

## RUDER-WM

INTERVIEW mit *Magdalena Lobnig*

## Tour de France

Radreise mit Helmuth Wechselberger

## DIE MACHT DER IMAGINATION

Neurobiologe klärt auf

## BRAINFOOD

Nahrung für schlaue Köpfe

## METROPOLE AM MITTELMEER

Die Hauptstadt Kataloniens



## DAY-SPA

Himmlich genießen | Wohlfühlen | Gesund bleiben  
Verwöhnen lassen | Harmonie spüren |  
Lebenskraft schöpfen

**Täglich geöffnet: 10.00-20.00 Uhr**

Es erwarten Sie tolle Angebote.  
Mehr dazu auf: [www.weissenseerhof.at](http://www.weissenseerhof.at).

## IDYLLISCHES HÄUSCHEN AM WASSER

AM WUNDERSCHÖN GLITZERNDEN WEISSENSEE

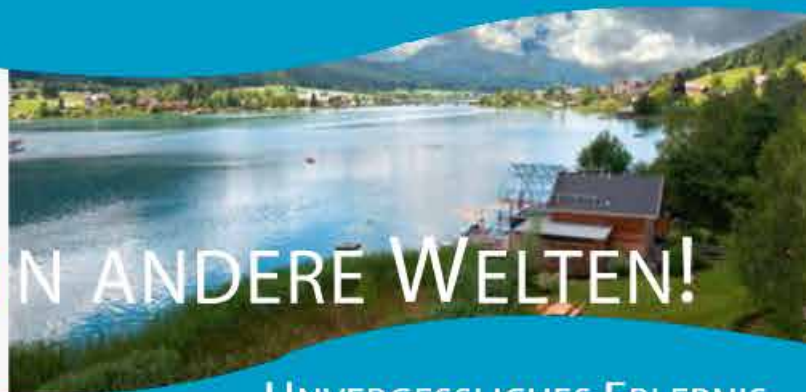
Kraft des Wassers spüren | Außergewöhnlich Grillen  
Romantische Bootsfahrten | Anglerherz höher  
schlagen lassen | Saunieren mitten im Paradies

**Übernachtungsmöglichkeiten für bis zu 6 Personen**  
**Überdachte Feiernmöglichkeiten für bis zu 30 Personen**

Anfragen unter: +43 4713 2219 oder  
[rezeption@weissenseerhof.at](mailto:rezeption@weissenseerhof.at)



# TAUCHEN SIE EIN IN ANDERE WELTEN!



**BEWUSSTES GENIESSEN**

**UNVERGESSLICHES ERLEBNIS**

## GENIESSEN SIE DAS PARADIES, FINDEN SIE RUHE UND BLEIBEN SIE GESUND!

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

Unser Küchenteam legt besonderen Wert auf Qualität. Küchenchef David Regenfelder lebt sein **Farm-to-table Konzept**. Frische und reife Lebensmittel werden schonend zubereitet, so dass das Aroma, Vital- und natürliche Farbstoffe erhalten werden. Mittags verzaubern wir Sie mit vegetarischen und vegane Genüssen ganz nach Tian Manier. Abends kommen Sie in den Genuss unseres mehrgängigen Genuss-Abendmenüs. Ab Oktober 2017 werden wir zum ersten vegetarischen Hotel Österreichs.



**IHR GASTGEBER FLORIAN KLINGER**  
**UND DAS GESAMTE TEAM**

# Editorial



Herausgeberin  
Mag. Doris Weber

## Liebe Leserinnen und Leser!

Endlich ist sie wieder da, die schöne und warme Jahreszeit in der man nach Herzenslust seinen sportlichen Aktivitäten im Freien nachgehen kann. In der aktuellen Ausgabe unseres Magazins bieten wir Ihnen dazu die passende Leselektüre.

Wir stellen Ihnen eine spannende Reise mit dem ehemaligen Radprofi Helmuth Wechselberger vor, berichten unter anderem über einen neuen Outdoortrend mit hohem Spaßfaktor und haben für alle „Trailmaniaks“ ein tolles Lesangebot.

Für genussvolle Stunden haben wir für Sie ein paar besondere Restauranttipps, wo Sie nicht nur kulinarisch auf Ihre Kosten kommen, sondern auch im Freien eine schöne Zeit verbringen können.

Unser Reisebericht bringt Sie diesmal nach Barcelona und zeigt Ihnen die Highlights der Metropole und wo Sie in dieser außergewöhnlichen Stadt auch sportlich aktiv werden können.

Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren und entspannten Sommer!

**Mag. Doris Weber**  
Herausgeberin



### IMPRESSUM

**Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:**  
Mag. Doris Weber, Tel.: 0043/(0)650/63 52 481,  
E-Mail: office@sportmental-magazin.at  
www.sportmental-magazin.at  
**Chefredaktion:** Mag. Doris Weber  
**Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe:**  
Thomas Aigner, Mag. Vittoria Bottaro, Sepp Egarter, Mag. Martina Ertl, Katja Fuchs, Mag. Sabine Geringer, Roland Hansl, Mag. Romana Hauptmann, Patrizia Kaspar, Mag. Christine Kleindienst, Maria Koban, Jasmin Neuhauser, Walter Onitsch, Claudia Picher, Mag. Dagmar Puhl, Patrik Ruhdorfer, Mag. Gerd Schifferl, Dr. Marcus Täuber, Dr. Eduard Traxler, Bernhard Wallner, Mag. Angelika Wasserfaller, Nicky Watzek  
**Fotos:** Cover-Girl: Brenda Amtmann  
Sepp Egarter, bereitgestellt, Shutterstock, Fotolia  
**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, redaktionellen Inhalten sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht gehaftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.



INHALT 14/2017

### 4 Magdalena Lobnig

#### SPORT

### 6 Tour de France

### 14 Powerposing

### 20 Die Macht Ihrer Imagination

#### KÖRPER & GEIST

### 28 PranaVita

### 32 Stressbewältigung

#### ERNÄHRUNG & KULINARIK

### 52 Kochschule Tici Kaspar

### 56 Brainfood

#### LIFESTYLE

### 62 Barcelona

### 72 Horoskop



Olympiateilnehmerin, Europameisterin, Sportlerin des Jahres

# Magdalena Lobnig

Sie war Weltmeisterin in der U23, Europameisterin, Olympiaschste und ist 15-fache Staatsmeisterin. 2016 wurde sie zur Sportlerin des Jahres gekürt. Das Sportmental-Magazin traf die erfolgreiche Kärntner Ruderin Magdalena Lobnig zum Interview.

Wie kamst du zum Rudersport?  
Rudern wurde – und wird bis heute – in

meiner damaligen Schule, dem Alpen-Adria-Gymnasium als Freigegegenstand angeboten. Eine Freundin hat meine Schwester und mich damals überredet, dass wir einmal mitkommen und uns das Ganze unverbindlich anschauen. Mir hat es von Anfang an sehr gefallen, da dieser Sport so vielfältig ist. Sowohl als Mannschaftssport als auch als Individualsport kann Rudern trainiert und ausgeführt werden. Die Kunst dieser Sportart ist es, Kraft, Ausdauer und Technik perfekt miteinander abzustimmen. Je besser dies funktioniert, desto ökonomischer ist es möglich über die vorgegebene

Strecke zu kommen. Deswegen wird es eigentlich nie langweilig, man muss täglich an diesen drei Komponenten arbeiten.

So erfolgreich zu sein, bedeutet auch, auf vieles zu verzichten. Wie bringst du dein Privatleben mit dem Sport unter einen Hut?

Leistungssportlerin bzw. Profisportlerin zu sein ist ein knochenharter 24-Stunden-Job. Der Großteil der Performance hängt davon ab, wie man seine Regeneration gestaltet. Mein ganzes Umfeld ist dementsprechend abgestimmt.

Welche Rolle haben Eltern und Freunde auf deinem Karriereweg gespielt bzw. welche Menschen haben zu deinem Erfolg beigetragen?

Familie und Freunde bestärken einen in guten wie in schlechten Zeiten. Ich bin in der glücklichen Lage, in eine Familie geboren worden zu sein, die mich von Anfang an zu hundert Prozent unterstützt, aber nie gezwungen bzw. unter Druck gesetzt hat, den Weg in den Profisport einzuschlagen.

In Kärnten ist das „Outdoor“-Training ja nur über einen gewissen Zeitraum möglich. Wo trainierst du in der kalten Jahreszeit?

Trotz der kalten Jahreszeit sind wir fast den

## ZUR PERSON

### Magdalena Lobnig

Geburtsdatum: 19.07.1990

Verein: VST Völkermarkt

Sponsoren: Kelag, Bundesheer, Isostar, Ströck, Sporthilfe, adidas sport eyewear, KFZ Lobnig GmbH, Kärnten Sport, Olympiazentrum Kärnten, ÖOC



ganzen Winter in Österreich und dürfen – da die Seen ja oft zugefroren sind – dann Indoor täglich den Ruderergometer antreiben.

Wir weichen für ungefähr zwei bis drei Mal je zwei Wochen in den wärmeren Süden nach Italien oder Portugal aus, um dann doch ein paar Kilometer in den Booten und auf den Rennrädern zu sammeln.

#### Wie sieht ein Trainingstag bei dir aus?

In einer Standardtrainingswoche stehe ich um zirka sechs Uhr auf und bewege mich für 30 bis 40 Minuten locker, um den Kreislauf in Schwung zu bekommen. Das kann ein Läuferchen oder auch eine kurze Ruderergometereinheit sein. Dann nehme ich mein Frühstück ein und um neun Uhr gehe ich dann rudern. Eine Rudereinheit dauert zwischen 90 und 120 Minuten. Bis das Bootsmaterial gepflegt und verstaut ist, ist es meist schon halb zwölf/zwölf Uhr und dann gibt's Mittagessen. Nach dem Essen kann es durchaus vorkommen, dass ich zu meinem Physiotherapeuten fahre, der mir dann mit meinen etwaigen körperlichen Beschwerden hilft. Normalerweise brauche ich vor der nächsten Trainingseinheit aber auch noch einen dringenden Powernap. Am Nachmittag geht's entweder auf das Rad oder nochmal in das Boot, oder ich habe mein Krafttraining, das drei Mal die Woche am Trainingsplan steht, zu absolvieren. Ein bis zwei Mal die Woche legt mein Sporttherapeut Hand an und knetet mich von oben bis unten durch, um meine Muskelverspannungen zu lösen.

#### Wie bereitest du dich mental auf einen Wettkampf vor?

Die beste mentale Stütze ist gutes Training! Das funktioniert wie mit einer Schularbeit. Wenn ich weiß, dass ich gut vorbereitet bin bzw. gut trainiert habe, dann kann mir auch nichts passieren, dann freut man sich doch die Leistung endlich abrufen zu dürfen. Anders geht man natürlich mit Krankheit oder Verletzungen um. Da beruft man sich wieder auf seine Stärken aus besseren Zeiten, die ja nicht so schnell verloren gehen.

#### Du wurdest zu „Kärntens Sportlerin des Jahres 2016“ gekürt.

##### Was bedeutet das für dich?

Für mich war es das erste Mal, dass ich diese Auszeichnung verliehen bekommen habe und dementsprechend habe ich mich auch gefreut. Die „Konkurrenz“ in Kärnten ist groß und daher ist diese Auszeichnung auch umso wertvoller.

#### Was würdest du jungen Menschen am Beginn ihrer Karriere mit auf den Weg geben?

Geht euren Weg und lasst euch von nichts und niemanden davon abbringen. Es werden euch einige Steine, ja manchmal auch Felsbrocken in den Weg gelegt werden, aber jeder einzelne macht euch nur härter und besser. Grundsätzlich scheut euch nicht, neue Wege einzuschlagen, neue Möglichkeiten auszuprobieren, auch wenn sie nicht immer zum Erfolg führen sollten. Es ist keine Schande zu fallen, aber es ist eine Schande liegen zu bleiben!

#### Dein großes Ziel für 2017?

Eine WM-Medaille und meinen EM-Titel zu verteidigen. //



// Magdalena Lobnig

#### DIE GRÖSSTEN ERFOLGE:

- Olympische Spiele in Rio 2016, 6. Platz
- Europameisterin 2016
- WM 2014, 5. Platz
- EM 2014, 4. Platz
- WM 2013, 4. Platz
- Vizeeuropameisterin 2013
- U23-Weltmeisterin 2012

#### Lebensmotto:

Ich habe kein richtiges Lebensmotto, meine Stimmung kann sich tagtäglich ändern, aber die folgenden zwei Weisheiten haben mir doch immer wieder weitergeholfen: „Ohne Abweichung von der Norm ist Fortschritt nicht möglich!“ – Frank Zappa: „In jeder Krise besteht eine Chance!“





# Einmal selbst die „Tour de France“ fahren

Was für eingefleischte Fans wie ein Traum klingt, das erleben jedes Jahr an die 25 Hobby-Radfahrer tatsächlich: Sie fahren selbst die „Tour de France“, und ihr Coach ist Helmuth Wechselberger.

**MIT DER „TOUR DE FRANCE“** hat Österreichs Radsportlegende Helmuth



Foto: © Wechselberger

Wechselberger mittlerweile viel Erfahrung. 1989 fuhr der damals 36-Jährige das Rennen zum ersten und letzten Mal professionell, bevor er aus dem Profisport ausstieg. Heute begleitet er für den Reisespezialisten „Ruefa“ Menschen, die ihren Traum verwirklichen wollen, das Radrennen mittendrin mitzuerleben – und das mit ihrem Idol an der Seite.

„Tour de France 2017“ heißt die Reise von Ruefa. Vier Tage lang führt Wechselberger seine Schützlinge durch die alpinen Strecken der Tour, noch vor den tatsächlichen Profi-Sportlern. Bis die über die Kuppen kommen, müssen die Gruppenteilnehmer nach drei- bis vierstündiger Fahrt schon am vereinbarten Treffpunkt stehen, „denn dann wird abgesperrt und wir müssen 1,5 Stunden warten, bis alle vorbeigefahren sind“, sagt Wechselberger. Erlebt hat der Tiroler auf seinen Touren so einiges – wie eine Teilnehmerin, die sich etwas überschätzte und die fortgeschrittenste seiner drei Gruppen auswählte. „Ich hab sie dann den halben Berg hinaufgeschoben“, schmunzelt er.

**„Fahrt nicht wie die Wahnsinnigen“**

Überhaupt bringt kaum etwas Helmuth

Wechselberger aus der Ruhe. Spaß muss das Radfahren machen. Seine eigene Begeisterung will er teilen, so dass die Teilnehmer nach Hause gehen und sagen können: „Das war unglaublich“. Die Atmosphäre rund um die Menschenmassen, von denen einzelne teilweise schon eine Woche vor dem Rennen entlang der Strecke ausharren, um den Sportlern zuzujubeln, müsse man einfach erlebt haben.

Regeln gibt es dagegen wenige, denn vom akribischen Durchplanen hält er nicht viel. Wann aufgestanden wird? „Früh.“ Auch welche Strecke von welchen Teilnehmern dann letztendlich wie lange gefahren wird, hängt davon ab, wie abenteuerlustig und fit die Teilnehmer sind. „Ich mache schon einen eindringlichen Appell, dass die Leute bergab nicht fahren sollen wie die Wahnsinnigen. Und dass sie bergauf nicht übermütig werden sollen. Aber es sind ja alles sehr erfahrene Radfahrer.“

8000 Kilometer pro Jahr – wie Wechselberger übrigens selbst auch – sollte man schon fahren, um mit dem 64-Jährigen in der schnellsten Gruppe Schritt zu halten. Aber auch weniger ehrgeizige, zum Beispiel Ehepaare auf E-Bikes, nehmen teil – sie fahren in den langsameren Gruppen und genießen das Spektakel um die Medientrosse und die



Foto: "Runners unlimited by Ruefa

Menschenmengen, die ihnen zuklatschen. Am Abend treffen sich dann alle zum Abendessen und Schmääh führen. „Was die Leute wirklich wollen, und was ich ihnen bieten möchte, ist, das Spektakel um die „Tour de France“ live zu erleben. Und jemanden dabei zu haben, der ihnen ein bisschen Geschichten dazu erzählen kann.“

### Tipps vom Idol

Vor allem Tipps und Tricks vom Idol gehören dazu. So richtige Geheimtipps sind

zwar keine dabei – dazu sind die Mitfahrenden schon zu erfahren. Aber im Detail hilft Wechselberger, nachjustieren: „Was braucht man für eine Übersetzung, wie teilt man seine Kräfte ein, sitzt man zu hoch oder zu tief.“ Er orientiert sich an den Langsamsten in seiner Gruppe, motiviert sie und hält mit ihnen Schritt. Es ist diese ungeteilte Aufmerksamkeit, für die die Teilnehmer zahlen – und die sie honorieren. „Wir haben einen Teilnehmer, der ist schon das zehnte Mal mitgefahren.“

40 aufwärts ist das durchschnittliche Alter der Teilnehmer. Viele können sich noch deutlich an die Karriere Wechselbergers erinnern – seinen späten Start mit 25, seinen größten Erfolg als ältester Sieger der „Tour de Suisse“ mit 35 Jahren. Kein Wunder, dass seine Radtouren meist mit Fanpost und Autogramm-Anfragen einhergehen.

Helmuth Wechselberger, der pensionierte Bankfachmann, kommt vom Radfahren jedenfalls nicht los. Auch privat macht er immer wieder Touren für Menschen, die mit ihm gemeinsam besondere Strecken fahren möchten – seine Lieblingsgegend ist dabei die Pyrenäen-Gebirgskette. Das Gruppenfahren ist ihm ans Herz gewachsen. „Es ist ja viel lustiger, mit einer Gruppe von Leuten zu fahren, als so ganz allein.“ //



Foto: © Wechselberger

### KONTAKT

#### Tour de France 2017

17.7. – 21.07.2017

**BUSREISE** mit 3 Übernachtungen und Halbpension im 4\* Hotel Villaggio Olimpico, ab 599 Euro pro Person  
Etappen: Sestriere, La Mure – Serre – Chevalier, Briancon – Isoard

■ Mindestteilnehmerzahl 25 Personen – bis zu 50 sind dabei

■ Buchbar unter [www.ruefa.at](http://www.ruefa.at) und in allen Ruefa-Reisebüros

Aon Risk Solutions Austria

# Wir sind Aon.

Gemeinsam die Zukunft gestalten.

**VERO**  
mit Aon Unternehmen

**VERO Versicherungsmakler ist nun Teil von Aon Österreich.**

Mit über 400 Mitarbeitern in 8 Bundesländern entsteht der stärkste Risiko- und Versicherungsberater Österreichs für Industrie, KMU und Privatkunden.

[aon-austria.at](http://aon-austria.at)

**AON**  
Empower Results®

# Sportklettern

**Abenteurer, Spieltrieb und Neugierde enthalten enormes Motivationspotential das unseren Bewegungsdrang beim Klettern auf Bäumen, Naturfels oder künstlich gestalteten Kletterwänden immer wieder intensiv befriedigt.**

VON SEPP EGARTER

**DIES LIEGT UNTER UMSTÄNDEN** auch daran, dass beim Klettern keine normierten Bewegungsabläufe durchgeführt werden müssen. Selbstbestimmtes Handeln fördert unser Weiterkommen. Leicht zu erlernende Bewegungsmuster wie Greifen, Treten und Ziehen erlauben im einfachen vertikalen Gelände ein rasches Höherkommen und damit ein relativ schnelles Erfolgserlebnis. Das Erleben

von Ausgesetztheit und das Einschätzen der eigenen Fähigkeiten sowie eine Unsicherheit des eigenen Gleichgewichts ermöglichen ein spontanes Gefühl von Selbstbestätigung und Selbstwirksamkeit. Ein hohes Maß an Bewegungskreativität erfordert gestalterischen Einsatz des Körpers und erlaubt innere Vorstellungen in Kletterbewegungen auszuführen und miteinander zu verbinden.

## **Persönliches Hochgefühl**

Auch Misserfolge können emotional erträglich und im Verlauf einer Klettertour als sinnhaft empfunden werden. Dadurch lernt man die Grenzen des Eigenkönnens einzuschätzen. Das Erlebnis beim Klettern in der Gruppe, das Vertrauen auf den Partner und gemeinsames Suchen nach Lösungen von Kletterproblemen beinhalten wertvolle soziale Momente, die mit dem Kletterpartner gemeinsam erlebt werden. Kraft, Beweglichkeit, Feingefühl, mentale Stärke bei Bewegungsabläufen und Koordination von Griffen und Trittschritten fördern ein persönliches Hochgefühl.

Den Klettersport im Detail zu definieren ist schwierig, da es sich um unterschiedliche Formen von Sportklettern bis zum klassischen Alpinklettern handelt. In der Öffentlichkeit herrscht deshalb auch teilweise die Tendenz Sportklettern als gefährlich einzustufen.

## **Verantwortungsbewusstsein**

Ein sorgsamer Umgang mit dem eigenen Körper steht an erster Stelle und es empfiehlt sich ein kontinuierliches Herangehen an das eigene Leistungsniveau. Dies abzuschätzen, erfordert natürlich auch entsprechende Erfahrung im Bergsport. Der Umgang mit technischer Ausrüstung und die Abfolge von Sicherheitsmaßnahmen beim Klettern einer Route erfordert größte Konzentration und Verantwortungsbewusstsein.

**Leistungssport,  
Breitensport  
oder doch nur Trendsport?**



### Klettertrainer und Bergführer

Der Besuch qualifizierter Kurse und Trainingseinheiten mit autorisierten Klettertrainern und Bergführern ist absolut zu empfehlen. Dies stärkt auch die persönliche Sicherheit im Umgang mit dem Thema Klettersport und steigert das Selbstvertrauen.

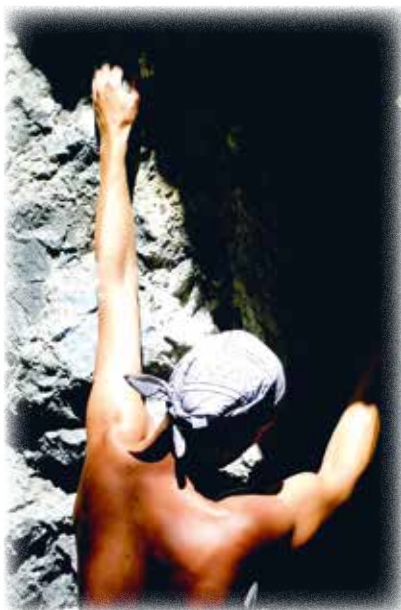
### Das Freiklettern

Als geistige Grundlage des Sportkletterns dient der Begriff des „Freikletterns“. Zur Fortbewegung im Fels dürfen nur Gesteinsstrukturen oder auf Kunstkletterwänden montierte Griffelemente verwendet werden. Künstliche Hilfsmittel werden ausschließlich zur Sicherung verwendet. Das

sportliche Ziel ist die freie Durchsteigung einer Kletterroute bis zu ihrem definierten Ende.

Um Routen miteinander vergleichen zu können, wurden Schwierigkeitsgrade entwickelt. Diese machen die Kletterleistung objektiv bewertbar und dienen auch als Leistungsmotivation. Die Leistung beim Sportklettern ist unter anderem abhängig von Kondition, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Nicht zu vernachlässigen ist die psychische Stärke des Klettersportlers. Bewegungsmuster können eingeübt werden und variieren mit dem Kletterstil des Sportlers und den technischen Gegebenheiten einer Kletterroute. Die Bewegungskoordination sowie die ganzkörperliche Abfolge von Bewegungsabläufen sind individuell

variierbar. Dieses selbstbestimmende und ungebundene Handeln beim Sportklettern führt zu einem befriedigenden Selbstverständnis. Andererseits erfolgt das Sportklettern unter weitgehenden Ausschluss von alpinen Gefahren im Hochgebirge. Mit dem Hintergrund optimaler künstlicher Sicherungsstandards kann ein ganzheitlich sportliches Handeln erlebt werden. //



### KONTAKT

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



**Und du bist mit dabei!**  
 Wir veranstalten Kletterkurse und -führungen . Vom Klettergarten Kanzianiberg bis zum Großglockner.  
 Info und Anmeldung siehe [www.vjz-alpin.at](http://www.vjz-alpin.at)





# Schlingentraining

## anspruchsvoll und effektiv

Beim Schlingentraining handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand verwendet wird. Während die Arme und/oder Beine in den Seilen hängen, werden Übungen ausgeführt. Die Instabilität fördert die Koordination und verbessert das Zusammenspiel der Muskulatur ungemein.

**MAG. ANGELIKA WASSERFALLER**

### Abhängen stärkt Muskel

Einer der wohl größten Vorteile dieser Trainingsmethode ist die Verwendung des eigenen Körpergewichtes. Schließlich müssen wir dieses auch im Alltag beinahe rund um die Uhr bewegen, tragen, heben und

vieles mehr. Was liegt also näher, als genau dies zu erlernen und zu trainieren? Durch einfache Veränderungen der Position kann man sich die Übungen erleichtern bzw. erschweren. Die wackeligen Griffe fordern die Tiefenmuskulatur und die gelenksnahen Muskeln, was zu einer Verbesserung der Körperhaltung führt und langfristig natürlich die Gelenke stützt. Die Muskeln werden nicht isoliert trainiert, sondern in sogenannten Muskelketten, was für alle Alltagsbewegungen ein großer Vorteil ist. Für jede Bewegung müssen mehrere Muskeln im perfekten Zusammenspiel agieren – genau dabei hilft uns das Schlingentraining.

Durch die hohe Trainingsintensität muss man für ein solches Work-out auch nicht viel Zeit investieren. Je nach Zielsetzung genügen 20 bis 30 Minuten.

### Voraussetzung: Grundfitness

Das Schlingentraining ist nicht einfach und

erfordert eine Grundfitness. Wenn man die Übungen nicht gut stabilisieren kann, kann es auch schnell gefährlich werden und eine Überforderung sein. Das Training ist auch nichts, das man unbedingt alleine machen sollte.

