr bietet die Ordination Dr. Michael Gasser die wohl innovativste nicht operative Lifting-Behandlung an: das Fadenlifting mit resorbierbaren Fäden. Nach einer lokalen Betäubung werden sich selbst auflösende Fäden durch eine Mikronadel unter die Haut nahezu schmerzfrei implantiert. Die Behandlung dauert 30 Minuten, das Ergebnis ist sofort sichtbar und das soziale Leben kann ohne Unterbrechung weitergeführt werden. Die implantierten Fäden regen die Kollagenneubildung an und bewirken dadurch eine Straffung der Gesichtskonturen.

soll die natürliche Schönheit unterstreichen, aber auch Unregelmäßigkeiten, wie asymmetrische oder blasse Lippenkonturen, fehlende oder dünne Augenbrauen ausgleichen und in eine formvollendete Form bringen, ohne dabei übertrieben geschminkt zu wirken. //

dadurch eventuell störende Narbenbildung verhindert werden.

Die aktinische Keratose zeigt sich durch Rötung, raue oder krustige Veränderungen an Hautstellen, die verstärkt der Sonne ausgesetzt sind. Besonders betroffen sind Gesicht, Nase, Ohren und die unbehaarte Kopfhaut. Die aktinische Keratose gilt als Frühstadium einer bestimmten Form von hellem Hautkrebs – dem sogenannten Plattenepithelkarzinom – welches unbehandelt lebensbedrohliche Folgen haben kann.

Neue Therapie

Durch die photodynamische Therapie konnte eine sehr wirksame Behandlungsmethode entwickelt werden, die jedoch

Schönheit: Permanent Make-up

Im hauseigenen Kosmetikinstitut wird nun auch Permanent Make-up angeboten. Dies

KONTAKT

Dr. Michael Gasser

- Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
- Angiologie
- Gerichtlich beeideter Sachverständiger



Dermacure
Dr. Michael Gasser

Völlendorfer Straße 25 A, 9500 Villach
Tel.: +43 (0) 4242/52838
Fax +43 (0) 4242/52 838-40
www.hautarzt-villach.at

- **Terminanfragen:**
termindrgasser@gmx.at

Binde- gewebe

Männer sind Pfirsiche – Frauen Orangen

Wenn die fiesen Dellen an Oberschenkel und Po wenigstens auch in Wirklichkeit so klein wären wie bei ihrem Namensgeber. Egal, ob wir es wie umgangssprachlich bekannt als „Orangenhaut“ bezeichnen oder als Cellulite, es bleiben unschöne Einbuchtungen, von denen, vor allem in höherem Alter, sogar 80 bis 90 Prozent der Frauen betroffen sind.



MAG. ANGELIKA WASSERFALLER

WÄHREND DIE WEIBLICHE Bindege- websstruktur parallel angeordnet ist, ist die männliche quer und längs miteinander vernetzt und bildet somit eine kompakte und feste Einheit. Nur durch Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung können sich auch bei Männern leichte „Krater“ bilden.

Durch die parallele Anordnung bei uns Frauen und das Östrogen, welches uns eine weichere Gewebestruktur verleiht, kann sich das Gewebe nach oben ausdehnen und dadurch die Dellen bilden. Was so unfair erscheint, hat aber natürlich seinen Sinn – wir benötigen diese Elastizität für die Schwangerschaft.

Mit Missverständnissen aufräumen

Häufig wird Cellulite auch als Zellulitis bezeichnet, was nicht korrekt ist. Eine Zellulitis ist eine Entzündung im Unterhautfettgewebe, die nichts mit der Ausbildung einer Cellulite zu tun hat und umgekehrt. Des Weiteren wird häufig von einer Bindegewebsschwäche gesprochen, was ich hier nicht als völlig korrekt dastehen lassen möchte. Eine tatsächliche Bindegewebsschwäche stellt nämlich weniger ein kosmetisches, als vielmehr ein medizinisches Problem dar. Natürlich bildet sich bei einem schwachen Bindegewebe Cellulite, aber eben nicht nur diese. Folgen einer Bindegewebsschwäche sind zudem auch Dehnungsstreifen, Besenreiser, Varizen (Krampf- adern), Hämorrhoiden und Hernien.

Vergessenes Bindegewebe

Verglichen mit dem was unser Bindegewebe für uns leistet, schenken wir ihm sehr wenig Beachtung. Solange an der Oberfläche keine Streifen, Risse, Dellen oder ähnliches auftauchen, machen wir uns kaum Gedanken darüber.

Unser Bindegewebe hat neben seiner formgebenden Funktion auch eine wichtige Gleit- und Verschiebefunktion und dient da und dort als Polsterung. Wir unterscheiden lockeres, straffes und netzartiges Bindegewebe.

Während das lockere Bindegewebe unserem Körper ein Gerüst bildet und die Hohlräume zwischen den Organen ausfüllt, finden wir das straffe Bindegewebe beispielsweise im Auge, im Gehirn und natürlich in der Muskulatur. Das lockere Bindegewebe ist mit seinem hohen Wasseranteil ein wichtiges Bindeglied für den Stofftransport zwischen Blut und Zelle.

Das retikuläre Bindegewebe zeichnet sich durch eine enorme Zugfestigkeit aus und wird im Knochenmark und in den lymphatischen Organen benötigt.

Nahrung fürs Bindegewebe

Wie so oft, spielt auch hier wieder eine gesunde Ernährung eine ganz wesentliche Rolle. Kein großes Wunder, wenn wir uns überlegen, dass eben das Bindegewebe für den Stoffaustausch zuständig ist. Hier werden nicht nur Nährstoffe an die Zelle weitergegeben, sondern es fließen auch Abfallprodukte wieder an das Bindegewebe zurück. Sofern das nicht zu viele sind, erweist uns das Bindegewebe mit der Neutralisation der Produkte einen guten Dienst. Naschen wir jedoch im Übermaß oder essen wir zu oft Wurstwaren und Milchprodukte, kann das Bindegewebe dies nicht mehr puffern und wird dauerhaft geschwächt.

Defekte Gene

Ja auch das gibt es und nennt sich Marfan-Syndrom. Dabei ist das Bindegewebe fehlerhaft strukturiert, was zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Instabilität aller Bindegewebe des Körpers führt. Wer

sich hier einmal die Mühe macht und die möglichen Symptome dieser Erkrankung ansieht, wird schnell erkennen, wie wichtig wir unser Bindegewebe nehmen sollten.

Hormonelle Veränderung

Das optimale Zusammenspiel von Östrogen und Progesteron sorgt für ein festes Bindegewebe. Somit kann aus jeder Veränderung und Störung dieses Haushaltes, sei es in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren oder auch in der Pubertät eine Bindegewebsschwäche resultieren.

Kein Weg zurück

Ist das Bindegewebe einmal so geschwächt oder durch Veranlagung ohnehin schwach, dass sich Dellen und/oder Streifen bilden, gibt es keinen Weg mehr zurück. Auch wenn die Kosmetikindustrie immer wieder Hoffnungen weckt! Es lässt sich maximal eine Linderung erzielen und dies nur mit äußerster Konsequenz bei den essentiellen Eckpfeilern – Ernährung und Sport! Bislang gibt es jedoch keinen Nachweis für einen therapeutischen Effekt der angebotenen Methoden. Von der Fettweg-Spritze bis zum Thermowickel schmälert alles höchstens den Geldbeutel. //

Hilfe fürs Bindegewebe

von innen helfen	von außen helfen
basische Kost	Bewegung, Bewegung und noch mehr Bewegung
viel frisches Obst und Gemüse	Übergewicht abbauen
Hirse und Hafer	Wechselduschen und Bürstenmassagen
stilles Wasser (mind. 2 Liter/Tag)	Schröpfen, Entgiftungskuren
Schüssler-Salze (Nr. 1 und Nr. 11)	Schüssler-Salben
Roskastanie, Schachtelham und Bärlauch werden in der Pflanzenheilkunde als stärkend für das Bindegewebe erwähnt und verwendet.	



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

KONTAKT



Mag. (FH) Angelika Wasserfaller

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

Hilfe – rasch und unkompliziert

Nicht nur kranke und gebrechliche Menschen benötigen Pflege, auch im Sport geschehen leider immer wieder Unfälle, bei denen man unvorhergesehen „außer Gefecht“ ist. Nicht immer sind dann Angehörige vor Ort, die helfen können. Hier bietet das Hilfswerk rasch und unkompliziert Unterstützung im Rahmen der Kurzzeitpflege an.

JE NACH SCHWERE der Verletzung übernimmt das Hilfswerk einfache tägliche Erledigungen, bietet Unterstützung bei der Körperhygiene oder kommt zum Verbandswechsel ins Haus. Bei schweren Verletzungen, die einer längeren Pflege bedürfen, werden die notwendigen Maßnahmen bereits im Krankenhaus gemeinsam mit dem Arzt und dem Betroffenen selbst bzw. mit dessen Angehörigen besprochen.

Mobiles Sanitätshaus

Das Hilfswerk betreibt in der Adlergasse 1 in Klagenfurt ein eigenes Sanitätshaus, das neben klassischem Pflegebedarf auch vieles für Sportbegeisterte anbietet – Nahrungsergänzungsmittel, Sporteinlagen, Bandagen u.v.m.

Die Bestellungen können hier auch einfach per Telefon oder E-Mail durchgegeben werden und werden auf Wunsch auch in ganz Kärnten nach Hause geliefert. Ausgewählte Artikel finden sich auch im Online-Shop.

Menüservice

Wer nach einem Unfall körperlich eingeschränkt ist, für den bietet das Hilfswerk 365 Tage im Jahr gesunde und abwechslungsreiche Menüs an. Heimische Lieferanten und strenge Hygienebestimmungen garantieren höchste Qualität.

Persönliche Beratung

Vereinbaren Sie ein ausführliches kostenloses Erstgespräch mit unserem Fach-

personal bei Ihnen zu Hause oder in einer unserer Bezirksstellen in ganz Kärnten.

Bei der Pflege arbeiten wir selbstverständlich mit den Ärztinnen und Ärzten Ihres Vertrauens zusammen.

KONTAKT



Informieren Sie sich unter:

Hilfswerk Kärnten

8.-Mai-Straße 47

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 05 0544-00

E-Mail: office@hilfswerk.co.at

www.hilfswerk-ktn.at



#NeuePerspektiven

WER FÜR DIE ZUKUNFT PERSPEKTIVEN HABEN MÖCHTE, MUSS IN DER GEGENWART DAMIT BEGINNEN, SIE ZU GESTALTEN.

Wir unterstützen Sie dabei! Als internationales Kommunikationsunternehmen mit langjähriger Erfahrung wissen wir, wie Sie sich und Ihr Unternehmen in der Öffentlichkeit bestens präsentieren.

Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie ein mittelständischer Handwerksbetrieb sind oder ein Industrieunternehmen. Wir sehen jeden Kunden in seiner Einzigartigkeit.

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten, besuchen Sie unsere Internetseite www.groll-schmitt.com

Der schnelle Weg zu uns:



GROLL-SCHMITT & PARTNER

KLAGENFURT AM WÖRTHERSEE · NEW YORK CITY

Im Reich der Erholung

Fühlen Sie sich wie im Urlaub! Wir holen Ihnen ein Stück davon nach Kärnten – denn Salz beruhigt!

IN DER 1. SALZGROTTE KÄRNTENS

haben wir ein einzigartiges Mikroklima geschaffen ... wie am Meer!

Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen – mit jedem Atemzug gesünder, erholter und entspannter werden. SALZ – die Würze des Lebens – hilft Ihnen bei Atemwegserkrankungen, Allergien, Hauterkrankungen, Dysfunktionen des Nervensystems, Herz- und Kreislaufproblemen, Stresserscheinungen, Migräne, Ermüdung, Unwohlsein, Übergewicht ... und Sie gehen ERHOLT, ENTSPANNT, BERUHIGT, GESTÄRKT!

