

Interviews

Red Bull Air Racer: Hannes Arch

**Beachvolleyballer:
Xandi Huber & Robin Seidl**

BMX-Profi: Senad Grosic

Bergwandern

Gesundheits- und Erlebnissport

Ihr GEHIRN ist bereit

**Denk- und Bewegungstraining
für geistige Flexibilität**

Verlockungen im SOMMER

Tipps für die Bikinifigur



Sondermodell Subaru XV2.0D

Edition Austria begeistert!

Die Sonderedition Subaru XV2.0D Edition Austria begeistert auf ganzer Linie, und zwar außen genauso wie innen. Erhältlich ist das Modell in den Farben Crystal Black Silica, Ice Silver Metallic, Venetian Red Pearl und Jasmine Green Metallic. Sein variabler Innenraum, sein agiles Fahrverhalten und sein serienmäßiger permanenter Allradantrieb machen den dynamischen Crossover zum idealen Begleiter für all jene, die sich ein kompaktes Fahrzeug wünschen, das sie sowohl bei Sonnenschein als auch bei Regen und Schneefall sicher ans Ziel bringt.

Seine umfangreiche Serienausstattung umfasst unter anderem 17-Zoll-Leichtmetallfelgen, elektrisch einstell- und beheizbare Außenspiegel, beheizbare Vordersitze, elektrische Fensterheber vorne und hinten, Licht und Regensensoren, Zwei-Zonen-Klimaautomatik, Tempomat und Rückfahrkamera. Angetrieben wird der Subaru XV 2.0D Edition Austria durch 109 PS vom einzigartigen 2,0-Liter Boxer-Turbodiesel des japanischen Herstellers. Ein Sechsgang-Schaltgetriebe überträgt die Kraft des Boxer-Turbodiesels markentypisch auf alle vier Räder. Der serienmäßige permanente Allradantrieb Symmetrical AWD sorgt für maximale Traktion und Fahrstabilität auf und abseits der Straße.

Mit dieser Motorisierung beschleunigt der kompakte Crossover in 11,3 Sekunden von 0 auf 100 km/h und erreicht eine Höchstgeschwindigkeit von 175 km/h. Sein Normverbrauch mit permanentem Allradantrieb liegt bei 5,6 Litern auf 100 km und die CO₂-Emission beträgt 146 g/km.



**IHR ALLRAD FÜR ÖSTERREICH.
JETZT ALS DIESEL.**

SUBARU XV 2.0D
EDITION AUSTRIA

ab € 25.990,-
Sie sparen
€ 5.300,-



SUBARU
Confidence in Motion

*Aktion gültig bei Kauf und Zulassung bei allen teilnehmenden Händlern bis 30.6.2015. Solange der Vorrat reicht. Dieses Angebot ist mit anderen Aktionen nicht kombinierbar. Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis inkl. NeVA, MwSt. und Händlerbeteiligung. Subaru XV 2.0D, 80 kW (109 PS), Verbrauch kombiniert: 5,6 Liter, CO₂-Emission: 146 g/km. Symbolfoto.

www.subaru.at www.facebook.com/SubaruAustria

Der Subaru XV 2.0D

Edition Austria
ist seit 1. März
ab **25.990 Euro**
erhältlich.

IHRE SUBARU- PARTNER IN KÄRNTEN

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

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

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

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

**Paulitsch &
Windischbacher OG**
Wolkersdorf 42
9431 Wolfsberg
www.paulitsch-windischbacher.at

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

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

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

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

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

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer naht und es freut mich, dass wir Ihnen wieder eine neue Ausgabe des Sportmental Magazins vorstellen dürfen. Auch in dieser Ausgabe geht es wie immer um interessante Themen, spannende Persönlichkeiten und Lesenswertes rund um Fitness, Gesundheit und mentale Stärke.

Kunstflieger und Air-Racer Hannes Arch erzählt im *Sportmental Magazin* über sein Leben als Sportler, das Zusammenspiel von Kopf und Geist und den Unterschied zwischen den beiden Sportarten.

Ebenso spannende Interviews mit den Beachvolleyballern Xandi Huber und Robin Seidl und vielen anderen interessanten Sportlern erwarten Sie. Reisen Sie mit uns nach Apulien, den südöstlichen Winkel in Italien oder erfahren Sie Wissenswertes über Grüne Kosmetik. Spannend wird es auch beim Thema Telepathie, der Kraft der wortlosen Kommunikation, bei der Informationen, Gefühle und Bilder übertragen werden. Aber lesen Sie selbst!

Das und noch viel mehr finden Sie in dieser Ausgabe des Sportmental Magazins!

Ich wünsche Ihnen allen ein spannendes Lesevergnügen!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:
Mag. Doris Weber, Tel.: 0043(0)650/63 52 481,
office@sportmental-magazin.at
www.sportmental-magazin.at
Chefredaktion: Mag. Doris Weber
Stellv. Chefredakteur: Sabine Landl
Redaktionelle Mitarbeiter dieser Ausgabe:
Dr. Anna Maria Cavini, Mag. Christa Maria Ambika
Cvejanov, Roland Eder, Sabrina Eder, Sepp Egarter,
Beate Egger, Christina Gruber, Patrizia Kasper,
Ruth Klaus-Strasser, Sabine Landl, Anja Landler,
Markus Lettl, Mag. Dagmar Puhl, Ellen Rettenbacher,
Patrik Ruhdorfer, Christine Spazier, Mag. Karin
Stechauner, Claudia Strobl, Nicky Watzek
Fotos: Covergirl: Verena Winkler; Sissi Furgler,
Walcher Horst, Wolfgang Janach, Gerd Schifferl,
www.gregorhartl.at, @bergermarkus.com, Sepp
Egarter, 1x1 sport, Red Bull Contentpool, Markus
Berger, bereitgestellt, shutterstock/PRIMA

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



INHALT 8/2015

4 Red Bull Air-Racer: Hannes Arch

SPORT



22 Kraft der
Ziele



28 Bergwandern

KÖRPER & GEIST



36 Ihr Gehirn
ist bereit



44 Telepathie

ERNÄHRUNG & KULINARIK



58 Vegetarische und
Vegane Küche

64 Verlockungen im Sommer

LIFESTYLE



69 Apulien

72 Grüne Kosmetik

Extremsportler, Kunstflugpilot
und Red Bull Air-Racer:

Hannes Arch



Er steuert sein Flugzeug bis an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit – um draußen in der freien Natur wieder runterzukommen. Hannes Arch zählt zu den besten Piloten der Welt.

INTERVIEW VON SABINE LANDL

SEIT HANNES ARCH 1996 bei der Gründung des Red Bull Arco Teams mitwirkte, gehört der Österreicher zu den besten Bergsteigern, Paragleitern und Stunt-Piloten. Der Allround-Abenteurer begann seine sportliche Laufbahn sehr früh – schon mit 16 Jahren bekam er den österreichischen Flugschein für Sonderpiloten. Mit 19 war er bereits staatlich geprüfter Berg- und Schiführer und mit 23 einer der besten Kletterer weltweit. Schließlich rundete er seine Outdoor-Ausbildung mit dem Studium der Sportwissenschaften ab und unterrichtete Sportklettern an der Universität Graz.

Wie bist Du eigentlich zum Kunstflug gekommen? Das ist ja jetzt nicht

unbedingt eine Sportart, die viel Aufmerksamkeit bekommt?

Ich habe den sportlichen Zugang in der Fliegerei gesucht. Das normale Fliegen war mir zu langweilig und zu teuer. Der Kunstflugschein war für mich die logische Konsequenz, um perfekter und besser zu werden. Und um eines gleich vorweg zu nehmen: Kunstflug hat nichts mit Air Race zu tun.

Was ist der Unterschied zwischen Kunstflug und Red Bull Air Race?

Kunstflug ist die Basis für Red Bull Air Race. Du lernst die Skills, um das Flugzeug so zu beherrschen, dass du Rennen fliegen kannst. Kunstflug ist außerdem der härteste Sport, den ich je gemacht habe. Sowohl körperlich als auch geistig. Hinzu kommen noch viele andere Dinge dazu, auf die du achten musst, wie das richtige Timing, den Windversatz usw.

Zu Beginn sitzt Du in einem doppelsitzigen Schulungsflugzeug und der Lehrer zeigt Dir, wie man Loopings fliegt. Du lernst, worauf Du aufpassen musst, mit der Orientierung im Raum umzugehen und mit der G-Kraft, die auf Dich einwirkt. Den Schein hat man zwar nach ein paar Stunden, aber man ist Meilen davon entfernt, Loopings zu fliegen.



// „Beim Red Bull Air Race bin ich der einzige Gegner, den ich habe!“
Hannes Arch //



Veranstaltungen 2015

- 20.06. Airshow Excalibur City, Znojmo
- 04. / 05.07. Red Bull Air Race Budapest / HUN
- 08.07. Airshow X-Bionic, Intersport Wels
- 17. - 19.07. Scalaria Air Challenge
- 15. / 16.08. Red Bull Air Race Ascot / UK
- 05. / 06.09. Red Bull Air Race Spielberg / AUT
- 26. / 27.09. Red Bull Air Race Fort Worth, Texas / USA
- 17. / 18.10. Red Bull Air Race Las Vegas, Nevada / USA

Und wenn Du ganz vorne an die Weltspitze möchtest, dauert es ungefähr zehn Jahre.

Ist Kunstflug bzw. Red Bull Air Race eine gefährliche Sportart?

Ja und nein! Es ist in Wahrheit eine Sportart, wie jede andere Extremsportart auch. Ich würde sagen, nicht einmal Extremsport ist extrem. Wenn Du den Zugang findest und Dich mit der Sportart beschäftigst, relativiert sich die Gefahr und das Risiko. Sicherlich kann man Kunstflug an die Spitze treiben, indem man tiefer geht und gefährliche Manöver fliegt. Aber normalerweise, wenn ich in 2000 m Höhe meine Figuren mache und das richtige Flugzeug habe, kann nichts passieren. Denn das Flugzeug wird sich immer von selbst fangen. Außerdem bewegt man sich in einem Rahmen, wo du noch genug Reserve hast, zu agieren, wenn etwas passiert. Zudem entwickelst du Vertrauen in Dich selbst, in das Fluggerät und Du lernst natürlich, dich im dreidimensionalen Raum zu bewegen. Es reduziert sich, wie man sieht, alles auf den Sport, vor allem auch, da Du bereits von Anfang an Grenzen ausprobierst. Aber beim Red Bull Air Race fliege ich quasi „im ersten Stock“. Wenn man da einen Fehler macht, landet man im Wasser und das weiß man. Daher ist die Vorbereitung eine Spur intensiver und ernster.

Wie oft trainierst Du Kunstflug?

Kunstflug trainiere ich im Winter kaum und in der Saison ist jede Air-Show ein Training. Am Tag davor absolviere ich meistens zwei Trainingsflüge. Man fliegt auf einem

Flugplatz, wo nichts los ist sein Programm und ein Trainer, mit dem Du über Funk verbunden bist, kritisiert Dich vom Boden aus. Anschließend wird gemeinsam das mitgefilmte Material analysiert. Und Red Bull Air Race selber kann man nur zwei Tage vor dem Rennen trainieren. Alles andere ist zu kostenintensiv. Und das Fliegen in Bodennähe trainiere ich sowieso bei den Kunstflug-Shows.

Wie bereitest Du Dich darauf vor?

Sehr viel geschieht hier natürlich mental. Die Vorbereitung im Kopf beträgt vom Zeitaufwand her ca. 75-80 %. Du gehst herum und „fliegst“ die Figuren im Kopf. Ähnlich wie Skifahrer, die den Kurs vor dem Start im Geiste abfahren und sich dazu bewegen. Je besser Du die Figuren im Kopf durchgehen kannst, desto besser bist Du im Wettbewerb. Und je besser Du jede unerwartete Situation durchspielen kannst, desto optimaler bist Du vorbereitet. So kannst Du alle Eventualitäten trainieren und sie bei Bedarf abrufen. Denn es läuft nie genau so, wie man es sich vorgestellt hat. Beim Red Bull Air Race kommt dann noch das Gefühl für die Linie dazu. Denn die Linie ändert sich mit dem Wind. Und da ist die engste und rundeste Linie die schnellste. Und die musst Du so gut es geht treffen. Wenn man es unabhängig von der Vorbereitung auch noch schafft, locker an die Sache heranzugehen, dann



ERFOLGE

2014: Red Bull Air Race Vizeweltmeister.
2012: 3. Platz FAI European Aerobatic World Championship, Kategorie Freestyle.
2011
 Weltpremiere der Rhythm & Air Show in Al Ain (VAE).
 Milon Werbefilm auf der Red Bull Rennstrecke in Spielberg (AUT).
2010
 Vizeweltmeister Red Bull Air Race World Championship 2010.
 1. Platz Red Bull Air Race Perth (AUS).
 1. Platz Red Bull Air Race Rio de Janeiro (BRA).
 1. Platz Red Bull Air Race Windsor (CAN).
 1. Platz Red Bull Air Race Lausitz (GER).
2009
 Vizeweltmeister Red Bull Air Race World Championship 2009.
 1. Platz Red Bull Air Race in Abu Dhabi (VAE).
 3. Platz Red Bull Air Race in San Diego (USA).
 2. Platz Red Bull Air Race in Windsor (CAN).
 2. Platz Red Bull Air Race in Porto (POR).
2008
 Weltmeister Red Bull Air Race World Championship 2008.
 2. Platz Red Bull Air Race in Abu Dhabi (VAE).
 3. Platz Red Bull Air Race in Detroit (USA).
 2. Platz Red Bull Air Race in Rotterdam (NL).
 3. Platz Red Bull Air Race in London (UK).
 1. Platz Red Bull Air Race in Budapest (HUN).
 1. Platz Red Bull Air Race in Porto (POR).
 3. Platz Red Bull Air Race in Perth (AUS).
2007
 Qualifiziert als Pilot der Red Bull Air Race World Championship.
 4. Platz Red Bull Air Race in Rio de Janeiro (BRA).
 Rookie of the Year.
2006: Goldmedaillen-Gewinner bei den Schweizer FAI European Aerobatic Championships in der Kategorie Freestyle.
2005: Race Director der Red Bull Air Race World Championship.
2003
 Erfinder und Drahtzieher des internationalen Adventure-Rennens Red Bull X-Alps.
 Weltweit erster B.A.S.E. Jump von der Matterhorn Nordwand in der Schweiz, der mit 4.000m höchste B.A.S.E. Jump in Europa.
2000
 Gründung der „Airpro GmbH“ mit Spezialisierung auf Flugsport-Marketing und Extremsport-Produktionen.
 Weltrekord Stunt: Absprung und Landung mit einem Gleitschirm auf einem Heißluftballon.
 Weltweit erster B.A.S.E. Jump von der Eiger-Nordwand in der Schweiz aus 3000 m über dem Meeresspiegel.
1999: 1. Platz im Gleitschirmkunstflug bei den „Eurosport Mad Masters“ in Frankreich.
1997: 1. Platz beim Schweizer „Vertigo“, der ersten inoffiziellen Weltmeisterschaft der Gleitschirm- und Hängegleiter-Akrobatik.
1996: Gleitschirm Testpilot und World Cup Pilot für „Paratech“.
1995: Gründung des Red Bull Acro Teams, dem Herzstück der Freeflying-Szene.
1990
 Erstbesteigung der Route „Big Time 8+/A3“ am Mt. London in Alaska.
 Bewältigung verschiedener Sportkletter-Routen mit Schwierigkeitsgraden bis zu 10/8b.
1987: IFMGA/UIAA Internationaler Ski und Bergführer.
1986: „The Shield“ - Big Wall Klettertour am El Capitan in Kalifornien, im Alter von 19 Jahren.
1982: Mit 15 Jahren erster Alleinflug mit einem Hängegleiter.

// „Kunstflug ist der härteste Sport, den ich je gemacht habe.“

Hannes Arch //

holst Du nochmals eine halbe Sekunde – wenn man alles gleich macht – heraus.

Gehst du oft ans Limit?

Um bei Red Bull Air Race die Ideallinie zu fliegen braucht man nicht ans Limit gehen. Auch wenn es für die Zuschauer am Boden oft so aussieht. Je ruhiger und runder Du die Linie triffst, desto besser. In dem Moment, wo Du ans Limit gehst, bist Du langsam, weil Du korrigieren musst, weil Du einen Fehler gemacht hast.

Wie sieht Dein mentales Training aus? Hast Du einen Trainer?

Ich habe vor vielen Jahren mit einem Mental Coach ein Programm erarbeitet, welches exakt auf mich zugeschnitten ist. Es ist eine Mischung aus Konzentrationsübungen, um mich auf das Level zu bringen, das ich benötige. Wenn ich mental zu tief unten bin, dann muss ich nach oben und das gleiche gilt umgekehrt. Wichtig ist für mich, dass ich schlussendlich beim Rennen so funktioniere, wie ich das möchte und am Wettkampftag die 100 % abrufen kann. Dafür ziehe ich, je nach Bedarf unterschiedliche Übungen heran. Aber ich lebe das Red Bull Air Race ja auch mental. Wenn man achtmal im Jahr Wettkämpfe hat, dann stelle ich mich das ganze Jahr über darauf ein und weiß, wann ich am Höhepunkt sein muss. Es ist also auch eine Timing-Geschichte, die mittlerweile aber von ganz allein kommt. Eine Stunde vor dem Rennen hole ich mich in den Rennmodus. Mein Ziel ist es da, zu funktionieren wie eine Maschine. Null Emotion. Keine Gedanken. Einfach hineinsetzen und fliegen.

Bist Du ein guter Verlierer?

Hannes Arch lacht! Ja, ich glaube schon!



Ich verliere zwar nicht gerne, aber ich verliere gut. Es beschäftigt mich zwar, warum ich verloren habe. Aber es ärgert mich immer weniger. Ich versuche auch nicht, mich auf die Konkurrenz zu konzentrieren, weil es mich Energie kostet. Ich denke lieber über mein Abschneiden nach. Beim Red Bull Air Race bin ich der einzige Gegner, den ich habe!

Wie entspannst Du Dich?

Beim Musikhören. Klassik höre ich zum Entspannen, Elektro hingegen zum Hochbeamen. Außerdem betreibe ich viel Ausdauersport. Gehe Radfahren oder in die Berge. Das ist ein gutes Kontrastprogramm zu der Entfremdung, die in so einem Sport wie Red Bull Air Race stattfindet. Denn da bist Du ja nicht wirklich Du selbst. Da bist Du Wettkampfpilot, bist für Deine Fans und die Medien da.

Schon mal ans Aufhören gedacht?

Nein! Ich freue mich jedes Mal, wenn ich ins Cockpit einsteige. Aber ab dem Moment, wo ich die Energie nicht mehr fühle und den Push nicht mehr habe, wenn mir das fehlt, dann höre ich auf... //

PROFIL

Beruf: Kunstflug- und Stuntpilot, Rennpilot, Helikopterpilot, B.A.S.E. Jumper, Alpinist, Gleitschirmpilot, Drachenflieger.
Flugzeug: Zivko Edge 540 V3
Geboren: 22.09.1967 in Trofaiach/Steiermark. Lebt in Salzburg.
Homepage: www.hannesarch.com



MASSIVE
SPORT & Lifestyle

WUSSTEN SIE,... ?

*... dass wir von MASSIVE SPORT & Lifestyle
Golf, Fitness & Laufsportartikel in Klagenfurt/Domplatz anbieten?*



Chris J. Widmann
Inhaber MASSIVE SPORT
ehem. Golfprofessional

Moaci Lopes Dos Santos
Inlineskatingprofessional

PAULITSCHGASSE 11 / 9020 Klagenfurt

www.MASSIVESPORT.at



Beachvolleyball

IM GESPÄCH mit Alexander Huber & Robin Seidl



Alexander und Robin, Ihr seid beide Spitzensportler im Beachvolleyball, wie waren Eure Anfänge?

Huber: Ich bin in eine Volleyballfamilie reingeboren. Mein Vater hat mich schon im Kindesalter zum Training mitgenommen. Er war es dann auch, der mit mir zum Beachvolleyball World-Tour-Turnier nach Italien gefahren ist, lange bevor es in Klagenfurt die Möglichkeit gab, dort zu spielen. Der Schritt in Richtung Profi passierte mit der ersten Einberufung ins Nachwuchsnationalteam. Im Sommer 2006 gelang mir der Durchbruch.

Seidl: Ich probierte alles aus. Und so kam ich dann über's Fußball spielen, Eishockey spielen, Tennis, Skispringen, Tischtennis, Reiten, Volleyball zum Beachvolleyball. Da ich in kürzester Zeit sehr gut darin war und es mir besonders gefiel, machte ich es einfach weiter.

Die Spitznamen „Motormouse“ für „Xandi“ und „Flying-Dutchman“ für Robin stammen woher?

Huber: Als „Motormouse“ hat mich erstmals der Lette Samoilovs bei der U23-EM 2005 in Polen bezeichnet, weil ich viele Shots von ihm erlaufen bin. Für die EM in Klagenfurt 2013 ha-

Foto: Gerti Schifferl

Erfolge:

- Staatsmeisterschaften Hartberg 2010
- Staatsmeisterschaften Marchegg 2011
- CEV Satellite Baden (AUT) 2011
- CEV Challenger Varna (BUL) 2011
- CEV Satellite Lausanne (SUI) 2011
- Staatsmeisterschaften Linz 2012
- CEV Satellite Baden (AUT) 2012
- Staatsmeisterschaften Rabenstein 2013
- CEV Satellite Antalya (TUR) 2013

ben wir den Spitznamen gemeinsam mit den „Rooodix“ wieder ausgegraben sozusagen.
Seidl: Meine Mutter ist Holländerin und ich springe recht hoch. Daher denke ich.

Heuer startete Euer Training im Süden von Teneriffa, worauf lag hierbei das Hauptaugenmerk?

Huber: Wir haben unser Team durch einen neuen Trainer verstärkt, den Spanier John Garcia. Mit ihm haben wir einige Umstellungen gemacht. Das Hauptaugenmerk lag vor allem an der Beinarbeit (Annahme, Angriffsvorbereitung, Block, Verteidigung und Service).

Seidl: Ich stellte meine Technik ein wenig



Foto: Gerd Schifferl

Ihr Team in Villach



Reinhold Gaggl

Kundenbetreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31636

Fax: 050100 9 31636

Mobil: 050100 6 31636

E-Mail: GagglR@kaerntnersparkasse.at



Mag. Michaela Brunner

Kundenbetreuerin Geschäftskunden

Tel.: 050100 31610

Fax: 050100 9 31610

Mobil: 050100 6 31610

E-Mail: BrunnerM3@kaerntnersparkasse.at



Roman Koren

Kundenbetreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31705

Fax: 050100 9 31705

Mobil: 050100 6 31705

E-Mail: KorenR@kaerntnersparkasse.at



Ing. Alexander Lepuschitz

Kundenbetreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31706

Fax: 050100 9 31706

Mobil: 050100 6 31706

E-Mail: LepuschitzA@kaerntnersparkasse.at

Maßgeschneiderte Finanzberatung vor Ort!



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

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

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

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



Lebensmotto Robin Seidl:

Die Kunst des Lebens besteht darin, in der Sonne zu strahlen und im Regen zu tanzen.

Lebensmotto Alexander Huber

You can't teach heart. Kampfgeist, Siegeswillen und Leidenschaft kann man am Court nicht erlernen!

um. Auf die Annahme, die Angriffsausrichtung und auch auf den Angriffsanlauf wurde geachtet. Des Weiteren versuchten wir neue Verteidigungstaktiken, die dann gegen die internationalen Teams auf Teneriffa dann auch gleich teilweise zu Erfolg führten.

Warum war ein Wechsel im Trainer-team mit John Garcia-Thompson notwendig?

Huber und Seidl: Unser bisheriger Haupttrainer Tristan Boyd konnte aus familiären Gründen leider nicht mehr so viel Zeit investieren. Vor allem im Sommer war es ihm nicht mehr möglich, uns auf Turniere zu begleiten. Er blieb uns aber im Team erhalten und unterstützt uns nach wie vor, so gut es geht.

Wie haltet Ihr euch fit und wie sehr spielt Teamwork in dieser Sportart eine Rolle?

Huber: Fit halten tun wir uns durch permanentes Training. Im Beachvolleyball hat man im Winter lange Zeit, sich auf die Saison vorzubereiten. In dieser Phase arbeiten wir intensiv im athletischen Bereich. Die Kraft und Ausdauer für den langen, anstrengenden Sommer holen wir uns im Winter in der Kraftkammer und in der Beachhalle. Unsere Fitness ist eine unserer Stärken, auf die wir auch im kommenden Sommer wieder zählen wollen.

Seidl: Mit vielen Kraft- und Ausdauerinheiten halte ich mich fit. Ich denke, dass Teamwork eine wesentliche Rolle im Beachvolleyball spielt. Ohne Teamwork ist es kaum oder vielleicht sogar gar nicht möglich, Spitzenleistungen zu erzielen.

Wie bereitet Ihr euch auf die Olympia-

qualifikation vor und was sind Eure Ziele für 2015?

Huber: Ich habe versucht, die Saisonvorbereitung ähnlich zu gestalten, wie vor unserer erfolgreichen Saison 2013, mit dem Unterschied, dass ich vor allem im athletischen Bereich noch härter gearbeitet habe. Zusätzlich habe ich eine Technik-Einheit eingelegt. Seit Jänner haben wir begonnen, mit dem Trainer zu arbeiten. Unter anderem haben wir mit den Top-Teams aus der Schweiz, aus Deutschland und aus Holland (amtierende Weltmeister) trainiert. Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung vor den ersten Turnieren werden wir in Klagenfurt absolvieren.

Seidl: Wir waren schon drei Mal auf Teneriffa, um mit Spitzenteams trainieren zu können. Zusätzlich versuchen wir locker in die Qualifikation zu gehen. Mit Spaß und freiem Kopf – so können wir gewinnen. Ziele sind eine gute Ausgangsposition fürs Olympiajahr 2016 und Top-Ergebnisse bei der WM in Holland und in Klagenfurt zu erzielen.

Foto: Wolfgang Janach



EUROAKTIV
DER SPORTLICHE URLAUB

EUROAKTIV – Urlaub, der immer Spaß macht

Das österreichische Unternehmen Euroaktiv ist spezialisiert auf die Zusammenstellung, den Vertrieb und die Durchführung von Aktivurlauben. Mit diesen Reisen bringt das Unternehmen Menschen, die angenehme und befreiende Wirkung von Aktivität und Bewegung im Urlaub näher.

EUROAKTIV STEHT FÜR ALLE, die ihren Körper angenehm spüren und Kontakt zur Natur aufnehmen wollen und auch für jeden, dem ein herkömmlicher Strandurlaub zu langweilig ist. Reisen mit Euroaktiv bedeutet Reisen voller Bewegung und Freiheit an der frischen Luft, fernab von Sightseeing-Touren in überfüllten Städten. Euroaktiv bedeutet Aktivurlaub – ganz egal ob alleine, in der Gruppe oder als Familie.

Ein neues Gefühl der Freiheit!

Körperliche Bewegung in der Natur hat positive Effekte auf Körper, Geist und Seele und kann damit das Leben als Ganzes verbessern. Deshalb ist es Euroaktiv ein Anliegen, Menschen zu inspirieren und sie für Aktivurlaub zu motivieren.

Aktivität maßgeschneidert!

Euroaktiv lässt Menschen ihren Körper spüren. Die Aktivitäten reichen von ganz entspanntem Genießen bis zum bewussten

Entdecken der eigenen Komfortzone. Es wird dafür gesorgt, dass jeder Reiseteilnehmer den Aktivurlaub bekommt, der für seine jeweilige Kondition der Richtige ist.

Familien stehen hoch im Kurs!

Michael Kröll, Leiter Euroaktiv, erklärt: „Wir ermöglichen Familien ein gemeinsames Naturerleben. Aufgrund der zunehmenden Dynamisierung unseres Alltags, welche gerade Familien oft deutlich spüren, werden gemeinsame Erlebnisse zur Seltenheit. Mit Familien-Aktivreisen wollen wir das ändern und bieten Familien Gelegenheiten zu gut organisierten, gemeinsamen Aktivitäten unter freiem Himmel.“

Organisation ist das A und O

Bei einigen Aktivitäten gibt es fix vereinbarte Startzeitpunkte, bei anderen wiederum können die Gäste frei wählen wann sie mit ihrem Programm beginnen wollen. In jedem Fall liegen alle Informationen vor und es bleiben keine Fragen offen. Die Organisation ist rundum perfekt und oftmals unbemerkt. Reisende sorgen sich nicht um den nächsten Schritt, sondern machen ihn einfach. Euroaktiv kümmert sich um die Organisation und die Kunden spüren die Freiheit.

Vielfältige Angebotspalette!

„Wir haben unser Reiseangebot verbessert

und klarer strukturiert, um somit noch mehr auf die Bedürfnisse unserer Aktivurlauber eingehen zu können“, so Mag. Michael Kröll, Leiter Euroaktiv.

Eine klare Übersicht der Angebote zeigen der neue „Euroaktiv-Katalog 2015“ sowie die inhaltlich überarbeitete und neustrukturierte Webseite. Der neue Euroaktiv-Katalog 2015 im Wendeformat präsentiert in einem Teil Aktivreisen für Einzel- und Gruppenreisende. Diese reichen von „entspannt und bewegt“ bis zu „abenteuer- und adrenalinbetont“.

Die Angebotspalette ist fein selektiert und umfasst das gesamte Spektrum von Aktivreisen: Von Surfcamps in Portugal, Biken in Sizilien, Mountainskyven im Salzkammergut über Paddeln in der Schweiz, Kanufahren im Altmühltal bis zu Segeltörns in Südfrankreich oder Reitwochen in Tirol. Bei Euroaktiv kann man seinen Kopf durchlüften lassen und sich auf die schönen Dinge im Leben konzentrieren: Bewegung und Abenteuer im Freien! //

KONTAKT

Eurofun Touristik GmbH

Mühlstraße 20 // A-5162 Obertrum

Tel: +43 (0)6219 7444-190

E-Mail: office@euroaktiv.at

www.euroaktiv.at

www.facebook.com/euroaktiv

Senad Grosic



Foto: www.gregorhartl.at



Foto: @bergermarkus.com

BMX-Radsport-Profi

Endlose Stunden Training, unzählige blaue Flecken und auch so manch gröbere Verletzung – aber danach war Senad Grosic dort, wo er hin wollte!

