

VOLL IM STRESS

**KOMMEN
UND BLEIBEN
SIE IM FLOW**

**ANGST VOR
ERFOLG**

NEUSEELAND

**ÜBUNGEN ZUR
WETTKAMPFVORBEREITUNG**



Traumvilla - Velden am Wörthersee

Die schönste Lage von Velden

€ 1.150.000,-



Luxus zum Leben. Fürs Leben

Mag. Alexander Tischler



Villa - Kreuzberg | Klagenfurt

Dkfm. Alfred Tischler +43 664 43 54 157



Sonnenkraft Villa - Villach

Mag. Alexander Tischler +43 676 60 74 134



Penthouse Stadt/Zentrum



Seekristall

**Sonnenresidenzen in der schönsten Lage
Seepanorama, 2-4 Zimmer Residenzen**

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

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Freuen Sie sich mit uns auf eine neue Ausgabe des Sportmental Magazins, in dem es wieder viel Wissenswertes rund um die Themen körperliche und mentale Fitness, Sport und Ausdauer, Gesundheit und Ernährung zum Lesen gibt.

Holen Sie sich Tipps, wie Sie dem Alltagsstress entfliehen und wie Sie lernen können, einfach mal abzuschalten. Lesen Sie über den Umgang mit ätherischen Ölen in Sport und Freizeit und besuchen Sie mit uns das atemberaubende Neuseeland mit seinen unzähligen Facetten an Fauna und Flora.

Selbstverständlich gibt es auch wieder spannende Interviews für Sie zum Lesen. Thaibox-Weltmeister Fadi Merza, Freitaucher Christian Redl oder Snowboarderin Ina Meschik liefern spannende Einblicke sowohl in den Profisport als auch in ihr Privatleben. Das und noch viel mehr finden Sie in dieser Ausgabe des Sportmental Magazins!

Besuchen Sie auch unsere Homepage:

www.sportmentalmagazin.at – hier finden Sie unter anderem jede Menge Anbieter für Sport, Gesundheit, Wellness und Kulinarik!

Ich wünsche Ihnen allen ein spannendes Lesevergnügen!

Mag. Doris Weber
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:
Christine Fischer, Katja Fuchs, Eveline Fugger, Mag. Sabine Geringer, Mag. Christoph Greilberger, Dr. Markus E. Huber, Irene Itene, Mag. Andrea Kall, Hans Jürgen Kaschak, Christoph Kleinbeck, Sabine Landl, Dr. Maximilian Lackner, Ellen Rettenbacher, Emanuel Sabitzer, Mag. Gerd Schifferl, Mag. Karin Stechauner, Manfred Wagner, Ulfried Wallisch, Veronika Watzek

Fotos: printMaster, Mag. Gerd Schifferl, bereitgestellt, Shutterstock

Grafik: printMASTER GmbH, Klagenfurt

Vertrieb: Lesezirkel

Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Beiträge oder Artikel sind bezahlte Beiträge und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar.

Die redaktionellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen, Daten, redaktionelle Inhalte sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht gehaftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden.

Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.



INHALT 6/2014

4 Thaibox Weltmeister Fadi Merza

SPORT



28 Übungen zur Wettkampfvorbereitung



30 Kommen und bleiben Sie im Flow

KÖRPER & GEIST



34 Voll im Stress



40 Angst vor Erfolg

ERNÄHRUNG & KULINARIK



58 Maronen – die gesunden Kastanien

62 Ernährungsmythen

LIFESTYLE



74 Neuseeland

84 Friaul



THAIBOX-WELTMEISTER FADI MERZA

Fadi Merza ist Weltmeister in der härtesten Kampfsportart der Welt – dem Thaiboxen! Er hat über 150 Fights hinter sich und dennoch: abseits des Rings würde er seine Kampfkünste nicht zum Einsatz bringen.

Wie würdest du einem Laien deine Sportart „Thaiboxen“ erklären?

Thaiboxen ist die Königsklasse aller „Stand-Up-Kampfdisziplinen“ und kombiniert eine über Jahrhunderte gewachsene Kampftechnik mit dem klassischen Boxen. Die traditionelle, westliche Boxkunst ist Voraussetzung dafür. Eine Gerade, ein Schwinger oder ein Aufwärtshaken gehören ebenso zum Kampfrepertoire wie das Klammern. Kopfstöße und Tiefschläge sind absolut verboten. Durch die Kombination von Kick-, Knie- und Ellenbogentechniken mit dem klassischen Boxen wird eine unglaublich effektive Kampfkunst erlernt. Durch seine zahlreichen

Trainingsmethoden ist das Training immer abwechslungsreich und macht besonders viel Spaß. Thaiboxen kann bei uns in Österreich sowohl als Leistungs-, als auch als Freizeitsport ausgeübt werden.

Wie bist du zum Kampfsport gekommen?

Mich hat der Kampfsport immer fasziniert, damals waren Bruce Lee oder Jean-Claude Van Damme meine absoluten Helden! Im Alter von 16 Jahren betrieb ich Thaiboxen vor allem der Fitness wegen. Nach kurzer

Zeit, ungefähr sechs Monate nach Beginn, bestritt ich meine ersten Wettkämpfe und ab da wusste ich, dass diese Sportart genau die richtige für mich ist. Ich hatte zum Glück Talent und wollte mehr, ich wollte die großen internationalen Erfolge! Und eines muss ich sagen, die Faszination dieses Sports hat ihre Wirkung auf mich bis heute nicht verloren. Nach wie vor begeistern mich die Gegensätze von Härte und Fairness.

Was macht dir Spaß an diesem Sport?

Thaiboxen ist eine sehr harte und extreme Sportart! Wenn man es professionell betreibt und internationale Erfolge erzielen möchte, dann muss man dafür hart trainieren. Dazu gehört auf alle Fälle eine ordentliche Portion Disziplin. Dieser Sport ist aber auch vor allem durch seine Trainingsmethoden sehr abwechslungsreich. Abgesehen davon geht man bei jedem einzelnen Training extrem an seine eigenen Grenzen. Schlussendlich ist man dadurch aber wieder sehr ausgeglichen. Ich finde das ist ein sehr schönes Gefühl!

Wie sieht ein Trainings-tag bei dir aus?

Ich trainiere zweimal pro Tag. Der Tag beginnt für mich sehr früh mit einem Cardio-Training wie etwa einem 8-bis-10-km-Lauf. Danach wird gesund gefrühstückt, anschließend wird etwas geruht, das zweite Training ist am Abend, da wird abwechselnd Ausdauer, Technik, Kraft und Kondition trainiert!

Wie bereitest du dich auf einen Kampf vor?

Sieben Wochen vor einem Kampf beginne ich mit der Vorbereitungsphase, das heißt, ab da wird Diät gemacht um mein Kampfgewicht zu erreichen. Trainiert wird zweimal am Tag und das sechsmal die Woche.

Wie wichtig ist mentale Stärke bei dieser Sportart?

Sehr wichtig! Es ist eine Einzelsportart, man muss im Kopf stark sein um schwierige Situationen zu meistern. Je stärker eine Person mental gefestigt ist, desto weniger verspürt sie Ängste und Zweifel auf dem Weg in Richtung Ziel oder in der entsprechenden Situation! Oft treffen sich gleich gute Athleten, aber derjenige, der mental stärker ist, hat immer einen Vorteil! Der Kopf spielt also eine sehr wichtige Rolle, denn wenn man im Kopf stark ist, erhöht man die Leistungsfähigkeit auf das

Maximale und somit kann man sein Ziel mit Sicherheit bzw. leichter erreichen! Aber auch ein gesunder Körper ist wichtig, denn wie sagt man so schön: ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!

Gibt es Tage, an denen du dich nicht motivieren kannst? Was machst du dann?

Natürlich gibt es solche Tage! Als Hochleistungssportler kann man es sich aber nicht leisten, nur weil man schlecht drauf ist, das Training zu schmeißen. Man muss diszipliniert genug sein und sich überwinden trotzdem trainieren zu gehen!

Kann man den Sport als Laie auch nur zum Spaß machen – Immer mehr Leute interessieren sich ja dafür?

Natürlich kann man das! Im Thaiboxen wird der ganze Körper eingesetzt und trainiert, sprich Kraft und Ausdauer, aber auch der Geist. Diese Kampfkunst eignet sich für Leute, die sich richtig auspowern wollen, da er alle Muskelgruppen beansprucht und natürlich in weiterer Folge die Kondition verbessert. Außerdem lernt man sich im Falle des Falles zu verteidigen! Die Box- und Kick-Techniken können optimal als Selbstverteidigung, d.h. als Eigenschutz, eingesetzt werden. Das regelmäßige Training sorgt für ein positives Lebensgefühl, ein ausgeglichenes Wesen und vor allem für Selbstvertrauen.

Betreibst du auch noch andere Sportarten als Kontrastprogramm sozusagen bzw. was machst du als Ausgleich?

Ich spiele gerne Fußball. Dabei kann ich gut entspannen und für mich ist es ein Ausgleichsport zum Thaiboxen! Außerdem liebe ich Spaziergänge im Wald und Kinosuche.

Was möchtest du nach deiner sportlichen Karriere machen? Schon Pläne?

Also ich möchte meinem Sport auf jeden Fall treu bleiben. Ich möchte eine eigene Kampfsportschule eröffnen und meine Erfahrung der Jugend weitergeben. Diese Sportart hat mir im Leben viel gegeben, hat mir sehr viele Türen geöffnet und genau diese Möglichkeiten will ich der Jugend anbieten!

Es heißt, hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau? Was kannst du dazu sagen?



Dem kann ich nur zustimmen! Ich bin mir sicher, dass ich ohne meine Frau Ines mit Sicherheit nicht so erfolgreich wäre! Sie steht sowohl in guten Zeiten als auch in harten Zeiten voll hinter mir, und das ist sehr wichtig. Ein Beispiel: In den Vorbereitungsphasen vor einem Kampf ist man durch das Diätprogramm und das harte Training schnell gereizt. Meine Frau weiß immer mir diesen „Reiz“ wegzunehmen, und wie sie gute Laune verbreitet und sie kümmert sich um mein gesundes Essen. Das sind alles sehr wichtige Details für einen Hochleistungssportler! //

BIOGRAPHIE:

Fadi MERZA

Nationalität: Österreich

Geboren: 08/03/1978

Gewichtsklasse: Middle Weight (72 kg) Größe: 180 cm / Gewicht: 72 kg

Titel / Erfolge:

- WPKL (World Professional Kickboxing League) Junioren-Weltmeister 1997
- WKA (World Kickboxing Association) Europameister 2001
- WPKC (World Professional Kickboxing League) Weltmeister 2000
- Super League Kick-Off 2003 Rank 3
- ISKA (International Sport of Kickboxing Association) Weltmeister 2010
- WKA (World Kickboxing Association) Weltmeister 2011-2014

www.fadimerza.net



Ina Meschik

Wann hast du mit dem Snowboarden begonnen?

Ich boarde seitdem ich denken kann. Es gibt aber auch ‚Beweisfotos‘ mit Skiern.

Wie sieht ein Trainingsalltag bei dir aus? (Winter/Sommer)?

Im Winter bin ich sehr viel unterwegs. Im Herbst auf den Gletschern in Österreich, Italien und der Schweiz. Da bin ich dann fünf Tage in der Woche weg und zwei Tage zum Durchschnaufen zu Hause. Schließlich geht's drei Wochen nach Amerika zum Trainieren und dann fangen auch schon die ersten Bewerbe an.

Im Sommer sieht es ein bisschen anders aus. Ich bin Heeressportlerin und im BSH

Faak beim HLSZ 07 stationiert. Im Bundes-sportheim bin ich oft anzutreffen. Ob zur Standeskontrolle oder zum Krafttraining. Aber auch an einem trainingsfreien Tag, sofern das Wetter schön ist, zum Baden und Entspannen. Zusätzlich zum Training mit meinen privaten Trainern (Anmerkung: Erich Egger & Bernd Marl) trainiere ich einmal in der Woche beim veev center. Dort wird Elektrostimulationstraining angeboten. Kurz, aber sehr effektiv.

Wie wichtig ist die mentale Stärke bei diesem Sport?

Es ist sehr wichtig mental stark zu sein. Ich habe meinen Gegner immer neben mir und muss von mir und meinem Können

überzeugt sein, egal ob er vorne oder gleichauf ist. Ohne mentale Stärke kann man in meinem Sport keinen Erfolg haben.

Wie motivierst du dich immer aufs Neue?

Der Sommer ist für mich sehr wichtig. Da kann ich abschalten und Zeit mit der Familie und Freunden verbringen.

Und wenn's im Winter einmal nicht so läuft, dann ist auch wieder die Familie da und redet mir gut zu. Außerdem habe ich sehr gute Freunde im Team und wir unterstützen uns gegenseitig.

5. Welche Sportarten betreibst du zum Ausgleich?

**ZUR PERSON****Ina Meschik**

Geboren: 25.09.1990
 Wohnort: Villach
 Disziplin: PSL (Parallel-Slalom), PGS
 (Parallel-Riesenslalom)
 Verein/Team: ÖSV Nationalteam

Erfolge:**Olympische Spiele:**

2014 Sochi RUS 4. Platz im PGS & 8.
 Platz PSL

2010 Vancouver CAN 6. Platz im PGS

Weltmeisterschaften:

2011 La Molina SPA, 16. Platz

2013 Stoneham CAN, 14. Platz

Junioren Weltmeisterschaften:

2006/07 Bad Gastein 5. & 9. Platz
 (PSL, PGS)

2007/08 Valmalenco ITA 2. & 5. Platz
 (PGS, PSL)

2008/09 Nagano JPN 3. & 5. Platz (PGS,
 PSL)

2009/10 Snowpark NZL 3. & 11. Platz
 (PSL, PGS)

FIS Rookie of the year 2009/10
 Europacup 2009 Winner

Ich liebe es biken zu gehen. Egal ob Downhill, Mountainbiken oder auch Rennrad fahren. Es ist ein gutes Training und Spaß macht es mir auch. Ich habe diesen Sommer auch zum Golfen begonnen, da brauche ich aber noch viel Übung.

6. Wer ist deine größte Unterstützung?

Ohne Familie geht nichts.

Ohne die besten Boards aber auch nichts – in diesem Sinne: DANKE an Sigi Grabner.

Sehr dankbar bin ich auch dem Bundesheer, der Sporthilfe und dem ÖSV.

7. Was sind deine weiteren Ziele?

Im kommenden Winter steht die Heim-WM am Kreischberg an. Dort will ich oben stehen – zumindest am Treppchen.



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



Alfred Kramer



Wann haben Sie Ihre Leidenschaft für den Rallye-Sport entdeckt?

Im Herbst 1994 mit bereits 26 Jahren wollte ich meinen „Renault 5 Turbo“ verkaufen, fand aber keinen Käufer und begann auf Hinweis eines Freundes mit „Skijöring“. Im Sommer 1995 gab es damals die Kärntner Autoslalommeisterschaft, die auf Asphalt und Wiese ausgetragen wurde. Ich habe teilgenommen und wurde in der Serienklasse auf Anhieb Meister. Im darauf folgenden Jahr rüstete ich den „R5“ mit einem „Käfig“ auf und war somit auch in der Tourenwagenklasse startberechtigt. Auch hier gewann ich auf Anhieb die Meisterschaft. Das veranlasste mich, nach Höherem zu streben und ich begann mit einem „Seat Ibiza Cupra“ im damaligen Seat-Cup meine Rallyekarriere.

Was ist das Spannende am Rallyefahren? Worin liegt die Herausforderung?

Das Spannende ist, es gibt – anders als z.B. auf der Rundstrecke – immer geänderte Straßenverhältnisse, d.h. man weiß nicht wirklich ganz genau, was einen nach der nächsten Ecke erwartet. Es kann feucht sein, Splitt kann unerwartet liegen, ein Asphaltwechsel

kann zu weniger oder auch mehr Grip führen etc. Die Herausforderung daran ist genau bei solchen Verhältnissen, wie sie auch im normalen Straßenverkehr vorkommen, die Strecke schnellstmöglich fehlerfrei zu bewältigen.

Wie viel Zeit investieren Sie für das Training?

Training fürs Rallyefahren an sich gibt es gar nicht. Es gibt manche Möglichkeiten das Auto zu testen und dabei „trainiert“ man auch das Fahren am Limit ein wenig. Körperliches Training mache ich selbstverständlich, ca. viermal die Woche, zweimal Fitness und 2- bis 3-mal Laufen oder Radfahren oder Rollerskaten. Körperliche Fitness ist extrem wichtig um auch nach 30 km Sonderprüfung die Konzentration und dadurch denselben Speed beizubehalten.

Welche Rolle spielt die Konzentration bei diesem Sport?

Konzentration ist neben der Fahrzeugbeherrschung das Um und Auf in diesem Sport. Rallyefahren spielt sich zum größten Teil im Kopf ab, es ist extrem wichtig sich immer auf

die Ansage des Copiloten zu konzentrieren und das Ganze dann mit Einberechnung der jeweiligen Straßenverhältnisse umzusetzen.

Wie sicher ist diese Sportart?

Was sind die Gefahren?

Rallyefahrzeuge sind mit umfassenden Sicherheitseinrichtungen wie Spezialsitze, 6-Punkt-Sicherheitsgurte, Sicherheitskäfige, Feuerlöscheinrichtungen, Sicherheitstank etc. ausgestattet.

Die Fahrer tragen feuerfeste Anzüge, feuerfeste Unterwäsche und Schuhe.

Ein herkömmlicher Unfall, der bei einem Serienauto zu schweren Verletzungen führen würde, geht meistens völlig verletzungsfrei über die Bühne. Auch mehrfache Überschlänge sind im Prinzip kein Problem. Gefährlich ist ein seitlicher Einschlag, da hier die Knautschzone nur sehr gering ist. Die Wahrscheinlichkeit, sich am Weg zur Rallye oder von der Rallye nach Hause bei einem Unfall zu verletzen ist höher, als sich bei einem Unfall während der Rallye zu verletzen.

Wie wichtig ist Teamwork?

Ohne Teamwork gibt es keine Rallye! Das

beginnt schon bei der Vorbereitung des Autos mit den Mechanikern und bei der administrativen Vorbereitung für die Rallye, sprich Hotelzimmer bestellen, Nennung ausfüllen und einzahlen etc. Dies geht weiter bei der Streckenbesichtigung mit dem Copiloten, beim Erstellen des Schriebes weiter und endet bei der Rallye selbst – sowohl in der Servicezone mit den Mechanikern als auch im Auto mit dem Copiloten. Und das Feiern ist gemeinsam mit dem Team natürlich auch viel schöner.

Was sind Ihre zukünftigen Ziele?

Da ich durch meine bisherigen Erfolge niemandem, auch nicht mir selbst, etwas beweisen muss, möchte ich in Zukunft eigentlich nur noch die Veranstaltungen fahren, die wirklich Spaß machen. Mein motorsportliches Engagement gilt ab heuer der Motorsportkarriere meines jüngeren Sohnes. Er hat unglaubliches Talent und ist jung genug, um noch was daraus zu machen.

Lebensmotto

Leben und leben lassen!

ERFOLGE: ALFRED KRAMER

1995	Renault 5 turbo	Kärntner Meister in der Serienklasse
1996	Renault 5 turbo	Kärntner Meister in der Serienklasse
1997-2000	Seat Ibiza Cupra	Seat Cup
2001	Mitsubishi Evo 5	Gruppe N - Österr. Staatsmeisterschaft
2002-06	Mitsubishi Evo 5	div. Staatsmeisterschaftsläufe
2006	Mitsubishi Evo 5	Slow. Parallel-Rallycross-Meister
2007	Serien Evo 5	1. Platz Herbst-Rallye Leiben
	Mitsubishi Evo 5	2. Platz gesamt JL-Rallye
2008	Mitsubishi Evo 6,5	1. Platz gesamt JL-Rallye
		2. Platz gesamt JL-Rallye
2009	Mitsubishi Evo 6,5	6. Platz gesamt Pirelli-Rallye
2010	Mitsubishi Evo 6,5	1. Platz gesamt JL-Rallye
		1. Platz gesamt beim 1. Lauf zur slow. Parallel-Rallyecross-Meisterschaft
2011	Mitsubishi Evo 6,5	2. Platz gesamt JL-Rallye
		1. Platz im Alpe-Adria-Rallye-Cup
2012	Mitsubishi Evo 6,5	1. Platz gesamt JL-Rallye
		2. Platz im Alpe-Adria-Rallye-Cup
2013	Mitsubishi Evo 6,5	7. Platz gesamt JL-Rallye
		3. Platz gesamt Rallye Nova Goriza
		3. Platz gesamt Rallye Dolomiti
		2. Platz im Alpe-Adria-Rallye-Cup
2014	Mitsubishi Evo 6,5	1. Platz gesamt Yipie-Sprint-Rallye

DER NEUE PEUGEOT 308 SW
MIT PureTech- UND BlueHDI-MOTOREN

ab € 19.900,-¹⁾

Ab Juli 2014 erhältlich:

PureTech 3-Zylinder Turbo-Benzol-Motor 1.2 PureTech 130 mit Stop & Start-System

BlueHDI 1.6 BlueHDI 120 mit Stop & Start-System

PEUGEOT FINANCIAL TOTAL CO₂-Emission: 85 - 129 g/km, Gesamtverbrauch: 5,2 - 5,6 l/100 km, Symbolfoto.