Heiße Stunden in der Sauna

Genießen Sie in angenehmer Atmosphäre eine Auszeit mit Freunden oder gönnen Sie sich zu zweit einmal etwas Besonderes!

Entspannung pur

Kommen Sie bei entspannenden mechani-



schen Lymphdrainagen zur Ruhe. Gleichzeitig verbessern Sie damit auch das Hautbild bei Cellulite.

Traumhaft schön

In unserem Kosmetiksalon verwöhnen wir Sie mit ausgewählten Produkten, Gesicht- und Körperbehandlungen.

Hollywood-Feeling

Mit Leichtigkeit traumhaft aussehen! Im Rahmen unserer Ultratone-Behandlung bieten wir Ihnen: Cellulite-Entfernung, Face-Lifting, Umfangreduzierung, Muskelaufbau, Bruststraffung und Po-Lifting.

NEU

Mit einer ärztlichen Bestätigung für die Therapie in der Salzgrotte erhalten Sie den 10er-Block statt € 150,- um € 100,-



KONTAKT



Jame-Vital

Kirchengasse 14 // 9020 Klagenfurt
T 0436 31 83 37
E-Mail: info@jamevital.at
www.jamevital.at

Öffnungszeiten:

Mo bis Sa: 9 bis 19 Uhr
Sonn- und Feiertag geschlossen
Kinderstunde: 15 und 16 Uhr, MO-FR

Anzeige

Ihr Team in Villach



Reinhold Gaggl

Kundenbetreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31636

Fax: 050100 9 31636

Mobil: 050100 6 31636

E-Mail: GagglR@kaerntnersparkasse.at



Mag. Michaela Brunner

Kundenbetreuerin Geschäftskunden

Tel.: 050100 31610

Fax: 050100 9 31610

Mobil: 050100 6 31610

E-Mail: BrunnerM3@kaerntnersparkasse.at



Roman Koren

Kundenbetreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31705

Fax: 050100 9 31705

Mobil: 050100 6 31705

E-Mail: KorenR@kaerntnersparkasse.at



Ing. Alexander Lepuschitz

Kundenbetreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31706

Fax: 050100 9 31706

Mobil: 050100 6 31706

E-Mail: LepuschitzA@kaerntnersparkasse.at

Maßgeschneiderte Finanzberatung vor Ort!

Testen
Sie
uns!

Die Kärntner Sparkasse bietet für Groß-, Mittel- und Kleinbetriebe kompetente und maßgeschneiderte Beratung direkt in den Filialen.

Unsere engagierten BetreuerInnen analysieren mit Ihnen gemeinsam Ihre **geschäftliche und private Finanzsituation** und stehen Ihnen in allen Finanzangelegenheiten zur Seite. Ihre **Bedürfnisse und Wünsche** stehen dabei im Mittelpunkt. Ihr/e BetreuerIn erarbeitet gemeinsam mit Ihnen die **optimale Strategie**, individuell abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen.

Gerne unterstützen wir Sie bei all Ihren Vorhaben - von der Gründung über Förderungen bis zur Betriebsübergabe.

Kommen Sie uns besuchen oder kontaktieren Sie uns per Telefon oder Mail – **wir freuen uns auf Sie!**

www.tिकासpar.at
tिकासpar
 Kochkurse / Privatköchin
 feinkosten@tिकासpar.at · 0660 / 77 23 001



KOCHSCHULE TICI KASPAR // TERMINE FRÜHJAHR/SOMMER 2016

05.03	„BRAINFOOD to go!“ schnelle, gesunde & innovative Gerichte zum Mitnehmen in's Büro	€ 98,-
02.04	„KüchenQuicky“ flott, fetzig und super-einfache Küche für den Alltag oder Feierabend	€ 98,-
23.04	„PARTYTIME“ Fingerfood und Löffelgerichte zum Einheizen jeglicher Feier	€ 120,-
21.05	„I LOVE CURRY“ DER Kochkurs für Liebhaber der südostasiatischen Spezialität mit Pfiff	€ 98,-
04.06	„TICI'S kleine Starköche“ Kinder von 6 bis 12 Jahren kochen ihre Lieblingsgerichte - 9-13 Uhr!	€ 38,-
18.06	„Alpen-Adria-Küche“ ein Sommernachtstraum in 5 Gängen	€ 120,-
02.07	„FISCH & Meeresfrüchte“ gekocht, gedämpft, gegrillt, als Sashimi & Suppe	€ 120,-
16.07.	„Die Gäste können kommen“ das perfekte Menü für einen herrlichen Sommerabend	€ 120,-

Location: Restaurant Urbani Weinstuben, Meerbothstrasse 22, Villach/Lind

Kochkurs GANZTAGS von 14-21 Uhr um € 120,- oder **HALBTAGS** von 10-15 Uhr um € 98,-
 Aperitif, Kursgetränke, Rezeptmappe, 5 Gang Gourmet-Menü mit hausgemachtem Brot, Weinbegleitung,
 Wasser & Kaffee inklusive!

Die LIEBSTEN zum Essen einladen! € 68,-
 Begleitperson ohne Kochkurs, inkl. 5-Gang-Menü mit Aperitif, Wein, Wasser & Kaffee
 Beginn bei Halbtageskurs: 13 Uhr, bei Ganztageskurs um 18 Uhr!

Rezept von Tici Kaspar

Cannoli siciliani

für 30 Stück

- 140 g Mehl, 1 Ei, 10 g Schweineschmalz (es funktioniert aber auch mit Butter)
- 20 g Puderzucker, 4 EL Rotwein, 2 EL Wasser
- 1 Messerspitze Zimt, 500 ml Butterschmalz (oder original mit Schweineschmalz) zum Frittieren

Füllung

- 400 g Ricotta, 70 g Puderzucker, ½ Vanilleschote, ½ Zitrone, Schuss Cointreau
- 50 g Schokostückchen, 40 g gehackte Pistazien, Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

- Das Ei verschlagen und mit zerlassem Schweineschmalz, Puderzucker, Rotwein, Wasser, Zimt und dem Mehl zu einem festen Teig kneten und 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Arbeitsplatte mit etwas Mehl bestreuen. Den Teig ca. 1 bis 2 Millimeter dünn ausrollen.
- Große Quadrate mit ca. 5 mal 5

Zentimeter aus dem Teig ausschneiden.

- Backrollen leicht an fetten, diagonal auf jede Teigplatte legen und die gegenüberliegende Teigecke mit Wasser anfeuchten.
- Den Teig locker aufrollen und an der befeuchteten Teigecke leicht andrücken.
- Teigrollen ins heiße Butterschmalz gleiten lassen und darin 3-4 Minuten goldgelb ausbacken.
- Die Teigrollen müssen so viel Platz haben, dass sie sich im Fett drehen können.
- Auf ein Küchenpapier gut abtropfen,

leicht auskühlen lassen und die Backrollen vorsichtig herausziehen.

- Den Ricotta mit Zucker und der ausgekratzten Vanilleschote vermengen, mit einem Schuss Zitronensaft, -schale und Cointreau abschmecken. Mit Schokostückchen vermengen und für 30 Minuten in den Kühlschrank. Die gekühlte Masse in einen Dressiersack füllen.
- Die Teigrollen mit der Creme füllen und mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Tipp: Jeweils eine Cannoli-Seite mit gehackten Pistazien dekorieren. //

Urbani Weinstuben

DER FRÜHLING STEHT VOR DER TÜR und das Team der Urbani Weinstuben freut sich schon sehr, Sie mit leichter Alpen-Adria-Küche und wie immer mit unserer Fisch-Muscheln-Spezialitäten verwöhnen zu dürfen. An Süßem gibt es Buttermilchterrinen mit Rhabarberragout und neue Frühlingdesserts.

Wir haben tolle Weine von bekannten Winzern wie Scheiblhofer, Jermann, Markowitsch, Wohlmuth, Polz und viele andere Winzern wie Eigenimport aus Côtes du Rhône, Frankreich – ein sehr guter Rose.

- **Bitte vormerken:**
ab April Spargelzeit! Mittags wie immer ein sehr gutes, abwechslungsreiches Menü um **€ 8,90!** mit frisch gebackenem italienischen Landbrot. Reservieren Sie bitte auch rechtzeitig Ihre diversen Feiern, so dass wir Ihren gewünschten Termin einplanen können.

„INNAMORATO CUCINA ITALIANA“

... mit Tici Kaspar

Freitag, 18. März, mit italienischer Live-Musik

Menüpreis **€ 44,-**

4-gängig mit Aperitif und Antipasti

WIR BITTEN UM RECHTZEITIGE RESERVIERUNG!

Unser Wohlfühlrestaurant eignet sich ideal für diverse Festlichkeiten, Geburtstagsfeiern sowie Geschäftsessen.

In unserem separaten Raum „Feststube“ stehen Ihnen Beamer und Leinwand für Präsentationen oder Vorträge wie Vereinsveranstaltungen zur Verfügung.

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

**KONTAKT****Restaurant Urbani Weinstuben**

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

Öffnungszeiten:

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

Wir machen Pause von 15. bis 29. 2. 2016
Wir freuen uns, Sie ab 1. März wieder begrüßen und verwöhnen zu dürfen.

CASINO VELDEN
Das Erlebnis.

MARCEL VANIC

Kulinarische Kompetenz
Akademie

Fischzeit

... mit Meisterkoch MARCEL VANIC

Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem Haubenkoch 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 Frizzante und 4 Glücksjetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777 Euro in Gold.

KONTAKT

Casinorestaurant

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



Rollmops vom Bismarck-Hering „exotisch“!

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Stk. frische grüne Heringsfilets (sehr frische, da sie roh zubereitet werden)
- 50 g Karottenstreifen
- 50 g gelbe Rübenstreifen
- 50 Zuckerschotenstreifen
- 50 g Rettichstreifen
- 50 g Gurkenstreifen
- Sojasauce
- 1 Stk. Limette
- Sesamöl
- Balsamico dunkel
- Kürbiskernöl
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Gebackene Hummerchips

Zubereitung:

Die kleinen ganz frischen grünen Heringsfilets entgräten, mit kaltem Wasser abspülen und auf einen Brett ganz leicht plattieren.

Gemüwestreifen darauf platzieren, so dass die Streifen rechts und links ca. 1,5 cm über das Filet hinausragen. Pfeffern, ganz leicht salzen.

Die Filets mit Sesamöl, Sojasauce, Balsamico und Kernöl beträufeln und zu einem Rollmops zusammendrehen. Die Rollmopse in eine Porzellanschale setzen und nochmals beträufeln. Über ca. 2 Stunden kühl marinieren lassen und auf Hummerchips anrichten, mit Sprossenmix garnieren und rasch servieren.

Marcel J. Vanic
Standortleiter/Executive Chef



Histaminfreier

...Genuss für Allergiker

Bereits in 6. Generation produzieren die Brüder Christian und Thomas Weiss auf ihrem Weingut im Burgenland einzigartige Qualitätsweine. Dabei punkten sie nicht nur mit ihrem Fachwissen rund um die Verarbeitung der Trauben, mit neuen innovativen Ideen überraschen sie Weinliebhaber immer wieder aufs Neue.

DER ZERTIFIZIERTE BIO-BETRIEB hat sich dabei unter anderem auf die

Herstellung von Weinen für Menschen mit Intoleranzen spezialisiert. „Uns liegt besonders viel daran, auch Menschen mit Unverträglichkeiten den Weingenuss zu ermöglichen“, so die Brüder.