ALS MITGLIED DES AFT eroberte er auf zwei Rädern die Welt und hob rund um den Globus bei Freestyle-BMX-Contests ab. Zu seinen größten Erfolgen zählen heute:

- 1. Platz beim Red Bull Dirt Ride
- 2. Platz bei den X-Games in China
- 1. Platz bei den Red Bull Bike Nights
- 2. Platz bei den Adrenalin Games
- 1. Platz bei den Offline Games
- 3. Platz Revolution Contest in Mexico und die Auszeichnung zum Sportler des Jahres in seinem Heimatort Purkersdorf. Den Feinschliff für seine Wettkämpfe holte er sich in seiner eigenen BMX-Halle in der Nähe von Tulln.

Deine Leidenschaft zum Radsport hast du schon früh entdeckt. Wie begann dein langer Weg dorthin und wie bist du darauf gekommen?

Schon als Kind habe ich es geliebt, mit dem Fahrrad herum zu flitzen. Zum BMX-Fahren bin ich zufällig gekommen.

Durch eine Show in Wien fing meine Lebensreise an. Ende der 90er war es ziemlich schwer, ein Freestyle BMX zu erwerben, da es keine Geschäfte dafür gab. Meine Mutter hat mir dann vom Basar ein gebrauchtes erstanden, dafür musste ich ihr aber versprechen, ein besserer Schüler zu werden und im Haushalt mitzuhelfen. Ich konnte allerdings nichts davon einhalten, da ich stundenlang am Rad unterwegs war.

Gab es auf dem Freestyle-Übungsplatz schon gröbere Verletzungen?

In den letzten fast 20 Jahren gab es etliche kleinere und ein paar größere Verletzungen. Die Frage, ob du stürzt, stellt sich gar nicht, sondern wann und wie oft du willig bist nach einer großen Verletzung wieder aufzustehen.

Bist du abseits vom BMX-Freestylen auch ein zielstrebiges Sportler?

Ja, ich bin sehr ehrgeizig, manchmal zu sehr!

Was nicht heißen soll, dass ich ein schlechter Verlierer bin, dennoch gewinne ich lieber.

Ich kann mich sehr leicht für viele Sportarten begeistern.

Wie wichtig ist die mentale Komponente beim BMX-Radsport?

Die mentale Komponente ist eines der wichtigsten Sachen, wenn nicht das Wichtigste überhaupt.

In diesem Sinne möchte ich mich auch bei Veronika bedanken, die äußerst viel Geduld für mich aufbringt und mir die Wichtigkeit des mentalen Trainings gezeigt hat.

Deine sportlichen Ziele für 2015?

Ich möchte im Jahr 2015 bei allen Contests, an denen ich teilnehme, mit meiner Leistung zufrieden sein. Natürlich würde ich mich über Top 3 Ergebnisse freuen.

Gibt es besondere Tricks, an denen du für deine Siege arbeitest?

Der Erfolg setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen:

- > tägliches Training am BMX Rad,
- > mentales Training und
- > Konditionstraining.

Siehst du dich selbst als österreichisches BMX-Top-Aushängeschild?

Solche Gedanken habe ich mir noch nie gemacht und werde es auch hoffentlich nicht machen. Ich liebe es einfach zu Freestylen und der Erfolg ist das Produkt davon.



Foto: @bergermarkus.com

Als quasi „BMX-Botschafter“, was möchtest du jungen Menschen für diesen Sport an Ratschlägen mitgeben?

Junge Menschen sollten Spaß an der Sache haben. Konsequenz an sich arbeiten und niemals aufgeben. Das Ziel immer im Auge behalten. Auf jeden Fall niemals ohne Helm und Schoner biken! //



Foto: www.gregorhartl.at



RISK RATING
VERSICHERUNGSMANAGEMENT GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA



Ossiacher Zeile 56 · 9500 Villach

Tel.: +43(0)4242 22 111

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

office.villach@kobangroup.at

www.kobangroup.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Freitag von 7:30 Uhr bis 13:00 Uhr



Se(a)itenwechsel mit Alexander Antonitsch

Alexander Antonitsch ist ein ehemaliger österreichischer Tennisprofi, Herausgeber von tennisnet.com, Tennis-TV-Kommentator sowie seit 2011 ATP-Turnierdirektor der Kitzbühel Open.

**INTERVIEW MIT
ALEXANDER ANTONITSCH
VON MARKUS LETTL**

Alex, du hast ja bereits in jungen Jahren deine Kärntner Heimat verlassen, um den nötigen Weg in Richtung Profikarriere einzuschlagen.

Wie schwer fiel dieser Schritt damals?

Ich bin mit 14 Jahren ins Bundessportzentrum Südstadt (Stadttrand Wien) gekommen und das erste Jahr war schon „zack“ für mich. Mir sind die gewohnte Umgebung, der See oder auch die Berge sehr abgegangen, aber der Wunsch Tennis zu spielen war einfach größer. Der damalige Kärntner Verbandspräsident hat ganz klar gemeint: „Schau es gibt nur die Südstadt, wir haben bei uns in Kärnten leider nichts Vergleichbares“.

Welche Trainer/Mentoren haben dich in deinen Anfangsjahren am meisten geprägt?

Ich wurde beispielsweise sogar durch meinen Englisch- und Geografie-Professor im Gymnasium geprägt, der immer gemeint hat: „Alex, wenn du Tennisprofi werden willst, dann brauchst du beste Englisch- und

Geografie-Kenntnisse!“ Auf's Tennis bezogen war es mit Sicherheit Stan(ley) Franker, einer meiner ersten Trainer, der mich als Spieler sowie als Mensch sehr geprägt und beeindruckt hat und Jahre später dann sogar mein Trauzeuge wurde.

Wenn du einem Hobby Tennisspieler nur eine Sache nennen dürftest, die er/sie am eigenen Spiel unbedingt kontinuierlich verbessern sollte, welche wäre das?

Ganz klar der Aufschlag, den kann man permanent verbessern und man braucht keinen Trainingspartner dafür.

Heimische Fans verfolgen ja gespannt die Entwicklung von Dominic Thiem. Viele meinen, sein Vorteil ist, dass er zwar schon sehr gut spielt, aber noch in fast jedem Bereich definitiv

Verbesserungspotenzial hat. Wie siehst du das?

Vollkommen richtig. Günther Bresnik (Trainer Thiem) schaut bei all seinen Schützlingen auf eine wahnsinnig gute Basis und Dominic hat eine sehr schnelle Hand. In allen anderen Bereichen wie Aufschlag, Rückschlag, Taktik und auch Zug zum Netz gibt's natürlich noch Steigerungspotenzial.

Deine Tochter Mira ist ja auch bereits eine sehr erfolgreiche heimische Tennis-Nachwuchshoffnung, dein Sohn Sam im Eishockey Jugend Nationalteam. Als Kärntner hat man ja zumeist auch eine Affinität für Eishockey, nicht wahr?

Stimmt, das wird mir mitunter vorgeworfen, dass ich mich im Eishockey mehr engagiere als im Tennis. Mit zwei Freunden betreibe ich die größte Eishockey-Organisation in Österreich. Einen erfolgreichen Verein in Wien mit ca. 270 Kindern und eine Eishockey-Akademie in St. Pölten, in der Kinder aus 17 verschiedenen Nationen trainieren. Ich selbst bin ein brennender VSV-Fan, bin mit „Blau-Weiß“ aufgewachsen und so eine Leidenschaft kann man nicht ablegen.

Mein Sohn Sam spielt derzeit in den USA Eishockey bei den Junior Rangers (New York Rangers-Nachwuchs). Wie auch bei meiner Tochter Mira, ist ihm neben dem Sport, die bestmögliche Schulbildung sehr wichtig. Gerade beim Eishockey kann die Karriere aus verschiedenen Gründen unter Umständen schnell vorbei sein. Ich würde mir aber generell und nicht nur für meine Kinder wünschen, dass die Jugend die Chance auf bestmögliche Ausbildung erhält, damit ihnen später mehrere Optionen zur Verfügung stehen und dann nicht alles „nur“ von einer Sache abhängt.

Nächstes Jahr feierst du einen runden Geburtstag. Ertappst du dich schon fallweise dabei, mit einem Augenzwinkern manchmal an die „gute, alte Zeit“ zu denken?

Ja, aber meistens nur dann, wenn mich Leute darauf ansprechen, dass im Fernsehen schon wieder eine Wiederholung der alten Daviscup-Partien zu sehen war. Die Stimmung damals war ohne Frage etwas ganz Besonderes, aber man soll nicht nach wie vor in dieser Zeit leben, das ist alles bereits 25 Jahre her.

Gibt es noch etwas Bestimmtes, das Alexander Antonitsch unbedingt machen möchte oder wofür er bisher



ZUR PERSON

Name: Alexander Antonitsch
 Geburtsort: Villach, Kärnten
 Geburtstag: 8. Februar 1966
 1. Saison als Tennisprofi: 1988
 Rücktritt: 1996

noch nie die Zeit oder Gelegenheit gefunden hat?

Eigentlich bin ich total happy, weil ich täglich machen darf, was ich gerne mache!

Ich empfinde es wirklich als Segen und vielleicht gibt es irgendwann noch die Möglichkeit das, was wir im Jugendeishockey umgesetzt haben, auch im Tennisbereich zu machen.

Sollte dann der eine oder andere sagen: „Na ja, aber in Österreich geht das nicht“, dann wäre es ganz besonders reizvoll!! //

KONTAKT

Tennis Center Annenheim

Lindenhofweg 6 // 9520 Annenheim
 E-Mail: tca.antonitsch@aon.at
www.tenniscenter-annenheim.at
 Tel.: 0699 / 13 11 1637



TENNIS ZU JEDER JAHRESZEIT!

Die Tennishalle des TCA-ANNENHEIM bietet Ihnen:

- ▶ Tennishalle mit 3 Sandplätzen ▶ 5 Freiplätzen
- ▶ Tennis Shop ▶ Cafe ▶ Tischtennis

Die Professionalität und die Liebe zum Tennis machen die Tennishalle in Annenheim zum absoluten Lieblingstreffpunkt für Tennisspieler!

Familie Antonitsch und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch!

In unserem Tennis-Shop führen wir folgende Marken:







Infos unter:

Telefon: 0699/13111637 (Anlage), Mail: tca.antonitsch@aon.at
www.tenniscenter-annenheim.at



TENNIS CENTER ANNENHEIM

Lindenhofweg 6, 9520 Annenheim





Bye, bye Muskelkater

Fit durch Regeneration – das funktioniert

„Vor dem Lauf ist nach dem Lauf“, klingt zwar wie ein platter Spruch eines Motivations-trainers oder Sportmoderators, hat aber einen wahren Kern: Nur wer seinem Körper in der Regenerationszeit das gleiche Maß an Aufmerksamkeit schenkt wie während des Trainings, wird spürbare Fortschritte erzielen und langfristig Verletzungen vorbeugen! Die Sportexpertin Petra Riegler, die als Trainerin im Hotel & Spa Linsberg Asia tätig ist, zeigt, dass die Erholung genauso wichtig wie das Training ist:

Fit mit fünf Tipps

Das Wichtigste nach einer körperlich anstrengenden Tätigkeit ist Ruhe und Entspannung für die Muskulatur – nur wenn die Muskeln nach der Anstrengung auch genügend Zeit zur Erholung bekommen, sind sie für den nächsten Einsatz optimal vorbereitet und es verringert sich das Verletzungsrisiko unseres Bewegungsapparats. Aufgepasst: Unter Entspannung kann man hier aber sehr wohl ein lockeres Training beziehungsweise das Auslaufen verstehen!

1. Auslaufen ist ein „Must“

Auslaufen bedeutet am Ende der Trainingseinheit die Intensität der Bewegung kontinuierlich zu senken. Je nach Dauer und Ausmaß des Lauftrainings sollte das Auslaufen auf circa 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz und zumindest für zehn bis fünfzehn Minuten absolviert werden. Viele Sportler schwören beim Auslaufen auf das Ausziehen der Schuhe und Socken, damit sich auch die Fußgelenke und die Haut von den Trainingsanstrengungen erholen können.

Überhaupt sollte jede sportliche Aktivität durch ein lockeres Auslaufen – barfuß oder nicht – beendet werden und der Körper so auf die Regenerationsphase vorbereitet werden. Das Auslaufen stellt eine Übergangsphase von der Belastung in den Ruhezustand dar. Es soll die Regenerationsprozesse des Körpers schnellstmöglich in Gang setzen und vom aktiven Verbrauchs- und Abbauzustand in den beruhigten Aufbau- und Regenerationszustand überführen. Das Auslaufen sollte unbedingt gewissenhaft durchgeführt werden, weil es die Regenerationsdauer insgesamt senkt, Körper- und Muskeltemperatur langsam herunterfährt, vom Training verkürzte Muskeln wieder entspannt und den verstärkten Blutfluss in die Muskulatur wieder in den

Normalzustand bringt. Darum nennt man diese Methode in Fachkreisen auch „aktive Regeneration“.

2. Regeneration bringt mehr Leistung

Nach der anstrengenden Laufeinheit oder dem Wettkampf ist unser Körper weniger leistungsfähig als zuvor: Die Energie- und Kohlenhydratspeicher sind leer, Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke sind ebenso wie die mentalen Fähigkeiten erschöpft und der Körper versucht sich wieder schnellstmöglich in den Ausgangszustand zu versetzen, um die Belastungen zu kompensieren und für die nächsten Einsätze wieder bereit zu sein. Innerhalb von 48 bis 72 Stunden nach der Belastung werden – eine ausgewogene Ernährung vorausgesetzt – die körpereigenen Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt und der Ausgleich des Wasser- und Elektrolythaushalts vollzogen. Während dieses Zeitraumes werden die verbrauchten Energiespeicher nicht nur aufgefüllt, sondern durch die sogenannte „Über- oder Superkompensation“ erfolgt ein Aufbau von Energiepotenzialen über das ursprüngliche Ausgangsniveau hinaus. Nach der Erholung verfügt man dadurch für einen kurzen Zeitraum über eine höhere Leistungsfähigkeit und kann mit größeren

Belastungen fertig werden. Im Verlauf dieser Anpassungsprozesse durch Trainingsreize, Regeneration und Superkompensation in den nachfolgenden Intervallen, verschiebt sich das Leistungsniveau immer weiter nach oben. Die Trainingsbelastungen müssen schrittweise erhöht werden, die korrekte Intensität besitzen und im richtigen Abstand voneinander gesetzt werden, damit man als Sportler auch dauerhaft höhere Leistungen erzielen kann.

3. Entspannung durch Abwechslung

Regenerationsphasen sollen nicht als Entschuldigungsgrund für faules Herumliegen vor dem Fernseher dienen. Vielmehr sollten in der trainingsfreien Zeit bewusst andere Muskelgruppen trainiert und durch die geistige und körperliche Ablenkung aufkommende Monotonie vermieden werden. Das Ausprobieren von neuen Sportarten wie Schwimmen, Inline-Skating oder beispielsweise Aqua Fitness fördert die aktive Erholung des Körpers und lockert verspannte Muskelgruppen wieder auf. Zusätzlich wird der Stoffwechsel auf einem hohen Level gehalten und damit der Trainingsrhythmus aufrechterhalten.

4. Schlaf als Schlüssel zur Regeneration

Ja, man kann sich fit schlafen! Schlaf trägt während der Trainingsphasen viel zur optimalen Erholung und Regeneration bei: Während dem Schlaf werden die für unser Training wichtigen Wachstumshormone ausgeschüttet, die das Muskelwachstum und die Fettverbrennung im Organismus begünstigen. Außerdem sind die Hormone und Botenstoffe für die Zellerneuerung in unserem Körper während der Schlafphasen besonders aktiv und stärken zusätzlich unser Immunsystem. Zu wenig Schlaf lässt uns daher am nächsten Morgen nicht nur unentspannt aufstehen, es ist für den Regenerationsprozess unseres Körpers sogar kontraproduktiv, wenn wir zu wenig schlafen! Wenn sich die Laufeinheiten also wirklich lohnen sollen, dann sollten zumindest acht Stunden Schlaf zur Regeneration eingehalten werden.

5. Yoga – Entspannung pur

Yoga dehnt Muskeln, Bänder und Faszien auf und hält sie elastisch – deswegen kann man lästigen Muskelverkürzungen und anstrengenden Verspannungen vorbeugen. Nicht nur körperliche Verspannungen werden gelöst – auch mental lädt Yoga zum Seele Baumelnlassen und zum Entspannen ein.

6. Was kann man tun, wenn man es beim Training doch einmal übertrieben hat?

Jeder kennt das unangenehme Gefühl des Muskelkaters nach einer anstrengenden Joggingrunde. Die mikroskopisch kleinen Risse der Muskelfasern signalisieren unserem Körper eine Überbelastung, die man unbedingt ernst nehmen muss und auf gar keinen Fall durch weiteres Training oder künstliche Hilfsmittel bekämpfen soll! Zur Entspannung und Regeneration von schwer beanspruchten Muskelpartien können heiße Duschen und Bäder sowie Sauna- und Thermenbesuche beitragen. Durch die Wärme und Entspannung wird der Muskeltonus wieder herabgesetzt, die Durchblutung gefördert und damit der Abtransport von Schlackenstoffen und der Abbau von Milchsäure im Muskelgewebe begünstigt. Ebenso können professionelle Massagen Verspannungen nach dem Training lösen und zur schnelleren Regeneration führen, damit die Laufschuhe nicht zu lang unbenutzt in der Ecke stehen müssen.

Über LINSBERG ASIA

Das Hotel & Spa LINSBERG ASIA wurde 2008 in Bad Erlach – 40 Minuten südlich von Wien – errichtet. Fernöstliche Stilelemente und zeitgemäßer Komfort prägen die außergewöhnliche Atmosphäre dieses Resorts, in dessen Zentrum die ganzheitliche Erholung sowie die Belebung von Körper und Geist stehen. Die Besucher erwartet eine großzügige Thermallandschaft mit acht Pools im Innen- und Außenbereich sowie neun verschiedenartige Saunen. Täglich finden im LINSBERG ASIA Bewegungs- und Entspannungseinheiten wie Yoga oder Bewegung im Element Wasser statt. Im Spa widmen sich Spezialisten der kosmetischen Betreuung der Gäste und verwöhnen mit klassischen und asiatischen Massagen.

NEW & IMPROVED
DX2
SOFT

THE WORLD'S
SOFTEST
DISTANCE BALL

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

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

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

Wilson Staff
wilsonstaff.com

*Gemittelt mit einer AOC Kompressionsmaschine. Ergebnisse basieren auf den Kompressionswerten über 10000 Modellen der Wilson Staff Dx2 Soft Serie.

**LÄNGER
SOFTER**

Mit kurzen Work-out-Einheiten zur ...



Sommerfigur

Wieder einmal steht der Sommer vor der Tür! Manch einer hat vielleicht noch mit dem ein oder anderen Winter-Pfund zu kämpfen, denn zum Trainieren hat es wieder einmal nur selten gereicht?! Wer „Zeit“ als Ausrede benutzt hat, dem kann Fitness-trainerin Nina Winkler weiterhelfen. Ninas „6x10 Minuten Full Body Work-out“ kostet weder viel Zeit, noch ist es teuer und vor allem ist es kein bisschen eintönig – ganz im Gegenteil!

Zeit ist keine Ausrede!

Als Mutter eines vierjährigen Sohnes weiß Nina genau, dass man im Alltag kaum Zeit für Fitnessstudio, Mannschaftssport oder Joggen findet. Doch dies ist kein Grund, nicht trotzdem massig Kalorien zu verbrauchen, Fett zu verbrennen und dem Stoffwechsel mal wieder so richtig einzuheizen! Deshalb hat sie dieses spezielle Training entwickelt. Die sechs Trainingseinheiten, die alle verschiedenen Schwerpunkte behandeln, dauern jeweils nur knackige zehn Minuten. Deshalb kann man auch mit einem Minimum an Zeitaufwand das tägliche Training durchziehen – während bei einem größeren Zeitfenster mehrere Work-outs hintereinander gehängt werden können.

Kampf den Problemzonen

Die Trainingseinheiten decken die häufigsten Problemzonen ab: Willst Du Dich auf eine bestimmte Körperregion konzentrieren, empfehlen wir Dir das „Bauch & Core“, das „Beine & Po“ oder auch das Rücken-trainingsprogramm. Wenn Du einfach nur ein paar Pfunde loswerden möchtest, ist das Fatburner-Programm genau das Richtige. Das „Yoga Flow“-Work-out kräftigt ebenfalls den gesamten Körper und regt zusätzlich den Stoffwechsel an, während man mit dem „Stretch & Relax“-Programm einen anstrengenden Arbeitstag ausklingen lassen kann, da es zur Dehnung und Entspannung dient.

Somit kannst Du täglich, je nach Zeit und Laune, Dein ganz individuelles



Elias. Die Heizung.



Warum ist die Technologie der ELIAS-Infrartheizung einzigartig?

Weil unsere Ingenieure die Infrartheizung nach dem Vorbild der Natur gestaltet haben. Dabei sind zahlreiche wichtige Erkenntnisse über elektrische Heizmaterialien und Effizienzen unterschiedlicher Werkstoffe mit eingeflossen.

Die ELIAS Infrartheizung funktioniert ganz einfach. Denn unsere Ingenieure haben eine Hochtechnologie nutzbar

gemacht – die Laserbeschichtung. Dabei verschmilzt ein vollautomatisch gesteuerter Laser bei mehreren tausend Grad Celsius die hauchdünne Heizschicht direkt mit dem Sicherheitsglas. So sind Glas und Heizschicht dauerhaft und untrennbar miteinander verbunden. Das ist effiziente Wärmezeugung.

- Ohne Übertragungsverluste – und ohne Kompromisse.
- Elias Infrartheizung ist im gut sortierten Elektro-Fachhandel erhältlich!

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner

Volkmar Gütler

0660 / 25 003 93

v.guetler@infrartheizung-elias.com
www.infrartheizung-elias.com



Anzeige

Fitnessprogramm zusammenstellen. In jedem Fall brauchst Du keine Hilfsmittel oder Fitnessgeräte und kannst alle Übungen bequem Zuhause trainieren.

Damit Du schon mal einen Vorgeschmack bekommst, haben wir hier Übungen aus drei verschiedenen Bereichen für Dich zusammengestellt. Viel Spaß dabei!

Übung 1: Bauch und Core

Mit dieser Übung wird die Problemzone trainiert, die von den meisten Frauen als erstes genannt wird: der Bauch!

Ausgangsposition:

Für die erste Übung muss zunächst die richtige Position eingenommen werden. Dazu setzt man sich seitlich hin und stützt sich mit dem äußeren Arm auf. Wichtig hierbei ist, dass der Arm durchgestreckt und die Schulter nach hinten gezogen wird. Die Beine streckt man aus und legt das obere Bein vorne und das untere Bein hinten ab. Nun drückt man sich mit Hilfe der freien Hand nach oben in den „Seitstütz mit gestrecktem Arm“, sodass nur noch die Füße und eine Hand den Boden berühren. Der Körper bildet von Kopf bis Fuß eine möglichst gerade Linie. Der freie Arm wird nun nach oben gestreckt. Die



Fingerspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie der Kopf.

Die Übung:

Nun wird es spannend. Aus diesem Seitstütz beugt man nun beide Knie und führt gleichzeitig den Arm nach unten in Richtung der Füße. Dann streckt man die Knie wieder, führt den Arm nach oben und drückt sich dadurch zurück in den Seitstütz.

Dort angelangt, zieht man das obere Bein in Richtung Brust und beugt den freien Arm, sodass sich Ellbogen und Knie annähern.

Tipps:

- Es ist wichtig, dass Du bei dieser Übung auf Deine Körperspannung achtest. Diese sorgt dafür, dass Du nicht in der Hüfte einknickst oder zu sehr nach vorne oder hinten fällst.



- Achte darauf, Deinen Körper gerade zu halten.
- Löse die Position nach der Übung langsam und kontrolliert auf.

Übung 2: Rücken

Ein hübscher Rücken kann entzücken! Leider bekommen wir die Rückseite unseres Körpers selbst so gut wie nie zu Gesicht, was allerdings keine Ausrede dafür sein soll, diese nicht ebenfalls zu trainieren. Besonders für Menschen, die im Alltag viel

sitzen, ist die Mobilisation des Rückens äußerst wichtig. Apropos sitzen: Jede einzelne von Ninas Rückenübungen werden im Stehen ausgeführt – weshalb Du sie sogar im Büro machen kannst!

Ausgangsposition:

Für diese Übung werden die Beine gebeugt, der Rumpf leicht nach vorn gebeugt sowie die Arme durchgestreckt und schräg nach oben gerichtet. Die Handflächen sind zueinander gerichtet und die Fingerspitzen bilden die Verlängerung der Arme. Die

Schultern ziehen nach hinten. Der Bauch ist angespannt, das Gewicht liegt überwiegend auf den Fersen.

Die Übung:

Nun werden die gestreckten Arme im Wechsel nach oben bewegt. Die Bewegungen werden kleinräumig durchgeführt, sodass die Arme nicht weiter als auf Höhe der Ohren bewegt werden.

Tipps:

- Achte während der Übung bewusst auf deine Körperspannung.

Übung 3: Fatburner-Work-out

Nun sorgen wir dafür, dass Dein Kreislauf noch einmal so richtig in Schwung kommt! Nur so können wir unseren Körper dazu verleiten, seine geliebten Fettzellen abzugeben.

Dieses Fatburner-Programm ist zwar intensiv, aber trotzdem gelenkschonend, da es keine Sprünge enthält. Dies ist besonders wichtig, wenn Du gerade erst mit dem Training beginnst.

Du beginnst damit, deine Schultern in kreisenden Bewegungen nach hinten zu rollen. Nachdem du dies etwa fünf Mal gemacht hast, atmest du zunächst tief durch und ziehst Deine Arme nun in großen Kreisen seitlich nach oben und senkst sie in genau so geführten Bewegungen wieder nach unten. Bei jeder neuen Bewegung gehst Du gleichzeitig leicht in die Knie.

Nach etwa zehn Wiederholungen marschieren wir einige Sekunden lang zügig auf der Stelle. Auch dazu nimmst du die Arme bei jedem Schritt mit.

Nun geht es weiter mit dem Step Touch. Hierbei stehen wir breitbeinig und ziehen abwechselnd den rechten Fuß hinter den linken und umgekehrt. Die Ellbogen werden bei jedem Schritt nach hinten und dann wieder weit nach vorne gezogen.

Als nächstes machen wir Leg Curls, für die im Fitnessstudio oft teure Geräte benutzt werden. Doch die brauchen wir gar nicht: Wir bleiben in unserer breitbeinigen Grundstellung und ziehen diesmal bei jedem Schritt die Ferse bis zum Po hinauf, während der Bauch angespannt bleibt. Die Arme dürfen hier natürlich auch nicht fehlen: Mit nach außen gestreckten Ellbogen und geballten Fäusten führst Du sie kraftvoll hinauf zu deinen Schlüsselbeinen und senkst sie wieder ab.

Bist du langsam aber sicher schon ins Schwitzen gekommen? Dann bist du bereit für die restlichen sieben Minuten des Fatburner-Work-outs! Du findest es kostenlos auf www.1x1sport.de/workshops/

Die ersten drei Minuten, die hier beschrieben wurden, kannst du dir übrigens auch unter www.youtube.com/watch?v=31WqFEYANt4 in Ruhe noch einmal ansehen – oder noch besser: gleich mitmachen! Frei nach Ninas Motto: „Egal für welches Trainingsprogramm du Dich entscheidest, Hauptsache ist, du stehst auf und machst mit – am besten jetzt!“ //

Was soll mir denn passieren?

Die Kärntner Unfallversicherung XXL

3/4 aller Unfälle passieren in der Freizeit – ohne finanziellen Schutz durch die gesetzliche Unfallversicherung. Sichern Sie Ihre Zukunft mit maßgeschneiderten Lösungen der KLV Unfallversicherung XXL. Infos unter www.klv.at

Sicherlich. | KLV

KÄRNTNER LANDESVERSICHERUNG



Reitschule Wahl

Vom Reiterspaß bis zum Spitzensport

Ihre Passion zu den Pferden hat die aus England stammende Pferdeliebhaberin Sara Wahl und Ihren Kärntner Gatten Georg seit ihrer Jugend geprägt.

SARA UND GEORG WAHL haben 1988 ihren Herzenswunsch erfüllt und die eigene Reitanlage nahe Villach erbaut. Durch stetiges Weiterbilden sind die beiden Pferdeaffinen heute hervorragende Kenner, Ausbilder und Trainer. In ihrer Dressurschule werden nicht nur die Pferde mit Wissen, Geduld und Verständnis ausgebildet, sondern auch die Reiter. Anfänger und Fortgeschrittene (vom Reiterpass bis hin zum Spitzensport) werden mit viel Einfühlungsvermögen bis zu den schwierigsten Lektionen hingeführt.

Die Anlage

Zwei Stallreihen mit nach außen geöffneten Boxen und Paddocks ermöglichen den Pferden die nötige Aussicht. Insgesamt verfügt die Reitschule über 35 Pferdeboxen mit Selbsttränken und Einstreu. Die Reithalle (20 x 40 Meter) befindet sich in zentraler Lage zwischen den Stallreihen, ausgestattet mit vier großzügigen Spiegelwänden, einem Zuschauerbereich und der Aufstiegsrampe für die Hippotherapie.

Anzeige

Hippotherapie

Unter Hippotherapie versteht man ein physiotherapeutisches Verfahren, das bei behinderten und kranken Personen speziell ausgebildete Pferde einsetzt. Der direkt auf dem bewegten Rücken sitzende Mensch muss ständig aktiv auf diese Bewegungen reagieren. Seit Anfang 1998 bietet die AVS Kärnten Hippotherapie im Rahmen ihrer physiotherapeutischen Ambulanzen in einem gültigen Modell an. Die Voraussetzungen für ein solches Therapiepferd sind mitunter Gutmütigkeit, Ruhe, Sicherheit, Sportlichkeit und die perfekte Schrittfolge. Im Reistall Wahl sind auch zwei sehr erfolgreiche Para-Reiter (Michael Knauder und Julia Sciancalapore) – beide nehmen an den Qualifikationen für die kommenden Para-Europameisterschaften teil.