+2 JAHRE KRAFTSTOFFGARANTIE
+2 JAHRE OFF-ROAD GARANTIE BLUE¹⁾

1) Der angegebene Preis enthält Händlerbeteiligung. Bei Inanspruchnahme der Leasingprämie bis zu € 750,- und dem Peugeot Bank Bonus von bis zu € 750,- ergibt sich ein Aktionspreis ab € 18.400,-. Aktionspreise und Bonus sind gültig für Privatkunden bei teilnehmenden Händlerpartnern für Kaufverträge von 01.06.2014 bis 31.07.2014 und Auslieferung bis 30.09.2014. Bei Inanspruchnahme der Leasingprämie muss das einzubuchende Fahrzeug mindestens 5 Monate auf den jeweiligen Käufer zugelassen sein und über eine gültige 5-Jahres-Garantie verfügen. Der Peugeot Bank Bonus wird bei Kauf eines aktionsberechtigten Fahrzeuges und Finanzierung über die Peugeot Bank, Banque PSA Finance Niederlassung Österreich gewährt. Mindestanzahlung € 5.000,-, 4 Jahre Garantie sind für alle neuen Peugeot 308 SW-Modelle kostenlos. Uswerb. empf., nicht kontroll. Richtpreise in € inkl. MwSt. Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. Weitere Details bei Ihrem Peugeot Händlerpartner und auf www.peugeot.at/angebote/

MOTION & EMOTION



DGM AUTOMOBILE GmbH

A-9500 Villach, Karawankenweg 26

Tel.: 04242/90505

info@dgm-automobile.at

www.dgm-automobile.at

Ihr Peugeot Händler in Villach

FREITAUCHER CHRISTIAN REDL

Wann haben Sie das Freitauchen für sich entdeckt?

Ich hab schon als 6-Jähriger viel geschnorchelt. Ich war mehr Unterwasser als Oberwasser. Mit 10 Jahren habe ich dann mit dem Gerätetauchen begonnen.

Ich war 17 als ich den Film „The Big Blue – Im Rausch der Tiefe“ das erste Mal gesehen habe. Da hat es mich gepackt und ich hab mit dem Freitauchen begonnen.

Worin liegt der besondere Reiz im Freitauchen?

Das Schöne ist, dass man diesen Sport überall ausüben kann und dass JEDER diesen Sport ausüben kann. Es gibt keine Einschränkungen. Es muss ja nicht immer gleich ein Weltrekord sein. Jeder Schnorchler, der sich Unterwasser begibt, ist ab diesem Zeitpunkt ein Freitaucher – leider wissen die Wenigsten wie man das richtig macht.

Ich selbst habe 2 Gründe für mich:

a) Ich gehe an meine Grenzen und versuche

diese ständig zu verschieben und besser zu werden. Diese Tauchgänge sind aber sehr wenige – vielleicht 5 % von allen (Training/Rekordversuch)

b) Die restliche Zeit gehe ich einfach aus Spaß Freitauchen. Als Freitaucher kommt man viel näher an die Lebewesen und wird quasi als „Fisch“ unter Fischen akzeptiert. Ich liebe es mit Haien oder Delfinen zu tauchen!

Wie trainiert man diesen Sport?

Wichtig ist vor allem die mentale Einstellung dazu. Freitauchen ist zu 90 % im Kopf. Wenn man nicht glaubt, dass man vier Minuten die Luft anhalten kann, klappt das nie. Körperliche Fitness ist natürlich niemals schlecht.

Sie bieten auch Freitauchkurse an. Wie lange braucht man, bis man das Freitauchen erlernt?

Das ist ja eigentlich das Unglaubliche

– nach nur wenigen Stunden (1 bis 2) kann jeder meiner Schüler doppelt so lange wie vorher die Luft anhalten! Ich mache immer zu Beginn des Kurses einen Test. Letztens hatte ich einen Schüler – er hat allerdings schon vor dem Kurs ein wenig geübt – 2 Minuten und 30 Sekunden die Luft angehalten. Nach Ende des Kurses konnte er die Zeit auf 5 Minuten 50 Sekunden steigern. Die meisten Schüler schaffen am Anfang zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten. Alle können sich ganz schnell und leicht verdoppeln. Viele wissen leider nicht, wie man richtig atmet und sich im Wasser entspannt. Mit etwas mentaler Stärke am Ende vom Tauchgang kann das dann jeder!

Wie lange bereiten Sie sich auf einen Tauchgang vor?

Für einen Spaßtauchgang gar nicht. Für einen Rekordtauchgang brauche ich ca. 2 Minuten. Ich muss mich total entspannen, da helfen Atemtechniken und dann konzentriere ich mich 100 % auf den

Tauchgang. Viel länger würde man die Konzentration nicht halten können.

Wie halten Sie sich körperlich und mental fit?

Ich versuche regelmäßig zu trainieren, entweder am Fahrrad bzw. am Hometrainer oder ich gehe schwimmen. Das Training für einen Rekord dauert ca. 6 Monate, am Anfang liegt der Schwerpunkt auf der Kondition und am Ende werden die Wassersportarten immer mehr und wichtiger. Das mentale Training versuche ich jeden Tag in meinem Leben einzubauen ...

Was würden Sie sagen, ist die wichtigste mentale Komponente beim Freitauchen?

Dass man keine Angst haben sollte und keine Grenzen akzeptieren sollte – allerdings sollte man sehr viel Respekt haben! Angst limitiert einen und blockiert. Respekt aber hilft einem, sich gut vorzubereiten und damit wird es auch sicherer.

Was möchten Sie in dieser Sportart noch erreichen (persönliche Ziele)?

Ich habe bereits neun Weltrekorde, vielleicht kommt noch der eine oder andere dazu. Allerdings liegt aktuell mein Fokus woanders. Ich plane gerade eine 3teilige Nord- und Südpolexpedition – ich möchte der erste Taucher sein, der alle drei betauchbaren Pole (Geographischer und Magnetischer Nordpol und Südpol) absolviert. //



WELTREKORDE

17. Oktober 2012, Nepal: Weltrekord – Tauchgang auf 5.160 Meter Höhe
Projekt Gokyo: Christian Redl tauchte im Gokyo See Nr. 6 – der See liegt auf einer Höhe von 5.160 Metern. Es waren die ersten offiziellen Tauchgänge auf über 5.000 Metern. Das Team war 3 Wochen in Nepal unterwegs. Das Hauptziel dieser Expedition waren verschiedene medizinische Versuche – nähere Infos über das Projekt unter <http://www.facebook.com/#!/ProjektGokyo2012>

12. März 2011, Weißensee: Weltrekord im Tieftauchen unter Eis
Projekt IceMan: Christian Redl erreichte eine Tiefe von 61 Metern mit Hilfe eines Gewichtes, danach tauchte er aus eigener Kraft wieder auf (Variables Gewicht). Sein mittlerweile 8. Weltrekord ist auch gleichzeitig der tiefste Freitauchgang unter Eis. Der Tauchgang dauerte 1 Minute 51 Sekunden.

6. Februar 2010, Weißensee: Weltrekord im Streckentauchen unter Eis
Projekt 100: Dieses Mal war das Wetter perfekt und auch die Bedingungen. Christian Redl hat als Erster Freitaucher die 100-Meter-Marke erreicht!

6. März 2009, Weißensee: Weltrekord im Streckentauchen unter Eis
Projekt ARCTIC 2.0: Eigentlich wollte der Ice Man als erster Freitaucher 100-Meter-Streckentauchen unter Eis. Allerdings waren die Bedingungen ausgesprochen schlecht, das Wetter katastrophal. Deshalb hat sich das Team entschieden, „nur“ einen neuen Weltrekord aufzustellen und die 100-Meter-Marke bei besseren Bedingungen zu brechen. Christian Redl tauchte 93 Meter weit.

15. November 2008, Mexiko: Weltrekord im Tieftauchen mit Variablem Gewicht in einer Höhle
Projekt The Pit: Die tiefste bis dato bekannte Höhle in Mexiko. Das Besondere war die Schräge in der Höhle, deshalb war die getauchte Strecke über 120 Meter. Als Erster tauchte Christian Redl mithilfe von Gewichten in einem schrägen Winkel am Seil in die Tiefe. Die erreichte Tiefe war 71 Meter.

28. September 2007, Mexiko: Weltrekord im Tieftauchen mit Konstantem Gewicht in einer Höhle
Projekt Angelita: Diese Höhle ist keine typische Cenote (Höhle), der tiefste Punkt ist 60 Meter. Die ersten 30 Meter sind Süßwasser und kristallklar, die letzten 30 Meter sind Salzwasser und es herrscht ewige Nacht. Auf 30 Meter entsteht eine Schwefelsulfatschicht – es scheint als wäre ein Nebel unter Wasser – sehr mystisch. Unter dem Nebel geht die Höhle in einem schmalen Gang in einem 30-Grad-Winkel in die Tiefe. Dadurch war die getauchte Strecke über 70 Meter. Christian Redl tauchte 60 Meter tief.

17. September 2006, Mexiko: Weltrekord im Streckentauchen durch eine Höhle
Projekt CAVE: Als erster Mensch tauchte Christian Redl ohne Pressluftflasche eine Strecke von 101 Metern durch eine Höhle. Die Herausforderung: Beim Höhlen oder Eistauchen gibt es keine Möglichkeit den Tauchgang abzubrechen.

14. Februar 2003, Weißensee: Weltrekorde im Streckentauchen unter Eis
Projekt ARCTIC: Christian Redl tauchte 90 Meter unter Eis mithilfe seiner Flossen und konnte sich so seinen ersten Eintrag im Guinness-Buch der Rekorde sichern. Er tauchte 5 Meter weiter als der Italiener Nicola Brischigiario. Noch am selben Tag tauchte er mithilfe eines Scooter 150 Meter weit, 50 Meter weiter als der Italiener vor ihm.

EISHOCKEY UNTER EIS

25. Februar 2007 – Kärnten: Eishockey-unter-Eis-Weltmeisterschaft
Nach den Tests 2005 und 2006 organisierte Christian Redl die 1. Weltmeisterschaft im Eishockey unter Eis. Dabei konnte er insgesamt 8 Teams mobilisieren (Österreich, Deutschland, Finnland, Holland, Slowenien, Tschechien, Slowakei und Polen). Österreich wurde hinter Finnland Vizeweltmeister, für Österreich spielte wieder Jaromir Foukal und Christian Redl.

16. Februar 2013 – Kärnten: Eishockey-unter-Eis-Weltmeisterschaft
Nach der 1. Weltmeisterschaft unter Eis 2007 war es 2013 wieder so weit, Christian Redl organisierte die 2. Weltmeisterschaft. Nähere Infos unter <http://www.facebook.com/#!/IcehockeyUnderIce>

Lebensmotto

Wenn Sie etwas haben möchten, das Sie noch nie vorher gehabt haben, wenn Sie etwas erreichen möchten, das Sie noch nie vorher erreicht haben, wenn Sie etwas erleben möchten, das Sie noch nie vorher erlebt haben, müssen Sie etwas tun, das Sie noch nie vorher getan haben!





BodyConvert

YOUNG-STRONG-HEALTHY

Ob Profi oder Hobby-Sportler, ob zur Unterstützung einer bevorstehenden Diät oder einfach nur für figur- und gesundheitsbewusste Personen: Bei BodyConvert sind Sie genau richtig!

Österreichs Nr. 1 für DEINEN Fitness-Bereich

SEIT JAHREN wird bei uns für die Bereiche Fitness, Laufen, Mountainbiken, Walken etc. eine breite Auswahl an Produkten angeboten. Angefangen von Fitnessgetränken, Diätprodukten, Muskelaufbauprodukten bis hin zu Vitaminen, Mineralien, hochwertigen Ölen wie Omega 3 oder CLA, und auch für die Zwischenmahlzeit – BodyConvert hat alles dabei.

Das BodyConvert-Team verfügt über eine langjährige Erfahrung und ist stets darum bemüht mit kompetenten Partnern und Fachexperten zusammenzuarbeiten. Alle Produkte werden strengen Tests und Kontrollen unterzogen.

Die Anwendungsbereiche sind äußerst vielfältig. Top-Athleten sowie Menschen, die mit Sport weniger am Hut haben, schwören auf die Produkte von BodyConvert. Mit deren Hilfe können sie sich bewusst und effizient ernähren, ihre Körperform zurückergangen und auch langfristig halten.

Individuell abgestimmt!

Für den einen ist es der Eiweißshake statt der Mahlzeit, für den anderen ist es „The original CarbCake“, weil das Frühstück schnell gehen muss. Der Athlet benötigt die Energie und Ausdauer für sein Training, womit er auch in diesem Bereich mit den passenden Produkten versorgt wird.

Die Anforderungen des Kunden sind hoch und denen hält BodyConvert stand.

Sie sagen uns, welches Ziel Sie verfolgen und wir finden das Passende für Sie und Ihren Körper! Dies ist ein Service, den wir für jeden Kunden kostenlos anbieten. Service, Qualität und eine Fachberatung vom Experten steht bei BodyConvert an erster Stelle. Selbstverständlich ist das auch über unsere Hotline +43 (0) 4242 54 33 möglich.

Was macht BodyConvert so besonders?

BodyConvert stellt hochqualitative Produkte her, die nicht nur funktionieren, sondern auch fabelhaft schmecken.

In unserer Eiweißshake-Reihe „ConCream“ wird richtiges Fruchtpulver verwendet. Wo Erdbeere draufsteht, ist auch Erdbeere drin. Uns war es ein Anliegen für den Kunden ein Produkt zu erschaffen, welches einfach einzigartig schmeckt und das bei gerade mal 140 kcal pro Shake. Lassen Sie es sich einfach schmecken!

Nur Original ist original! Aus unserer Reihe „The original CarbCake“ haben wir es geschafft eine vollwertige Mahlzeit zu erzeugen. Sie haben keine Zeit für Ihr Frühstück oder benötigen für ihre nächste Berg- oder Bike-Tour eine ordentliche Portion Kraft und Energie – dann greifen Sie zu!





The original CarbCake ist ein saftig, leckeres 120-g-Power-Müsli mit Haferflocken und Früchten gemischt in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Bitte nicht so süß!!!

Nicht nur Sportler müssen trinken! Jede Person sollte genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, und das in jeder Situation und am besten mehrere Liter am Tag. Im Büro, auf der Baustelle, im Seminarraum sowie im Fitnessstudio, beim Biken bzw. bei jeder anderen Sportart: Trinken ist ein Bedürfnis, das in jedem Moment präsent sein sollte. Seien Sie mal ehrlich. Die Masse trinkt viel zu wenig. Und viele trinken auch viel zu süß. Ob ein Zuckersirup oder diverse zuckerhaltigen Getränke. Man führt einfach zu viele kcal zu sich und auf Dauer setzen diese auch auf der einen oder anderen Stelle ein paar unerwünschte Pfunde an.

BodyConvert hat auch hier Abhilfe

Mit unserem Mineral 80 Liquid bieten wir Ihnen ein alltagstaugliches Getränk, welches Sie beim Sport aber auch anstelle anderer Getränke einsetzen können. Es enthält keinen Zucker und nur sagenhafte 4,5 kcal auf 750 ml. Angereichert mit Vitaminen, Magnesium und L-Carnitin, welches auch zur Unterstützung der Fettverbrennung beitragen kann.

Für Top-Athleten, die noch höhere Ansprüche haben, haben wir unser Premium Mineral Plus, welches ebenfalls nicht so süß schmeckt.

Der Sommer und die Bikini-Figur! Diät!!! Das letzte Fett muss weg!

Jeden Sommer dreht es sich um das gleiche Thema: „Habe ich die passende Bikini-Figur? Ich muss Diät halten!“

Bei vielen Kunden geht es nicht nur um 3 oder 4 Kilo, die sich im Winter an die Hüften gesetzt haben, sondern um etliche mehr.

Eines sei gesagt: Es gibt keine Wundermittel! Aber es gibt BodyConvert und wir arbeiten mit System. Auf Grund der zahlreichen Eigenschaften von pflanzlichen Stoffen etc. haben wir das Produkt Quickburn in unser Sortiment genommen. Durch die Kombination der Einzelstoffe (Grünteextrakt, Koffein Extrakt und L-Carnitin Extrakt), welche wir auch einzeln anbieten, kann es im Körper zu erhöhten Stoffwechselanregungen kommen, die mit der richtigen Ernährung zur Gewichtsreduktion führen. Weshalb? Weil Ihr Körper endlich zu arbeiten beginnt!

Einmal sündigen? Kein Problem, aber richtig!

Sie sind eine Naschkatze, essen gerne süß und können auf die leckere Schokolade,

die so fein auf der Zunge zergeht, nicht verzichten?

BodyConvert hat sich auch hier Gedanken gemacht!

Peanut Bar – der wahrscheinlich leckerste Protein-Riegel, den es je gab! In der Mitte befindet sich eine leckerer Eiweißkern aus Milcheiweiß, darauf eine feine Schicht aus geschroteten Erdnüssen und das Ganze ummantelt mit feinsten Schokolade. Hierbei wird wieder echtes Fruchtpulver verwendet. Geschmäcker: Erdbeere mit schwarzer Schokolade und Karamell mit weißer Schokolade.

Außerdem im Sortiment für die „brave Sünde“: Protein Cookies und der neue Creamy!

BodyConverts Mobiler Snack Point

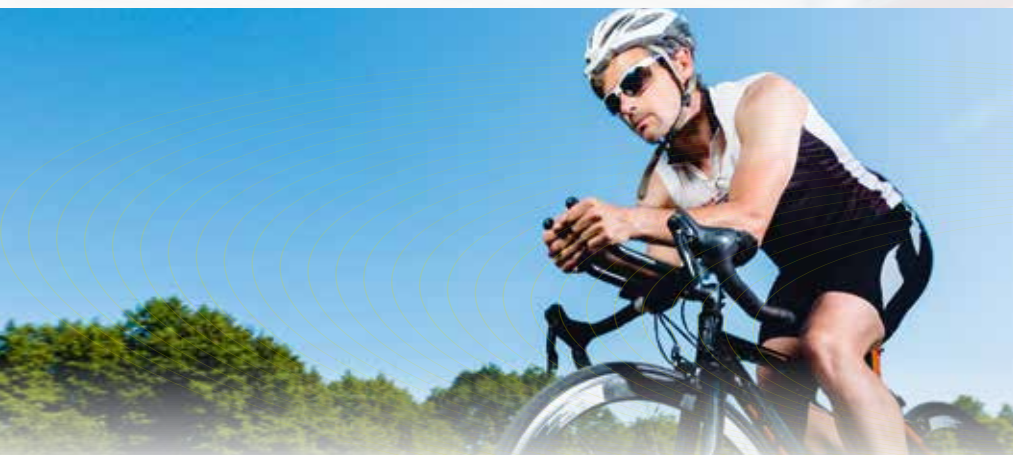
Für Firmen und Unternehmer bieten wir unseren kostenlosen BodyConvert Snack Point an. Es handelt sich um einen sehr schmalen Aufsteller, der nicht viel Platz benötigt und den der Chef seinen Mitarbeitern mit neuen und leckeren Zwischenmahlzeiten zur Verfügung stellen kann. Motivationssteigerung nach der Einnahme garantiert! //

KONTAKT



BODYCONVERT

Tiroler Straße 80
9500 Villach
Tel: + 43 (0) 4242 54334
Mobil: +43 (0) 664 226 4510
Mail: office@bodyconvert.at
www.bodyconvert.at



Ina Meschik:

„Eine sportliche Leistungssteigerung ist in kurzer Zeit realisierbar – die perfekte Ergänzung zu meinem Trainingsplan“

EMS-Training ...

... mehr als nur eine Ergänzung



Elektromuskelstimulation (EMS)-Training hat in den letzten Jahren stets an Bedeutung gewonnen! In dieser Ausgabe gibt es eine genaue Beschreibung darüber, wo die Stärken dieses Trainings liegen!

MAG. CHRISTOPH GREILBERGER

Was ist EMS?