### Kleines Trainings-1x1

Mit den zwei Schlingen lassen sich mehr als 300 Übungsvarianten ausführen. Dabei sollten Anfänger eine möglichst aufrechte Position einnehmen, um nicht gleich ihr volles Eigengewicht bewegen zu müssen. Grundsätzlich kann man sich bei der Wiederholungsanzahl für die einzelnen Übungen am herkömmlichen Krafttraining orientieren und dementsprechend die Position anpassen.

Komplexe Übungen sollten erst dann eingebaut werden, wenn die Stabilität und Sicherheit in den Seilen gegeben ist. Ein wackeliges oder zitterndes Gefühl ist normal, ein Schwanken oder unkontrolliertes

Ziehen nach links oder rechts erfordert jedoch noch weitere Einsteigerübungen.



Rudern

Am besten eignet sich zum Kennenlernen einfaches Rudern. Dafür stellt man die Schlingen so ein, dass sie ca. 50 bis 70 Zentimeter über dem Boden hängen. Der Handrücken schaut beim Einhalten der Griffe nach außen und je

nach gewünschter Intensität geht man einen oder mehrere Schritte nach vorne. Anschließend legt man sich soweit zurück, dass die Arme gestreckt sind und zieht sich aus dieser Schräglage wieder zu den Griffen hoch. Wichtig dabei ist eine durchgehende und völlige Körperspannung.



Planks

Eine sehr beliebte, aber nicht gerade einfache Übung sind Planks in den Schlingen. Dazu werden sie ca. 30 bis 40 Zentimeter über dem Boden eingestellt. Die Füße kommen in die Schlaufen, während man sich vorne auf den Unterarmen abstützt. Nun könnte man auch noch die Knie Richtung Brust ziehen oder die Beine gestreckt anziehen und dabei mit dem Gesäß hoch kommen. Beides jedoch nur, wenn man

den Unterarmstütz kontrolliert und sicher halten kann.

Um das kleine Programm abzurunden, gehören natürlich noch Liegestütze dazu. Das Brustdrücken in den Schlingen erfordert wirklich viel Kraft, um die Griffe zu stabilisieren. Die Griffe sollten ca. 30 bis 50 Zentimeter über dem Boden platziert werden. Die Handrücken schauen nach vorne/oben. Im schulterbreiten Stand lehnt man sich unter maximaler Körperspannung nach vorne und senkt den Körper durch Abwinkeln der Ellbogen ab und drückt sich wieder hoch. Auch hier sind viele Variationen möglich (Arme enger oder breiter halten, ein Bein mit hoch nehmen etc.).

### Auf den Punkt gebracht

Alleine mit diesen Übungen trainiert man schon einen Großteil der Muskulatur sehr effektiv. Natürlich darf der Trainingsplan der individuellen Zielsetzung jedes einzelnen angepasst werden.

Das Schlingentraining bietet dafür eine Vielzahl an Möglichkeiten. Gerade für Einsteiger ist eine betreute Einführung in dieses sehr anspruchsvolle und effektive Training unumgänglich. Dafür können sich die Ergebnisse bei regelmäßigem Einsatz auch wirklich sehen lassen. //



Liegestütze

### KONTAKT



### Mag. (FH) Angelika Wasserfallner

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

### ANGELIKA WASSERFALLNER

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!



# Spring- schuhe



## Der OUTDOOR- Bewegungstrend 2017

Die Rebound-Schuhe oder einfacher gesagt Springschuhe sind moderne Sportschuhe, die den Fitnesszustand und die Gesundheit steigern. Sie wurden für alle Altersgruppen, Körpertypen, jeden Fitnesszustand und alle Bereiche – innen wie außen – entwickelt.

**SIE KÖNNEN WEDER INLINESKATEN** noch Eislaufen und sind eigentlich so gar nicht die Sportskanone? Der JUMPER 1 ist so einfach in der Handhabung, dass Sie schon nach ein paar Sekunden mit dem Training beginnen können – so, als würden Sie mit normalen Schuhen laufen. Sie können drinnen oder draußen trainieren, denn es werden nur beste Materialien



verwendet, die für eine Vielzahl von Oberflächen geeignet sind.

### Das kann der Aerower® JUMPER 1

Das Verwenden von Rebound-Schuhen sorgt für einen „Trampolineffekt“, der ein wunderbares Gefühl von Kraft und Leichtigkeit erzeugt und die Belastung auf die Gelenke reduziert.

### Wie sicher ist der Springschuh?

Das System zur Qualitätskontrolle ist einzigartig und prüft auf Verlässlichkeit und Elastizität jedes Rebound-System einzeln, anhand der höchsten europäischen Qualitätsstandards. Aber Achtung: Es gibt mittlerweile verschiedene Firmen am Markt. Lassen Sie sich daher immer über die Sicherheitskontrollen aufklären und darüber, wie der Schuh Sie genau schützt. Jasmin Neuhauser – Mastertrainerin für Aerower® JUMPER 1 Springschuh-Training – berät individuell und verrät alle Details über den Springschuh, die für maximalen Trainingsspaß und Ihre Gesundheit wichtig sind.

### Das Training

Die Fitnessprogramme bieten ein höchst dynamisches und motivierendes Training mit viel Spaß. Nicht nur die Ausdauer wird verbessert, es werden auch alle Muskeln des Körpers beansprucht.

Ein einzigartiges und besonders erlebnisreiches Frischlufttraining für die ganze Familie wartet am Wörthersee, direkt am Seecorso 4 („Premium Sports“ Neuhauser) – auf Sie. Hier gibt es die Möglichkeit, die Spring-



schuhe einfach nur auszuleihen (ab 9 Euro), oder an einer geführten Springrunde unter dem Motto „Jump-dich-fit“ teilzunehmen.

Wer es wirklich wissen und sich voll auspowern will, kann natürlich auch an den klassischen Aerobic-Einheiten mit dem Springschuh teilnehmen.

Den aktuellen Kursplan gibt's im Internet: [www.premium-sports.at](http://www.premium-sports.at)

### Ausbildung zum Trainer

Sie sind bereits Group-Fitnesstrainer oder Fitnesstrainer und sind auf der Suche nach einem neuen Work-out mit Megaspaß? Bereits im Juli findet in Velden die erste Ausbildung in Österreich mit dem Aerower® JUMPER 1 statt. Sichern Sie sich schon heute einen Platz!

### Wo gibt's die Springschuhe?

Die Aerower® JUMPER 1 kann man über „Premium Sports Neuhauser“ in Velden bestellen. //

## Vorteile gegenüber einem normalen Lauftraining oder Inlineskaten:

- gelenkschonendes Training
- sicheres Joggen und Laufen
- wirksame Gewichtsabnahme und Straffung der Haut
- verbessert die Grundkondition, die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht
- begünstigt optimale Körperhaltung und sicheren Stand
- positive gesundheitliche Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System
- Rehabilitation nach (Sport-)Verletzungen oder Operationen
- Federleichtes Training für Kinder mit Mega-Spaß-Faktor
- Home-Fitness
- Power-Walking

### KONTAKT

Bewegung  
Gesundheit  
Ernährung  
Wohlbefinden

**PREMIUM SPORTS**  
**NEUHAUSER**

[www.premium-sports.at](http://www.premium-sports.at)

### PREMIUM SPORTS Jasmin Neuhauser

Gemonaplatz 4  
9220 Velden am Wörthersee  
Tel. +43 676 848 267 358  
E-Mail: [info@jasmin-neuhauser.com](mailto:info@jasmin-neuhauser.com)  
[www.premium-sports.at](http://www.premium-sports.at)



# Power- posing

## Zeigen Sie Haltung!

Die Haltung, die Sie gerade in diesem Augenblick einnehmen beeinflusst direkt wie indirekt Ihr Denken, Wohlbefinden sowie Ihre Wirkung auf Ihr Umfeld.

**PATRIK RUHDORFER**

**STELLEN SIE SICH VOR**, Sie sitzen an einem verregneten Montag Vormittag, seit drei Stunden vor dem Bildschirm und kommen einfach nicht in die Gänge.

Höchstwahrscheinlich werden Sie an so einem Tag krumm und angespannt vor Ihrem PC sitzen. Sie werden oberflächlich atmen und die Anspannung in Ihrem Körper wird noch ansteigen. Dementsprechend schlecht gelaunt werden Sie Ihren Tag verbringen. Jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie an einem sonnigen Montagmorgen, eine halbe Stunde nach Dienstbeginn bereits die ersten Aufgaben mit Freude hinter sich gebracht haben. Welche Haltung nehmen Sie an diesem Tag ein.

Höchstwahrscheinlich eine aufrechte, entspannte. Sie werden zufrieden sein und lächeln. Sie werden sich groß machen und

stolz präsentieren. Und Sie werden sich auch gut fühlen.

Eine schlechte Haltung wirkt sich negativ auf die Atmung und auf die Funktion der inneren Organe aus. Da in gekrümmter Haltung der Brustkorb zusammengedrückt wird und dadurch die Atemfunktion mechanisch eingeschränkt wird, kommt es zu einer durch Sauerstoffmangel verursachten Ausschüttung von Stresshormonen. Außerdem wirkt sich eine schlechte Haltung durch die verminderte Mobilität des Zwerchfells, einer der wichtigsten Atemhilfsmuskeln, negativ auf die Arbeit aller

anderen Organe aus. Wenig Rumpfbewegung bedeutet wenig Organbewegung was wiederum zu Trägheit der Organfunktion führt.

Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, reicht es schon für zwei Minuten Powerposing zu machen. //

## KONTAKT



RückenWind  
Therapie & Training

### Therapiekreis Faak

Dietrichsteinerstraße 7  
9583 Faak am See

### Patrik Ruhdorfer

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

## Übungen für Zuhause und das Büro

### Der Baum

Schulterbreit hinstellen und die Arme in die Hüften stemmen. Brust raus und den Unterbauch leicht einziehen. Jetzt ruhig und gleichmäßig tief ein- und ausatmen. Dabei stellen wir uns vor, dass wir Wurzeln schlagen und immer stärker werden.

### Chef der Lage

Lehn Sie sich auf einem Stuhl zurück und verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf. Die Beine etwas breiter am Boden abstellen oder breit übereinander schlagen, so dass der eine Knöchel am anderen Oberschenkel liegt. Und wieder tief und ruhig durchatmen.

### Siegerpose

Die Arme nach oben strecken, Fäuste ballen, nach oben schauen und sich vorstellen, dass Sie sich über einen Erfolg freuen.

### Lächeln

Sie stellen sich locker hüftbreit hin, die Zehenspitzen schauen nach vorne, Sie spannen den Bauch leicht an, haben die

Knie leicht gebeugt und spannen die Schultern leicht nach hinten unten. Der Kopf wird wie von einem Faden nach oben gezogen und Sie lächeln. Dabei atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

Machen Sie diese Übungen zuerst einmal für sich selbst und beobachten Sie, ob es bei Ihnen etwas bewirkt. Dann können Sie es auch einmal wagen, die eine oder andere Übung in der Öffentlichkeit zu machen und beobachten Sie dann, wie Ihr Umfeld auf Ihr neues Auftreten reagiert. Sie werden erstaunt sein.

Wenn Sie es schaffen Übungen wie diese in Ihrem Alltag einfließen zu lassen, dann werden Sie sich wohler fühlen und Ihre Umwelt wird noch positiver auf Sie reagieren.

- Weitere Übungen und Informationen finden Sie bei „Corpus Motum – die Experten für Bürofiness“. [www.corpusmotum.com](http://www.corpusmotum.com)  
<http://youtube.com/c/corpusmotum>

**DX2™**  
**SOFT**

### WILSON STAFF DX2™ SOFT

The original low compression golf ball that started a soft revolution continues to deliver exceptional feel and superior distance.

Demand to play the world's softest distance ball.

**DEMAND DX2™ SOFT.**



Wilson Staff

**THE BALL THAT  
STARTED IT ALL**  
**STILL THE SOFTEST. LONGEST. STRAIGHTEST.**



# Golf Senza Confini Tarvisio Grenzenlos Golfen

**Der Golfplatz „Golf Senza Confini Tarvisio“ zeichnet sich durch seine zentrale Lage im Dreiländereck Kärnten-Slowenien-Friaul aus.**

**DREI REGIONEN**, die durch ihre kulturelle Vielfalt bestechen und Golfbegeisterten, die in Tarvis zu Gast sind, die Möglichkeit bieten, in kurzer Zeit viel Neues kennenzulernen. Villach ist 20 Kilometer entfernt, das slowenische Bled rund 60 Kilometer und Udine knappe 100 Kilometer. Ans Mittelmeer sind es rund eineinhalb Stunden.



## Der Golfplatz

Auf einem wunderschönen Plateau oberhalb von Tarvis gelegen, bietet der Golfplatz eine einzigartige Sicht auf das eindrucksvolle Bergpanorama rund um den Mangart. Die 18-Loch-Par-70-Anlage wurde 2013 komplett umgebaut und verfügt unter anderem über moderne, mit GPS-Technologie ausgestattete Golfcarts.

Die Greenfee-Preise sind moderat und bewegen sich zwischen 35 Euro (9 Loch) und 60 Euro für eine 18-Loch-Runde.

Die Anlage ist Partner der „Alpe Adria Golf Card“, die man hier erwerben kann. Mit ihr kann man auf zwanzig Golfanlagen in Italien, Österreich und Slowenien spielen. Der Golf Club Senza Confini Tarvisio ist auch Mitglied des Kärntner Golfverbandes – die Mitglieder von Kärntner Golfclubs bekommen automatisch 20 % Rabatt – jene die die 30 %-Marke auf der Rückseite der Clubkarte geklebt haben bekommen natürlich 30 % Rabatt.

## Entspannt genießen

Nach einem intensiven Golftag werden Sie im „Ristorante Ilija“ kulinarisch verwöhnt. Der Chefkoch Ilija Pejic ist weit über die Grenzen für seine Kochkünste bekannt. Die mehrgängigen Fischmenüs sind vom Feinsten, aber auch die einfachen Pasta-Gerichte sind äußerst geschmackvoll und mit viel Liebe angerichtet. Der gut sortierte Wein-



keller mit exquisiten Weinen rundet das Gaumenvergnügen ab. Seit 2017 ist das „Ristorante Ilija“ auch im „Guida Michelin“ vertreten. Das italienische Fachmagazin „Le Guide de l'Espresso“ vergab an Ilija 15 von 20 Punkte – somit das höchstprämierte Golfrestaurant in Italien. Der Single-Handicap Ilija ist auch Mitglied des golfenden Kochteams von „Ristogolf“ eine Vereinigung von der golfenden Kochelite Italiens. //

## KONTAKT



### Golf Senza Confini Tarvisio

Via Priesnig 5 // 33018 Tarvisio

Tel.: +39 (0)428/2047

E-Mail: [office@golfsenzaconfini.com](mailto:office@golfsenzaconfini.com)

[www.golfsenzaconfini.com](http://www.golfsenzaconfini.com)

Anzeige

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**



# In die Wiege gelegt

## ... Sport und gesunde Ernährung für Kinder

Zu viel, zu fett, zu süß, zu wenig Bewegung... Irgendwie ist es heute gar nicht so leicht den Überblick zu behalten, denn Angebote gibt es überall und viel zu viele. Das fängt bei Medikamenten an – die es mittlerweile für jedes noch so kleine

Zwicken und für jedes Unwohlsein gibt – geht über mehr oder weniger gesundes Essen, bis hin zu Sportangeboten, die nicht immer die Gesundheitsförderung, sondern wohl mehr das schnelle Geldmachen in den Vordergrund stellt.



NICKY WATZEK

### Einfacher als gedacht

Ja, es ist natürlich mit Arbeit und vor allem auch Konsequenz verbunden, Kindern eine gesunde Ernährung „anzulernen“, doch ein paar kleine Tipps, auf die jeweilige Entwicklungsstufe ausgerichtet, können dabei helfen, bei Kindern und Jugendlichen Bewusstsein aufzubauen.

### 3 bis 6 Jahre

In diesem Alter ist das Gehirn für bestimmte Lernerfahrungen besonders empfänglich. Die relevanten Synapsen werden ausgewählt und miteinander verknüpft, d. h. die entsprechenden Regionen des Gehirns werden in diesem Zeitraum strukturiert. Gerade in dieser Lebensphase ist es enorm wichtig, die beiden Gehirnhälften miteinander zu verknüpfen. Am besten

funktioniert dies durch phantasievolles Spielen, sinnvolle Bewegungen, Gemeinschaftsspiele oder Musik- und Geschichten hören – auch in anderen Sprachen.

Enorm wichtig in diesem Lebensabschnitt ist auch der richtige Umgang mit Obst und Gemüse, welches sich mit den Farben und Zahlen spielerisch mit diesem Alter verknüpfen lässt sowie dem bewusst kontrollierten Umgang mit Süßigkeiten, die keine Belohnung oder Selbstverständlichkeiten werden sollten. Auch das Erleben einer Gruppe ist in diesem Alter von hoher Bedeutung.

Wird die Unterstützung in diesem Zeitraum verpasst, ist es dem Kind später in dem jeweiligen Bereich nur noch schwerer möglich, dieselbe Leistungsfähigkeit zu erreichen wie andere.

### 7 bis 12 Jahre

Im Alter zwischen 7 und 12 Jahren werden die koordinativen Fähigkeiten, welche beispielsweise beim Springen, Werfen, Laufen oder Klettern trainiert werden, sehr rasch entwickelt. Um dieses Potenzial optimal zu unterstützen, empfiehlt es sich, das Kind mehrere verschiedene Sportarten ausüben zu lassen. Neben den koordinativen Fähigkeiten fördern Sie damit auch soziale Kompetenzen, konditionelle Fähigkeiten und kognitive Fertigkeiten.

Damit schaffen Sie nicht nur beste Voraussetzungen, um später eine Sportart intensiver betreiben zu können, sondern auch den nötigen Ausgleich zwischen dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes und der Schule bzw. dem Lernen.

Achten Sie zusätzlich auf den Konsum von Süßigkeiten. Bereiten Sie doch einfach mal einen kleinen Weintraubenwurm für Ihr Kind zu, eine Bananen-Nektarinen-Palme, Kiwi-Weintrauben-Schildkröten oder Bananen-Erdbeerautos – das schmeckt nicht nur lecker, sondern es macht auch noch richtig Freude die kleinen, schnell hergestellten Kunstwerke zu essen.

### 13 bis 19 Jahre

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bzw. jungen Erwachsenen eine sportliche Betätigung, die es gerne ausübt. Es muss nicht immer gleich Leistungssport sein, sondern eine Betätigung, die Spaß bereitet, den Körper leicht fordert und optimaler Weise in einer Gruppe durchgeführt wird. Somit steigt die psychosoziale Gesundheit und die Lebensqualität wird deutlich verbessert. Eine gut entwickelte Grundlage an Ausdauer, Kraft (bis ins Erwachsenenalter ohne jegliche Zusatzgewichte), Koordination und Gleichgewicht macht sich auch

## Athletik-Aktiv-Camp, 7-10 Jahre

Beim Athletik-Aktiv-Camp stehen Spaß, Gesundheitsbewusstsein und Bewegung an erster Stelle. Grundlagenathletik, Baden, Rutschen und Trampolinspringen, Spiel, kleine Experimente für große Forscher, eine Schifffahrt, gemeinsames Dekorieren des gesunden Nachmittagsnacks inkl. Ideen für zu Hause und einiges mehr stehen am Wochenplan.

### Termine:

- 1. Woche: 31. Juli – 4. August 2017
- 2. Woche: 28. August – 1. September 2017

**Ort:** Bodensdorf am Ossiacher See

### Kosten pro Woche:

€ 190,- mit gültiger Kärnten Card  
 € 220,- ohne Kärnten Card  
 (inkl. Mittagessen & gesundem Nachmittagsnack)

### Zeiten:

Montag – Donnerstag: 8.00 – 16.00 Uhr  
 Freitag: 8.00 – 13.30 Uhr

im späteren Erwachsenenalter bezahlt. Es ist eine später nie mehr wiederkehrende Chance, die Knochendichte zum Schutze vor Osteoporose im Alter stark zu erhöhen. In diesem Alter kristallisieren sich Verhaltensmuster heraus, die im Erwachsenenalter fortgesetzt werden und somit das Verhalten des zukünftigen Lebens bestimmen. Intensivieren Sie auf altersgerechte Art und Weise die Bewusstseinsbildung über den positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit, kombiniert mit bewusster Ernährung. Sie haben jetzt das Risiko Ihres Kindes in der Hand, einmal im Erwachsenenalter an Krankheiten wie Diabetes Typ II oder Hypertonie zu erkranken. //

## KONTAKT



Anmeldung – Anfragen an:

### Athletic Academy – Nicky Watzek

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

# Die Macht Ihrer Imagination

## Hinweise für die gezielte Nutzung der Vorstellungskraft zur Aktivierung von Heilkräften gibt es bereits in den Höhlenwandmalereien Frankreichs, die auf 30.000 Jahre geschätzt werden. Erkenntnisse der Hirnforschung bestätigen die Macht der Imagination für unser Leben.

DR. MARCUS TÄUBER

### Ursache anpacken statt Symptombekämpfung

Vielleicht möchten Sie etwas verändern. Einen gesünderen Lebensstil etablieren, stressfrei vor vielen Leuten präsentieren oder mehr Entscheidungsstärke entfalten. Die meisten Menschen setzen dabei am Verhalten an. Sie bekämpfen ihr altes Verhalten und versuchen es durch neue gewünschte Handlungen zu ersetzen. Denn Sie wissen, Ihr Tun beeinflusst Ihre Ergebnisse, sprich Ihren Erfolg. ABER: Ihr Verhalten ist – genauso wie Ihre Physiologie – nicht mehr als das Symptom. Darunter liegen die wahren Ursachen, nämlich Ihre Denkweisen und Ihr emotionales Erleben. Mit anderen Worten: Um tiefgreifende und nachhaltige Veränderungen zu erwirken, müssen Sie die Themen an der Wurzel anpacken, sprich Ihr Mindset in Angriff nehmen.

### Vorstellung schlägt Wille

Haben Sie auch schon gehört, dass man etwas nur stark genug wollen muss, um ein Ziel zu erreichen? Wenn es doch bloß so einfach wäre! Zugegeben: Der Wille ist nicht völlig unwichtig. Er kann uns Montag früh aus dem Bett pushen oder doch noch die 15 Kilometer zu Ende laufen lassen. Aber vergessen Sie das Märchen vom Erfolgsrezept „Willensstärke“. Ihre Vorstellung ist viel bedeutender, umfassender, wichtiger.

Dazu lade ich Sie zu einem kleinen Experiment ein. Sie brauchen dazu eine zweite Person. Strecken Sie Ihren kräftigeren Arm mit der Handfläche nach oben, und ballen Sie eine Faust. Nun bitten Sie die andere Person, Ihren Arm zu beugen, während Sie dies zu verhindern trachten. Wenn Sie nicht deutlich stärker sind, stehen Ihre Chancen trotz Willensanstrengung nicht

sehr gut. Versuchen Sie einen anderen Ansatz. Stellen Sie sich vor, Ihr gestreckter Arm wäre ein Stahlrohr. Wie sieht ein Stahlrohr für Sie aus? Vielleicht metallisch, zylinderförmig. Wie fühlt sich ein Stahlrohr an? Möglicherweise kalt, starr, fest. Wie auch immer, bleiben Sie voll und ganz im Bild des Stahlrohrs, spüren Sie in das Gefühl hinein, Ihr Arm wäre starr und fest wie Stahl, während die andere Person versucht Ihren Arm zu beugen. Wenn Ihre Imagination stark genug war, bleibt Ihr Arm völlig gestreckt. Die Muskeln reagieren wie von selbst auf die optimale Art und Weise. Das ist die Macht Ihrer Vorstellungskraft. Sie wirkt, in dem sie Ihrem Gehirn eine neue Wirklichkeit vorgaukelt.

### Imagination verändert die Physiologie

Sie können alleine durch Vorstellung Ihren Finger Muskel um 22 Prozent kräftigen, ohne auch nur real einen Finger zu krümmen. Sie können im Kopf ein Klavierstück probieren, erlernen dadurch das Musikstück und verändern entsprechende Gebiete im Gehirn. Die Imagination wirkt auf verschiedene Weise:

#### Mehr Motivation

Durch Vorstellung eines gewünschten Ziels erleben Sie dieses bereits vorweg. Sie erhöhen durch diese Probefahrt im neuen Ich das Dopamin, eine Substanz die im Hirn über Vorfreude Ihren Antrieb befeuert.

#### Leistungsfähigkeit

Sie trainieren die Nervenetze im Gehirn. Durch diese Bahnung der für die Durchführung wichtiger Verbindungen werden aus neuronalen Landstraßen echte Super-Highways im Hirn. Was Sie im Kopf trainieren, können Sie auch im Alltag besser.

#### Genregulierung

Die Mehrzahl Ihrer Gene und damit die Produktion für Körperfunktionen wichtiger Eiweiße werden durch äußere Einflüsse reguliert. Verblüffend: Ihr Erbgut reagiert ebenso auf „Virtual Reality“, also auf die reine Vorstellung von anderen Umweltbedingungen.

Sie sehen, Ihr ganzer Körper kann durch Imaginationstechniken verändert werden. In der Medizin ist die Wirkung des Mentalen als „Placebo-Effekt“ bekannt. Alleine der Glaube, ein Medikament einzunehmen

und die entsprechende Erwartungshaltung einer Verbesserung, lässt unseren Körper, unsere Physiologie auf Zuckerpillen und Kochsalzlösungen reagieren. Früher hielt man den Placebo-Effekt für reine Einbildung. Heute ist bewiesen: Es handelt sich um messbare physiologische Reaktionen. Eine Schlüsselrolle spielt auch hier das Dopamin.

Über den Vagus-Nerv, der aus dem Hirnstamm in den ganzen Körper zieht, fördert eine positive Grundhaltung auch die Entspannung. Die Entspannungsreaktion kräftigt das Immunsystem und fördert Reparaturmechanismen im Körper. Zum Vergleich: Psychischer Stress verzögert die Heilung offener Wunden um mehr als 45 Prozent.