Erfolge

Sara Wahl ist mehrfache Kärntner Meisterin in der Dressur. Ihre drei Kinder John, George und Lizzi reiten von Kindesbeinen an. Gerade Lizzi kann mittlerweile beachtliche internationale Erfolge im Dressurreiten vorweisen und startet bereits in der Prüfungsklasse S (schwer). 2009 hat Lizzi Wahl bei den Junioren-Europameisterschaften teilgenommen und hat als erfolgreichste Österreicherin abgeschlossen.



„Pferde schaffen, was Menschen oft nicht schaffen!“

■ Ab Juli gibt es laufend Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene!

Sara und Georg Wahl freuen sich, Sportinteressierte und Pferdefans in ihrer Reitschule begrüßen zu dürfen.

KONTAKT

Sara und Georg Wahl

Industriestraße 7 // 9241 Wernberg
Tel.: 0650/8488856
E-mail: dressurstall-wahl@utanet.at
www.reitschule-wahl.com

Die Kraft der Ziele



Ziele lenken unsere Gedanken sinnvoll. Sie geben uns ungeheure Energie. Sie geben uns Hoffnung.

Nach meiner Sportkarriere hab' ich eine Zeit lang überhaupt keinen Bock mehr gehabt, mir konkrete Ziele zu setzen. Weder beruflich noch sportlich.

Es hat jedoch bei mir nicht lange gedauert, da bin ich unruhig geworden und es hat mir etwas gefehlt. Ein Mental-Coach hat mir erklärt, dass es manchmal den Blickwinkel eines anderen braucht, um der „Betriebsblindheit“ zu entkommen.

Der sagte Folgendes: *„Um in den Genuss der lebensnotwendigen Glücks- und Erfolgshormone zu kommen, ist es wichtig, Dir hin und wieder Ziele zu setzen, die Dich aus deiner Komfortzone katapultieren, die Dich fordern, über Deine Grenzen zu gehen.“*

CLAUDIA STROBL

DAS GILT NICHT NUR für den Sport – sondern auch im Beruf und im Leben! Für große und würdige Ziele ist unser Körper gerne bereit, ein großes Maß an Energie bereitzustellen.

Sind Ängste Barrieren oder nützen wir sie als Sprungbrett zum Erfolg?

Einer der Hauptgründe, warum wir uns keine bzw. zu kleine Ziele setzen, ist die Angst vor Misserfolgen. Dazu eine mentale Einstellung, die mir der beste Coach

in meinem Leben mit auf den Weg gab, mein Vater: „Claudia, Du fährst Dein Rennen nicht, um nicht zu verlieren, Du fährst um zu gewinnen!“ Damit signalisierst Du Dir selbst eine lebensbejahende Einstellung und Bereitschaft für dein Vorhaben. Umgemünzt auf unser Leben heißt das: „Erfolgreiche Menschen leben, um zu gewinnen. Weniger erfolgreiche Menschen und jene, die sich mit dem Mittelmaß begnügen, leben, um nicht zu verlieren.“

„Wer zu viel Sicherheit sucht, findet schließlich Furcht. Wer zu viel Furcht hat, zieht die Dinge an, die er fürchtet.“ Ängste sind Gefühle, die uns stoppen können. Ängste sind jedoch auch Gefühle, durch die wir in der Lage sind, enorme Energie freizusetzen. Die Frage ist nur, wie wir mit diesen Ängsten umgehen! Gewinner schaffen es, Probleme und

Rückschläge als etwas Wertvolles zu betrachten und sehen sie als Möglichkeit, einen ganz neuen Weg zu finden.

Was für ein machtvoller Glaubenssatz: Schwierige Ereignisse mit Freude zu verbinden. Die meisten Menschen machen genau das Gegenteil: Sie sehen in ihren Problemen und Ängsten etwas Unangenehmes, etwas, das es zu vermeiden gilt. Und ziehen sich zurück!

Wann entsteht denn Angst? Angst entsteht hauptsächlich dann, wenn wir die Dinge bewerten, die uns widerfahren. Eine Situation ist jedoch immer neutral! Es ist allein unsere Interpretation, die von einem Ereignis behauptet: „Das ist ein Glücksfall!“ oder „Das ist eine Krise!“

Die meisten Probleme und Ängste gibt es ausschließlich zwischen unseren Ohren – in unserem Kopf, in unserer Phantasie und sie werden niemals Wirklichkeit. 96 % unserer Sorgen und Ängste rauben uns unnötig den Schlaf und sind die größten Energievampire!

Achtung Falle „Positives Denken“!

Es gibt einen großen Unterschied zwischen

positivem Denken und Motivation. Motivation ist die Kombination aus Selbstvertrauen und klaren Zielen.

Positives Denken ohne Selbstvertrauen beruht einfach nur auf dem Wunsch, sich alles schönzureden.

Selbstvertrauen ist das Wissen, dass wir mit jedem Problem umgehen können.

Ein Werkzeug, um dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein immens zu verbessern ist das tägliche Führen eines Erfolgstagebuches.

Bis wir erwachsen sind, hören wir so an die 150.000 Mal „Nein“.

Da brauchen wir uns nicht wundern, warum wir uns selbst oft so klein machen und vernichtend mit uns selbst sprechen.

Selbstmotivation ist die Grundlage jedes Erfolgs!

Selbstmotivation bedeutet: Du kannst selbst entscheiden, wie Du Dich fühlst, und Du kannst bestimmen, was Du denkst. Wenn Du beides bestimmen kannst, Deine Emotionen und Deine Gedanken, dann bist Du Herr und Frau über Dein Leben. Dann entscheiden nicht die Umstände, wie es Dir geht und es bestimmen nicht die Launen anderer Menschen wie Du Dich fühlst – und schon gar nicht die Zufälle.

Motivierte und erfolgreiche Menschen konzentrieren sich auf ihre Stärken. Auf das, was gut funktioniert in ihrem Leben.

Durch das Führen eines Erfolgstagebuches, lernst Du ein positives Erinnerungsmanagement zu betreiben.

Schreib täglich in Dein persönliches Erfolgstagebuch:

- 5 Dinge, die Dir heute gut gelungen sind,,
- 5 Dinge, worauf Du heute stolz bist,
- 5 Dinge, wofür Du heute dankbar bist.

Du verlinkst dadurch in deinem Unterbewusstsein Erfolg, Freude und Deine Stärken mit dem Bild Deiner eigenen Person.

Nimm Dich wichtig genug, über Dich selbst zu schreiben. Du bist es wert! //

ANKÜNDIGUNG ...

... für das nächste Seminar

LEKTIONEN DER GEWINNER

27. Juni 2015

Indoor & Outdoorseminar
Ossiach am Ossiachersee

Anmeldungen und Infos:

www.claudiaastrobl.com

MARIACHER – Elektromechanik • Maschinenbau

Ihr kompetenter Partner seit 40 Jahren!

Franz Kofler führt die Geschäfte der Firma Mariacher seit 2005.

Herr Kofler, worin hat sich Ihr Unternehmen spezialisiert?

Kofler: Wir sind auf die Reparaturen und

den Verkauf von Elektromotoren spezialisiert. Dazu kommen noch Pumpen, Generatoren und verschiedenste Maschinen. Einen zusätzlichen Schwerpunkt setzen wir mit der Zusammenarbeit des Sondermaschinenbauers Michael Mayer.

Mariacher ist überall einsatzbereit?

Kofler: Wir sind im Einsatz bei Servicearbeiten vor Ort bei Hebe- und Pumpanlagen, Biogasgeneratoren, Kläranlagen, Beschneigungsanlagen oder Liftanlagen. Die Zufriedenheit unserer Kunden resultiert aus der Zufriedenheit mit qualifizierten Mitarbeitern, modernsten Reparaturverfahren, aussagekräftigen Befundberichten, modernsten Mess- und Prüfmethoden, einer schnellen Angebotslegung und kurzen Lieferterminen.





9500 Villach, Heidenfeldstraße 67,
Tel. (0 42 42) 34 0 40, Fax (0 42 42) 34 0 40-4
E-Mail: kofler@mariacher.net - Internet: www.mariacher.net
GESCHÄFTSFÜHRER: FRANZ KOFLER

Ihr kompetenter Partner seit 40 Jahren!

UNSERE LEISTUNGSBEREICHE IM ÜBERBLICK:

■ Pumpstationen	■ Pumpen, sämtl. Fabrikate
■ Elektromotoren	■ Ventilatoren
■ Generatoren	■ Elektrische Handwerkzeuge
■ Gleichstromantriebe	■ Frequenzumrichter
■ Getriebemotoren	■ Sanftanläufe
■ Staplermotoren	■ Mechanische Werkstätte

Neu im Programm:

Seit 2014 sind wir spezialisiert für Reparaturen von Golf (Elektro)-Trolleys!

KONTAKT

Mariacher

Franz Kofler
9500 Villach | Heidenfeldstraße 67
Tel. 04242/34 0 40 | Fax DW 4
0664/ 34 19 110
kofler@mariacher.net



Personal Training

ROLAND EDER

Was ist Personal Training überhaupt:

Personal Training (engl. Persönliche Übung, Individualübung) bezeichnet das körperliche und gegebenenfalls in Ergänzung auch mentale Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Klienten durch jeweils einen Trainer und stellt die effizienteste Art des Trainings überhaupt dar.

Von welchen Personen wird es häufig genutzt und für wen ist es interessant:

Personal Training nutzen vor allem beruflich stark eingespannte Personen, die nur wenig Zeit für das Training aufbringen können und die zur Verfügung stehende Zeit durch maßgeschneiderte Übungsprogramme optimal nutzen wollen. Aber auch Nischenzielgruppen wie Kinder oder Senioren, die ein auf sie abgestimmtes Training benötigen, das die eigenen Möglichkeiten sowie eventuelle Beschwerden und Vorerkrankungen berücksichtigt. Ebenso nutzen zahlreiche Prominente, die nicht in einem

Fitnessstudio trainieren wollen, die Vorteile eines Personal Trainers. Eine weitere Zielgruppe sind Menschen, die ihre Ziele in Fitnessstudios und mit Diäten nicht erreicht haben und Motivation sowie Kontrolle des Trainings durch einen Trainer benötigen. Und schlussendlich wird Personal Training von all jenen Personen geschätzt, die ihre persönliche Leistungsfähigkeit erhalten oder verbessern möchten und einen ganzheitlicheren, gesünderen und bewussteren Weg bevorzugen.

Leider wird der mentalen Ebene viel zu wenig Beachtung geschenkt und der

Schwerpunkt auf eine rein körperliche Ebene gelenkt, die zwar kurzfristig schnelle Erfolge verspricht, aber auf Dauer mit einem ganzheitlichen bewussten Ansatz wenig zu tun hat. Um diesen ganzheitlichen Weg der Veränderung einzuschlagen, bedarf es der Arbeit auf allen Ebenen: der körperlichen, der geistigen und der seelischen Ebene. Deshalb widme ich mich verstärkt dem ganzheitlichen Ansatz, denn unser Körper besteht aus mehr als nur aus seiner Hülle. So einzigartig jeder von uns ist, so individuell gestaltet sich auch das jeweilige Bewegungs- und Trainingsprogramm. Meine Motivation als Dipl. Personal- und Gesundheitstrainer besteht darin, beides nach den Wünschen und Zielen der Klienten zu formen, sie dorthin zu begleiten und in Folge dessen ihre Blockaden zu lösen.

Eine umfangreiche individuelle Ist-Bestandsaufnahme stellt somit die Basis zur Erhaltung bzw. Optimierung der persönlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit dar. In erster Linie geht es um die Bewusstseinsbildung, dass Körper, Geist und Seele im Einklang sein müssen, um ein vitales Leben führen zu können. Ein ganzheitliches Konzept, welches nicht nur das Körperbewusstsein, sondern auch das

Selbstbewusstsein fördert, ist ausschlaggebend, um langfristig und nachhaltig die gesteckten Ziele zu erreichen.

Die heutige Gesellschaft suggeriert uns ständig Idealbilder, die nach Perfektion streben, aber nie und nimmer erreichbar sind. Das führt zu Anspannung, Druck, Stress und macht Menschen krank, denn sie glauben perfekt sein zu müssen. Dadurch werden viele immer unzufriedener mit sich selbst, laufen diesen Idealen hinterher und somit immer weiter weg von sich selbst.

Auch Stressmanagement und -abbau spielen hierbei eine große Rolle. Der Mediziner Hans Seyle definiert Stress als „die Summe aller unspezifischen Wirkungen von Faktoren, die den Körper beeinflussen können.“ Stress ist somit der Anteil an Belastung und Verschleiß, mit dem der Körper fertig werden muss. In unserem Arbeitsalltag stört Stress vielfach das innere Gleichgewicht und Wohlbefinden. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit verringert und es kann zu zwischenmenschlichen Konflikten kommen.

Diese Situation löst erneuten Stress aus.



Personal Trainer Roland Eder

Psychische Erkrankungen häufen sich. Als übelste Stressfolge gilt die Depression. Nicht ganz so arg, aber eine Vorstufe: das Burn-out-Syndrom. Im Grunde handelt es sich beim Burn-out um eine Erschöpfungsdepression, verursacht durch berufliche Überarbeitung.

Smart-Coaching-Konzept

Mein Smart-Coaching-Konzept vereint somit Körperbewusstsein mit Selbstbewusstsein. Eine neue Art von Lebensgefühl, das

WomansPoint & MansPlace

Beratung – Begleitung – Training in allen Lebenslagen

Hebamme, Naturheiltherapeutin, Hormon-Yogalehrerin Eveline Mara Fugger bringt die Prävention auf den Punkt.

Hormon-Yoga für Frauen ab dem 35. Lebensjahr

Wie können Vitalität, Kraft und Attraktivität ein Leben lang erhalten bleiben? Sie leiden unter Migräne, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme und/oder Stress-Paniksymptomen?

Dann nützen Sie den Benefit vom Hormon-Yoga:

Hormon-Yoga ist eine ganzheitliche und verjüngende Technik, die auf ganz natürliche Weise durch dynamische Übungen den gesamten Hormonhaushalt und

das Körpergewicht normalisiert. Durch regelmäßige Anwendung wird die Hormonerzeugung in der Schilddrüse, in den Eierstöcken, den Nebennieren und in der Hypophyse angeregt und die Gefühlswelt wieder in Balance gebracht. Die gesamte Übungsdauer beträgt ca. 30 bis 45 Minuten.

Wer kann von Hormonyoga profitieren?

- Frauen in den Wechseljahren (Hitzewallungen, Schlafstörungen, emotionale Unausgeglichenheit, Gewichtszunahme, Depressionen, Kopfschmerzen, Migräne, Haarausfall, Libidoverlust)
- Frauen in der gesamten Zeit der (Post-) Menopause
- Frauen ab dem 35. Lebensjahr
- Junge Frauen mit verfrühter Menopause
- Frauen mit einem unerfüllten Kinderwunsch
- Frauen mit hormonellen Problemen



KONTAKT

Eveline M. Fugger

Italienerstraße 69a
9500 Villach
T: + 43 (0) 699 10605596
E: office@womanspoint.at
I: www.womanspoint.at



S wie Sensationell

Die spektakuläre Bildqualität der Samsung SUHD TVs wird Sie in ihren Bann ziehen. Erleben Sie brillante Farben wie niemals zuvor. Zusätzlich bietet das Curved Design völlig neue Perspektiven. Sehen Sie selbst, wie Millionen Farben in Ihrem Wohnzimmer leuchten!



48"

1.091,8 x 703,6 mm
Tiefe: 297,1 mm

ab 59,-*

* pro Monat im
ELBE-Mietservice



ELBE-Miete

Moderne Technologie zum monatlichen Mietpreis. Volle Garantie während der gesamten Laufzeit.



ELBE-Vor-Ort-Service

Bei Reparatur haben Sie im Bedarfsfall Anspruch auf ein kostenloses Ersatzgerät.



ELBE-Betreuung

Ein persönlicher, fachkundiger Ansprechpartner aus der Region.

ELBE GmbH
Tiroler Straße 21 • Villach
+43 4242 51115 96



Weil Service wichtig ist!

Auswirkungen auf allen Ebenen mit sich bringt und basiert auf mehreren Stufen:

1. Äußere körperliche Bestandsaufnahme (Wo stehe ich?)
2. Innere seelische Bestandsaufnahme (Warum stehe ich da?)
3. Visualisierung der Zielplanung (Was und wohin will ich? Wie komme ich dort hin?)
4. Aus allen Stufen ergibt sich dann das jeweilig individuell abgestimmte Bewegungs- und Trainingsprogramm für meine Klienten.

Nur so viel vorweg, in den wenigsten Fällen geht es dann um eine Gewichtsreduktion oder Muskelaufbau, diese Ziele oder Wünsche stellen sich dann ganz automatisch ein, sobald man verstanden hat, worum es tatsächlich geht, nämlich um eine bewusst herbeigeführte Verhaltensänderung und das Loslassen von etwa alten Überzeugungen, Muster, Glaubenssätze, Verhaltensweisen usw.

Der Fokus des ganzheitlichen Trainingsplans liegt auch auf den zeitlich knappen Ressourcen und den individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen.

Ich richte meinen ganzheitlichen Trainingsplan nach den Gegebenheiten des Alltags. So macht Sport und Veränderung mehr Spaß und wird nicht zu einer zusätzlichen Belastung.

Die Auswertungen und Ergebnisse werden dann dem Klienten in einem weiteren Termin präsentiert und die weitere Vorgehensweise durchgesprochen. Gerade in der schwierigen Startphase bzw. zu Beginn von etwas Neuem ist es aber von großem Vorteil, sich begleiten zu lassen.

Nach circa 2 Monaten stehen die Chancen sehr gut, die alte ungeliebte Gewohnheit, das störende Muster oder die negativen Verhaltensweisen durch etwas Neues, Positiveres und Lebendigeres ersetzt zu haben. //

KONTAKT

RE-Fit Body & Mind

Gitschtalweg 6
9061 Wölfnitz/Kärnten
0676/9793282
rolandederfit@chello.at

GEWINNSPIEL

Sportmental und Roland Eder verlosen unter allen Einsendern:

Ein exklusiv Roland Eder

SMART-Check im Wert von € **300,-**

und **2 Personal Trainings** zu je € **80,-**.

E-Mail: office@sportmental-magazin.at

Betreff: Personal Training

Bitte geben Sie Ihren Namen, E-Mail und Telefonnummer an.

Einsendeschluss ist der 13.7.2015!

(keine Barablöse möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

WELTNEUHEIT – Gesundheit auf den Punkt gebracht

POWER-POINT-THERAPIE® nach Gerhard Egger

DIE POWER-POINT-THERAPIE® wurde aus verschiedensten Therapien und Arten der Akupunktur von Gerhard Egger entwickelt. Sie ist das Ergebnis seiner 40-jährigen Berufserfahrung mit der chinesischen Therapielehre bei konsequenter Anwendung sehr schnell und enorm wirksam.

Warum hilft die P-P-T gegen 95 % aller Schmerzen?

Haben Sie sich schon einmal im Spiegel betrachtet? Über 95 % der Menschen sind von Beckenschiefständen infolge von Beckenblockaden betroffen. Ein Schiefstand, der durch unser Rückgrat ausgeglichen werden muss. Die Folgen sind Rücken- und

Schulterschmerzen, Bandscheibenprobleme, Organleiden, Verdauungsprobleme, Konzentrationsstörungen.

Die Power-Point-Therapie® bietet einen einfachen und garantiert schmerzfreien Weg, diesen Beckenschiefstand zu korrigieren und die Energieblockaden in unserem Körper zu lösen. Rasch, effektiv und völlig ohne Nebenwirkungen!

Power-Point-Therapie®-Selbstbehandlungsmethode

Die Power-Point-Therapie® Basis-Anwendung ist die weltweit erste, direkt wirkende Selbstbehandlungsmethode, von jedermann einfach zu erlernen und überall anzuwenden. Das Hauptziel ist es, dem

Menschen ein konkretes Werkzeug in die Hand zu geben, mit dem er seinen eigenen Gesundheits- bzw. Krankheitszustand erfassen und durch geeignete Anwendungen gezielt selbstständig beeinflussen kann. Die Wirksamkeit ist durch jahrelange Anwendung in der Praxis erprobt und bewiesen. Mit Hilfe der Power-Point-Therapie® Basis-Anwendung werden im Gesicht, an den Händen und Füßen Störpunkte ermittelt und behandelt. Ein möglicher Beckenschiefstand kann behoben, eine mögliche Sekundärskoliose sichtbar gebessert werden. Die Entlastung der Wirbelsäule ist die Folge.

Sie halten die Gesundheit in Ihren Händen Power-Point-Therapie®

Power-Point-Therapie: *IM GESPRÄCH* mit **Dominik Pacher** (Extremausdauersportler karitativer Aktionen)

Wie bist Du auf die Anwendung der Power-Point-Therapie aufmerksam geworden?

Einer meiner besten Freunde, Welt- & Europameister Christian Troger, hat mir davon erzählt und seit 1,5 Jahren bin ich von der Therapie absolut überzeugt und begeistert.

Warum wendest Du die Therapie an?

Da ich im Extremsport sehr oft an ein Leistungslimit gehe und da ist die Gesundheit ein extremer Ausgangspunkt.

Wie schnell hat Dir die Therapie geholfen?

Ich bin zum Glück ohne Schmerzen in das Synergeum gekommen, habe aber sofort eine erhebliche Leistungssteigerung sowie ein besseres Wohlbefinden empfunden.

Wen würdest Du die Therapie weiterempfehlen?

Ich empfehle die Therapie jeden, nicht nur Sportfreunde, sondern all jenen, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Ein extremer Dank gilt dem gesamten Synergeum-Team rund um Gerhard Egger sowie Marco Kandutsch für die tolle sportliche Unterstützung von mir und Sportler des Jahres Alexander Radin!



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

KONTAKT



Power-Point-Therapie

Ossiacher Zeile 7-9 // 9500 Villach
Tel.: 04242/22140

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

Anzeige

GEWINNSPIEL

Die POWER-POINT-THERAPIE® und das Sportmental Magazin verlosen

10 Gutscheine für eine Anwendung zum Kennenlernen der Power-Point-Therapie im Wert von € **70,-** pro Gutschein.

E-Mail: office@sportmental-magazin.at
Betreff: Power-Point-Therapie
Bitte geben Sie Ihren Namen, E-Mail und Telefonnummer an.

Einsendeschluss ist der 15.7.2015!

(keine Barabläse möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen)

Nach einem rauen, kalten Winter steigert sich die Sehnsucht nach den wärmeren Jahreszeiten. Es beginnt eine alle Jahre wiederkehrende Neugestaltung der Natur. Es regt sich etwas, sobald sich die Schneefelder aufzehren. Die Wasserläufe schwellen an und ein neues Aufrüsten von Fauna und Flora beginnt. Da möchte der „Bergmensch“ nicht hinten anstehen und versucht sich ebenfalls neu zu finden.

Bergwandern – Natur zu Fuß erleben

SEPP EGARTER

IM HOCHGEBIRGE locken den Skitourengeher noch weite Firnfelder und vom Tal aus klettert das Frühjahr langsam doch stetig über die Waldgrenze hinauf auf die Hochalmen – wir wandern mit.

BERGWANDERN – GESUNDHEITS- UND ERLEBNISSPORT. Erfahrungen des eigenen Körpers und das Erlebnis in der Natur sind die Motivation für unser Handeln, meist in der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Bergwandern ist ein Gesundheits- und Erlebnissport mit vertretbarem Risiko. Die Grundlagen für eine gesunde Heimkehr sind Wissen, Technik, Taktik und Erfahrung mit bewusstem Risikoverhalten. Eine weitere Grundlage unseres Verhaltens am Berg ist eine naturbezogene und ethische Verantwortung gegenüber der Natur und ihren Bewohnern.

Auf der Suche nach Erholung, Sport und Abenteuer bieten sich eine Vielzahl von Wandermöglichkeiten: Tagestouren, Hüttenwanderungen, Weitwanderungen bis zu wochenlangen Trekkingtouren. Wandern ist eine einfache Möglichkeit Bergwelten zu erleben. Es lassen sich daraus weitere Formen des Bergsteigens ableiten (hochalpines Bergsteigen, Felsklettern, Eisklettern, Ski-bergsteigen, Expeditionsbergsteigen usw).

TIPPS zum Bergwandern – Worauf ist zu achten

Wandern in den Frühsommer: Aufmerksamkeit ist angesagt! Bis in den Frühsommer sind Restschneefelder (Firnfelder) zu queren und kalte Nordwinde können schnell ein winterliches Schneegestöber entfachen. Daher ist auf eine sorgfältige, für Bergtouren allgemein empfohlene Tourenplanung und Ausrüstung zu achten.

Hochalpine Wanderungen. Bei alpinen Unternehmungen sind Hochtourenausrüstung wie Steigeisen und Pickel Standard, unter Umständen sind Bergwege sind oft steil, kaum befestigt, felsig, erdig und unregelmäßig. Loses Geröll und Ausgesetztheit erfordern gut koordinierte und dynamische Bewegungsabläufe. Schrittlänge und -höhe richten sich nach dem Geländeprofil und sollten kraftsparend gewählt werden.

Vorsicht! Feuchtigkeit, glattes Gestein, Gras, Laub und Baumwurzeln sind gefährlich und rutschig. Ebene Trittflächen wählen!

Tipp: zuerst schauen, dann steigen, Tritte vorbelasten, genaue Bewegungsabfolge, um Stürze zu vermeiden.

Wegloses Gelände: In wenig erschlossenen Gebieten und außeralpinen Regionen fehlen oft Wege und Markierungen, da



Queren von Wildbächen: Fließende Gewässer mit starken Strömungen bergen beim Queren oft große Gefahren. Tipp: Durchwaten des Flusslaufes mit gegenseitiger Hilfestellung, eventuell Seilsicherung oder die Stelle großräumig umgehen, bis eine sichere Querung möglich ist.

Wanderwege. Es gibt eine übersehbare Anzahl von Wanderwegen. Allein von alpinen Vereinen werden in Österreich und Deutschland an die 40 000 Kilometer Wege erhalten und markiert. Jeder Wanderer kann nach eigenem Ermessen seine persönlichen Wanderziele wählen, wobei vorrangig der Weg als Ziel gesehen werden sollte. So reicht der Bogen von der Genuss- und Gesundheitswanderung über alpine Durchquerungen bis hin zu groß angelegten Trekkingtouren mit großem Aufwand. Für die Tourenplanung steht Führerliteratur und Kartenmaterial zur Verfügung.

Persönlicher Tipp: Wanderparadies Nationalpark Nockberge

Die Nockberge bieten für alle Bereiche des Bergwanderns ideale Voraussetzungen. Durch die einzigartige und unverwechselbare Naturlandschaft des Nationalparks führen großartige Wanderwege, teils sanft und familienfreundlich, teils auch fordernd und anspruchsvoll.

Außerdem laden die Nockberge ein zum Anhalten – die sanften Kuppen leiten hin zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Wer das Wohlgefühl einer Rast am Lärchenriegel oder das geruhsame Verweilen unter einer Zirbe kennt, weiß die Nockberge besonders zu schätzen. Ein

Rundumblick lässt ein leichtes Fernweh hochkommen und die Nähe der Hohen Tauern erhöht Herzschlag und Blutdruck. Eine innere Unruhe macht sich breit und ein freudiges Gefühl lässt uns Hoffnung schöpfen auf weitere schöne Wandertouren in den Kärntner Bergen.

Bergwanderer sind Gefangene ihrer Leidenschaft – und doch so frei in ihrem Tun. //

sind Orientierung, günstige Wegführung und eine besondere alpine Erfahrung erforderlich.

Felsgelände: Bei manchen Anstiegen sind leichte Felspassagen zu überwinden, die leichte Klettertechniken erfordern. Meist sind die Abstiege schwieriger zu bewältigen als die Aufstiege.

Schnee- und Firnfelder: Schneefelder erhöhen die Gefahren beim Bergwandern beträchtlich. Sie können hart gefroren oder weich aufgefirnt sein und sind immer wieder Ursache für Unfälle durch Abrutschen.

Achtung! Ein vorsätzliches Abrutschen im Schnee empfiehlt sich nur, wenn es die Situation und das Umfeld erlauben (nur auslaufende Schneefelder). Das Rutschen darf nie außer Kontrolle geraten, um jederzeit stehen bleiben zu können. Es macht Spaß, braucht einiges an Gleichgewichtsgefühl und schnelle Reaktionen.

Klettern – Bergsteigen – Natur erleben ...
... mit der Alpinschule Vierjahreszeiten

Vom See zum Berg – Sport – Abenteuer – Spiel – Entspannung

Klettergarten Kanzianiberg – das Felslabor für Bergsportler, Abstrahler, Paracourer, Klettersteige, Schnupperklettern für Groß- und Klein, Lehrgänge für Ein- und Aufsteiger

Bergwandern – Wildermess – Abstrahler für die ganze Familie
Praxisorientierte Trainingstouren für Bergwandler und –steiger

Darf's ein bisschen mehr sein ...
Leichte Klettertouren, Klettersteige und Alpine Klassiker in den hohen Tauern, Karnischen & Julischen Alpen und Karawanken



TIPP:
Schnupperklettern am Kanzianiberg zum Kennenlernen für Euro 30,-
Montag 09:00 – 11:30 Uhr oder 16:00 – 18:30 Uhr
Telefonische Anmeldung unter +43 664 226 1023 oder vjz.alpin@oe.at
Infos unter www.vjz-alpin.at

naturerlebnis klettergarten kanzianiberg

4 jahreszeiten
ALPINSCHULE ALPINSPORT SPORTMANAGEMENT
Schnupperklettern • Erlebnistouren
Klettersteigkurse für Einsteiger

Jetzt anmelden! Tel. +43 664 / 226 1 023
www.vjz-alpin.at

Abenteuer Alpen

Last season meets next season!



Nach dem Goretex Transalpine Run, dem 8-Tage-Lauf über 292 km und 14.000 Höhenmetern quer durch die Alpen, den rund 7500 km der 1 1/2 Saisonen 2013 & 2014, sollte doch einmal ein wenig Pause anstehen.