EMS-TRAINING ist ein gezielter Muskelaufbau mit der Unterstützung elektrischer Impulse – Elektroden liefern während des Trainings einen Impuls, welcher zu einer Kontraktion der Muskulatur führt. Wichtig ist jedoch auch die Muskulatur selbst unter Spannung/Kontraktion zu bringen – denn nur dann kann wirklich ein nachhaltiger Erfolg mit dem Training erzielt werden.

Schonend

EMS-Training ist ein besonders schonendes Training für Gelenke und Wirbel. Da rein mit dem eigenen Körpergewicht und der eigenen Körper- bzw. Muskelspannung trainiert wird, schonen die Übungen den gesamten Stützapparat! Auch tiefliegende Muskelfasern werden gezielt durch die elektrischen Impulse angesprochen, womit vor allem Problemen im Rückenbereich entgegengewirkt werden kann. Ein Großteil aller Rückenprobleme und Probleme in Gelenken sind auf eine zu schwach ausgeprägte Muskulatur zurückzuführen. Durch den gezielten Aufbau von Muskelmasse werden Gelenke (Wirbel, Schulter, Knie ...) auseinander gezogen und deren Abnutzung deutlich reduziert.

Einsatzbereich

Es gibt wohl kaum ein vielfältigeres Training als jenes mit EMS. Da rein mit dem eigenen Körpergewicht und der eigenen

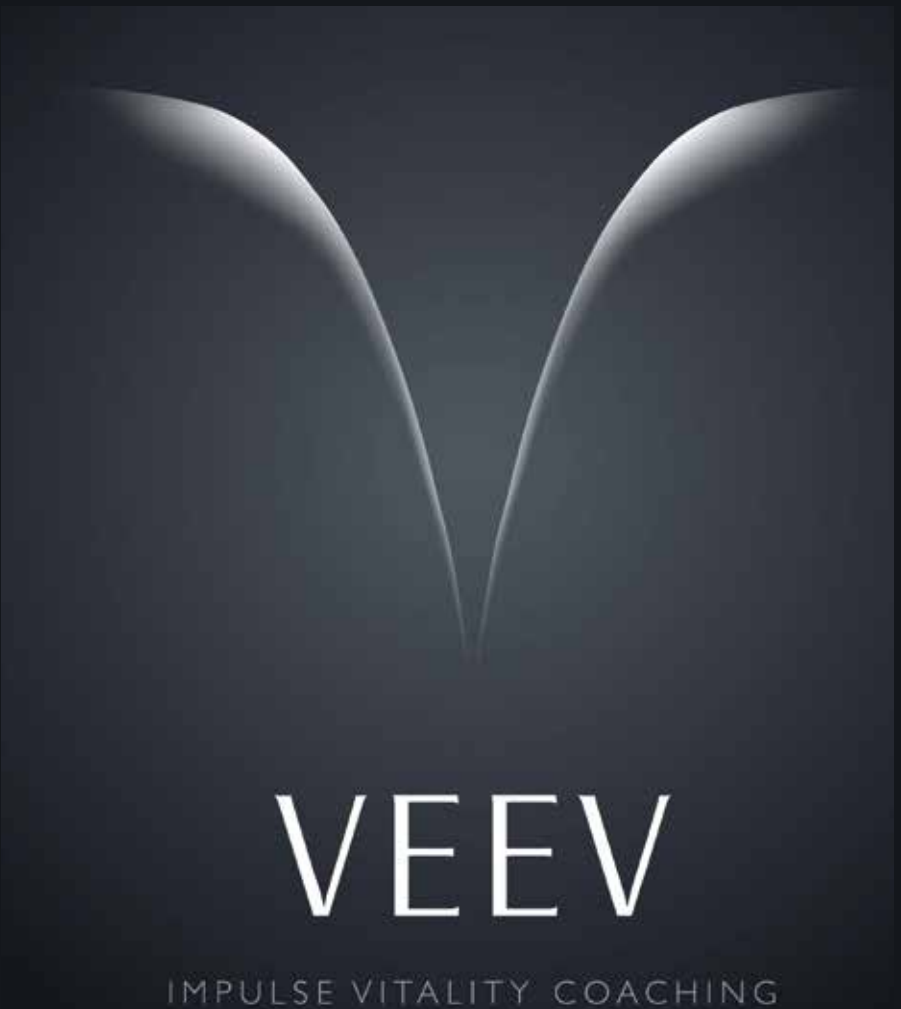
Muskelspannung trainiert werden kann, profitieren sowohl junge Menschen, als auch ältere Menschen von dieser Trainingsform. In allen Fällen werden Gelenke und Wirbel geschont. Bei Bewegungseinschränkungen nach Verletzungen (Rücken, Knie, Schulter...) ist EMS ebenfalls als äußerst effizient und zielorientiert anzusehen.

Sportbereich

Das Training mit elektrischen Impulsen ist für jede Sportart, die man mit Leidenschaft ausübt, eine hochwertige Ergänzung. Da vor allem die stabilisierenden Muskeln im Rumpfbereich (Rücken, Bauch und Tiefenmuskulatur) aber auch die Beinmuskulatur gezielt stimuliert werden können, ergibt sich sowohl für Hobby- als auch Spitzensportler eine spürbare Zunahme der Leistungsfähigkeit! Ausdauerathleten oder Hobbysportler haben oft nicht die nötige Zeit oder Lust gezielt Muskulatur aufzubauen – in diesem Fall ist EMS-Training die optimale Lösung, da 15min/Woche für ein bestmögliches Ergebnis ausreichen!

Training bei VEEV

EMS-Training ist nicht gleich EMS-Training – Individuelle Zielsetzungen und unterschiedliche Körper verlangen individuelle Trainings. Daher bekommt jeder Trainierende bei VEEV eine genaue Anamnese sowie einen Trainingsplan. Sämtliche Übungen sind auf die Notwendigkeiten des jeweiligen Körpers abgestimmt! So arbeitet VEEV mit vielen Zusatztools wie Pezzi Ball, leichten Gewichten, Bodenübungen, Balance Pad ... um für Abwechslung in den Übungen, neue Reize in der Muskulatur und individuelle Wünsche zu sorgen! Auch Spitzensportler wie Martin Koch (ehemaliger Skispringer ÖSV) sowie Ina Meschik (Profi-Snowboarderin ÖSV – 4. Platz Sochi) zeigen sich vom Training bei VEEV begeistert! //



Martin Koch:

„Für die Stabilität im Oberkörper und die Stärkung der Rückenmuskulatur gibt es wohl kaum ein besseres Training als jenes bei VEEV.“

KONTAKT

VEEV Personal Training
Mag. Christoph Greilberger

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



**Effektivzirkel und
neuer Gerätepark**



Fitness
Vital Club Wernberg



„Unsere Kompetenz –
für Ihre Gesundheit“

**NEUE Lebensqualität durch
Fitness mit Wohlfühlfaktor**

NEU ist nicht nur der Name „**FITNESS VITAL CLUB WERNBERG**“, **NEU** auch der Betreiber und **NEU** ist das ganzheitliche Studiokonzept. **NEU** ist der Effektivzirkel für ein gezieltes Herz-Kreislauf-Training. **NEU** sind auch ein Großteil der umfangreichen Trainingsgeräte und das Ambiente.

Sich wohl und betreut fühlen, ob im Ausdauer-, Rücken- oder im Kraftbereich sein Ziel erreichen.
Für junge bis ältere „Semester“ – für jeden steht das Studio offen, für jeden wird ein individuelles Erfolgstrainingsprogramm erstellt und gemeinsam mit unseren Fachtrainern umgesetzt)

In Zusammenarbeit mit einem Chiropraktiker und Physiotherapeuten wird demnächst ein optimales gesundheitsorientiertes und qualitativ hochwertiges Betreuungs- und Trainingskonzept für unsere Mitglieder, auch mit gesundheitlichen Defiziten, sichergestellt.

Unser umfangreiches Kursprogramm „von Cycling über Bauch/Beine/Po, bis hin zu Pilates, Tai Chi, Yoga, Seniorfit und vieles mehr – **ab November kommt ein Functional-Bereich (Crossfit) noch hinzu ...**
... und lässt keine Wünsche offen.

Die durchgeführte „Abnehmstudie“ zeigte es – unser Konzept stimmt.

Kontakt: Tel. 04252 / 449 22 1 office@fitness-vitalclub.at 1 www.fitness-vitalclub.at



Fitness
Vital Club Wernberg

**GUTSCHEIN für ein
Testtraining und einen Eiweißshake!**



MASSIVE SPORT & Lifestyle!

Geschäftsführer Christian Widmann, ehemaliger österreichischer Golfkaderspieler und Golfprofessional, bietet in seinem Fachgeschäft „**MASSIVE SPORT & Lifestyle**“ hochwertige Golf-, Lauf-, Fitness-sportartikel und Lifestylemode an.

MASSIVEFitness

Ab September präsentiert MASSIVE SPORT & Lifestyle Ihnen eine der größten UNDER ARMOUR Fitness- Abteilungen Kärntens! Ich will mit dieser neu ins Geschäft implementierten Fitness-Abteilung dem Sportbegeisterten von Kopf bis Fuß alles anbieten. Sie bekommen bei mir von Schuhe, Funktionsunterwäsche, Sport-BH's bis hin zur Kopfbedeckung alles, so Inhaber Christian Widmann.

MASSIVERun

Auch im Laufsportbereich setzt das Tiroler Unternehmen auf die Trendmarke UNDER ARMOUR! Des Weiteren werden auch ab September die neuesten Modelle des Laufschuh-Herstellers „ON“ aus der Schweiz präsentiert.



Das Modell „CLOUD“ von der Marke „On“ trotz der Schwerkraft und bewältigt Laufentfernungen noch niedrigeren Leichtigkeit und bietet gleichzeitig die von On-Athleten geschätzte, schützende Dämpfung.

MASSIVEGolf

Mit der größten Chervo Golf & Sportswear-Abteilung Kärntens bietet MASSIVE SPORT & Lifestyle ab sofort die brandneue Herbst/Winter-Golf-Kollektion an. Chervo bietet jeweils 2 Themenbereiche an. Die feminine Linie „Autumn Leaves“, die Farben und Symbole des Herbstes aufnimmt, und „Chic & Elegance“, ein Zusammenspiel zwischen Elfenbein-Nuancen, Grau und Malve sowie raffinierten Dekors. Die Linie „Sport & Techno“ für Herren hingegen stellt sich in kräftigen Farben und ausgesprochen technischen Materialien vor, und „On & Off Course“ mit vor Kälte schützenden komfortablen Kleidungsstücken.

KONTAKT

Massive Sport & Lifestyle

Domcenter

Paulitschgasse 11

9020 Klagenfurt am Wörthersee

E-Mail: cw@massivesport.at

www.massivesport.at

www.facebook.com/massivesport.at



MASSIVE
SPORT & Lifestyle

Golf, Lifestyle & Sportshop

PAULITSCHGASSE 11

9020 Klagenfurt am Wörthersee

DOMCENTER / Domplatz

www.MASSIVESPORT.at



Team: Abenteuer Alpen

2014. Das Jahr der Prüfung. Episode 1.

DAS HAT JA NICHT SO GUT angefangen im Jänner. Trotz konsequenter Schonung nach dem letzten Wettbewerb Anfang Dezember 2013, den wir am Stockerl beenden konnten, ist das Immunsystem angeschlagen. Der zweite Leistungstest in Graz zeigt schonungslos, dass die Saison doch Spuren hinterlassen hat. Also raus mit dem Umfängen und Änderung des Fahrplans für 2014. Zwischenziele neu festlegen: Marathon Madrid, Mozart 100 – den 55-Kilometer-Lauf, einen Bergmarathon im Zuge eines Trainingslagers sollen den Formaufbau für den Transalpine unterstützen. D. h. konkret: trotz Wintertrainingsmöglichkeiten wird nur wenig trainiert. Und das haben wir zu spüren bekommen. Beim schweren Marathon in Madrid gibt es die erste „Watsche“ für die Psyche. Elisabeth läuft ein tolles Rennen, kann danach aber fast nicht mehr gehen. Werner wird bei Kilometer 23 vom „Mann mit dem Hammer“ niedergestreckt, kommt gequält nach 3h 17 ins Ziel und bleibt nur 4min vor der Teamkollegin. Die Enttäuschung ist groß, aber immer das Ziel vor Augen halten!

Gott sei Dank geht es nun ans „Trail-Running“. Die Abwechslung tut dem Team sichtlich gut. Überraschend schaut bei den Halbmarathon-Landesmeisterschaften bei den Damen ein Titel und bei den Herren ein 10ter Platz heraus. Die Wogen haben sich ein wenig geglättet. Doch wie es bei Teams so ist, ziehen hie und da durch diverse Umstände graue Wolken auf. So hängt das Projekt häufig scheinbar am seidenen Faden. Doch je näher der Tag X rückt, desto besser findet man sich wieder, desto konzentrierter geht man zu Werke. Beim ersten 2-Tages-Trainingslager gibt es einen weiteren Erfolg: wir „rocken“ den Mozart 100 und gewinnen überlegen den 55-Kilometer-Lauf. Die Siegerehrung und das tolle Feedback unserer Berglauf-Cup-Kollegen am nächsten Tag beim traditionellen Katschberglauf lassen alle Anstrengung in weite Ferne rücken. Auch das Immunsystem spielt weiter mit und wir starten in den nächsten Trainingszyklus: in 6 Wochen zum nächsten Trainingslager werden rund 450 km, gesamt 48 Trainingseinheiten, heruntergespult. Oft nur mit dem Kopf, denn neben Job und Familie wird dies zum

Drahtseilakt. Auch für die Psyche. Aber dennoch freut man sich auch auf ein Trainingslager, da man hier frei von Ablenkungen den Hebel ansetzen kann. Ziel des letzten Trainingslagers ist es die Belastungen von Mehr-Tages-Wettkämpfe zu simulieren. Dies machen wir hochalpin in Tirol, Vorarlberg, in der Schweiz und in Südtirol. 4 Tage. 110 km. 5500 Hm. Mit einem Wechselspiel des Wetters: 2 Tage schönsten Bergwetter und beim SWIS-SALPINE – den höchsten Bergmarathon Europas – in Davos Schlechtwetter vom Feinsten. Das lässt uns an die Grenzen gehen. Doch auch hier schaffen wir wieder eine kleine Sensation. Ab Kilometer 33 fressen wir Läufer um Läufer und bleiben nur 10min hinter der letztjährigen Siegerzeit. Dies gibt natürlich Auftrieb, denn wer läuft schon einen Marathon und macht zuvor 2 Tage Intensiv-Bergtraining? Erraten: nur Wahnsinnige. Schwamm darüber, das Team Abenteuer Alpen ist irre genug um zu zeigen, dass man es schaffen kann! Live auf facebook/abenteuralpen. //



Sitzen macht uns FERTIG!

Wer kennt nicht den typischen Alltagsablauf: frühmorgens schlecht gelaunt aufstehen, ein wenig Frühstück (wenn es sich ausgeht), rein ins Auto, husch zum Arbeitsplatz und dann: sitzen, sitzen, sitzen; abends geschlaucht wieder ins Auto und weil wir so müde sind, wieder auf die Couch; schließlich haben wir ja „gearbeitet“ und jetzt wird ja wohl ein wenig Ruhe gegönnt sein! Bekannt!? Aber halt: die Top-Motivierten gehen doch, äh fahren ja ins Fitnessstudio; was wartet dort: Geräte auf denen wir wieder sitzen können! Erraten! Nein ganz so schlimm darf man nun nicht sein, aber ... so ganz an der Wahrheit geht das nun nicht vorbei.

UNSER KÖRPER, der aus rund 200 Knochen & Gelenkstrukturen besteht und der von rund 650 Muskeln bewegt wird, ist in der heutigen Gesellschaft ziemlich unterfordert. Die Folge: der Bewegungsapparat verkümmert, der Stoffwechsel verlangsamt sich, das Bauchfett wächst und der Rücken schmerzt. Der durchschnittliche Europäer „sitzt“ am Tag rund 17 Stunden, der Rest wird geschlafen. Gleichzeitig haben wir laut neuesten Studien zu befürchten, dass 2030 jeder zweite Mensch übergewichtig sein wird. Dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch immer auf Platz 1 der Sterberisiken sind, muss anhand dieser Fakten wahrscheinlich nicht extra angeführt werden.

Man sollte sich Gedanken machen!

Genügend Gründe um sich Gedanken darüber zu machen, wie man dies auch ändert. SMART TRAINING kann hier der richtige Ansatz sein. Nach einer umfangreichen Erstanamnese – bei der auch der Bewegungsumfang analysiert werden sollte – erfolgt die Planung eines entsprechenden Trainingsprogramms, welche alle relevanten Trainingsinhalte berücksichtigt: Herz-Kreislauf, Kräftigung und Koordination. Hierbei wird der Fokus beim Training auf die Rumpfstabilisation gelegt. Dies ohne Einsatz von klassischen „Sitzgeräten“, sondern z.B. mit „mehrdimensionalen“ Kabelzügen, welche es erlauben gesamte

Bewegungsmuster zu trainieren bzw. gesamte Muskelschlingen – also wie dies auch im Alltag passieren sollte – zu aktivieren. Positiver Nebeneffekt: nicht nur das Herz-Kreislauf-System kann so stimuliert werden, sondern der Rumpf wird gekräftigt und auch die Koordination wird verbessert. Dies alles in der Urform der Körperhaltung: in Bewegung bzw. im Stehen!

Im Sinne des SMART Trainings sind somit alle wesentlichen Faktoren erfüllt, um den Körper positiv zu unterstützen. Das Herz-Kreislauf-System wird entlastet, die sog. Mitochondrien (die Hochöfen des Körpers, welche für die Energieverbrennung zuständig sind) zur Mehrarbeit angeregt und der Muskeltonus erhöht, sodass nicht nur die Wirbelsäule entlastet, sondern der Körper auch geformt wird. SMART TRAINING wird somit zum Gesundheits- und Life Style Training. Alles in einem Schritt. Für die ständige Optimierung im Training empfiehlt es sich einen Experten wie z.B. den Personal Fitness Trainer oder Sportwissenschaftliche Berater zu Rate zu ziehen. //



Angebot 1 Smart Training Starter

5 Wochen inkl. Beratung, Training und Trainingsplanung, ohne Bindung bei Body&Motion

einmalig € **70,-**

Angebot 2 Smart Training Professional

Beratung; Bewegungsscreening, Stoffwechselscreening, Training und Trainingsplanung ab € **30,-**

pro Einheit – ohne Bindung!

mit ihrem Sportwissenschaftlichen Berater & Personal Trainer

KONTAKT



Mag. Werner Sturm

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

Der Abenteuerlauf von Emanuel Sabitzer – Sein persönlicher Rückblick:

Velebit Ultratrail 2014

... einer der härtesten Läufe Europas

ES WIRD SEHR UNWEGSAM, sehr steile Passagen, welche im Laufschrift nicht überwindbar sind, Seilsicherungen und richtig gefährliche Stellen, zudem müsst ihr durch Minenfelder laufen – stellt euch darauf ein! – Diese Informationen erhielt ich per Mail vom Veranstalter des Velebit Ultratrail in Kroatien.

Es soll also noch schwieriger werden als ich es im Training geprobt habe. Ich lief im Training über den Westgrat auf den Mittagkogel oder den Hüttersteig auf die Gerlitzten. Das Rennen im Nationalpark Paklenica soll also noch unwegsamer sein? Geht doch gar nicht, denke ich mir!

Jedoch werde ich nach nur 30 Minuten nach dem Start eines Besseren belehrt und dies nicht gerade auf die sanfte Art!

Der Anfang

Frühstücken um 3 Uhr 30, Equipment-Check um 4 Uhr 40, Startschuss um 5 Uhr morgens! Jeder einzelne Starter muss ein Erste Hilfe Set und ein funktionstüchtiges Handy vorweisen, um überhaupt ins Startfeld zu kommen. Darüber hinaus gehören Wasserentkeimungstabletten, ein Signalspiegel, Pfeife, Windjacke, Flüssigkeit zum Trinken, Karte und Roadmap zur Pflichtausrüstung.

Wie läuft man verletzungsfrei durch einen Canyon?

Nach ein paar Kilometern auf Wegen geht es direkt in den Canyon. Hier wird mir zum ersten Mal bewusst, dass der heutige Tag nicht spurlos an mir vorbeiziehen wird. Meterhohe Steine mussten bestiegen werden, zum Teil mit Seilsicherungen, oft auch ohne. Immer wieder rutschen Läufer aus und fallen hin. Einige Male schlug ich mit dem Kopf wo dagegen. Der Blick ist gezwungenermaßen so sehr auf den Boden fixiert, dass ein Ast auf Kopfhöhe nicht auffällt...

Meine Trailrunning-Stöcke wurden in den Rucksack verstaut, ich brauchte meine Hände um nach Dingen zu greifen, mich irgendwo ein- oder festzuhalten oder bei einem Sturz abzufangen.