Histamin – (k)ein Problem

Produziert werden Weine für den veganen Genuss, fruktose- und sorbitgeprüfte Weine und Weine mit einem Histaminrestwert von unter 0,1 Milligramm pro Liter. Neuerdings sogar histaminfreie Weine. Histamin ist ein natürlicher Stoff, der zu den biogenen Aminen zählt. Es wird

einerseits vom Körper gebildet und ist unter anderem am Zellwachstum, Wach-Schlaf-Rhythmus und Absonderung des Magensaftes beteiligt, andererseits wird Histamin mit der Nahrung aufgenommen. Bei Menschen mit Allergien wird Histamin in erhöhtem Ausmaß produziert. Durch eine zusätzliche Aufnahme von Histamin in der Nahrung kommt es dann zu einem Überschuss.

Bei einem „gesunden“ Menschen produziert der Körper ausreichend vom histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase. Wenn eine Histaminintoleranz vorliegt, dann kann der Körper die benötigte Menge von diesem Enzym nicht zur Verfügung stellen bzw. kann das Enzym durch Alkohol gehemmt werden. Der Körper reagiert darauf mit unterschiedlichen Symptomen, die Haut, Kreislauf oder Verdauung betreffen können.

Unterschied zu herkömmlichen Weinen

Bereits beim Anbau des Weines wird für ein gesundes Mikroklima in den Gärten gesorgt. „Ganz besonders wichtig ist die saubere Verarbeitung. Überall wo Bakterien, Hefen

Wein . . .



TERMINAVISO

Wer die ausgezeichneten Weine kennenlernen möchte, hat dazu im März in Klagenfurt die Gelegenheit. Vom **13. bis 15. März** findet am Messegelände die „**Intervino**“ statt, auf der auch das Weingut Weiss vertreten sein wird.

Weindegustation zu Hause

Für alle, die keine Möglichkeit haben, den Wein direkt vom Gut zu holen – kein Problem. Die Brüder Weiss betreiben einen Online-Shop, in dem man bequem von zu Hause aus bestellen kann. Wer die Weine noch nicht kennt, für den empfiehlt sich das Probierpaket in weiß oder rot.

Hier findet man eine unterschiedliche Zusammenstellung erlesener Weine von vegan bis histaminfrei oder einfach nur ganz „normal“.



etc. unkontrolliert aktiv werden, kann sich Histamin als Nebenprodukt bilden“, so die Weinprofis. „Bei der alkoholischen Gärung verwenden wir Reinzuchthefen, die keine Nebenprodukte wie Histamin bilden. Das gleiche ist beim Säureabbau enorm wichtig. Wir verwenden nur speziell gezüchtete Bakterien als Starterkulturen beim biologischen Säureabbau.“

Bezeichnung „hysteriefree“

Der Grund, warum der Wein nicht als

„histaminfrei“ oder „histaminarm“ bezeichnet wird, liegt an einer Verordnung der EU. Diese verbietet diese Bezeichnungen, da es sich um eine „gesundheitliche Angabe“ handelt. Deshalb haben sich Christian und Thomas Weiss dazu entschlossen, ihren Wein unter dem Begriff „hysteriefree“ auf den Markt zu bringen.

ÜBRIGENS: Alle Hysteriefree-Weine des Weingutes Weiss werden im Floridsdorfer Allergiezentrum offiziell auf den Histaminrestwert untersucht. //

KONTAKT



Christian Weiss

Volksfestgasse 12 // 7122 Gols
Austria

Telefon +43 (0) 2173 2123

E-Mail: info@weingut-weiss.at

www.weingut-weiss.at

www.facebook.com/WeingutWeissGols



Proteine – Grundstoff des Lebens

Proteine, also Eiweiße bzw. Eiweißstoffe, gehören zu den biologischen Makromolekülen in unserer Ernährung. Super Fettkiller und top Muskelmacher – wer abnehmen will, braucht mehr!

ELLEN RETTENBACHER

DASS EIWEISSHALTIGE LEBENSMITTEL beim Abnehmen helfen, ist inzwischen gesicherte Erkenntnis. Proteine kommen nicht nur in unserer Nahrung vor, sondern überall in unserem Körper. Neben Wasser und Fett sind Proteine der wichtigste Bestandteil.

Proteine bestimmen Bau, Funktion und Stoffwechsel aller Gewebe. Sie stecken in jeder Zelle und sind an der Bildung und der Erhaltung von Körpermasse beteiligt – im Wachstum, während der Schwangerschaft und bei der Regeneration nach dem

Sport. Über 20 verschiedene Aminosäuren steuern Proteine sämtliche Prozesse in unserem Körper.

Sport

Proteine haben unter anderem die Funktion, Fette durch das Blut zu transportieren, um die Abwehrkräfte des Menschen zu stärken.

Die tägliche Einnahme der Eiweißstoffe ist unentbehrlich, für eine ausgewogene Ernährung. Proteinreiche Nahrungsmittel sind vor allem für Menschen mit großem Interesse am eigenen Körperkult äußerst wichtig.

Muskelaufbau

Proteinzufuhr alleine bringt noch keinen Muskelaufbau. Wer Muskeln aufbauen will, muss Sport treiben und kämpfen. Daran kann auch die beste Nahrung nichts ändern. Erst dann sendet der Muskel die entscheidende Nachricht an den Stoffwechsel: „Ich brauche mehr!“ Proteine = Baustoff

der Muskeln! Pro Kilogramm Körpergewicht sollte der Mensch 2 g Proteine täglich einnehmen.

Direkt nach dem Training, bietet es sich an, Eiweiße zum Beispiel in Form von Shakes oder Riegel zu sich zu führen. Hier beginnt der Körper dann Muskelfasern zu verdicken, Oberarme wachsen zu lassen und Pomuskeln zu heben.

Wie gut der Körper nach dem Training das Eiweiß aufnimmt, entscheidet sich aus wissenschaftlicher Sicht nach drei Faktoren: a) Zeitpunkt der Aufnahme, b) Menge der Proteine und c) Art der Proteine.

Viel hilft tatsächlich viel – vor allem bei Trainingsanfängern!

Außerhalb des Fitnessstudios empfiehlt es sich aber den Eiweißbedarf mit Fleisch, Fisch, Getreide und Co. abzudecken. Vegetarier können sich die notwendigen Aminosäuren aber auch anders zusammenkombinieren, die Verbindung von Kartoffeln und Ei gilt dabei als Spitzenreiter. //

IM GESPRÄCH mit Markus Schuster ...

... Inhaber des Geschäftes Körperkult

Wie wichtig sind Proteine für den Körper während diversen sportlichen Trainingseinheiten?

„Proteine sind nicht nur wichtig an Trainingstagen, sondern gerade an Tagen an denen nicht trainiert wird, da der Körper sich und seine Muskeln regeneriert. Ratsam wäre es, kleinere Portionen von eiweißhaltigen Lebensmitteln verteilt über den Tag zu sich zu nehmen. Speziell nachts kann man die Regeneration fördern, indem man das langsam verdauliche Casein-Protein in Form von Magerquark oder Shakes zuführt. Das Protein wird langsam an den Körper abgegeben und man ist somit auch während des Schlafs, in dem der Körper ja bekanntlich am meisten Regenerationsarbeit leistet, gut versorgt.“

Welche Art der Ernährung wendest du für dich persönlich an?

„Meine Ernährung setzt sich eigentlich immer aus einem sinnvollen Verhältnis von Proteinen, Fetten und Kohlehydraten zusammen, wobei ich immer darauf achte,

um die 3 g Protein pro kg Körpergewicht zu mir zu nehmen. Täglich stehen um die 5 Mahlzeiten und 2 Shakes am Programm, ergänzt mit Aminosäuren (BCAAs und Glutamin) und Creatin. Zu meinen „besten“ Zeiten musste ich teilweise schon an die 8000 kcal zu mir nehmen. Ich hatte allerdings auch ein Körpergewicht von über 120kg (in muskulöser Form), das einen solch extremen Kcal-Wert erforderte, um weiter aufzubauen.

Da zur Zeit das Training nicht mehr an erster Stelle steht und auch das Körpergewicht um einige Kilo abgenommen hat, liegt der Wert heute natürlich viel tiefer.“

Wie unterstützen Proteine den Muskelaufbau bzw. die Fettreduktion?

„Der Körper benötigt die einzelnen Aminosäuren der Proteine um die „Mikro-Risse“ in der Muskulatur zu „reparieren“. Deshalb sollte dem Körper auch rund um die Uhr genügend davon zur Verfügung stehen, wenn man Muskeln aufbauen will. Aber nicht nur zum Aufbau werden diese



benötigt. Auch der Muskelabbau bei einer Unterversorgung ist ein meist vergessener Aspekt (speziell bei Diäten), dem man vorbeugen sollte. Schließlich ist es so: mehr Muskeln, mehr Fettverbrennung.“ //


f koerperkult.villach

TRAININGSBEKLEIDUNG
für Damen und Herren

WWW.KOERPERKULT.CC





Beratung und Verkauf von Produkten für:

- Diät
- Fitness
- Ausdauer
- Gesundheit
- Muskelaufbau

KÖRPERKULT - Markus Schuster e.U. | Trattengasse 1 | 9500 Villach | Tel.: 04242 | 27420 | office@koerper-kult.com

Grüne Smoothies

... gemixte Energie

Fruchtsmoothies, Gemüse-smoothies, Wildkräuter-smoothies, Smoothies mit Joghurt ... Die Palette ist bunt. Aber was macht diese Mixgetränke zu solchen Energie- und Vitaminspendern?

MAG. (FH) SILVANA PROSSEGGER

GRÜNES GEMÜSE hat eine hohe Nährstoffdichte und liefert lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Enzyme. Bioaktive

Substanzen schützen die Körperzellen vor Umwelteinflüssen und Ballaststoffe unterstützen die Verdauungsaktivität. Die darin enthaltenen Vitalstoffe verleihen Wohlbe-finden, verhindern ein zu schnelles Altern der Zellen und unterstützen die Regenera-tion bei Zivilisationskrankheiten.

Eine russische Entdeckung

Nach jahrelangen Krankheitssymptomen hat die Russin Victoria Boutenko den grünen Smoothie entdeckt. Ihr Mann sowie ihre Kinder litten unter Übergewicht, Depres-sionen und chronischen Krankheiten. Auf der Suche nach Möglichkeiten für die Ge-nesung stieß die Russin auf die Ernährung

der Schimpansen, die sich vorwiegend von grünen Blättern, Früchten und Wurzeln ernähren. Schimpansen besitzen dieselbe Blutgruppe wie der Mensch. Die Nachfor-schungen ließen Frau Boutenko zu der Idee kommen, grünes Blattgemüse mit Früch-ten und Wasser in einem Hochleistungsmi-xer zu pürieren. Daraus entstand nun der schmackhafte, cremige, grüne Smoothie, der auch der gesamten Boutenko-Familie wieder gesundheitlichen Aufschwung ver-liehen hat.

Der Mix macht's aus

Durch den Mixvorgang werden die Zell-wände der Pflanzen faserfrei aufgespalten und somit kann der Körper die Nährstoffe zellverfügbar aufnehmen. Dadurch pas-siert die Zellsättigung, die man auch spürt, wenn man einen grünen Smoothie trinkt.

Einfache Zubereitung

Hier gilt das Reinheitsgebot: Grüne Blätter, reife Früchte und Wasser werden zu je ei-nem Drittel vermischt und gemixt.

- Grünes Blattgemüse wie Salate (Feldsa-lat, Rucola, Kopfsalate) und Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbe, Vogelmiere, Spitzwegerich)
- Reife Früchte (Äpfel, Birnen, Himbeeren, Marillen, Zwetschken, Bananen)
- Stilles Wasser

//



Grüner Gartensmoothie

- 1 Handvoll Babyspinat
- Grün von einer Karotte
- 1 reife Birne
- 2 süße Äpfel
- ½ l Wasser

Spinat und das Karottengrün gewaschen in den Mixer geben, danach die Birne und die Äpfel zerkleinert hinzufügen. Ca. ½ Liter Wasser hinzufügen. Den Mixer mit mind. 28.000 Umdrehungen einschalten und kurze Zeit auf kleiner Stufe die Zutaten zerkleinern lassen. Anschließend auf die höchste Stufe schalten und ca. eine Minute lang mixen, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.