### Mentales Training

Mentales Training, das systematische Nutzen der Imagination, gehört zu den bedeutendsten Werkzeugen des Menschen überhaupt. Sie können damit über Motivation, Bahnung und neue Genregulation mehr Erfolg, Gesundheit und Zufriedenheit erlangen. //

### KONTAKT

#### Dr. Marcus Täuber

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, Lehrbeauftragter der Donau-Universität Krems und diplomierter Mentaltrainer. Durch seine Mentaltipps auf Radio Wien und seinem gemeinsam mit der



Foto Weinwurm

Bestsellerautorin Mag. Pamela Obermaier verfassten Buch „Gewinner grübeln nicht – Richtiges Denken als Schlüssel zum Erfolg“ ist der gebürtige Wiener einer breiteren Öffentlichkeit bekannt.

#### Dr. Marcus Täuber, Institut für mentale Erfolgsstrategien

taeuber@ifmes.at // www.ifmes.at

Das Institut für mentale Erfolgsstrategien in Wien bietet entsprechende Aus- und Weiterbildungen sowie konzentrierte Einzeltrainings an. Sie finden mehr Informationen wie auch einen GRATIS-Downloadbereich mit E-Books und Videos auf der Webseite des Instituts: [www.ifmes.at](http://www.ifmes.at)



# Trailrunning – Fifty Shades of Green

Bewirb' dich und gewinne ein PRO.COACH-Paket im Wert von € 999,-

Beim Wort Trailrunning denken die meisten Menschen an hohe Berge, an Gefahr abseits von befestigten Straßen und viele, viele Höhenmeter. Aber es müssen nicht immer Berge sein, es muss nicht immer härter, weiter und höher sein. Trailrunning versteht sich mehr als spielerisches Laufen abseits von asphaltierten Straßen. Ein ganz besonderes Naturerlebnis – für wilde Kerle und hippe Girls.

## Mitmachen und gewinnen!

In Kooperation mit einer der schönsten Trailveranstaltungen Österreichs – dem Wörthersee Trailmaniak – suchen SPORTMENTAL & Sportcoach Mag. Werner Sturm „toughe Girls“ die sich den „fifty shades of green“ am 16./17. September 2017 stellen wollen.

## Gewinne eines von drei PRO.COACH-Paketen im Wert von € 999,-!

Das Paket beinhaltet:

- 1 x Leistungstest/Spiroergometrie in der IMPULS.PRAXIS
- 1x Laufstilanalyse & Schuhberatung in der Sportwerkstätte Hudelist
- 8 Wochen Detailplanung „road to trailmaniak“
- 2 Tages Trail-Running-Seminar im Hotel/ Pension Melcher Faakersee\*
- 1 Paar Trailrunning-Schuhe
- 1 Trailrunning-Team-Wear-Shirt by compressport
- 1 Startplatz beim Trailmaniak 2017 (Streckenlänge nach Wahl)

## Teilnahmebedingung

Du bist weiblich zwischen 18 und 60 Jahre alt? Du kennst dich mit Facebook und Co. aus und kannst regelmäßig über deine Erlebnisse am Weg zum Trailmaniak 2017 berichten? Dann bewirb' dich online unter [my1st.trailrun@gmail.com](mailto:my1st.trailrun@gmail.com) und schreib' uns, warum gerade du dabei sein möchtest.

## Kennenlern-Angebot

Exklusiv für Sportmental-Leser

Du möchtest dein erstes Trailrunning-Abenteuer rund um den Wörthersee erleben und dabei professionell unterstützt werden?

Dann ist das „fifty shades of green“ SPORTMENTAL-PAKET powered by professional.sportscoach Mag. Werner Sturm genau das Richtige für dich:

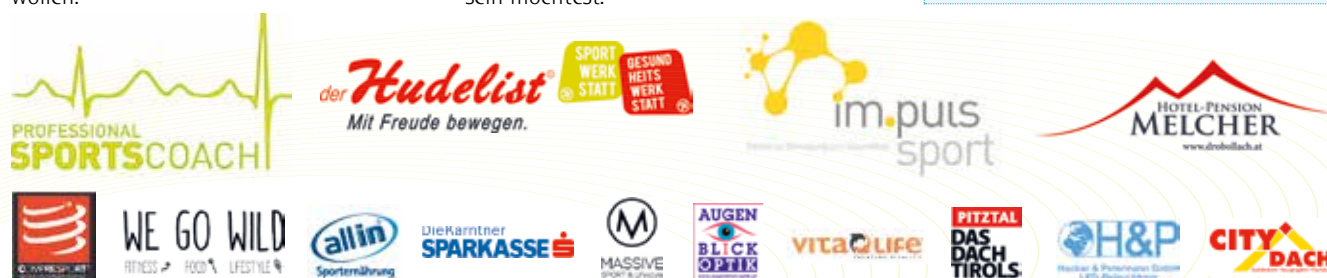
- 1 x Leistungstest/Spiroergometrie
- 1 x Laufstilanalyse und Schuhberatung
- 8 Wochen Detailplanung „road to trailmaniak“
- 2 Tages-Trailrunning-Seminar\*
- 1 x Funktionsshirt
- 1 x Gutscheineheft

EXKLUSIV für SPORTMENTAL-Leser

um € 699,-\*

**ACHTUNG:** Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldungen bis spätestens 23.6.2017 unter [my1st.trailrun@gmail.com](mailto:my1st.trailrun@gmail.com)

\*exklusive Übernachtung





# WELLNESS IM BLEIBERGERHOF

**10 Euro für Sie!**

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

## Day-SPA-Angebote 2.500 m<sup>2</sup> SPA & Wellness- & Wasserwelt

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

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

Reservierungen: Tel +43 4244 / 220 56 00  
Mail: [spa@bleiberggerhof.at](mailto:spa@bleiberggerhof.at)

## Day-SPA-Packages

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

## Privat-SPA „Modern“

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

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



# NEUE THERAPIE



## ACP – Autologes Konditioniertes Plasma

Immer mehr Menschen sind bis ins hohe Lebensalter körperlich aktiv. Häufig sind körperliche Aktivitäten durch Arthrose eingeschränkt. Typische Beschwerden bei beginnender Arthrose sind beispielsweise ein unangenehmes Ziehen im Gelenk oder morgendliche Steifigkeit. Typisch ist auch ein sogenannter Anlaufschmerz, der nach kurzer Gehstrecke wieder nachlässt. Ursache hierfür sind Abnützerscheinungen des Gelenkknorpels.

**DR. MED. UNIV. EDUARD TRAXLER**

**FÜR DIE BEHANDLUNG** von Arthrose oder auch von akuten oder chronischen

Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern gibt es seit einiger Zeit eine Alternative zur herkömmlichen Therapie. Mit Hilfe von sogenanntem „Autologen Konditioniertem Plasma (ACP)“ können Schmerzen bei Arthrose gelindert und die Heilung bei Verletzungen des Bewegungsapparates beschleunigt werden. Die Therapie hilft bei einem Tennisellbogen, Fersensporn oder chronischer Achillessehnenreizung.

Bei Gelenksabnützung (Arthrose) ist die Therapie bei schmerzhaften leichten bis mittelschweren Arthrosen empfohlen (Grad I-III). Eine deutliche Linderung kann ebenso bei Sehnenentzündungen erzielt werden.

Bei Sportverletzungen sind meist der Bewegungsapparat, Bänder, aber auch Muskeln und Sehnen verletzt oder Sehnen chronisch gereizt. Auch hier kann die

Heilung durch die ACP-Therapie unterstützt werden.

### Heilungsprozess wird angekurbelt

Während des Heilungsprozesses des verletzten Gewebes finden eine Reihe von verschiedenen ineinander greifender Vorgänge im Körper statt. Geregelt werden diese Prozesse unter anderem durch sogenannte „Wachstumsfaktoren“, das sind Signalsubstanzen, die von den kleinsten Blutplättchen, den Thrombozyten, freigesetzt werden.

Thrombozyten sind ständig im Blut vorhanden und werden z. B. bei einer Verletzung aktiviert. Sie schütten am Ort der Verletzung die Wachstumsfaktoren aus, um den Heilungsprozess zu starten.

Bei der ACP-Therapie wird das körpereigene



Blut entsprechend aufgearbeitet damit dieser Effekt gezielt verstärkt wird. Es gilt als erwiesen, dass durch das ACP-Verfahren sowohl die Anzahl der Thrombozyten, als auch die Konzentration der Wachstumsfaktoren signifikant erhöht wird. Dadurch zeigt sich ein positiver Einfluss auf Schmerzverlauf und Heilungsprozess.

### So funktioniert die Therapie

Ein geringe Menge Blut (15 ml) wird mit Hilfe einer speziell entwickelten Doppelspritze aus der Armvene entnommen. Anschließend wird das Blut mittels Zentrifugation getrennt.

Bei diesem Vorgang wird der Teil des Blutes separiert, der die körpereigenen, regenerativen sowie arthrose- und entzündungshemmenden Bestandteile enthält. Anschließend wird dieser Teil mit der Doppelspritze abgetrennt.

Nun sind die aktiven Bestandteile des Blutes fertig zur Injektion, die durch einen speziell ausgebildeten Arzt in die

betroffene Stelle oder in das betroffene Gelenk gespritzt wird.

Die eingespritzten Blutplättchen beginnen nun, in der betroffenen Stelle Wachstumsfaktoren freizusetzen, die die Heilungs- und Regenerationsprozesse unterstützen. Das Doppelkammersystem ermöglicht sowohl eine sterile Blutabnahme als auch anschließend eine sterile Injektion der Wachstumsfaktoren und bietet somit Schutz vor Infektionen.

### Dauer der Therapie

Die ACP-Therapie ist ambulant in einer Ordination sehr schnell (ca. 30 Minuten) durchführbar. Es werden körpereigene und dadurch verträgliche Wirkstoffe verwendet. Meist ist eine 5-malige Wiederholung im wöchentlichen Abstand erforderlich. Bei akuten Verletzungen kann es auch notwendig sein, 2 bis 3 Mal pro Woche, für einen Zeitraum von nur 2 bis 3 Wochen die Therapie durchzuführen. //



// Dr. Eduard Traxler



// Dr. Manuel Treven



// Dr. Christian Grabner

### KONTAKT



### im.puls für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ihr Institut für ganzheitliche Medizin, Therapie, Sport und Ernährung.

Tel.: +43 463/56117

E-Mail: [office@impulscare.at](mailto:office@impulscare.at)

[www.impulscare.at](http://www.impulscare.at)

Khevenhüllerstraße 38

9020 Klagenfurt am Wörthersee

### im.puls praxis Villach

Dr. Eduard Traxler

Willi-Götzlstraße 17 // 9500 Villach

Tel.: 04242 52761

[eduard.traxler@impulspraxis.at](mailto:eduard.traxler@impulspraxis.at)



# Schwangerschaft

## Mit Shiatsu fit und entspannt

Shiatsu ist eine wundervolle Begleitung in der Schwangerschaft, da es zu extremen körperlichen, hormonellen und energetischen Veränderungen kommt. Die stärkende, ausgleichende und beruhigende Wirkung ist positiv für die Mutter-Kind-Beziehung. Durch die einfühlsame Berührung bei Shiatsu wird die Umstellung des Körpers in der Schwangerschaft erleichtert und die Bindung zum Ungeborenen sanft unterstützt.

CLAUDIA PICHER

**SHIATSU KANN IN ALLEN PHASEN** der Schwangerschaft, bei der Geburt, nach der Geburt aber auch beim Wunsch, ein Kind zu bekommen, unterstützend eingesetzt werden.

Emotionale und körperliche Spannungen, wie Schlafmangel, schlechte Ernährung oder Stress, können die Empfängnisbereitschaft negativ beeinflussen. Mit Shiatsu kann der Energiehaushalt und somit die Fruchtbarkeit sowie die Zeugungsfähigkeit positiv beeinflusst werden.

### 1. Schwangerschaftstrimester

In weiterer Folge wird die Shiatsu-Einheit auf den Schwangerschaftsfortschritt angepasst. Im ersten Schwangerschaftsdrittel (Trimester) werden ruhige, sanfte und haltende Techniken bevorzugt, um das Einnisten und Wachsen des Embryos zu unterstützen.

### 2. Schwangerschaftstrimester

Im 2. Trimester wächst der Fötus und somit der Babybauch am stärksten. In dieser Zeit ist es wichtig das Qi (Energie) und einen guten Blutfluss zu unterstützen.

### 3. Schwangerschaftstrimester

Im 3. Trimester sind alle Organe außer der Lunge des Fötus ausgebildet und er dreht sich bereits in Geburtsposition. Die Shiatsu-Einheit wird aktiver: Es wird mit Übungen, Atemtechniken und Bewegung gearbeitet. Der Gymnastikball, aber auch sitzende und stehende Positionen werden in die Behandlung eingebaut. Es besteht die Möglichkeit, den Partner in die Sitzung zu integrieren, damit er Griffe und Punkte erlernt, um der Partnerin die Geburt zu erleichtern. Nach der Geburt wird mit Shiatsu die emotionale Umstellung unterstützt. Die stärkenden Techniken helfen der Mutter, wieder zu Kräften zu kommen, fördern den Milchfluss und die Rückbildung der Gebärmutter. Das Baby kann wunderbar in die Behandlung integriert und die Mutter-Kind-Beziehung gestärkt werden.

Eine Shiatsu-Behandlung ersetzt trotzdem nicht den Besuch beim Arzt und eine entsprechende medizinische Abklärung. //



## Übungsprogramm für Zuhause

In der Schwangerschaft ist es wichtig, nicht auf sein eigenes körperliches Wohlbefinden zu vergessen, denn geht es einem selbst gut, geht es auch dem Baby gut. Deshalb ist es bei der Arbeit mit Schwangeren sehr wichtig, ein Übungsprogramm für zu Hause zu erstellen. Diese Körperübungen werden individuell abgestimmt und dem Schwangerschaftsfortschritt angepasst. Bei etwaigen Schmerzen oder Komplikationen muss aber immer ärztlicher Rat eingeholt werden!

Hier sind einige Beispiele angeführt, um das Becken im 2. und 3. Schwangerschaftsdrittel zu unterstützen:

### Grundposition im Stehen

Hüftbreiter Stand, Beine gerade, Knie locker und nicht ganz durchgestreckt, Beckenboden, Bauchmuskeln und Gesäßmuskulatur sanft anspannen. Somit wird das Becken leicht nach vorne gekippt und es entsteht kein Hohlkreuz.

### Becken kreisen

Kreisen Sie aus der Grundposition heraus das Becken langsam ein paarmal nach links und dann nach rechts. Atmen Sie dabei ruhig in das Becken. Sie können zur Unterstützung eine Hand auf das Kreuzbein und eine Hand auf Ihren Bauch legen, oder die Hände in die Hüften stützen.

Sie können diese Übung auch auf einem Gymnastikball im Sitzen durchführen.

Wirkt entspannend und durchblutungsfördernd für das Becken.

### Beckenboden stärken

Gehen Sie aus der Grundposition heraus in eine breitere Grätsche und strecken Sie Ihre Arme gerade vor den Körper. Nun gehen Sie so weit in die Hocke, wie es für Sie angenehm ist. Dabei atmen Sie aus und spannen gleichzeitig Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Beim Hochgehen wieder einatmen und die Beckenbodenmuskulatur entspannen. Diese Bewegung einige Male wiederholen.

Wirkt stärkend für die Beckenbodenmuskulatur und die Mutterbänder.

### Katzenbuckel

Vierfüßler-Stand einnehmen, die Knie sind unter der Hüfte und die Hände unter den Schultern, der Rücken ist gerade. Drücken Sie Ihre Wirbelsäule nach oben bis ein Buckel entsteht, atmen Sie dabei aus und spannen Sie die Bauchmuskeln leicht an. Nun atmen Sie wieder ein, entspannen die Bauchmuskeln und bringen die Wirbelsäule wieder in eine gerade Position. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

Wirkt entspannend auf den Unterbauch und stärkend für Rücken- und Bauchmuskulatur. //

## KONTAKT



### Shiatsu Praxis Claudia Picher

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

### Zur Autorin:

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



## Die vielen Vorteile von Shiatsu

### Hilft und unterstützt bei:

- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Rückenschmerzen und Ischiasprobleme
- Kopfschmerzen, Migräne
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel
- Schwere Beine
- Verdauungsprobleme, häufiger Harndrang
- Sodbrennen
- Einstimmung in die Schwangerschaft
- Aufbau der emotionalen Bindung zum Baby
- Verbesserung des Körpergefühls
- Erleichterung beim Umgang mit Schmerzen
- Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten während der Geburt
- Unterstützung einer normalen Geburt
- Einbeziehung des Partners während der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Unterstützung bei Kinderwunsch und in jeder Phase der Schwangerschaft sowie nach der Geburt

### Fürs Baby:

- Unterstützung in jeder Phase der Schwangerschaft
- Förderung einer engen Mama-Baby-Papa-Beziehung
- Leichteres Finden der optimalen Geburtslage
- Weniger Stress während der Wehen
- Unterstützung der körperlichen und emotionalen Entwicklung

# PranaVita

## ... Ihr Weg zur körperlichen Gesundheit

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

MAG. SABINE GERINGER

### PranaVita®-Energie-Medizin

Die PranaVita®-Methode besteht im Wesentlichen aus dem Wahrnehmen von

Energiefeldern (Chakren) unseres Körpers, um so energetische Blockaden und Energiestaus aufzuspüren und diese wieder zu regenerieren. Geraten diese Energiefelder des Körpers durch Stress, negative Emotionen, Krankheiten und Operationen, Umweltgifte, falsche Ernährung oder andere Faktoren aus dem Gleichgewicht, fühlt man sich antriebslos, erschöpft und ausgebrannt. Durch die Harmonisierung des Energiesystems fließt wieder ungehindert Lebensenergie durch den Körper und aktiviert nachhaltig die Selbstheilungskräfte.

### „Better aging“

Im Einklang sein mit sich selbst, der Familie, dem Job und der Umwelt. Diesen Wunsch tragen immer mehr Menschen in sich und wenden verstärkt energetische

Methoden zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit an. „Better aging“ – „Gesünder alt werden“ – heißt die neue Devise.

### Energieblockaden

Bei dieser Methode werden blockierende Energien aufgespürt und Disharmonien gelöst. Gleichzeitig wird der Energiekörper durch die Vitalisierung in Balance gebracht und Prana (= Energiefluss) kann wieder ungehindert im Körper zirkulieren.

### Die Wirkung

Die Selbstheilungsprozesse werden um ein Drittel der Normalzeit beschleunigt. Die Genesung von akuten/chronischen Erkrankungen wird positiv unterstützt, postoperative Regenerationsprozesse verkürzen sich erheblich und die Lebensqualität des Menschen steigert sich nachhaltig. //

# IM GESPRÄCH mit PranaVita® - Expertin Mag. Sabine Geringer

## Sportmental-Magazin: Wie läuft eine Behandlung ab?

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

## Ist diese Methode schmerzhaft?

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

## Wie oft sollte man sich behandeln lassen?

Geringer: Am Beginn, wenn der Klient Erst-anwender ist, empfehle ich zwei bis drei Behandlungen im Abstand von je einer Woche. Dies ist deshalb sehr sinnvoll, weil die neue Energie in den Körper integriert und von den Zellen gespeichert werden muss. Danach entscheiden sich viele Klienten für eine präventive Anwendung (d. h. Behandlungen in regelmäßigen Abständen), weil sie die Steigerung von mehr Lebensqualität nicht mehr missen wollen.

## Wem hilft die Behandlung?

Geringer: Eine Behandlung kann immer und jederzeit angewendet werden, weil sie unserem Leben Balance gibt.

## Vor einigen Jahren wurde eine „Pranic-Healing-Studie“ am Klinikum Klagenfurt durchgeführt. Zu welchen Ergebnissen gelangte man?

Geringer: Die wissenschaftlichen Ergebnisse waren überwältigend. Mehr als ein Jahr lang testeten Patienten mit

unterschiedlichen Schmerzsymptomen freiwillig die Wirkung von Pranic-Healing in Kombination mit der Schulmedizin. Fazit: deutliche Schmerzlinderung, schnellere Reduktion der herkömmlichen Medikamente, vermehrte Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden für die Testpersonen, kurzum schnellere Gesundheit für die Testpersonen.

## Welchen Stellenwert nimmt die Energie-Medizin in unserer Gesellschaft ein?

Geringer: Die Energie-Medizin bzw. die energetischen Dienstleistungen sind bereits zu einem fixen Bestandteil unserer Gesellschaft geworden und nicht mehr wegzudenken. Energie-Medizin möchte die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation erreichen die psychosozialen Erkrankungen in der Industriezone den ersten Platz. Humane-nergetiker bringen dem Menschen wieder ganzheitlich seine harmonische Vitalität zurück.

## Danke für das Gespräch!

### PranaVita® hilft bei:

- Stress, Burn-out
- Schulstress (Kinder/Pubertät)
- Psychisch und physischen Problemen
- Migräne/Kopfschmerzen
- Akuten und chronischen Schmerzen
- Wirbelsäulenschmerzen/Bandscheiben
- Kinderwunsch
- Partnerschafts- und Familienthemen
- Traumatischen Erlebnissen
- Belastenden Gedankenmuster
- Ängsten
- Allergien
- Genesung nach Krankenhausaufenthalten
- Chemotherapien (als Ergänzung zur Schulmedizin)

## Gesund werden – gesund bleiben!

„Energie ist überall – man muss sie nur abholen“

### Meine Energiemedizin für Sie!

- **PranaVita®**  
Lösen von Energieblockaden und Dysbalancen, Harmonisierung und Vitalisierung des Energieflusses, Stress-Release
- **Dorn-Breuss/Gesunder Rücken und Gelenke**  
Intensivbehandlung/Wirbelsäulen-energetik
- **Narbenentstörung – SCL®-Methode**  
Manuelle und energetische Auflösung von Energieblockaden im Narbengewebe, Meridianarbeit
- **Reiki-Anwendungen**  
(Jede Behandlung ist individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.)
- **Impulsvorträge: „Dem Leben eine neue Richtung geben“**

### Details und Anmeldungen:

Mag. Sabine Geringer, 0650/7887123  
oder [www.kraft-punkt.at](http://www.kraft-punkt.at)

## KONTAKT



**Kraft Punkt**  
ENERGIE & GESUNDHEIT

Mag. Sabine Geringer  
10.-Oktober-Straße 4 // 3. Stock  
Zugang Obere Apotheke  
9500 Villach // Tel.: 0650 / 788 71 23  
E-Mail: [office@kraft-punkt.at](mailto:office@kraft-punkt.at)  
[www.kraft-punkt.at](http://www.kraft-punkt.at) // [www.pрана-vita.at](http://www.pрана-vita.at)

### Zur Autorin:

Dipl. PranaVita®  
Therapeutin,  
Dorn-Breuss,  
Impuls- und  
Gesundheitsvorträge,  
Energie- & Gesund-  
heitsmanagement



# CHAKRAS

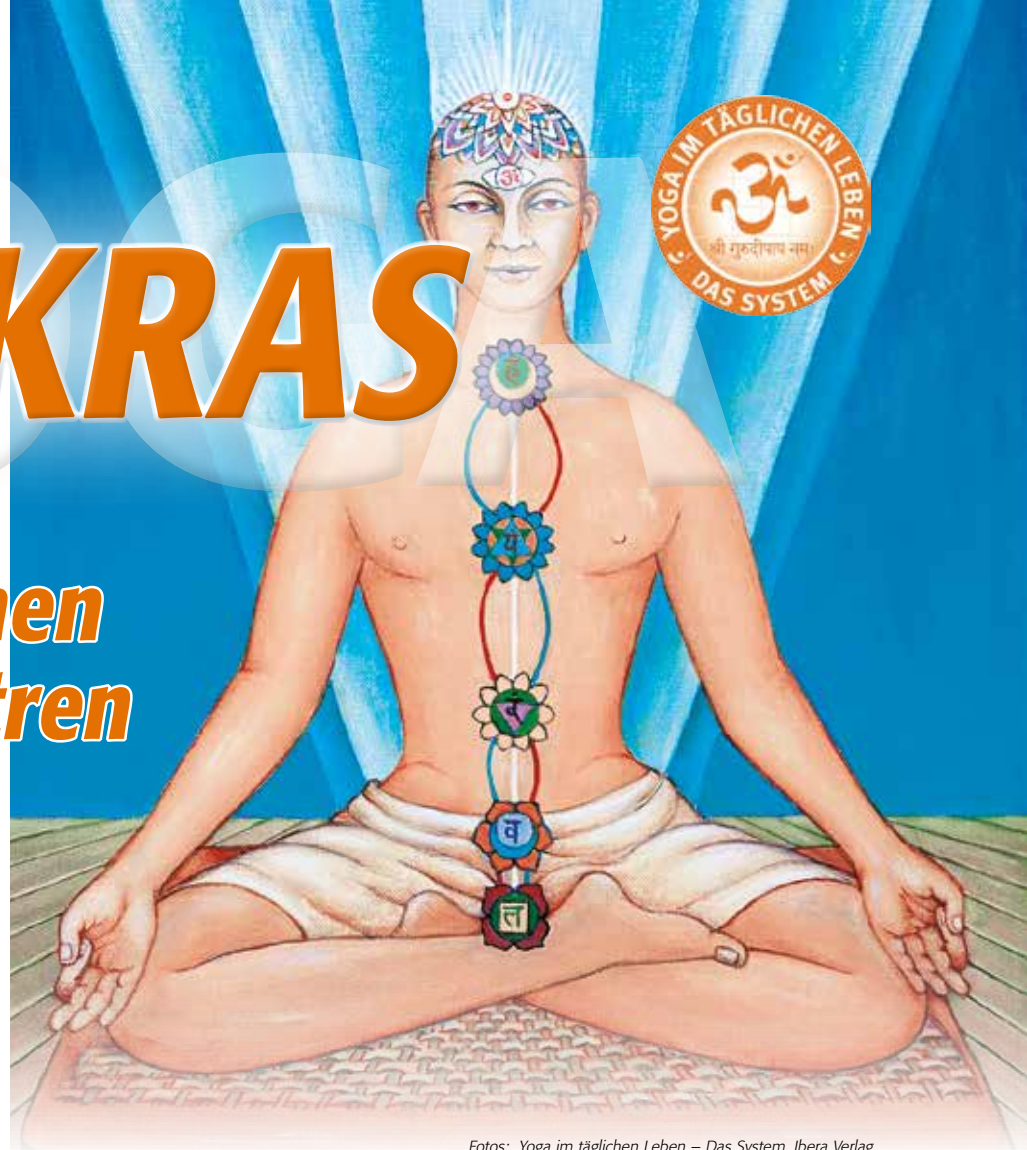
## ...unsere feinstofflichen Energiezentren

### Teil 2\*

Kosmische Energie fließt fortwährend und von überall in uns ein und durch uns hindurch. Mit dem gewöhnlichen Tagesbewusstsein bemerken wir diese Energiestrahlung nicht.