Nachdem ich die Schlucht bezwungen hatte, ging es nun aufwärts. Innerhalb kürzester Zeit wurde mir eiskalt und ich fror. Der

Hard Facts:

- 49,2 Kilometer Distanz
- insgesamt fast 6.000 Höhenmeter bergauf und -ab
- Zielzeit: 10 Stunden 25 Minuten
- Insgesamt Platz 40 von 109
- 5. Platz der unter 30-Jährigen
- Bester Österreicher

Wind bläst unaufhaltsam. Kurzer Zeit-Check! Ich habe meinem Betreuer versprochen, mich alle drei Stunden per SMS zu melden. Das war aufgrund des schlechten Empfangs nicht immer einfach.

Wo ist der Checkpoint?

Bereits auf dem Weg vom zweitgrößten Berg nach unten gingen mir meine Getränkereserven aus. So viel hab ich nun schon getrunken? 1,5 l in 4 Stunden? Naja hilft nichts, in ein paar Minuten kommt der Checkpoint. Der einzige bei dem jeder Läufer seine persönlichen Dinge hinterlegen konnte. 1,5 l Sportgetränke warteten hier auf mich. Mit auf gefülltem Rucksack nahm ich nun den höchsten Berg des gesamten Gebirges in Angriff.

Der Weg führte direkt durch Minenfelder der Kriegszeit. Minenfelder? Ja, richtig. Wir bekamen beim Racebriefing am Vorabend noch folgenden Satz mit auf den Weg: „Fürchten Sie sich nicht vor den Warntafeln im Minengebiet, wenn Sie den Weg nicht mehr als 5 Meter verlassen, sollte Ihnen nichts passieren!“

Doch wo ist der Weg überhaupt? Insgesamt ist die komplette Strecke sehr schlecht markiert. Immer wieder verlaufe ich mich kurz mal. Zum Glück hab ich die Karte im Rucksack, die mir immer wieder den richtigen Weg weist! Eines kann ich Ihnen sagen: Im Minengebiet den Weg

zu verlieren, lässt den Puls wirklich höher schlagen!

Meine Psyche ist bereits leicht angeknackt!

Meine Schuhe sind komplett nass, aber das ist mir in dem Moment egal. Ich denke nicht mehr, ich funktioniere. Laufen ohne Hirn – anders ausgedrückt. Ich renne einen Fluss entlang, warum? Keine Ahnung. Solange, bis ca. 10 Meter neben mir zwei Läufer mich darauf aufmerksam machen, dass ich nicht am Weg bin. Aha – der Fluss also ist nicht der Weg? Alles klar!

Hier wird mir zum ersten Mal mal bewusst, dass die Strapazen der letzten Stunden nicht nur an meinem Körper nagen, sondern auch meinen Kopf ganz langsam und im wahrsten Sinne des Wortes auffressen.

Der Berg ist doch mindestens 6.000 Meter hoch!

Blick auf meine Uhr, es sollten doch nur mehr maximal 250 Höhenmeter nach oben sein. Dann hätte ich auch den höchsten Berg des Rennens besiegt. Der Berg vor mir kann das wohl kaum sein, der ist doch mindestens 6.000 Meter hoch! Scheinbar ist meine Wahrnehmung schon dermaßen getrübt! Tatsächlich geht es auf den Berg hinauf, und zwar beinahe ewig! Ach ja, 6.000 Meter hoch war er dann doch nicht! 1.757 um genau zu sein!



11 Kilometer in 3 Stunden?

„26 km, höchster Punkt hinter mir, wird noch ein langer Tag, aber alles fit“ – meine SMS ins Tal!

Alles fit? Also, dass man den „wartenden Personen“ im Ziel nicht immer die Wahrheit sagen muss, lernte ich bereits sehr früh. Sorgen machen soll sich ja schließlich keiner! Oben bietet sich mir eine traumhafte Aussicht aufs Meer – doch ich beginne sie zu hassen! Denn nun sehe ich, wie weit ich noch ins Ziel habe, das ja direkt am Meer liegt. Checkpoint in Sicht, super, endlich gibt's wieder Wasser! Aber welches?

Wasser, das man mit einem rostigen Kübel aus einem Brunnen holte. Daher gehörten also auch Wasserentkeimungstabletten zur Pflichtausrüstung. Wasser in den Trinkrucksack, Tablette dazu und 30 Minuten

warten. Danach ist das Wasser entkeimt und trinkbereit.

Genieße es, du hast dafür bezahlt!

Genau dies dachte ich mir bei den 1.700 Höhenmetern nach unten. Viele, viele Freizeitstunden gingen fürs Training drauf, meine Familie habe ich oft zurückgestellt, also genieße es! Jawohl, denke ich mir. Ich genieße es! Aber nach dem 7. Ausrutscher auf dem steinigen Boden nach unten denke ich dies nicht mehr! Eine Kreuzung, wohin muss ich? Und wieder, Karte heraus, Roadbook lesen und weiterlaufen!

Beim letzten Waterpoint befülle ich meinen Rucksack ein letztes Mal mit Wasser, entkeime es und würge es irgendwie hinunter. Ich führe nun Selbstgespräche,

nehme diese sogar zum Teil mit meinem Handy auf, um später darüber zu lachen! Und wie wir danach gelacht haben!

Auf der viel zu langen Zielgerade!

Einmal noch schnell verlaufen, da ich einer falschen Markierung gefolgt bin, und ab geht's auf die Zielgerade. Der Weg aus dem Canyon wieder heraus ist aber sieben Kilometer lang – eine gefühlte Ewigkeit. Der härteste Abschnitt des Rennens. Ein ewig langer Weg, gespickt mit Steinen, sehr schwer laufbar! Immer wieder hört und liest man, dass der Zieleinlauf den Körper mit Glücksgefühlen nur so übersättigt. Einfach unvorstellbar – nach 10 Stunden und 25 Minuten erreichte ich endlich das Ziel! //



Gutschein für ein Breitensport-Seminar
wahlweise mit einer Begleitperson – zum Sonderpreis

pro Person
€ 99,-
statt € 130,-

- Smart Running
- Trail Running
- Functional Training

- Training mit Kettlebells & Bagsw
- Optimale Fettverbrennung in kurzer Zeit
- Das große neue Rückenseminar

Die Seminare **starten ab 3 Teilnehmern** und werden **2014 zusätzlich mit dem AK-Bildungsgutschein gefördert**. Detaillierte Informationen über Termine und Inhalte finden Sie unter www.seminarwelt.cc

Keine Barablässe möglich. Die Verwendung des Gutscheines ist bei Seminarbuchung bekanntzugeben. Pro Seminar ist nur ein Gutschein einlösbar. Der Gutschein ist bei Seminarbeginn abzugeben. Es gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Gültig bis Dezember 2015.

Information und Anmeldung:

SEMINARWELT Seppenbauer, Elisabeth Sager
Fürst-Salm-Straße 2-4, A 9361 St. Salvator
T: +43 (0)4268/50140, F: +43 (0)4268/50140-55
seminare@seminarwelt.cc, www.seminarwelt.cc

sportly
www.sportly.at

SEMINARWELT
Seppenbauer

... wenn das Seminar zum Erlebnis wird!



Horse Insurance Austria

Unternehmer Michael Gfrerer aus Villach hat sich für ganz Österreich im Bereich für Pferdeversicherungen spezialisiert und mit Horse-Insurance Austria eine Marktnische bereichert. Vom Freizeitpferd, Zuchtpferd, Turnierpferd, Vielseitigkeitspferd bis hin zum Olympiapferd ist alles individuell versicherbar.

OP-Kostenversicherung

Geleistet wird für Operationen, die nach freier Wahl (München, Wien, etc.) in einer Tierklinik unter Vollnarkose durchgeführt werden.

- Entschädigung bei Kolik OP bis zu € 5.000,-
- OP mit Eröffnung der Brust-Bauchhöhle sowie Frakturen bis zu € 3.000,-
- OP zur Entfernung von Tumoren
- an Zähnen oder am Kiefer (auch unter Standnarkose)
- unfallbedingter akuter Sehnen-, Bänder oder Muskelrisse, Wunden
- im Rahmen der Geburtshilfe
- zur Behandlung anderer akuter und lebensbedrohlicher Verletzungen oder Erkrankungen bis zu € 1.000,-

DIE IDEE KAM dem Unternehmer bei Ausübung seines Sports, dem Reiten, da er oft gefragt wurde ob es Kranken- oder Lebensversicherungen für das Pferd auch in Österreich gibt und er als selbstständiger Versicherungsagent Ansprechpartner sein sollte in Versicherungsangelegenheiten. Daraufhin entstand über sein Maklerportal die Kooperation mit der R+V Vereinigte Tierversicherung aus Deutschland. //

KONTAKT

Horse Insurance Austria

Heizhausstraße 60
9500 Villach
Mobil: +43 (0) 664 / 88399011
www.horse-insurance.at
www.facebook.com/horse-insurance-austria

Tierlebensversicherung

Tod oder Nottötung infolge von

- Krankheit
- Unfall (Inkl. Brand, Blitzschlag, Explosion)
- Trächtigkeit und Geburt bei Stuten
- Kastration bei Hengsten
- Operation
- Transport
- Diebstahl, Raub und Abschlagen in diebischer Absicht

Wahlweise erweiterbar um das Risiko

- Dauernde Unbrauchbarkeit zum Reiten und Fahren infolge von
- Krankheit
- Unfall
- Zuchtuntauglichkeit

Unfallversicherung

Tod oder Nottötung infolge von

- Unfall
- Transport
- Diebstahl, Raub und Abschlagen in diebischer Absicht



Unser Partner bei der Pferdeversicherung!

Horse Fashion

Die lila Pferdeboutique in Villach

HORSE FASHION ist ein junges, modernes Unternehmen mit professionellem Equipment für den Reit- & Pferdesport zu Top-Preisen. Dabei finden nicht nur Dressur- und Springreiter, sondern auch alle Freizeitreiter und Pferdeliebhaber ihr passendes Produkt.

Unser Sortiment lässt Herzen von Pferdeliebhabern höher schlagen!

Bei uns finden Sie Pferdesportartikel und Zubehör sowohl für Pferd als auch für Reiter. Zusätzlich erhalten Sie Reitbekleidung, Leckerlies und Pferdefutter, Produkte zur Pferdepflege sowie Reitsport-Fachliteratur und Geschenkartikel für Pferdefreunde.



Die neuesten Trends & Top Marken

Eine große Auswahl an Trends, Kollektionen & Top Marken aus aller Welt für Reiter und Pferd erhalten Sie in unserer Pferdeboutique.

Kingsland, HV-Polo, Eurostar, Uvex, Casco, Pikeur, Eskadron, Trust, HKM, Glöckler, Waldhausen, Stübben, Südwind u.v.m.

Horse Fashion bietet auch Equipment speziell für Kinder ab 3 Jahren und Jugendliche an, z.B. ultraleichte Sicherheitsprojektoren und Helme, die mitwachsen.

Ob Freizeitreiter/in, Turnierreiter/innen oder Pferdeliebhaber – bei uns ist für jeden etwas dabei! Mit kompetenter und freundlicher Beratung stehen wir Ihnen immer gerne in unserem Geschäft zur Verfügung. Qualität, Zuverlässigkeit und Preiswürdigkeit – dafür steht Nina Egartner, die Inhaberin von Horse Fashion Nina!

Auf der Homepage www.horse-fashion.at oder unter der Facebook-Seite HorseandFashion findet Ihr immer die neuesten Trends, Angebote und Aktionen (speziell an Ostern, Weihnachten und Zeugnis).

Horse Fashion ist Ihr kompetenter Berater für den Reitsport in Kärnten! //



KONTAKT

Horse Fashion

Gewerbezeile 6/10b // A-9500 Villach

Tel: 0676 / 7091 771

E-Mail: info@horse-fashion.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9 bis 18 Uhr

Samstag von 9 bis 15 Uhr

Reitsportfachgeschäft Top Marken zu Top Preisen



Halfter, Trens, Gamaschen

Decken, Schabracken

Futter, Pflege, Zubehör

Turnierbedarf, Reitmode, uvm...



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

GOLF.
MIT GENUSS.



TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

Platzreifekurs €99,-
(PE) HCP 54 p.P.

Inklusive: 15 Trainerstunden,
Ausrüstung für die gesamte Dauer,
Training außerhalb der
Kurszeiten kostenlos.

Kursdauer: 2 Wochen

Kursort: Golfakademie Moosburg,
Gradenegg 41

Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

Familienplatz-
reifekurs p.P. €99,-

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

JETZT ANMELDEN
T: 04272-82302

www.golfmoosburg.at

THIS IS YOUR GAME. MAKE IT PERSONAL.



FEEL. CONTROL. DISTANCE.

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

NEU FG TOUR M3 EISEN

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

NEU C100 EISEN

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

D100 EISEN

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



WILSON STAFF IRONS:

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

Wilson Staff

WILSONSTAFF.COM



Golf House

Herbst 2014



Golf House Wien

Lange Gasse 68
1080 Wien
E-Mail: wien@golfhouse.at
Telefon: 01 408 04 22

Golf House Wiener Neudorf

Industriezentrum NO Süd
Leitsystem: BLAU 21 (Straße 14)
2351 Wiener Neudorf
E-Mail: wienerneudorf@golfhouse.at
Telefon: 02236 37 40 15-0

Golf House Linz

Welser Straße 22
4060 Leonding
E-Mail: linz@golfhouse.at
Telefon: 0732 67 03 53-0

Neu ab 18.9.2014:

Golf House Graz

Weblinger Gürtel 22
8054 Graz
E-Mail: graz@golfhouse.at
Telefon: 0316 42 28 29

Golf House Villach

Maria Gailer Straße 36
9500 Villach
E-Mail: villach@golfhouse.at
Telefon: 04242 32 23 4-0

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr 9:00 - 18:30 Uhr
Sa 9:00 - 17:00 Uhr

www.golfhouse.at

Der Golf House Herbst/Winter Katalog ist hier!

Golfmode für einen heißen Herbst, die neuesten

Highlights der zweiten Saison, Blick hinter die Kulissen

von Bogner, Ian Poulter im Interview und vieles mehr.

Freuen Sie sich auf spannende Stories und informative



Hintergrundinformationen!

Bestellen Sie noch heute Ihr

persönliches Exemplar unter

kundenservice@golfhouse.de.

Übungen zur Wettkampfvorbereitung

Viele Sportler sind der Meinung, dass für eine herausragende sportliche Leistung allein ihr Körper und das dazugehörige Training verantwortlich sind. Doch bei genauerer Betrachtung bemerkt man, dass man erst bei voller Konzentration auf den Wettkampf ein Maximum an Leistung erzielen kann.



beschriftungen
folien & aufkleber
planen
internet
cms systeme
webhosting
webdesign
grafik
postkarten
visitenkarten
drucksorten aller art

design
brochüren
prospekte
flyer
druck

**wir machen werbung
auffallend anders...**

Tel.: 0676 / 737 2881
office@creativimpuls.com
sie wollen auffallen... fragen sie uns!
www.creativimpuls.com



HANS-JÜRGEN KASCHAK

WIE OFT HAT MAN SICH schon von einem ungewohnt lauten Publikum oder einem ungeliebten Gegner aus der Ruhe bringen lassen? Die Fähigkeit, sich im entscheidenden Moment auf das Wesentliche zu fokussieren, kann man allerdings lernen; zum Beispiel indem man so viele Bewegungsabläufe wie möglich automatisiert. Der Großteil unseres Denkens geschieht unbewusst, sowohl im Alltag als auch im Wettkampf. Nur zehn Prozent unserer geistigen Vorgänge laufen bewusst ab. Denkt man zurück, als man Fahrrad- oder Autofahren gelernt hat, fällt einem auf, dass auch dies anfangs sehr schwierig war, da die Mechanismen für die richtigen Bewegungsabläufe erst trainiert werden mussten. Nach und nach entwickelte das Gehirn jedoch Automatismen und steuerte diese unterbewusst, sodass man sich bald nur noch auf den Straßenverkehr konzentrieren musste.

Das Sportmentaltraining versucht nun, im sportlichen Vorgang einen gewissen Prozentsatz des bewussten Gedankenanteils in den unbewussten Bereich zu befördern, sodass man sich, vergleichbar mit dem Straßenverkehr, idealerweise nur noch auf das große Ganze und nicht auf technische Vorgänge konzentrieren muss. Außerdem sollen bewusste Vorgänge so gut wie möglich genutzt werden. Als mentale Stärke bezeichnet man die Fähigkeit, sich in Kopf und Geist optimal auf eine Situation einzustellen und ein Maximum daraus gewinnen zu können – ganz egal, welche äußeren Einflüsse, wie ein lautes Publikum oder der Gegner, auf einen einwirken.

Jede Sportart bietet ihre eigenen Techniken und Methoden, sich optimal zu fokussieren, zu motivieren und auf Situationen einzustellen. Es gibt aber auch Übungen und Abläufe, die jeden Sportler optimal auf einen anstehenden Wettkampf vorbereiten. Für all diese Athleten hat Sportmentalcoach Hans-Jürgen Kaschak einige Übungen zur Wettkampfvorbereitung ausgewählt. Er teilt alle wichtigen Phasen der Vor- und Nachbereitung eines Wettkampfs in sechs einfache Schritte ein. Für jede dieser Phasen hat er die nützlichsten Tipps zusammengefasst.

Phase 1 – Das Training:

Welcher Sportler kennt das nicht: Im Training zeigt man hervorragende Leistungen, im Spiel oder Wettkampf jedoch wollen manchmal die einfachsten Dinge nicht gelingen? Dies liegt oft an den

unterschiedlichen Voraussetzungen in Training und Wettkampf. Letzterer ist eine ungewohnte Situation, in der man sich von vielen Faktoren schnell ablenken lässt. Deshalb sollte man die Trainingssituation so nah wie möglich an die Bedingungen eines Wettkampfes anpassen, indem man beispielsweise im Wettkampf-Trikot oder mit dem im Wettkampf verwendeten Ball trainiert. Sogar die Geräuschkulisse des Wettkampfs lässt sich durch Trainer oder MP3-Player simulieren. Wichtig ist, herauszufinden, warum die Leistungen nicht den eigenen Vorstellungen entsprechend ausfallen, welche Störfaktoren auftreten und dass man an diesen Fehlerquellen schon im Training arbeitet.

Phase 2 – Die Wettkampf-Vorbereitung:

In diesem Schritt stellt sich der Spieler die Frage, was er im Training erreichen möchte. Begegnet er im nächsten Spiel seinem scheinbar unbesiegbaren „Angstgegner“, sollte er sich zunächst fragen, wo die Stärken und Schwächen seines Kontrahenten liegen. Mit welchen Tricks hat er oder jemand anderes ihn das letzte Mal besiegt? Dazu kann man sich, falls vorhanden, Videomaterial eines Kampfes besorgen, in dem der Gegner verloren hat. Bei der Videoanalyse ermittelt man dann mit Trainer und Teamkollegen potenzielle Schwachstellen. Als zweite Möglichkeit kann man sich für diesen Wettkampf ein eigenes, realistisches Ziel unabhängig vom Gegner setzen. Zum Beispiel möglichst saubere Pässe zu spielen oder neu erlernte Technikelemente anzuwenden.

Weitere wichtige Maßnahmen in dieser Phase sind außerdem die richtige Ernährung, Schlafhygiene und andere Vorbereitungen, die als Ausgleich gegen den Stress des Wettkampfes dienen sollen. Saunagänge oder das Hören von Musik tragen beispielsweise zur Entspannung bei.

Phase 3 – Das Warm-up:

Einerseits dient das Warm-up zur Erwärmung der Muskeln, andererseits aber auch dazu, die im Training erlernten Basics aufzufrischen. Fußballspieler können sich zum Beispiel mit dem Zupassen des Balles mental auf den Zustand im Stadion vorbereiten. Außerdem hilft persönliche Motivationsmusik oder auch der „Urschrei“ vor dem Spiel.

Phase 4 – Der Wettkampf:

Hans-Jürgens wichtigster Tipp an dieser Stelle: Während des Wettkampfes sollten auf keinen Fall mentale Techniken geübt

werden. Jetzt geht es darum, die im Training erlernten Techniken auch umzusetzen. Der Spieler sollte immer bedenken, dass er den Wettkampf für sich allein gestaltet und selbst für sich verantwortlich ist. Danach kann er, gern auch im Mannschaftsverband, Fehler analysieren und daraus seine Erkenntnisse ziehen.

Phase 5 – Die Optimierung der Pausen:

In den meisten Sportarten gibt es mindestens eine Pause. Leichtathleten haben sogar nach jedem Versuch eine leistungsfreie Zeit. Hier empfehlen sich verschiedene Entspannungsübungen. Die Sportler können zum Beispiel auf ihre persönliche „Motivationshymne“ zurückgreifen. Auch wenn die erste Phase eines Wettkampfes nicht optimal lief, sollte man immer bedenken: Jede Halbzeit und jeder Durchgang ist eine neue Chance!