10 Tipps für den Start

1. Grüne Smoothies einfach selbst ausprobieren und hineinspüren, wie der eigene Körper darauf reagiert und auf die Signale achten.
2. Sanft beginnen, indem anfangs nur wenige unterschiedliche Zutaten auf einmal verwendet werden.
3. Dann immer wieder die Zutaten variieren (grünes Blattgemüse, Wildkräuter, Früchte), damit verschiedene Nährstoffgruppen aufgenommen werden und es nicht eintönig wird.
4. Süße Früchte wie Bananen, Birnen oder Trauben geben dem Smoothie eine na-

türliche und angenehme Süße. Der grüne Smoothie kann aber auch mit Datteln oder Rosinen ergänzt werden. Gewöhnlicher Haushaltszucker oder Rohrzucker sollte vermieden werden.

5. Für einen fruchtzuckerfreien grünen Smoothie werden Fruchtgemüsesorten wie Paprika, Gurken, Zucchini oder Tomaten mit grünem Blattgemüse und Wasser püriert.

6. Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie, Rote Rüben oder Pastinaken behindern durch den hohen Stärkeanteil die Verdauung der grünen Smoothies. Daher verwendet man von den Wurzelgemüsesorten nur das Grünzeug, das oberirdisch wächst. Dieses ist vitalstoffreicher als die Wurzel/Knolle selbst.

7. Fette, Öle oder Nüsse werden nicht direkt im grünen Smoothie mitgemixt.

8. Ein grüner Smoothie sollte eine eigene Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit darstellen und nicht als Vor- oder Nachspeise verzehrt werden.

9. Einen frisch zubereiteten grünen Smoothie nimmt man am besten als erste Mahlzeit zu sich, indem man ihn langsam und schluckweise genießt.

10. Wer ihn morgens zubereitet und mitnehmen möchte, füllt ihn in eine Glasflasche ein und lagert ihn dunkel (z. B. in der Handtasche oder in einem Schrank). So hält er sich 5 bis 8 Stunden.

Mag. (FH) Silvana Proßegger ist ganzheitliche Ernährungsberaterin sowie Lebensenergieberaterin und bietet Unterstützung auf 3 Ebenen:

- Ernährung (ganzheitliche Einzelberatungen, Workshops & Ernährungsvorträge)
- Bewegung (Körperübungen zum Aufbau von Lebensenergie/Chi)
- Psyche (Beseitigen von Disharmonien auf seelischer und geistiger Ebene)



KONTAKT



Mag. (FH) Silvana Proßegger

St. Magdalener Straße 43
9500 Villach

Tel.: 0664 / 239 12 35

E-Mail: office@silvanas-aktiv.at

www.silvanas-aktiv.at



vivoSana



Der **VivoSana VS5** ist der perfekte Begleiter für gesunde Ernährung und

für GRÜNE SMOOTHIES

Wollen Sie Ihren **VivoSana VS5** Hochleistungsmixer **KOSTENLOS**?*

Jetzt direkt beim Hersteller anfragen!

www.vivosana.at/aktion

*Vergütungsaktion solange der Vorrat reicht



Technik-Welt
Villach 04242 / 22 300
www.technik-welt.at

DONI DI BACCO – Das Delikatessengeschäft in Tarvis

Familie Michelotti führt den Familienbetrieb schon seit 50 Jahren, wie gewohnt, mit einer hohen Qualität an Delikatessen, verschiedensten Weinen, Ölen, Essigen, Nudeln und Traditionswaren der Region.

DIE KUNDEN KÖNNEN aus dem bereits großen Angebot in einem noch moderneren Geschäft ihre Auswahl treffen.

Die Produktvielfalt reicht von Rot-, Weiß-, Rosé-, Süß- oder Schaumweinen, Grappas, edlen Schokoladen, Whisky, Rum, Cognac, Trüffel, hochwertigem Olivenöl und regionalen Spezialitäten.

Fabrizio Michelotti: „Unser Angebot ist das Ergebnis aus vielen Jahren der Erfahrung auf der Suche nach den besten Produkten.“ Besonders schätzen die Kunden die familiäre Beratung bei Doni die Bacco.

Sie sind auf der Suche nach besonderen Spezialitäten – dann sind Sie bei Doni di Bacco genau richtig!

// Familie Michelotti freut sich auf Ihren Besuch!



KONTAKT

Doni die Bacco

Fabrizio Michelotti
Via Roma 101, 33018 Centro di Tarvisio
Tel: +39/04228/644280

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag: 8–19:30 Uhr
Sonntag: 9–19 Uhr

OSTERIA TARVISIO



Giuseppe Manna betreibt das neue In-Restaurant in Tarvis mit seinem Sohn Christian. Schon beim ersten Besuch wird klar, hier stimmen Ambiente und Kulinarik überein.

DIE OSTERIA TARVISIO unterteilt sich in den Bar-Bereich, in den Delikatessen-Shop mit Waren wie Prosecco, Weine, Biere, Kaffee und div. Teigwaren und in den Speisesaal. Regionalität und italienische Gastfreundlichkeit stehen bei Vater und Sohn an erster Stelle.

Das Angebot reicht von klassischen Gerichten aus der südländischen Küche bis hin zu kleinen Imbissen, als Snack an der Bar serviert. Frische Pasta-Varianten (Ravioli, Gnocchi, Tagliatelle u.v.m.), saisonale Fischgerichte, Pizzen in allen Varianten und hervorragende Weine runden die Vielfalt auf der Speisekarte ab.

Besonderer Getränketipp sind die Spezialbiere aus Italien, Korsika und Bayern.

Kulinarik in Tarvis – dann sind Sie in der Osteria Tarvisio genau richtig!



KONTAKT

Osteria Tarvisio

Winebar-Ristorante-Pizzeria-Friggitoria
Via Vittorio Veneto 138
33018 Tarvisio
Tel: +39/0428/644128
www.osteriatarvisio.it

HERZHAFTE REZEPTE OHNE FLEISCH

by Tommy Aigner



Spaghetti Bolognese / Vegetarisch

Zutaten: 4 Personen

- 1/2 Pkg. Spaghetti
- 1/3 Pkg. Soja-Faschiertes
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 1 Dose Passierte Tomaten
- Pasta-Asciutta-Gewürz
- 3 Zwiebel
- 3 Karotten
- Olivenöl
- 20 g Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Tomatenmark
- Rotwein
- Lorbeerblätter
- Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie und die Karotten klein hacken und alles braten bis der Zwiebel goldgelb ist. Knoblauch dazu geben und mit Rotwein ablöschen. Dann Tomatenmark, die passierten tomaten und die Tomaten in Stücken hinzugeben, salzen und mit Pasta-Asciutta-Gewürz verfeinern. Ca. 40 min. leicht kochen.

Soja-Faschiertes im Gemüsefond weichkochen, abseien und die Restflüssigkeit ausdrücken.

Eventuell leicht anbraten und in die Soße geben, Lorbeerblätter hinzugeben und noch etwas köcheln lassen. Lorbeerblätter vor dem Anrichten wieder herausnehmen. Spaghetti bissfest kochen, Soße darüber und nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

Bella Italia lässt grüßen!

Tarviser Jause – das Original im Caffé 53!

VIELE REGIONALE SCHMANKERLN stehen bei Livio in Tarvis auf der Speisekarte. Neben der traditionellen und bekannten Tarviser Jause bietet der Gastronom süße Spezialitäten aus Valbrunna von „Dolci di Irma“ an.



Im gemütlichen Caffé können Sie zum Beispiel heiße Schokolade von Ciocco Elite in 28 verschiedenen Sorten, Caffé von Ily oder Tee von Lightion in 32 diversen Geschmacksrichtungen genießen.

Livio und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Di bis So: 8-20 Uhr
Montag Ruhetag, ausgenommen an österreichischen Feiertagen



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

Anzeige



Mediterraner Wurstsalat / Vegetarisch

Zutaten: 2 Personen

1 Zwiebel
 2 Eier
 1 Zehe Knoblauch
 1/2 Paprika
 1 Pkg. vegetarische Extrawurst
 2 Karotten
 einige Cocktailtomaten
 1 Zucchini
 2 Scheiben Gouda-Käse
 Balsamico-Essig
 Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Brot

Zubereitung:

Eier kochen und mit der Wurst, Zwiebel, Paprika, Cocktailtomaten und dem Käse kleinwürfelig schneiden, alles in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Knoblauch hacken und mit etwas Olivenöl vermischen. Zucchini und Karotten in dünne Streifen schneiden. In der Pfanne anbraten und mit dem Knoblauchöl verfeinern, salzen und pfeffern! In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen, leicht mit Balsamico verfeinern.

Zucchini und Karotten auf einem Teller zu einem Nest anrichten, die Salatmasse in einem Suppenschöpfer in Form bringen und vorsichtig auf das Nest geben! Den Schöpfer vorher mit kaltem Wasser ausspülen, dann löst sich die Masse leichter.

Brot mit Butter bestreichen und toasten. Ein wunderbares Frühlingsgericht!

Ihr Partner für DelikatESSEN




DUSCHLBAUR
 Delikatessen



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

- 100 % österreichischer Betrieb
- attraktives und abwechslungsreiches Sortiment
- nachhaltige und heimische Produkte
- bestes Service und Qualität

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

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

www.duschlbaur.at

Karawankenweg 4a
 9500 Villach



Burratina Tomaten-Salat

Zubereitung:

Die großen Tomaten in dünne Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren den Burratina in Stücke reißen. In einer Schüssel vermengen. Oregano, Basilikum und Knoblauch zerhacken und mit den Tomaten in einer Schüssel vermengen. Mit Öl und Balsamico nach Geschmack marinieren und noch etwas Zitronensaft und Abrieb der Schale hinzufügen. Schmeckt nach Sommer!

Zutaten: 2 Personen

- 2 große Tomaten
- 1 Pkg. Cocktailtomaten
- 1 Pkg. Burratina (Mozzarella)
- Oregano
- Basilikum
- Bio-Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer
- Ölivenöl
- Knoblauch
- Balsamico



Thunfisch-Käse Muffin

Zubereitung:

Zwiebel, Paprika und Karotte klein hacken, mit dem Thunfisch in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die 4 Eier auch in eine Schüssel geben, einen TL Backpulver, einen TL Öl und den 1/4 L Milch unterrühren und würzen. Muffinform mit Butter oder Öl bestreichen. Nun die Form befüllen: zuerst die Thunfischmasse, dann die zwei Käsesorten. Zuletzt die Eimasse bis leicht unter den oberen Rand der Muffinform einfließen lassen. Bei 280 Grad für ca. 20 min ins Backrohr. Schmeckt wunderbar mit frischem Salat!

Zutaten: 2 Personen

- 1 Dose Thunfisch
- Parmesan
- Cheddar Käse
- 1 Zwiebel
- 1/4 Paprika
- 1 Karotte
- 1TL Backpulver
- 1TL Öl
- 1/4 l Milch
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier
- Muffinform ↗



RISTORANTE RIO ARGENTO

Sie lieben Fisch? Hier erleben Sie den wahren Genuss!

IM BEKANNTEN RESTAURANT RIO ARGENTO steht Fisch von erstklassiger Qualität auf der Speisekarte. Süßwasserfische, wie frische Forellen oder Saiblinge aus dem hauseigenen Teich, werden zu einzigartigen Gerichten zubereitet. Aber auch herzhaftes Fleischgerichte wie das bekannte gute Brathuhn sowie die hausgemachten Crespelle, Gnocchi oder Lasagne finden viele kulinarische Fans. Wirt Sandro Zanazzi setzt auf Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung. Sein Konzept kann sich schmecken lassen: erstklassige Produkte, ein hervorragendes Weinangebot und darüber hinaus eine herzliche, kompetente Bedienung. Viele zufriedene Stammgäste, die hier nahe Tarvis über Jahre dem liebevoll eingerichteten Restaurant sowie dessen Besitzer die Treue halten, sprechen für sich.