DOCH WEIT GEFEHLT, es heißt ja nicht umsonst: nach dem Rennen ist vor dem Rennen.

Es fehlt ja noch eine letzte Station des Projektes „Abenteuer Alpen“: die Tour de Tirol. Noch einmal heißt es 75 km mit 3500 Hm in 3 Tagen zu bewältigen, davon den Wilden-Kaiser-Marathon, der alleine schon reichen würde. Diesmal wird beschlossen das „Trail Buddy“-Prinzip, also das gemeinsame Laufen, auf zu heben. Sollte Werner nach dem ersten Bewerb in Führung liegen, dann geht es alleine auf den Wilden Kaiser, falls nicht, heißt es wieder Team „on“. Und die Überraschung ist groß: Ich laufe auf das Podium, Elisabeth auf Platz 5 und somit „laufen“ wir am nächsten Tag getrennt in die Wildnis. Eine nach wie vor

eigenartige Situation, da wir ja die letzten beiden Saisonen fast ausschließlich als „Buddies“ unterwegs waren. Der Marathon-Tag überrascht uns mit schönstem Wetter und wir erleben das erste Mal die Traumkulisse rund um den Wilden Kaiser.

Nach der Regenschlacht beim Transalpine und Swiss Alpine, eine mehr als willkommene Abwechslung. Jeder ist mit der eigenen Taktik ausgestattet und trotzdem sollte sich zeigen, dass man den Transalpine nicht so leicht wegstecken kann. Nach toller Zwischenzeit und einem langen Anstieg, geht es am ersten Gipfel quer durch die Hütte, in der hunderte Fans jeden einzelnen Starter anfeuern.

Gänsehautfeeling!

Und dann ab in den langen Downhill in Richtung Hohe Salve. Der Hammer lässt nicht lange auf sich warten. Das erste Mal strecken mich Krämpfe nieder. Wahnsinn. So brutal fühlt sich das an. Aber aufgeben ist keine Option. Volle Konzentration auf den letzten Anstieg: 4 km lang und rund 1000 Hm. Das geht nur noch über den Kopf, vor allem wenn man permanent von anderen Läufern überholt wird. Elisabeth

kämpft ebenfalls, kommt mit einer Top-Zwischenzeit durch die Almhütte, muss aber jedoch bei der langen Abwärtspassage „Federn“ lassen. Die Knieverletzung vom Transalpine lässt leider abwärts keine Temposteigerung zu. Doch dies kommt Elisabeth im Schluslauf zugute. Sie „spurt“ wie eine Gämse den langen Trail hoch. Ich schleppe mich ins Ziel und werde emotional von den Eindrücken fast übermannt. Das war am Limit.

Schnell eine Coke und zurück zur Zielpassage, Elisabeth muss gleich auftauchen, ich möchte sie noch einmal motivieren. Tatsächlich: mit einer Top-Zeit von 4:51:00 ergattert sie den 20. Platz. Und das am Ende dieser Saison. Respekt!

Für mich schaut mit 4:33h der 80te Platz raus. Nicht optimal, aber für den Kopf eine der wichtigsten Zielankünfte für mich. Die Frage die sich stellt: wWenn es heute schon so heftig war, wie wird es dann erst am dritten Tag werden?

Denn heuer wartet statt einem feinen Straßen-Halbmarathon, ein mörderischer Trail über 23 km und noch einmal 1250 Hm. Da sich die Platzierungen in der



Qual. Wir haben es geschafft und können stolz sein!

Das Projekt „Abenteuer Alpen“ hat gezeigt, was man im Team alles schaffen kann!

Mozart25, Salomon4Trails, Tour de Tirol 72k, Rock 'n' Roll Madrid, Mozart55, Swiss Alpine, Transalpine Run und Tour de Tirol 75k sowie rund 60 zusätzliche Wettkämpfe. Und das als „Nicht-Profi-Team“! Wir haben gezeigt, dass man mit viel Einsatz, guter Planung und vor allem einer großen Portion Mut sich viele Träume ermöglichen kann. Denn wer sich erinnern kann: das Team „Abenteuer Alpen“ dürfte so etwas aus ärztlicher Sicht gar nicht machen. Doch was ist nach so einem Projekt? Geht es weiter, hat man die Vision erneut zu planen, gibt es neue Ideen? Kann man sich weiter „zusammen“ raufen?

Gesamtwertung bereits nach dem zweiten Tag fixiert haben, beschließen wir auch am letzten Tag „getrennt“ zu laufen. Diesmal strecken mich keine Krämpfe nieder und ich kann mein Potenzial in den langen Singletrailpassagen noch einmal ausschöpfen: Platz 17.

Elisabeth schleppt sich ins Ziel, die langen Downhills sind für das lädierte Knie fast zu viel. Doch Platz 16 entschädigt für die

Zukunftsvisionen

So viel sei verraten: Es geht weiter! Mit neuem Logo, mit neuen Sponsoren und mit neuem Elan, mit neuen Herausforderungen, die nicht nur bei den Läufen auf uns warten, die auch innerhalb des Teams zu bewältigen sind. Wir freuen uns auf die Saison 2015 www.abenteuralpen.bplaced.net //

Kurz – und knackig!

Smart Training im Vormarsch!

Aerobic, Spinning, Circle Training, Yoga, Pilates, Yogilates, Zumba, Vibrationstraining, Elektrostimulationstraining, High Intensity Training, Suspension Workout, Hypoxi-Training, Boot Camp – sie sind im Trend und verfolgen doch alle ein Ziel: Interessierte zum Training zu animieren. Mal mit mehr Erfolg, mal mit weniger, mal mit dem Versprechen den Körper zu formen, Spaß zu vermitteln, mal die „Mitte“ zu finden, den Geist zu stimulieren. Oft kennt man sich vor lauter Trainingsmöglichkeiten nicht mehr wirklich aus, doch eines ist Fakt: Alle tragen dazu bei, dass die Fitness verbessert, das Wohlempfinden gesteigert wird und der Mensch zur Bewegung gebracht wird.

Doch woher die Zeit dafür nehmen?

- Trend: Smart Training
- Wer wenig Zeit hat, muss auch das Training intelligent planen.

- Das Beste vorweg: schon 2 x 30 min „smarteres“ Training pro Woche können Top-Ergebnisse erzielen!

Diese zeitoptimierten Trainingseinheiten sind eine Art Intervalltraining, welche sowohl das Herz-Kreislaufsystem, die Kraft als auch die Beweglichkeit beinhalten, kann ein Work-out mit Equipment sein, oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht. Wie beginnen? Im Sinne des Smart-Trainings sollten die Trainingseinheiten individuell angepasst werden und regelmäßig optimiert werden. Zu Zweit trainieren steigert die Motivation!

Angebot SMART SPRING TRAINING WITH YOUR BEST FRIEND!

1 x zahlen, 2 x trainieren inkl. Trainingsplanung
Dauer 4 Wochen, 2 Einheiten pro Woche
nach Terminvereinbarung um nur € **9,99**
pro Einheit

(*max. 8 Einheiten; Angebot gültig nur für
Neukunden über 18 Jahre)



KONTAKT



Mag. Werner Sturm

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



GOLF TARVIS – *Golfen senza confini*

DER GOLFCLUB liegt auf 750 m über dem Meeresspiegel und lädt nicht nur Mitglieder zum Spielen ein. An den Hängen des Priesnig-Berges können Golfer jederzeit ein Spiel „wagen“. Die malerische

Umgebung ist eine der Schönsten von Tarvis und rundet das Sporterlebnis ab. Das „Ristorante Ilija“ am Golfplatz Tavisio mit Chefkoch Ilija Pejic ist mit seiner regionalen gehobenen Küche über die Grenzen hinaus bekannt und lädt nach einer Runde Golf zum Verweilen ein.

Kommen Sie auf ein sportliches Erlebnis nach Tarvis und entdecken Sie die kulinarische Vielfalt des einzigartigen „Ristorante Ilija“.

KONTAKT



Golf Senza Confini Tavisio

Via Priesnig 5 // 33018 Tavisio

Tel.: +39 (0)428/2047

E-Mail: office@golfsenzaconfini.com

www.golfsenzaconfini.com

Anzeige



LE PLUS PETIT CHARIOT LITHIUM - 3 ROUES DU MONDE



Trolem
WWW.TROLEM.FR

Inh. Andreas Kelz
Kreggab 26 • 9062 Moosburg
Lager: Turracherstraße 13
9560 Feldkirchen
Tel.: +43 650 9951155



**SPECTRUM
GOLF**

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 € 99,-
p.P.

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

JETZT ANMELDEN
T: 04272-82302

www.golfmoosburg.at



Sommer-Highlights im Casino Velden

Tanz ins Glück 2015 Der Start in die neue Tanzsaison

Seit Anfang Mai 2015 heißt es wieder „Tanzfläche frei“ im Casino Velden mit der beliebten Veranstaltungsreihe „Tanz ins Glück“.

BEI INSGESAMT 8 TERMINEN können alle Gäste bei schwungvoller Live-Musik ihr Können unter Beweis stellen.

Die Tanzkarte ist um 10 Euro direkt am Veranstaltungstag an der Rezeption des Casino Velden erhältlich. Für nur 30 Euro erhalten die Gäste Begrüßungsjetons im Wert von 30 Euro sowie die Tanzkarte kostenlos.

Wie bereits im Vorjahr präsentiert das

Casino Velden wieder an jedem Termin einen Tanz-Workshop von 19.00 bis 20.00 Uhr, an dem sowohl Anfänger als auch

Weitere „Tanz ins Glück“-Termine:

- Donnerstag, 11. Juni: Trio Da Capo
- Donnerstag, 25. Juni: Big Band L
- Donnerstag, 2. Juli: Casinoband
- Mittwoch, 8. Juli: Trio Da Capo
- Donnerstag, 13. August: Casinoband
- Donnerstag, 20. August: FEEL GOOD

Fortgeschrittene teilnehmen können. Die Tanzwelt Wankmüller und das Tanzstudio Babsi Koitz werden unterschiedliche Workshops anbieten. Hier sind keine Vorkenntnisse notwendig. Das Erlernte kann dann gleich im Anschluss bei der „Tanz ins Glück“-Veranstaltung auf's Parkett gebracht werden.

Um nur 22 Euro erhalten die Gäste die Eintrittskarte für den Workshop und das Ticket für die anschließende Tanzveranstaltung.

Genießen Sie temperamentvolle Abende im Casino Velden. Genauere Informationen zu den genannten Terminen 2015 erhalten Sie unter velden.casinos.at

Tischreservierungen werden gerne unter Tel. 04274 2064 210 entgegen genommen.

Der Eintritt ins Casino Velden erfolgt im Rahmen der Besuchs- und Spielordnung (Volljährigkeit und amtlicher Lichtbildausweis sind erforderlich).

BUNDESWEITE STUDIE:

FETT WEG *frieren*

JETZT TEILNEHMEN.

Dauerhaftes Fatburning mit LIPO-Freezer.

Die modernste Entwicklung im Bereich nicht invasiver Kältebehandlungen heißt LIPO-Freezing. Bei diesem Verfahren werden Fettzellen nicht zerstört, vielmehr wird das träge weiße Fett bei exakt 0,6 °C in aktives braunes Fett umgewandelt. Ein Prozess, der drei bis vier Wochen nach der Anwendung andauert. Das braune Fett erzeugt dabei eine hohe

Brennkraft, wodurch das weiße Speicherfett nach und nach weniger wird. Sanftes body 'n soul training & punktgenaue Wickel- & Laser-Behandlungen ergänzen das Programm. So stellt sich der gewünschte Schlank-Effekt schneller ein. Der LOW CARB Ernährungsleitfaden lässt die Kilos weiter purzeln. Eine groß angelegte Studie soll die Wirkung noch besser belegen.

ERSTE STUDIENERGEBNISSE ...

...bestätigen die sensationelle Wirkung. LIPO-Freezing steht damit für dauerhaftes Fatburning, Gewichtsverlust ohne Diät und punktgenaues BodyStyling.

STUDIEN-ABLAUF:

1. Woche – Fettumwandlung

mit Beratungsgespräch, Körperzonen-Auswahl, 2 x LIPO-Freezer für dauerhaftes Fatburning & 2 x body 'n soul training für verstärkte Muskeltätigkeit.

2. Woche – Gewichtsreduktion

mit Ernährungsleitfaden, 1 x Körper-Wickel für erhöhte Fettverbrennung und 2 x body 'n soul training für einen stärkeren Abnehm-Effekt.

3. Woche – BodyStyling

mit 1 x LIPO-Laser für punktgenaues Schmelzen der Problemzonen, 1 x body 'n soul training, Erfolgsanalyse und Abschlussinterview.

JETZT TEILNEHMEN!

Um den weiteren Verlauf noch besser auswerten zu können, werden weitere weibliche Testpersonen gesucht. **Nur noch wenige Plätze frei!** Eine erneute Teilnahme wäre möglich, um auch andere Körperzonen zu untersuchen. 3 Wochen lang werden Ihre körpereigenen Fatburner von außen und innen aktiviert, Sie trainieren entspannt und genießen typgerechte Wickel- und Laserbehandlungen. Für den hohen apparativen Aufwand wird ein

einmaliger Unkostenbeitrag von € 139,- erhoben. **Melden Sie sich gleich zur Studie an – direkt im Studio Villach, online oder telefonisch!**



**Gleich anmelden: 04242/521 71
9500 Villach; Völkendorferstraße 8
online: www.shapeline.at/freezerstudie**





Ihr Gehirn ist bereit!

Durch gekoppeltes Denk- und Bewegungstraining sichern Sie sich geistige Flexibilität und Leistungsfähigkeit

NACH ÜBER 10 JAHREN ERFAHRUNG in der Unterstützung von Unternehmen in der Öffentlichkeitsarbeit und Marketing, weiß sie, dass ein leistungsfähiges Gehirn einem die Türen zum Erfolg öffnet! Denn egal ob im Wirtschaftsleben, an Schule, Universitäten oder in der Freizeit, ein gesundes und trainiertes Gehirn ist das Fundament und ein wichtiger Baustein für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben. Genau wie ein Muskel sollte das Gehirn fit gehalten werden damit es leistungsstark ist und man für die stetig steigenden Anforderungen in Schule und Beruf gerüstet ist. Ruth Klauss-Strasser rüstet ihre Kunden mit den notwendigen Werkzeugen aus.

Ihr Trainingskonzept „mindmove“ basiert auf die Kombination von Bewegungs-

Mental- und Gehirntraining. Denn auch die Forschung hat bestätigt, dass körperliche Fitness nicht von der geistigen trennbar ist – schließlich ist unser Gehirn ein Teil unseres Körpers. Der vom römischen Dichter Juvenal (60-140 n. Chr.) vor fast 2000 Jahren gemachten Aussage „Mens sana in corpore sano“ haftet mehr Wahrheit an, als ihm damals vielleicht bewusst war. Forscher der Universität Göteborg konnten in einer Studie mit 1,2 Millionen jungen Männern bestätigen, dass körperliche Fitness mit einem erhöhten Intelligenzquotienten einhergeht.

Fitness in diesem Sinn bedeutet nicht Kraft, es bedeutet die Durchblutung wird verbessert und dadurch wird das Gehirn besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Es werden vermehrt Botenstoffe ausgeschüttet und auch die Bildung neuer Nervenzellen und deren Vernetzung im Gehirn werden gefördert. Sie können also durch Bewegung und gezielte Herausforderungen für Ihr Gehirn, Ihr geistiges Potenzial steigern und das ist in jedem Alter möglich.

„Es ist nie zu früh und es ist nie zu spät dafür!“

Wir wissen mittlerweile aus der Forschung, dass alleine die Vorstellung der eigenen Bewegungen, Gehirnaktivitäten im motorischen Cortex auslöst. Bereits da findet ein Wachstum statt. Der Grund ist die enge Verbindung zwischen unserem Bewegungszentrum (motorischer Cortex) und dem Stirnhirn (präfrontaler Cortex), das unter anderen unserer Emotionen, Aufmerksamkeit und unsere Konzentration steuert. Somit hat Bewegung nicht nur Einfluss auf den Körper, sondern auch auf psychische und biochemische Vorgänge im Gehirn.

Der größte Feind für das Gehirn ist die geistige und körperliche Inaktivität.

Erweitern Sie ihre bisherigen Denkmuster durch Denk- und Bewegungstraining und erleben Sie, wie schnell Ihr Gehirn dazulernt und seine Kapazitäten erweitert. Unter dem Motto: „Wer viel denkt, denkt schneller. Wer sich viel bewegt, kann sich länger bewegen. Wer denkt und sich

ELIAS. Gegen Schimmel – trocknet effizient Ihre Wände und verhindert so Schimmelbildung:

- in Ecken
- hinter Schränken und Wandverbauten
- hinter Betten oder Polstermöbeln
- bei Fenstern
- in Nassbereichen wie Bad und Küche
- in Kellern und Garagen.

Individuelle Positionierung, werkzeuggesteuerte Montage

Da die Ursache von Schimmel immer Feuchtigkeit ist, findet man Schimmel also dort, wo die Raumluft nur schwer zirkulieren kann und Feuchtigkeit nicht abtransportiert wird. „ELIAS. Gegen Schimmel.“ kann für verschiedenste Anwendungsbereiche verwendet werden. Auch in Feuchträumen, Fensterlaibungen oder an unzugänglichen Stellen.

ELIAS. Gegen Schimmel wird vorzugsweise in Bodennähe am befallenen Mauerwerk platziert. Durch die wärme-

leitende Eigenschaft der Wand wird auch Schimmel in Deckennähe oder durch Zwischenwände in angrenzenden Räumen eliminiert.

ELIAS. Gegen Schimmel wird ganz einfach mit den beiliegenden Befestigungsmaterialien und ohne Werkzeug angebracht. So simpel ist es.

ELIAS. Gegen Schimmel erledigt alles von selbst.

ELIAS. Gegen Schimmel löst nachhaltig und effizient Ihre Schimmelprobleme, wertet Ihre Bausubstanz auf, schützt Ihre Gesundheit und erhöht dadurch Ihre Lebensqualität.



ELIAS. Gegen Schimmel.

„Elias Schimmelfrei“ ist im gut sortierten Elektro-Fachhandel erhältlich!



KONTAKT

Ihr Ansprechpartner

Volkmar Gütler

0660 / 25 003 93

v.guetler@infrarotheizung-elias.com
www.infrarotheizung-elias.com



Anzeige

bewegt, denkt noch viel Schneller und konzentrierter.“ Wir haben das Wachstum und die Vernetzung unserer Nervenzellen zum großen Teil selbst in der Hand und somit auch unseren persönlichen Erfolg.

Mit „Brainmoves“ zu einem starken Gehirn

„Brainmoves“ sind kombinierte Körper- und Denkübungen – die im Freien, in Trainingsräumen, im heimischen Wohnzimmer oder sogar auf der Power-Plate-Platte durchgeführt werden können. Durch dieses gekoppelte Denk- und Bewegungstraining werden neue Gehirnstrukturen gebildet, gelingen die Übungen nach entsprechendem Training, werden Glückshormone wie Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Nach dem Brainmove-Training haben Sie nicht nur auf Dauer eine hohe geistige Flexibilität, sondern sind auch noch glücklicher.

Schritt 1 – Die Entscheidung

Entscheiden Sie sich auf Dauer ein fittes Gehirn haben zu wollen und gehen in Aktion.

Schritt 2 – Ihr Trainingsplan

Lassen Sie sich von einer/m Experten/

in ihren persönlichen Trainingsplan zusammenstellen. Wählen Sie die richtigen „Brainmoves“ für Ihr Gehirn aus.

Schritt 3 – Brainmove-Training

Mit regelmäßigem Training zum Erfolg – eine Trainingsdauer von 15 bis 30 Minuten drei Mal die Woche reicht bereits aus. Diese neue Herausforderung lässt Ihr Gehirn wachsen.

Effekte/Wirkung

- ✓ verbesserte Konzentration, Merkfähigkeit
- ✓ schnellere Informationsverarbeitung
- ✓ ökonomischere Gehirnaktivität – fitte Gehirne arbeiten energiesparender
- ✓ das Gehirn ist und bleibt gesünder
- ✓ höhere Stresstoleranz
- ✓ natürlicher Stimmungsaufheller //

Zur Person

Ruth Klauss-Strasser, Leiterin des Fitnesscenters für's Gehirn – „mindmove“, Obfrau-Stv. des ÖBV f. Lern-, Denk- u. Gedächtnistraining und Vorstandsmitglied des Europäischen Dachverbandes für Gedächtnistraining;

KONTAKT



Ruth Klauss-Strasser

Hirnleistungstrainerin
T +43 (0)676/62 95 45 9
F +43 (0)4715/222-53
E office@mindmove.at
www.mindmove.at



wingwave® –

die neue Art des Coachings

Was ist wingwave®?

wingwave®-Coaching ist ein Kurzzeit-Coaching-Konzept, das effektiv, rasch und nachhaltig wirkt. Diese Art des Coachings ist weltweit die einzige Methode, deren Erfolge und Nachhaltigkeit wissenschaftlich belegt wurden. Mit wingwave® erzielt man direkte, unmittelbar tiefgreifende und lang anhaltende Veränderung in mentalen und emotionalen Bereichen.

NICKY WATZEK

Wissenswertes zum wingwave® Coaching

„wing“ steht bei wingwave® für den Flügelschlag des Schmetterlings. Ähnlich der Chaostheorie, laut der ein Schmetterling mit seinem Flügelschlag am richtigen Ort, zur richtigen Zeit Wetterveränderungen am anderen Ende der Welt auslöst, wird auch im wingwave®-Coaching-Prozess der richtige Ausgangspunkt gesucht. Mit Hilfe des Myostatik-Tests (das ist der Name des Tests, wird auch als O-Ring-Test bezeichnet) werden die aktuellen physischen und emotionalen Bedürfnisse ermittelt. „wing“ bezieht sich auch auf die Art und Weise, wie die beiden Hemisphären zusammenarbeiten.

„wave“ steht für die Brainwaves, die durch

wingwave® beeinflusst werden und für die Geistesblitze (spontane Erkenntnisse und Einsichten des Coachees, des Klienten, die im Prozess aufleuchten.

Die Methode wingwave® ist ein Emotionscoaching-Tool, das rasch und vor allem merkbar Leistungsstress reduziert. Gleichzeitig fördert es die Kreativität, die mentale Fitness und die emotionale Stabilität des Coachees. Dieser Effekt wird durch eine einfache Basisintervention erzielt. Dabei folgt der Coachee mit seinen Augen den Fingern des Coaches – sogenannt „rapid finger movement“ (in Anlehnung an die REM-Phasen des Schlafes).

wingwave®-Coaching – die Methode

wingwave® ist eine ganzheitliche, neurokognitive Methode des Emotionscoachings die Folgendes kombiniert:

- **Bilaterale Hemisphärenstimulierung:** durch Induktion wacher REM-Phasen (rapid eye movement) über auditive, taktile oder visuelle „rechts-links“ Inputs, mit dem Ergebnis der emotionalen Desensibilisierung
- **NLP (Neurolinguistisches Programmieren):** zur Vertiefung und Verfestigung der Effekte der Induktion wacher REM-Phasen
- **Myostatik-Test:** Evaluiert bzw. überwacht die Effektivität des gesamten Coaching-Prozesses und richtet den Prozess immer wieder auf das emotionale Ziel aus.

Anwendungsbereiche für das wingwave®-Coaching

- **Stressregulation:** wingwave® ist die effektivste Art Stress zu regulieren. Es hilft Coachees mit stressigen Situationen umzugehen, wie z. B. bei der Arbeit (Konflikte, Streit mit Kunden, Rückschläge am Weg zum Ziel, Beleidigungen, Arbeitsunfälle) oder durch negative Einflüsse physischen Stress (Schlafstörung, Lärm, Hitze, Kälte, Schichtarbeit).
- **Erfolgcoaching (Coaching zum Erfolg):** Mit wingwave® wird beim Coachee eine stabile Basis für Erfolg, Kreativität, positives Selbstkonzept und Charisma aufgebaut. Durch Stärkung des Selbst und Verbesserung der Zielvorstellung, liefert wingwave® die mentalen Voraussetzungen für Höchstleistungen. Prüfungsangst, Lampenfieber etc. können mit punktgenauem wingwave®-Coaching überwunden und in Selbstvertrauen umgewandelt werden.
- **Belief-Coaching:** Das Herausfiltern einschränkender Glaubenssätze, die Transformation in ressourcenreiche Beliefs funktioniert mit wingwave® ebenso wie das Aufdecken und Bearbeiten von Euphoriefällen, die oft Stressauslöser sind und zu häufigem Fehlverhalten führen.

wingwave®-Coaching unterstützt den Coachee, eine emotional stabile Basis an Grundüberzeugungen und Grundwerten zu bilden, die es ihm erlauben, mental stressige Herausforderungen zu bestehen.

Sie möchten ein wingwave®-Coaching in Anspruch nehmen?

Hier sind noch ein paar wichtige Informationen:

wingwave®-Coaching kann jeder in Anspruch nehmen – Kinder ebenso wie Jugendliche und Erwachsene. Die Themen können dabei sehr unterschiedlich sein – hier ein paar Beispiele:

- Ängste aller Art (Flugangst, Höhenangst, Angst vor ärztlichen Behandlungen, Präsentationsangst, Prüfungsangst etc.)
- Phobien
- Allergien – Linderung der Symptome
- Leistungsdruck, Lampenfieber
- Unterstützung beim Abnehmen
- Raucherentwöhnung
- Alltagsstress
- Unwohlsein/Probleme mit sich selbst
- Trauerbewältigung
- Lernschwächen
- Nägel beißen
- Bettnässen
- Konzentrationsschwächen
- und vieles mehr.

Durch die rasche Wirkung sowie die Nachhaltigkeit dieser Methode, sind meist nur ein bis vier Coachings notwendig, um das Thema vollständig zu bearbeiten.

Je nach Thema wird empfohlen, einen Re-Check nach ca. vier Wochen zu machen, da das Gehirn oftmals eine Verarbeitungszeit benötigt.

Eine weitere Empfehlung zur Steigerung der Lebensqualität ist, in regelmäßigen Abständen (alle ein bis drei Monate) einen sogenannten „Bodyscan“ zu machen. Hier werden aktuell belastende Themen herausgefiltert und neutralisiert. Das persönliche Stresslevel wird damit so niedrig wie möglich gehalten, das sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt.

Achtung bei der Coachwahl! Suchen Sie einen Coach auf, der ein Beratungs- oder

Coachinggewerbe, der zusätzlich zur wingwave®-Coach-Ausbildung noch weitere psycho-soziale Ausbildungen bzw. Ausbildungen im Coaching- und Beratungsbereich vorweisen kann. Am besten besitzt er nach österr. Coachingrecht noch folgenden Beruf: Psychologe, Psychotherapeut, Lebens- und Sozialberater oder Unternehmensberater.

Sie möchten wingwave®-Coach werden?

Dann erfahren Sie hier noch wichtige Informationen dazu:

wingwave®-Coaching – die Methode der Seelenflüsterer

Es ist eine professionelle, effektive Ergänzung, welche Ihnen als Coach aber auch für Ihre Klienten einen deutlichen Mehrwert bietet. Laut Österreichischen Gesetz ist die Durchführung dieses Coachings folgenden Berufsgruppen vorbehalten:

- Psychologen
- Psychotherapeuten
- Unternehmensberatern
- Lebens- und Sozialberatern

KONTAKT

The Otterway

Dorfstraße 17 // 9520 Sattendorf
Tel.: +43/699 18 22 94 34
(Mag. Uli Puhr)
Mail: office@theotterway.at
www.theotterway.at

KONTAKT

Otterway Academy

Dorfstraße 17 // 9520 Sattendorf
Tel.: +43/699 18 22 94 34
(Mag. Uli Puhr)
office@otterway-academy.eu
www.otterway-academy.eu

Details zur wingwave®-Ausbildung:

Inhalte:

- Was ist wingwave®?
- Methodenbestandteile
- Wirkung von wingwave®
- Vorbereitung auf die wingwave®-Intervention
- 12 Phasen des wingwave®-Prozesses
- Einsatz der wingwave®-CD
- Myostatik-Test als Mess- & Feedbackinstrument
- Umgang mit Blockaden und Krisen
- Ressourcen stärken mit wingwave®
- Euphoriebeliefs (die, welche die Ausbildung machen wollen bzw. dürfen)
- wingwave®-Rückwärts (ein Tool von wingwave)

Dauer: 4 Tage

Kosten: € 1500,-

Trainerin: Mag. Uli Puhr (eine der ersten wingwave®-Lehrtrainerinnen Österreichs)

Die nächsten Termine:

27.-28.7.2015: wingwave®-Supervision inkl. limbic energetics

22.-29.7.2015: wingwave®-Summer-special: Nutzen Sie die einzigartige Chance und verbinden Sie Urlaub mit Lernen und Üben am Ossiacher See. Es erwarten Sie viele Highlights rund um die Ausbildung, wie z. B. Sommerrodel-Challenge, Grillabend etc.!!