Phase 6 – Die Erholung:

Nach einem Wettkampf brauchen Körper und Geist gleichermaßen viel Erholung. Diese sollte jeder individuell gestalten. Manche möchten nur ihre Ruhe, andere erholen sich in der Sauna oder gehen aus. Bei Schlafstörungen empfiehlt Hans-Jürgen Atemübungen oder einen sogenannten „Gedankenstopp“. Durch die Entspannung in dieser Phase schöpft der Spieler Kraft für kommende Trainingseinheiten und Wettkämpfe, um den inneren Akku wieder aufzuladen. //

Zum Autor:

Das Erlernen dieser mentalen Fähigkeiten bedarf viel Übung und Training. Hans-Jürgen Kaschak arbeitet seit zehn Jahren als Sportmentalcoach und betreut verschiedene Leistungssportler im Training und in der Wettkampfvorbereitung. In Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie für Sport und Training (1x1SPORT) hat er nun einen Film veröffentlicht, in dem er die Grundlagen des Sportmentaltrainings vorstellt und eine Vielzahl an mentalen Techniken, Übungen und Tricks verrät. Ziel ist es, Sportlern aus allen Bereichen das nötige Handwerkzeug zur Verfügung zu stellen, um das Maximum aus sich herauszuholen und sich ideal auf den nächsten Wettkampf vorbereiten zu können. Denn meistens entscheidet nicht das sportliche Können über Sieg oder Niederlage, sondern die mentale Stärke. Oder wie Boris Becker einst feststellte: „Der Sieg findet im Kopf statt.“

KONTAKT

Nähere Informationen finden Sie unter der Homepage:

www.1x1sport.de

KOMMEN UND BLEIBEN SIE IM FLOW!

Integratives Mentaltraining im Sport

Was kann Sportmentaltraining? Sportmentaltraining ist weit mehr als eine positive innere Haltung und Visualisieren von Situationen oder Bewegungsabläufen. Egal ob Hobby-sportler, Leistungssportler oder Team, der mentale Bereich entscheidet häufig über Sieg oder Niederlage. Dieser Artikel soll zeigen wie allumfassend Sportmentaltraining sein kann und wie es in Form eines kontinuierlichen Prozesses in die Praxis umgesetzt werden kann.

MAG. ANDREA KALL

DAS ÜBERGEORDNETE ZIEL von Sportmentaltraining ist es, dass wir in den Zustand der idealen Leistungsfähigkeit kommen. Das ist nichts anderes als ein Zustand, in dem alles mit Leichtigkeit von der Hand geht. „Da war ich im Flow.“ – diese Aussage ist Ihnen bestimmt schon untergekommen. Der in Rijeka geborene Psychologe Mihály Csikszentmihályi definierte den Begriff „Flow“, der nichts anderes bedeutet als Fließen, Rinnen, Strömen.

Das Drei-Zonen-Modell

Im Training und vor allem im Wettkampf befinden wir uns häufig außerhalb der **Zone idealer Leistungsfähigkeit**. Verfolgen wir sehr verbissen und übereifrig ein Ziel kommen wir in die sogenannte **Übermotivationszone**. Wir bemühen uns besonders unser Bestes zu geben und es geht erst recht daneben. Im Gegensatz dazu gibt es den Zustand der Gleichgültigkeit und Lustlosigkeit. Es fehlt uns der Antrieb. Dann befinden wir uns in der **Untermotivationszone**.

Innere (z. B. Blockaden durch vergangene Erlebnisse) und äußere Einflüsse (z. B. den Trainer mit einer besonders guten Leistung zu beeindrucken) sorgen dafür, dass wir uns in einer dieser drei Zonen befinden.

Zusätzlich können wir sehr schnell von einem Zustand in den nächsten kommen. Denken Sie an eine ihrer letzten Trainingseinheiten oder ihren letzten Wettkampf – haben Sie im Verlauf die unterschiedlichen Zonen erlebt?

Sportmentaltraining ist dafür da, um die Zone idealer Leistungsfähigkeit zu erreichen. Es sorgt auch dafür, dass wir selbst erkennen, wann wir diese Zone verlassen und mit welchen Werkzeugen wir diese wieder erreichen können.

Das Erleben der drei Zonen, das Wechseln zwischen ihnen und die Einflüsse darauf sind äußerst individuell. Daher kann es auch kein allgemeingültiges Rezept geben, das dafür sorgt, dass wir in diesen Zustand kommen.

Das Rezept sieht für jeden Sportler oder für jedes Team anders aus und die Zutaten können sich im Laufe der Zeit auch ändern.

Integratives Mentaltraining im Sport

Die drei Sportwissenschaftler Wolfgang Knörzer, Wolfgang Amler und Patrick Bernatzky haben eine ganzheitliche Sicht auf Mentaltraining im Sport definiert. Sie nennen ihr Modell **Integratives Mentaltraining im Sport**. Sie erweitern die traditionellen Konzepte aus Sportwissenschaft und Sportpsychologie um

- die Systemtheorie
- aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung
- Ansätze aus ostasiatischen Kampf- und Bewegungskünsten
- moderne lösungsorientierte Team- und Persönlichkeitsentwicklungsverfahren
- das Modell der Salutogenese (Entstehung und Erhaltung der Gesundheit)

Damit das Modell für Trainer und Sportler alltagstauglich und leicht anwendbar ist, wurde die bunte Palette an Ansätzen in den **Sportmentalzyklus** integriert. Dieser stellt einen Prozess dar, der für eine kontinuierliche und planmäßige Leistungssteigerung sorgt.

Die vier Phasen gliedern sich in

- Orientierungsphase
- Stärken optimieren
- Mentale Blockaden
- Erfolgskontrolle

und werden immer wieder von vorne durchlaufen.

1. Phase: Die Orientierungsphase

Hier werden zuerst die Werte analysiert. Dann werden die Ziele festgelegt. Und im Anschluss werden die Stärken analysiert, die den Weg zum Ziel ermöglichen. Die Kernfragen in dieser Phase sind:

- „Worauf lege ich Wert?“
- „Was will ich erreichen?“
- „Was hilft mir dabei?“

2. Phase: Stärken optimieren

Das **Integrative Mentaltraining im Sport** orientiert sich an den Stärken der Sportler bzw. des Teams und versucht diese laufend weiterzuentwickeln. Daher wird in der zweiten Phase ausschließlich auf die Stärken fokussiert. Des Weiteren werden Strategien herausgearbeitet, die einzelne Stärken gezielt einsetzbar machen.

Hier drehen sich alle Übungsformate um die Themen Konzentration, Selbstmotivation und Bewegungsoptimierung.

3. Phase: Mentale Blockaden

Mentale Blockaden können das Nutzen von Stärken verhindern und dadurch kann die Zone idealer Leistungsfähigkeit nicht erreicht werden. Daher stehen in dieser 3. Phase das Lösen und die Prävention von Blockaden im Mittelpunkt.

4. Phase: Erfolgskontrolle

Am Ende des Zyklus wird die Wirkung der

vorangegangenen Maßnahmen und Umsetzungen überprüft. Die Erkenntnisse daraus bilden die Grundlage für den nächsten Durchlauf des Zyklus. Der Prozess startet wieder bei der 1. Phase mit einer veränderten Ausgangslage.

Hier braucht es bereits in der Orientierungsphase festgelegt:

- Zieldefinition des aktuellen Zyklus (Was ist das Ziel?)
- Zielerreichungskriterien (Woran erkenne ich, dass ich das Ziel erreicht habe?)
- Messbare Indikatoren (Wie kann ich überprüfen, ob ich das Kriterium erfüllt habe?)
- Messinstrument (Welches Instrument kann meinen gewählten Indikator messen?)

Dieser Prozess eignet sich sowohl für (ambitionierte) Hobbysportler bzw. Anfänger im Freizeitbereich, für Spitzensportler und kann genauso auch bei Team sportarten eingesetzt werden. Der kontinuierliche Verbesserungsprozess ermöglicht eine ständige Weiterentwicklung und setzt zugleich ein hohes Maß an Selbstverantwortung voraus.

In jeder einzelnen Phase gibt es eine Vielzahl an Werkzeugen, die zur Anwendung herangezogen werden können. Viele dieser Werkzeuge können selbst angewandt werden. Bei einigen ist es jedoch hilfreich einen Sportmentaltrainer miteinzubeziehen.

Zusammenfassung

Dieser kurze Einblick soll zeigen, welches „mächtiges“ Werkzeug Sportmentaltraining ist. Es bedarf gerade im Hobby- und Freizeit sportbereich nicht viel Aufwand. Regelmäßiges Auseinandersetzen und Üben mit diesem



Thema kann sehr rasche Erfolge bewirken. Aufgrund des Sportmentalzyklus lassen sich auch rasch und einfach Fortschritte überprüfen.

Verpassen Sie Ihre persönlichen Ziele hin und wieder? Haarknapp? Gerade dann sollten Sie sich mit Sportmentaltraining auseinandersetzen. Es liegt häufig nicht an mangelnder körperlicher Fitness, sondern an der mentalen Einstellung. //

Zur Autorin:

Andrea Kall ist Unternehmerin, begeisterte Breitensportlerin und Diplom-Mental- sowie Sportmentaltrainerin.

KONTAKT

Andrea Kall

Kardinalplatz 1/9, 9020 Klagenfurt
andrea@redspirit.at // +43 676 3242795
www.redspirit.at



Besuchen Sie uns auf
facebook.com/kaerntnersparkasse

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

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

netbanking-Services: Finanz Manager, Rundungssparen, netbanking Safe

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

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



Die Kärntner SPARKASSE
In jeder Beziehung zahlen die Menschen.

A woman with blonde hair, wearing a pink tank top and a black climbing harness, is climbing a rock wall. She is smiling and looking up at the wall. The rock wall is reddish-brown and has several colorful climbing holds. A blue safety net is visible on the right side of the wall.

Das Fundament für große Erfolge Hingabe und Einsatz

**Ausdauer, Power und Leistungs-
willen sind Grundbedingungen
im Sport. Wer erfolgreich sein
will, muss sich auch für den
Erfolg bewusst entscheiden. So
einfach das dahergesagt ist – so
schwierig ist die eigentliche Um-
setzung im Sport. Mit halbem
Herzen ist Erfolg im Sport nicht
erreichbar. Absolute Hingabe
findet leider nicht oft genug
Eingang im herkömmlichen
Sport Coaching.**

CHRISTOPH KLEINBECK

GEHÖRT HAT IHN jeder schon einmal, den Spruch „Ich versuche es mal.“, oft gefolgt von einem „Wenn es nicht klappt, dann nehme ich Plan B“. Wie stehen die Chancen, mit dieser Einstellung seine gesteckten Ziele zu erreichen? Wirkt es selbstbewusst oder souverän, wenn jemand solche Sätze fallen lässt? Nein. Ganz im Gegenteil! Das klingt eher nach jemandem, der sich nicht gern auf sein wirkliches Ziel festlegt, sondern sich gern eine Hintertür offenlässt. Das ist im Grunde nichts

Schlechtes – im Sport hat diese Einstellung allerdings nur wenig zu suchen. Denn hier führt nur die bewusste Entscheidung zum Erfolg. Für oder gegen das anstehende Projekt (z.B. die Nummer 1 im Tennis zu werden). Die Folge, wenn man die glasklare Entscheidung aus dem Herzen heraus trifft: das Ziel mit aller Konsequenz verfolgen. Es ist auch wichtig, sich als Sportler zu fragen: Bin ich bereit und in der Lage, alles was notwendig dafür ist, umzusetzen?

Dem Herzen folgen

Erfolgreiche Sportler leben für ihre Berufung. Die Entscheidung für ein bestimmtes Ziel inklusive all seiner Konsequenzen muss aus dem Herzen erfolgen. Im Sport Mental Coaching zeigt sich oft, wer mit vollem Herzen dabei ist, bringt die deutlich besseren Leistungen.

Denn nur im Herzen entstehen Leidenschaft und Begeisterung. Was wirklich gar nicht funktioniert: Ziele setzen, die nur darauf angelegt sind, jemandem zu imponieren. Wenn ich jemandem etwas beweisen will, ist schon der Ansatz nicht der Richtige. Es geht eben nicht darum, für

andere Bestleistung zu erbringen – sondern darum, das für sich selbst zu schaffen. Aus der Liebe zum Sport.

Coaches und Trainer merken das sofort, wenn im Trainingsraum die Begeisterung für ein Ziel um sich greift. Diese Energie, dieses Engagement im Raum – dafür leben wir Trainer und Coaches. Dann macht es Spaß, wir sind motiviert, positive Schwingungen herrschen im Raum. Reines Gänsehaut-Feeling. Absoluter Einsatz ist die Basis für den Erfolg!

Dem Ziel entgegen: Sechs Ansätze im Mental Coaching

■ Ansatz 1

Eine Frage, die sich im Sport Mental Coaching öfter stellt: „Richte ich wirklich alles auf mein großes Ziel aus?“ Der Mensch neigt dazu, möglichst wenig Zeit und Gefühl zu investieren. Der Weg des geringsten Widerstands. Spitzensportler haben diese ganz normale Neigung allerdings abgelegt. Im Sport Coaching wird intensiv daran gearbeitet, den Einsatz klar und deutlich auf Stimmigkeit zu überprüfen.

■ Ansatz 2

Als Mental Coach ist es wichtig, seinen

Schützlingen den Rücken zu stärken, wenn sie nicht mehr inmitten der Einsatz-Energie treiben. Wenn es Rückschläge und Niederlagen hagelt, heißt es standhaft bleiben! Sowohl für Sportler als auch für das ganze Team.

■ Ansatz 3

Das Umfeld im Auge zu behalten, ist ebenfalls wichtig. Was sagen denn die Freunde, Bekannten und Verwandten des zukünftigen Spitzensportlers zu seinem Einsatz? Wer von denen die Ziele des Sportlers kleinredet, Einwände erhebt und die Unterstützung verweigert, untergräbt auch die Chancen des Athleten. Er muss lernen, künftig weniger auf andere, sondern vor allem auf sich selbst und sein eigenes Können vertrauen.

■ Ansatz 4

Nach Verletzungen und Unfällen braucht ein Sportler von seinem Sport-Mental-Coach intensive Betreuung. Rückhalt geben ist hier die Devise, um sich aus dem Trainingsrückstand wieder hochzukämpfen.

■ Ansatz 5

Druck erzeugt Gegendruck, heißt es. Hier zeigt sich, ob der Sportler an seiner mentalen Stärke oder seinem Selbstbewusstsein noch arbeiten sollte. Denn Druck kann sich durchaus negativ auswirken und blockieren, wenn Höchstleistungen gefordert sind. Als Mental Trainer hier anzusetzen und ganz bewusst das Selbstbewusstsein des Sportlers zu stärken wird den Fokus wieder zurück auf das Ziel lenken.

■ Ansatz 6

Training, Training, Training. Um das gegebene Commitment auch durchzuhalten, erfordert es Disziplin und Fleiß. Etwas, das sich im Alltag schnell mit all den Verlockungen des normalen Lebens beißt. Verzicht ist eine bewusste Willensentscheidung. Statt zu viel Zeit mit Computer spielen, dem Handy und TV zu vergeuden, stehen Training und ausreichend Schlaf auf dem Programm. Wer keine Verzichtstresistenz mitbringt, wird seine Ziele nicht mit dem richtigen Fokus verfolgen.

Vier Lösungswege für Trainer und Coaches

Welche Methoden stehen für Trainer und Coaches zur Verfügung, um ihre Schützlinge auf dem Weg zur Zielerreichung zu unterstützen? Vier Lösungswege, die erfahrungsgemäß wirksam sind:

Lösungsweg 1: Wille und Glaube stärken

Sportler in ihrem Glauben bestärken, dass der eingeschlagene Weg der richtige ist.

Eine wichtige Aufgabe, besonders wenn das Umfeld des Sportlers eher weniger mit seinem Commitment anzufangen weiß.

Lösungsweg 2: zielorientiertes Denken und Handeln

Als Coach liegt der Weg ganz klar vor einem: Bestimmte Techniken, Trainingseinheiten und Methoden führen zu einem bestimmten Prozess, zu einer definierten Leistung. Dieser klare Weg muss dem Sportler immer wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

Zum Beispiel ist ein eher ungeliebtes Aufwärmtraining nie unnütz, sondern immer der Grund für spätere Bestleistungen. Auch wenn dem künftigen Hochleistungssportler dieser Grundgedanke bekannt ist – manchmal muss man ihn an solche Dinge bewusst erinnern. Daran, dass er alle seine Handlungen und sein gesamtes Denken auf das eine Ziel ausrichtet. Dafür trainiert der Sportler, dafür bringt er standfest alle Kraft und Ausdauer auf.

Lösungsweg 3: Speed of Implementation

Handeln statt Grübeln. Begleiten wir als Coaches und Trainer unsere Schützlinge, dann haben wir auch die Hand am Geschehen. Ein Sportler sollte zwar zu einer Wettkampfteilnahme oder Trainingsmaßnahmen nie gedrängt werden – aber sofort nach der Entscheidung zügig die notwendigen Schritte wie z.B. Anmeldungen, Umfeld schaffen, etc. einleiten. Warum? Weil langes Abwägen, grübeln und durchdenken letztlich kein Handeln darstellt. Und ohne aktives Handeln gibt es keinen Erfolg, kein Siegertreppchen und keinen Pokal. Den Sportler in die schnelle Handlung zu bringen und bei notwendigen Schritten zu unterstützen, ist Teil des Lösungswegs zum Ziel.

Lösungsweg 4: Scheitern und Fehler machen – akzeptieren

Keiner scheitert gern. Aber scheitern



gehört dazu, Fehler gehören dazu. Sie sind die Grundlage dafür, dass Fehler erkannt und demnächst vermieden oder ausgeräumt werden. Ein Scheitern ist kein Weltuntergang und sollte auch nie so vermittelt werden. Sondern als Chance, daraus zu lernen und sich auf den nächsten Event noch besser vorzubereiten. Ein schiefe laufener Start im Rennen, eine unaufmerksame Phase im Wettkampf wird nach der Situation in Ruhe analysiert. Dabei wichtig zu beachten: Stärken stärken!

Diese Lösungswege kennen die meisten, nicht wahr? Kennen und wissen reicht jedoch lange nicht aus, um Spitzenresultate zu erreichen. Umsetzung in die Tat ist der Hebel zu großen Erfolgen.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Ihnen

*Mental Coach
Christoph Kleinbeck*

KONTAKT

Möchten Sie mehr über Mentaltraining Sport erfahren?

Mehr kraftvolle Techniken und eine Menge an nachvollziehbaren Methoden für Trainer, Coaches und Sportler gibt es unter anderem in der Sport Mental Coach Ausbildung bei der Kleinbeck Akademie unter: www.mental-coach.com



Voll im Stress

– Was kann ich tun?

Viele moderne Errungenschaften, die uns ursprünglich helfen sollten, sind zu Zeit- und Energieräubern geworden, zu Stressfaktoren, die uns irritieren und uns das Gefühl des Getrieben-Seins geben. Die Reizüberflutung ist überall, der Beruf ist ständig online, auch am Abend, Wochenende und im Urlaub. Körper und Geist sind auf „stand by.“ Unsere Gesellschaft definiert sich über sichtbar beruflichen Erfolg.



EVELINE FUGGER

NACH ERHEBUNGEN von 2009 wurden österreichweit rund 2,5 Millionen Fehltag aufgrund von psychischen Belastungen gezählt. Wer unter „Burn-out“ oder einer Depression leidet, fehlt durchschnittlich 37 Tage, also dreimal länger als bei grippalen Infekten und anderen Krankheiten. Aktuelle Studien der Universität Graz ergaben einen Anstieg psychischer Belastungen im Alltag. Es gilt für Unternehmen präventiv tätig zu werden.

Unterschieden werden:

1. EUSTRESS:

Erhöht die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit, motiviert und ist von Glücksgefühlen durchdrungen. Hat eine positive und motivierende Wirkung.

2. DISSTRESS:

Erhöht Neurotransmitter und die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, setzt den Körper unter Spannung und

Kampfbereitschaft, Leistungsfähigkeit und Motivation nehmen ab.

3. KURZZEITSTRESS:

Ist eine Reaktion auf eine momentane Situation und zwingt uns zum Handeln.

4. LANGZEITSTRESS:

Besteht über viele Jahre und kann einen sehr negativen Einfluss auf uns haben. Öffnet Tür und Tor für alle Krankheiten.

5. BURN-OUT:

Ausgebrannt sein; wird durch lang anhaltenden Stress verursacht, findet allmählich statt, erfolgt in mehreren Stadien und kann in lebensgefährlichen Krisen enden.