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

**DIE HAUPTENERGIEBAHNEN**, IDA- und PINGALA-Nadi, verlaufen in einer Kurvenbahn entlang des Rückrats und kreuzen einander mehrere Male. An den Kreuzungspunkten kommen sie in Kontakt mit der göttlichen Energie der SUSHUMNA-Nadi im Zentralnervengang. An diesen Stellen der Wirbelsäule bilden sich starke



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

Energiezentren aus, die CHAKRAS genannt werden.

Entlang der Wirbelsäule liegen die fünf menschlichen Haupt-Chakras: Muladhar Chakra (Wurzelzentrum), Svadhistan Chakra (Unterleibszentrum), Manipur Chakra (Nabelzentrum), Anahat Chakra (Herzzentrum) und Vishuddhi Chakra (Kehlkopfzentrum).

Diese Chakras sind mit den fünf Elementen verbunden, aus denen sich der Körper

zusammensetzt: Erde (Muladhar Chakra), Wasser (Svadhistan Chakra), Feuer (Manipur Chakra), Luft (Anahat Chakra), Raum (Vishuddhi Chakra). Das Element Erde bildet die Knochen, das Element Wasser die Körperflüssigkeiten wie Blut und Lymphe, das Element Luft reguliert das Atemsystem, das Element Feuer die Verdauung und Körperwärme, und das Element Raum schafft die Hohlräume im Körper.

In der Yogaliteratur werden die Chakras auch „Lotus“ genannt. Der Lotus wächst im



**Yoga im täglichen Leben**  
 Harmonie für Körper, Geist und Seele  
 Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

## Sommerprogramm

3. Juli – 6. September 2017

Mo	18.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F	Di	19.00	Fortgeschrittene Stufe 2-5	F
Di	9.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F	Mi	17.00	Wirbelsäule & Gelenke	A&F

A&F = Anfänger und Fortgeschrittene

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

www.yogaimtaeglichenleben.at

villach@yogaindailylife.org

schlammigen Gewässer, seine Blüte aber ragt über die Wasseroberfläche hinaus. Das Wasser stellt die weltliche Illusion dar und die Lotusblüte uns Menschen. Wie der Lotus am Grund des Sees wurzelt, so ist die Welt der Nährboden aus dem wir leben und wachsen. Unser Bewusstsein ist aber dazu bestimmt, sich zur klaren und sich aus der freien göttlichen Sicht zu erheben.

Die sich öffnende Lotusblüte symbolisiert die Entfaltung des Bewusstseins und das Erwachen der Weisheit in uns. Nehmen wir uns ein Beispiel an der Lotusblume. Auch der stärkste Sturm vermag sie nicht unterzutauchen, stets schwimmt sie an der Oberfläche. An ihren Blättern haften weder Regen noch Staub. Damit symbolisieren sie den Heiligen und Weisen, der innerlich unberührt von den Wechselfällen des Lebens bleibt und in gläubigem Gottvertrauen, heiterer Ruhe und wunschloser Zufriedenheit verweilt.

### Muladhar Chakras

Das Element des Muladhar Chakras ist die Erde, unsere Basis und „Mutter“, die uns mit Energie und Nahrung versorgt. Aus ihren Elementen ist unser Körper gebildet, sie erhält und ernährt uns. Seien wir unserer Mutter Erde stets dankbar und erweisen ihr unsere Verehrung, indem wir sie auch unsererseits schützen und pflegen. Nach dem göttlichen Plan sollten wir Menschen die Beschützer der Welt, nicht ihre Zerstörer sein. Unsere Aufgabe ist es, Mitgefühl und Liebe für die Natur und alle Lebewesen zu entwickeln. Wie der Leib der Mutter die Grundbedingungen für das Heranwachsen des Embryos schafft, so stellt das Muladhar Chakra die Basis und den Ausgangspunkt für unsere spirituelle Entwicklung dar. Es ist das Fundament, von dem aus wir die Stufenleiter der Chakras erklimmen, die Wurzel, aus der wir die Nahrung für unsere geistige Entwicklung beziehen.

Im Muladhar Chakra ruhen die Karmas (Taten) unserer vergangenen Leben, aus denen das Glück und Unglück unseres jetzigen Daseins erwächst. Es ist wie ein versperrter, dunkler Keller, von dessen verborgenem Inhalt wir nur eine vage Ahnung haben. Nun stellt sich die Frage, ob es nicht besser wäre, das Unbewusste ruhen zu lassen und Vergangenes nicht aufzurühren? Die Antwort ist, dass wir uns nur befreien können, indem wir all das ans Licht bringen, was wir seit dem Beginn unserer Existenz mit uns tragen. Erst wenn alles, was sich angesammelt hat,

verarbeitet und gereinigt wird und die Hindernisse aus der Vergangenheit beseitigt sind, ist eine weitere geistige Entwicklung möglich. Schöne und heilsame Erkenntnisse, glückliche Augenblicke tauchen aus der Vergangenheit auf, die uns Kraft und Inspiration für unseren weiteren Weg verleihen. Allerdings machen wir im Muladhar Chakra neben angenehmen Erfahrungen auch schmerzhaft Gefühle durch. Verdeckte Wunden und Enttäuschungen brechen auf, um letztlich geheilt und gelöst zu werden. Enttäuschung ist nicht unbedingt etwas Negatives. Sie bedeutet einen Übergang, einen Entwicklungsschritt, eine Lehre. Jeder Lernschritt im Leben ist von einer Korrektur falscher Vorstellungen, einer „Enttäuschung“, begleitet. Indem wir aber diese Missgeschicke mit Weisheit verarbeiten, verwandeln sie sich in wertvolle Erfahrungen und Entwicklungschancen. Das Muladhar Chakra (Wurzelzentrum) am unteren Ende des Steißbeines bildet die Grenze zwischen tierischem und menschlichem Bewusstsein.

### Svadhishthan Chakra

Das Svadhishthan Chakra (Unterleibszentrum) liegt am unteren Ende des Kreuzbeines. Es kennzeichnet die zweite Stufe unserer Entwicklung. Die Evolution zum rein menschlichen Bewusstsein nimmt ihren Anfang in diesem Chakra. Es ist der Sitz des Unterbewusstseins, in dem alle Erfahrungen und Eindrücke unseres jetzigen Lebens seit dem Beginn unseres Daseins im Mutterleib gespeichert sind. Das Unterbewusstsein ist jene Bewusstseinsphäre, die zwischen Schlafen und Wachsein liegt. Obwohl wir im Bewusstsein zentriert sind, beeinflussen stets auch die anderen Bewusstseinschichten unsere Wahrnehmung und Handlungen. Sein Mantra ist VAM. Die Farbe des Svadhishthan Chakras ist orange, die Farbe des Feuers. Diese Farbe symbolisiert Reinigung, Aktivität, Freude, Hoffnung und Selbstbewusstsein. Sie signalisiert, dass die Energie aktiv geworden ist. Orange ist die Farbe der Morgendämmerung und zeigt die Kräfte an, die sich in diesem Chakra entfalten, wenn wir es gemeistert haben: Frohsinn, Zuversicht, Selbstbewusstsein und Tatkraft. Indem wir jeden Tag ganz bewusst schöne, positive, reine Gedanken in den Lagerraum unseres Unterbewusstseins senden, wird unser Schicksal sich auch zum Guten ändern – und wir sollen nicht vergessen, dass das Umgekehrte ebenfalls gilt!

\* Teil 1, Ausgabe Februar 2017, [www.sportmental-magazin.at](http://www.sportmental-magazin.at) //

### Zum Autor:

Mag. Dagmar Puhl, Swami Daya begann 1990 mit der Yogausbildung im System „Yoga im täglichen Leben“. Seit 1993 unterrichtet sie mit ihrem Yogalehrer-Diplom durchschnittlich 10 Yogakurse pro Woche. Sie ist seit 1989 Schülerin von Paramhans Swami Maheshwarananda, 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](mailto:villach@yogaindailylife.org)  
[www.yoga-im-taeglichen-leben.at](http://www.yoga-im-taeglichen-leben.at)



# Stress- bewältigung



## Achtsam durch den Alltag

Am Beginn der Entwicklung wurde Achtsamkeit als Entspannung verstanden, später als mentales Training zur Erreichung von Höchstleistungen. In den letzten Jahren wurden verschiedene Verfahren entwickelt, die zur Behandlung von psychischer und körperlichen Erkrankungen eingesetzt werden. Vor allem die stressreduzierende und emotionsregulierende Wirkung von Achtsamkeit werden dabei genutzt.

ROMANA HAUPTMANN

**ACHTSAMKEIT KANN HELFEN** den Alltag wieder bewusster zu erleben, mit allen Sinnen. Kinder gehen „mit offenen Augen“ durchs Leben. Ihnen entgeht fast gar nichts. Bei einem Spaziergang mit einem Kleinkind, werden die verschiedensten „Wunder“ entdeckt: ein Regenwurm, der gerade in die Erde verschwindet, eine Biene, die in einer Blume sitzt und Nektar sammelt oder eine Raupe, die gemütlich über den Weg kriecht. Gehen Erwachsene alleine durch die Welt, entgehen ihnen meistens diese „Wunder“. Es sind Selbstverständlichkeiten, denen im hektischen Alltag keine Bedeutung geschenkt wird.

**Entschleunigen**

Mit offenen Augen und etwas langsamer durch das Leben zu gehen hilft, das Tempo aus dem Leben zu nehmen. Es spricht nichts dagegen, viel zu tun zu. Doch alles der Reihe nach zu erledigen und in einem moderaten Tempo, hilft, gelassener dabei zu bleiben. Gelassenheit und Ruhe bringen dem Leben Qualität.

Es ist gesund für Körper, Geist und Seele. Denn weder das Gehirn noch der übrige Körper sind auf Stress ausgerichtet. Stress ist eine natürliche Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Der Körper produziert Stresshormone, die es erleichtern die anstehende Herausforderung zu bewältigen. Doch danach möchte der Körper,



dass der Mensch wieder auf Entspannung umschaltet. Dann hört der Körper auf, Stresshormone zu produzieren. Gelingt dies nicht, werden permanent Stresshormone produziert, was den Menschen auf Dauer krank macht.

Jon Kabat-Zinn, Professor an der Universität Massachusetts, hat sich engagiert, die Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft bekannt zu machen und zu etablieren. Er hat ein achtsamkeitsbasierendes Stressbewältigungsprogramm (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR) entwickelt, welches inzwischen weltweit verbreitet ist und sich bei verschiedensten Zielgruppen bewährt hat.

Doch das Wichtigste ist, selber zu überlegen, was Achtsamkeit für einen bedeutet. Die meisten Menschen hetzen unachtsam von einem Tag zum Nächsten, ohne zu bemerken, was sie essen, mit wem sie sprechen, wie sie die verschiedenen Augenblicke verbringen. Auch von den Kindern wird dies mittlerweile verlangt. Sie können und wollen sich gar nicht mehr in ein Spiel vertiefen, sondern fordern eine Rund-um-die-Uhr-Animation von außen. Dadurch verlieren Kinder Konzentrationsfähigkeit, Ruhe, Gelassenheit und ihre Selbstwahrnehmung.

### Bedeutung von Achtsamkeit

Achtsamkeit ist ein Wort mit unterschiedlichen Bedeutungen.

Achtsam zu sein bedeutet, einerseits geistig aktiv und gleichzeitig passiv beobachtend dessen, was innen und außen im gegenwärtigen Moment vorgeht. Man kann auch sagen: Achtsamkeit ist das Gegenteil von Alltagsbewusstsein, das wir auch als Autopilot-Modus bezeichnen können.

Es bedeutet auch, der Erfahrung gegenüber eine bestimmte Haltung einzunehmen. Erfahrungen und Empfindungen werden so angenommen, wie sie sind. Es wird nicht bewertet und es erfolgt keine Einordnung. Achtsamkeit beruht auf bestimmten Techniken. Durch Konzentration und Fokussierung gelangt man zu innerer Ruhe, innerem Frieden, Gelassenheit und Gleichmut. Sie kultiviert Mitgefühl und Mitfreude, Gegenwärtigkeit und Präsenz. Sie verbessert die Selbstregulationsfähigkeit und öffnet den Menschen für neue Erfahrungen.

### Wie übt man Achtsamkeit?

Zuerst überlegt man, wo möchte ich achtsamer werden? Beim Essen, beim Autofahren, beim Spielen mit den Kindern, bei der Arbeit, ...

Nehmen wir als Beispiel das Essen. In der heutigen Zeit kann schnell und überall gegessen werden. An fast jeder Ecke wird Fast Food zum Mitnehmen angeboten. Das wird dann im flotten Tempo während dem Gehen hinuntergeschlungen, ohne dass dabei auf den Geschmack geachtet wird.

Der Nachteil des Fast Food ist, dass es nicht gehaltvoll oder gesund ist, aber sehr viele Kalorien hat.

Mit Achtsamkeit essen bedeutet nicht nur sich für das Essen Zeit zu nehmen, sondern auch wieder darauf zu achten, was gegessen wird. Zeit nehmen, das Essen frisch und selbst zuzubereiten. Danach in Ruhe zum Esstisch setzen und jeden Bissen genießen – ohne Ablenkung wie Fernseher, Handy oder Zeitung.

Jede andere Tätigkeit im Leben können wir genauso achtsam erledigen. Dabei bleiben wir im Hier und Jetzt und können jeden einzelnen Moment genießen. Für die anschließenden Übungen braucht es auch gar nicht viel Zeit! //

### KONTAKT



**Mag.<sup>a</sup>(FH)  
Romana  
Hauptmann**

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



Brückenstraße 13, 9800 Spittal/Drau



# Konflikte

## Wenn das Zusammenleben eskaliert

Unser Zusammenleben birgt eine Vielfalt von Konfliktpotenzialen in sich. Sie ergeben sich aus den unterschiedlichsten Anlässen und zeigen sich auf den unterschiedlichsten Ebenen. Meist sind es Kleinigkeiten, die als Sand im Getriebe empfunden werden und zu Reibungsverlusten führen. Werden diese nicht angesprochen und geklärt, besteht die Gefahr, dass sie früher oder später zu destruktiven Konflikteskalationen führen.

**BERNHARD WALLNER**

**ABER NICHT ALLES**, was als Konflikt empfunden wird, ist auch ein Konflikt. Ereignisse können anders wahrgenommen werden oder Begriffe unterschiedlich

definiert werden. Solche kognitiven Gegensätze können vielfältig bestehen und brauchen nicht zu Konflikten führen, sondern sind vielmehr Voraussetzungen für Kreativität und Leben. Denn das Verschieden-Sein bringt neue Ideen. Ein Beispiel dazu aus dem Alltag: Dem Vater gefällt klassische Musik, der Sohn fährt auf Hardrock ab. Diese unterschiedlichen Vorlieben sind noch kein Konflikt. Ein solcher entsteht erst, wenn der Vater die feinen Klänge der Violine hören möchte, während der Sohn gleichzeitig und in der gleichen Umgebung den geilen Sound der Bässe erleben möchte.

Die Konfliktlösung strebt daher nicht eine Beseitigung solcher Gegensätze an, sondern motiviert die Parteien dazu, sie als positive Vielfalt zu sehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

### Konflikte in der Familie

Die häufigsten Konfliktfelder innerhalb der Familien sind die Themen Generationen, Erbschaft, Pflege und Zusammenleben. Virginia Satir hat in ihrer jahrzehntelangen

Tätigkeit als Forscherin und Familientherapeutin vier Punkte beobachtet, die als Hauptursachen für Konflikte innerhalb der Familien gelten: Wie kommuniziert man miteinander, welche Regeln gibt es und wie werden sie gelebt, wie ist das soziale Verhalten nach außen und erfährt der Selbstwert eine Förderung oder eine Behinderung? Ziel in der familiären Konfliktlösungsbearbeitung ist es, gemeinsam mit den Konfliktparteien diese vier Felder anzuschauen und Zukunftsmodelle zu entwickeln.

### Konflikte in der Beziehung

Wenn Paare vor den Traualtar treten, versprechen sie sich, an allen Tagen ihres Lebens, in guten, wie in schlechten, zu lieben, zu achten, zu ehren und sich die Treue zu halten. Trotzdem liegt die Scheidungsrate bei über 40 Prozent.

So individuell eine Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen mit ihren Hoffnungen, Konflikten und Enttäuschungen ist, so individuell sind auch die Gründe für ihr Scheitern. Fehlende Übereinstimmung

in grundsätzlichen Fragen, Lebensstil, Perspektive, Perfektionismus, Eifersucht, verletzender Umgang, Untreue, sind nur einige der vielen Gründe für einen „Beziehungskonkurs“.

Deshalb sollte man auch seine Beziehung regelmäßig einem Check unterziehen. Hierfür bietet sich z.B. ein vorbeugendes Konfliktcoaching an. Ist das Ende der Beziehung jedoch unvermeidbar, dann sind die Betroffenen, bedingt durch Verletzungen, durch Kommunikationsebbe, Zukunftsängste und Überforderung oft nicht in der Lage, den Scheidungsprozess fair und verantwortungsvoll abzuwickeln. Dies ist aber unerlässlich, wenn Kinder im Spiel sind und Ihnen am Kindeswohl gelegen ist, denn Kinder leiden besonders stark und in unterschiedlichsten Formen an Trennungen (Existenz- und Zukunftsängste, Schuldgefühle, Depressivität u.v.m.). Oft bleibt dieses Trennungsleid jahrelang maskiert und tritt erst später als Traumata zutage.

Generationen. Auch hier bietet sich die Mediation als geeignetes Instrumentarium an, um sowohl auf der Sachebene, als auch auf der persönlichen Ebene einen nachhaltigen Konsens herbeizuführen.

### Folgen ungelöster Konflikte

Ungelöste Konflikte beeinträchtigen unsere Wahrnehmungsfähigkeit, unser Denk- und Vorstellungsleben und unser Gefühlsleben. Dies führt zu Spannung und Druck und in der Folge zu ungesundem Stress sowie zu physischen und psychischen Leiden.



Mit Hilfe von Mediation können bei Scheidungen – selbst in verfahrenen Situationen – für alle Beteiligten gute Lösungen erarbeitet werden. Die Mediation dauert in der Regel kürzer und ist auch kostengünstiger als ein langwieriges Scheidungsverfahren am Gericht.

### Konflikte in der Nachbarschaft

Kommt Ihnen folgende Situation bekannt vor? Sie legen sich samstags zu Mittag auf Ihren Balkon, um sich von den Strapazen der vergangenen Woche zu erholen. Gerade in dem Moment, wo Sie sich über Ihre ohnehin kargen ruhigen Momente freuen, nimmt im Nachbargarten der Rasenmäher seine Fahrt auf. Ihr ursprünglicher Ruhepuls beginnt sich langsam dem eines Marathonläufers zu nähern, da sich der Vorgang nun schon zum x-ten Male wiederholt. Versuche, den Nachbarn an die Ruhezeiten zu erinnern, scheinen ihm eher anzuspornen, es nicht zu tun.

Unbehandelte Konflikte in der Nachbarschaft ziehen sich nicht selten über

### Der Blick nach vorne

Einen Konflikt auszutragen erfordert Mut und Kraft. Für viele ist es daher bequemer, den Konflikt zu ignorieren und darauf zu hoffen, dass sich dieser von selbst auflöst. Bei fortgeschrittener Eskalation ist das jedoch nicht mehr möglich. Sigmund Freud schreibt: „Leiden ist leichter als Handeln.“

Erst wenn Konflikte zu ernsthaften Konsequenzen wie Krankheit oder hohem persönlichen Leidensdruck führen, wird nach Konfliktlösungen gesucht.

Eine unverbindliche Kontaktaufnahme zu einem Mediator oder einem Konfliktcoach wäre hier der erste große Schritt vorwärts. //

#### KONTAKT

**idwe**  
freude an lösungen

#### Bernhard Wallner MA

Akademischer  
Mediator und  
Konfliktmanager,  
Systemischer Coach  
Possau 17  
A-9063 Maria Saal  
Tel.: +43 664 /  
261 92 89  
E-Mail: [freudeanloesungen@aon.at](mailto:freudeanloesungen@aon.at)  
[www.freuedeanloesungen.at](http://www.freuedeanloesungen.at)



#### KONTAKT

**ionoi**  
Mediation | Teamentwicklung

#### Alexandra Eder MA

Mediatorin,  
Systemischer Coach  
Emailwerkstrasse 35a  
A-9523 Villach  
Tel.: +43 664 /  
312 08 70  
E-Mail: [alexandra.eder@ionoi.at](mailto:alexandra.eder@ionoi.at)  
[www.ionoi.at](http://www.ionoi.at)





# Gesund durch Erde und Licht

*Die Sonne dient uns Menschen, den Tieren und Pflanzen als größter Lichtspender. Sie ist für unser Wohlbefinden, die Lebenslust und die gute Laune verantwortlich.*

## Earthing – sich mit der Erde verbinden

Elektromagnetische Strahlungen, chronische Schmerzen, Medikamente, Ein- und Durchschlafstörungen, Lärm, Stress, WLAN, Funkwellen usw. sind Ursachen für unsere hohe Körperspannung. Ist diese zu hoch, kann sich unser Körper nicht auf seine wesentliche Aufgabe, die **Regeneration** und die **Heilung des Körpers**, konzentrieren.

Durch unsere moderne Lebensweise haben wir im Grunde unsere Verbindung zur Erde verloren. Isolierende Bodenbeläge, Asphalt und die Schuhe halten uns von der heilenden Energie der Erde fern. Durch das barfuß Gehen verbindet sich der Körper mit der Erdenergie und aktiviert damit die unschätzbaren Selbstheilungskräfte des

Organismus. All unsere Elektrogeräte sind geerdet, um zuverlässig und störungsfrei funktionieren zu können. Das Erden beim Menschen übernimmt die gleiche Funktion.

Erden baut diese Spannung auf natürliche Weise ab und stellt das natürliche innere elektrische Gleichgewicht des Körpers und die Körperrhythmen wieder her. Dies fördert die optimale Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Alltag und lässt die Körpersysteme wieder normal funktionieren. Es lässt beispielsweise das Nervensystem vom „Stressmodus“ in den „Ruhemodus“ wechseln. **Erden ist das Mittel schlechthin gegen Schlaflosigkeit, Entzündungen, chronische Schmerzen, Muskelverspannungen und auch vorzeitiges Altern.** Durch die Atmung und

bei körperlicher Betätigung entstehen im Körper freie Radikale.

Diese sind schädliche und aggressive Moleküle, die unsere Zellen und das Gewebe beschädigen, was wiederum zu allerlei Krankheiten führen kann, sogar hin bis zum Autoimmun- und Krebserkrankungen. Durch die freien Elektronen, die uns die Erde zur Verfügung stellt, werden diese im Körper neutralisiert.

Umso wichtiger ist es, das Erden langfristig in den Alltag zu integrieren und es so oft wie möglich zu praktizieren um optimal davon zu profitieren. Erden bieten auch eine solide körperliche Ausgangsbasis für alle anderen Behandlungen und Pflegemaßnahmen am menschlichen Körper. //

## Lichttherapie

Unsere Lebensgewohnheiten bringen es heute mit sich, dass sich unser Leben zum Großteil in geschlossenen Räumen abspielt. Somit gelingt es uns kaum mehr, unseren Lichtgehalt im menschlichen Körper gänzlich abzudecken. Daraus entstehen für uns Menschen gesundheitliche Beschwerden oder gar Schmerzen, welche mit der Lichttherapie auf völlig gesunde und natürliche Weise ausgeglichen werden können.

Die hohe Wirksamkeit der Lichttherapie zur Heilungsförderung verschiedenster Beschwerden und Krankheiten werden durch zahlreiche klinische Studien belegt. Die erzeugte Energiewelle schwingt durch alle Zellen des Körpers und wird von diesen aufgenommen. Die einzigartige Resonanz dieser Lichtenergie wird damit spürbar.

## Anwendungsgebiete

Die Lichttherapie kann sehr umfassend angewandt werden und ist ein von der Wissenschaft anerkanntes Verfahren zur Behandlung von verschiedenen Erkrankungen.

Beste Ergebnisse werden bei **Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Ein- und Durchschlafstörungen, Rückenschmerzen, Entgiftung und Entschlackung, Stärkung des Immunsystems, chronische Schmerzen, Rheuma, Arthrose, Hautproblemen** (Neurodermitis, Schuppenflechte, Akne..) bis hin zur Behandlung von **Stimmungsschwankungen** und **Depressionen**.

Mit Lichttherapie kann man vor allem auch in der **Schmerztherapie** beeindruckende Ergebnisse erzielen. Lichttherapie führt auf gesunde Weise zu einer verbesserten Lebensqualität und ist völlig ohne Nebenwirkungen.

## Wie funktioniert Lichttherapie

Licht ist physikalisch eine elektronische Welle. Dabei bestimmt die Wellenlänge die Eigenschaft und den Charakter. Die erzeugte Energiewelle schwingt durch alle Zellen des Körpers und wird von diesen aufgenommen. Die einzigartige Resonanz dieser Lichtenergie wird damit spürbar und bringt bemerkenswerte Ergebnisse.