23.-26.10.2015, in der Otterway Seminar-Lounge am Ossiacher See

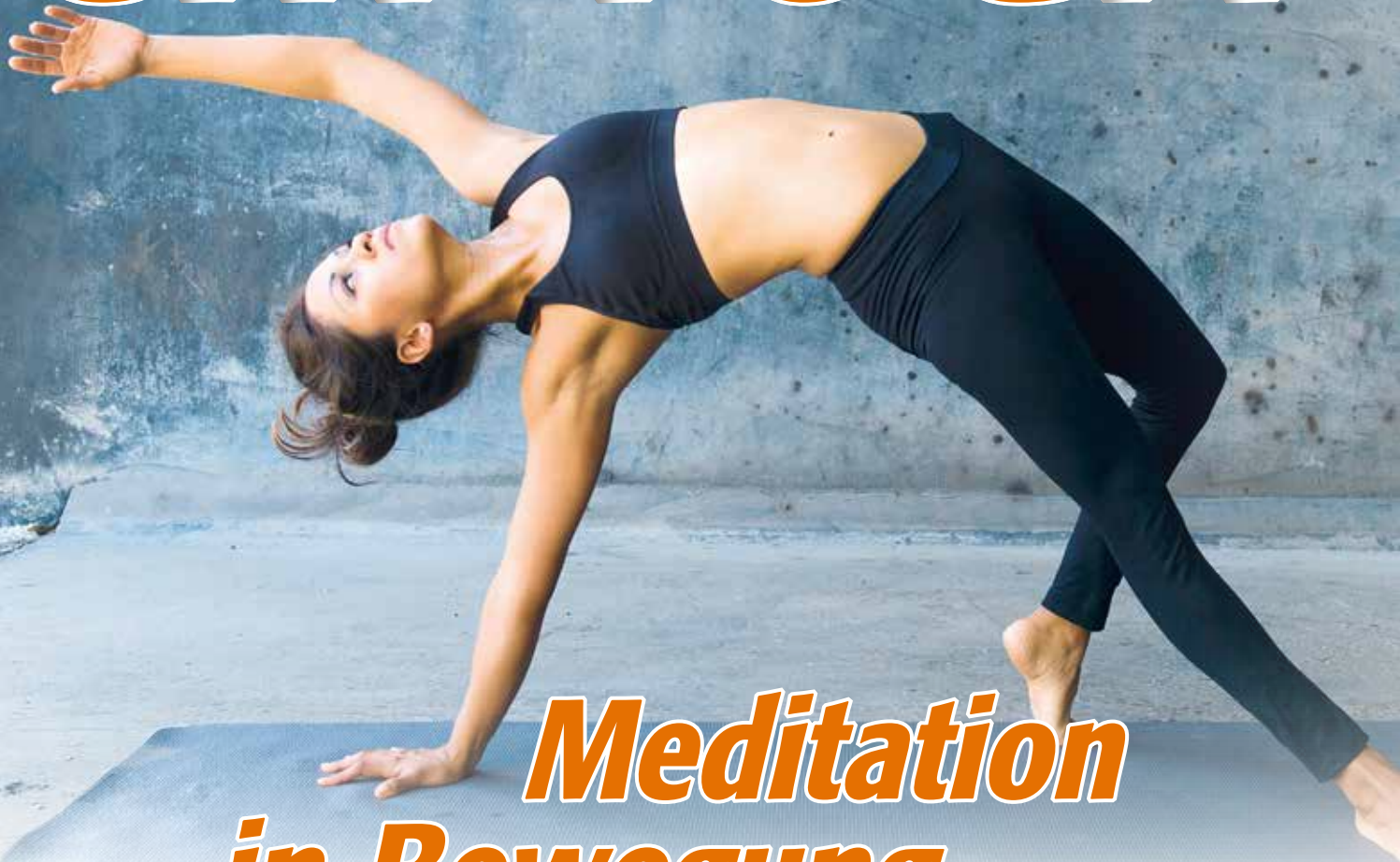
05.-08.12.2015, in der Otterway Seminar-Lounge am Ossiacher See

wingwave® ist eine eingetragene Wort-Bild-Marke von Cora Besser-Siegmund.

Ihre
Wohlfühlprofis
in Villach
Ossiachersee

"the Otterway" Gesundheitspraxis

CHI YOGA



Meditation in Bewegung

Eine alte indische Weisheit besagt, dass der Körper der Tempel der Seele ist. Mit ChiYoga wird Tempelpflege der besonderen Art betrieben, meditativ, im Fluss der Jahreszeiten und bewegend.

**MAG. CHRISTA MARIA
AMBIKA CVEJANOV**

Was ist ChiYoga?

Die Verschmelzung von Yoga mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Tanz, Tai-Chi, Atemtherapie, Pilates und dem Taoismus gewürzt mit dem Wissen über die Rhythmen der Natur und des Lebens sind nur einige der Inhaltsstoffe dieses Yogastils, der von der Schweizerin

Lucia Nirmala Schmidt vor etwa 15 Jahren entwickelt wurde und sich ChiYoga nennt. Diese fließende, moderne Yogaform wurde von Mag. Christa Maria Ambika Cvejanov nach Kärnten gebracht und wird derzeit in Klagenfurt und Ebenthal unterrichtet.

ChiYoga ist ein Yogastil, der an unsere Zeit und speziell auf unsere heutigen Bedürfnisse der westlichen Gesellschaft angepasst wurde. Dynamisch-fließende Bewegungen werden mit einem bewusst gelenkten Atem achtsam praktiziert. Dadurch ist es möglich, in der Bewegung zu einem meditativen Zustand zu gelangen, wo der Geist leer wird und das absolute Sein im Hier und Jetzt erlebt wird.

„Chi“ kann mit „Lebenskraft“ übersetzt werden und stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Chi fließt entlang der

Meridiane (Energieleitbahnen im Körper). Durch gezielte Übungen (Atem, Bewegung, Konzentration, Entspannung, Meditation) passend zur jeweiligen Jahreszeit wird im ChiYoga der Organismus über Meridiane harmonisiert, revitalisiert und gekräftigt. Die ganzjährig abgehaltenen Yogakurse variieren demnach – je nach Jahreszeit und Naturgegebenheiten – und setzen Schwerpunkte zu verschiedenen Themen, Elementen, Organen, Meridianen oder auch Chakren.

Wie wirkt ChiYoga?

ChiYoga wird von der Entwicklerin Lucia Nirmala Schmidt als „Meditation in Bewegung“ übersetzt. Die Kombination aus geistiger Konzentration, Atmung, anmutigen Körperbewegungen und traditionell indischen Asanas (Körperhaltungen im Yoga) mit dem Augenmerk auf fließende



Xundheitswerkstatt

Mag.a Christa Maria
Ambika Cvejanov

☎ 0699 / 1977 1223
✉ mail@xundheitswerkstatt.com
www.xundheitswerkstatt.com

- ☀ Chi Yoga (Yoga & TCM)
- ☀ Personaltraining
- ☀ Schwangerschaftsyoga
- ☀ MamaBABY-Yoga

Übergänge erschaffen den „Flow“ (fließender Bewegungsablauf in Kombination mit der Ein- und Ausatmung). Die Flows im ChiYoga versinnbildlichen den Fluss des Lebens und nach etwas Übung geschieht die Bewegung wie von selbst – ein meditativer Zustand kann erreicht werden. Gerade eben die Verbindung von Atem und Bewegung, der Kombination aus Anspannung und Entspannung, Ruhe und Dynamik sowie vielen wellen- und spiralförmigen Bewegungen wirken auf Körper und Geist, welcher mit den Grundrhythmen des Lebens auf positive Weise konfrontiert wird.

ChiYoga nährt Gelenke und Muskeln durch die heilsame Wirkung dieser wellen- und spiralförmigen Bewegungen, stärkt die Lebenskraft und ist für die körperliche und spirituelle Gesundheit von Bedeutung. ChiYoga hilft, sich wieder mit der inneren

Kraft zu verbinden, die Energiebahnen werden gereinigt und Energie bzw. Lebenskraft kann uns wieder optimal durchströmen. Dadurch kommen auch andere Dinge in Fluss, so dass man sich beispielsweise ruhiger, gelassener oder auch voller Energie fühlen kann. Abgesehen von einer erhöhten Mobilität und Geschmeidigkeit unseres Bewegungsapparats können Thematiken an der Wirbelsäule und Körperhaltung reduziert oder gelöst werden. ChiYoga geht aber noch tiefer von seiner Wirkung und entspannt auf der Ebene von Körper, Geist, Seele. ChiYoga hilft bei Schlafschwierigkeiten, Unruhezuständen, Stress und geistiger Anspannung und wird von vielen Praktizierenden als „Urlaub im Alltag“ bezeichnet.

Meridianyoga

Ein wesentlicher Gedanke der TCM ist, dass alle körperlichen, geistigen, seelischen und emotionalen Thematiken eines Menschen auf Blockaden im Chi-Fluss zurückzuführen sind. Sind die Meridiane – die Energieleitbahnen für den Chi-Fluss – von Blockaden befreit, kann Chi frei fließen und Heilung stattfinden. Aus yogischer Sicht können wir vor allem mit gezielten und variierenden statt einseitigen Bewegungs- und Dehnungsübungen den gestauten Chi-Fluss in Gang bringen.

Darüber hinaus legt der ChiYoga Augenmerk auf gezielte Schulung der Körperwahrnehmung und Haltung sowie dem gezielten Trainieren vom richtigen Atmen, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Somit aktiviert die Übungspraxis den Energiefluss, fördert die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit und die eigene „Tempelpflege“ erweist sich als Spaß und Freude.

Dahinter liegendes Ziel ist, dass wir uns und unser „Körperhaus“ in der Mitte und in Balance bringen bzw. halten. Durch ChiYoga bringen wir den Rhythmus der Natur zurück in unseren Alltag.

ChiYoga und Jahreszeiten

Die TCM empfiehlt zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens unter anderem, den Rhythmen der Natur zu folgen und sich ihnen entsprechend zu ernähren und zu bewegen. Auch wir unterliegen wie die Natur selbst verschiedenen Gezeiten (Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter, Greisenalter). Genauso wie die Natur sich in jeder Jahreszeit verändert, so tun dies auch wir je nach Lebensphase. Alles ist stets in Bewegung und am besten im Fluss. Wenn wir uns nicht den Gegebenheiten von Fluss und Veränderung anpassen, dann kostet

uns dies auf Dauer viel Energie, Kraft und Chi.

Dem wirkt ChiYoga entgegen durch eine der Jahreszeit und Wetter angepasste Übungspraxis. Dies macht Sinn und ist in den Stunden spür- und erlebbar.

Wer kann ChiYoga praktizieren?

ChiYoga ist für alle Menschen geeignet, die sich selbst etwas Gutes tun möchten und keine akute Beschwerdethematik aufweisen bzw. behandelnde Ärzte/Ärztinnen davon abraten.

Der Yogastil ist angepasst an die Bedürfnisse unserer Zeit, welche geprägt ist von einer intensiven Dynamik, steigendem Zeit- und Leistungsdruck sowie hohen Anforderungen an unsere Regenerationsfähigkeit. Wir sitzen alle viel mehr, als wir noch vor Jahrzehnten gesessen sind. Das hinterlässt Spuren: Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, steife Gelenke, schlechte Durchblutung, Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, einseitige Belastungsthematiken, Haltungsschäden etc.

Wann? Wie oft? Wie lange?

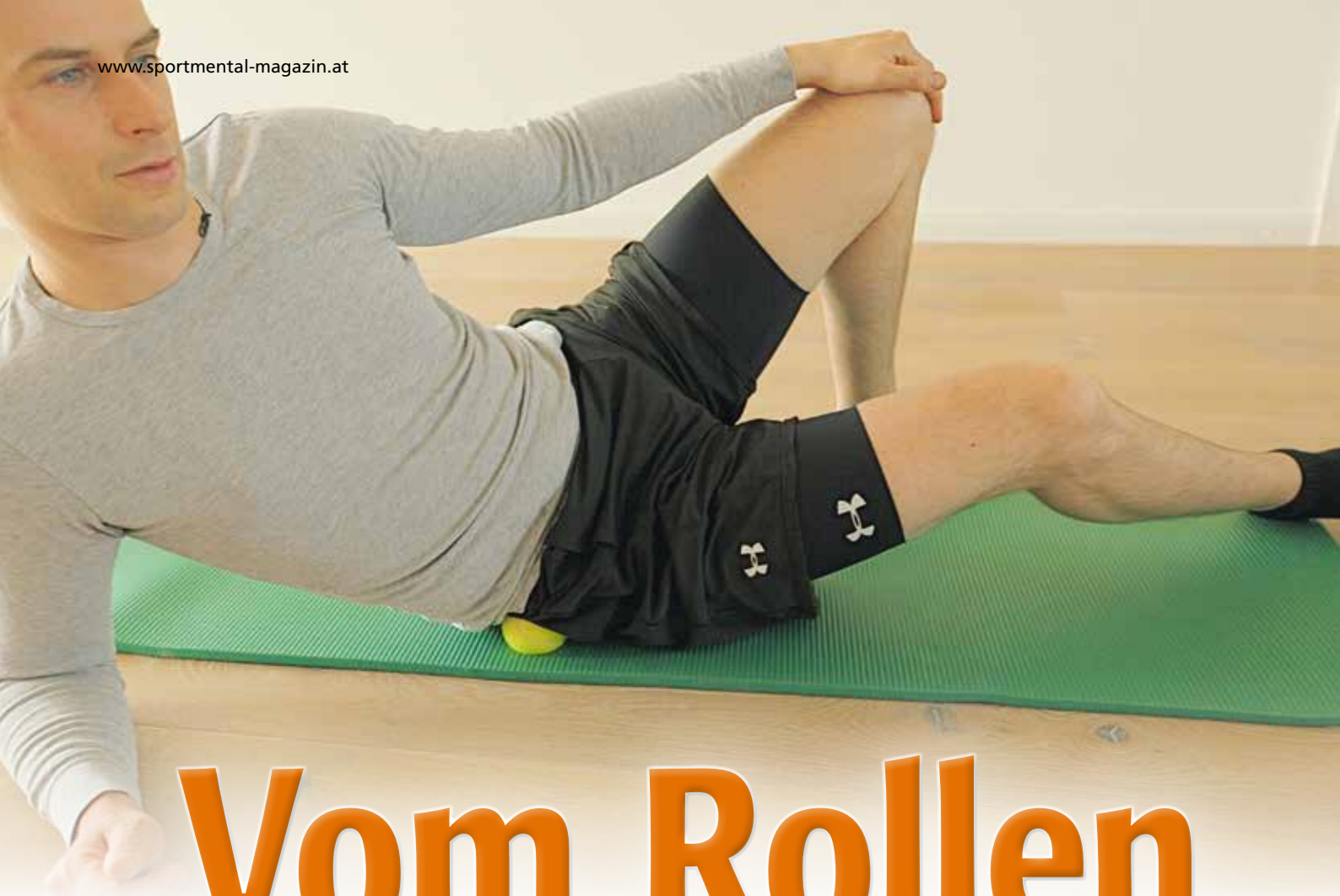
Grundsätzlich sollte man die Dauer, Intensität und Häufigkeit selbst bestimmen und auf seine Bedürfnisse gut achten. Es ist empfehlenswert regelmäßig zu üben und wenn es nur ein paar Minuten täglich sind, als gar nichts zu machen.

Die ChiYoga-Flows sind gut in kleinen Übungssequenzen durchführbar und können daher gut in den Tag integriert werden. Wenn Sie morgens üben, können sie sich mit aktivierenden, dynamischen Bewegungen so richtig in Schwung bringen. Wenn Sie abends üben, machen dynamische Bewegungen den Kopf frei und langsame Bewegungen oder auch eine der Übungspraxis angehängte Meditationseinheit lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen und einen erholsamen Schlaf erleben. //

KONTAKT

Mag. Christa Maria Ambika Cvejanov

Yogalehrerin für ChiYoga, Detox Yoga, Prä- und Postnatal Yoga, Kinderyoga, Pilates Basic Coach und Fascial Fitness Coach,
Mentaltraining
Tel. 0699/19771223
mail@xundheitswerkstatt.com
www.yoga-klagenfurt.at
www.xundheitswerkstatt.com



Vom Rollen der FASZIEN

Das Thema „Faszien“ und „Abrollen“ auf irgendwelchen Rollen und Bällen ist in der Fitness- und Sportwelt in aller Munde. Aber warum sprach früher niemand darüber? Warum dieses Thema gerade jetzt auf?

PATRIK RUHDORFER

DIE ENTWICKLUNGEN in der digitalen Welt haben unseren Alltag einschneidend verändert. Wir verformen mit stundenlangen Sitzen vor dem PC, Laptop oder der Play Station unsere Wirbelsäule und eignen uns pathologische Bewegungsmuster an. Die Faszien sind ein Bindegewebe und wie der Name „Bindegewebe“ schon sagt, spielen sie eine verbindende Rolle zwischen

Muskeln, Haut, Knochen und Organen. Sind diese Faszien durch Unterversorgung, Bewegungsmangel oder durch Verletzungen „verklebt“ ist freies Bewegen nicht mehr möglich. Hier helfen aktive und passive Faszien-Techniken.

Die Idee dahinter

Es steckt die Idee dahinter, „verklebte“ Strukturen aufzubrechen und dann durch freies weiteres Bewegen diese neugewonnene Bewegungsfreiheit zu erhalten. Dieses Aufbrechen ist jedoch schmerzhaft. Warum? In den unterschiedlichen Bindegewebschichten sind Nervenenden vorhanden, welche dem Hirn die Information des „Aufreißens eines Gewebes“ melden. Um den Körper wieder umzuformen, ist es sicher nicht mit einmal „Abrollen“ getan. Es braucht hier eine Regelmäßigkeit in Verbindung mit einem funktionellen Training.

Diese Neustrukturierung des Körpers bewirkt Veränderungen auf muskulärer, organischer sowie auf psychischer Ebene. Beispiele für Veränderungen sind unter anderem Schmerz, aber auch Verspannungsreduktion, eine bessere Atemfunktion sowie eine optimalere Funktion der inneren Organe durch mehr Bewegung des Zwerchfelles bzw. des ganzen Oberkörpers.

Selbstbehandlung vs. Physiotherapie-Behandlung

Optimal hier ist eine Kombination aus beiden Behandlungen.

In erster Linie ist es für jeden Menschen, welcher sich auf eine Rolle oder einen Ball legt, wichtig zu wissen, was er tut. Man sollte sich die Einschulung, wenn möglich, persönlich oder zumindest online von einem Spezialisten auf dem Gebiet „Faszien und Funktionelles Training“ holen und in



weiterer Folge selbstständig weitermachen. Um medizinische Kontraindikationen ausschließen zu können, sollte man Rücksprache mit dem Arzt halten. Wir dürfen außerdem nicht vergessen, dass jeder eine andere Ausgangslage hat. Fangen Sie prinzipiell vorsichtig an und hören Sie auf Ihren Körper.

Wo fängt man an?

Jeder von uns hat schon gemerkt wie anstrengend es ist, die Wirbelsäule aufzurichten. Der Grund dafür sind verkürzte Muskeln und „verklebte“ Faszien in Hüft-, Gesäß- und Brustmuskulatur. Die erste Idee ist natürlich die angestrenzte Rückenmuskulatur zu behandeln. Doch es kommt immer wieder zu Überbelastungen in diesem Bereich, wenn wir es nicht schaffen uns ohne Anstrengung aufzurichten. Also beginnen wir mit Abrollen und Faszien-Techniken genau in dem Bereich, der uns zurückhält.

Mit den kleinen Gesäßmuskeln:

Wenn Sie hier einen Tennisball oder einen Kirschensack unter den Beckenkamm legen, werden Sie im Normalfall ein spitzes Ziehen spüren. Hier ist es besser etwas Kleineres zum Ausrollen zu verwenden, da Sie sonst zu hoch sitzen und von der Rolle fallen könnten. Durch das Sitzen im Büro, Auto oder in der Schule sind diese Muskeln und Faszien verkürzt und verklebt.

Hinterer Oberschenkel:

Die Verkürzung und Verklebung der hinteren Oberschenkelmuskulatur führt dazu, dass wir weniger Bewegungsfreiheit im Becken haben und fixiert somit das Becken,

was in weiterer Folge zu Lendenwirbelsäulenproblemen führt.

Das Zwerchfell:

Durch eine gebeugte Haltung verkümmert unser wichtigster Atemmuskel. Wir starten mit einer anfänglich sanften Massage und können dann in Bauchlage weitermachen. Geben Sie den Ball unter den Rippenbogen und atmen Sie einfach weiter.

Die Brustmuskulatur:

Unsere Brustmuskulatur ist durch ihre Verkürzung und Verklebung hauptverantwortlich für Rundrücken und Schulterproblematiken.

Wenn wir mit diesen Übungen unseren Körper besser Aufrichten, dann werden Spannungen im Lendenbereich sowie im Nacken- und Schulterbereich von selbst besser, da die Spannung hier abnimmt.

Kontraindikationen

Kontraindikationen für diese Anwendungen sind prinzipiell Rötungen, Schwellungen und Schmerzen. Relative Kontraindikationen wären auch die Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, Osteoporose, Gelenkersatz, Schwangerschaft und akute Bandscheibenproblematiken. Bevor Sie mit Faszien-Techniken beginnen, sollten Sie auf alle Fälle mit Ihrem Arzt Rücksprache halten.

Fangen Sie prinzipiell langsam und sanft an mit diesen Techniken, aber bleiben Sie dran und üben Sie am besten jeden Tag oder jeden zweiten. Und auch, wenn sie mal eine Zeit lang Pause gemacht haben - fangen Sie wieder an.

Womit üben?

Wir können natürlich ins Sportgeschäft gehen und uns die „Foamroll“, „Blackroll“ oder Rollen von anderen Anbietern kaufen, oder wir schauen uns in unserem Haushalt um. Vielleicht finden wir ein Nudelholz und wickeln ein Handtuch rundherum oder wir finden einen Tennisball. Es muss nicht immer etwas kosten. //

Weitere Beschreibungen, Tipps und Tricks finden Sie auch unter

www.corpusmotum.com

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

KONTAKT



RückenWind
Therapie & Training

Patrik Ruhdorfer

Physiotherapeut
Functional Pattern-Instructor

+43 660 148 13 57
ruhdorfer@rueckenwind-physio.at
www.rueckenwind-physio.at



Telepathie ist einfach!

CHRISTINA GRUBER

Was ist Telepathie?

Telepathie ist die Kraft der wortlosen Kommunikation bei der Informationen, Gefühle und Bilder übertragen werden. Das Wort Telepathie wurde geprägt von Frederic W. H. Myers und beschreibt wie eine Wahrnehmung von einer Person auf eine andere übertragen wird.

„tele“ bedeutet fern und weit – Distanz spielt also keine Rolle, ähnlich wie beim Telefonieren werden Energiewellen durch die Luft übertragen. „pathos“ steht für Erfahrung und Einwirkung – mit genügend Erfahrung kann nicht nur eine Information übertragen werden sondern es kann auch eine Wirkung erzielt werden.

Intuitiv verwenden wir alle diese Art der Kommunikation, es ist uns nur nicht immer bewusst:

- Eine schwangere Frau baut eine Verbindung zu ihrem ungeborenen Kind auf.
- Jeder Tierbesitzer spürt wie es seinem Haustier geht.

- Wir führen täglich Selbstgespräche.
- Wir denken an einen Menschen und plötzlich ruft dieser an.

Viele Kinder reden mit Bäumen, unsichtbaren Wesen und sind dabei einfach natürlich.

Leider wird Telepathie oft aberzogen, weil es etwas ist, das Angst macht, weil es noch nicht hundertprozentig wissenschaftlich erklärt werden kann.

Allerdings sind Quantenphysik, Ethnologie und Neurologie dabei, dieses Phänomen zu erforschen.

Mit Remote Viewing (RV) zu Deutsch „Fernwahrnehmung“ bezeichnet man die erlernte Fähigkeit, Informationen über Personen, Dinge, Orte und Ereignisse unabhängig von Raum und Zeit zu erlangen. Wissenschaftliche Erkenntnisse beweisen, dass jeder Mensch diese angeborene Fähigkeit besitzt. Remote Viewing wurde 1972 von Wissenschaftlern des Stanford Research Institutes in Kalifornien entwickelt und es werden Forschungsgelder in die Weiterentwicklung investiert.

Wie wird eine telepathische Verbindung aufgebaut?

Es ist wichtig daran zu glauben und sich dafür zu öffnen. Genügend Ruhe und Zeit sowie eine angenehme Umgebung sind von Nutzen. Am Anfang ist es hilfreich dabei die Augen zu schließen. Wir begegnen unserem Gesprächspartner immer mit unserem offenen Herz und fragen um Erlaubnis. Bewusstes Verbinden ist wichtig, doch genauso die Trennung.

Finden Sie eine individuelle Verbindungstechnik:

- von Herz zu Herz
- Es wird symbolisch eine Kerze angezündet und am Ende wieder gelöscht
- Ein Kabel wird ausgerollt mit der Vorstellungskraft und bei Gesprächsende wieder eingerollt
- oder ein Lichtschalter wird eingestellt und am Schluss wieder ausgeschaltet

Nutzen Sie alle Sinne: Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Was schmecken Sie? Was fühlen Sie? Was möchten Sie ihrem Gesprächspartner übermitteln?

Die Natur ist unser Lehrmeister. Ohne Angst und ohne Erwartung können Sie ihre Sinne sensibilisieren. Wie riecht die Luft heute? Welchen Geschmack hat frisches Quellwasser?

Was für Tierlaute sind hörbar und was bedeuten sie?

Wenn Sie zu zweit sind, setzen Sie sich Rücken an Rücken und spüren Sie sich in aller Ruhe in den anderen hinein und schreiben alles auf, was Sie bemerken.

Am Ende tauschen Sie die Informationen mit ihrem Partner aus. Das macht sehr viel Spaß.

Eine telepathische Verbindung kann nicht nur von Mensch zu Mensch hergestellt werden.

Es funktioniert auch mit Tieren und Pflanzen.

Gedankenübertragung ist einfach

Kinder und Tiere machen uns vor, wie unkompliziert es sein kann. Sie kommunizieren mit allem, was ihnen begegnet und glauben an Magie. Angst, hohe Erwartungen, Stress sowie hoher Zuckerkonsum und Koffein blockieren Telepathie.

Hören und sprechen mit dem Herzen, ein respektvoller Umgang miteinander und ein wertschätzender Informationsaustausch mit den Sinnen, die gerade möglich sind – das ist der Zauber der telepathischen Kommunikation. //

Heute ist Telepathie ein praktisches Werkzeug in der ganzheitlichen Energearbeit!

Beispiel einer Klientin:

Die kleine Hanna wird während ihrer Herzoperation energetisch über Telepathie betreut:

Hanna ist 5 Jahre alt und hat ein kleines Loch in ihrem Herzen. In einer 7-stündigen Operation soll dieses Loch in einer Kinderklinik in Linz von einem Spezialteam verschlossen werden.

Einige Monate zuvor besucht das Mädchen mit ihrer Mama eine Energetikerin. Gemeinsam wird den emotionalen Ursachen für das Loch im Herzen auf den Grund gegangen, damit die Operation für Hanna gut und leicht verlaufen kann. Das Mädchen hat besondere Bedürfnisse – sie ist geistig anders entwickelt als Gleichaltrige. Allerdings ist sie auch ein absoluter Sonnenschein und eine Bereicherung für ihre Umgebung.

Der Operationstag ist da. Hanna weiß, dass die energetische Therapeutin sie während der Operationszeit über Telepathie betreuen wird und auch ihre Eltern. Das geht wie Telefonieren nur ohne Handy.

Hanna ist in Narkose. Die Ärzte kümmern sich um den Kinderkörper und verschließen das Loch im Herzen. Währenddessen kommuniziert die Energetikerin mit Hannas Geist und Seele über Telepathie. Sie ist nicht im Operationssaal – da wäre sie nur im Weg.

Sie verbindet sich mental von Geist zu Geist und überprüft wie es Hanna emotional geht. Während einer mehrstündigen Operation trennen sich Geist und Seele vom Körper und es ist wichtig, dass sie sich nicht zu weit entfernen und am Ende des Eingriffs wieder gut mit dem Körper verbinden.

Die Energetikerin kennt Hanna schon sehr gut und sie schickt ihr Bilder von Smarties und Einhörnern, weil sie weiß, dass die kleine Kundin beides liebt und sie das Mädchen so motivieren kann, ihre Aufgabe mit Leichtigkeit zu schaffen.

Die Eltern werden in ihrer Angst betreut und mit Essenzen zum Einnehmen und Aurasprays betreut, damit sie in ihrer Kraft und im Vertrauen bleiben können. Das wiederum spürt auch die kleine Hanna. Dem kleinen Mädchen geht es emotional sehr gut und die Ärzte können ihre Arbeit schneller erledigen als geplant.

Körper, Geist und Seele verbinden sich wieder wie gewünscht und beim Aufwachen ruft Hanna schon „Mama“ obwohl sie ihre Augen noch gar nicht öffnen kann. Sie spürt intuitiv die Nähe ihrer Mutter.

Heute hat sich Hanna gut erholt, sie ist ein ganzes Stück gewachsen und ihr Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt. Sie freut sich schon auf die Schule und zeigt allen stolz die Operationsnarbe.



In Finkenstein ist das Viermond Zentrum für Bewusstsein entstanden

Es werden energetische Einzelsitzungen für Erwachsene und Kinder zur Unterstützung bei Stress, Krankheiten, Allergien, schwierigen Lebensphasen und Angstzuständen angeboten. Darunter auch Geburtsbegleitung, Prüfungsunterstützung, Operationsbetreuung und Sterbe- und Trauerbegleitung. Gearbeitet wird mit kinesiologyischem Muskeltests, Heilsteinen, Chakren und Farben, Traditioneller Chinesischer Medizin, energetischen Essenzen – darunter auch die Viermond-Essenzen: hergestellt in der Gemeinde Finkenstein, außerdem mit Numerologie und Aufstellungsarbeit sowie mit verschiedenen Visualisierungs- und Körperübungen.

Für Tiere gibt es die Tier-Verständnis-Sitzung:

Gearbeitet wird mit der Tier-Verständnis-Methode, einer Mischung aus Tierkinesiologie und Tierkommunikation und verschiedenen energetischen Anwendungen. Es kann mit allen Tierarten gearbeitet werden.

Im Viermond Zentrum finden auch Telepathieseminare sowie Heilkräftseminare statt.

KONTAKT



Christina Gruber

Dipl. Energetikerin für Mensch und Tier

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



Pfotenfische

Wenn Hunde im tiergestützten Setting ins Wasser gehen

Dass Hunde im tiergestützten Setting in vielen Bereichen eingesetzt werden, ist bekannt. Sie arbeiten mit Kindern, Senioren und Menschen mit Behinderungen. Seit 1.1.2015 ist der Beruf des Therapiebegleithundes auch gesetzlich geregelt. Therapiebegleithunde können jedoch nicht nur in Kindergärten, Schulen, anderen pädagogischen Einrichtungen, Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen und Pflegeheimen eingesetzt werden. Sie können auch mit an den Strand gehen und vor allem mit ins Wasser!