Welche Stressoren wirken auf uns ein?

■ **Leistungsstressoren:** Früher wurde gearbeitet, weil man musste. Heute arbeiten wir, um uns zu verwirklichen. Arbeit ist ein Teil unserer Identität geworden. Der berufliche Erfolg ist so ziemlich das Einzige, wodurch wir uns noch

unterscheiden. Die Großfamilie gibt es fast nicht mehr, die Singlehaushalte nehmen zu. Religiöse Identität sowie Vereinszugehörigkeit nehmen ab.

■ **Soziale Stressoren** wie z. B. Mobbing in der Firma oder familiäre Probleme wie Scheidung, Tod oder Verlust des Arbeitsplatzes.

■ **Physikalische Einflüsse** wie Lärm, Hitze, Kälte, geopathische Störungen u. v. m.

Techno-Stress, Elektromog: Wir sind täglich 70- bis 100-mal mit Mikrochips oder irgendeinem Prozessor konfrontiert wie z. B. Digitalwecker, Kaffemaschine, Handy, PC u. ä.

AUSWIRKUNGEN von Stressoren:

Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Erschöpfung, Gleichgültigkeit, innere Anspannung, Aggressivität, Hyperaktivität, Depressionen bis hin zum Burn-out, das heißt bewusstes Entscheiden und Selektieren, was brauche ich wirklich?



Mögliche Auswirkungen von chronischem Stress auf den Körper:

- Vermehrter Knochensubstanz-Verlust
- Abnahme der Muskelmasse – mehr Fettbildung
- Diabetes und schnelle Gewichtszunahme durch geringere Glucose-Verwertung
- Geschwächtes Immunsystem
- Beschleunigter Alterungsprozess
- Kopfschmerzen – Migräne
- Schlaflosigkeit
- Bluthochdruck – Herzerkrankungen

Welche Auswege gibt es?

Es wird Zeit, sich zu besinnen, auf unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft und auf uns selbst, wie wir konditioniert sind. Es gilt zu überprüfen, was sind meine (Selbst-) Werte, Denkmuster und Gewohnheiten?

Was kann ich tun?

- **Zeitmanagement** bedeutet öfters „off-line“ zu sein, das ist ein wahrer Luxus. TIPP: Täglich eine Stunde Auszeit nehmen.

■ **To-Do-Liste:** Einen Plan erstellen für einen Tag, eine Woche und/oder für einen Monat.

TIPP: Täglich Prioritäten setzen, heißt im eigenen Rhythmus zu arbeiten „Step by Step“.

■ **Perfektionismus ausschalten:** Lösen Sie sich von dem Gedanken, alles perfekt machen zu müssen und „Everybody's Darling“ zu sein.

TIPP: Geben sie Ihr Bestes und das ist genug.

■ **Delegieren lernen,** bedeutet die Verantwortung zu teilen, in der Arbeit und in der Familie.

■ **Grenzen setzen:** Sich von Personen trennen, die Ihnen nicht gut tun! Klatsch und Tratsch vermeiden, zieht negative Energie an sich.

■ **Achtsamkeit üben:** Bin ich ein „Bedenkenträger?“ Wie spreche ich über meine Kollegen, die Arbeit, meinen privaten Bereich...?

■ Im Büroalltag:

Telefonate kurz halten, Gespräche klar führen, E-Mails zu bestimmten Zeiten öffnen, Schreibtisch ordnen, Techno-Stress minimieren und Elektromog neutralisieren.

■ **Time out:** Mehrmals am Tag fixieren. Sie sind Pufferzonen wie z. B. das Fenster öffnen, um tief einzuatmen, innezuhalten und frische Energie fließen zu lassen.

■ **Yoga und Mentaltraining** helfen Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen und sind präventiv einsetzbar.

Humor am Arbeitsplatz und zuhause wirkt entspannend und schafft ein positives Umfeld.

■ **Tagesrückschau:** „Was kann ich morgen verbessern, um Wege, Zeit und Kraft zu sparen?“

■ **Problemschublade schaffen** für unerledigte Dinge, die noch Zeit haben.

■ **Keine Arbeit mit nach Hause nehmen:** Gönnen Sie sich auf dem Nachhauseweg bewusste Momente des Innehaltens, die Arbeit gedanklich loszulassen und spätestens vor der Haustür „abzuschütteln“. Jetzt haben Sie Ihre freie Zeit!

■ **Haushalt planen:** Eine Aufgabe pro Tag nach der Arbeit ist ausreichend, alles andere auf das Wochenende verschieben oder delegieren. Überlegtes und gezieltes Vorgehen und eine optimale Planung sind auch zuhause sinnvoll – so lässt sich Beruf und Privatleben stressfrei verbinden. UND immer wieder BILANZ ZIEHEN: Bedeutet immer wieder prüfen, was kann ich im beruflichen oder im privaten Bereich loslassen, Kürzungen vornehmen, um stress- und druckfrei zu sein?

■ **Partnerschaft und Familie:** Nehmen Sie „Qualität statt Quantität“ als Leitsatz. Eine gemeinsame Zeit für die Partnerschaft und für die Familie bewusst planen um den Augenblick zu genießen!

■ **Das Sieben-Hüte-Prinzip** – in der Psychologie gibt es eine anschauliche Methode zur Überprüfung, wie viel wir uns zumuten.

Das Prinzip setzt jede Anforderung bzw. jede Rolle, die wir im Leben übernehmen, mit einem Lebens-Hut gleich.

Mit jedem Hut, den wir uns aufsetzen (lassen), kommen wir einer Situation näher, in der wir mehr reagieren als agieren wie z. B. Mutter, Ehefrau, Arbeitskollegin, Unternehmerin, Freundin und Tochter, Elternsprecherin und Direktorin eines Netzwerkes u. ä.

Sieben Hüte bedeuten maximale Belastbarkeit.

Das Erkennen der eigenen Verhaltensmuster ist der erste Schritt zur Veränderung. Von der Fremdbestimmung zur Selbstbestimmung ist ein Weg, der bei sich selbst beginnt, das eigene Handeln und Erleben reflektiert und die Selbstwahrnehmung schärft. Diese Realitätsprüfung beinhaltet Grenzen setzen, Ziele definieren und eine Balance zwischen Geben und Nehmen, Anspannung und Entspannung, Idealen und Realität im Alltag zu leben. //

Zur Autorin:

Eveline Mara Fugger ist Hebamme, Naturheiltherapeutin, Hormon-Vogalehrerin und Yogatrainerin. Bin seit 2011 Unternehmerin.

Praktiziere selbst mit Begeisterung Yoga und Hormon-Yoga. Unterrichte Hatha-Yoga und Hormon-Yoga in Gruppen und als Personaltraining in Villach und in Klagenfurt. Nähere Infos: www.womanspoint.at



KONTAKT

Eveline M. Fugger
Physiotherapie
GENESEZEICHEN

Italienerstr. 69a // 9500 Villach
www.genesenzeichen.at

Haus AYANA

Lerchenfeldstr. 37 // 9020 Klagenfurt
www.ayana.co.at
M: +43 (0) 699 10 60 55 96
E-Mail: office@womanspoint.at
I: www.womanspoint.at



Ich bin mal kurz weg!

Sie sind sportlich aktiv. Sie haben Freude an Bewegung. Es macht Ihnen Spaß, Ihre Leistung zu steigern. Machen Sie mit mir einen kleinen Ausflug in die Physik. Dort begegnen wir der Formel: Arbeit ist gleich Kraft mal Weg. Leistung hingegen bedeutet, wie viel Arbeit schaffe ich in einer bestimmten Zeit oder wie viel Zeit brauche ich für eine bestimmte Arbeit. Genau das, worum sich im Leistungssport alles dreht. Wer ist der/die Schnellste? Wer schafft die Anforderungen in der besten Zeit? Wer trifft öfter ins Tor?

IRENE ITENE

HEUTZUTAGE SIND viele von uns im beruflichen Alltag nahe am Leistungssport. Es werden Höchstleistungen gefordert. Es geht darum, immer mehr Arbeit in immer weniger Zeit zu bewältigen. Die Ressourcen werden knapper, der Konkurrenzdruck größer. Man befindet sich permanent unter Strom und der größte Gegner ist die Zeit. Angenommen, es kommt plötzlich jemand, der Ihnen empfiehlt: „Gönnen Sie sich eine kurze Pause. Entspannen Sie sich und

tanken Sie dabei frische Kraft und Energie.“ Beschleicht Sie dann das Gefühl, Sie haben keine Zeit für eine Aus-Zeit? Und wenn Sie sich tatsächlich ein kurzes Timeout erlauben, meldet sich dann womöglich auch noch ihr schlechtes Gewissen. Sie bemerken, Sie sind nicht bei der Sache. Sie können nicht abschalten. Sie denken an das Telefonat von vorhin und an den Termin in 20 Minuten. In aller Eile schlingen Sie Ihr Sandwich hinunter, trinken im Gehen, sind als Erster wieder an Ihrem Platz und arbeiten weiter.

Eines sei Ihnen verraten: Das rechnet sich so nicht. So werden Sie nie gewinnen. Weder die Tour des Lebens noch die nächste Runde am Golfplatz. Ihr Energiemanagement ist völlig unbrauchbar für Spitzenleistungen. Als Profi, der Sie sind, wissen Sie intuitiv:

Die Zutaten dafür sind:

- mentale Stärke,
- körperliche Fitness und
- seelische Ausgeglichenheit.

Ihre mentale Stärke ist der Strategie, der vorausschauende Planer, das ausgleichende Element. Ihre körperliche Fitness zeichnet für Ihre Ausdauer, für Ihre Belastbarkeit. Ihr seelisches Gleichgewicht ist der Krisenmanager, wenn es um Flexibilität, Gelassenheit und Ruhe geht.

All das ist nur möglich, wenn Sie für eine

Balance zwischen Anspannung und Entspannung sorgen. Und das geht einfacher als Sie sich vorstellen können. Sie können diese drei Zutaten optimieren und Ihre Konzentration steigern, faktisch im Schlaf. Mit der genialen App „**Power Relax**“ – Entspannung auf Knopfdruck. Immer und überall dabei. Einfach in der Anwendung, groß in der Wirkung.

Angekommen – am Beginn Ihrer Reise der unendlichen Möglichkeiten

Ein Kurzurlaub zum richtigen Zeitpunkt. Begeben Sie sich auf eine Reise der besonderen Art. Zum Ort Ihres inneren Friedens und Ihrer inneren Kraft. Es sind nicht die Beine, die Sie tragen. Es ist Ihr Gehirn, das Sie weiter bringt, als sie jemals zu Fuß gehen könnten. Und Sie reisen leicht. Ohne Gepäck. Alles, was Sie brauchen, tragen Sie in sich. Wir geben Ihnen nur etwas Proviant mit. Geistige Nahrung. Verpackt in der App Power Relax auf Ihrem Handy, Tablet oder iPod.

Mit ihr halten Sie ein mächtiges Werkzeug in Ihren Händen. Ein Werkzeug, das Ihr Gehirn in den Zustand höchster Leistungsfähigkeit versetzen wird. Machen wir uns auf den Weg. In ein Land, das Ihren Namen trägt. An einen Ort, der Ihre Kräfte mobilisiert. Sie liegen oder sitzen bequem, haben

Kopfhörer auf und die App geöffnet. Im Menü wählen Sie eines der vier Audiopakete:

- ❑ 20 Min. Power Help für Einsteiger
- ❑ 40 Min. Power Time für Genießer
- ❑ 30 Min. Deep Sleep für rasches Einschlafen
- ❑ 10 Min. Power Quicky für Zwischen-durch

Jetzt drücken Sie die Playtaste, schließen die Augen und los geht's.

Station 1: Sie aktivieren Ihre Alpha- und Theta-Gehirnwellen. Mit Leichtigkeit.

Mit Alpha werden die Gehirnwellen bezeichnet, die im mentalen Zustand höchster, aber entspannter Konzentration entstehen. Theta ist die Frequenz, die Ihr Gehirn nur während des Traumschlafs oder im tiefen Entspannungszustand lange und geduldig erarbeiteter Meditation erreicht. Mit Power Relax werden Alpha- und Theta-Gehirnwellen angeregt und rasch aktiviert. Die Kombination von virtuoser Gehirn-Trainings-Musik mit bestimmten Sinustönen und weißem Rauschen sowie die magische Stimme Ihrer Reiseleiterin führen Sie sanft ans erste Ziel.

Station 2: Sie synchronisieren Ihre Gehirnhälften. Einfach so.

Sobald die Alpha- und Theta-Frequenzen Ihr Gehirn erreichen, werden die linke und rechte Hirnhälfte synchronisiert – ab jetzt arbeiten sie zusammen. Das Ergebnis ist ein deutlich erhöhter Zustand mentaler Funktionalität. Ihr Gehirn arbeitet um vieles schneller, effizienter und kreativer.

Station 3: Sie versetzen sich in den Flow-Zustand. Immer und überall.

Ihre Alpha- und Thetawellen sind aktiv und beide Gehirnhälften synchronisiert. Das ist die Voraussetzung für den „Flow“ – einen Zustand vollständiger Konzentration und enormer Kreativität. Körper und Geist werden eins und man vergisst alles um sich herum. Wie Künstler, wenn sie in ein neues Werk vertieft sind, Spitzensportler beim Erreichen einer Top-Leistung, Schachgroßmeister beim Endturnier oder Kinder beim Spielen. Gedankliche Assoziationen fließen jetzt ganz leicht, der Verstand ist ruhig, klar und scharf und die körperlichen Reflexe arbeiten rascher. Der Stress ist nicht mehr Ihr Feind. Sie können mit ihm umgehen. Und Sie können auch unter starkem Druck Ihre Leistung bringen. Mit Power Relax können Sie diesen Flow für sich nutzen. Wann immer Sie möchten.

Station 4: Sie befreien sich vom Stress. Hier und jetzt.

Neue Erkenntnisse haben es gezeigt: In Alpha- und Theta-Zuständen aktiviert das Gehirn eine Reihe neurochemischer Substanzen. Zum Beispiel die Ausschüttung von DHEA, eines Hormons, das den Hauptschutzschild des Körpers gegen Stress und Alterung darstellt. Gleichzeitig wird der Spiegel des körpereigenen Hormons Cortisol, eines Auslösers von Stress und Alterungsvorgängen im Körper, drastisch reduziert. Was dieses hormonelle Ebbe-und-Flut-Spiel im Gehirn bewirkt, ist ebenso simpel wie wünschenswert: Dieser biochemische Mechanismus verbessert die Merkfähigkeit, erweitert die Anzahl neuronaler Verbindungen, schüttet verstärkt Endorphine aus und senkt das Stressniveau. Power Relax bewirkt, dass

- ❑ im Gehirn das Gute-Laune-Hormon Serotonin gebildet wird
- ❑ Atem- und Herzfrequenz sinken
- ❑ sich Muskelverspannungen lockern
- ❑ die Keimdrüsen mehr Geschlechtshormone produzieren, die Lust auf Liebe und Leidenschaft machen

Station 5: Sie verbrüdern sich mit Ihrem Unterbewusstsein. Sesam öffne dich.

Die Synchronisation der Gehirnwellen ist der Schlüssel zu Ihrem Unterbewusstsein. Das Tor ist offen. Solange Sie Power Relax hören. Sie hören die Musik, Sie hören das weiße Rauschen. Und Sie hören eine Stimme, die weiß, wie man sich mit Ihrem Unterbewusstsein unterhält. Sie beherrscht die Sprache und sie kennt die Wortwahl, die Sie frei assoziieren lässt. Sie begleitet Sie auf Ihrer Entdeckungsreise in das Land, das Ihren Namen trägt, schreibt Ihnen aber niemals vor, wo Sie Halt machen sollen. Sie lernen Ihr Inneres kennen. Ganz auf Ihre Art. In Bildern, die Sie sich malen. Sie betrachten Ihre Visionen. Sie begegnen Ihren Problemen. Sie erkennen die Lösungen. Sie erleben die Geburt neuer Ideen.

Anwendung im Alltag

Setzen Sie sich zum Beispiel in der Früh oder am Abend, vorm Einschlafen, Ihren Termin mit Power Relax fest. Sie bereiten Ihren Geist damit auf seine tägliche Routine zur Verbesserung Ihrer mentalen Stärke und körperlichen Fitness vor.

Zug um Zug profitieren Sie von den Vorteilen und kommen immer leichter in einen ausgeglichenen und starken Zustand, körperlich und mental. Damit Ihre Meisterschaft gelingt!

Die Macht der Frequenzen

UNSER GEHIRN befindet sich je nach Bewusstseinszustand auf einem bestimmten Schwingungsniveau. Dabei unterscheiden wir vier Frequenzbereiche:

Beta-Bereich - (12,5 – 30 Hertz = Schwingung pro Sekunde)

Betawellen bewirken, dass Sie besonders wachsam, konzentriert und nach außen gerichtet sind. Dieser Bewusstseinszustand ist einerseits gekennzeichnet durch hohe mentale Aktivität und logisches, analytisches Denken. Andererseits sorgt er aber für Unruhe, Nervosität und einen erhöhten Ausstoß von Stresshormonen.

Alpha-Bereich - (7,5 – 12,5 Hertz)

Alphawellen bringen Sie in den typischen „Relax-Zustand“ – wohlthuende Entspannung, fließendes Denken und eine positive Grundstimmung. Die Aufmerksamkeit geht mehr nach innen, Sie inszenieren Bilder in Ihrem Kopfkino und sind für Suggestionen empfänglich. Mit Leichtigkeit können Sie große Mengen an Information aufnehmen und verarbeiten – „Superlearning“.

Theta-Bereich - (3,5 – 7,5 Hertz)

Thetawellen sind charakteristisch für den Zustand während des Traumschlafes oder einer Tiefenmeditation, verbunden mit einem gesteigerten Erinnerungsvermögen, bildhafter Vorstellungskraft, Phantasie und Kreativität. Im Theta-Bereich können Sie mühelos Problemlösungen finden, aber auch Informationen aufnehmen („Lernen im Schlaf“).

Delta-Bereich - (0,5 – 3,5 Hertz)

Deltawellen nehmen Sie kaum wahr, denn Sie erleben sie im Tiefschlaf, in Trance oder in Tiefenhypnose.

KONTAKT

www.powerrelax.at

Die neue Art zu ... heizen

Elektrisch heizen galt lange als verpönt und zu teuer. Eine vollkommen neue Technologie aus Österreich macht es jetzt möglich, Energie sparend und elegant zu heizen.

Einfach schön

Die Firma T4L in Kuchl bei Salzburg beschäftigt sich seit über zehn Jahren mit den Themen Energie und Energie einsparen. Ein Aspekt diesbezüglich ist der Bereich Heizen, und hier im Besonderen die Infrarot-Heizung.

Während man in den früheren Jahren mit allen möglichen Formen experimentierte, gibt es die neuen ELIAS-Paneele nur noch rechteckig, mit abgerundeten Ecken in einem schlichten Weiß und in drei verschiedenen Größen. Die Paneele sind im „Goldenen Schnitt“, also dem Maßverhältnis, das von Menschen verschiedener Kulturkreise seit jeher als harmonisch und angenehm empfunden wird.

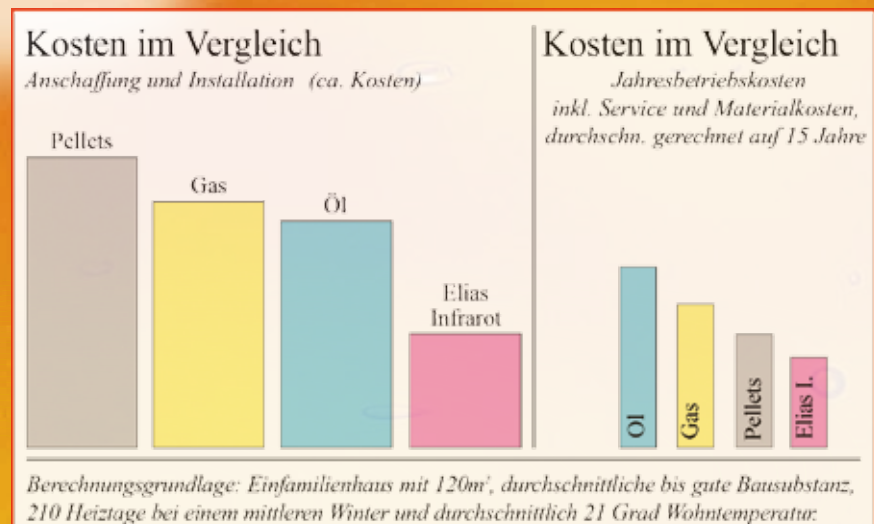
Einfach montiert

Einer der ganz großen Vorteile der ELIAS-Infrarotheizung ist die einfache Montage, die vor allem bei Installationen im Nachhinein bzw. beim Renovieren von Häusern, Büros oder Wohnungen

eine bedeutende Rolle spielt. Es genügt, den vorgefertigten Montage-Rahmen an der gewünschten Stelle an der Wand zu befestigen, und das Paneel kann ohne Stemmarbeiten, ohne viel Staub und Schmutz montiert werden. Lediglich eine Steckdose muss sich in der Nähe befinden. Wer möchte, kann das Heiz-Paneel natürlich auch frei stehend im Raum platzieren.