## Kostenloser Beratungstermin

Überzeugen Sie sich selbst von den Möglichkeiten des Erdens und der Lichttherapie. Gleich vor Ort können Sie sich unter professioneller Anleitung von der Wirkung einer persönlich auf Sie abgestimmten Erdungs- und Lichttherapie überzeugen. //

## KONTAKT



**OTTO PICHLER**

Tel. +43 (0) 664/308 28 50  
E-Mail: pichler.otto@aon.at  
www.mybodylight.at

# WELLEXPERT

*Mit uns fühlen sich Ihre Gäste wohl!*



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

**NACH NUNMEHR 20 JAHREN FIRMENGESCHICHTE** und viele Hotels „klüger“ haben wir in jahrelanger und mühsamer Arbeit mit den Gästen, Hotelmanagern, Masseuren, Kosmetikern, Therapeuten und noch vielen anderen, denen wir für die Beteiligung und Unterstützung unseres Konzeptes bis zum heutigen Tage danken möchten, ein perfektes auf Wellnesshotels ausgelegtes Konzept geschaffen, das es uns ermöglicht, Hotels einerseits eine perfekte Betreuung als Subunternehmer im Wellnessbereich anzubieten und andererseits wohlbehütete Tipps für das profitbringende Betreiben eines Wellnessbetriebes weiterzugeben. Darum haben wir den WELLEXPERT ins Leben gerufen. Ein unabhängiges Unternehmen, welches professionelle Beratung für Hotels anbietet.

Vorteile für zukünftige Partnerbetriebe:

## Ihre Vorteile:

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

## Qualitätsversprechen:

Nur gelernte Fachkräfte, die den Beruf des Masseurs oder der Kosmetikerin in einem Fachinstitut erlernt haben und von uns



in einer firmeninternen Schulung noch einmal den sogenannten „Feinschliff“ erhalten.

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

## Beratung Hotels

Wir bieten Ihnen durch:

- Analysieren des Betriebes
- Problemsuche beim Gäste-Feedback
- Nachforschung der Verkaufszahlen
- Ermittlung des durchschnittlichen Gästebesuchs der Abteilung in einer Woche

eine Optimierung des Betriebes.

## Mitarbeiterschulung

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

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.massage-seebacher.at](http://www.massage-seebacher.at)



Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert

# Erfolgsblockade



## Das Hamsterrad des Alltags

Der einfachste Weg, die Anzahl an schönen Momenten zu vermehren, besteht erst einmal darin, das bereits Schöne im eigenen Leben tatsächlich wahrzunehmen und intensiv zu genießen. Ob und in welchem Maße wir das tun, bestimmt ganz entscheidend, ob wir ein glückliches und erfülltes Leben führen oder nicht.

MAG. MARINA ERTL

### Das Gehirn entscheidet

Es ist kein Zufall, ob wir das bereits Schöne in unserem Leben tatsächlich wahrnehmen oder nicht. Es gibt einfache psychologische Prinzipien in unserem Gehirn, die darüber bestimmen. Leider ist es keine automatische Entscheidung unseres Bewusstseins, sonst wäre Glück und Erfüllung das Einfachste auf der Welt.

Unser Unterbewusstsein befasst sich immer automatisch mit dem, was uns als wichtig erscheint. Das vermeintlich Wichtige

nimmt es also wahr, das Unwichtige nicht. Aufgrund dieser eingeschränkten Verarbeitungskapazität unseres Gehirns muss sich unser Unterbewusstsein auf die vermeintlich wichtigsten zwei Prozent fokussieren, denn von dieser Fähigkeit, uns zu fokussieren, hängt unser Überleben ab.

Die glücklichsten Menschen sind daher nicht die wohlhabendsten oder die erfolgreichsten, sondern eindeutig diejenigen, die das Genießen von schönen Momenten als so wichtig ansehen, dass sie das Schöne in ihrem Leben tatsächlich auch wahrnehmen und so sehr oft eine leichte, helle, weite,

Kraft spendende und emotional hochziehende Energie in sich erzeugen. Das ist tatsächlich genau das, was bemerkenswert glückliche Menschen von normalen Menschen unterscheidet, die im Hamsterrad ihres Alltags versumpfen.

Die meisten Menschen geben jedoch beruflichen oder privaten Alltäglichkeiten so viel Wichtigkeit, dass sie an den vielen schönen Dingen in ihrem Leben achtlos vorbeilaufen. Und das tun sie auch dann noch, nachdem sie bewusst erkannt haben, dass das Wahrnehmen und Genießen von Schöner das Einzige ist, was ihnen tatsächlich ein erfülltes und glückliches Leben beschere kann. In der Praxis dauert es nur wenige Tage, bis sie das komplett wieder vergessen haben und so weitermachen wie bisher. Der Grund für dieses unglaubliche Verhalten liegt in einer neurobiologischen Besonderheit unseres Gehirns. Ich nenne diesen Effekt „Hamsterrad des Alltags“.

### Rückfall in den Alltagstrott

In unserem Gefühl wird immer alles automatisch wichtig, womit wir uns täglich beschäftigen. Ganz egal, was das ist und ganz egal, warum wir uns mit dieser Sache täglich befassen. Das Problem ist, dass wir durch diese gefühlt wichtigen Alltagsaufgaben völlig aus den Augen verlieren können, wofür es sich tatsächlich zu leben lohnt. Wir nehmen das Schöne in unserem Leben dann kaum noch zur Kenntnis, weil wir ständig das Gefühl haben, dies und jenes zuvor erledigen zu müssen. Und

dann werden wir immer unzufriedener mit unserem Leben, denn es gibt ständig etwas, was uns so wichtig erscheint, dass wir für den Genuss des Schönen jetzt gerade keine Zeit haben.

Wenn man diesen psychologischen Mechanismus nicht kennt, dass alles, womit wir uns täglich befassen automatisch in unserem Gefühl wichtig wird, versteht man natürlich die Welt nicht mehr und am allerwenigsten sich selbst! Wieso fällt man auf einmal in den Alltagstrott zurück, obwohl man doch selbst erlebt hat, wie glücklich und erfüllt man sein kann, wenn man dem Genuss des Schönen einen höheren Stellenwert einräumt?

Das „Hamsterrad des Alltags“ ist die am meisten unterschätzte Glücks- und Erfolgsblockade, die es überhaupt gibt.

Eine der mächtigsten Werkzeuge dagegen ist die Erkenntnis, dass eine hochziehende Lebensenergie tatsächlich Glück bringt. Sie schenkt uns Lebensfreude, Lebenslust, Liebe, Spaß und viele andere Glück bringende Emotionen. Gleichzeitig sorgt sie für eine gute Gesundheit, für eine deutlich attraktivere Wirkung auf das eigene und das andere Geschlecht, macht uns leistungsfähiger und genialer, der Erfolg scheint uns zuzufliegen, und in der Tat erkennt man nach und nach immer mehr, dass auch die Ereignisse in unserem Leben, die wir scheinbar gar nicht beeinflussen können, sich plötzlich viel positiver gestalten als sonst.

Man hat auf einmal viel mehr Glück im Leben. Sobald man das gemerkt hat, hat das „Hamsterrad des Alltags“ keine große Chance mehr.

### Auf den Punkt gebracht

Hohe Energien bringen Glück und hinunterziehende das Gegenteil! Wenn man diese einfache Erkenntnis verinnerlicht, hat man sehr gute Karten.

Unser Gehirn zählt nur die gefühlten Augenblicke im Leben. Es liegt in unserer Entscheidung, welcher Seite wir verstärkt Aufmerksamkeit geben. //

### KONTAKT

me martinaertl

Mag. Martina Ertl  
Kinesiologin & Coach

Mag.  
Martina Ertl

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



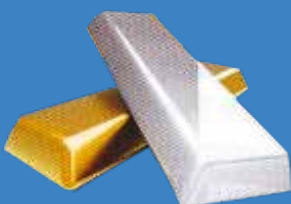
### PRAXIS:

9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Waidmannsdorfer Straße 84/13  
Mobil: +43 664/5427118  
E-Mail: office@martina-ertl.at  
www.martina-ertl.at

## Papiergeld vs. Edelmetalle

- nicht inflationsgeschützt
- fiktiver Wert
- beliebig vermehrbar (siehe steigende Staatsverschuldung)
- wird seit Jahrzehnten nicht mehr mit Gold gedeckt
- Währungskrisen
- Guthabenzinssatz weit unter der Inflationsrate

- beständiger Wert seit über tausenden von Jahren
- realer Wert des Metalls
- begrenzte Vorkommen
- unverzichtbar für die Elektronikindustrie
- schützt Ihr Vermögen über Generationen
- Wertsteigerungspotenzial
- sicher auch in Krisenzeiten



Unkompliziert, diskret und sicher zu physischen Edelmetallen und Münzen!



Ich informiere Sie über Erkenntnisse neuer Zahlungssysteme

### KONTAKT:

Michael Gaggl  
St. Magdalener Straße 49  
9500 Villach  
Tel.: +43 699 131 49790  
E-Mail: m.gaggl@dgm-vertrieb.de



# Gedanken- prozesse durch Bewegung lenken

„Bewegtes Coaching“ nennt sich eine Methode von Vittoria Bottaro, die im Interview erzählt, wie sie darauf gekommen ist, ein solches zu entwickeln, wie es wirkt und wie jeder Einzelne es sich zu Nutze machen kann.

**MAG. VITTORIA BOTTARO**

**Wie kommt man auf die Idee, eine neue Coachingmethode zu entwickeln?**

Ich arbeite bereits seit vielen Jahren als Coach und habe Menschen immer wieder bei wichtigen Fragen begleitet. Wenn ich jedoch selbst ein Problem habe, oder mich mit einer wichtigen Frage beschäftige, muss ich gehen. Dann stehe ich auf und

ziehe meine Runden im Raum. So habe ich entdeckt, dass beim Gehen sich auch in mir einiges bewegt und löst. Als ich dann vor ca. 3 Jahren von Lebensumständen stark betroffen war, half mir ein Spaziergang im Wald, bei dem ich mich mit einer Frage beschäftigte. Am Ende des Spaziergangs hatte ich dann eine Antwort auf meine Frage, ich war Energiegeladen von der Natur und war erleichtert.



### Wie kann man sich Ihre Methode vorstellen?

Beim „Bewegten Coaching“ gehe ich mit dem Coachee in einen Wald in der näheren Umgebung. Ähnlich wie beim „normalen“ Coaching wird nun das Thema besprochen und die Frage, an der gearbeitet werden soll. Der Coachee trifft im Laufe des Coachings Entscheidungen über den Weg, der zu gehen ist, oder er berichtet welche Beobachtungen er macht. Das Verhalten und die Beobachtungen lassen Rückschlüsse auf die Fragestellung und den weiteren Weg zu. Durch das bewusste Wahrnehmen der Gedanken, der Gefühle und des eigenen Verhaltens können wertvolle Erkenntnisse für den Alltag und in Bezug auf die Fragestellung getroffen werden.

### Wie lange dauert so ein Einzelcoaching?

Der Spaziergang dauert zirka drei bis vier Stunden. Das klingt unglaublich anstrengend, ist es aber nicht. Da unterwegs jedoch immer wieder angehalten wird, um zu denken oder zu beobachten, werden nicht unbedingt weite Entfernungen zurückgelegt.

### Welche Themen sind geeignet für das „Bewegte Coaching“?

Am geeignetsten sind jene Themen, die eine Veränderung bringen sollen. Wenn jemand merkt, in einer Sackgasse zu sein, oder einen ganz anderen Weg gehen zu wollen, dann ist das „Bewegte Coaching“ ideal, weil es viele Wege aufzeigt, die man gehen kann.

### Welche Aufgabe übernimmt der Coach?

Der Coach hilft durch die neutrale Betrachtung von außen, dass man sich nichts vormacht. Er hilft, indem er die Fragen

stellt, auf die wir selbst nicht kommen würden und gibt uns so die Möglichkeit einen Sachverhalt von einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Im Laufe des Gehens unterstützt der Coach dabei, einen neuen Weg zu finden, der alltagstauglich ist. Nicht immer ist jener Weg, der uns am besten gefällt, auch jener, der uns gut tut. Ein Coach kann durch wachsame Fragen auf diesen Unterschied achten.

### Wie wirkt „Bewegtes Coaching“?

„Bewegtes Coaching“ wirkt wie jedes Coaching durch Erkenntnisse und durch Klarheit im weiteren Vorgehen des Coachees. Diese Methode wirkt jedoch zusätzlich auf eine ganz besondere Weise. Durch das Gehen kommt etwas in Bewegung. Neue Gedankenprozesse lassen sich im Gehen leichter denken. Das Thema ist meist in einem ganz anderen „Raum“ zu finden. Der Zeitdruck ist in der Firma, die Entscheidung im Büro, der Erwartungsdruck ist beispielsweise zu Hause. Im Wald hat man nun eine ganz andere Umgebung als jene, in der das „Problem“ sitzt. Dieser Ortswechsel erleichtert einen ganz anderen Blick auf das Thema und ermöglicht dadurch viel kreativere Lösungen.

### Kann man das „Bewegte Coaching“ auch im Team machen?

Ein Team lernt seine Arbeitsweise und seine Entscheidungswege in einem Bewegten Coaching kennen. Als Team werden die Themen erkannt, die das Team beschäftigen und bearbeitet. Auch hier gilt es alltagstaugliche Lösungen zu finden..

Mehr Informationen auf:  
[www.bewegtescoaching.com](http://www.bewegtescoaching.com) //



## KONTAKT



**Bottaro Consulting**

UNTERNEHMENSBERATUNG

**Mag. Vittoria Bottaro**

A-9520 Annenheim  
[www.bottaro.at](http://www.bottaro.at)



**Bewegtes Coaching**

**Terminvereinbarung:**

Tel.: 0699 / 123 090 04  
E-Mail: [consulting@bottaro.at](mailto:consulting@bottaro.at)  
[www.bewegtescoaching.com](http://www.bewegtescoaching.com)

**„Bewegtes Coaching“ begleitet den Wandel des Lebens**

23. Juni – Auf neuen Pfaden wandeln

Die Termine sind einzeln buchbar.  
Die Kosten betragen 99 EUR pro Person.

Nähere Informationen  
[www.bewegtescoaching.com](http://www.bewegtescoaching.com)



# Auf den Hund gekommen

Die Expertinnen für tiergestützte Intervention im Business-Coaching, Katja Fuchs und Ulrike Wöhlert, sind zwischenzeitlich auch auf den Hund gekommen. Die beiden Expertinnen bieten Führungskräften und Teams nicht nur die Möglichkeit, ihre Kompetenzen mit dem Pferd zu erproben, sondern auch mit Hunden. Ferner kann der Lehrgang zum tiergestützten Business-Coach auch mit Hunden absolviert werden.

#### **DIE PFERDEFACHFRAU KATJA FUCHS:**

„Hauptsächlich kommen bei ‚Mit dem Tier zum Wir‘ nach wie vor Pferde als Co-Coach zum Einsatz. Trotzdem setzen wir immer wieder gerne andere Tierarten – im Moment überwiegend Hunde – ein. Unterstützt werden wir dabei von erfahrenen Hunde-Expertinnen.“

#### **Hunde als Co-Coach**

Hunde haben durchaus andere Qualitäten als Pferde und sind ebenfalls gut als Feedbackgeber im Coaching einsetzbar. Die größten Vorteile liegen bei Hunden in der Ähnlichkeit zum Menschen als Jäger. Pferde sind im Gegensatz zum Menschen Flüchter. Hunde haben eine überschaubare Größe, so dass mehr geeignete Seminarorte verfügbar sind und viele Teilnehmer haben eher einen Bezug zum Hund als zum Pferd.

#### **Beispiele für Hundecoaching**

Coachee Sabine hat im Vorgespräch erklärt, dass sie insbesondere im beruflichen Alltag das Problem hat, in bestimmten Situationen eindeutig und klar zu handeln. Sie bekam daher die Aufgabe, sich auf eine Decke zu stellen, die ihren Persönlichkeitsbereich darstellen sollte und unser Co-Coach Hund Alina sollte die Decke nicht betreten. Dazu bekam Sabine eine Frankfurter Wurst in die Hand. Die Wurst hat Alina natürlich sofort gerochen und normalerweise hält Alina dann nichts mehr zurück. Doch Sabine hat mit ihrer inneren Haltung klar signalisiert, dass sie Alina nicht auf ihrer Decke haben möchte. Klar ist, Klarheit ist für Sabine kein Problem. Nachdem das Thema Klarheit nur vordergründig war, konnten wir im anschlie-



Benden Coaching gut gemeinsam herausarbeiten, welches Thema sich dahinter verborgen hat. Das Thema dahinter ist, wie Sabine sich gegenüber anderen Menschen verhalten kann, die in ihren Persönlichkeitsbereich eindringen. Dies konnten wir sehr schön an den durchgeführten Videoaufzeichnungen sehen, als eine unserer Co-Trainerinnen zu Sabine auf die Decke gegangen ist, um zusätzlich zu der Frankfurter Wurst in Sabines Hand die Hündin Aline auf die Decke zu locken. Sabine hat sich sofort von der Co-Trainerin entfernt und war regelrecht erschrocken, dass die Co-Trainerin plötzlich auf ihrer Decke stand.

### Business-Coaching

Gerne setzen wir auch den Dackelmischling Emma ein. Horst, Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens, soll mit Emma durch einen Parcours mit drei Stationen gehen. Die Dackelmischlings-Hündin geht die ersten drei Meter auch brav an der Leine mit. Dann bleibt sie wie angewurzelt stehen und schaut in die andere Richtung. Horst zupft leicht an der Leine – keine Reaktion, er spricht Emma liebevoll an und versucht sie zum Mitkommen zu überreden – keine Reaktion, er befiehlt ihr bei Fuß zu gehen – wie gehabt keine Reaktion ... So geht es einige Zeit weiter, bis Horst das Thema Motivation in den Sinn kommt und greift zu einem herumliegenden Ast und jetzt endlich bewegt sich Emma und läuft hinter dem Stock her, mit dem Horst vor Emmas Nase herumwedelt.

Das offensichtliche Thema aus dieser Aufgabe war für Horst in der Nachbesprechung das Thema Mitarbeiterführung und insbesondere die Option des situativen Führens in sein Führungskonzept zu etablieren.

### Welche Hunde kommen zum Einsatz?

Grundsätzlich sind nur von einem Hundetrainer ausgebildete Hunde im Einsatz.

### Was bietet „Mit dem Tier zum Wir“?

Angeboten werden Führungskräftetrainings, Teamentwicklungen und Coachings mit der Unterstützung von Tieren. Gearbeitet wird in Kleingruppen, im Einzelsetting oder in großen Teams. Die Angebote werden maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der Interessenten. Wer mehr lernen möchte, kann sich auch selbst zum tiergestützten Coach ausbilden lassen.

### Wie wird man tiergestützter Coach?

Die Ausbildung basiert auf 6 Modulen. In dieser praxisnahen Ausbildung lernen die Teilnehmer, wie sie Tiere im Coaching einsetzen können, worauf sie achten müssen und wo die Grenzen sind. Die Teilnehmer bekommen konkrete Übungen an die Hand und erproben sich anfangs unter unserer Aufsicht, später allein, aber immer begleitet von erfahrenen tiergestützten Coaches.

// Von links: Sven Schinke, Katja Fuchs und Ulrike Wöhlert



### Das „Mit dem Tier zum Wir“-Team:

**ULRIKE WÖHLERT** – Wirtschaftscoach und Kommunikationstrainerin

**KATJA FUCHS** – Pferdegestützte Trainerin und Unternehmensberaterin  
www.tierzumwir.at

### KONTAKT



#### Katja Fuchs

Tel: +43(0)676-6773513

E-Mail: fuchs@tierzumwir.at

#### Ulrike Wöhlert

Tel: +43(0)664-9229158

E-Mail: woehlert@tierzumwir.at

www.tierzumwir.at



## Tiergesundheit – Achten Sie auf Qualität!

Wie beim Menschen, ist es auch bei den Tieren besonders wichtig, große Achtsamkeit auf die Qualität der Nahrung zu legen. Leider hat sich der Spruch „Der Tod lauert im Darm“ in vollen Umfang auch im Heimtierbereich etabliert. So rangieren Probleme im Magen-Darm-Bereich bei Hund und Katz unter den ersten drei Todesursachen... Tendenz steigend.

**MIT DIESEM ARTIKEL** möchte ich Sie aufrütteln, mehr Verantwortung für Ihren Vierbeiner zu übernehmen und die Wahl ihres aktuellen Futters kräftig und faktenbezogen zu überdenken. Immer häufiger treffe ich bei meiner Arbeit mit Tieren auf ernährungsbedingte Krankheiten. Der größte Fehler, den Tierbesitzer machen ist, Rückschlüsse vom Preis auf die Qualität des Futters zu ziehen. Das ist ein fataler Irrtum! Unsere Tiere werden heute in zunehmendem Maß durch minderwertige oder sogar giftige Inhaltsstoffe geschädigt. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, wenn die Zahl der Futtermittel-Allergien ständig steigt. Ein Futtermittelhersteller, dessen Produkte von fast allen Tierärzten vertrieben werden, hat mein Interesse geweckt. Gerade bei medizinischem Futter finde ich es absolut notwendig, dass alle Inhaltsstoffe genau deklariert werden, um es für den potenziellen Kunden transparent darzustellen.

Einige Beispiele der Inhaltsstoffe: **Soja, Weizen, Mais** sind lt. wissenschaft-

lichen Untersuchungen die Hauptauslöser unterschiedlicher Allergien. Ins Futter kommen in den meisten Fällen höchstens die Abfallprodukte dieser Getreidesorten. Meistens handelt es sich auch noch um Getreide, das für den menschlichen Verzehr nicht mehr geeignet ist, es kann schimmelig sein oder weist zu hohe Werte chemischer Insekten- oder sonstiger Bekämpfungsmittel auf.

**Zuckerrübenbrei, Mais-, Weizen- und Reisgluten** halten Giftstoffe im Körper fest. Resultat ist eine Überfunktion von Nieren und Leber.

**Geflügelnebenprodukte oder Geflügelprotein** sind in der Regel Köpfe, Füße, Eingeweide, Blut, Urin und Federn. Meistens werden über die Tiernahrung die jährlich zu Millionen anfallenden mit Medikamenten und Chemikalien vollgestopften Hühner aus Legebatterien entsorgt.

Die Barfer unter Ihnen werden sich nun aufgrund der von mir aufgezählten Argumente bestätigt fühlen. Doch auch diese Art der Fütterung kann für Ihr Tier ein gesundheitliches Problem mit sich bringen. Das Verfüttern von rohem Fleisch, rohem Fisch, ungekochten Schlachtabfällen und rohen Eiern stellt für Hunde nämlich auch eine Infektionsgefahr dar, die von Hundehaltern oft unterschätzt wird. Mit dem rohen Fleisch, Fisch & Ei können verschiedene Krankheitserreger wie z.B. Parasiten, Viren und Bakterien übertragen werden.

Ich stehe Ihnen bei der Suche nach qualitativem Futter bzw. bei der Futterumstellung gerne zur Verfügung und berate Sie über Inhaltsstoffe und Qualität ihrer Tiernahrung. //

### Das gesunde Vollwertmenü für Ihren Vierbeiner:

- hoher Frischfleischanteil (mehr als 60 %), ergänzt mit Gemüse und sonstigen Naturprodukten
- frei von jeglichen chemischen Zusätzen
- alle Rohstoffe in Lebensmittelqualität
- frei von synthetischen Vitaminen
- frei von tierischen und pflanzlichen Füllstoffen
- frei von Tiermehl, Mais und Soja
- reich an natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen durch besonders schonende Garung
- wertvolle gesundheitsfördernde Zutaten
- Volldeklaration
- keine Tierversuche

### KONTAKT



#### Walter Onitsch, MSc

Gesundheit, Kraft und Wohlbefinden für Mensch und Tier  
Pogöriacher Straße 65  
A-9500 Villach  
Tel.: +43 699 813 722 74  
E-Mail: office@walteronitsch.com  
www.walteronitsch.com

# Essenz der Pflanzen – natürliche Helfer

Ätherische Öle oder auch „Essenz der Pflanzen“ genannt, verkörpern die regenerierenden, schützenden und immunstärkenden Eigenschaften von Pflanzen. Das spannende daran ist, man braucht nicht einmal an die Wirkkraft der Öle glauben, denn sobald sie angewendet werden und das Nervensystem und das Gehirn die Pflanzenstoffe aufnimmt, beginnt bereits ein Heilprozess.

MARIA KOBAN

**DIE MENSCHEN FAVORISIEREN** mehr und mehr das, was die Natur uns gibt und kommen weg von synthetischen Produkten, die nicht so wirklich in Resonanz mit unserem Körper stehen. Bereits der Arzt und Philosoph Paracelsus sagte: „Gott hat für jede Krankheit eine Pflanze wachsen lassen. Sehet Euch um in der Natur und schöpft aus der Apotheke Gottes!“ Schon in den Anfängen der frühen Zivilisation wurden aromatische Pflanzen aufgrund ihrer therapeutischen Eigenschaften geschätzt. Bereits auf Jahrtausende alten ägyptischen Papyrusrollen und in chinesischen Manuskripten wird die medizinische Verwendung von aromatischen Pflanzen beschrieben.

## Wirkung ätherischer Öle

Die Bestandteile von ätherischen Ölen haben eine sehr kleine Molekulargröße und sind lipidlöslich, daher können viele ätherische Öle schnell und einfach über die

Haut aufgenommen werden. Aufgrund dieser Lipidlöslichkeit können die Bestandteile in die Zellmembrane eindringen und innerhalb von zwanzig Minuten auf jede Körperzelle wirken. Aber bereits über unseren Geruchssinn, welcher direkt mit dem limbischen System verbunden ist, kann die Wirkung von ätherischen Ölen unmittelbar im Gehirn verarbeitet werden. Dieses limbische System ist kurzgesagt unser emotionales Kontrollsystem. Atmet man die Geruchsmoleküle von ätherischen Ölen ein, so kann deren Wirkung direkt im Gehirn verarbeitet werden. Durch die Nase gehen die Geruchsmoleküle zu einem Neuron, das als Rezeptor wirkt und bringt die wirkenden Stoffe dann direkt zum limbischen Gehirn, ganz speziell zum Hypothalamus. Allein durch das Einatmen über die Nase sendet das Nervensystem bereits die ersten Signale an das Gehirn und unser System reagiert prompt darauf. Innerhalb von 15 bis 20 Sekunden haben die positiven Wirkstoffe von ätherischen Ölen bereits das Nervensystem erreicht und können verarbeitet werden (im Körper und in der Psyche).