ANJA LANDLER

Voraussetzungen

Wassertherapiebegleithunde werden diese geprüften und speziell geschulten Vierbeiner genannt. Sie haben mit ihren Hundehalterinnen oder Hundehaltern eine Therapiebegleithunde-Ausbildung absolviert und erfolgreich abgeschlossen und drei Monate lang eine intensive und spezielle Schulung im und am Wasser für die Zusatzqualifikation gemacht. Neben den körperlichen Anforderungen von Mensch und Hund sind die geforderten Leistungen während des Trainings und in der Arbeit anspruchsvoll. So muss der Hund mindestens eine Schulterhöhe von 45 cm haben, gerne und gut schwimmen können und körperlich absolut fit sein. In der Ausbildung steht die Kontrollierbarkeit des Hundes im Wasser im Vordergrund. Viele Elemente aus der Wasserrettungshunde-Ausbildung werden

für das Training der Wassertherapiebegleithunde verwendet. So lernt der Hund ruhig über kurze und mittellange Strecken neben dem Boot oder Menschen zu schwimmen. Er soll auf Signal Sprünge vom Ufer, Steg und Boot aus ins Wasser absolvieren. Das Apportieren diverser Gegenstände aus dem Wasser gehört genauso zum Ausbildungsprogramm wie das Ziehen von Menschen an Land. Wenn der Hund von sich aus taucht wird auch dies in das tiergestützte Setting miteinbezogen.

Einsatzmöglichkeiten

Die möglichen Einsatzgebiete von Wassertherapiebegleithunden sind umfangreich. So können Kinder mit Hilfe der Vierbeiner schwimmen lernen, Menschen mit Angst vor Wasser oder vor tiefem Wasser diese Angst überwinden. Menschen, ob Kind oder Erwachsener, die sonst schwer zu Bewegung motiviert werden können, blühen durch die Anwesenheit der Pfotenfische



sichtbar auf. Menschen mit Behinderungen profitieren schon von der Wassertherapie und in Kombination mit dem Hund können Elemente aus der Delphintherapie mit dem Hund in heimischer Umgebung durchgeführt werden. Besonders blinde Menschen können von dem Einsatz des Hundes im Wasser profitieren. Menschen in physiotherapeutischer Behandlung können in einer Zusatzanwendung im Wasser mit Hilfe des Hundes zur Bewegung motiviert werden. Für mobile Senioren kann der Ausflug an den Strand mit einem Besuch des Hundes und gemeinsamer Aktivität noch ein Gesprächsthema über Tage oder Wochen sein. Auch weniger mobile Menschen können durch den agilen, schwimmenden und laufenden Hund an der Bewegung Freude finden und zumindest in ihrem möglichen Rahmen, wenn es auch nur im Kopf ist, aktiviert werden. Letztendlich macht es allen tierfreundlichen Menschen Spaß mit dem Hund im und am Wasser aktiv zu werden.

Der Hund vermittelt im Setting ein Sicherheitsgefühl. Menschen entspannen nachweislich in Beisein eines Vierbeiners und die Fähigkeit diese Entspannung aufrecht zu erhalten, wird während des Settings gefördert. Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit des Menschen können spielerisch

optimiert werden. Bewegung bis zur sportlichen Aktivität wird nicht als anstrengend empfunden und kann helfen Hemmungen abzubauen, Bewegungen auszuführen oder Sport zu machen. Hunde werten auch weder beim Aussehen noch beim sozialen Status und können so Menschen mit körperlichen Behinderungen oder übergewichtigen Menschen helfen. Ganz nebenbei fördert die gemeinsame angeleitete Zeit am und im Wasser die Konzentrationsfähigkeit und bringt Freude und Abwechslung. //

KONTAKT

pfotenland.at



pfotenland Bildungszentrum

Eichholzstraße 45, 9521 Treffen
+43(0)680-2196999
office@wassertherapiehunde.at
www.wassertherapiehunde.at



YOGA

PRANA – Lebenskraft

Prana ist Kraft, Energie, Vitalität. Prana ist das Fundament allen Lebens, die Energie der Lebenskraft, die das ganze Universum erfüllt. Alles, was existiert, wird von Prana durchströmt. Mit jedem Atemzug nehmen wir nicht nur Sauerstoff auf sondern auch Prana.

MAG. DAGMAR PUHL
ZUSAMMENGESTELLT AUS
SCHRIFTEN VON PARAMHANS
SWAMI MAHESHWARANANDA

Was ist Prana?

Prana ist kosmische Energie, die Kraft im

Universum, die erschafft, bewahrt und verändert – das Grundelement von Leben und Bewusstsein.

Es steht über den Elementen. Elemente brauchen Raum, Prana benötigt keinen Raum. Wenn wir Wasser in einen Hohlraum füllen, so geht nur so viel davon hinein, wie der Raum fassen kann. Auch Luft nimmt Raum ein, Prana nicht. Prana ist wie Licht. Man kann in einem Raum beliebig viele Lampen anzünden – der Raum wird dadurch zwar heller, das Licht belegt aber keinen Raum.

Prana kommt mit dem Sonnenlicht zu uns. Das Licht der Sonne enthält unsere Lebenskraft, die in den Photonen weitergeleitet wird. Die mit Lebensenergie aufgeladenen Lichtpartikel dringen in unser irdisches

System, in die Atmosphäre ein und werden von einem Objekt angezogen. In dem Moment, in dem das Teilchen mit dem Objekt in Berührung kommt, zerfällt es. Die Energie durchdringt als Prana das Objekt; die Materie aber bleibt als feinsten Staub an der Oberfläche liegen. Dies geschieht in gleicher Weise, wenn Prana Pflanzen, Tiere oder Menschen berührt.

In unbelebten Objekten bleibt die reine, neutrale Qualität des kosmischen Prana erhalten; Lebewesen aber wandeln es auf Grund ihrer eigenen Qualitäten, Gefühle und Eigenschaften um, und das an sich reine Prana erfährt eine Veränderung und Verunreinigung. Die pflanzliche Qualität ist reiner als die der Tiere und Menschen.

Deshalb enthalten Pflanzen auch mehr kosmisches Licht, kosmische Energie oder Lebenskraft.

Die pure Reinheit

Prana selbst ist ganz rein und neutral, so wie das Quellwasser eines Flusses klar und sauber ist. In seinem Verlauf nimmt der Fluss aber zahlreiche Stoffe auf, die die Qualität des Wassers verändern.

Genauso geschieht es mit dem Prana. Reines Prana fließt in den Körper ein, doch wie es ihn wieder verlässt, hängt von der jeweiligen Person ab, von ihren Gefühlen und Eigenschaften und von der Nahrung, die sie zu sich nimmt sowie vom Raum und der Gesellschaft, in der sie sich befindet. Prana in reinsten Form können wir durch das Essen von Salat, Gemüse, Früchten, Getreide und Nüssen in uns aufnehmen, die unter biologischen Verhältnissen im Sonnen- und Mondlicht gereift sind. Prana ist die feinstoffliche »Nahrung«, die wir ebenso wie Essen und Trinken zum Leben benötigen.

Die Vitalität, die auch in den Blutkörperchen und den einzelnen Körperzellen vorhanden ist, bestimmt den Zustand des Körpers. Je mehr Zellen absterben, umso geschwächer ist man und umso schneller altert man. Mit dem Prana verhält es sich ähnlich: Je mehr Sorgen wir uns machen, je bedrückter und mutloser wir uns fühlen, desto schwächer wird der Fluss des Prana, was wiederum bedeutet, dass wir anfälliger für Krankheiten werden und schneller altern.

Wer hingegen ausgeglichen und zufrieden ist, dessen Vitalität wächst, der strahlt Kraft aus und überträgt diese auch auf seine Mitmenschen. Deshalb sollen wir uns immer bemühen, positives Prana auszustrahlen. Das Prana, das wir aussenden – unsere »Ausstrahlung« oder »Aura« – ist für andere deutlich spürbar. Von welcher Art

diese Ausstrahlung ist, hängt einerseits davon ab, wie rein unsere Gedanken und Gefühle sind, andererseits von unserem Biorhythmus und unserer körperlichen Verfassung. Geistige Unruhe, innere Spannungen und Krankheiten sind ebenso in der Aura ablesbar wie ein harmonisches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Am vorteilhaftesten für uns selbst und andere ist es, wenn wir positive, zuversichtliche, vertrauensvolle und gütige Gedanken pflegen. Schädlich ist vor allem eine negative, selbstzerstörerische und feindselige Denkungsart. Durch eine solche Geisteshaltung vergiften wir uns selbst. Durch Meditation und Mantraübung wird das Prana rein gehalten und durch Pranayama unsere Kapazität, Prana zu speichern, erhöht.

Wo und wie fließt Prana?

An vier Stellen unseres Körpers fließt Prana besonders intensiv: durch die Fußsohlen und die Handflächen. Die Füße stehen in enger Verbindung zum Element Erde und stellen die negative Polarisierung dar. Deshalb soll man sich in der Meditation nicht auf die Füße konzentrieren. Die Energie der Handflächen hingegen kommt vom Herzen. Sie steht in Verbindung mit dem Element Luft und bewirkt eine positive Polarisierung.

Ein Beispiel für die Übertragung von Prana aus dem Herzen ist das Segenspenden. Der Segen ist ein transzendentaler Prozess, in dem vom Anahat Chakra (Herzzentrum) kommende Energie durch das Auflegen oder Zuwenden der Handflächen auf den Empfänger übertragen wird.

Durch das Netzwerk der Nadis (Nerven, Energiekanäle) wird die Prana-Energie im ganzen Körper verteilt. Es gibt 72.000 Nadis; unter ihnen kommen drei Nadis eine besondere Bedeutung zu.

Diese drei Haupt-Nadis sind:

➤ **IDA, das »Mondprinzip«,** das mit dem linken Nasenloch und dem Parasympathikus verbunden ist. Die Atmung durch das linke Nasenloch wirkt daher beruhigend.

➤ **PINGALA, das »Sonnprinzip«,** das mit dem rechten Nasenloch und dem Sympathikus verbunden ist. Die Atmung durch das rechte Nasenloch hat daher eine aktivierende Wirkung auf den Körper.

➤ **SUSHUMNA, der »Zentrale Nadi«**

der im Rückenmarkkanal verläuft und mit dem Zentralnervensystem verbunden ist.

Die Übung von Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) harmonisiert IDA und PINGALA und wirkt reinigend, stärkend und balancierend auf den Energiefluss in

allen Nadis. Fließt unsere Lebensenergie, dann fühlen wir uns wohl, gesund und voller Lebenskraft.

Durch Pranayama und Meditation wird der Energiefluss in SUSHUMNA verstärkt. Indem die spirituelle Energie des Sushumna Nadi zu fließen beginnt, werden bestimmte Gehirnzentren und die Chakras aktiviert, die eine Entfaltung und Erweiterung des Bewusstseins in höhere geistige Ebenen bewirken.

Prana – das Verbindungsglied

Prana ist das Verbindungsglied zwischen Materie, Bewusstsein und Geist und ermöglicht solcherart das Leben auf der materiellen Ebene. Es regelt alle unsere Körperfunktionen, beispielsweise die Atmung, Sauerstoffversorgung, Nahrungsaufnahme, Ausscheidung u.v.m. Der Körper wirkt dabei wie ein Transformator, der aus

Der neue
Renault ESPACE
Macht Ihre Zeit besonders

ab
€ 35.600,-

Verfolgen Sie Kevin Spaceys Reise auf espace.renault.at

1) Unverbindlich empfohlener Listenpreis Espace Zen Energy dCi 130 HK, USt. und NöVA. Gesamtverbrauch 4,4-6,2 l/100km, CO₂-Emission 116-140 g/km, homologiert gemäß NEFZ. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfotos.

Motor Mayerhofer
Villach, Triglavstr. 31, Tel. 04242/24867
www.motor-mayerhofer.at

dem Pranastrom die benötigte Energie aufnimmt, verteilt und wieder nach außen strahlt. Besitzt zum Beispiel ein Mensch oder ein Raum eine gesunde, harmonische Ausstrahlung, so sagt man: „Er hat gutes Prana.“ Krankheit hingegen resultiert aus einer Störung oder Blockierung des Pranaflusses. Indem wir die Fähigkeit entwickeln, Prana zu kontrollieren, erlangen wir sowohl physische als auch psychische Gesundheit und Harmonie und erfahren darüber hinaus – bei entsprechend lange und konsequent durchgeführter Übung – eine Erweiterung unserer Bewusstseinsfähigkeiten.

Die Basisübung von Pranayama gemäß dem System Yoga im täglichen Leben ist Nadi Shodhana.

Nadi Shodhana bedeutet Nervenreinigung. Sind alle Nadis geöffnet und fließt reines Prana gleichmäßig in allen Bereichen des Körpers, fühlen wir uns rundum gesund.

Mittels Nadi Shodhana können wir Einfluss auf die drei Hauptnadis nehmen. Aktivieren und regulieren wir das Prana in diesen drei Nadis, harmonisieren wir damit den Prana-Fluss des ganzen Körpers. Daher können wir durch Nadi Shodhana regulierend auf unser gesamtes Nervensystem einwirken. Nadi Shodhana hat eine harmonisierende Wirkung auf die Herz-tätigkeit. Es wirkt außerdem beruhigend auf die Psyche, stärkt unser Abwehrsystem und reinigt die Gedanken.

Die Wirkungen von Pranayama:

Körperliche Wirkungen

- Gesunderhaltung des Körpers
- Reinigung des Blutes

- Erhöhung der Sauerstoffaufnahme
- Stärkung von Lunge und Herz
- Normalisierung des Blutdrucks
- Harmonisierung und Stabilisierung des Nervensystems
- Unterstützung von Heilungsprozessen und Heilungstherapie
- Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen

Psychische Wirkungen

- Beseitigung von Stress, Nervosität, Depressionen
- Beruhigung von Gedanken und Gefühlen
- Innere Ausgeglichenheit
- Lösung von Energieblockaden

Geistige Wirkungen

- Vertiefung der Meditation
- Erweckung und Reinigung der Chakras
- Erweiterung des Bewusstseins

Atemübung – Nadi Shodhana Stufe 1

Grundstellung: Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, die es Ihnen ermöglicht, aufrecht zu sitzen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Handflächen sind nach oben gerichtet. Daumen und Zeigefinger berühren einander. Die anderen Finger sind ausgestreckt. Der Rücken ist gerade und entspannt.

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich einige Minuten lang auf die Entspannung Ihres ganzen Körpers. Lenken Sie dann Ihr Bewusstsein auf die Atmung. Fühlen Sie die Ein- und Ausatmung zwischen Nabel und Kehlkopf. Nach einigen Atemzügen lenken Sie die Aufmerksamkeit

auf das rechte und linke Nasenloch und fühlen Sie dort den ein- und ausfließenden Atemstrom.

- Legen Sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand auf die Mitte der Stirn, zwischen die Augenbrauen.
- Verschließen Sie mit dem Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke Nasenloch 20 x langsam und entspannt ein und aus.
- Öffnen Sie dann das rechte Nasenloch, verschließen Sie mit dem Ringfinger das linke Nasenloch und atmen Sie durch das rechte Nasenloch 20 x tief und entspannt ein und aus.
- Legen Sie die Hand auf das Knie und nehmen Sie die normale Atmung wahr. Fühlen Sie für einige Minuten die Entspannung und die angenehme Ruhe Ihres Körpers und Geistes.

Zum Autor:

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

KONTAKT

Yoga im täglichen Leben

Stefan-Moser-Straße 4 // 9500 Villach
Tel.: 0676 711 29 27 oder 04242 257070
E-Mail: villach@yogaindailylife.org
www.yoga-im-taeglichen-leben.at



Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

Neues Kursprogramm 13.4. - 2.7.2015

Tag	Zeit	Kursname	Niveau
Montag	17.30-19.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	19.30-21.00	Yoga gegen Rückenschmerzen	A&F
Dienstag	09.30-11.00	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	16.30-18.30	Stufe 2-4	F
	19.00-21.00	Stufe 3-7	F
Mittwoch	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F
Donnerstag	09.30-11.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	16.00-17.30	Sanftes Yoga	A&F
	18.00-20.00	Hilfe für Blutdruck, Herz und Stressabbau	F
		Stufe 2-4	F
Freitag	ab 19.00	Satsang	
		in spiritueller Gesellschaft sein	

A: Anfänger; F: Fortgeschrittene



www.yogaimtaeglichenleben.at

Tel.: 04242 257070

villach@yogaindailylife.org

9500 Villach, Stefan-Moser-Straße 4

Annahütte „neu“

Rückblick:

7. Herz-Kreuz-Pilgerung am 25. April 2015

- Nach dem Pilgerfrühstück und der gesanglichen Umrahmung sowie dem Segen von Dechant Stanko Olip machten sich die Pilger auf den Weg!
- 39 Pilger (die Jüngste 12 Jahre und der Älteste 82 Jahre alt)
- Empfangen wurden die Wanderer von den Alphornbläsern des Kanaltaler Kulturvereines in Kärnten, dem gemischten Kirchenchor „Triglavski Zvonovi“, dem Bürgermeister von Kranjska Gora Herrn Janez Hrovat und dem Bürgermeister Christian Poglitsch
- Das Kreuz und das Herz wurden dem Pfarrer Franz Urbanija übergeben, der es am 25. Juli mit seinen Pilgern zum Annahütten-Kirchtag wieder zurückbringen wird
- Pilgern und Begegnen – 3 Länder, 3 Sprachen, 3 Kulturen!

Die Freunde der Annahütte neu laden ein:

■ Alpe-Adria Bike Festival – Radfest am 21. Juni 2015

Während 300 Mountainbiker vorbei radeln und die „Glocke der Begegnung“ läuten, feiern die restlichen Teilnehmer ein Fest der Begegnung und feiern die Radfahrer an. Außerdem werden die Alpe-Adria MTB Giro-Teilnehmer mit einer zusätzlichen Labestation überrascht.

**Motto: „So schmeckt Kärnten!“
Kommt und seid live dabei!**

■ Annahütten-Kirchtag am 25. Juli 2015

- Mountainbike-Panoramafahrt zur „Glocke der Begegnung“.
- Heilige Messe um 12:00 Uhr mit Übergabe des Pilgerkreuzes und dem Herz.
- Ab 9 Uhr Bustransfer vom „Haller Schranken“ (ÖAV Weg 682)
- Kirchtagsuppe mit Reindling und Gulasch solange der Vorrat reicht.
- Musikalische Umrahmung mit den Alphornbläsern des Kanaltaler Kulturvereines und Kirchtagsmusik mit Mathias Trojer.



Bist Du morgens ausgeschlafen?

Wenn Du schlecht schläfst, Kreuz weh beim Aufstehen spürst, Dir die Finger während des Schlafes einschlafen oder Du Deinen Schlaf verbessern willst? Findest Du bei uns ergonomisch wertvolle und natürliche Zirben-Schlafprodukte für mehr ausgeschlafene Lebensqualität!

Schlafen in der natürlichsten Form ist die Grundlage für Dein Wohlbefinden!

Die einzigartige Anpassungsfähigkeit des Relax 2000 Zirben-Schlafsystems sorgt für die optimale Entspannung der Wirbelsäule in der Nacht.

Nur so kann sich Dein Körper im Schlaf bestens regenerieren und Du stehst morgens frisch und fit auf! Die patentierten Relax 2000 Zirben-Federkörper lassen sich ganz nach Deinen Bedürfnissen einstellen. Du kannst mit wenigen Handgriffen spezielle Schulter- und Beckenentlastungszonen schaffen, die ganz individuell an Deinen Körper angepasst sind.

„Schaffe Dir eine Oase der Erholung und Entspannung – optimiere Dir Deinen Schlafplatz zu einer nächtlichen Akkuladestation.“

Ich lade Dich herzlich ein, Dich bei uns im Schlafstudio umzuschauen und probezuliegen. Spüre selbst, wie gesund und entspannt man sich betten kann.“

*Herzlichst
Eva-Maria
Puschan*

KONTAKT

Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Straße 18 | 9500 Villach

Tel.: 0664/8368908

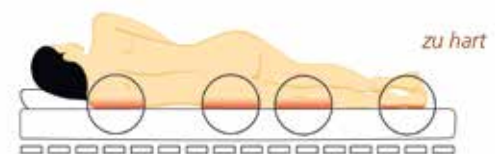
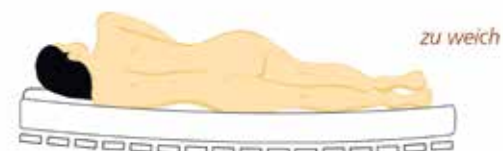
E-Mail: gesundundkreativ@puschan.com

Et bauelemente@puschan.com

www.puschan.com

Schlecht geschlafen?

- Rückenschmerzen?
- Schläft Ihre Hand ein?
- Haben Sie Verspannungen?





www.tिकासpar.at

tिकासpar

essen . trinken . feinkosten

feinkosten@tिकासpar.at . 0660 / 77 23 001

Frühjahr/Sommer-Kulinarium

Mangiare alla Romana

Samstag, 20. 6. 2015 – römische Küche zum Verlieben € 120,- / 68,-

Leichte Sommerküche

Samstag, 27. 6. 2015 – mit Fisch aus Fluss, See & Meer € 120,- / 68,-

Das 1 mal 1 der Küche

Samstag, 4. 7. 2015 – für ambitionierte Anfänger € 120,-

Alpen-Adria-Küche

Samstag, 11. 7. 2015 – Sommernachtstraum in 5 Gängen € 120,- / 68,-

Informationen und Details: www.tिकासpar.at

Fischrezept von Tici Kaspar

Kärntner Seeforelle

mit Sauerrahmpolenta & Wildkräutersalate

für 4 Personen

Zutaten:

- 4 Stk. Seeforellenfilets, Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ Zitrone, 4 EL Olivenöl

Polenta

- 220 g Milch, 50 g feiner Polentagrieß, 1-2 EL Sauerrahm, Prise Salz

Wildkräutersalate

- 4 Handvoll gemischte Salate/ Kräuter wie: Brunnenkresse, Portulak, Schafgarbe, Gänseblümchen
- 4 Radieschen, in dünne Scheiben gehobelt

Dressing

- 2 EL Holunderblütenessig, 4 EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz & Pfeffer

Zubereitung**Seeforelle**

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Olivenöl ausstreichen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die

Filets mit der Hautseite nach oben darauf verteilen, das Blech straff mit einer Klarsichtfolie bedecken. Im Ofen bei 80 Grad für ca. 10-12 Minuten garen. Das Filet ist fertig gegart, sobald sich die ersten Eiweißtropfen bilden und sich die Haut problemlos abziehen lässt.

Polenta

Polentagrieß in der Milch unter ständigen Rühren weichkochen, abschmecken und kurz vor dem Servieren mit Sauerrahm und Salz abschmecken.

Frühlingsalate

Den Salat waschen, vorsichtig trocken schleudern und mit Essig & Öl, Salz & Pfeffer marinieren. //

Urbani Weinstuben

DER SOMMER STEHT VOR DER TÜR und das Team der Urbani Weinstuben freut sich schon sehr Sie mit leichter Küche, wie knackige Salate, Gemüse, frischen Fisch, Muscheln und heimische Pilze in allen Variationen verwöhnen zu dürfen. Passend zu den regionalen und leichten Gerichten servieren wir Ihnen auf unserer Terrasse erfrischende und feine Weine von ausgewählten Winzern. Abgerundet wird das kulinarische Erlebnis mit abwechslungsreichen, hausgemachten Desserts.

Unser Wohlfühlrestaurant eignet sich ideal für diverse Festlichkeiten, Geburtstagsfeiern sowie Geschäftsessen. In unserem separaten Raum „Feststube“ stehen Ihnen Beamer und Leinwand für Präsentationen oder Vorträge zur Verfügung.

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

Highlight im Sommer

- **Spanische Nacht** mit Tapas, Gazpacho, Paella & Live-Musik!
Es wird ein fantastischer Abend!!!
am 12. Juni 2015 um 18:30 Uhr
€ 48 Preis inkl. Speisen und aller Getränke (außer Spirituosen)
Bitte um Ihre rechtzeitige Reservierung!

Kochen mit Tici Kaspar

begrenzte Teilnehmeranzahl mit max. 8 Personen, bitte um rasche Reservierung!

- **„Schnelle Küche“**
Samstag, 13. 6. 2015 von 10-15 Uhr/
Ticis 15-Minuten-Küche
- **„Mangiare alla Romana“**
Samstag, 20. 6. 2015 von 14-21 Uhr/
römische Küche zum Verlieben

Für nähere Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung.

Lassen Sie sich von uns begeistern. //

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

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

Öffnungszeiten:

MO bis FR: 10 bis 23 Uhr
Küche: 11.30 Uhr – 14.30 Uhr und 17.30 Uhr – 22.00 Uhr



So erkennen Sie

frischen Fisch!

Fisch als eines der Grundnahrungsmittel erfreut sich immer größerer Beliebtheit und steht nicht nur beim Fasten auf dem Speiseplan. Das ganze Jahr über greifen wir gern zu der gesunden Alternative zu Fleisch. War der Pro-Kopf-Verbrauch von Fisch in Österreich 1995 noch bei fünf Kilogramm, ist er heute auf etwa acht Kilogramm gestiegen. Extrem gesund, leicht verdaulich und lecker – Attribute, die die zunehmende Vorliebe berechtigen.

DAMIT FISCH JEDOCH zu einem wahren Geschmackserlebnis wird, sollte man vor allem auf die Frische des Fisches achten. Elisabeth Aibler, Fischexpertin eines der führenden, heimischen Fischhändler, Eishken Estate, weiß vier hilfreiche und zuverlässige Tipps und Tricks, die man beim Kauf von Fisch beachten und genauer unter die Lupe nehmen sollte:

Frische Fische!? Woran erkenne ich frischen Fisch? - F(r)ische-tips für Hobbyköche

1. Der Geruch

Der wahrnehmbarste und einfachste Indikator für die Frische des Fisches ist der Schnupper-Test. Frischer Fisch darf nicht nach sich

Der Treffpunkt in Tarvis: Caffé Bar 53!

FÜR VIELE KÄRNTNER mittlerweile kein Geheimtipp mehr, denn dort werden neben dem Frühstück, kleinen Imbissen und der bekannten italienischen Jause, zusätzlich süße Köstlichkeiten aus der hiesigen Konditorei „I Dolce di Irma“ angeboten (Sacher, Torta di Mandorle, Torta di Mele, Strudel mele u.v.m.) In gemütlicher Atmosphäre genießen Sie Wein von Collio, Prosecco und Grappa in großer Auswahl und verschiedenste Sorten von Caffé und Cioccolate lassen das Herz der Genießer höher schlagen.

Livio und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

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



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



selbst – also nach Fisch – riechen und schon gar nicht stinken. Penetrant fischiger und öliger Geruch deutet auf verdorbenes Fleisch hin. „An den Kiemen und der Bauchhöhle ist der Geruchs-Test am einfachsten vorzunehmen. Weht ein intensiv unangenehmer Duft entgegen, sollte man den Fisch lieber beiseitelegen“, so Elisabeth Aibler über die olfaktorische Wahrnehmung. Frischer Fisch hingegen ist an seinem angenehm leichten Duft von Meer und Algen erkennbar.

2. Die Haut

Sowohl ganzer Fisch als auch Filets glänzen und haben einen leichten Schimmer, wenn sie frisch sind. Der leichte Schleim auf der Oberfläche der Haut sollte ebenso schillern und durchsichtig sein. „Um sicher zu gehen, dass der Fisch auch wirklich frisch ist, kann man ihn an der Hinterflosse festhalten. Hängt er widerstandlos runter, ist er vermutlich nicht mehr frisch“, erklärt Elisabeth Aibler. Neben der visuellen Kontrolle, ist der F(r)ische-Test auch haptisch wahrnehmbar. Den Fisch mit dem Finger leicht andrücken – nimmt die Stelle innerhalb von Sekunden wieder seine ursprüngliche Form ein, ist er noch frisch. Aus hygienischen Gründen wird dies jedoch oftmals nicht gestattet, deshalb ist der Fischkauf auch eine Vertrauenssache.

3. Die Augen

Ein weiteres Merkmal sind die Augen eines Fisches. Wenn sie klar, schimmernd und prall nach außen gewölbt sind, spricht dies für die Frische. Eingesunkene, matte und graue Augen hingegen sind Anzeichen für



Überlagerung und damit auch auf Unge-
nehmbarkeit. Finger weg!

4. Die Kiemen

Auch der Zustand der Kiemen sagt viel über die Frische von Fisch aus. Bei noch leuchtend roten, gut erkennbaren und schleimlosen Kiemen, kann man davon ausgehen, dass der Fisch noch frisch ist. Schleimige, verblasste und bräunliche Kiemen deuten demgegenüber auf Qualitätsverluste hin. //

EXPERTENTIPP

von **Elisabeth Aibler:**

„Der Fischkauf sollte prinzipiell am Ende des Einkaufs stehen und am besten nur dann erfolgen, wenn der Fisch auch am selben Tag verzehrt wird. Kommt der Fisch jedoch nicht gleich auf den Teller, empfiehlt es sich ihn luftdicht und trocken tiefzुकühlen. So bleiben Qualität und Geschmack erhalten und der Fisch ist monatelang haltbar.“

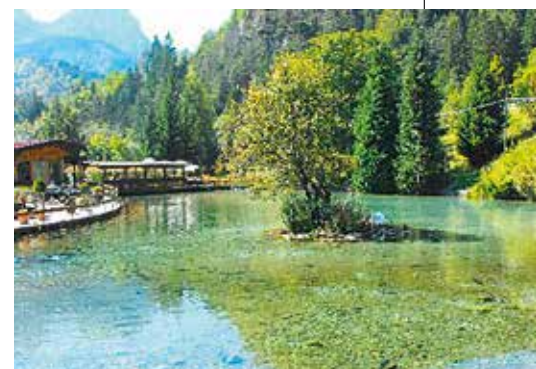
RISTORANTE RIO ARGENTO

Ein wahrer Fischgenuss!

IM RISTORANTE RIO ARGENTO steht Fisch von erstklassiger Qualität auf der Speisekarte. Süßwasserfische wie frische Forellen oder Saiblinge aus dem hauseigenen Teich werden hier zu einzigartigen Gerichten verarbeitet. Die variantenreiche Speisekarte lädt zum wahren Schlemmen ein, denn die Zubereitungsarten sind ebenso vielfältig wie die angebotenen Gerichte. Wirt Sandro Zanazzi setzt bei seinen Speisen auf erstklassige Qualität. Verwendet werden ausschließlich Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung.