Einfach Platz und Kosten sparen

Durch eine vollkommen neue Technik ist es dem Salzburger Unternehmen gelungen, mit dieser Infrarot-Heizung einen technologischen Quantensprung bei Elektro-Heizungen und auch gegenüber



FAKTEN-Check: Heizungen!

**Jährliche Heizkosten
pro Quadratmeter**
(bei trockenen Mauern,
guten Fenstern,
inkl. div. Service-Kosten auf 15 Jahre
mit derztg. Preisen gerechnet):

ELIAS Infrarot ca. € 8,-
Pellets-Heizung ca. € 10,-
Gas-Heizung ca. € 12,-

Heizungs Anschaffungskosten
Beispiel 120 m² Einfamilienhaus:

ELIAS Infrarot ca. € 11.400,-
Pellets-Heizung ca. € 22.900,-
Gas-Heizung ca. € 19.200,-

ELIAS Infrarotheizung -
die einzige mit 8 Jahren Garantie
und 100 % österr. Qualität!
(Für die Montage genügt
eine Steckdose!)

Wie heizen Sie am besten und auch wirklich günstig?

Heizen mit Öl? Das kann ganz schön teuer werden!
Heizen mit Gas? Wie lange werden wir noch gut versorgt?
Heizen mit Kohle? Nicht nur die Umwelt stöhnt darunter.
Heizen mit Pellets? Ökologisch? Leider nicht mehr so wie früher!

Die derzeit (vielleicht) weltbeste Heizung kommt aus Salzburg, hat eine 8-jährige Garantie und ist vollkommen Service-frei! Heizen mit Strom galt viele Jahre als zu teuer, doch die neue ELIAS Infrarot-Heizung ist wirklich Geld-Börserl freundlich. Außerdem ist sie schön und elegant und trocknet feuchte Wände aus!

Die nur 7 mm dünnen Paneele (frei stehend oder fix an der Wand montiert) passen sich dezent der Wohn- oder Büro-Umgebung an, und der Stromverbrauch ist - verglichen mit der Heiz-Leistung - einfach unerreicht niedrig.

Bei Bestellungen bis 20. 8. 2014: € 50,- Energiespar-Montage-Bonus pro Paneel!
(Gilt nur für Mur- und Mürz-Tal!)

Weitere Infos direkt bei Hans Pichler
Tel. 0664/310 15 65 oder www.infrarotheizung-elias.com



anderen Infrarot-Heizungen zu erzielen. Diese neue Technik (mittels Plasma-Verfahren wird eine Strom führende Schicht auf die gesamte Rückseite aufgetragen) erlaubt es, dass die Infrarot-Strahlung nach vorne in den Raum und gleichzeitig nach rückwärts in die Wand erfolgt, wodurch sich eine enorme Einsparung des Strombedarfs ergibt. Gleichzeitig wird der Flächenbedarf der notwendigen Paneele stark verringert.

(Beispiel: Bei einer 90 Quadratmeter Büro-Wohnung sind 2,18 Quadratmeter ELIAS-Paneele notwendig, andere Anbieter brauchen zwischen 5,05 und 8,48 Quadratmeter Paneel-Fläche.)

Dass die meisten Infrarot-Heizungen gegenüber einer Gas-, Öl- oder Pellets-Heizung in der Anschaffung wesentlich günstiger sind (selbst wenn man diverse Förderungen abzieht), ist ein weiterer nicht zu negierender Aspekt. Auch muss

man sich bei dieser Art zu heizen keine Gedanken über die Verfügbarkeit von Öl und Gas machen.

Einfach kuschelig warm

Das Prinzip der Infrarotheizung beruht darauf, dass nicht nur die Luft sondern alles im Abstrahlungsbereich Befindliche erwärmt wird, und so wieder Wärme in den Raum abgegeben wird. Es werden also der Boden, die Wände und die Möbel im Raum erwärmt. Die so entstehende Strahlungswärme ergibt ein Wohlfühlklima, das man mit einer Kachelofen-Heizung vergleichen kann. Die Vorteile: Das Holz-Schleppen, das Reinigen des Ofens, das Entfernen der Asche und das andauernde Überwachen des Feuers fällt weg. Ein weiteres Plus: Durch die Strahlungswärme wird die Luft nicht ausgetrocknet und kein Staub aufgewirbelt (so wie das bei einer herkömmlichen Konvektor-Heizung der Fall ist). Daraus ergibt sich eine wesentliche Erleichterung für Allergiker und auch die Zimmerpflanzen erfreut das verbesserte Raumklima.

Einfaches Fazit

Durch die neueste Technologie wird diese Art der Infrarot-Heizung zur echten Alternative, vor allem wenn man noch einbezieht, dass die Infrarot-Strahlung eventuell feuchtes Mauerwerk trocknet und so die Bausubstanz nachhaltig positiv beeinflusst.

KONTAKT

Weitere Infos unter
www.infrarotheizung-elias.com
oder
direkt bei

Volkmar Gütler
unter
Telefon
0660/2500 393



ELIAS = günstig in der Anschaffung, günstig im Verbrauch, immer warme Füße...





Angst vor Erfolg im Sport?

Erfolg im Sport ergibt sich aus der Leistung des Athleten einerseits und aus seiner mentalen Stärke andererseits. Er spielt sich zu einem großen Teil im Kopf des Sportlers ab. Nur wer an sich und seinen Sieg glaubt, kann gewinnen.

**MAXIMILIAN LACKNER
MARKUS E. HUBER**

ZAHLEICHE STUDIEN belegen den Nutzen von mentalem Training. Die Willenskraft, ein sich selbst gesetztes sportliches Ziel zu erreichen, ist ein Schlüssel dazu, die erforderliche Beharrlichkeit an den Tag zu legen, um sich selbst und/oder seine sportlichen Mitstreiter zu besiegen. Nun verhält es sich bei nicht wenigen Sportlern – Amateure und Profis – allerdings so,

dass diese eine gewisse „Angst vor Erfolg“ in sich tragen, zumeist in einer unbewussten Ausprägung. Irgendwie klappt es trotz hoher Motivation und harten Trainings nicht mit dem Erreichen der gesetzten Ziele. Kurz vor dem ersehnten Ziel geht etwas schief, der sportliche Erfolg bleibt aus.

Aus unterschiedlichsten Motiven heraus (bewusst oder unbewusst) will bzw. kann der oder die Betroffene das sportliche Ziel lieber doch nicht (ganz) erringen.

Das Phänomen der Angst vor dem Erfolg ist aus dem Alltag bekannt: Menschen mit einer starken Misserfolgsorientierung fürchten sich so sehr vor einem Tiefschlag, dass Sie ein lohnenswertes Projekt erst gar nicht in Angriff nehmen. Bei anderen Menschen verhält es sich subtiler: Sie kämpfen um ein Ziel, um dann gewissermaßen in letzter Minute doch noch aufzugeben. Sie

fürchten nicht den Misserfolg, sondern tatsächlich den Erfolg selbst: Die Angst, den sich aus dem Erfolg ergebenden höheren Ansprüchen durch sich selbst und das unmittelbare Umfeld nicht genügen zu können, macht es bequemer, den Erfolg kurz vor dem Eintreten abzuwenden. Misserfolg hat auch angenehme Seiten, die sich als „versteckter Gewinn“ bezeichnen lassen: Menschen, die durch die „Opferrolle“ z.B. den Gewinn „Mitleid“ bekommen, können dies als Gewinner nicht mehr empfangen.

Wenn es um auf den Sport bezogenen Motive für bewusst oder unbewusst ausgelebte Erfolgsangst geht, kommen z.B. folgende in Betracht:

- Wird Sport als Hobby betrieben, so gibt es Betroffene, die jede Form von Erfolg als Leistungsdruck-erzeugend wahrnehmen; somit wäre die sportliche Tätigkeit mit einer beruflichen Beschäftigung,

wo Erfolge erzielt werden müssen, zu vergleichen, und dies wollen die Betroffenen vermeiden.

- Eine bessere Leistung als die der Sportlerfreunde könnte ebendiese – so mutmaßt der Betroffene – erbosen. Der sozialen Harmonie wegen sticht man doch lieber nicht mit seiner Leistung aus der Gruppe heraus.
- Wer in der Unterliga großen Erfolg hat, wird bald größere Veränderungen erfahren, und Veränderungen sind für viele Menschen mit Unsicherheit assoziiert; etwas, was viele nicht mögen.

Angst vor Erfolg zeigt sich sowohl im Breitensport als auch im Spitzensport. Sie kommt beim Mannschaftssport ebenso wie bei einzeln ausgeübten sportlichen Betätigungen vor.

Um Angst vor Erfolg im Sport zu überwinden, bedarf es zweier einfacher Schritte:

- Zuerst macht man sich seine Angst bewusst, indem man sich überlegt, welche tieferliegenden Gründe und Arten von „verstecktem Gewinn“ als Belohnung für ausbleibenden Erfolg anfallen.
- Nachdem sich der Sportler bzw. die Sportlerin klar dazu bekannt hat,

erfolgreich sein zu wollen, kann die Angst systematisch abgebaut werden.

Den einen beschäftigt eine Angst vor Verlust, den anderen eine Angst vor Veränderung, einen Dritten wiederum eine Angst vor Verarmung. Jeder Sportler trägt seine ureigenen Ängste vor Erfolg mit sich herum. Sobald er sie kennt, können diese in positive Energie transformiert werden.

Mit jedem Schritt in Richtung Erfolg steigt das Selbstvertrauen, und so kommt man seinem Erfolg immer näher.

Sport kann eine schöne Freizeitbeschäftigung oder sogar mehr sein – legen Sie Ihre Ängste ab und schöpfen Sie aus Ihrem vollen Potenzial! Der deutsche Radrennfahrer Willy Meurer bringt es auf den Punkt: „Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.“ //

DAS BUCH

PD Dr. Lackner und Dr. Markus Huber haben ein Buch zum Thema

„Angst vor Erfolg?“

verfasst. Es ist 2014 bei Springer Gabler erschienen, Preis ab € 19,99.

<http://www.springer.com/economics/book/978-3-658-00844-4>



Schlaf ist die wichtigste Gesundheitsquelle!

Ein erholsamer Schlaf ist neben der Ernährung und der körperlichen Bewegung eine der drei wichtigsten Säulen für ein gesundes Leben.

Die Anforderungen an unser Leben nehmen stetig zu und deshalb wird eine optimale körperlich-seelisch-geistige Regeneration immer wichtiger.

Der bewusste, organisierte Schlaf ist für jeden Menschen eine große Chance, gesünder und ausgeglichener zu sein. Damit besitzen wir eine Kraftquelle, die zu mehr Leistungskraft und Lebensfreude führen kann.

Schaffen Sie sich Ihre Kraftquelle durch ein gesundes Schlafklima mit natürlichen Materialien. Unser Schlaf wird entscheidend beeinflusst durch die Materialien, aus denen Bettsysteme, Matratzen und Decken hergestellt sind. Produkte aus chemischen Materialien beeinflussen den Schlaf negativ. Naturbelassene Materialien hingegen fördern die positiven Effekte eines gesunden Bettklimas. Generell gewährleiten Naturprodukte mehr Entspannung im Schlaf als synthetische Produkte.

Unsere Relax Schlaf Produkte werden ausschließlich aus hochwertigen natürlichen Rohstoffen gefertigt – vom Naturlatex der Matratzen, über die Fasern der Auflagen und Decken bis hin zu den komplett metall- und lackfreien Massivholzbetten und Bettsystemen.



KONTAKT

Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Straße 18
9500 Villach

Tel.: 0664/8368908

E-Mail: gesundundkreativ@puschan.com
www.puschan.com

kostenfrei
anfordern!

Schlaf-Tipp:

Zu jedem Zirben-Schlafsystem gibt es ein Zirben-Wohlfühlpaket geschenkt – Aktion gültig bis Ende Oktober 2014!

- Schlecht geschlafen?
- Rückenschmerzen?
- Tagesmüdigkeit?
- Verspannungen?

Jetzt Schlafratgeber kostenfrei anfordern unter +43 664 83 68 908!



Ätherische Öle ...

... in Sport und Freizeit

Als natürliche Helfer aus der Natur können uns ätherische Öle als sanfte Begleiter in vielen Lebenslagen unterstützen. Sie werden über unsere Riechschleimhaut aber auch über unsere Haut in den Körper aufgenommen und können so überall dort ihre Wirkungen tun, wo sie gebraucht werden.

CHRISTINE FISCHER

ÄTHERISCHE ÖLE sind sekundäre Pflanzenstoffe. Sie werden von Pflanzen aus verschiedensten Gründen produziert, zum Beispiel zum Schutz vor Pilzen, Bakterien oder Schädlingen. Aber auch zum Anlocken von Nützlingen und zur Kommunikation.

Gewinnung ätherischer Öle

Der Mensch gewinnt die ätherischen Öle aus den Pflanzen in den meisten Fällen durch Wasser-Dampf-Destillation. Diese sind hoch konzentrierte Substanzen, da man für die Gewinnung von einem Fläschchen sehr viel Pflanzenmaterial benötigt

– für 1 l Rosenöl benötigt man 4500 kg Rosenblüten!

Neben den zahlreichen Inhaltsstoffen kann auch schon der Geruch der einzelnen Öle in unserem Gehirn allerlei Reaktionen bewirken. Ätherische Öle wirken direkt im limbischen System unseres Gehirns, das bedeutet sie lösen bereits Reaktionen aus bevor wir sie bewusst wahrnehmen.

Auswirkungen im Sport

Dieser Effekt wird in vielen Lebensbereichen, unter anderem im Sport, genutzt. Beispielsweise nutzen viele Sportler die anregende Wirkung von Rosmarinöl. Es stärkt unseren Antrieb und wirkt motivierend. Auf körperlicher Ebene regt es den Kreislauf an und fördert die Durchblutung.

Auch nach dem Sport kann es gute Dienste leisten, als Sportmassageöl fördert es die Durchblutung der Muskulatur und beugt Muskelkater vor.

Vorsicht ist geboten bei Wettkampfsportlern, ätherisches Rosmarinöl steht auf der Dopingliste und darf keinesfalls kurz vor oder während Wettbewerben angewandt werden! In diesem Fall kann man sich den Erinnerungsspeicher unseres Gehirns zu Nutze machen, wenn ein Sportler mit Rosmarinöl trainiert hat, kann er die

Erinnerung an das Training abrufen, indem er kurz vor dem Wettbewerb an Rosmarinöl riecht! Bei hohem Blutdruck sollte Rosmarinöl vermieden werden!

Gelsenschutz

Ob beim Sport oder einem entspannenden Spaziergang in der Natur, wir alle kennen die lästigen kleinen Angreifer, die uns dabei immer begleiten, die Gelsen! Auch hier können uns ätherische Öle gute Dienste leisten. Ein natürliches, absolut chemiefreies Insektenspray ist schnell und einfach hergestellt! Die geflügelten Plagegeister haben einen sehr empfindlichen Geruchssinn und meiden vor allem folgende Düfte: **Lavendel, Zitrone, Zitronengras, Nelke, Rosengeranie!**

Für ein 50-ml-Fläschchen selbst gemischtes Insektenspray braucht man: 40 ml Wasser, 10 ml Alkohol (Korn oder Wodka), 5 Tropfen ätherisches Nelkenöl, 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 5 Tropfen ätherisches Rosengeranienöl und 15 Tropfen ätherisches Zitronenöl (oder Zitronengras). Das Ganze in ein Fläschchen mit Sprühaufsatz füllen. Vor Gebrauch schütteln und auf alle freien Hautflächen auftragen. Achtung im Gesicht, Mischung kann in den Augen brennen! Nicht bei Kindern unter drei Jahren verwenden!

Wenn die kleinen Blutsauger schon zugeschlagen haben kann uns ätherisches Lavendelöl helfen! Lavendelöl wirkt desinfizierend, heilungsfördernd und Juckreiz stillend!

Wirkungsweisen

Nach einem aktiven Tag brauchen Körper und Geist Ruhe und Entspannung um das Erlebte zu verarbeiten und neue Kraft zu sammeln! Hierfür eignet sich eine regenerierende Raumbeduftung oder ein wohltuendes Aromabad besonders gut. Vor allem vor dem Zu-Bett-Gehen bringt es Körper und Geist zur Ruhe und beschert uns einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

Geeignete ätherische Öle zur Entspannung gibt es viele, es empfiehlt sich diejenigen auszuwählen, die dem persönlichen Geschmack am meisten zusagen.

Ätherisches **Orangenöl** wirkt stimulationsaufhellend, entspannend und gilt als ausgezeichnetes Öl zum Ein- und Durchschlafen.

Melisse und **Rose** sind Seelenschmeichler, die stark unser Herz ansprechen. Vanille wärmt und umschmeichelt.

Der Duft des **Jasmins** wirkt besänftigend und hebt die Stimmung, unverzichtbar für ein sinnlich, entspannendes Aromabad. Nicht während der Schwangerschaft anwenden!

Weihrauch ist ein stark ausgleichender Duft und empfiehlt sich unter anderem zur Beruhigung eines zu aktiven Geistes.

Auch der **Lavendel** ist immer eine gute Wahl für einen entspannenden Abend. Er hat einen starken Bezug zum zentralen Nervensystem und hilft uns abzuschalten. Für ein kuschlig wärmendes Aromabad nimmt man: Eine Tasse Milch (oder Sahne), 2 Tropfen ätherisches Vanilleöl, 2 Tropfen ätherisches Jasminöl, 2 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 6 Tropfen ätherisches Orangenöl. Die Öle werden zuerst mit der Milch (oder Sahne) vermischt (emulgiert) und dann erst ins warme Badewasser gegeben. Was wenn verspannte Muskeln uns nicht zur Ruhe kommen lassen? Wenn Aromabad und Raumbeduftung nicht ausreichen,

kann uns ein selbst gemischtes Massageöl mit ätherischen Ölen Erleichterung bringen! Einige Öle haben die Eigenschaft unsere Durchblutung zu verbessern, zu wärmen oder Verkrampfungen der Muskulatur zu lindern. Verarbeitet zu einem individuellen Massageöl können sie uns helfen so manches Zipperlein zu lindern.

Das schon erwähnte **Rosmarinöl** fördert die Durchblutung, wärmt und wirkt stark anregend. Es ist nicht für Schwangere und Menschen mit hohem Blutdruck geeignet! Ätherisches **Anisöl** wirkt krampflösend bei Verspannungen und beruhigt zugleich bei innerer Unruhe. Dasselbe gilt für das ätherische **Jasminöl**. Beide sollten nicht während der Schwangerschaft angewandt werden!

Die **Zirbelkiefer**, besser bekannt als Zirbe, ist ein einheimisches ätherisches Öl, das stärkend auf den gesamten Organismus wirkt. Es wirkt krampflösend bei Verspannungen und fördert die Durchblutung.

Ein äußerst sanfter Helfer bei Verspannungen und Verkrampfungen aller Art ist die **Mandarine**. Ätherisches Mandarinenöl wirkt aufbauend aber gleichzeitig entspannend. Es lindert Verspannungen und löst „seelische Verkrampfungen“!

Auch das umfangreich einsetzbare ätherische **Lavendelöl** darf hier nicht fehlen. Aufgrund seines starken Bezugs zum

zentralen Nervensystem spielt es auch bei der Linderung von Verspannungen eine große Rolle.

Für ein **selbst gemischtes Massageöl** nimmt man: 30 ml kaltgepresstes Olivenöl (Olivenöl wirkt erwärmend und hat schmerzstillende Eigenschaften), 3 Tropfen ätherisches Zirbelkiefernöl, 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl, 3 Tropfen ätherisches Anisöl, 9 Tropfen ätherisches Mandarinenöl. In einer dunklen Flasche alle Zutaten miteinander vermischen. Vor Gebrauch schütteln.

Aufgrund der großen Auswahl und Vielfältigkeit der ätherischen Öle gilt in jedem Fall: „Suchen Sie sich immer die Öle aus die Ihrem persönlichen Geschmack am meisten zusagen!“ Wenn ich etwas gerne rieche wirkt es gleich nochmal so gut!

Aber da ätherische Öle hoch konzentrierte Substanzen sind, sollte bei der Auswahl und Anwendung immer Vorsicht geboten sein! Dosierung und Vorsichtsgebote sollten immer beachtet werden!