## TIPP

Eine meiner Lieblingsmischung ist eine lindernde Kombination aus Wintergreen, Kampfer, Pfefferminz, blauer Rainfarn, echter Kamille, Srohblume und Osmanthus. Diese Mischung liefert sofortige Linderung bei müden, schmerzenden und überarbeiteten Muskeln und hat eine beruhigende, kühlende Wirkung.

Eine weitere Mischung, mit der ich sehr gern unterstützend arbeite, ist eine Massagemischung, die beruhigt und Entspannung fördert. Hier ist die gebündelte

Kraft von Basilikum, Grapefruit, Zypresse, Majoran, Pfefferminz und Lavendel enthalten. Diese Mischung verbessert die Zirkulation und beruhigt gereiztes Gewebe. Die verbesserte Durchblutung fördert die Gesundheit in geschädigtem Gewebe und hilft Muskelschmerzen, Verspannungen und Krämpfe zu mindern. //

## KONTAKT



Maria Koban setzt bei ihrer Arbeit unterstützend die Kraft ätherischer Öle in 100 Prozent reiner, therapeutischer Qualität ein.



## 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.mariakoban.at

Schwungvolle Kooperation zwischen OMNi-BiOTiC® metabolic und Dancing Stars

# Wunschfigur und Traum-Outfit

Der Sommer naht mit großen Schritten – doch winterliche Pölsterchen halten sich hartnäckig auf den Hüften. Eine schwungvolle Kooperation zwischen „Dancing Stars“ und OMNi-BiOTiC® metabolic verhilft mit ein wenig Glück zum traumhaften Tanz-Outfit – und die ersehnte Wunschfigur dazu kommt aus dem Darm.

**VIELE HALTEN STRIKT DIÄT**, entsagen jedem kleinsten Schokostückchen, und dennoch wollen die überschüssigen Kilos einfach nicht verschwinden. Das kann mehrere Gründe haben: Vielfach ist der Stoffwechsel durch zu wenig Bewegung träge geworden – und wo keine Muskeln sind, da wird auch nur wenig Energie verbraucht. Tanzen bringt den Stoffwechsel wieder ordentlich in Schwung – und nicht nur das! Neben verbesserter Beweglichkeit und Ausdauer werden auch Glückshormone freigesetzt, die man gut gebrauchen kann, um eine Diät durchzuhalten.

Die echte „Gewichtsfalle“ aber kann Ihr Darm sein! Denn dort können tatsächlich Billionen an „Dickmacher-Bakterien“ wohnen: Das sind jene Symbionten, die uns vor Jahrtausenden in strengen Wintern vor dem Verhungern bewahrt haben.



OMNi-BiOTiC metabolic 30Stk  
©Institut Allergosan

Beim heutigen Nahrungsüberfluss werden sie uns jedoch zum Verhängnis! Denn die „Dickmacher“ glauben immer noch, dass sie aktiv durch Spaltung von Ballaststoffen aus jedem Stück Nahrung auch noch die letzte Kalorie herausholen und sofort in Fettpolstern für Notzeiten anlegen müssen.

Zum Glück gibt es aber auch die „Schlankmacher-Bakterien“ – und die sind tatsächlich in der Lage, überflüssige Kohlenhydrate mit dem Stuhl auszuscheiden. Sie bewahren unsere Vitalität und metabolische Aktivität. Wenn diese beiden Bakterienarten in einem ausgeglichenen Verhältnis im Darm angesiedelt sind, gehören Sie zu den Glücklichen, die nie Figurprobleme haben – doch wenn die „Dickmacher“ Überhand gewonnen haben, hilft auch der strengste Ernährungsplan nur wenig.

## Traum-Outfit und Wunschfigur

OMNi-BiOTiC® und „Dancing Stars“ verlosen nun gemeinsam ein maßgeschneidertes Traum-Outfit: Die Gewinner dürfen sich über ein Tanz-Kleid bzw. einen Frack sowie Tickets für das Finale der heurigen Dancing-Stars-Staffel freuen.

Und die Figur zum Traum-Outfit gibt es in jeder Apotheke: Darmexperten des Instituts „Allergosan“ ist es nämlich gelungen, die richtigen Bakterienstämme, welche die Dickmacher-Bakterien nachhaltig aus dem Darm verdrängen können, in OMNi-BiOTiC® metabolic zu vereinen. So gelangen Sie ganz einfach mit Ihrem Darm zur Wunschfigur!

## Über das Institut Allergosan

Das Institut „Allergosan“ mit Sitz in Graz wurde im Januar 1991 von der heute



geschäftsführenden Mag. Anita Frauwallner gegründet. Seither beschäftigt sich das Unternehmen mit der Erforschung und Entwicklung von Produkten aus natürlichen Substanzen wie probiotischen Bakterien, Pflanzenextrakten und Mineralstoffen. Durch die intensive Zusammenarbeit des Instituts „Allergosan“ mit anerkannten Wissenschaftlern aus Medizin, Pharmazie und Biochemie gelang es, ein naturheilkundliches Forschungs- und Kompetenzzentrum rund um das größte Organ des Menschen, den Darm, aufzubauen. Hieraus sind unter anderem die Produktserien OMNi-BiOTiC® und OMNi-LOGiC® entstanden. Das Institut „Allergosan“ verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der darauf abzielt, das gesundheitliche Fundament des Menschen zu stärken, noch bevor Krankheiten entstehen. Im Fokus des Schaffens stehen wissenschaftliche Innovationen, die dem Gesamtsystem Mensch und der Natur verpflichtet sind.



## Strahlendes Lächeln in 48 Stunden

Kurz nach der österreichisch-italienischen Grenze, in Tarvis, befindet sich das moderne Dentalcenter von Dr. Elgar Keller (KDC). Hohe Qualitätsstandards in der Ausbildung, innovative Operationstechniken, ein überaus freundliches Team und modernes Ambiente zeichnen dieses aus.

**„UNSERE MISSION IST ES, BESTE QUALITÄT** und Leistung zu einem erschwinglichen Preis anzubieten, um so möglichst vielen Patienten den Weg zu einem gesunden und strahlenden Lachen zu ermöglichen“, so Dr. Keller.

Das Dentalcenter genießt einen hervorragenden Ruf, der dazu führt, dass Patienten aus der ganzen Region nach Tarvis kommen, um sich hier behandeln zu lassen.

### Innovative Methode

Vor allem im Bereich des Zahnersatzes geht man hier neue Wege. Die innovative Methode von sofort belastbaren Implantaten erspart den Patienten eine langwierige Behandlung. Nach dem Eingriff (falls erforderlich eine Extraktion) und dem genauen Positionieren des Zahnersatzes wird eine festsitzende Prothese angebracht, die aus hochwertigen Materialien besteht.

### Frei von Angst

Eine spezielle Sedierung ermöglicht es, dass sich auch ängstlichere Patienten während der Behandlung wohlfühlen. Durch den

Einsatz dieser innovativen Technik ist es möglich, mehrere Behandlungsschritte in einer einzigen Sitzung durchzuführen. Dies geschieht mittels der Inhalation von Neuroleptika wie Lachgas oder intravenös mittels einer Injektion. Dabei bleibt der Patient ganz wach, das Schmerz- und Zeitgefühl ist aber herabgesetzt und ermöglicht so eine entspannte und stressfreie Behandlung.

### Kostenlose Erstdiagnose

Ein erfahrenes Diagnose-Team berät den Patienten umfassend und arbeitet einen personalisierten Behandlungsplan aus. Dies ist deshalb so wichtig, da in der Zahnmedizin die Langlebigkeit der Arbeit gefragt ist. In komplizierten Fällen ist oft eine komplexe Arbeitsweise gefordert, was von unterschiedlichen Faktoren abhängt. Deshalb ist das Erstgespräch so wichtig.

### Alles unter einem Dach

Das Dentalcenter hat den großen Vorteil, dass man hier unterschiedliche Bereiche rund um die Zahnbehandlung konsultieren kann. Der multidisziplinäre Ansatz, der hier geboten wird, erspart die Suche nach zusätzlichen Spezialisten, was die Behandlungszeit verkürzt und zudem Kosten erspart.

### Sicherheit

Die Ausstattung und Räumlichkeiten des KDC wurden nach den neuesten, von den Gesetzen vorgeschriebenen Regeln im Dentalbereich gebaut und entworfen. Es werden regelmäßige Überprüfungen von



qualifizierten Experten und zuständigen Institutionen durchgeführt.

Der gesamte Verlauf der Behandlung wurde so entwickelt, um höchste Qualität in der Hygiene und Gesundheitsversorgung sicherzustellen.

Das Augenmerk wird auf die Gesundheit des Patienten gelegt: Das Sterilisationssystem-Zertifikat und die neuesten digitalen Röntgenanlagen mit minimaler Strahlenbelastung sind konkrete Beispiele dafür.

### Garantie

Wir garantieren für unsere Arbeit und wir übernehmen auch nach Jahren die Verantwortung für Fehler bzw. Defekte oder Brüche, für die wir verantwortlich sind. //

### KONTAKT

#### Keller Dental Center

Via IV Novembre 18  
33018 Tarvisio (UD)  
Tel.: +39 0428 2230  
Mail: [sdkeller@libero.it](mailto:sdkeller@libero.it)  
[www.kellerdc.it](http://www.kellerdc.it)



Anzeige

# PESCETARIAN KITCHEN BY TOMMY AIGNER



Schwammerlspeis mit in Balsamico eingelegten Rucola in einem ausgehöhlten Brotlaib

## Tommy Aigner

Die besten Rezepte entstehen aus Phantasie! Da ich seit neun Jahren kein Fleisch mehr esse, habe ich mich viel mit dem Thema Kochen beschäftigt. Hier findet ihr ein vegetarisches und pescetarisches Gericht, welches ich kreiert habe.

### Zubereitung:

Den Rucola in eine Schüssel geben und mit Olivenöl und Balsamicoessig abschmecken. Einen Deckel vom Brotlaib abschneiden, aushöhlen und für zehn Minuten bei 200° Grad Ober-/Unterhitze ins Backrohr geben.

Zwiebel und Paprika klein schneiden und mit den Eierschwammerln in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten. Salzen und pfeffern.

Abschließend die Eier zugeben und alles vermengen. Zuletzt den kleingeschnittenen Schnittlauch darüberstreuen. Die Schwammerlspeis in den warmen Brotlaib geben, marinierten Rucola darauf drapieren und mit Parmesan bestreuen.

### Zutaten: 2 Personen

- 3 Eier
- 1 Handvoll bereits geputzte Eierschwammerl
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 1 kleiner Laib Schwarzbrot
- 1 Handvoll Rucola
- Olivenöl
- Balsamicoessig
- Parmesan
- Salz, Pfeffer



## Ristorante Rio Argento

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

Ruhetage: im Sommer nur Dienstag, ansonsten auch Mittwoch!

## RISTORANTE RIO ARGENTO

# Fische vom Feinsten!

**DAS BELIEBTE RISTORANTE RIO ARGENTO** gehört zu den schönsten Flecken des Kanaltals. Inmitten satten Grüns befindet sich das Restaurant mit eigenem Fischteich, an dem man gerade jetzt im Sommer wunderbar entspannen kann.

Berühmt wurde das Lokal durch seine erstklassigen Fischgerichte, die man in unterschiedlichen Variationen zu moderaten Preisen genießen kann. Lauwarme Räucherforellen, gegrillte Saiblinge oder ein exquisites Forellencarpaccio lassen das Gourmethertz höher schlagen. Dazu passend werden hervorragende Weine gereicht.

Wer es lieber ein wenig deftiger mag, für den hat Wirt Sandro Zanazzi ein knuspriges Brathuhn, eines seiner schmackhaften Fleischgerichte oder typisch italienische Pastagerichte wie Gnocchi oder Lasagne auf der Speisekarte. Zum Abschluss gibt es noch wunderbare Desserts.

Die hervorragende Qualität der Speisen rührt daher, dass ausschließlich Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung verwendet werden.



Burger mit gefüllten Riesen-Champignon  
Garnelen und Parmesanpommes

#### Zutaten: 2 Personen

2 Riesen-Champignons  
Cheddar  
1 kleine Dose Erbsen  
1 kleine Dose Mais  
2 Karotten  
1 Handvoll Garnelen  
Salat  
1 Tomate  
Ketchup  
Knoblauchmayonnaise  
Pommes  
Parmesan  
2 Burger Buns

#### Zubereitung:

Den Stiel der Champignons entfernen, dann die ausgehöhlten Pilze bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 15 Minuten ins Backrohr geben. Zwiebel und Karotten klein schneiden, mit dem Mais und den Erbsen in etwas heißes Öl geben und in der Pfanne anbraten. Garnelen dazugeben. Wenn diese gar sind, etwas Ketchup und Knoblauchmayonnaise beifügen. Salzen, pfeffern und gut vermischen.

Die Riesen-Champignons mit der Masse befüllen. Dann den Burger bauen: unteres Bun, Cheddar, Riesen-Champignon, Cheddar, Salat, Tomate, Ketchup, Knoblauchmayonnaise und oberes Bun. Abschließend die heißen Pommes mit Parmesan bestreuen. Wer es scharf mag, kann noch ein paar Chiliflocken über die Pommes geben.



Infos und mehr finden Sie auf:

Facebook: [www.facebook.com/TommyAignerMeatlessFood](https://www.facebook.com/TommyAignerMeatlessFood)

Instagram: [tommayaigner\\_meatless\\_food](https://www.instagram.com/tommayaigner_meatless_food)



SPEZIALITÄTEN AUS DEM STIFTSKELLER:

# Die Gösser Brauschätze.

Gut. Besser.

## Gösser



# Fischzeit

... mit Meisterkoch **MARCEL VANIC**

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

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

#### KONTAKT

#### DIE YACHT – das Restaurant im Casino Velden

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



## Gegrillter Huchen mit Eierschwammerl und Lauchherzen

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Huchen ca. 2 kg
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl zum Grillen
- 200 g kleine Eierschwammerl
- 4 Stangen Lauch
- Etwas Butter
- Muskat
- 1 Schuss Weißwein
- Etwas Hühnerfond

#### Für Tatar:

- 200 g Eierschwammerln
- 2 Schalotten
- Etwas Butter
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Muskat

#### Weiters:

- Lauchstroh, Fischvelouté

#### Zubereitung:

Den Huchen schuppen, filetieren, zuputzen, entgräten und portionieren. Danach in einer Grillpfanne das Olivenöl erhitzen, den Huchen auf der Hautseite mehlieren und ausschließlich auf der Hautseite bei großer Hitze grillen, nach ca. 1-2 Minuten von der Flamme nehmen, zur Seite stellen und den Huchen in der Pfanne gar ziehen lassen.

Für das Eierschwammerl-Tatar die Pilze fein zusammenhacken. Die Schalotten in feinste Würfel schneiden und zusammen

mit den Eierschwammerl in der Butter scharf anbraten, so dass die Pilze so wenig wie möglich Wasser lassen. Kurz rösten und danach mit Salz, Pfeffer, Muskat und gehackter Petersilie abschmecken und auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

Von den Lauchstangen nur die Herzen auslösen, den restlichen Lauch anderwärtig verwenden, die Herzen julienne schneiden und zusammen mit den kleinen, geputzten Eierschwammerln in Butter anschwitzen, mit etwas Weißwein ablöschen, reduzieren und einem Schuss Hühnerfond aromatisieren, etwas verkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Eierschwammerl und die Lauchherzen auf Tellern anrichten, darauf den Huchen platzieren und mit einer Nocke von dem Eierschwammerl-Tatar, dem Lauch-Stroh und der aufgeschäumten Fisch-Velouté servieren.

**Marcel Vanic**

Standortleiter/Executive Chef



www.ticikaspar.at  
**tickaspar**  
Kochkurse / Privatköchin  
feinkosten@ticikaspar.at · 0660 / 77 23 001



## TERMINE KOCHSCHULE TICI KASPAR

- 17. Juni:** „Pasta hausgemacht“ mit Zitronenravioli, Scialatelli, Orecchiette und Co.
- 14. Juli:** „Kirchtag is“ Kirchtagssuppe kochen und Kärntner Reindling backen!
- 15. Juli:** Hoamatliebe mit Kirchtagssuppe, Kärntner Käsnudel, Braten im Reindl ...

Alle näheren Informationen rund um die Kochschule findest du unter: [www.ticikaspar.at](http://www.ticikaspar.at) oder einfach nachfragen unter: 0660 / 77 23 001, auch auf Facebook und Instagram unter: tici kaspar

Rezept von Tici Kaspar

# Bouillabaisse mit Safran und Knoblauchbrot

für 8–10 Personen

## Zutaten

### ■ Blitz-Aioli für Baguette

1 Ei, Salz, 1 TL Dijon-Senf, 4 Knoblauchzehen, 250 ml Sonnenblumenöl, Salz u. Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

### ■ Fischsuppe

8–10 Jakobsmuscheln, in Scheiben geschnitten, ½ kg Miesmuscheln, ½ Venusmuscheln, ½ kg Lachsfilet, in Stücke geschnitten, 1 kleine Fenchelknolle, 2 Stangen vom Staudensellerie, 2 Fleischtomaten, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Safranfäden mit einem Schuss Weißwein aufgelöst, Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 l heißer Fischfond, 1 Handvoll Kräuter (Dill, Petersilie, Jungzwiebel) 2–3 Zitronen

## Zubereitung

### ■ Aioli

Knoblauch schälen und vierteln. Mit Eigelb und Senf mit dem Pürierstab verquirlen, dabei das Öl langsam einlaufen lassen. Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Foto: Lukas Kirchgasser

### ■ Fischsuppe

Den Fenchel waschen, putzen und den Strunk entfernen. In kleine Würfel schneiden. Staudensellerie waschen, das Grün für Garnitur abzupfen, harte Fäden abziehen. Den Sellerie wie die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Fenchel und Selleriewürfel 2–3 Min. anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Muscheln in den



heißem Topf geben, Deckel darauf und warten bis alle aufgegangen sind. In den vorgewärmten Suppentellern Jakobsmuscheln, Lachs, Miesmuscheln, Venusmuscheln, Gemüse und Kräuter aufteilen. Mit einem Spritzer Zitronensaft die Jakobsmuscheln und den Lachs benetzen.

Den Suppenteller mit heißer Fischsuppe aufgießen. Mit frisch getoasteten Baguettescheiben und der Knoblauch-Aioli servieren! //

## Restaurant-Cafè-Bar Urbani Weinstuben

Eierschwammerln – Pilze – Salate – Steaks – u. v. m.

■ Alle Produkte sind regional und werden mit viel Verantwortung zubereitet.



/// Kärntner Lax'n mit Thymianpolenta & Tomaten-Oliven-Tapenade

Foto: Lukas Kirchgasser

■ Wo die Liebe den Tisch deckt und mit Herz gekocht wird, schmeckt das Essen am besten!

■ Nach diesem Motto verwöhnen Hausherr Michael Kaspar und sein Team ihre Gäste.

■ Nehmen Sie sich Zeit und lassen Ihre Seele baumeln!

■ Genießen Sie ein gutes Glas Wein von österreichischen und italienischen Top-Winzern!

■ Wir freuen uns, Sie mit unseren neuen Sommergerichten zu überraschen.

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

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

## KONTAKT

### Restaurant Urbani Weinstuben

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

### Öffnungszeiten:

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

// Ab 1. Oktober 2017 verzichten wir bewusst auf Fleisch und Fisch und werden somit zum ersten vegetarischen Hotel Österreichs!

Foto: Barbara Zapf

# Der „KÜCHEN-DOC“

## Wie erhalte ich meinen Säure-Basenhaushalt aufrecht? – In Balance

// „Küchen-Doc“ Florian Klinger

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

**DIESMAL INFORMIERT** Sie Florian Klinger über das Aufrechterhalten des Säure-Basen-Haushalts:

**Saure Lebensmittel:** Zitrone, Essig, Rhabarber usw. im Geschmack sauer, müssen aber nicht sauer bleiben, durch Verdauung.

**Säurebildende Lebensmittel:** Schmecken nicht sauer, beim Umwandlungsprozess setzen diese jedoch Säuren frei. Weißer Zucker schmeckt keinesfalls sauer sondern süß und wird auch verwendet, um die Säure von Obst zu neutralisieren. Bei der Umwandlung von Zucker in Energie entstehen allerdings Säuren.

**Basische Speisen** hingegen enthalten wenig bis keine Säuren und produzieren auch keine.

Wird die Menge saurer bzw. säurebildender Lebensmittel durch einen entsprechenden Verzehr von basischen Lebensmitteln neutralisiert/ausgeglichen, muss das Puffersystem nicht in Aktion treten. Dominieren diese jedoch und gelangen große Mengen Säuren in die Blutbahn, dann werden die erforderlichen Mineralstoffe über das Puffersystem dem Körper entnommen. Enzyme sind an Umwandlungsprozessen primär beteiligt. Enzyme müssen durch Aktivatorn aktiviert werden, dies sind Vitamine und Spurenelemente. Fehlt ein einziger Aktivator sind die nachfolgenden Tätigkeiten gebremst oder blockiert. Zwischensubstanzen sind zumeist Säuren, ein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen kann daher wesentlich zur Übersäuerung beitragen. Der Grund, weshalb raffinierter Zucker mehr Säure bildet als andere Süßungsmittel, liegt in der Zusammensetzung. Durch die Raffination werden dem Zucker fast sämtliche Vitamine und Mineralstoffe geraubt, so dass die wertvollen Enzymaktivatoren fehlen.

### Andere Faktoren mit Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt Pilze/Hefen/Bakterien

Pilze mögen ein basisches Milieu überhaupt nicht, denn sie brauchen für ihr Überleben und Wachstum eine saure Umgebung. Weniger Pilz- und Hefenpopulation resultiert in weniger zerstörenden und krankheitsverursachenden Mykotoxine. Manche pathogene Bakterien, Hefen und Pilze kommen ganz natürlich im Darm vor und sind inaktiv. Ist der Körper jedoch durch Krankheit, Stress oder Übersäuerung geschwächt, werden diese Bakterien schädlich und aktiv und wandeln sich in die invasive Myzelenform um.

**1. Begutachten Sie sorgfältig Ihr Essen:** Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die das Hefen- und Pilzwachstum begünstigen. Besonders übersäuern Fleisch, Zucker, Milchprodukte, eingelegte und gemälzte Produkte. Im Gegensatz dazu eignet sich Knoblauch hervorragend zur Pilz- und Hefekontrolle. Andere hoch-basische Lebensmittel, die das Pilzwachstum nicht begünstigen, sind grünes und gelbes Gemüse, Bohnen und ganze, nicht geknackte Nüsse.

Das natürliche Verhältnis zwischen säure- und basenbildenden Nahrungsmitteln sollte in der Ernährung 4:1 betragen – vier Teile basische, ein Teil saure Nahrung.

2. **Vermeiden Sie Antibiotika.** Werden zu viele Antibiotika eingenommen, erhöht das nicht nur die Resistenz von Krankheitserregern, sondern tötet auch die guten Bakterien im Darm. Übrig bleiben Mykotoxin-produzierende Hefen und Pilze. Deshalb leiden so viele Frauen nach einer Antibiotikumtherapie an Pilzinfektionen.
3. **Verwenden Sie essentielle Öle und essentielle Fettsäuren wie z. B. Omega 3.** Viele essentielle Öle besitzen wichtige antimikrobielle, antibakterielle und antifungale Eigenschaften. Essentielle Öle können ihre Wirkung in basischen Blut und Gewebe am besten entfalten. Wenn unser Körper sauer wird – wegen schlechter Ernährung, Krankheit oder emotionalen Stress – verlieren manche essentielle Öle ihre Wirkungen. Die beste Art, essentielle Öle und Fettsäuren noch wirksamer zu machen, ist, den Körper zu alkalisieren (mit Basen fluten).
4. **Verwenden Sie basische Mineralstoffe.**

Die Zufuhr von Kalzium und Magnesium erhöht die Alkalität von Blut und Darm drastisch. Auch wird überschüssiges Ammoniak im Magen-Darm-Trakt bzw. der Leber neutralisiert, das beim übermäßigen Fleischkonsum entsteht.

5. **Vermeiden Sie Stress.** Emotionale und psychologische Spannungen können im Körpersystem ganz besonders Schaden anrichten und fördern auch die Säurebildung im Körper. Essentielle Öl-mischungen mit vielen Sequiterpenen, z. B. Weihrauch, Myrrhe und Sandelholz, können grundlegende, balancierende und beruhigende Effekte auf die Emotionen haben. Sie wirken über das limbische System, dem Sitz der Gefühle.
6. **Stärken Sie die gesunde Darmflora.** Im Durchschnitt besiedeln 1,5 bis 2 Kilogramm guter Bakterien permanent den Darm eines Erwachsenen. Die sind entscheidend für Gesundheit, Energie und optimale Verdauungsfunktion. Sie überwachen nicht nur den Schleim und Fasertrümmer, sie produzieren auch Vitamin B, Vitamin K und erhalten das so wichtige pH-Gleichgewicht im Körper. //



Florian Klinger im Kräutergarten des Weisenseerhof\*\*\*\*s

## KONTAKT



### Florian Klinger

Gastgeber und Dipl. Diätkoch  
Neusach 18 // 9762 Weisensee  
Tel.: +43 4713 2219  
rezeption@weisenseerhof.at  
www.weisenseerhof.at

### Öffnungszeiten

- Durchgehend bis 5. November 2017 geöffnet
- Vegetarische Mittagskarte täglich 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr
- Mehrgängiges Genuss-Abendmenü täglich zwischen 18.30 und 20.30 Uhr

# „Green Paradise“

## Sonnenblumen-Taschen roter Rübenlack

### Rezept für 4 Personen:

#### Gemüse:

- 500 Gramm verschiedenes junges Gemüse nach saisonalem Angebot
- Gemüse sauber waschen, putzen und zurechtschneiden. Im kochenden Wasser kurz blanchieren. Rausnehmen, kalt abbrausen und mit Mandelöl marinieren. Die Gemüse-Arten können aber auch roh zubereitet bzw. kombiniert werden!