Ristorante Rio Argento

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

Anzeige

Kaffee – ein Genuss

Kaffee ist der zweitgrößte Markt der Welt und ein Genussmittel. Der neue Trend im Bereich Kaffee heißt Qualität.

DAS HAT AUCH DER JUNGE Grazer Kai Schober 2012 mit seinen damals erst 20 Jahren erkannt und hat begonnen hochwertigen Kaffee in abbaubare Kapseln zu füllen. Viele Probanden haben in Form von Blindverkostungen den perfekten Kaffeegeschmack erarbeitet. Das Motto des jungen Grazers: höchste Qualität in der Röstung, umweltschonende Verpackung bei den Kaffee-Tabs sowie bester Geschmack für den Kunden.

„Diese aufwendige Röstung verwenden wir um die Chlorogensäuren abzubauen, um den Kaffee noch aromatischer und vor allem schonender zu machen“, erklärt

der junge Unternehmer. „In ganz Europa achten die Kunden immer mehr darauf, wo und was sie kaufen. Sie wollen positive Entwicklungen unterstützen“, erklärt Kai Schober den großen Erfolg. „Personen mit empfindlichem Magen wollen nicht auf Kaffee als Genussmittel verzichten, daher müssen sie auf Kaffee mit schonender Röstung umsteigen und das bieten wir in Kombination mit bestem Geschmack“, meint Kai Schober begeistert.

In Kärnten werden jetzt regelmäßig Kaffeeverkostungen angeboten, wo man die Produkte des Steirers verkosten und begutachten kann. Von Tabs, Kaffeebohnen, Tab-Maschinen, Vollautomaten bis hin zur perfekten Zubereitung wird alles geboten.

„In Kärnten wollen wir jetzt richtig Gas geben“, zeigt sich der Firmeninhaber voller Energie. Daher haben wir jetzt super Aktionen bis Ende März in Kärnten.



KONTAKT



Infos erfahren Sie bei der Kärnten-Betreuerin

Kirstin Krizek-Bleicken

Mail: kirstin.krizek-bleicken@lamante.at
Tel.: 0043 (0) 650 / 4466 612

Anzeige



HARRY'S FARM

Der Gast ist König. Er verdient das Beste vom Besten.

Ganzjährig geöffnet ist Harry's Farm, die ideale Location für einen romantischen Abend zu zweit, für gemütliche Familienfeiern oder für gesellige Geschäftsmeetings.

DER SCHÖNE GASTGARTEN, die Atmosphäre des Hofes mit dem Lindenbaum, dem Brunnen und dem wohligen Lagerfeuer, laden Groß und Klein zum lauschigen Beisammensein nahe des Faaker Sees ein.

Hier in Ledenitzen kümmern sich Harald Warum und der Junior-Chef Sohn Max noch selbst um ihre Gäste. Wichtig ist den beiden Profi-Gastronomen, dass das Fleisch, welches sie verarbeiten, ausschließlich von österreichischen Bauern stammt und dies in der hauseigenen Fleischerei verarbeitet wird.

Beide Chefs setzen zu 100 % auf beste Qualität aus Österreich. Ein Merkmal, das sich in der Frische und im Geschmack widerspiegelt.

In Harry's Farm sucht sich der Gast sein Stück Fleisch selber aus und diese Auswahl kann sich sehen lassen: Roastbeefsteak oder Huftsteak, Rib-Eye-Steak oder Filetsteak, Clubsteak, T-Bone-Steak oder Porterhouse-Steak.

Für Einsteiger eignen sich auch Beef Tartar, Kalbsrückensteak oder Lammkoteletts vorzüglich. Appetitlich dekoriert liegen die Steakvarianten zur Wahl in einer Vitrine auf und lassen einem schon hier das Wasser im Munde zusammenlaufen. Aber auch Liebhaber von Kalb-, Lamm-, oder Schweinefleisch sowie Geflügel, kommen in Harry's Farm auf ihre Gaumenfreuden.

Nach einem saftigen Steak, einer nahrhaften Hauptspeise, darf natürlich ein köstliches Dessert nicht fehlen. Darum kümmert

sich der Junior-Chef Max Warum gerne selbst. Die Süßspeisen werden eigens von ihm kreiert und können sich sehen lassen.

Besuchen Sie Harry's Farm – das Team freut sich, Sie im feinen Steakhaus am Faaker See zu begrüßen!

KONTAKT



Harry's Farm

Kumweg 8 // 9581 Ledenitzen
Telefon +43 4254/2359
Fax +43 4254/2359-3
E-Mail: office@harrys-farm.at
www.harrys-farm.at

Erfrischend – fruchtig NEU!



Die „Brau Union Österreich“ präsentiert eine neue Dimension des Getränkegenusses. Mit der starken Marke „Strongbow Cider“ kommt ein Getränk mit enormem Wachstumspotenzial nach Österreich.

FÜR HERRN UND FRAU ÖSTERREICHER ist das Thema Cider noch ein ziemlich neues, wenngleich der Cider unter der alten Bezeichnung Zider für Apfelwein hierzulande schon lange existiert. Wie auch immer, Cider ist eben alles andere als Most. Zwar stammt alles vom Apfel, aber die Herstellung ist eine vollkommen andere. Cider ist vergorener Apfelsaft, der oft durch Karbonisierung oder Fermentation in geschlossenen Containern mit Kohlensäure angereichert wird. Strongbow verwendet dazu mehr als zwölf Apfelsorten. Und Cider wird in vielen Ländern der Erde hergestellt, in Europa unter anderem in Belgien, Frankreich, Spanien und England.

Die ersten Berichte über die Verwendung des Saftes des Apfels stammen aus einer Zeit etwa 400 v. Chr. Der griechische Geschichtsschreiber Herodot berichtete von einem Stamm in Kleinasien, im Gebiet des heutigen Side, welcher offensichtlich das Auspressen von Äpfeln betrieb. Als Sydre kam er vermutlich im 6. Jahrhundert aus Nordspanien. Der Sydre wurde dann in die Normandie und dann in weite Teile Europas exportiert. Erste ausdrückliche Erwähnungen der Rezeptur finden sich in Schriften des 13. Jahrhunderts.

Anzeige



DIE NUMMER 1.

Die Brau Union präsentiert aber nicht nur einfach einen Cider. Mit der Marke Strongbow kommt die weltweit stärkste Cider-Marke nach Österreich.

Und Cider ist die am schnellsten wachsende Getränke-kategorie weltweit mit einem Wachstum von 25 % in den letzten 5 Jahren.

EINE NEUE KATEGORIE, EINE ECHE GETRÄNKALTERNATIVE.

Strongbow ist ein völlig neues Getränk, nicht nur durch den stylischen Auftritt, sondern auch

*Gold Apple – goldgelb,
fruchtig, verführerisch
prickelnd*

*Elderflower – elegant
mit einem Hauch von
Holunderblüte und
Limette*

*Red Berries –
mit dem feinen
Aroma
saftig-roter
Beeren*



// „Unser Strongbow Cider – die leichte alkoholische Erfrischung – ist das perfekte Getränk für Genussmomente mit Freunden. Strongbow ist die perfekte Alternative und sowohl bei Männern als auch bei Frauen beliebt. Ein Genuss am Puls der Zeit, mit herausragendem Geschmack und einzigartigem Produktdesign.“



Thomas Santler,

Regionaler Verkaufsdirektor der Brau Union Österreich //

durch die einzigartige Geschmacksvielfalt mit drei verschiedenen Sorten. Der pure Genuss aus knackigen Äpfeln, wie frisch vom Baum gepflückt. Am besten schmeckt Strongbow Apfel-Cider auf viel Eis im original Markenglas serviert. Prickelnd, zart und angenehm leicht zu trinken mit einem Alkoholgehalt von nur 4,5 % vol. //

Prosecco Doc



... Eine prickelnde Reise

Die geschützte Marke „Prosecco“ steht für einen sehr erfolgreichen Weißwein aus der Grenzregion Friaul/Venezien. Prosecco Doc grenzt die Region um Valdobbiadene, Conegliano, die Umgebung von Treviso und noch ein paar kleine Gemeinden ein. Den Namen erhielt das alkoholhaltige Getränk von einer sehr alten Rebsorte, die heute unter dem Namen „Glera“ vereinheitlicht wurde.

MAG. KARIN STECHAUNER

VIELLEICHT ETWAS UNTERSCHÄTZT, aber dennoch sehr präsent, entfaltet der Schaumwein seinen fruchtigen Charakter, besonders, wenn er ganz frisch getrunken wird. Ob die ruhige, die spritzige, die trockene oder die Luxusvariante „Cartizze“, Prosecco trinkt man zu jeder Gelegenheit – zum Frühstück mit Freunden, zum Nachmittagskaffee mit der Großmutter oder gemütlich als Aperitif zum geselligen Abendessen in einem Weißweinglas. Zwischen Conegliano und Valdobbiadene bietet die hügelige Weinstraße auf rund 40 Kilometer eine spannende Reise für Genuss-, Bewegungs- und Kultursuchende. Nach dem Piemont werden im Prosecco

Doc die zweitgrößten Schaumweinemengen Italiens nach sehr strengen Vorschriften produziert.

Vittorio Veneto

Ein Ausgangspunkt der Entdeckungsfahrt in die weinbehangenen Hügel ist Vittorio Veneto, wo einst die entscheidende Schlacht zwischen Österreich-Ungarn und Italien den Ausgang des Ersten Weltkrieges maßgeblich beeinflusste. Bei einem duftenden Espresso auf der Piazza Flaminio mit Blick auf die Wallfahrtskirche der Heiligen Augusta kann man sich gedanklich schon verlieren in das Weinberg-Grün des Prosecco Doc.

Sich anschmiegend an Vittorio Veneto eröffnen sich westlich, hinter den seerosenbedeckten Gletscherendseen von Revine mit den verrosteten grotesken Badeanlagen, die bis zu 400 Meter hohen, meist recht steilen Hänge mit unzähligen Rebstöcken in Reih und Glied. Vorbei an dem kleinen Örtchen Nogarolo entdeckt man das erste einladende Weingut, die „Azienda da Agricola Ca'Piadera“ (<http://www.capiadera.com/>).

Herzlich wird man von „Ribollo“, dem schwarzen Weinguthund, empfangen. Heuer öffnen sich auch die Pforten der neu adaptierten Zimmer. Die exzellente Küche des kleinen Weingutrestaurants ist der ideale Platz für ein Hochzeitsmahl im

kleinen Kreise.

Refrontolo

Die Reiseroute führt zu den nächsten Weingemeinden, über Tarzo nach Refrontolo. Die „Molinetto della Croda“, eine Mühle aus dem siebzehnten Jahrhundert, nördlich vom Ortskern gelegen, bietet ein beliebtes Fotomotiv. Ein dicker getigeter Kater wacht über das kleine Museum und den Einstieg zur Wanderroute zum Bivacco Marsini.

Cison di Valmarino

Die Strecke zurück zur Landesstrasse führt über Rolle, dem Herzen des Prosecco Doc. Klein und fein präsentiert sich dieser Weinanbauort. Rolle ist immer einen Besuch wert. Zu einem der schönsten Dörfer Italiens zählt Cison di Valmarino. Castel Brando, die Burg mit Hotel und zwei Restaurants, ragt hoch über den Ort und beobachtet genau, das jedes Jahr im August stattfindende Kunstfest „Artigianato Vivo“. So gegen 18 Uhr verwandelt sich dann der Ort aus Stein in ein buntes Treiben aus Menschen, Kunstständen, Musikbühnen, gefüllten Lokalen und Zelten mit kulinarischen Schmankerln.