Zur Untermauerung der Gaumenfreude dienen ein hervorragendes Weinangebot und eine bezaubernde Bedienung. Und nur so als Tipp: Gegrillter Saibling, lauwarmer Räucherforelle oder Forellencarpaccio zählen übrigens zu den Klassikern.

Wirt Sandro und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch!



Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2, Ugovizza

Tel. 0039 (0)428 60038

Im Sommer nur Dienstag,
ansonsten auch Mittwoch geschlossen



Tomatenzeit

... mit Meisterkoch
MARCEL VANIC



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

Der Restaurantbereich ist natürlich auch auf das Glücksspielerlebnis des Hauses abgestimmt und bietet mit dem 4-gängigen Dinner & Casino Menü die passende Ouvertüre für einen allseits berauschenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 25 Euro inklusive. Dieses Package um nur 59 Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Frizzante und 4 Glücksjetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777 Euro in Gold.

KONTAKT

Casinorestaurant

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



Bunter Tomatensalat mit Basilikum, Büffelmozzarella und Parmaschinken

Zutaten:

- ca. 1 kg gemischte vollreife Tomaten (z. B.: Tomberry, Ochsenherztomaten, grüne Tomaten, gelbe Tomaten, ...)
- Salz, Pfeffer
- hausgemachtes Basilikumpesto
- Balsamicolack

Für Dressing:

- 125 ml reduzierter Portwein
- 100 ml alter Balsamico
- 50 ml junger Balsamico
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- etwas Dijon-Senf
- 100 ml Maiskeimöl
- 250 ml Olivenöl

Weiters:

- 4 Grissini
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 8 Basilikumblätter
- 8 kleine Büffelmozzarellakugeln

Zubereitung:

Für das Balsamicodressing alle Zutaten bis auf die beiden Öle in einer Schüssel miteinander verrühren und zum Schluss die Öle mit Hilfe eines Schneebesens oder eines Stabmixers unter das Dressing mixen bzw. rühren, so dass eine Emulsion entsteht.

Die gemischten Tomaten in gleich große Scheiben schneiden, die Mini-Tomaten ganz lassen und die Kirschtomaten halbieren.

In tiefen Tellern etwas von dem Basilikumpesto verstreichen, darauf die verschiedenen Tomatenscheiben und die restlichen Tomaten arrangieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit reichlich von dem Balsamicodressing marinieren. Mit frischem Basilikum und etwas Balsamicoreduktion garnieren und mit einem Spieß aus Kirschmozzarella, Basilikum und Parmaschinken sowie einem Grissini servieren.

Marcel J. Vanic

Standortleiter / Executive Chef





Vegan und vegetarisch!

Kaum ein Ernährungssystem ist heutzutage mehr umstritten, als die vegetarische und vegane Ernährung. Die Gründe dafür sind vielseitig. In fast allen Kulturkreisen wurde tierische Kost mit Wohlstand gleichgesetzt – inzwischen wird die Zahl der Verweigerer immer größer. Weniger Fleisch zu essen ist nicht nur gesund, sondern schont auch die Umwelt: Sieben bis neun pflanzliche Kalorien sind nötig, um eine tierische zu erzeugen.

SABRINA EDER

VORAUSSETZUNG FÜR DIE VEGETARISCHE Ernährung ist allerdings ein guter Kenntnisstand über den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel sowie eine sorgfältige Lebensmittelauswahl und -kombination, um den Bedarf an Grundnährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu decken und Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Dafür sind die folgenden Nährstoffe essentiell:

VITAMIN B12 ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten.

Was ist wirklich dran?

Symptome für eine Mangelerscheinung können unter anderem eine Störung der Blutzellbildung und Gewebsschwund der Magenschleimhaut sein.

Vitamin B12 ist zwar in vergorenen pflanzlichen Lebensmitteln wie Sauerkraut enthalten, dort aber nur in sehr geringen Mengen. Menschen, die Milch, Milchprodukte und Eier konsumieren, sind meist gut mit Vitamin B12 versorgt.

PROTEINE in tierischen Produkten haben eine höhere biologische Wertigkeit als Proteine aus pflanzlichen Lebensmitteln. Das heißt, dass aus tierischem Protein mehr körpereigenes gebildet werden kann als aus pflanzlichem. Wer also auf alle tierischen Lebensmittel verzichtet, sollte besonders auf eine ausreichende Versorgung

mit pflanzlichen Proteinen achten, die etwa in Getreide, Hülsenfrüchten, Erdäpfeln und Mais enthalten sind.

Bei Vegetariern befinden sich die Eisenwerte oft im unteren Bereich der Norm, da der Haupteisenlieferant Fleisch fehlt. Von wirklichem Eisenmangel sind aber die wenigsten betroffen, zumindest in den westlichen Ländern ist eine Eisenmangelanämie bei vegetarisch lebenden Menschen nicht häufiger als bei Nicht-Vegetariern. Symptome für Eisenmangel sind Blutarmut und infolgedessen Kopfschmerzen, Schwindel und leichte Ermüdbarkeit.

Pflanzen wie Getreide, Hülsenfrüchte, Blattgemüse, Nüsse und Samen enthalten Eisen, wenn auch deutlich weniger als tierische Lebensmittel. Umso wichtiger ist es für Vegetarier und Veganer, viel davon zu sich zu nehmen.

KALZIUM UND JOD. Um durch den Verzicht auf Milch und Milchprodukte nicht zu wenig Kalzium aufzunehmen, sollten speziell Veganer außerdem reichlich kalziumhaltige pflanzliche Lebensmittel wie Brokkoli, Spinat, Sesam, Mohn und Haselnüsse essen. Zudem wird Kalzium aus pflanzlichen Lebensmitteln vom Körper schlechter aufgenommen. Ein Kalziummangel kann zu Muskelkrämpfen, Blutgerinnungs- und Knochenabbaustörungen führen. Beim Verzicht auf Fisch muss wiederum auf eine

ausreichende Jodzufuhr geachtet werden. Hier kann die Verwendung von jodiertem Speisesalz Abhilfe schaffen, das in Österreich ohnehin Standard ist.

Vegetarismus: Nachteile und Vorteile

Aus ernährungsphysiologischer Sicht wird durch eine weitgehend fleischfreie Ernährung auch die Fett- und Eiweißaufnahme verringert, was ebenfalls der Gesundheit zugutekommt, da die meisten Menschen von diesen Nährstoffen zu viel aufnehmen und somit langfristig Gefahr laufen, an Zivilisationserkrankungen wie z. B. Diabetes, Gicht, Fettstoffwechselstörungen etc. zu erkranken.

Vegetarische bzw. überwiegend pflanzenbasierte Kostformen bieten bei Berücksichtigung bestimmter Regeln eine Reihe von gesundheitlichen Vorteilen:

- Das Körpergewicht kann unter einer solchen Ernährung wieder normalisiert werden, Übergewicht kann abgebaut werden.
- Zivilisationserkrankungen als Folge einer falschen Ernährungs- und Bewegungsweise treten bei Vegetariern seltener auf. Dazu zählen beispielsweise Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Durch die reduzierte Fett- und Cholesterinaufnahme kann ein erhöhter Cholesterinspiegel wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.
- Verstopfungen und die damit verbundenen Risiken einer Folgeerkrankung, wie z. B. Darmkrebs, werden durch die ballaststoffreiche Kost vermindert. Vegetarische und überwiegend pflanzenbasierte Kost hat – vor allem bei Veganern – jedoch ein paar Nachteile:
- Bei einer vegetarischen Kost wird ein Großteil der Nahrung naturbelassen verzehrt – damit steigt auch die Gefahr für Lebensmittelallergien, was einer der Nachteile von Vegetarismus sein kann.
- Die meisten Vegetarier nehmen zu wenig Eiweiß zu sich.
- In Bezug auf die Versorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ergeben sich oft Probleme. Eisen, Jod, Vitamin B12 und Kalzium sind hier besonders zu nennen.

Vorsicht bei Kindern!

Gerade für Kinder in der Wachstumsphase ist es wichtig, dass sie alle Nährstoffe in ausreichender Menge erhalten. Bei einer abwechslungsreichen vegetarischen Kost ist dies möglich. Der kritischste Nährstoff hierbei ist das Eisen. Bei richtiger Lebensmittelauswahl und -kombination kann

dessen Zufuhr aber sichergestellt werden. Anders beim Veganismus: Durch die stark eingeschränkte Lebensmittelauswahl kann bei einer veganen Kost die Versorgung des Kindes mit einer Reihe wichtiger Nährstoffe kritisch sein. Daher kann es leicht zu einer Unterversorgung mit Eiweiß und Energie kommen. Die Kompensation bestimmter Vitamine und Lebensmittelbestandteile ist aber für Vegetarier und Veganer aller Altersgruppen wichtig.

Vegetarier, Veganer, Freeganer?! Was steckt dahinter?

- **Vegetarier:** Sie verzehren nur Produkte vom lebenden Tier. Milch, Eier, Honig und daraus hergestellte Lebensmittel. Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte stehen dagegen nicht auf dem Speiseplan.
- **Ovo-Vegetarier:** verzichten zusätzlich auf Milchprodukte.
- **Lacto-Vegetarier:** verzehren keine Eier.
- **Veganer:** Veganer verzichten auf Lebensmittel tierischen Ursprunges sowie daraus hergestellte Produkte, z. B. Daunendecken od. Wollpullover.
- **Frutarier** ernähren sich nach dem veganen Prinzip, konsumieren jedoch nur Teile der Pflanze, die bei deren Gewinnung die Urpflanze nicht beschädigen. Das sind vor allem Fallobst, Nüsse und Samen.
- **Pescetarier:** Unter Pescetarismus versteht man eine Ernährungsweise, die den Verzehr von Fleisch ausschließt, Fisch jedoch erlaubt. Auch Honig, Eier und Tiermilch sind erlaubt.
- **Rohköstler:** Diese Ernährungsform ist – obwohl die Mehrheit ihrer Anhänger vegan isst – grundsätzlich offen für aller Art von Lebensmitteln. Allerdings dürfen sie bei der Zubereitung auf nicht mehr als 40 Grad Celsius erhitzt werden oder müssen im Rohzustand sein. So sollen Vitamine und Enzyme erhalten bleiben.
- **Flexitarier:** Ab und zu ein Stück Fleisch oder Fisch dürfen schon mal auf dem Teller landen. Flexitariern geht es weniger um den Erhalt von tierischem Lebens als um eine gesunde Ernährung.
- **Freeganer:** Der Freeganismus ist eine politisch motivierte Lebenseinstellung, die grundsätzlich keine Lebensmittel ausschließt. Jedoch darf es nicht aus kommerziellem Handel stammen. Freeganer sind Aktivisten, die auf selbstangebaute, geschenkte, gefundene oder von anderen weggeworfene Produkte zurückgreifen, um auf das Konsumverhalten ihrer Mitmenschen und Armut hinzuweisen.
- **Puddingvegetarier:** Dieser Begriff ist tadelnd gemeint: Während ein Teil der



Vegetarier (und Veganer) sich aus gesundheitlichen Gründen fleischlos ernährt, spielt die Gesundheit für Puddingvegetarier keine Rolle. Sie achten nicht auf Vitamine, Ballaststoffe oder Kalorien, sondern lediglich darauf, dass kein Tier zu Schaden kommt.

Fazit:

Eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten bringt immer ein Für und Wider mit sich. Gegen eine bewusstere Ernährungs- und Lebenseinstellung ohne Fleisch spricht jedoch nichts. Studien haben bewiesen, dass eine Tendenz zur vegetarischen Ernährung aus gesundheitlichen Gründen immer mehr angeraten wird und die Menschheit wieder zurück zum Ursprung tendiert. //

KONTAKT



„Kost-Bar“

Café-Bistro // Inh. Sabrina Eder
Hart 31 // A-9587 Riegersdorf
Tel.: 0699/11965855
E-Mail: kost_bar@hotmail.com

„Regionalität und Qualität stehen in unseren Grundsätzen ganz oben. Alle unsere Produkte sind frei von künstlichen Geschmacks- und Zusatzstoffen. **Unser Angebot:** Frühstück, Mehlspeisen sowie vegetarische und vegane Snacks, Heiß- und Kaltgetränke. Nehmen Sie sich etwas Zeit und genießen Sie mit allen Sinnen! Ich freue mich, auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

DI bis FR: 7:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Samstag & Sonntag
8:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Montag ist Ruhetag!

Adipositas

bei Kindern *und* Jugendlichen

Adipositas zählt bereits zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter in unserem Lande, doch leider erhält dieses Riesenproblem noch immer nicht ausreichend Aufmerksamkeit, weder in der Prävention noch in der Therapie.

Der steigenden Prävalenz steht ein unzureichendes Angebot an adäquaten Behandlungsmöglichkeiten unseres Gesundheitssystems gegenüber. Am freien Markt hingegen werden immer mehr Produkte zur raschen Gewichtsabnahme angeboten, denen immer mehr Familien und leider auch Jugendliche vertrauen. Der mangelnde Erfolg oder Jojo-Effekt nach zu rascher kurzfristiger Gewichtsabnahme resultiert in steigender Frustration, Resignation oder weiteren Essstörungen.

DR. ANNA CAVINI

URSÄCHLICH ZEIGT SICH eine multifaktorielle Genese auf dem Boden einer genetischen Veranlagung und/oder eine positive Energiebilanz, bedingt durch eine übermäßige Zufuhr von kalorien- und fettreicher Nahrung, meist in Form von energiedichten Lebensmitteln, kombiniert mit einem Missverhältnis von mangelnder Bewegung und übermäßiger passiv verbrachter Freizeit (TV- und PC-Konsum). Langfristige Erfolge können nur durch eine Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten bei den Betroffenen und deren Familien erreicht werden.

Definitionsgemäß wird der Body Mass Index [BMI = Körpergewicht / Körpergröße² (kg/m²)] zur Einteilung der Adipositas herangezogen, bei mangelnder Verfügbarkeit simpler Verfahren zur Abschätzung des Fettanteiles der Gesamtkörpermasse. Hierbei gibt es für unsere Breitengrade folgende alters- und geschlechtsspezifische Perzentilenkurven.

Zu den häufigsten somatischen Folgen zählen orthopädische Störungen, arterielle Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen, Typ-2-Diabetes mellitus, Hyperandrogenämie bei Mädchen, Hyperurikämie, Cholezystolithiasis und metabolisches Syndrom, welche durch eine Gewichtsreduktion teilweise reversibel sind.

Doch weitaus mehr leiden die meisten Kinder und Jugendlichen im täglichen Leben unter den Hänseleien der Mitschüler, Diskriminierung am Arbeitsplatz und sozialer Isolation. Die Teufelsspirale aus mangelnder Bewegung, reduzierter Fitness, Schmerzen und Spott beim Sport, dreht sich durch weiteres Vermeidungsverhalten aktiver Freizeitgestaltung bzw. dem Anstieg

passiver Freizeitgestaltung mit daraus folgender Gewichtszunahme und Abnahme der Freude an der Bewegung immer weiter nach unten.

Therapieziele sollen im Konsens mit den Beteiligten in kleinen und realisierbaren Schritten festgelegt werden und zielen auf eine langfristige Reduktion oder Stabilisierung der Fettmasse, Aufbau von Muskelmasse, Ermöglichung einer normalen körperlichen, psychischen und sozialen Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie Reduktion der Adipositas-assoziierten Komorbiditäten ab.

Mit Hilfe von Problembewältigungsstrategien und Einbeziehung der Bezugspersonen soll es zu einer Umstellung der aktuellen Ess- und Bewegungsgewohnheiten unter Vermeidung unerwünschter Therapieeffekt, kommen.

Aufgrund mangelnder anschaulicher Schulungsmaterialien für die Ordination oder den Therapeuten habe ich gemeinsam mit der Psychologin Mag. Sigrun Eder ein Kindersachbuch für übergewichtige Kinder und ihre Familien geschrieben. //

BUCHTIPP

„Pauline purzelt wieder – Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern“

Verlag: Edition Riedenburg; Auflage: 1., Originalausgabe (August 2009)
ISBN-10: 390264723X
Bestellbar auf www.amazon.at oder im Fachbuchhandel

KONTAKT

projektdownandup@gmail.com
cavini.downandup@gmail.com
www.downandup.at

Verein Down & Up

DOWN&UP ist ein Vorzeigeprojekt für Intervention bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen und hilft ihnen und ihren Familien auf dem Weg in eine gesündere, fittere und glücklichere Zukunft. Derzeit läuft es in Kärnten an zwei Standorten mit wöchentlichen Projektnachmittagen (Klagenfurt ELKI: Donnerstag 14.00-17.00 Uhr, St. Veit Bewegungskindergarten: Mittwoch 15.00-18.00 Uhr) bis Juli 2015 mit vielfältigen Inhalten:

- **Outdoor Fun** → Ausflüge in den Wald und die Umgebung.
- **Aqua Fit** → Einheiten im Schwimmbad Klagenfurt und St. Veit/Glan mit Schwerpunkt: Spaß im Wasser und Kennenlernen diverser Bewegungsarten im Wasser.
- **Sports&Games** → Wöchentliche abwechslungsreiche Spiel- und Bewegungseinheit.
- **Eat&Fun** → Einführung der Ernährungspyramide mit anschließendem Geschmacks- und Genusstest, Ernährungsschulung mit Schwerpunkt auf Trinken und Flüssigkeiten, Ausflug in ein Lebensmittelgeschäft zur Einkaufsschulung, Einheiten zu Lebensmittelempfehlungen, Kocheinheiten.
- **You&Me** → Psychologische bzw. sozialpädagogische Einheiten (Mobbing, Selbstwertstärkung, Problemlösestrategien, Motivationsarbeit, Entspannungsmethoden).

Weiters:

- Monatlich ärztliche, psychologische und ernährungspädagogische CheckUp-Termine mit Anwesenheitspflicht der Eltern
- Monatlich unterschiedlich gestaltete Elternabende (je 2 Fachspezialisten)
- Monatliche Teambesprechungen

Die Anmeldungen für die Warteliste für die neuen Gruppen ab Herbst laufen bereits!

Der Verein „Down & Up“ bietet in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde seit Herbst 2014 erstmals und österreichweit einzigartig die **Ausbildung zum Adipositrainer für Kinder und Jugendliche** an. Dabei wurden bisher 44 Experten aus ganz Österreich und sämtlichen Fachdisziplinen zu Adipositrainern und -trainerinnen ausgebildet.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter www.downandup.at



Ihr Gastro-Profi mit Zustellservice

Karawankenweg 22
9500 VILLACH

11 Abholgroßmärkte und
österreichweit flächendeckende Zustellung



Aktuelle Angebote auf www.wedl.com

Q u a l i t ä t e r l e b e n



Erfrischend alkoholfrei, fruchtig, trendig

DIE AUSWAHL AN ALKOHOLFREIEN

und alkoholarmen Bieren, welche die Brau Union den Kunden und Konsumenten anbietet, lässt absolut nichts zu wünschen übrig. Ob die erfolgreichen Radler von Zipfer und Gösler, der Hoamat Radler von Edelweiss, das alkoholfreie Edelweiss Weißbier, das leichte Zipfer 3, das Gösler Naturgold, Österreichs erstes naturtrübes, alkoholfreies Märzenbier, das neue Zipfer Hell oder das klassische Schlossgold, für jeden findet sich etwas Passendes im Sortiment. Österreich war und ist ein Bierland, das Bier des Österreicher nach wie vor liebster Durstlöcher. 2014 war Österreich mit einem Konsum von rund 105 Litern pro Kopf der „Vizeweltmeister“ hinter der Tschechischen Republik und klar vor unseren deutschen Nachbarn.

Und doch hat sich die Bierlandschaft stark verändert. Die Brau Union Österreich trägt mit ihrem innovativen Marktauftritt wesentlich zur Weiterentwicklung des Biermarktes bei. Während die „traditionellen“ Sorten stagnieren, steigt der Konsum von alkoholfreien Bieren und Biermischgetränken seit einigen Jahren konstant an. Die Produktgruppe wuchs 2014 in Österreich um satte 30,9 %. Besonders deutlich fiel die Steigerung beim alkoholfreien Weizenbier aus.

Bier ist aber längst keine Männerdomäne mehr, das hohe Niveau der Bierkultur in unserem Land hat das Getränk auch bei den Damen zunehmend beliebt gemacht. Mit ihrem Sortiment an alkoholarmen sowie alkoholfreien Bieren und Radlern punktet die Brau Union voll und zwar sowohl beim klassischen Biertrinker als auch bei allen, die einen wohlschmeckenden Durstlöcher mit nur wenig oder ganz ohne Alkohol suchen.

Biere wie etwa das alkoholfreie Edelweiss oder das Gösler Naturgold sind ideal für Rad- und AutofahrerInnen, aktive und sportliche Menschen. Alkoholfreie Biere sind nämlich gesund, haben wenig Kalorien (mit ca. 130 kcal/0,5 Liter im Schnitt nur 50% des normalen Biers) und viele Nährstoffe. Diese Biere sind sehr gute isotonische Flüssigkeitsspender nach dem Sport. Und auch eine süffige Abwechslung zum Mittagessen.

Die alkoholfreien Biere der Brau Union, untergärige ebenso wie obergärige Sorten sind dank modernster Brautechnologie wohlschmeckende Getränkealternativen, die voll im Trend liegen.

Die Reaktionen am Markt sind hervorragend und die Fangemeinde wächst kontinuierlich. //

Thomas Santler, regionaler
Verkaufsdirektor Brau Union
Österreich:

„Ein wohlschmeckender Durstlöcher ohne oder mit wenig Alkohol ist eine ausgezeichnete Getränkealternative, beispielsweise während der Mittagspause oder wenn man mit dem Auto unterwegs ist. Die Brau Union Österreich liegt da mit ihrem Sortiment voll im Trend.“



Gösler
Naturgold
alkoholfrei



Gösler
Kracherl
alkoholfrei



Zipfer Hell
alkoholfrei



Edelweiss
alkoholfrei



Verlockungen im Sommer

Mit einfachen Tipps und Tricks die Bikinifigur erhalten

Der Sommer hält allerlei Verlockungen bereit: An jeder Ecke eine Eisdiele, der After-Work-Spritzer bei Sonnenuntergang, die Grillpartys bei Freunden, und im Strandbad warten Pommes & Co. Da ist es bald vorbei mit der hart erarbeiteten Bikinifigur. Doch muss man auf alles verzichten, um im Sommer schlank zu bleiben? Hier ein paar Tipps, wie Sie den Sommer genießen können und dennoch fit bleiben.

BEATE EGGER

AN EINEM HEISSEN TAG gibt es kaum eine bessere und leckere Abkühlung als Eis! Sie brauchen im Sommer nicht darauf verzichten, jedoch sollten Sie nicht Stammkunde bei der Eisdiele werden. Und wenn Sie sich doch mal eines gönnen - für

welches Eis sollten Sie sich entscheiden, wenn Sie auf Ihre Figur achten wollen? Es gibt tatsächlich beträchtliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Eissorten. Greifen Sie lieber zu kleinen Portionen oder Eissorten mit Frucht. Die haben weniger Kalorien als Schokolade und diverse Nussorten. Und: immer besser im Becher als in der Tüte!

Bunte Cocktails, Wein, Bier oder andere alkoholische Getränke, die so gerne beim Sundowner getrunken werden, haben es ganz schön in sich! Darauf müssen Sie nicht verzichten, denken Sie aber daran, dass Alkohol eine Kalorienbombe ist. Insbesondere Sahnecocktails und solche mit viel Zucker wie Caipirinha haben einiges an Kalorien. Greifen Sie lieber zu trockenem Weißwein oder Weinspritzer. Auch das Glas Wasser zu jedem alkoholischen Getränk hilft nicht nur, um einen Kater am nächsten Tag zu vermeiden, es vermindert auch zusätzliche Fettpölsterchen.

Die geselligen Abende und Grillpartys bei Freunden und Familie sind im Sommer unverzichtbar. Es empfiehlt sich an solchen Tagen bei allen anderen Mahlzeiten (Frühstück/Mittagessen) so viele Kalorien wie möglich einzusparen. Dies können Sie zum Beispiel erreichen, indem Sie Gemüse und Obst zu den anderen Mahlzeiten zu sich nehmen, und auf kalorienreiche Saucen und Brot verzichten. Auch die Auswahl beim Grillen ist ausschlaggebend: Putenfleisch, Hühnerfilet und Fisch. Fisch lässt sich herrlich auf dem Grill zubereiten und stellt eine eiweißreiche und fettarme Option zum Fleisch dar.

Auch Obst und Gemüse können auf dem Grill gegart und anschließend aromatisch serviert zu werden. Auf diese Weise ist es nicht allzu problematisch einen Abend in Gesellschaft genussvoll zu verbringen. Und: das Glas Wasser zum Bier nicht vergessen!

Selbst am Strand lockt die eine oder andere

Versuchung in Form von Pommes, Eis, Nüssen oder anderen Snacks. Auch wenn Sie nach dem Schwimmen hungrig sind oder einfach nur der Geruch dieser Verlockungen hungrig macht, bleiben Sie standhaft! Denn gerade im Sommer gibt es jede Menge frischer Früchte, die ein wunderbar gesunder und leckerer Appetitstiller sind. Kaufen Sie sich beispielsweise Melonen- oder Ananasscheiben, die schmecken an heißen Tagen besonders gut.

Und was ist mit Bewegung?

Im Sommer lädt das schöne Wetter zum Faulenzen in der Hängematte ein, jedoch bestehen trotz aller Ferienlaune haufenweise Möglichkeiten, ein bisschen mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, um einen aktiven Lebensstil und somit einen erhöhten Kalorienverbrauch zu haben - ohne großen Zeitaufwand.

Das fängt damit an, dass Sie Rolltreppe, Fahrstuhl und Auto links liegen lassen und stattdessen so viel wie möglich zu Fuß erledigen. Radfahren hält fit und macht bei schönem Wetter auch richtig gute Laune. Parken Sie das Auto einfach weiter weg, um Ihren Körper durch schnelle Spaziergänge in Schwung zu bringen.

Zusätzlich können Sie auch mit den Top 5 unter den „Fatburnern“ Ihren Körper im Sommer fit halten.

1. JOGGING. Laufen ist die ideale Sportart, wenn Sie Fett verbrennen möchten. Dabei verbrauchen Sie beim Joggen durchschnittlich 547 Kalorien in der Stunde - mehr als bei jeder anderen Sportart.

2. NORDIC WALKING ODER WALKING. Nicht jeder kann sofort mit dem joggen anfangen. Zu hohes Gewicht oder kaputte Gelenke können die Ursache sein. Beim Nordic Walking verbrennen Sie bei richtiger Technik ca. 446 Kalorien. Beim Walking sind es immerhin auch etwa 390 Kalorien. Durch Kontinuität erreichen Sie schnell einen Fitness-Level, der es Ihnen erlaubt, schneller zu werden und eventuell bald mit dem Joggen anzufangen.

3. SCHWIMMEN. Aquajogging, Brustschwimmen oder Kraulschwimmen sind gleichermaßen als „Fatburner“ geeignet. Weil das Wasser Auftrieb gibt, werden Gelenke geschont. Im Schnitt verbrauchen Sie etwa 436 Kalorien die Stunde. Also einfach rein ins kühle Nass und eine Stunde nicht die Beine am Boden abstellen.

4. RADFAHREN. Wenn Sie tüchtig in die

Pedale treten, verbrauchen Sie ca. 412 Kalorien die Stunde. Allerdings werden weniger Muskelgruppen aktiviert als bei anderen Sportarten.

5. INLINE-SKATEN. Der flotte Sport auf Rollen eignet sich für Groß und Klein. Pro Stunde verbrennen Sie etwas 408 Kalorien - je nach Fahrstil

Quelle: experto.de

Ein- bis zwei Mal die Woche eine der „Fatburner“ Sportarten betreiben, dazu einen aktiven Lebensstil in den Alltag einbringen und die kleinen Verlockungen im Sommer können der Bikinifigur nichts anhaben und Sie strahlen gemeinsam mit der Sommer-
||

KONTAKT

beYOGA

Beate Egger

Dipl. Gesundheitstrainerin & Yogalehrerin
E-Mail: egger.beate@hotmail.com
Tel.: 0676/922 322 6

Paradies für Steak-Liebhaber!

Sie sind ein wahrer Fleischliebhaber? Dann gibt es nur eine Adresse! Und zwar Harry's Farm in Ledenitzen, ganz nahe dem schönen Faaker See. Hier gibt es das berühmte Dry Aged Beef.

HARRY'S FARM IST EIN WAHRER GENUSSORT für Feinschmecker und bietet seinen Gästen ein exklusives, kulinarisches Erlebnis, das seinesgleichen sucht. Jeder Gast, ob Groß oder Klein, ob Jung oder Alt, sucht sich sein Stück Fleisch selbst aus. Roastbeefsteak oder Huftsteak, Rib-Eye-Steak, Filetsteak, Clubsteak, T-Bone-Steak und Porterhouse Steak stehen hier auf der Speisekarte. Und selbstverständlich das beliebte Dry Aged Beef! „Auf 100 % beste Qualität aus Österreich“ setzen Harald Warum und Sohn Max, Junior-Chef von Harry's Farm. So werden die Rinder ausschließlich von heimischen Bauern bezogen und in der hauseigenen Fleischerei verarbeitet. „Artgerechte Haltung und strenge Kontrolle sind uns sehr wichtig. Wir möchten



lückenlos nachvollziehen können, woher unser Fleisch stammt, welches schlussendlich auf den Tellern unserer Gäste landet!“, so die beiden Chefs, deren Motto lautet: Der Gast ist König und dieser verdient nun mal das Beste vom Besten.

Ganzjährig geöffnet ist Harry's Farm mit dem schönen Gastgarten, dem idyllischen Hof und dem romantischen Lagerfeuer ideal für ein Dinner zu Zweit oder eine große Feier.

KONTAKT



Harry's Farm

Kumweg 8 // 9581 Ledenitzen
Tel.: 04254/2359
E-Mail: office@harrys-farm.at
www.harrys-farm.at



V.l.n.r.: Die kulinarische Österreichtruppe bei den Oscars 2015: Matt Bencivenga/Küchendirektor Puck Catering worldwide Wolfgang Puck/himself, Mike Köberl/Küchenchef Hotel Rainers/Gudrunstrasse/Wien, Freund, Schüler und Alter Ego von Wolfram Puck, Hannes Tschernjak und Sohn Peter Heider-Tschernjak kennt Wolfgang Puck seit 31 Jahren. Links: Wolfgang Puck & Hannes bzw. Peter Heider-Tschernjak in der Oscar-Küche des Dolby Theatre in Hollywood.