#### Sonnenblumentaschen:

- 250 Gramm Sonnenblumen-Mehl
  - 250 Gramm Weizenmehl
  - 8 Eidotter
  - 1 ganzes Ei
  - 1 Esslöffel natives Sonnenblumenöl
  - 2 kräftige Prisen rohes Steinsalz
- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 30 Minuten zugedeckt rasten lassen. Danach den Teig dünn ausrollen, mit einem zerschlagenen Ei die Tagblätter einstreichen und mit der Sonnenblumenmasse füllen,

einschlagen und ausstechen. Anschließend im Salzwasser 3 Minuten köcheln lassen.

#### Für die Fülle:

- 200 Gramm gemahlene Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Zwiebel oder Junglauch
- 3 Esslöffel gehackte Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Kerbel, ein wenig Minze
- 2 Esslöffel natives Sonnenblumenöl
- 1 Messerspitze Pfeilwurzelmehl (zur Bindung)
- Steinsalz

Die Zwiebel klein schneiden in Sonnenblumenöl glasig anschwitzen, gemahlene Sonnenblumenkerne hinzufügen und leicht anrösten. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Roter Rübenlack:

- 300 Gramm frische rote Rüben geschält!



- 1 Stück Gewürznelken
- 1 kleines Stück Zimtrinde
- Steinsalz
- 1 Kaffeelöffel Kartoffelstärke

Den roten Rübensaft in einen kleinen Stieltopf gießen, die Gewürze hinzufügen und bis auf 4 Esslöffel Menge reduzieren lassen. Kartoffelstärke mit kaltem Wasser anrühren und ganz leicht die Sauce eindicken, damit sie glänzt!

### Profitipp:

- Für Veganer bzw. Rohköstler geeignet!
- Verwenden Sie Bio-Gemüse – es schmeckt besser und ist gesünder!



# BRAINFOOD

## *Nahrung für schlaue Köpfe*

**Ob man in der Arbeit schnell müde wird und die Stimmung sinkt, hängt neben Schlaf und Bewegung von der täglichen Ernährung ab. Sie beeinflusst stark unsere Gedächtnisleistung, Konzentration und gute Laune.**

**MAG. CHRISTINE KLEINDIENST**

**BRAINFOOD – ALSO GESUNDE NAHRUNG** für das Gehirn – lässt uns nicht schlauer werden, aber sie unterstützt unsere Leistungsfähigkeit und kann das Gehirn vor Krankheiten schützen. Das menschliche Gehirn wiegt nur ca. 1300 Gramm, verbraucht aber 1/5 der Gesamtenergie und ungefähr 40 % des eingeatmeten Sauerstoffs. Als Schaltzentrale des Körpers verarbeitet es ständig Informationen. Weil es keine Energiespeicher besitzt, muss es laufend mit Energie versorgt werden. Über das Blut gelangen Treib- und Baustoffe ins Gehirn, die der Darm aus der Nahrung freisetzt. Drei bis fünf Mahlzeiten täglich bieten eine gute Versorgung für das Gehirn. Allerdings spielt es eine große Rolle, wie unsere Nahrung beschaffen ist – ob unser Gehirn gut „geschmiert“ und ernährt ist, liegt in unserer Hand.

### **Kurz- und langfristig gedacht**

Um das Gehirn schnell zu unterstützen, trinkt man Wasser, ungesüßten Tee oder stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Die aufgenommene Flüssigkeit durchblutet das Hirn gut und versorgt es mit Sauerstoff. Flüssigkeitsmangel ist am Durst erkennbar und oft mit Kopfschmerzen, Leistungseinbruch und Konzentrationsschwierigkeiten verbunden. Mindestens 1,5 Liter alkoholfreie Getränke benötigt unser Körper für gute Denkleistung. Der Treibstoff für das Denken stammt aus Vollkornprodukten, Getreidekörnern, Müsli und Hülsenfrüchten. Diese komplexen Kohlenhydrate werden langsam abgebaut und versorgen langanhaltend unsere Denkzentrale mit Energie. Dadurch bleibt die Hirnleistung erhalten – im Gegensatz dazu lassen Traubenzucker, Süßigkeiten, Mehlspeisen, Softdrinks und Energy Drinks den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, um danach noch tiefer als davor abzusinken – wodurch die Leistungskurve steil abfällt. Langfristigen Einfluss auf den Gehirnstoffwechsel nehmen Fette, besonders Omega-3-Fettsäuren. Sie sorgen für einen guten Aufbau der Nerven und ihr Zusammenspiel. Hohe Anteile an diesen

Fettbestandteilen haben fette Seefische wie Lachs und Makrele, Rapsöl, Leinöl und Nüsse. Als Maß gilt „mäßig, aber regelmäßig“ – 1 bis 2 Esslöffel täglich an pflanzlichen Ölen, Nüssen und Samen decken den Bedarf. Fisch soll 1 bis 2 Mal wöchentlich am Speiseplan stehen.

### **Baustoffe für Nervenbotenstoffe**

Eiweiß liefert den Grundbaustoff für unsere Nervenbotenstoffe – die Neurotransmitter. Sie übertragen in kürzester Zeit die Informationen zwischen den Nervenzellen. Gute Eiweißquellen sind Fisch, mageres Fleisch, magere Milchprodukte, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Nüsse. Mineralstoffe und Vitamine sind der „Kitt“ für Nerven und Gehirn. Sie kommen in kleinen Mengen in unserer Nahrung vor. Magnesium gilt als DER Nervenstärker. Besonders reich an Magnesium sind Bananen, Vollkornflocken, Sesam, Kürbiskerne und Hülsenfrüchte. Besonders Gemüse, Obst, Vollkorngetreide, Nüsse und Hülsenfrüchte enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Zu den wichtigsten Lebensmitteln zählen Birnen, Äpfel, Brokkoli, Mandeln, Knoblauch, Erdbeeren, Spinat und Trockenfrüchte.

### Schnelle Quelle fürs Gehirn

In arbeitsintensiven und stressigen Zeiten kommt manchmal das Kochen, Einkaufen und Speiseplan gestalten zu kurz. Wichtig ist es deshalb, regelmäßig während des Tages Wasser zu trinken. Zuckerhaltige Lebensmittel und Getreideprodukte mit Weißmehl bieten keine gute Energiequelle, weil sie nicht lange sättigen und die Konzentration nach kurzer Zeit schnell wieder nachlässt. Deshalb sind Vollkornprodukte

zu bevorzugen. Allzu großen Mahlzeiten machen müde, weil der Darm sehr viel Blut für die Verdauung braucht, das für die Durchblutung des Gehirns fehlt. Ideale Zwischenmahlzeiten sind selbst zubereitetes Joghurt mit Früchten und Sojaflocken oder ein Buttermilch-Beeren-Shake. Brainfood für alle Tage ist eine ausgewogene und vollwertige Mischkost, die regionale und saisonale Angebote in den Speiseplan einbaut. //

### REZEPTVORSCHLAG

#### Rigatoni mit Brokkoli-Käse-Saucet

4 Portionen

- 400 g Vollkorn-Rigatoni
- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 große Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- Kräutermeersalz
- Pfeffer
- Italienische Kräutermischung
- 200 g Frischkäse
- 80 g Gorgonzola
- Petersilie
- 3 EL Mandelblättchen

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In Salzwasser bissfest kochen, kalt abschrecken. Inzwischen Wasser für die Nudeln erhitzen und laut Packungsbeschreibung al dente kochen. Nudeln abseihen. Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden und in Öl goldgelb rösten. Mit etwas Wasser aufgießen. Frischkäse und Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen. Brokkoli und klein zerbröselten Gorgonzola zur Zwiebel-Käse-Mischung geben. Die Soße erhitzen, die Nudeln untermischen und gut vermengen. Petersilie für die Garnierung grob hacken, Nudeln auf Tellern anrichten und Petersilie und Mandelblättchen darüberstreuen.

### KONTAKT

#### Ernährungsberatung Kleindienst

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

#### Mag. Christine Kleindienst

... ist Ernährungswissenschaftlerin und bietet Ernährungsberatung an:

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



→ Erhältlich in vielen Kärntner Supermärkten und im Online-Shop [shop.finkensteiner.at](http://shop.finkensteiner.at)



## Finkensteiner

### Genuss in Nudelform

Extravagante Formenvielfalt, hochwertige Rohstoffe und eine große Portion Leidenschaft machen **Finkensteiner Nudeln** zu einem Genussserlebnis der besondere Art.



**GOLDFINK**  
**DIE G'SCHMACKIGEN 4-EIER-NUDELN**  
 Unsere Klassiker in herausragender Qualität

**PUR**  
**DIE REINEN NUDELN**  
 Reiner Genuss ohne Ei

**NATUR**  
**DIE WERTVOLLEN BIO-NUDELN**  
 Für ernährungs- und naturbewusste Konsumenten

**SELEKTION**  
**DIE B'SONDEREN NUDELN**  
 Die Premiumlinie mit exquisiten Nudelvariationen



# Frierss Feines Haus

## Top-Adresse für besondere Feiern & Seminare

Das „Feine Haus“ ist Villachs kulinarischer Treffpunkt und eine Top-Adresse für besondere Feiern jeder Art. Hier trifft man sich, genießt und entdeckt besondere Köstlichkeiten, aktuell alles für die gute Grillerei.

**EINE FEIER IM** „Frierss Feines Haus“ ist ein Fest für den Gaumen. Die Gäste genießen hier ausgezeichnete Küche in jeder Preisklasse, im stimmungsvollen und doch ungezwungenen Ambiente mit Blick auf köstlich gefüllte Feinkost. Die Bandbreite reicht von schmackhaften Imbissen, regional bodenständiger Küche, zartesten Steak-Raritäten bis zu ausgefeilten, achtgängigen Gourmetmenüs, für die Küchenchef Stefan Lastin & Team aktuell mit 93 Falstaff-Punkten ausgezeichnet wurden. Die besondere Qualität und Kreativität der Küche, die tolle Weinauswahl und der erstklassige Service lassen Sie eine perfekte Feier im „Feinen Haus“ genießen.

### Feiern & Seminare im Wein-Eck

Für exklusive Feiern, kleine, feine Weinrunden mit Freunden oder geschlossene Empfänge, Get-Together und Seminare bietet Familie Frierss seit Kurzem mit dem neuen Wein-Eck im Obergeschoss eine Top-Location. Im stilvollen Ambiente inmitten ausgesuchter Bordeaux lässt sich hier ausgezeichnet feiern und genussvoll tagen für bis zu 30 Personen.

**TIPP:** Halbtages- und Tagespauschalen zu fairen Preisen! Ihr Extra: der besondere Butler-Service, lassen Sie sich überraschen!

### Genuss-Specials

Kulinarische Highlights sind die monatlichen Genuss-Specials. Feinschmecker sollten sich das große BBQ-Special am 24. Juni vormerken, mit großartigen Steaks vom „Green Egg“-Spezialgrill, aber auch vegetarischer Küche vom Grill.

### Feinkost & Geschenkideen

Besondere Köstlichkeiten entdecken Feinschmecker in der bestens bestückten Feinkost: Fleischspezialitäten aus der Region, Wurst- und Schinkenspezialitäten von Frierss, hausgemachte Delikatessen und besondere Alpe-Adria-Feinkost, in einer Qualität und Vielfalt, die begeistert: Gewürze, Chutneys, Öle und Balsamics, eine einzigartige Senf-Auswahl, Nudel, Reis, tolle Weine u.v.m. ideal zum Stöbern nach köstlichen Geschenkideen für Freunde, Mitarbeiter oder Kunden, Ja, Einkaufen ist hier ein genussvolles Vergnügen.

**GESCHENKTIPP:** Eine besondere Geschenkidee für Kochliebhaber sind die exklusiven Kochkurse mit Stefan Lastin oder Genuss-Gutscheine! //



### KONTAKT



### Frierss Feines Haus

Restaurant - Fine Dining - Feinkost - Feiern & Seminare - Catering - Imbiss

Maria Gailer Straße 53 // 9500 Villach  
Tel.: 0 42 42 / 304 045  
E-Mail: [info@feines-haus.at](mailto:info@feines-haus.at)  
[www.feines-haus.at](http://www.feines-haus.at)

■ Ausreichend Parkplätze

### Öffnungszeiten:

■ Mo-Sa ab 7.30 bis 23 Uhr

■ Küche bis 21.30 Uhr

■ Feinkost: bis 18 Uhr

■ Fine Dining: Mi-Sa 18-21.30 Uhr

Anzeige



## FH's Drive Golfrestaurant Moosburg

# Hier kocht der Chef persönlich!

Der Golfclub Moosburg-Pörschach ist nicht nur wegen seiner idyllischen Lage bekannt, hier befindet sich auch eines der besten Restaurants der Region.

**HARALD UNTEREGGER** und Sandra Huainig führen ihr Lokal „FH's Drive“ mit viel Liebe zum Detail – sowohl was das Ambiente anbelangt, als auch die Auswahl der Speisen und Weine. Hier fühlen sich nicht nur sportbegeisterte Golfer nach einer Runde bestens aufgehoben, das Clubrestaurant gilt mittlerweile auch bei Nicht-Golfern als absoluter Geheimtipp.

Gekocht wird vorrangig mit heimischen Produkten, dementsprechend variiert die Speisekarte auch dem saisonalen Angebot nach. Abgerundet werden die kulinarischen Köstlichkeiten mit erlesenen Weinen namhafter Winzer. Hier spürt man einfach die Leidenschaft des Kochens, die Harald Unteregger selbst in seiner Küche lebt. Dementsprechend ausgezeichnet ist auch die Qualität.

Als ein ganz besonderes Schmankerl gelten übrigens seine Schnitzel. Seinen Gästen zufolge die besten weit und breit. Kein Wunder, dass man im Golfclub Moosburg jedes Jahr nicht nur darauf wartet, dass die Spielsaison wieder beginnt, sondern auch darauf, dass das „FH's Drive“ öffnet, denn



wie der Golfplatz hat auch das Restaurant in den Wintermonaten geschlossen.

Dafür kann man von April bis November täglich von 8 Uhr bis „open end“ die vielen Spezialitäten und den traumhaften Ausblick auf den Golfplatz genießen.

Auch für Firmenfeiern oder private Feierlichkeiten ist das Clubrestaurant sehr zu empfehlen.

Nach individuellen Wünschen werden hier Menüs zusammengestellt, die Weinauswahl getroffen und für angenehme Atmosphäre gesorgt.

Das „FH's Drive“ Golfrestaurant Moosburg ist jedenfalls einen Besuch wert! Man sollte sich allerdings darauf einstellen, dass es leicht passieren könnte, dass man dann zum Stammgast wird ... //

### KONTAKT



#### FH's Drive Golfrestaurant Moosburg

Golfstraße 2 // 9062 Moosburg  
Telefon +43 4272/82306  
info@golfrestaurant-moosburg.at  
www.golfrestaurant-moosburg.at

#### Öffnungszeiten:

April bis November: täglich geöffnet  
Dezember: Freitag bis Sonntag geöffnet  
Jänner: geschlossen  
Februar und März: Freitag bis Sonntag geöffnet



## »LA BAITA DEI SAPORI«

# Genussvoll essen in familiärer Atmosphäre

Das Restaurant „La Baita dei Sapori“ in Valbruna bietet seinen Gästen typisch lokale Gerichte und ausgezeichnete Weine in gemütlicher Atmosphäre.

**NUR WENIGE KILOMETER** vom Skigebiet in Tarvis gelegen, 300 Meter vom Stadtzentrum Valbruna entfernt, liegt die Gaststätte in idyllischer Lage, mit einem wunderbaren Panoramablick auf die Julischen Alpen.

Das Ehepaar Livia und Virgilio führt das Restaurant, das wie eine urige Berghütte eingerichtet ist, sehr familiär. Der Chef kocht persönlich und verwöhnt seine Gäste mit schmackhaften und ideenreichen Zubereitungen.

Angeboten werden Wildgerichte, Gegrilltes mit frischem Gemüse und hervorragende Pastagerichte. Für Fischliebhaber gibt es frischen Fisch aus Grado, der Heimatstadt Virgilios. Sehr empfehlenswert sind auch die selbstgemachten Desserts.

Eine Besonderheit ist das täglich

abwechselnde Menü, das sich nach den Angeboten und Produkten der Saison richtet. Täglich frisch zubereitet, bietet es den Gästen immer neue Varianten der Kochkünste des Chefs.

### Platz für große Feiern

Neben dem Restaurantbereich und der Bar im Erdgeschoß befindet sich im Obergeschoß ein loftähnlicher Raum, der sich für private Feierlichkeiten oder Firmenfeiern bestens eignet. Zudem gibt es hier auch eine Spielecke für die kleinen Gäste. Parkplätze sind genügend vorhanden. //

### KONTAKT

#### La Baita dei Sapori

Di Clama Virgilio e Livia  
Via Saisera – Valbruna  
33010 Malborghetto (UD)  
Tel.: +39.0428.660493  
+39.347.2542903

Mail: [info@labaitadeisapori.com](mailto:info@labaitadeisapori.com)  
[www.labaitadeisapori.com](http://www.labaitadeisapori.com)

■ Mittwoch Ruhetag



# Sommerlich dekorieren



**Laue Abende, Urlaub am Meer, Zeit im Freien verbringen ... Der Sommer hat so seine Vorzüge. Um den Sommer auch in die eigenen vier Wände zu holen, hier ein paar Dekotipps:**

**DI BIRGIT RADER**

## Tischdekoration

Ist für sommerliche Feste ein absolutes Muss. Aber auch privat lässt sich damit ein langweiliger Tisch toll aufpeppen. Ob mediterran, traditionell oder luxuriös, es sind keine Grenzen gesetzt. Eine Tischdeko muss nicht unbedingt aufwändig sein, weniger ist mehr. Was aber auf keinen Tisch fehlen sollte, sind frische Blumen und Früchte.

## Dekoration in Wohn- und Schlafzimmer:

Auch hier gilt: weniger ist mehr. Zierkissen

und Vasen in Wassertönen wie blau und türkis kühlen den Raum optisch und verleihen ihm Frische. Leichte Stoffe in hellen Farben bei Vorhang, Decken und Kissenbezügen holen das Sommergefühl auch ins Innere Ihrer Immobilie.

## Home Staging für Verkauf und Vermietung

- Unterstützt das Vorstellungsvermögen der Interessenten
- Minimierung der Verkaufszeit
- Bessere Vermittlungschancen
- Steigerung des Immobilienwertes
- Kostengünstige und überzeugende Lösungen für Ihre Immobilie
- Für Immobilienmakler und Privatpersonen

## NEU!! Mietmöbel:

Keine Lust mehr viel Zeit und Geld in die lästige Möblierung zu investieren? Schluss mit langen Lieferzeiten und Selbstaufbau! Stressfreier Einzug ohne große Investitionen mit [möbel-miete.at](http://möbel-miete.at) //

## KONTAKT

**HOMESTAGING EXPERT**  
weil der erste Eindruck zählt!

## HOMESTAGING EXPERT

**DI Birgit Rader**  
L.-H.-Jungnickelstraße 5/3, 9500 Villach  
+43 (0)4242/39113  
[homestaging-expert.at](http://homestaging-expert.at)  
[office@homestaging-expert.at](mailto:office@homestaging-expert.at)

Anzeige

## DI Birgit Rader ...

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





# Barcelona

## ... der Traum am Mittelmeer

Barcelona zählt ohne Zweifel zu den großartigsten Städten des Mittelmeerraums und nur wenige Orte sind gleichzeitig so geschichtsträchtig und modern wie die zweitgrößte Stadt Spaniens und Hauptstadt der Region Katalonien.

MAG. GERD SCHIFFERL

**BARCELONA IST EINE** sehr lebendige Stadt, bekannt für ihre Flaniermeile La Rambla, ihre zahlreichen Bars und Museen und natürlich ihre Lebensfreude, von der sich jedes Jahr Millionen von Touristen anstecken lassen.

### Berühmte Kunstwerke

Weltbekannt ist Barcelona für die Werke des Künstlers Antoni Gaudi. Allem voran sein Meisterwerk – die Basilika „Sagrada Familia“, an der nach wie vor noch gebaut wird und die in ihrer Endausprägung 18 Türme umfassen und für 14.000 Personen Platz bieten wird. Weitere bekannte Gebäude von Gaudi in Barcelona sind beispielsweise der berühmte „Park Güell“, das Wohnhaus, das zum Kunstwerk wurde, „Casa Batlló“, das Sommerhaus „Finca Güell“ oder das architektonische Meisterwerk „die Pedrera“ bzw. auch bekannt als „Casa Milà“, um nur einige zu nennen.

Kunstliebhaber sollten auch einen Besuch im fantastischen „Museu Picasso“ einplanen. Das Museum beherbergt eine der weltweit größten Sammlungen der früheren Epoche von Picasso und zeigt somit die Entwicklung des Künstlers bis zu seinem kometenhaften Aufstieg.

### Hop On – Hop Off

Wer lieber eine Stadtrundfahrt genießen möchte, kommt an den typischen „Hop On – Hop Off“-Bussen nicht vorbei, die am Placa Catalunya ihren Ausgangspunkt haben. Es werden zwei Routen angeboten und als kleinen Tipp rät es sich beide Routen als Kombi-Ticket in Anspruch zu nehmen, um die wichtigsten und interessantesten Sehenswürdigkeiten Barcelonas zu besuchen.

Für Sportliche gibt es auch die Möglichkeit, die Stadt mit dem Rad zu erkunden, die vielerorts vermietet werden. Sportbegeisterte haben generell in Barcelona sehr viele





Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen – angefangen bei den langen Sandstränden, an denen es viele Gelegenheiten gibt, alle möglichen Wassersportarten (wie z.B. Dingi-Segeln, Windsurfen ...) zu betreiben.

### Olympiaschauplätze

Im Jahr 1992 war Barcelona Austragungsort der olympischen Sommerspiele und neben dem Besuch der Olympiastätten besteht auch die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und die eine oder andere Sportart an den originalen Olympiaschauplätzen auszuüben. Für Fußballfans gibt es in Barcelona nur eine Adresse – das Stadion Camp Nou des Traditionsclubs FC Barcelona bzw. das Museu del FC Barcelona, wo die über 100-jährige Vereinsgeschichte mit Trophäen, Plakaten und anderen Andenken gefeiert wird.

Unter Motorsportfans ist Barcelona für die Rennstrecke

„Circuit de Barcelona-Catalunya“ bekannt, die 1991 eröffnet wurde und bis heute Austragungsort für diverse Rennserien ist. Allem voran die Formel 1 (Großer Preis von Spanien), die Motorrad-WM (MotoGP/Großer Preis von Katalonien) oder die „World Rallycross Championship“.

### Tapas und mehr

Nach einem anstrengenden Sightseeing-Tag locken dann noch die zahlreichen Restaurants und Tapas-Bars mit ihren Köstlichkeiten. Katalanen sind richtige Gourmets und daher ist es auch nicht verwunderlich, dass Barcelona die kulinarischen Trends am Mittelmeer vorgibt. //

### KONTAKT

Gerd Schifferl  
PHOTOGRAPHY

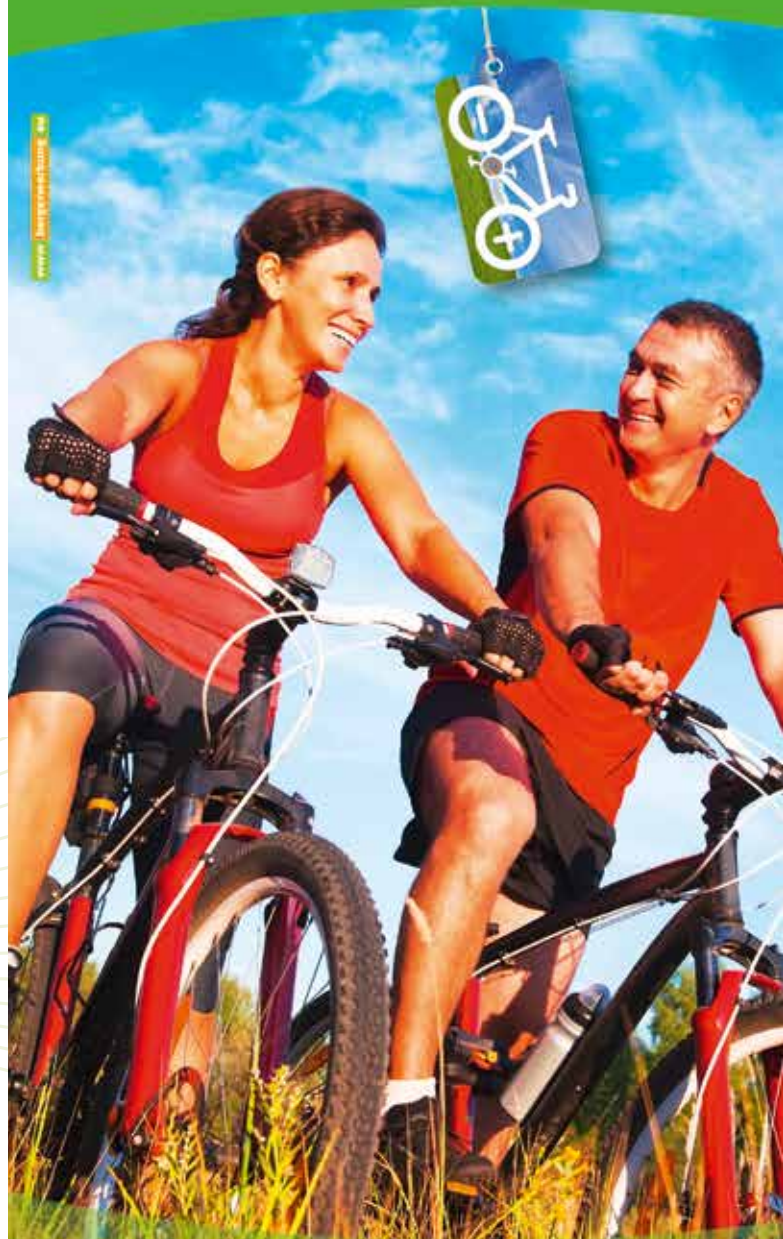


### Mag. Gerd W. Schifferl

Berufsfotograf  
Web: [www.schifferl-photography.at](http://www.schifferl-photography.at)  
E-Mail: [gerd@schifferl-photography.at](mailto:gerd@schifferl-photography.at)



# Ebners Sportreisen



Ihr Kärntner Sportreiseveranstalter mit den Schwerpunkten ✓ Sportevents ✓ Wanderreisen ✓ Radreisen

z. B. Radler-Paradies Südböhmen  
5. – 9. Juni (5 Tage/Pfingsten)  
um € 440,- p.P. im DZ



# Ebner

Ebner Reisen Ges.m.b.H. • A-9500 Villach-Heiligengeist  
☎ +43 (0) 4244 23910 • [ebner-reisen@buspartner.at](mailto:ebner-reisen@buspartner.at)  
[www.ebner.ag](http://www.ebner.ag) Jetzt **Gratis-Katalog** anfordern!