Wer einen Rückzug antreten will, könnte nach einigen imposanten Kehren den Passo San Boldo überqueren, um in die Dolomiten zu gelangen. Ansonsten fährt



man westwärts nach Follina. Die Zisterzienserabtei aus dem 12. Jahrhundert ist der Kulturmagnet mit dem malerischen Kreuzgang und der gotischen Kirche mit dem vergoldeten Hochaltar. Gleich gegenüber der Abtei befindet sich ein wunderschönes Geschäft, „Ergo 2000 S.A.S“, welches hochwertige Stoffe für Küche, Bad und Schlafzimmer vertreibt. Im Ortsteil Valmareno ist die „Osteria A La Becasse“ gelegen und durchaus einen Besuch wert.

Farra di Soligo

Nach Täubchen, Roastbeef und eisgekühltem selbstgemachten Limoncello geht die Fahrt weiter Richtung Süden, mit dem Ziel „Farra di Soligo“. Das ganze Weingebiet deklariert sich auch als eine Oase für den Radsport. Und so kann es kein Zufall sein, dass Guido De Rosso, ein italienischer Radprofi, sein Licht der Welt in den trevianischen Voralpen erblickte. Sehr zentral für Erkundungen liegt das Bed & Breakfast „Villa Maria“. Ein Weingut mit einer Villa aus dem 16. Jahrhundert bietet die Möglichkeit einer gemütlichen Nächtigung im historischen Rahmen in familiärer Umgebung. Farra di Soligo ist auch der Ausgangspunkt für romantische Wanderungen durch die Weinberge. Vorbei an Weinreben, Wasserfällen und alten kleinen Kirchen kommt man schon gelegentlich ins Gespräch mit redseligen Weinbauern.

Combai

Der Endpunkt der Prosecco-Straße im Westen liegt in Valdobbiadene. Zuerst geht es aber ins historische Combai. Ein Ort der Maroni und des Verdisos. Jedes Jahr im Herbst findet in Combai das Maroni-Fest statt. Die lokalen Gastronomen übertreffen einander mit ihren vollmundigen Maroni-Kreationen. Ob Maroni Pizza, Maroni-Eis – einfach alles probieren. Dazu verkostet man Verdiso, eine hiesige Weißweinsorte aus dem Norden Italiens. Das Weingut „Serre“ (<http://www.proseccoserre.com>) hat in seinem Sortiment einen wunderbaren apfeligen Verdiso.

Die Straße des Hungers, „la strada de la fan“, wurde 1917 von einheimischen Kindern, Frauen und älteren Männern unter Zwang der österreich-ungarischen Besatzung gebaut. Heute wandert man zwei Stunden vorbei an Kastanienbäumen und nur der Name erinnert noch an die entbehrungsreiche Zeit.

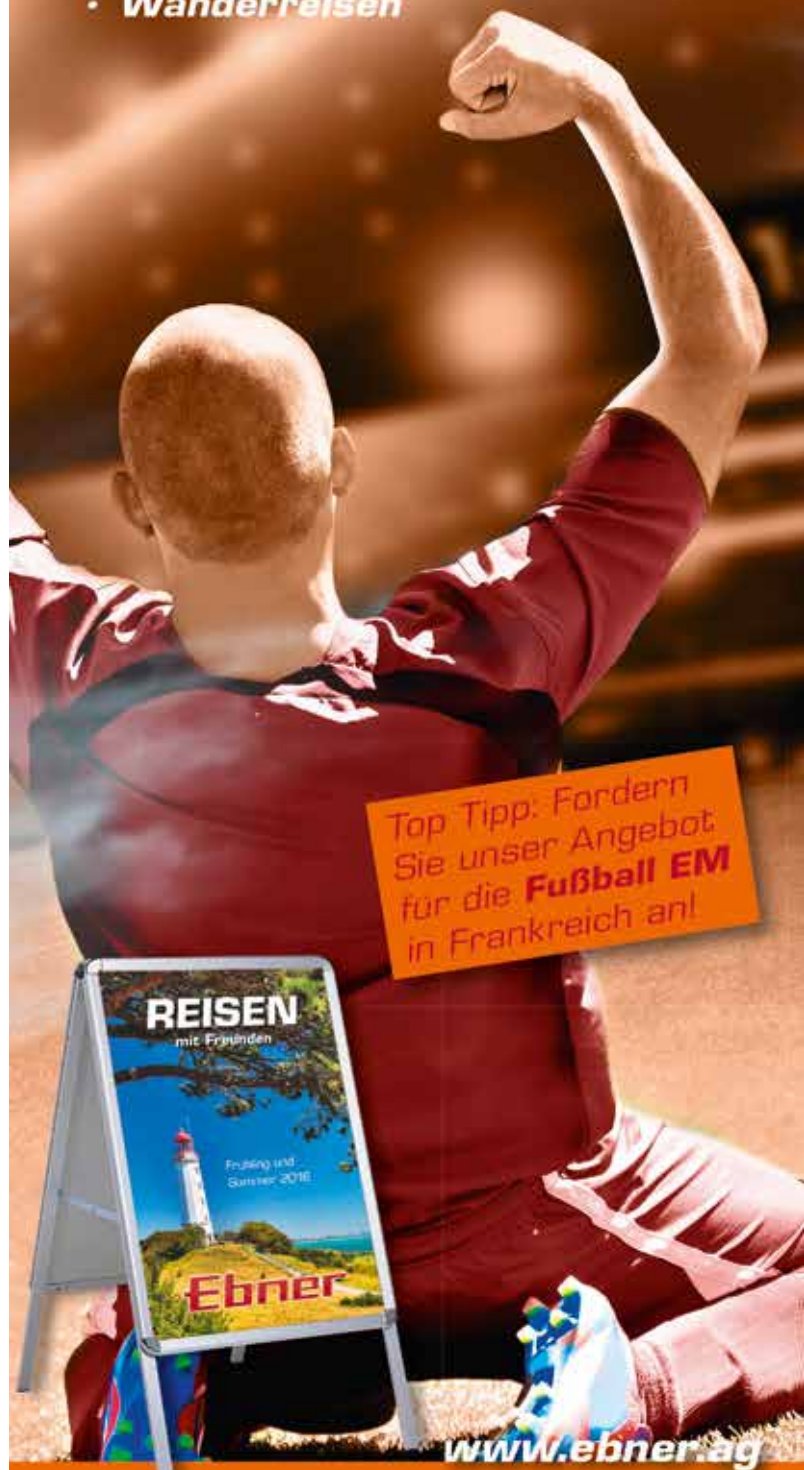
Valdobbiadene

Immer weiter breitet sich das Gebiet des Proseccos Cartize in seiner ganzen perlenden Frische und höchster Qualität aus. Die Region um Valdobbiadene steht für Tradition und eine großen

Ebner's SPORTREISEN

Ihr Kärntner Sportreiseveranstalter mit den Schwerpunkten

- Sportevents • Radtouren
- Wanderreisen



www.ebner.ag

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



Seelenverbindung zur Geschichte, zu den Menschen und zur Weinrebe.

Eine ganz besondere Wanderung erschließt sich einem nun. Westlich von Valdobbiadene, in dem kleinen Ort Santo Stefano beginnt ein Weg durch die Weinberge zu einer Osteria ohne Wirt. Nur ein gefüllter Kühltisch mit Köstlichkeiten und reichlich vollgefüllte Flaschen lassen erahnen, dass es sich um eine Wirtschaft handelt. (<http://www.allostechenonce.it/>). Also den selbsterrechneten Beitrag in die vorgesehene Kasse werfen und genießen.

Man spricht von Valdobbiadene, von einem der erfolgreichsten Weinbauorte der Prosecco-Straße. Das önologische Erbe, das bis in die Antike reicht, zieht den Weinreisenden wie auch den Kulturreisenden in seinen perligen Bann.

Mit jedem neuerlichen Besuch dieser kleinen Region im Norden Italiens findet meist jeder sein Lieblingsweingut zum

Übernachten und Verkosten. Ein Weingut ist dennoch hervorzuheben – Nino Franco (<http://www.ninofranco.it/>), wo rein aus der Glera-Traube die sanfte Süße heranreift und sich die fruchtigen Aromen entfalten.

Monte Cesen

Nördlich von Valdobbiadene erstreckt sich das Bergmassiv des Monte Cesen. Leicht erreicht man mit dem Auto den Bergbauernhof „Mariech“ auf 1.500 Meter Seehöhe. (<http://www.agriturismomariech.com/index.php/it/>).

Mehrere Ausblickpunkte während der Auffahrt geben immer wieder neue Eindrücke über das tief darunterliegende Prosecco-Doc-Gebiet frei. Das ganze Jahr über kann man köstliche Hausmannskost auf dem Monte Cesen verspeisen, um dann gestärkt den nahen Gipfel zu erklimmen.

Entlang des Flusses Piave geht es weiter nach Susegana.

Susegana

Die Gegend um Susegana kann auf einen Stammbaum bis in die Bronzezeit zurückgreifen. Die steinerne römische Brücke über die Crevada ist ebenso ein beeindruckendes historisches Bauwerk wie das Kastell San Salvatore. Das Schloss ist seit 800 Jahren im Besitz des alten österreichischen Hochadelsgeschlechts Collalto. Führungen sind ganzjährig gegen Voranmeldung möglich.

Conegliano

Schon die wohlhabenden Venezianer im 18. Jahrhundert wussten sich in ihrer



Sommerfrische zu amüsieren und bauten so über 40 Villen nördlich von Venedig. So begann die Stadtgeschichte Coneglianos, östlich von Susegana gelegen, auch mit dem Bau einer Villa. Die ansässige renommierte Weinbauschule ist heute der Anziehungspunkt.

Ein Abschiedsfoto mit den zwei mystischen Löwen mit Frauenköpfen vor dem Akademie-Theater darf auf keinen Fall fehlen. Aber es ist kein Abschied für immer, denn ... jedes Jahr im März öffnen sich die Weinkeller für die Öffentlichkeit. Schon Valeriano Canati schrieb 1754: „Und jetzt will ich mir den Mund benetzen mit diesem apfelaromatischen Prosecco ...“ //

Druckerei



Neue Reisen im Gepäck

Insgesamt 20 neue Reisen und tolle Familienangebote befinden sich im Gepäck des aktuellen Euroaktiv-Kataloges. Neue Destinationen wie Slowenien, Irland und Holland erweitern die Palette ebenso wie ein ausgebautes Österreichprogramm.



Für Abenteurer oder Familien

In Slowenien wird erstmals ein kompletter Wildwasserkurs mit der Reise „Kajak Soca“ angeboten. „Wir wollen unseren sportlichen Urlaubern immer wieder Möglichkeiten bieten, die Natur auf neue Art und Weise zu erleben. Hier bietet das Wildwasserparadies in Slowenien perfekte Bedingungen für Reisende, die erstmals Action im Wildwasser erfahren wollen“, so Michael Kröll, Leiter von Euroaktiv.

Naturbegeisterte Abenteurer werden nun auch in Irland fündig: Hier können verschiedene Outdoor-Aktivitäten wie Kanu, Wandern und Biken bei der Reise „Mix Irland“ entdeckt werden.

Auf Familien wartet Holland und deren

Hauptstadt Amsterdam auf eine Erkundung mit dem Rad bei der „Holland Familienradtour“. Schöne Strände, internationales Stadt-Flair und hervorragende landschaftliche Gegebenheiten machen die Region rund um Amsterdam wie geschaffen für eine Rad-Reise, auch mit jüngeren Kindern.