Kärnten meets Hollywood

70 Meter lang und 12 Meter breit war der rote Teppich über den in der Oscar-Nacht 3000 Stars, Festgäste und Celebrities in das Dolby Theatre von Los Angeles flanieren. Zum 21. Mal verwöhnte Kärntens Starkoch Wolfgang Puck, der vor vielen Jahrzehnten im Hotel Post in Villach seine Kochlehre begann, die Hollywood-Stars.

DEN WALK ÜBER DEN ROTEN TEPPICH machte Puck in diesen Tagen hunderte Male, um jeden Morgen bis tief in die Nacht mit seinen Kärntner Kochfreunden Hannes Tschernjak und dessen Sohn Peter, Wirtefamilie der Traditionsgastwirtschaft Tschebull in Egg am Faaker See sowie Mike Köberl, dem Kärntner Küchenchef im Hotel Rainer in Wien. Bis zu 16 Stunden täglich standen die Freunde an Wolfgang Pucks Seite, der insgesamt auch 300 der besten Köche seines Gastro-Imperiums, welches sich über den ganzen Erdball bis hin nach Hawaii, Dubai und Singapur erstreckt, zusammengerufen hat, um die Vorbereitungen in der Catering-Küche zu koordinieren. Und das edle Küchenteam fährt dabei zur Höchstform auf. Alles klappt wie bei einem Trüffelöl geschmiertem Uhrwerk, denn die Erwartungshaltung der Stars ist groß. Und die Stars vertrauen dem Kärntner

Küchen-Maestro.

Bradley Cooper besteht immer auf das Wagyu Beef (American Kobe) von der Snake River Farm in Idahoe, Barbara Streisand sagte Puck schon im Vorfeld, dass sie nur kommt, wenn sie auch ihren geliebten „Chicken pot Pie“ unter der Blätterteighaube bekommt.

George Clooneys kulinarischer Favorit sind in Goldfolie verpackte Kartoffeln aus dem Yukon und mit Kaviar veredelt.

Und seinen drei Kärntner Freunden tischt Puck zwischendurch auch gerne alte Erinnerungen auf. 1982, noch ehe Puck die Stars in der Oscar-Nacht bekochen durfte, waren die Partys danach im alten Spago am Sunset Boulevard ein Geheimitipp.

Gary Grant, Liz Taylor, Jack Nicholson und Madonna zelebrierten in Pucks Spago-Küche ihr eigenes kulinarisches Oscar-Feuerwerk.

Später dann musste Puck einmal zeitgleich eine Riesen-Privatparty im Spago und die Oscar-Nacht managen. Puck hatte Bammel: „Oh Gott, wie soll ich nur rechtzeitig ins Spago kommen?“

Er mietete sich einen Helikopter und flog mit Pierce Brosnan, der gerade einen James Bond drehte, über L. A.: „Der Sunset Boulevard wurde extra für uns gesperrt.“

Die Landung, James Bond verdächtig, der Pilot setzte zwischen den Häuserzeilen

auf Millimeter exakt auf. Es wäre sicherlich auch eine der besten Szenen in einen James-Bond-Streifen geworden.“

Aufgetischt wurden unter anderem:

- 5 Kilo kalifornischer Caviar
- 1300 Austern
- 120 kg feinsten Thunfisch aus dem Atlantik
- 600 Maine Hummer
- 7500 US Scampis
- 1250 Steinkrabben Scheren
- 8 Kilo essbarer Goldstaub für die 6000 handgefertigten Schokolade-Oscars
- 6,5 kg schwarze Trüffel aus der Burgund
- Mehr als 80 lokale Farmer (Bauern) rund um Los Angeles liefern frischestes Gemüse und Obst
- 900 Flaschen Wein (Sterling Vineyards/Napa Valley)
- 1500 Flaschen Champagner (Piper Heidsieck), darunter 750 Flasche rarer Vintage Jahrgänge ...
- 12.000 Blumen aus Ländern wie Ecuador, Kolumbien, Holland Neuseeland und den USA. Am Arrangement der Blumendeko arbeiten 40 Personen.

Die an den Buffets nicht konsumierten Speisen wurden sofort nach dem Ball gemeinnützigen Organisationen zur Verfügung gestellt, die diese sofort an Bedürftige verteilten.



Golf und Kulinarik

Am Eingang des schönen Golfclubs Moosburg-Pörschach, nur 3 km vom Wörther See entfernt, befindet sich das gemütliche Clubrestaurant, das sowohl Golfer wie Nicht-Golfer mit kulinarischen Genüssen und reizvollem Ambiente bezaubert.

Die Terrasse und die herrliche Aussicht auf den Golfplatz sind der ideale Ort, um die lauen Sommertage zu genießen. An den nicht so heißen Tagen sorgt der offene Kamin im Restaurant für die richtige Stimmung.

Im FH's Drive erwartet Sie eine regionale, qualitativ hochwertige Küche mit mediterranen Einflüssen. Die Küchenchefin, verwöhnt Ihren Gaumen mit raffinierten und originellen Köstlichkeiten. Besonders erwähnenswert sind die selbstgemachten Mehlspeisen. Diese sollte man sich schon vorab reservieren – da hier die Nachfrage besonders groß ist.

Für Weinliebhaber ist die erlesene und internationale Weinkarte ein besonderes Erlebnis. Die Weine werden eigens von **Harald Unteregger** bei den Weinbauern

seines Vertrauens ausgewählt. Die Synergie von Wirt und Koch kommt den Gästen zugute. Die Küche hält, was der Wirt verspricht!

Ob Geburtstags-, Familien- oder Firmenfeiern – im FH's Drive haben sie den perfekten Ort für Ihre Feierlichkeiten gefunden.

Auf Ihren Besuch freuen sich Harald, Sandra sowie das gesamte FH Drive-Team! //



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



Jürgen Streit Haubenkoch im „151er“

Haubenkoch Jürgen Streit:

Vega Vital einzigartig!

Im Zuge einer Messe bin ich auf Vega Vital gestoßen und war sofort vom Geschmack und deren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten begeistert.

SEIT DIESEM TAG verwende ich es nicht nur privat, sondern vor allem auch zum Würzen in meiner Küche. Ob Salate, Fonds, Fleisch-Fisch-Gerichte oder Kartoffel, Reis oder Nudel.

In meinen 35 Jahren als Koch hätte ich mir nicht gedacht, dass ein Produkt welches absolut natürlich ist, geschmacklich so viel bewirken kann. Aufgrund der natürlichen Inhaltsstoffe hebt es den Eigengeschmack des jeweiligen Gerichtes hervor und über-tönt den Geschmack nicht wie andere Würzmittel. Vega Vital harmoniert mit den Grundprodukten.

Ein großer Vorteil bei Vega Vital ist

zusätzlich, dass es keine Allergene beinhaltet und ich es somit bedenkenlos in meiner Küche verwenden kann. Zusätzlich ist es auch frei von Gluten, Lactose und Hefe.

Als begeisterter Segler und Skipper größerer Boote kann ich meine Crew nach einer lustigen Nacht wieder tagesfit machen. Ein Spediteur hat mich durch seine Aussage „Fernfahrertee“ auch dazu gebracht, dass es bei keiner kalten Nachtfahrt fehlen darf und mittlerweile auch Kaffee oder Tee größtenteils ersetzt. //

Jürgen Streit:

„Ich sehe mir die Inhaltsstoffe immer genauestens an und kann Vega Vital bestens empfehlen.“

Ja! Ich esse meine Suppe – aber ohne Allergene!

Visionär und Haubenkoch Armin Strohschein hat bereits vor 25 Jahren die negativen Auswirkungen von Allergenen in Lebensmitteln erkannt und entwickelte die vermutlich weltweit erste Allergen-freie Suppe: Vega Vital, die zusätzlich bestens als Allwürzmittel verwendbar ist.

Die Vega Vital entspricht damit schon seit vielen Jahren der kürzlich in Kraft getretenen Allergen-Verordnung, da keines der 14 wichtigsten Allergene in der Suppe enthalten ist. Doch Vega Vital kann noch viel mehr: Tausende Stammkunden bestätigen, dass die Vega Vital Suppe geschmacklich nicht von einer echten Suppe zu unterscheiden ist. Noch dazu ist die Suppe in wenigen Sekunden zubereitet.

1 Löffel Vega Vital – kochendes Wasser – umrühren – fertig!

Doch „das Tüpfelchen auf dem i“ ist das Geheimnis des Suppenfinders Armin Strohschein: „Die Vega Vital ist das Beste zum Würzen von Suppen, Saucen, Salaten, Fleisch, Fisch, Gemüse und Nudeln. Der natürliche Eigengeschmack der Speisen wird hervorgehoben, ohne diesen aber zu überdecken! Vega Vital ist damit gleichzeitig Suppe und ein Geschmack abrundendes Gewürz, das sie bestens anstatt Salz verwenden können.“ Von Sanibel gibt es übrigens noch viele weitere Qualitätsprodukte, wie Suppen, Soßen, Salatfein oder Gewürze – für gesundes und einfaches Kochen!

Info und Bestellungen:

shop@sanibel.at

www.sanibel.at | Tel. 0043 (0) 463 – 211 58 0 | Sanibel-Shop: Ernst-Wlattnig-Gasse 22
9020 Klagenfurt am Wörthersee | Mo bis Do 8 – 17 Uhr • Fr von 8 – 12 Uhr



Apulien – an der Ferse Italiens

Der südöstliche Winkel Italiens zieht so manchen Reisenden in einen tranceartigen Bann. Wilde Tänze, magische Grotten, barocke Architektur auf geschichtsträchtigen Boden und unvergleichliche Gastfreundschaft spiegeln sich in der heißen Sommerluft, um sich im Blau des Himmels und des Mittelmeeres zu verlieren.

MAG. KARIN STECHAUNER

FÜR VIELE ITALIEN-LIEBHABER ist die Küche Apuliens die beste Italiens. Angesichts ihrer Gemüse und Meeresfrüchte-Lastigkeit sticht das Gericht „gnume rieddi“, gegrillte Lamminereien, am meisten heraus. Die südliche Regionalküche bringt aber auch köstliche Käsesorten, wie verschiedene Weichkäsesorten (Caciocavallo, Scamorza, Provalone) und die herrlich sahnige Burrata, einen mit Butterrahm gefüllter Mozzarella, hervor. Zum Käse dürfen natürlich nicht die Oliven fehlen, das typische „Alta Mura“-Brot aus Hartweizenmehl und ein Gläschen „Rosato“. Was

für eine himmlische Vielfalt für kulinarische Individualisten.

Polignano a Mare

Polignano a Mare liegt etwa 33 Kilometer unter Bari. Für mich der magischste Ort, um eine Reise zum südlichsten Zipfel Italiens zu beginnen. Im Hotel und Restaurant „Grotta Palazzese“ hat sich schon Domenico Modugno, ein italienischer Sänger, Songwriter und Schauspieler, zu seinem

Hit „Volare – nel blu dipinto di blu“ inspirieren lassen.

Alberobello

Alberobello ist die Stadt der Trullis, zipfelmützenartige, weißgestrichene Naturrundhäuser, die ohne Mörtel errichtet wurden. Das älteste Trulli in dieser Stadt stammt aus dem 14. Jahrhundert. Die UNESCO hat Alberobello auf die Liste der Weltkulturerbestätten gestellt. Auch in den



Ebner^s SPORTREISEN

Ebner Reisen

ist Ihr professioneller Sportreiseveranstalter in Kärnten!

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

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



www.ebner.ag

Ebner Reisen Ges.m.b.H.

9500 Villach-Heiligengeist · Tel.: 04244 / 23910

Mail: ebner-reisen@buspartner.at

Nachbargemeinden findet man immer wieder wunderschöne Trullis, die zum Verweilen einladen.

Lecce

Der Weg nach Lecce ist gesäumt von knorrigen, mächtigen Olivenbäumen. Die Hauptstadt des italienischen Barocks verdankt ihre ganze Pracht dem weichen honigfarbigen Tuffstein, verfestigtes Eruptivgestein. Lecces Blütezeit war rund um das 17. Jahrhundert. Bis heute blieb der Charme aus vergangenen Zeiten erhalten und paart sich mit der modernen Zeit. Drei Tore führen in die Altstadt. Welches wird es werden? Kleine Geschäfte mit dem weichen Stein oder den vielen kleinen Figuren aus Pappmaché sind zu erkunden. Das Herz dieser Barockstadt ist die Piazza Sant'Oronzo mit einem großen römischen Amphitheater. Neben den kulturellen und architektonischen Highlights ist auch der Wochenmarkt eine Bereicherung. Hier kann man die hohe Kunst der Gemüsekonservierung erahnen.

Pizzica

Die Pizzica, eine Art Tarantella ist für die südliche Region ein typischer traditioneller Tanz mit schnellem Rhythmus im 3/6 oder 6/8



Takt. Die schnellen Drehbewegungen werden durch die Klänge von mehreren Tamburinen begleitet. Jahrtausendealte Legenden ranken sich um diesen Volkstanz. Seine Wurzeln sind therapeutischer Art – heute ist die Pizzica identitätsstiftend. Bei einem Biss der Tarantel sollte das Gift durch schnelles Tanzen wieder ausgeschwitz werden. Wenn der Erkrankte erschöpft zusammenbrach, war er geheilt. Es gibt auch eine romantische Form der Pizzica – doch wirkliche Begeisterung kommt meist erst beim wilden Tanz der Austreibung eines vermeintlichen Giftes auf. Jedes Jahr in den Nächten





im August treffen sich Freunde der Pizzica auf Festivals auf den Dorfplätzen und in Olivenhainen rund um Lecce, um zu feiern und zu tanzen.

Santa Maria di Leuca

Die Küstenlandschaft von Apulien zeigt sehr große Unterschiede auf. Herrliche Strände mit hellem und sehr feinem Sand wechseln sich mit felsiger Küstenlandschaft und zahlreichen malerischen Grotten ab. Zu den beeindruckendsten Meereshöhlen zählen die „Grotta Romanelli“ und „Grotta Zinzulusa“.

Santa Maria di Leuca liegt am südlichsten Punkt Apuliens. Hier mischt sich die salzige Gischt des Adriatischen mit dem Ionischen Meer. Schon zu Vergils Zeiten wusste man wie man gut lebt - das Dolce-Vita hat sich gut gehalten. Herrliche Jugendstil-Villen prägen das Bild rund um Santa Maria di Leuca. Weitere Wahrzeichen sind die Wallfahrtskirche, der beeindruckende achteckige Leuchtturm und ein von Menschenhand erbauter Wasserfall, der den Abschluss des apulischen Aquädukt-Systems bildet.

Taranto

Taranto ist eine Industriestadt, die auch schon vor Christi Geburt besiedelt wurde. Besonders herausragend ist jedoch die Lage dieser alten Siedlung. Die Altstadt erstreckt sich auf einer Insel zwischen zwei natürlichen, vom offenen Meer abgeschirmten Wasserbecken. Das absolute Highlight ist aber das „Archäologische Museum“, wo man den berühmten Goldschatz von Taranto besichtigen kann. An den Stränden (Marina di Pulsano und Marina di Lizzano) mit türkisblauem Wasser kann man die schönsten Sonnenuntergänge erleben.

Matera

Matera gehört zwar zur Region Basilikata, sollte aber auf keiner Reise nach Süditalien fehlen. Ein Spaziergang durch den historischen Kern, durch die Höhlensiedlungen, ist wie eine Reise in die Vergangenheit. Auch die Sassis, wie die Höhlensiedlungen noch genannt werden, wurden von der UNESCO auf die Liste der Weltkulturerbestätten gesetzt und wird 2019 zur Kulturhauptstadt Europas. Die außergewöhnliche Siedlungsarchitektur geht bis auf die Jungsteinzeit zurück. Diese Museumsstadt, auch zweites Betlehem genannt, zieht immer wieder Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft sowie Filmcrews an. Es ist ein echtes Highlight in einem Sassi zu übernachten.

Castel Monte

Wieder zurück auf Apulischem Boden ruft das Castel Monte lautstark. Die achteckige Burg, an jeder Ecke steht ein ebenfalls achteckiger Turm, ist aus der Zeit des Stauferkaisers Friedrich II. Die Funktion der Burg ist bis heute ungelöst. Vielleicht lösen Sie ihr Geheimnis.

An dieser Stelle nimmt die Reise in ein wildes Italien mit dem Einchecken am Flughafen Bari (Aeroporto di Bari-Palese „Karol Wojtyła“) ein abruptes Ende. //

*„Und ich flog, flog glücklich
Höher als die Sonne und
sogar noch höher
Während die Welt langsam
verschwand, weit unter mir
spielte eine sanfte Musik nur
für mich ... volare oh oh“*

(Domenico Modugno)



INKLUSIVE
SCHAFFELBAD
LOIPERSDORF

CHECK IN AND FALL IN LOVE

*Aufregend & voller Leidenschaft –
das neue Kowald. Ein Haus, nicht nur
für Frischverliebte sondern auch
zum Frischverlieben – in bedingungsloses
Design & modernen Zeitgeist.*

„FRISCH VERLIEBT“:
2 NÄCHTE INKL. HP, SURPRISES,
SCHAFFELBAD, THERME

AB EUR 279,-

WWW.KOWALD.COM



Grüne Kosmetik

Wir Menschen praktizieren seit Anbeginn unserer Kultur natürliche Kosmetik. Sehr früh vereint die Kosmetik zwei Tendenzen: einerseits dient sie zur Pflege und Heilung der Haut, andererseits ihrer Verschönerung.

CHRISTINE SPAZIER

ALLES, WAS UNSERE HAUT berührt, hinterlässt auch Spuren in unserem Körper. Die Substanzen, die mit der Haut in Kontakt kommen, reagieren mit ihr, werden über die Haut aufgenommen und gelangen so ins Innere des Körpers. Nach diesem natürlichen Prinzip werden seit

Jahrtausenden Heilmittel über die Haut verabreicht, in Form von Salben, Kompressen oder Tinkturen. Aus diesem Grund war es naheliegend, Mittel zu verwenden, die weder die Haut noch das Körperinnere belasten und die Wirkstoffe in Küche oder Garten zu suchen.

Grundsätzlich sind in der modernen Kosmetik zahlreiche erfreuliche Entwicklungen zu verzeichnen. Effektive Wirkstoffe, hohe Sicherheits- und Qualitätsstandards oder die Berücksichtigung ökologischer Aspekte sind nur einige davon.

Doch unsere Schönheit hat auch eine andere Seite. Die Volksheilkunde verwendete noch vor einigen Jahrzehnten 2-3 Inhaltsstoffe, die moderne Kosmetik 20-30 verschiedene Inhaltsstoffe. Hautprobleme

nehmen zu und immer jüngere Menschen leiden darunter.

Hautpflegeprodukte enthalten im Durchschnitt um die 20-30 verschiedene Inhaltsstoffe. Pflegende Substanzen wie Wasser, Fett und wohltuende Wirkstoffe machen dabei nur einen kleinen Teil der Inhaltsstofflisten aus. Der Rest setzt sich aus funktionellen Substanzen zusammen, wie Emulgatoren, Konsistenzgeber, Duftstoffe, Farbstoffe oder Konservierung. Sie werden der Hautpflege zugesetzt, weil sie dafür sorgen, dass Deos über mehrere Tage hinweg wirken, Reinigung porentief in die Haut eindringt, Shampoos die Haare seidig machen oder Pflegeprodukte wohlriechend sind. Dank ihnen verändern sich die Produkte kaum und bleiben vom ersten bis

Die Wurzeln unserer Kosmetik

zum letzten Tropfen immer gleich. Diese Stoffe sind keine Nahrung für die Haut. Sie sind „Junk Food“ – Inhaltsstoffe die sowohl die Haut, als auch Körper und Umwelt belasten können. Sie werden eingesetzt, weil sie suggerieren können, dass die Hautpflege frisch, effektiv und natürlich ist, selbst dann, wenn kaum Wirkstoffe enthalten sind. Diese Stoffe durchdringen unsere Haut und gelangen so in unseren Körper. Manche sind unverdaulich und reichern sich über viele Jahre im Körper an.

Was ist Grüne Kosmetik?

Grüne Kosmetik ist ein wirksames, einfaches und preiswertes Hautpflegemodell, das von jedermann und -frau in ihrem Habitus mit Bio-Rohstoffen aus Küche und

Garten, ohne chemische Vorkenntnisse und spezielle Inhaltsstoffe, umsetzbar ist.

Der Fokus der Grünen Kosmetik liegt auf

- Herstellung von Kosmetik für den Eigenverbrauch,
- Selbstversorgung aus der Natur,
- Nützliche und funktionelle Produkte,
- Annäherung der Kosmetik an die Ernährungsstandards durch
 - Bio-Rohstoffe und Wirkstoffe in Lebensmittelqualität,
 - frische, vollwertige und naturbelassene Ur-Produkte,
 - Verwendung heimischer Pflanzen und deren Nutzung im Jahreskreis,
 - Recycling & optimierte Nutzungskreisläufe
 - Einfache und universell anwendbare Rezepte, für alle Hauttypen, Alters- und Gendergruppen verwendbar,
 - technologiearme Verfahren,
 - schnelle Herstellung und sichere Handhabung,
 - sanfte Pflegeprodukte für die Haut.
- Reduzierung von Konsum und Abhängigkeit von Handelsprodukten,
- Reduzierung der chemischen Belastung auf der Haut und in der Natur,
- Erhaltung und Weiterentwicklung alten und traditionellen Heilwissens,
- Achtung der Umweltheit,
- Respekt für Natur und Umwelt.

Grüne Kosmetik ist Pflege die schmeckt, frisch – lebendig – selbst gemacht – einfach und wirksam ist

Frisch und wenig weiterverarbeitet, wirkt Grüne Kosmetik von Natur aus intensiv und besitzt einen hohen Nährwert für die Haut. Grüne Kosmetik wirkt wie ein frischer Apfel, der mit seinen gesunden Wirkstoffen stärkt und vitale Kraft gibt. Natürliche Zutaten unterstützen die Selbstregeneration der Haut und spenden ihr Feuchtigkeit, Nährstoffe und Schutz.

Mit den Basis-Rezepten im Buch „Grüne Kosmetik“ von Gabriela Nedoma (Freya Verlag) können Sie ihre Hautpflege auf natürliche Hautnahrung umstellen. Sie finden nützliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, wie sie ihre Gesichts- und Körperreinigung, Haar- und Zahnpflege, Sonnenpflege und Deodorants selbst herstellen können.

Unsere Haut isst auch

Gesunde, biologische und frische Lebensmittel sind für viele Menschen heute selbstverständlich. Natürliche Hautpflege ist daher ein sinnvoller, weiterer Schritt. Denn, ob Nahrung oder Kosmetik, beide

gelangen ins Innere des Körpers. Unsere Haut isst auch und ihre Nahrung sind die Kosmetikprodukte. Grüne Kosmetik ist gut verträglich und hautwirksam. Für Nahrungsmittel als Kosmetika spricht vor allem deren Vielseitigkeit: Sie sind Nahrung, Hautpflege und Medizin in einem. Eine einfache Quitte z. B. schmeckt köstlich und versorgt den Körper von innen mit Vitaminen, Enzymen und Mineralstoffen. In der Kosmetik spendet sie Feuchtigkeit, verfeinert das Hautbild und erhöht die Elastizität der Haut.

Küche und Kühlschrank versorgen die Haut fast zum Nulltarif mit pflegenden Wirkstoffen. Ein paar Spritzer Milch rückfetten sie, ein wenig Topfen strafft die Gesichtskonturen und etwas Schlagobers im Badewasser erspart das Eincremen danach. Ausgepresste Zitronen ergeben schnell ein fruchtiges Deo, Kartoffelreste pflegen rissige Hände und Apfelschalen versorgen mit natürlicher Feuchtigkeit. Wer die Wirkstoffe seiner Kosmetik selbst in der Natur sammelt, kann sich mit hautpflegenden Pflanzen wie Vogelmiere, Eiche, Wegerich, Birke oder Brennnessel versorgen.

Direkt aus der Natur, frisch und wenig verarbeitet, entfalten die Wirkstoffe der Pflanzen am besten ihre Kraft. Ein paar Blüten Honigklee für einen Duft, Wegerich-Blätter für eine Hautcreme oder ein paar Wipfel für ein Gesichtswasser sind schnell gesammelt. Es muss aber nicht immer eine Wildpflanzen- oder Garten-Safari sein. Auch am Fensterbrett wachsen schnell nützliche Pflanzen für die Haut. Ein Topf Rosmarin, Basilikum oder Salbei erfreut sowohl die Küche als auch die Haut. Genauso wie Apfel, Zitrone oder Banane am Küchentisch ihre Wirkung tun.

Quellennachweis: Grüne Kosmetik / Gabriela Nedoma / Freya Verlag ISBN: 978 3 990250945

KONTAKT



Workshops
für Grüne Kosmetik bietet
Kräuterspatz Christine Spazier
an.

Tel.: +43 664/1291630
info@krauterspatz.at
www.krauterspatz.at



Liebevoll traditionsverbunden und lässig urban begrüßt Sie die legendäre Sportstadt Kitzbühel. Hier auf einer Anhöhe, eingebettet in eine der schönsten Golfanlagen Europas, freut sich das Grand Tirolia Kitzbühel auf Ihren Besuch!

Die klare Bergluft einatmen, die Schönheit der Natur genießen, Energie und Kraft für den nächsten Schwung tanken! Par, Bogey, Birdie, Albatros. An den Sieg denken! Der **18-Loch Championship Course des Golf Eichenheim** wartet auf Ihr „Hole-in-One“. Golf Lounge, Pro Shop, mit dem E-Car dahingleiten, sich auf der Driving Range einstimmen oder vielleicht doch noch Tipps vom Golf-Pro einholen? Ob bei Golf-Anfängern oder Profis, das Golfspiel hält immer eine Überraschung parat.

Das mehrfach ausgezeichnete **Grand Alps SPA** steht auch Day SPA Gästen offen und verführt auf 1.500 m² mit vielen Oasen zum Tagträumen. Der weitläufige Pool und die großzügige Sauna-Landschaft bieten ganzjährig Entspannung und ein Refugium des Wohlbefindens. Individuelle Anwendungen, für die 13 Behandlungsräume zur Verfügung stehen, verwöhnen Körper & Seele.

Golf Unlimited Midweek mit 2 Übernachtungen inkl. Champagner-Frühstück und Dinner-Arrangement sowie täglich unlimitierte Greenfee am hoteleigenen Golfplatz Eichenheim ab € 287,00 pro Person im Doppelzimmer Comfort (gültig für Anreisen von Sonntag bis Mittwoch)

Grand Tirolia Kitzbühel • Eichenheim 8-9 • A-6370 Kitzbühel • T +43 (0) 5356 666 15 • info@grand-tirolia.com • www.grand-tirolia.com



Den Alltag loslassen, die Sinne erwecken und zurück zur Balance finden ...

Genau diesem Ziel verschreibt sich der mehrfach ausgezeichnete **Grand Alps SPA** des **Grand Tirolia Kitzbühel** und bietet hierzu die optimalen Bedingungen, um zu „entschleunigen“, Kraft zu tanken und wieder ins Gleichgewicht zu finden.

DENN MIT SEINER weitläufigen Pool- und Saunalandschaft auf über 1500 Quadratmetern eröffnet der **Grand Alps SPA** seinen Gästen hier ein wahres Refugium des Wohlbefindens und sorgt dabei mit seinem einmaligen Design, von der Natur der Alpen inspiriert, für eine unverwechselbare Atmosphäre, die zum Tagträumen

verführt. Ob im Innen- oder im Außenbereich, ob am weitläufigen Pool oder in einer Private SPA Suite, ob bei einer spannenden Massage oder sportlich aktiv im modernen Fitnessraum – der **Grand Alps SPA** lässt keine Wünsche offen. Erfahrene SPA-Mitarbeiter verwöhnen die Gäste auf Wunsch mit wohltuenden Treatments und High-Class-Pflegeprodukten in einem von 13 exklusiven Behandlungsräumen sowie den weltweit ersten und exklusiven **NIANCE® „World of Luxury“-Treatment-Suiten**. Dank dieses ganzheitlichen Anspruchs wurde das Resort 2014 für seinen **Grand Alps SPA** mit dem „World Luxury SPA Award“ ausgezeichnet. Mit seinen 82 gemütlich-modernen



Zimmern und Suiten, der kulinarischen Vielfalt in seinen Restaurants sowie dem hoteleigenen Golfplatz Eichenheim bietet das **Grand Tirolia Kitzbühel** zusammen mit seinem **Grand Alps SPA** somit den perfekten Rahmen für einen unvergesslichen Aufenthalt.

Weitere Informationen und Angebote gibt es unter www.grand-tirolia.com oder direkt unter www.grand-alps-spa.com

*"Every life is a story.
make yours a Best Seller"*



SCHÜTZLHOFFER

JUWELIER

WIDMANNGASSE 42 • 0 4242 237 47 13
A-9500 VILLACH • SCHUETZLHOFFER.AT



**SPEEDOMETER
OFFICIAL**

HAPPY! BIRTHDAY



GRATIS
WUNSCH-
AUSSTATTUNG
IM WERT VON
€ 1.000,-



CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN empfiehlt TOTAL. Symbolfoto. Abbildung zeigt eine Sonderausstattung/höherwertige Ausstattung. Aktionsangebot beinhaltet eine Händlerbeteiligung und ist an bestimmte Auslieferungsfristen gebunden. gültig nur für Privatpersonen, auf Lagerfahrzeuge / bei teilnehmenden CITROËN-Partnern. CITROËN Partner: Druck und Sitzfehler vorbehalten. solange der Vorrat reicht. Stand April 2015, Aktion gültig bis 30.06.2015. Weitere Details bei Ihrem

VERBRAUCH: 3,4-4,7 L/100 KM, CO₂-EMISSION: 90-107 G/KM

citroen.at

JETZT BEI IHREM
CITROËN PARTNER:

AUTO SÜD VILLACH

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

www.autosued.at