Die Puschan kreativ GmbH präsentiert:

# WALDMomente

„Samle Momente – keine Dinge!“ Eva-Maria Puschan ist zertifizierte Waldpädagogin und ihre Leidenschaft sind die Natur, vor allem der Wald sowie das Holz. Die Liebe zum Rohstoff Holz liegt in der Familie und spiegelt sich auch in ihrem Geschäft (Puschan kreativ GmbH, Kärntner Str. 18, 9500 Villach) wider.

bringen, Wurzeln zum Ursprung schaffen und Platz zum Regenerieren bieten. Zurückkehren zu dem, was wir seit jeher spüren, nur in unserer immer schneller werdenden industriellen Gesellschaft vergessen haben. Aber auch die Wissenschaft liefert immer mehr Beweise darüber, welche wertvolle vielfältige Wirkung der Wald auf uns Menschen hat. Ein Ort, wo jeder willkommen ist, das Leben (wieder) besser verstehen lernt, ohne Leistungsdruck und Schnelligkeit, mit den natürlichsten Ressourcen, die vorhanden sind.

**NEBEN DEM HINTERGRUND,** Waldwissen zu vermitteln, sieht sie ihre Aufgabe auch dahingehend, wieder aufmerksam zu machen, welche Chancen der Wald uns bietet: Den Wald als Ort der Erholung, Regeneration, des Lernens, der Spiele, des Spaß und des Wissens nutzen. Entweder bei ihr im „WALDMomente“-Gebiet oder wo auch immer Wald vorhanden ist. Für Menschen aller Altersklassen, jedermann & jederfrau! „WALDMomente“, die das Leben näher-

### Angebote:

- Waldführungen für jegliche Bildungseinrichtungen,
- für Unternehmen als Team Building oder den Seminarraum in den Wald zu verlegen,
- Kreativ-„WaldMomente“-Workshops für jedermann/frau,
- Sommer-„WaldMomente“ für Kids. //

### KONTAKT

## WALDMomente

**Eva-Maria Puschan**

Tel.: +43 664 75 02 98 99  
waldmomente@gmx.at  
www.waldmomente.at

Anzeige

# 11. Annahüttenkirchtag

Die Freunde der „Annahütte neu“ laden zum **Kirchtag** bei der ehemaligen Annahütte am **29. Juli 2017**

› um 12:00 Uhr  
Almseggen

### KONTAKT



www.annahuette.info

Nähere Infos und Anmeldung unter **www.annahuette.info**  
über Pepi Puschan, Tel.: 0664/25 35 071  
oder in der Tourismusunformation Faak am See unter 04254/ 2110.



**Begegnung  
bringt Freude  
und Freunde!**



Foto: © b pictures e.U.



# Klassisches Feeling – moderne Technik

Die „crank-e mobility solutions GmbH“ entwickelt und fertigt Umbaukits, mit denen klassische Vespa in moderne Elektrovespa von technisch Versierten umgebaut werden können.

**DAFÜR WURDE DER** sogenannte „crank-e Kit“ entwickelt, der speziell für klassische Vespas der „Smallframe“-Baureihe gebaut wird. Die vorhandene Technik wird soweit es geht weiter- und wiederverwendet, so wird sogar auf das originale Schaltgetriebe gesetzt.

„Wir haben mit unserem selbstentwickelten Umbau-Kit etwas geschaffen, das es bisher am Markt noch nicht gibt – einen standardisierten eUmbau-Kit für die Zweirad Retrofit-Szene“, erklärt Alexander Elbe, Geschäftsführer von crank-e.

## Vorteile des Elektroantriebs

Durch die Integration des Elektroantriebs in das originale Schaltgetriebe wird der Look der klassischen Vespa vollends beibehalten und zudem wird die Fahrleistung auf ein sehr hohes Niveau gehoben.

Den „Power-Wheelie“ aus dem Stand zu bewältigen, obliegt nicht vielen Fahrzeugen der Rollerklasse. Schnelle Beschleunigung und hohe Endgeschwindigkeit, das sind die

Vorteile durch den crank-e-Elektroumbau. Mit dem speziell angefertigten Akkumodul werden mit 2,4kWh reale Reichweiten von etwa 50 Kilometern erzielt. Das Akkumodul wird einfach anstatt des originalen Tanks in das Fahrzeug verbaut.

Das Beste an dem ganzen Umbau ist, die Basis der wertvollen Vespa wird nicht zerstört, was ihren Wert auch für die Zukunft sichert und weiter steigen lässt.

## Erhaltung wird erleichtert

Für Menschen, die immer schon eine klassische Vespa fahren wollten, aber bis dato immer vor den Herausforderungen des Am-Leben-Haltens des urigen Benzinmotors zurückgeschreckt haben, ist dieser Umbau die ideale Lösung.

Keine Angst mehr vor der Eisdielen liegen zu bleiben, weil die Gute mal wieder nicht anspringt. Einfach einschalten und fahren. Auch das Tanken wird zum Kinderspiel: Anstatt Gemisch-Betankung mittels zusätzlichem Öl zu zelebrieren, einfach Stecker in die Dose.

Sämtliche Elektrokits sind Sonderanfertigungen in Kleinserien. „Sie werden speziell an das jeweilige Modell angepasst. Bei rund 3.900 Euro inkl. Mehrwertsteuer geht's los“, so Alexander Elbe. Bis zu 80 km/h schaffen die eVespas. Auch 125er-

Smallframe-Vespas (Motorradzulassung mit Code 111 zu fahren) können auf Elektro umgebaut werden.

## Das Unternehmen

Die „crank-e mobility solutions GmbH“ hat sich in Kooperation mit der „GP Motion GmbH“ die Effizienzsteigerung am Mobilitätssektor auf die Fahnen geschrieben. Zusammen streben sie nach Bewusstseinsbildung für kleine Leichtfahrzeuge wie Elektromopeds, Elektro-Leichtmotorräder elektrische Nachrüstantriebe für Fahrräder und alles, was sonst noch Spaß macht, wie Elektro-Longboards und One-Wheels.

Das Unternehmen hat auch den neuen NIU N1S seit kurzem im Programm, der mit staatlicher Förderung für 2.174 Euro zu haben ist. Elektro-Nachrüstätze für Fahrräder bekommt man bereits ab 890 Euro. //

## KONTAKT

**crank** 

### Alexander Elbe

Tiroler Strasse 80 // 9500 Villach  
Tel.: +43 (0) 664 412 1772  
Mail: ae@crank-e.at  
www.crank-e.at

# KÄRNTEN. WIR GLAUBEN AN DICH.

**#glaubandich**



Mit dem  
**#glaubandich**  
Paket

**Das #glaubandich Paket:**

**George**, das modernste Banking.

**Flexible** 3-Klick-Online-Finanzierung.

**Komfortables** Sparen.

**Einfach. Schnell. Weltweit. 24 Stunden. 7 Tage.**

# Alles rund um gesunde Füße

Gesunde Füße tragen wesentlich zu einem angenehmen Körperempfinden bei. Gerade im Sommer, wenn man Sandalen trägt oder barfuß im Schwimmbad ist, möchte man gepflegt aussehen.

**NICHT IMMER IST DER** gewünschte Effekt mit einer herkömmlichen Fußpflege zu Hause erzielbar. Zudem kann falsche oder zu wenig Pflege zu vielfältigen Beschwerden führen.

Deshalb bietet Ihnen Passaparola zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten:

- Entfernung übermäßiger Verhornungen

- Behandlung eingewachsener Nägel
- Nagelpilzbehandlung
- Behandlung von Einrissen an den Fersen
- Fußpeeling u.v.m.

## GEHWOL FUSSKRAFT

Die Fußpflege steht seit vielen Jahrzehnten im Mittelpunkt aller Aktivitäten des Hauses „Gerlach GmbH“, das exklusive Produkte für Fußpfleger entwickelt.

Mit modernen Forschungseinrichtungen und fortschrittlichen Produktionstechnologien gewährleistet das Unternehmen einen optimalen Qualitätsstandard. Dabei sind seit jeher Naturwirkstoffe die Basis aller hochwirksamen GEHWOL-Präparate.

Anzeige //



## KONTAKT

**PASSAPAROLA**  
Kosmetik und Fußpflege

**ULRIKE BRUNNER**  
Kügelweg 73 • 9500 Villach  
Termine nach Vereinbarung (Mo. bis Fr.)  
0676-82 33 76 76  
ulrike@passaparola.at • www.passaparola.at

# Bye, bye Cellulite!

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

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

## Anwendungsgebiete:

Für alle Hauttypen sowie Altersklassen



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

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

1. Sichtbare Steigerung der Durchblutung (Hautrötung).
2. Fühlbare Wärmeentwicklung.
3. Verbesserung der Nährstoffversorgung.
4. Glättung der Haut.
5. Festigung der Hautstruktur.
6. Harmonisierung des Hautbildes.

Wenn es um die Verschönerung ihrer Haut geht, machen Sie bitte einen **kostenlosen Testtermin bei mir!** //

## KONTAKT

**Daniela Pöllinger**

Tel.:  
+43 (0) 6765977405  
www.deintraum.  
poeda.at



Anzeige



# Models auf vier Pfoten



**Für viele Menschen nehmen Hunde einen ganz besonderen Platz in ihrem Leben ein. Sie sind treue Wegbegleiter und vielfach voll integrierte „Familienmitglieder“.**

**DEMENTSPRECHEND MÖCHTE** man sie natürlich auch auf Fotos ablichten, um sich an die schönen Momente mit ihnen später einmal erinnern zu können.

Ich bin selbst ausgesprochener Hundeliebhaber und weiß um die kleinen und großen Tricks Bescheid, wie man die „Models auf vier Pfoten“ gut in Szene setzt – klassische Hundepor­träts mit oder ohne Besitzer, an ihrem Lieblingsplatz oder in Action, Zuchtfotos, Welpenfotos und Spaß-Fotos.

Die Länge des Fotoshootings hängt davon ab, wie aufwendig und an welchen Orten fotografiert wird. Das kann eine halbe Stunde sein, kann aber durchaus auch einmal ein paar Stunden in Anspruch nehmen.

Es gibt drei Bereiche in denen ich mich fotografisch bewege.

- Die Personenfotografie mit Porträts, Hochzeiten, Kinder und Familie.

- Die Werbefotografie – dabei setze ich Sie, Ihr Team, Ihre Produkte und Dienstleistungen ins rechte Licht.
- Und die Naturfotografie, Hunde, Pferde und „Wildlife“.

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

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

## KONTAKT

Ihr Augenblick ist mein...  
**FOTO GAILBERGER**  
*Klick*

**Wilhelm Gailberger**

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



Anzeige

# Sommer, Sonne, Urlaubszeit Befreien Sie sich ...

... von der Qual lästiger Haarentfernung!

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

**MIT DER PROGRAME-O**-Blitzlicht-technologie ist endlich die Entfernung des unerwünschten Haarwuchses sanft und dauerhaft möglich.

### Haaranalyse für SIE und IHN

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

Vereinbaren Sie jetzt *Evelin Habich* // Ihren Beratungstermin. Ich freue mich auf Ihren Besuch!



// Mit progame-o können erstmals ganzjährige Enthaarungsbehandlungen angeboten werden.



### KONTAKT



VitaStyle

SCHÖNHEIT . VITALITÄT . WOHLBEFINDEN

### Evelin Habich

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

Anzeige

# Schlank und schön im Badeoutfit!

Wenn Sie rasch, unkompliziert und gesund abnehmen möchten, dann haben wir genau das Richtige für Sie!

**UNSERE „FORMULA 1 SHAKES“** sind nahrhaft, schmecken köstlich und können Ihnen bei der Gewichtskontrolle helfen, damit Sie möglichst rasch zu Ihrem Wohlfühlgewicht kommen. Anders als bei diversen Modediäten steht bei den Herbalife-Produkten die Gesundheit im Vordergrund. Unsere Shakes entsprechen höchsten Qualitätskriterien, haben einen ausgezeichneten Geschmack und durch die vielfältigen Geschmacksrichtungen wird's auch nie langweilig.

Wenn Sie möchten, erstelle ich für Sie einen individuellen Plan mit hilfreichen Ernährungstipps

und informiere Sie persönlich über die Vorzüge unserer Produkte. Wollen Sie Ihre Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness positiv verändern – vereinbaren Sie gerne ein unverbindliches Erstgespräch mit mir. //



### KONTAKT



HERBALIFE NUTRITION  
Selbstcooking-HERBALIFE Shaker

Erika de Pasqualin

Federaunerstrasse 22 // 9586 Fürnitz  
Tel.: +43 6767/544 0741  
E-Mail: wellness2003@gmx.at  
www.herbalife.com

Anzeige



# Perfekt für die Grillsaison!

**WER REGELMÄSSIG GRILLT**, kennt das leidige Problem: Sobald ein paar Leute mehr zum Barbecue kommen, kann's mit dem Geschirr schon einmal knapp werden. Und dann geschieht das Unvermeidliche: Salat und Gegrilltes müssen auf einem Teller gemeinsam Platz finden. Dabei ist nichts schlimmer als der Anblick, wenn sich das Salatdressing mit der Marinade des Steaks zu einer unansehnlichen Sauce vermischt. Und das alles nur, weil man nicht genügend Teller zur Verfügung hat.

## Damit ist jetzt Schluss!

Das Kärntner Unternehmen „A.B Verpackungen“ bietet Einweggeschirr in Top-Qualität an. Teller, Schüsseln und Schälchen gibt es in unterschiedlichen Größen und unterschiedlichem Design. Vom dezenten Naturton, bis hin zu bunten Motiven findet man bei „A.B Verpackungen“ etwas für jeden Geschmack. Unter anderem gibt es auch eine biologisch abbaubare Geschirr-Variante.

## Exklusiv für Ihre Gäste

Wer seine Grillfeier zu einem ganz besonderen Fest machen möchte, kann seine Gäste auch mit individuellen Druckmotiven überraschen: eine nette Botschaft, ein lustiges Foto von der letzten Party – was immer Sie gerne hätten, bei „A.B Verpackungen“ erhalten Sie ein einzigartiges Produkt, welches Ihr Fest zu einem unvergesslichen Erlebnis macht! //



## Produktangebot

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

## A.B Verpackungen

Firmensitz – Industriestraße 6, 9586 Fürnitz/Kärnten.  
Geschäftsführer/Inhaber Andreas Blüm  
Tel.: +43 664/2604106  
Mail: office@abverpackungen.com  
Das Produktsortiment erstreckt sich von Standardverpackungen bis hin zu biologisch abbaubaren Produkten.

ONLINE-SHOP: [www.abverpackungen.com](http://www.abverpackungen.com)



# LOCKEN

DIE NEUEN LOOKS

Die Welt können wir nicht verändern, deinen Look aber schon!

**Friseur Art-Walter -  
Ihr Haarspezialist**

[www.art-walter.at](http://www.art-walter.at)

**FRISEUR**  
*art-walter*  
VILLACH - LANDSKRON



OSSIACHER STRASSE 75  
9523 VILLACH - LANDSKRON  
04242 41920



DI-FR: VON 8 BIS 18 UHR  
SA: VON 8 BIS 16 UHR  
UND NACH VEREINBARUNG

[friseur@art-walter.at](mailto:friseur@art-walter.at)



# ***MONATSHOROSKOP***

## ***von Juni bis August 2017***

Liebe Leserinnen und Leser, das Ende des heurigen Frühjahres findet am 21. Juni statt. Anschließend bahnen sich die schönsten Wochen und Monate in diesem Jahr an. Lassen Sie sich bitte nicht durch die störenden kosmischen Einflüsse im Juli von einem tollen Sommer abhalten. Die kosmischen Konstellationen sagen Ihnen, was Sie brauchen, welches Lebensgefühl Sie in den schönsten Wochen des Jahres glücklich macht, was Ihnen Kraft und Zuversicht gibt. Ist es das prickelnde Abenteuer, die romantischen, kuscheligen Traumtage, das einmalige Erlebnis in einer fremden Welt, oder einfach mit Freunden ein paar herrliche Tage genießen. Ihr Urlaub in diesem Jahr wird wichtiger denn je, denn er erfüllt Sie in diesem kraftvollen, traumhaften Sonnenjahr mit der Energie, die Sie für Ihren Alltag brauchen. Ich wünsche Ihnen somit einen tollen Urlaub und zudem einen herrlichen Sommer 2017.

### **01.–30. Juni:**

- Der Monatsanfang wäre für alle Sternzeichen bis zum 03. Juni perfekt, um einen Neuanfang in Angriff zu nehmen. Die guten kosmischen Konstellationen begünstigen eine Geschäftseröffnung oder einen neuen Job. Auch neue Projekte finden sofort Anklang. Längere harmonische Phasen stellen sich zwischen dem 06. und 13. Juni ein. Somit ist die gesamte erste Pfingstferienwoche ideal für ein paar spannende Tage oder einen ausgedehnten Urlaub. Zudem kommt in dieser Zeit die Zweisamkeit durch Venus-Mars mit dem Partner nicht zu kurz. Auch Singles haben erhöhte Flirt-Chancen. Auch der Seelenpartner könnte einem über den Weg laufen. Venus-Pluto schenkt zudem am 24. Juni schöne Liebesstunden. Mars, Merkur, Jupiter und Pluto machen den 25., 27., 28. & 29. sowie den 30. Juni nicht gerade einfach. Die Planetenverbindungen können sehr viel Ärger bringen. Auseinandersetzungen könnten eskalieren und diese generelle Anspannung sorgt für Unfälle. Mein Tipp: Lassen Sie sich auf keine Provokation ein.

## 01.-31. Juli:

Der Juli hat es durch Kriegesplanet Mars in diesem Jahr in sich, doch mit viel Geduld und Ruhe kommen Sie durch diesen „heißen“ und aggressiven Monat, denn in der Ruhe liegt ja bekanntermaßen die Kraft. Vom 01. – 03. Juli werden die ersten angestauten Emotionen mit gewaltiger Wucht entladen. Es kann zu handfesten Streitigkeiten führen. Lassen Sie sich nicht provozieren. Am 05. Juli bringt Merkur-Uranus Hektik mit Unfallgefahr. Geben Sie speziell im Straßenverkehr Acht. Vom 06. – 08. und am 14. Juli wirken Sonne, Neptun, Jupiter, Merkur und Venus absolut positiv. Die besten Tage in diesem Monat! Sommerfeste, Grillabende, nette Treffen mit Freunden und Bekannten sowie schöne Tage bahnen sich an. Die gewaltträchtigste Zeit bahnt sich allerdings erst an. Vom 16. – 29. Juli, somit die gesamte zweite Hälfte des Juli, birgt kritische Tage in sich. Mars und Uranus harmonieren überhaupt nicht miteinander und somit kommt es zu heftigen Gewalt-Konstellationen, die weltweit auftreten werden. Auch Venus wird am 17. & 24. Juli kritisch. Streitereien in Partnerschaften und Gefühlskälte wird die Folge sein.

## 01.-31. August:

Trotz eines unharmonischen Monatsanfangs verspricht der gesamte August insgesamt ein sehr schöner Monat zu werden. Viele harmonische Planetenverbindungen sorgen für Beruhigung, große Erfolge, Glück, und sogar die große Liebe. Das sorgt doch glatt dafür, dass der beschwerliche Juli in Vergessenheit gerät. Am 10. August sorgt bereits die Sonne-Jupiter-Verbindung für eine Glückskonstellation. Zudem kommen wunderbare Venus-Verbindungen bis 12. August hinzu. Merkur-Venus und Venus-Neptun sorgen für gute Kontaktmöglichkeiten, Romantik und Zärtlichkeit und sogar eine wunderbare Hochzeit sollte am 11. oder 12. August eingetragen werden. Diese Hochzeit wäre grandios! Fast schon perfekt! Selbst die Venus-Jupiter-Spannung kann am 17. August die Liebesgefühle noch verstärken. Zudem haben Singles äußerst große Chancen an diesem Abend den Traumpartner kennenzulernen. Es wartet somit eine ausgesprochen aktive und erfolgreiche Zeit auf Sie. Denn im August wird endlich gehandelt und man kann dadurch sehr viele Erfolge feiern.

**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.

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

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



**Butterfly-**  
Ihre Kärntner  
Agentur für  
Singles mit  
Niveau!

27, fesch, große Single-Dame sucht...  
38, Akademikerin, ledig, kinderlos sucht...  
40, fesch, Frau, ledig, kinderlos sucht...  
47, Medizinerin, natürlich sucht...  
48, bezaubernde, fesch, Kärntnerin sucht...  
53, Angestellte, quirlig, niveauvoll sucht...  
58, Tennisspieler, attraktiv sucht...  
65, blonde Kärntner Jägerin sucht...

36, Hobbyfußballer, fesch sucht...  
40, Techniker, loyal & ruhig sucht...  
45, aktiver & attraktiver Villacher sucht...  
47, Kärntner mit Wellnessoase sucht...  
50, Angestellter, groß, sportlich sucht...  
55, Unternehmer, reisebegeistert sucht...  
59, Unternehmer i. P. spielt Golf sucht...  
66, großzügig, unkompliziert sucht...

 **Butterfly**<sup>®</sup>  
... Partneragentur

**BUTTERFLY AGENTUR KG**  
**TEL. 0664/34 575 17**

...und viele mehr...



CASINO VELDEN

Das Erlebnis.



# Veranstungstipps im Sommer



// Norbert  
Schneider &  
Band

## Norbert Schneider & Band – Homage an Georg Danzer

6. Juni, 20.00 Uhr, Casineum am See

Mit dem Album „Neuaufnahme“ ist dem zweifachen Amadeus Award Gewinner Norbert Schneider etwas ganz Besonderes gelungen.

Er bringt mit seiner unbeschwernten und charmanten Art und seiner brillanten Band Songs des 2007 verstorbenen grandiosen Georg Danzer, neu interpretiert und arrangiert, auf die Bühne.



// Tanz ins  
Glück

## Tanz ins Glück

Eins, zwei, drei im Walzerschritt

Oder doch lieber einen flotten Jive aufs Parkett legen?

Bei den Tanz ins Glück Abenden ist alles möglich. Bei insgesamt sieben Terminen gibt es wieder ab 20.30 Uhr die Möglichkeit, einen beschwingten und unterhaltenden Abend bei Livemusik im Casineum zu verbringen. Unterschiedliche Livebands wie „Feel good“, „Dacapo“, „Major7“ und „Big Band L“ werden für temperamentvolle Stunden sorgen. Das Repertoire der MusikerInnen ist groß und so können den BesucherInnen die unterschiedlichsten Tänze angeboten werden.

Die Tanzabende finden jeweils am Mittwoch ab 20.30 Uhr statt: 21. Juni, 5. und 12. Juli, 2., 9. und 30. August



// Internatio-  
nales Sport-  
wagenfestival

## Internationales Sportwagenfestival

Parade am Samstag, den 24. Juni ab  
18.00 Uhr am Casinoplatz



// Poker  
Europameister-  
schaft

Europas größtes Sportwagenfestival mit sämtlichen Premium-Herstellern der Automobilindustrie findet heuer bereits zum 19. Mal statt.

Das Highlight bildet die längste Sportwagen Parade der Welt von 18 bis 19.30 Uhr mit den schnellsten und exklusivsten Autos durch die „Fun Meile“ von Velden.

## Poker Europameisterschaft

Das Poker Event des Jahres  
vom 19. bis 30. Juli 2017

Poker fast direkt am See, ein exklusives Ambiente und das professionelle Team von Poker Manager Gerald Golker versprechen ein Pokerfeuerwerk. Spannende Turniere und Cashgames an mehr als 45 Tischen erwarten Sie im Casino Velden. Mehr Informationen finden Sie unter [pokerem.com](http://pokerem.com).

## 9. Wörthersee Gala 2017 – Oper & Operette

10. August, 20.00 Uhr,  
Casineum am See

Die Sopranistin Marilene Novak und der Tenor Mario Podrečnik gestalten den musikalischen Abend. Begleitet werden die beiden Solisten vom Canta Classica Ensemble, bestehend aus renommierten, heimischen Musikern.

Weitere Informationen finden Sie im  
Eventkalender unter [velden.casinos.at](http://velden.casinos.at)



// 9. Wörther-  
see Gala 2017

## KONTAKT

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

# KÄRNTEN. WIR GLAUBEN AN DICH.

**#glaubandich**

Mit dem  
**#glaubandich**  
Paket

**Das #glaubandich Paket:**

**George**, das modernste Banking.

**Flexible** 3-Klick-Online-Finanzierung.

**Komfortables** Sparen.

**Einfach. Schnell. Weltweit. 24 Stunden. 7 Tage.**

# MARCHÉ FRÜHSTÜCK VITAL IN DEN TAG STARTEN

Genießen Sie unser marktfrisches Frühstücksbuffet, soviel Sie mögen, inkl. aller heißen Getränke und einem frisch gepressten Saft (0,2l).

Für Kinder bis 110 cm gratis, Kinder bis 140 cm bezahlen die Hälfte.

Am besten gleich reservieren!  
Marché Raststation Wörthersee  
+43 4272 43995

**GUTSCHEIN  
FRÜHSTÜCK 2 FÜR 1**

Geben Sie einfach an der Kasse das  
Kennwort „Sportmental Magazin“ an!

Gültig im Marché Wörthersee Jeden Tag  
von 6-11 Uhr bis 31. 12. 2017.

Mit anderen Aktionen und Rabatten nicht kombinierbar.