Vielfältige Aktivreisen in Österreich & Italien

Auch das Programm in vertrauten Euroaktiv-Ländern wie Italien oder Österreich wurde weiter ausgebaut. Der „Mix Nationalpark Hohe Tauern“ zeigt die vielfältigen Möglichkeiten, die ein Aktivurlaub in Österreich bieten kann. Gleich sechs unterschiedliche Aktivitäten, vom SUP (Stand Up Paddling) bis zur Biketour, gibt es in dieser einzigartigen Naturlandschaft zu erleben. Die Gruppenreise „Kajak Salzach & Inn“ – übrigens exklusiv bei Euroaktiv – bietet erstmals die Möglichkeit, mit dem Kajak die Natur zwischen Salzburg und Passau zu erkunden. Wie bei vielen Euroaktiv Angeboten gibt es auch bei dieser Reise den Komfort eines Gepäcktransfers.

Bei den Familien-Reiseangeboten wurde die „Familienaktivwoche Dolomiten“ sowie die „Familienaktivwoche Tirol“ und speziell für Kinder das „Traunsee Kids Bike-Camp“ ins Programm genommen. Der Klassiker aus dem Radreisebereich für Erwachsene ist nun auch speziell für Familien buchbar: die „Zehn-Seen Familienradtour“. Hier im Seenland rund um Salzburg haben



Familien immer wieder die Möglichkeit, die Radetappen zu stoppen, um sich in einem der zehn Seen abzukühlen.

Alle Aktivreisen auf einen Blick

Das gesamte Katalogangebot gibt es im Internet unter www.euroaktiv.at Online findet man zusätzlich einen Blog mit Fitness- und Freizeit-Tipps und eine eigene Rubrik für Reiseberichte. Wer über neue Reisen, Blogbeiträge und die Welt von Euroaktiv auf dem Laufenden bleiben will, kann dies auch über die Facebook-Seite oder durch Abonnieren des Euroaktiv-Newsletters. //

KONTAKT

Eurofun Touristik GmbH

Mühlstraße 20 // A-5162 Obertrum

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

E-Mail: office@euroaktiv.at

www.euroaktiv.at

www.facebook.com/euroaktiv

In Krisenzeiten gut beraten



Petra Groll war über viele Jahre in führenden Positionen im Bereich der Unternehmenskommunikation und des Marketings tätig. Anfang 2011 machte sie sich als Unternehmensberaterin selbstständig und berät nationale und internationale Unternehmen und Institutionen.

Frau Groll, einer Ihrer Schwerpunkte liegt in der Beratung in Krisensituationen, die entweder ein Unternehmen oder einzelne Personen betreffen.

Wann spricht man von einer Krise?

Krisen sind Situationen, in denen Unternehmen oder Personen offensichtlich in ihrer Existenz bedroht sind. Beispielsweise ein Umweltskandal, der durch das Unternehmen hervorgerufen wurde. Dann gibt es aber auch Ereignisse, deren Auswirkungen nicht gleich in ihrer ganzen Tragweite erkennbar sind. Eine unbedachte öffentliche Aussage oder ein falscher Kommentar in den sozialen Medien können einen negativen Schneeballeffekt, einen sogenannten „shit storm“, erzeugen. In beiden Fällen bedarf es einer professionellen Kommunikationsstrategie.

Welche Rolle übernehmen Sie hier für Unternehmen?

Das hängt davon ab, wie das Unternehmen

aufgestellt ist. Große Unternehmen haben bereits vor Eintreten einer Ausnahmesituation einen festgelegten Krisenstab, hier ist man dann Teil des Teams und bringt den fachlichen Input. Bei kleinen und mittleren Unternehmen übernimmt man häufig den Großteil des Krisenmanagements.

Was ist hierbei Ihre konkrete Aufgabe?

Meine vorrangige Aufgabe besteht darin, drohenden Schaden vom Unternehmen abzuwenden bzw. zu vermeiden. Jedenfalls spielt die Kommunikation nach außen, aber auch die interne Kommunikation zu den Mitarbeitern hin, eine essentielle Rolle. Hier entwickle ich Kommunikationsstrategien und halte den Kontakt zu Medien und sonstigen relevanten Personen, wie Entscheidungsträgern in Politik und Wirtschaft.

Ist es nicht schwierig sich in kurzer Zeit als externe Person auf ein Unternehmen einzustellen?

Das ist Teil des Jobs, der große Flexibilität und Einfühlungsvermögen verlangt. Inhalte und Fakten über das Unternehmen kann man sich relativ schnell aneignen, Menschenkenntnis erlangt man über langjährige Tätigkeit in unterschiedlichen Bereichen.

Gibt es Fälle, die besonders schwierig waren?

Eine besondere Herausforderung ist es überall da, wo es um rechtliche Belange

geht. Ich berate ja Unternehmen und Führungskräfte auch bei öffentlichen Rechtsstreitigkeiten. Hier geht es darum, den Kontakt zu den Medien zu halten, ihnen die Sachlage zu erklären bzw. die oft schwierig zu lesenden Rechtstexte so aufzubereiten, dass sie allgemein verständlich sind.

Als Magazin mit Schwerpunkt Sport interessiert es uns natürlich, wie man sich während dieser – zweifelsohne anstrengenden Zeit – körperlich fit hält?

In der Akutphase, das heißt beim Ausbrechen einer Krise, befindet man sich in den meisten Fällen in einer 24-Stunden-Bereitschaft, da bleibt nicht viel Zeit für Sport. Hier achte ich darauf, dass ich mich trotzdem regelmäßig und gesund ernähre. Ich trinke Fruchtsäfte oder Tee und statt der Fertigpizza gibt's trotzdem ausreichend Gemüse und Salat. Diese Zeit muss man sich nehmen, da man sonst nicht leistungsfähig ist. Im Winter versuche ich bewusst „Telefonstunden“ einzulegen und gehe dann während der Telefonate spazieren. Ich war selbst überrascht, welche Strecken ich da oft zurücklege. Und im Sommer versuche ich zumindest eine halbe Stunde Rad zu fahren oder schwimmen zu gehen. Da geht es oft nicht um die Zeit, sondern vielmehr um die Konsequenz, das durchzuziehen. //

Petra Groll und der in New York lebende Matthias Schmitt haben sich im Rahmen eines Projektes für eine international tätige Institution kennengelernt und dabei erkannt, dass das Bündeln ihres breiten Fachwissens und ihre unterschiedlichen Erfahrungen im Bereich der Kommunikation enormes Potenzial bieten. Zudem sind beide in Wirtschaft, Medien, Politik und öffentlichem Leben sehr gut vernetzt. Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, diese einzigartigen Vorteile auch für andere Unternehmen zugänglich zu machen und als kompetenter Partner Unternehmen verschiedener Branchen und Größen im Bereich der strategischen Unternehmenskommunikation und der Öffentlichkeitsarbeit zu unterstützen. Seit 2014 treten sie als Firmenkooperation GROLLSCHMITT & PARTNER gemeinsam auf.

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

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

Er sucht:

- 30, Mutter, taff und hübsch sucht gestandenen Mann zw. 35 & 48 Jahren ...
- 33, Akademikerin, beeindruckend, smart sucht Akademiker mit Stil ...
- 36, natürlich, sehr sportlich, unkompliziert und bodenständig sucht ...
- 41, Angestellte, sprachgewandt, besonders hübsch sucht ...
- 57, schlank, naturverbunden, sauniert gerne sucht ...
- 62, Pensionistin, sportlich, kocht gerne sucht Tänzer ... und viele mehr ...

Sie sucht:

- 35, Akademiker sucht modische, attraktive Partnerin ...
- 40, leitender Angestellter, kommunikativ, echt kärntnerisch sucht...
- 46, Akademiker, geschmackvoll, elegant, zuvorkommend sucht ...
- 55, Unternehmer, naturverbunden, sportlich aktiv sucht...
- 57, Angestellter, großzügig, erfolgreich sucht ...
- 66, Pensionist sucht Partnerin für Harmonie und Zweisamkeit... und viele mehr ...

Wir übernehmen für Sie die Suche nach Ihrem Traumpartner! KÄRNTNER für KÄRNTNER – die Butterfly Agentur unterstützt Singles in Kärnten, die wissen, was sie wollen! Wir sind keine Online-Dating-Plattform! Wir arbeiten absolut diskret und seriös. Der persönliche Kontakt zu unseren Klienten ist uns wichtig. Das Informationsgespräch ist unverbindlich und kostenlos! Trauen Sie sich – machen Sie den ersten Schritt!



Butterfly Agentur KG | Tel. 0664/34 575 17 | office@butterflyagentur.at
www.butterflyagentur.at | Lastenstraße 34H | 9020 Klagenfurt a. WS.

TESTEN AUCH SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!



TEL 04229/23 33 | MAIL rundblick@lesezirkel.at | WEB www.rundblick-lesezirkel.at

KOSTENLOSE LIEFERUNG



HOHE
KOSTENERSPARNIS

VIelfältige AUSWAHL



MONATSHOROSKOP

von Februar bis Mai 2016

Liebe Leserinnen und Leser, die Astrologie ist gerade in den letzten Jahren wieder verstärkt in das Bewusstsein der Menschen eingedrungen, denn das Interesse dieser Thematik gegenüber ist nach wie vor ungebrochen. Wir leben mittlerweile in einem „Wassermannzeitalter“, was kosmisch betrachtet ein hochzivilisiertes und hochtechnologisiertes Zeitalter ist und die nächsten 2000 Jahre andauert. Im heurigen Marsjahr geht es vor allem um die Aktivität, die Selbstverwirklichung und Selbstentwicklung, um Ihren Unternehmungsgeist und um Energie, die sich frei entfaltet. Durch Mars als Jahresherrscher können Sie endlich das verwirklichen, was Ihnen bereits seit Ewigkeiten im Sinn vorschwebt. Dem 100-jährigen Kalender zufolge wird dieses Schaltjahr trocken, mit einem kühlen Frühjahr und Herbst, sowie einem heißen Sommer

01. – 29. Februar:

- Ein wahres Gefühlschaos droht in der Faschingszeit, denn die gesamte Faschingswoche wird äußerst turbulent. Die sexuelle Anziehung zwischen den Sternzeichen ist äußerst hoch und somit spielt die Eifersucht bei allen eine große Hauptrolle und etliche Trennungen werden die Folge sein. Dieser kritische Punkt beläuft sich auf den 6. und 7. Februar. Dennoch können Sie an beiden Tagen mit viel Diplomatie diese Spannungen umschiffen. Falls es dennoch eskaliert, ist der 10. Februar perfekt dazu geeignet, ein Versöhnungsgespräch zu starten. Trotz allem überwiegen im gesamten Februar die harmonischen Einflüsse. Auf Ihre Gesundheit sollten sie ganz besonders am 28. Februar achten.

Gönnen Sie sich an diesem Tag Ruhe und vermeiden Sie jegliche anstrengende Aktivitäten. Dieser Tag ist prima dazu geeignet in die Therme zu fahren oder einfach nur zu faulenzten. Vor allem am 3. Februar können Sie sportliche Höchstleistungen erzielen. Vom 1. bis 5. Februar können Sie alle angestauten Arbeiten im Nu erledigen. Auch vom 12. bis 17. Februar können Sie arbeitstechnisch zu Höchstleistungen mutieren. Am meisten Erfolg fahren Sie am 13. Februar ein. Verschieben Sie daher alle Vertragsunterzeichnungen oder wichtige Entscheidungen auf diesen Tag.

01. – 31. März:

- Sie könnten große Erfolge im März einfahren und lang Geplantes kann endlich gelingen. Durch Pluto und Jupiter in einem harmonischen Aspekt zueinander kann nun vieles gelingen. Ab dem 15. März bremst Merkur diese Erfolgslinie nur kurzfristig. Am Monatsende (30. und 31. März) sollten Sie sich auf weitere Unfallgefahren vorbereiten. Deshalb bleiben Sie so besonnen wie nur irgend möglich. Partnerschaftlich herrschen im März ungewöhnlich viele harmonische Einflüsse und es kommt somit zu vielen schönen Beziehungskonstellationen. Die mitunter besten Tage der Liebe sind der 1., 3. und der 20. März. Am 20. März wird es dann als Höhepunkt besonders romantisch. Dennoch gilt in der Zeit vom 25. bis 26. März – herunter mit Ihren Erwartungen, sonst führt dies ziemlich schnell zu Frust. Am 26. und 27. März ist die sexuelle Anziehung zwischen den Sternzeichen immens. Bezüglich der Arbeit und der Finanzen sind der 16. und 10. bis 24. März spannend. An diesen Tagen wirkt der klassische Reichtumsaspekt und bringt im Berufs- oder Finanzleben ordentlich Erfolg, ebenso lassen sich am 7. und 8. März große Pläne schmieden, die im Nachhinein auch aufgehen. Vorsicht in finanziellen Angelegenheiten ist am Karfreitag, den 25. März geboten und am 30. März fällt Ihnen dann das Arbeiten besonders leicht. Achtung ist an folgenden Tagen noch zusätzlich geboten: 5. März – Auseinandersetzungen, 6. März – weiterer Frust und schlechte Stimmung, 11. und 14. März – nicht alles glauben, was einem aufgetischt wird.

01. – 30. April:

- Der April eignet sich hervorragend für wichtige Entscheidungen, denn nur vier Tage sind kritisch und der Rest verläuft äußerst harmonisch. Im Beruf kommen alle Sternzeichen endlich vorwärts, somit kommt es zu Gehaltserhöhungen und dem ein oder anderen Aufstieg. Der 14. April eignet sich prima für den Verkauf und Vertragsunterzeichnungen, auch der 17. April eignet sich für alle geschäftlichen Belangen. Achten Sie nur auf den 28. April. Am besten Sie unterzeichnen alle Verträge davor. Gesundheitlich betrachtet, eignet sich der Monat April zur intensiven sportlichen Aktivität und somit kann in kürzester Zeit körperlich viel erreicht werden. Besonders am 5. April legen alle Sternzeichen viel Ausdauer und Zielstrebigkeit an den Tag. In der Liebe steht am 12. April das partnerschaftliche Miteinander im Vordergrund, die Gespräche verlaufen emotional und alle verstehen sich gut. Auch die Erotik liegt an diesem Tag in der Luft. Achten Sie nur auf den 19. und 22. April, denn an diesen beiden Tagen kommt es gerne zu Streit und emotionalen Überreaktionen. Auch Eifersucht liegt in der Luft. Kritisch verlaufen der 6. und 9. April, an beiden Tagen kommt es zu Machtkämpfen und Hektik. Generell betrachtet, herrschen starke Energien, denn Mars entfaltet endlich seine volle Kraft und somit können alle Ihre Ziele endgültig verwirklicht werden.

01. – 31. Mai:

- In der ersten Maihälfte erwartet alle Sternzeichen ein sogenannter Wonnemonat, hier lacht das Glück förmlich von allen Seiten und in der zweiten Maihälfte wiederum ist das Glück leicht begrenzt. Das zentrale Thema im Mai sind die materiellen Dinge und der Erfolg, dieser ist allerdings vom 14. Mai bis 3. Juni mühsam zu erreichen. Insgesamt jedoch wird der Mai eher ein ruhiger Monat ohne großartigen Veränderungen. Am 1., 3. und 7. Mai überwiegen die ruhigen, friedlichen und harmonischen Aspekte. An diesen Tagen kann man sich so richtig wohl fühlen, denn kein Sternzeichen ist in dieser Zeit auf Krawall gebürstet. Achten Sie speziell auf die Zeit zwischen dem 14. und 22. Mai. In dieser Zeit kommt es zu Verzögerungen, Absagen und Änderungen in Verträgen. Ab dem 22. Mai wird dann alles wieder lebendiger und es kommt dadurch vermehrt zu Auseinandersetzungen und Streitigkeiten. Am 9., 10. und 14. Mai dreht sich alles um die Liebe und die Partnerschaft. Das sind ideale Tage zum Heiraten, denn kosmisch betrachtet, stimmt an diesen Tagen einfach alles. Verschieben Sie daher erste Dates unbedingt auf diese magischen Daten. Gehen Sie doch am 25. Mai aus? An diesem Tag herrscht ausgesprochen hohe Flirtlaune unter allen Sternzeichen. In der Gesundheit gibt es zwei wichtige Daten. Am 3. Mai sollten Sie sich etwas gönnen, ein ausgiebiges Essen mit Freunden oder eine sinnliche Massage. Stier, Krebs, Jungfrau, Skorpion, Steinbock und Fische können an diesem Tag gut genesen oder sich von Krankheiten gut erholen.

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

Diplom-Astrologe & Kartenleger

Roland Hansl

Terminvereinbarung unter:
0664/1610002

Anschrift:
Roland Hansl
St. Georgenerstraße 171
9500 Villach




Info zum Autor:

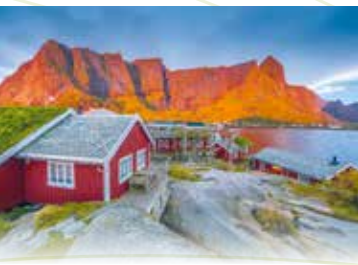
Roland Hansl ist diplomierter Astrologe, Lebens- und Sozialberater, Numerologe und Humanenergetiker sowie Kartenleger und Hellseher in 3. Generation selbstständig erwerbstätig.



// Barbara Baldini ©Johanna Lamprecht

Veranstaltungstipps im Frühling

Im Casino Velden ist immer was los



// Skandinavien ©Wolfgang Fuchs

Das Casino Velden, bekannt für seine Vielseitigkeit, gastronomischen Spitzenleistungen und traumhafte Lage am Ufer des Wörthersees, bietet den idealen Rahmen für Veranstaltungen. Ein Treffpunkt der Gesellschaft und der Freunde kultivierter Lebensart.

Donnerstag, den **10. März 2016** voll auf ihre Kosten. Reisefotograf Wolfgang Fuchs stellt ab 19.30 Uhr seinen Multivisionsvortrag „Skandinavien – Norwegen–Schweden–Finnland“ im Casineum vor.

Das nächste Highlight erwartet Sie am Josefitag am Samstag, den **19. März 2016**. Am Tag des Kärntner Landespatrons verlost das Casino Velden um 23.00 Uhr einen neuen Jeep Renegade. Je mehr Gewinntickets Sie bis dahin sammeln, desto größer ist Ihre Chance auf den sensationellen Hauptpreis.



// Jeep Renegade ©Casino Velden

Auch für Musik Fans ist im Frühling etwas Besonderes mit dabei – Die Lange Nacht der Big Bands am Samstag, den **16. April 2016** ab 19.30 Uhr. Erleben Sie mit fünf verschiedenen Big Band Formationen abwechslungsreiche Swing-, Jazz- und Bluesrhythmen.



// Kelag Big-Band ©Marion Assam

Und alle Pokerfans lädt das Casino Velden jeden Dienstag sowie jeden ersten und dritten Samstag im Monat zu einem Pokerturnier in den Spielsaal ein. Gespielt wird Texas Hold'em No Limit. //



// Poker ©Casino Velden

Das Glück schläft nie im Casino Velden. Wer Gewinntickets sammelt, kann in der Vollmondnacht am Montag, den **22. Februar, Mittwoch, den 23. März, Freitag, 22. April** oder Samstag, **21. Mai 2016** 500,- Euro sowie 2 Dinner & Casino und 2 Surf & Turf Gutscheine gewinnen.

Für alle Kabarett Fans bietet das Casino Velden auch genau das richtige Programm. Österreichs außergewöhnliche und lustige Sexpertin Barbara Baldini ist am Sonntag, den **6. März 2016** um 20.00 Uhr wieder zu Gast im Casineum am See. Diesmal präsentiert sie ihr neues Programm „VERKEHRSTAUGLICH: Baldini gibt Vollgas!“. Hier regelt sie als Politesse in sexualpädagogischer Mission den Verkehr zwischen den Geschlechtern.

Alle Reiseinteressierten kommen am

KONTAKT

www.velden.casinos.at
Tel. +43 (0) 4274 / 2064 100

Curved SUHDTV^{4K} JS9080

Nano Crystal Farbe

Brillianten Farben in 4-fach hoher Auflösung

48"

49,90*

* pro Monat im
ELBE-Mietservice



Technische Daten:

SUHD Auflösung: 3840x2160, 3D
Tuner: 2x DVB-T/-T2/-C/-S/-S2

Sehen Sie eine noch größere Bandbreite von dynamischen Farben, die jetzt so lebendig sind, dass sie nicht nur Ihre Augen ansprechen und eine Erfahrung für alle Sinne bieten, sondern auch alles Gesehene echt aussehen lassen. Die bahnbrechende Nano Crystal-Technologie erzeugt so außergewöhnlich präzise und reichhaltige Farben – 64 Mal so viel wie bei UHD.

Erleben Sie eine spektakuläre Vielfalt von Schattierungen von tieferem Schwarz bis zu strahlendem Weiß, die auf magische Weise zum Leben erwachen. 4-fach höhere Auflösung als Full HD - bedeutet, dass Sie jedes noch so winzige Detail auf dem Bildschirm deutlicher sehen können als jemals zuvor. Genießen Sie ein Bild mit noch mehr Klarheit und Detailzeichnung als je zuvor.

KONTAKT

ELBE Store Villach

Tiroler Straße 21
9500 Villach
+43 (0) 4242 51115

ELBE Store Spittal

Tiroler Straße 20
9800 Spittal an der Drau
+43 (0) 4242 51115

Öffnungszeiten: **Mo-Fr: 8-18 & Sa: 9-13 Uhr**

* Monatlich in ELBE Miete mit einer Laufzeit von 36 Monaten | inkl. volle Garantie anschließende Kaufoption | Preisangaben inkl. MwSt. | Angebot gültig so lange der Vorrat reicht Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Weil Service wichtig ist!

Subaru XV: der agile Entdecker



- Aufgefrischtes Außendesign
- Aufgewertetes Interieur – eine sportlich-individuelle Note mit orangefarbenen Kontrastnähten
- Mit permanentem Allradantrieb und 220 Millimetern Bodenfreiheit ist er auf jedem Terrain agil unterwegs
- 2,0-Liter-Benziner jetzt auch mit 6-Gang-Schaltgetriebe erhältlich

TESTSPARER GESUCHT!



SUBARU XV
ab € 19.990,-

FORESTER
ab € 26.990,-

OUTBACK
ab € 36.990,-

2,9%*
FIXZINS
bis zu 5 Jahre Laufzeit

JETZT
€ 3.000,-*
TESTPRÄMIE
SICHERN!

* Aktion gültig bei Kauf und Zulassung eines Neu- oder Vorführwagens bis 31.03.2016.
Testprämie im Angebotspreis bereits einkalkuliert. Verbrauch kombiniert: 5,4–8,5 l/100 km,
CO₂-Emission: 141–197 g/km

www.subaru.at

IHRE SUBARU- PARTNER IN KÄRNTEN

Auto Pammer GmbH
Triplattstraße 1
9020 Klagenfurt
www.autopammer.com

ABS Autobike GmbH
Rosentaler Straße 171
9020 Klagenfurt
office@autobike-klagenfurt.at

Autohaus Schwarzenbacher
Kötschach 181
9640 Kötschach-Mauthen
www.auto-schwarzenbacher.at

Autohaus Altenweisl
Drautal Bundesstraße 14
9990 Nussdorf/Debant
www.auto-altenweisl.at

Auto Flath GmbH
Millstätter Straße 32
9545 Radenthein
www.auto-flath.at

OAMC - Oberdrautaler
Auto & Motorrad Center
9771 Berg i. Drautal 115
www.oamc.at

Autohaus Wulz
9821 Obervellach
Obervellach 130
www.autohaus-wulz.at

KFZ Technik Lackner
Gewerbestraße 11
9300 St. Veit/Glan
www.kfz-lackner.at

KFZ Lobnig GmbH
Umfahrungsstraße 29
9100 Völkermarkt
www.lobnig.at