Sollten Sie sich unsicher sein, fragen Sie jederzeit bei einem/einer ausgebildeten AromapraktikerIn nach! AromapraktikerInnen in Ihrer Nähe finden Sie auf der Homepage der VAGA, der österreichischen Berufsgruppen-Vereinigung für gewerbliche Aromapraktiker/innen und Aromapflege-Fachkräfte, unter www.aromapraktiker.at //



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

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

www.lebenundmehr.at

KONTAKT

Aromapraxis „Leben&mehr“
Christine Fischer

Kirchenviertel 10
9721 Kellerberg
Tel: 0650/5019928
Mail: christine.fischer1@aon.at
www.lebenundmehr.at



Energetische Heilmethoden –

Gesundheit durch Energieübertragung

Wellness war gestern – „Selfness“ ist der Trend der Zukunft. Dabei geht es um mehr Selbstbestimmung und um das Bedürfnis, den eigenen Körper in seiner Ganzheitlichkeit zu erfassen.

NICHT DIE KURZFRISTIGE Erholung vom Alltag und Berufsstress steht im Vordergrund, sondern das Streben nach innerer Balance, nach körperlicher und seelischer Ausgewogenheit und nach Glück, innerer Zufriedenheit und Spiritualität. „Selfness“ kann als moderne Vorsorge für gesünderes Leben und mehr Wohlbefinden angesehen werden. Es bedeutet auch „von außen nach innen“ zu arbeiten.

Energetik – die innere Balance finden

Seit Menschengedenken wird mit Lebensenergie gearbeitet. Viele alte Kulturen und Traditionen haben das Wissen um die stets vorhandene Lebensenergie in ihre kulturellen Rituale und Heilmethoden einfließen lassen.

Daraus ergaben sich unterschiedliche

Bezeichnungen für den Begriff „Lebensenergie“, wie z. B. Prana (Indien), Chi (China), Ki (Japan). Aber alle meinen immer das Gleiche: die Harmonisierung des Energieflusses, die innere Ausgewogenheit oder – um es auf die heutige Zeit zu übertragen – Beruf und Privates in Einklang bringen. Geraten aber die Energiefelder des Körpers durch Stress, negative Emotionen, Krankheit bzw. Ernährung ... aus dem Gleichgewicht, so kann sich dies erheblich auf Gesundheit und persönlichen Erfolg auswirken.

Fixer Bestandteil unserer Gesellschaft

Heute ist die Energetik, bestehend aus Humanenergetik, Lebensraum – Consulting und Tierenergetik, zu einem fixen Bestandteil unserer Gesellschaft geworden und nicht mehr wegzudenken. Ihrer Absicht liegt zugrunde, die Schulmedizin nicht ersetzen, sondern sinnvoll ergänzen zu wollen. Nur ein gemeinsames Miteinander kann langfristig gesehen zu mehr Gesundheit, Glück und Zufriedenheit führen.

„Lebensenergie oder Prana ist die Essenz unserer Existenz. Prana ist verantwortlich für das reibungslose Funktionieren

sämtlicher Systeme im Körper.“ (Burgi Sedlak, Internationale Prana-Schule Austria, www.prana.at). Die Energetik geht grundsätzlich davon aus, dass jedes Lebewesen aber auch leblose Materie Energie aussendet und ein Energiefeld besitzt. Diese feinstofflich-energetischen Ebenen bilden den Arbeitsbereich des Humanenergetikers.

Humanenergetiker/in – ein neues Berufsbild

Wer von Ihnen kennt nicht den angenehmen Duft von ätherischen Ölen, die beruhigende Wirkung einer PranaVita® oder Reiki-Behandlung oder das wohltuende Gefühl einer Ayurveda-Anwendung?

Humanenergetiker/innen arbeiten mit bzw. am Menschen, nehmen Blockaden und Dysbalancen im Energiefluss wahr und regenerieren diesen mittels Energieübertragung. Dieses Arbeiten ist im feinstofflichen Bereich angesiedelt. Humanenergetiker/innen sind keine Heiler, sondern arbeiten nach dem Resonanzprinzip, indem sie lediglich Impulse im Energiefeld setzen. Trotz Anwendung von unterschiedlichsten energetischen Heilmethoden verfolgen alle das gleiche Ziel:

1. Harmonisierung des Energieflusses

2. Wiederherstellung der Balance: KÖRPER – GEIST – SEELE / EMOTIONEN
3. Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte.

All diese Maßnahmen dienen der Gesundheit und Gesunderhaltung des Menschen. Jede energetische Behandlung bringt eine Ausgewogenheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene mit sich. Vitalität und Wohlbefinden nehmen wieder mehr Raum im Leben ein. Lebensraum – Consulter bedienen sich eines ähnlichen Prinzips. Hierbei wird mit dem Energiefluss in Räumen und Gebäuden gearbeitet.

Energetische Heilmethoden

Wie schon vorhin erwähnt, wirken energetische Heilmethoden im feinstofflichen Bereich, deren Wirkungsweise sowohl die körperliche als auch die energetische Ausgeglichenheit zugrunde liegen. Die Zahl und Anwendungen von energetischen Heilmethoden sind groß und vielschichtig.

Hier ein kurzer Überblick:

■ PranaVita® – Chakrenausgleich:

PranaVita® (Prana = Energiefluss / Vita = Leben) ist eine berührungslose energetische Heilkunst und besteht im Wahrnehmen der Energiefelder, um so energetische Blockaden und Energiestaus aufzuspüren. Mit der Vitalisierung des Energiekörpers werden körperliche und psychische Disharmonien wieder in Balance gebracht.

■ Shiatsu – Akupressur – Meridianarbeit:

Shiatsu oder zu Deutsch „Fingerdruck“ ist eine manuelle Behandlungsmethode, wo entlang der Meridianbahnen (= Energieleitbahnen) Energiearbeit geleistet wird.

■ Akupunktur – Meridianarbeit:

(acus = Nadel / punctio = das Stechen). Auch hier wird durch das Setzen von Akupunkturnadeln Energiearbeit an den Meridianbahnen ausgeübt. Diese Behandlungsmethode obliegt ausschließlich den dazu ausgebildeten Ärzten/innen.

■ Kinesiologie – Touch for Health:

„Gesund durch Berühren“ – Bei dieser energetischen Behandlungsmethode handelt es sich um eine Bewegungswissenschaft, deren Grundlage der Muskeltest darstellt. Des Weiteren wird ebenfalls an den Meridianbahnen gearbeitet.

■ **Reiki:** (Rei = Geist, Seele / ki = Lebensenergie). Bei der Reiki-Behandlung erfährt der Klient/die Klientin universelle Lebensenergie durch die Methode des Handauflegens. Gleichzeitig wird der spirituelle Weg zu sich selbst unterstützt.

■ **Lomi Lomi Nui:** (Lomi = reiben, kneten / nui = groß, einzigartig). Lomi Lomi Nui

ist eine hawaiianische Körperarbeit, wobei diese Massageart sowohl Körper als auch die Seele behandelt.

■ **Ayurveda:** „Wissen vom langen Leben“ – Diese aus dem Gebiet des Himalayas stammende Diagnose- und Behandlungsmethode beschäftigt sich mit Diäten, Meditationen und dem Reinhalten von Körperöffnungen.

■ **Holistic Pulsing:** Beim „Pulsen“ versetzt man den Klienten/die Klientin in Schwingung, um den Körper tief zu entspannen. Diese ganzheitliche Körperarbeit wirkt sich auf Körper, Geist und Seele aus.

■ Musik- und Klangenergetik:

Auch bei dieser Methode wird mit Schwingungen gearbeitet, allerdings mit Klangwellen. Da der menschliche Körper zu ca. 70 % aus Wasser besteht, wird der ganze Körper in ein „Klangbad“ gehüllt. Dies geschieht mittels Klangschalen, Zimbeln oder Glocken.

■ Craniosacral-Balancing:

(cranium = Schädel / os sacrum = Kreuzbein). Bei dieser energetischen Anwendung, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat, werden Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit balanciert und korrigiert.

■ **Düfte und Aromastoffe:** Bei der Aromatherapie werden meist ätherische Öle verwendet, die – passend zusammen gemischt – das Wohlfühlgefühl sofort positiv beeinflussen.

■ **Yoga:** „Joch“ steht für anjochen, zusammenbinden, meint das Einswerden mit Körper und Seele und beinhaltet Atemübungen, systematische Körperübungen und Entspannungstechniken.

■ **Qi Gong – Tai Chi:** Diese Techniken basieren auf Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen, um Körper und Geist zu harmonisieren. Die Übungen bestehen aus einer genau festgesetzten Bewegungsabfolge. Dadurch wird das Qi trainiert – also das Fließen der Energie.

Energieübertragung:

„Panta rhei“ – alles fließt

Die Arbeit des Energetikers dient „als Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit ... mittels Anwendung gewerblich erlaubter Methoden.“ (Berufsbild Humanenergetik, Aug. 2013). Bei dieser Energieübertragung erfolgt eine ganzheitliche Harmonisierung des Menschen in seinem Energiefeld, der Aura, den Chakren (= Energiezentren), den Meridianen (= Energieleitbahnen) und den Organen. Dadurch kann die universelle Lebensenergie ungehindert fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. //

Gesund werden – gesund bleiben!

Meine Energiemedizin für Sie

■ PranaVita®

Lösen von Energieblockaden und Dysbalancen, Harmonisierung und Vitalisierung des Energieflusses, Stress Release

■ PranaVita® Spezial

Intensivtherapie, Transformation auf Quantenebene

■ Narbenentstörung –

SCL®-Methode

Manuelle und energetische Auflösung von Energieblockaden im Narbengewebe, Meridianarbeit

■ Reiki-Anwendungen

(Jede Behandlung ist individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.)

„Energie ist überall – man muss sie nur abholen“



MAG. SABINE GERINGER

Zur Autorin:

Mag.ª Sabine Geringer
Humanenergetikerin, Dipl. PranaVita®
Therapeutin,
Expertin im Energie- & Gesundheitsmanagement

KONTAKT



Kraft Punkt
ENERGIE & GESUNDHEIT

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

Gesünder *durch* HYPNOSE

Wenn man heute Menschen auf der Straße fragt, was das Wichtigste in Ihrem Leben ist, welche Antwort kommt zu fast hundert Prozent? Richtig, GESUNDHEIT! Und wodurch ist unsere Gesundheit am häufigsten bedroht? Auch diese Antwort ist wenig überraschend: Nikotin und Übergewicht!



MANFRED WAGNER

ÜBERGEWICHT WIRD von der WHO als ernstzunehmende Erkrankung eingestuft. Sie kann für eine Reihe von Volkskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen und Fettstoffwechselstörungen verantwortlich sein. Aber Übergewicht kann auch die Leber oder Gelenke nachhaltig schädigen, sagen Experten und warnen davor, das Gesundheitsrisiko von zu viel Gewicht zu unterschätzen. Weitere mögliche Folgeerkrankungen sind außerdem Depressionen, Asthma und Allergien. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben pro Jahr rund fünf Millionen Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. In Österreich wird die Zahl der jährlichen Todesopfer auf rund 14.000 Personen geschätzt. Trotz der dramatischen Zahlen ist Rauchen in Österreich sehr verbreitet. Rund ein Drittel der österreichischen Bevölkerung über 15 Jahre greift täglich zur Zigarette. (Quelle: gesundheit.gv.at)

Wie kann Hypnose hier unterstützen?

In Hypnose sind wir in der Lage mentale Kräfte zu mobilisieren, alte Glaubenssätze zu überdenken, bisher hartnäckige Muster (Denkgewohnheiten, Verhaltensmuster und emotionale Reaktionen) zu verändern, uns neu zu orientieren und auf unbewusster und bewusster Ebene gute Lösungen für die Herausforderungen unseres Lebens zu bewirken.

Wenn es darum geht, bestimmte Verhaltensmuster zu beeinflussen, ist unser Unterbewusstsein eine schier unerschöpfliche Quelle. Die Speicherkapazität des Unterbewusstseins ist nachzeitigem Wissensstand praktisch unbegrenzt. Durch Hypnose ist es ganz leicht, auf diese Informationen

zugreifen, und dadurch bewusst scheinbar unveränderbares Verhalten zu beeinflussen, ja sogar zu „drehen“.

Wie fühlt sich Hypnose an, schlafe ich etwa?

Hypnose ist tiefe Entspannung. Sie fühlen sich während der gesamten Behandlung ruhig, gelassen, frei und sicher.

Hypnose ist nicht Schlaf. Im Schlaf haben wir kein Bewusstsein, in der Hypnose schon, und dieses ist dabei ganz auf eine Sache fokussiert.

Im Trancezustand, also unter Hypnose, behalten Sie zu jeder Zeit die Kontrolle! Sie nehmen Ihre Umwelt ebenso wahr, wie z.B. die Worte und Anleitungen des Hypnotiseurs.

Hypnose zur Gewichtsreduktion

Für Übergewicht gibt es meist eindeutige Gründe, die aus bestimmten Verhaltensmustern herrühren. Unter Hypnose sind wir in der Lage, diese Verhaltensmuster klar zu erkennen und zu verändern. Alles, was uns im Bewusstsein bislang davon abhielt wird gelöst. Hypnose verstärkt die Motivation zu Ernährungsumstellung, Verzicht auf Ungesundes und zu mehr Bewegung. Ihre derzeitige Diät, Ihr Ernährungsplan und die Art von Bewegung oder Sport werden Ihnen leichter fallen. Die Hypnose unterstützt Sie auf Ihrem Weg zu weniger Gewicht, und zwar dauerhaft! Einzige Voraussetzung: Sie müssen wirklich wollen!

Hypnose zur Raucherentwöhnung

Dasselbe gilt für Raucher: Sie müssen den ehrlichen Willen haben, das Rauchen aufzugeben! Sie werden es schon öfters versucht haben, manchmal ist es vielleicht schon gelungen, gleichzeitig auch oft nicht,

sodass Sie nach wie vor rauchen. Auch hier geht es um Verhaltensmuster, die Sie bewusst nicht mehr beeinflussen können, denen Sie ausgeliefert sind. Durch genaue Analyse Ihres Rauchverhaltens wird die Therapie maßgeschneidert, wodurch Sie in jeder Ihnen bekannten typischen Situation Herr oder Frau der Lage bleiben. Auch der so gefürchtete Effekt der Gewichtszunahme wird dabei berücksichtigt.

Wie lange dauert denn so eine Behandlung?

Die Anzahl der Sitzungen ist individuell. Ihr persönliches „Rauchfreipaket“ oder „Schlankpaket“ enthält eine kostenlose Vor- und Nachbesprechung und meist nur 2 bis 3 Hypnosen.

Hypnose ist grundsätzlich bei allen Menschen möglich. Die einzige Voraussetzung ist, dass man dafür auch bereit ist! Also: Sind Sie bereit, in Trance zu gehen? Ja? Sehr gut, denn Sie wissen heute noch gar nicht, was Sie morgen schon alles können! //

Zum Autor:

Manfred Wagner, ist seit 2002 Personalentwickler und Trainer aus Berufung. NLP- und Hypnoseausbildungen fließen in seine Arbeit als Trainer und Coach intensiv ein. Als Betroffener eines schweren, persönlichen Schicksalsschlages führt er sensibel und erfahren durch besonders herausfordernde Themen.



Hypnose verändert
Manfred Wagner

Heizhausstr. 58,
9500 Villach
+ 43 699 181 781 83
office@ICHtraining.at
www.hypnosetraining.at

KO.P.F.®

Mentaltraining auf sinnvolle Art und Weise

Sportpsychologie bzw. Mentaltraining stellt mittlerweile im Hobby- und Profisport einen großen, wichtigen und eigentlich unverzichtbaren Punkt dar. Mittlerweile weiß man, dass dies einen genauso wichtigen Faktor in der Leistungsverbesserung bzw. Leistungssteigerung darstellt wie das körperliche Training.

Entwicklung von KO.P.F.®

Bei der Entwicklung der Marke KO.P.F.® – dem koordinativen und kognitiven, psychologischen Funktions- und Fertigkeitstraining – wurden viele wissenschaftliche Ergebnisse, Studien und auch ein hohes Maß an Selbsterfahrung beigesteuert um ein sinnvolles und rasch wirksames Konzept für Hobby- und Profisportler sowie für den Bereich Business zu erstellen. Mittels wissenschaftlichen Ergebnissen der Neurobiologie, einer Vielzahl an

Ausbildungen und der – enorm wichtigen – jahrelangen eigenen Erfahrung als ehem. Profisportlerinnen und heute erfolgreichen Geschäftsfrauen haben Mag. Uli Puhr und Nicky Watzek ein innovatives, einzigartiges und sofort wirksames Mentaltrainingsprogramm entwickelt, namens KO.P.F.®. Bereits 1999 wurde KO.P.F.® durch Uli ins Leben gerufen. Damals lag der Schwerpunkt rein auf der Arbeit mit Kindern im Bereich Sport und Schule. Seither wurde das Konzept stetig weiterentwickelt und mit Nicky als Co-Initiatorin wird KO.P.F.® bis heute verbessert, vergrößert und für neue Zielgruppen erweitert. Uli und Nicky sind der Überzeugung, dass es im (Profi-) Sportbereich rasch-wirksame, effiziente, lösungsorientierte und nachhaltige Methoden benötigt, die individuell auf die Bedürfnisse jeder/s Einzelnen abgestimmt sind. So konnte schon eine Menge an Menschen mit den verschiedensten Hintergründen von diesem Training profitieren. Ob Kinder, Jugendliche, Senioren, Hobby- oder Profisportler, ob im Businessbereich oder in der Freizeit, hier ist für jeden das Passende dabei.

Mit KO.P.F.® zum Erfolg

In diesem individuellen Training müssen Sie sich keine sinnlosen Sprüche vorsagen, sich stundenlang auf eine Couch legen, auch keinen Seelenstriptease hinlegen. Sie werden auch nicht von einer Person oder einem Gegenstand abhängig um ein Turnier | einen Wettkampf | ein Rennen | ein Match bestreiten zu können oder sonstigen – wie so oft gehörten – Schwachsinn.

KO.P.F.® unterstützt Sie im Ganzen – also auf Ihrer derzeitigen körperlichen, geistigen und emotionalen Verfassung und legt großen Wert auf rasches, zielorientiertes und nachhaltiges Coaching.

So nutzen Uli und Nicky die wissenschaftlich belegte Studie, dass Stress in unserem Körper zuerst in das sogenannte limbische System, welches für Emotionen zuständig ist, fließt. Erst danach werden die Informationen in unser Gehirn weitergeleitet und dort nach unserer eigenen Logik bzw. unserem Verstand sortiert.

Die Coaches von KO.P.F.® nutzen diesen Vorgang einerseits um mit Gedanken umzugehen, die auf der Verstandesebene gar nicht oder nur teilweise erklärt werden können,

Die beiden Initiatorinnen & Coaches:



Nicky Watzek:

Profisportlerin: Leichtathletik (Diskus, Kugel, Mehrkampf) & früher auch Geräteturnen



Mag. Uli Puhr

Profisportlerin: Basketball & Leichtathletik

Größte Erfolge:

- Platz 1 Europacup
- Bronzemedaille U23-Europameisterschaft
- österr. Leichtathletin 2006 & 2007
- Platz 13 Europameisterschaft als jüngste Teilnehmerin
- Platz 6 Junioren-Weltmeisterschaft
- 22 österr. Staatsmeistertitel
- 18 österr. Nachwuchsmeistertitel
- viele Österreichische-, Landes- und Stadionrekorde

Qualifikationen:

- Dipl. Mentaltrainerin (LG Sportpsychologie)
- Lehrgang „akad. psycho-soziale Gesundheitstrainerin“
- NLP Practitioner (DVNLP) & NLP Master (DVNLP)
- wingwave® Coach
- Magic Words Trainerin
- Mental Coach
- Work-Health-Balance Coach
- Lehrgang zur Instructorin für Mentalbehinderte
- Simple Signs® Lehrtrainerin
- Kinder Mentaltraining / Brain Train® for Kids

Berufliche Meilensteine:

- Leitung der sportpsychologischen Abteilung bei Red Bull
- Konsultantin für Sportpsychologie bei Schuhfried GmbH
- sportpsychologische Leitung & Vorstandsmitglied bei WoGoS
- sportpsychologische Leitung der Tennisakademie Michi Ebert
- Universitätslektorin in Wien & Klagenfurt
- Sportpsychologin bei Champ Factory von Ronnie Leitgeb
- Inhaberin & Leiterin der Otterway Academy

Qualifikationen:

- Sportpsychologin
- Arbeits- und Organisationspsychologin
- Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
- NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach (ÖDV-NLP, DVNLP)
- wingwave®-Lehrtrainerin
- Magic Words Trainerin
- Mental Coach
- Work-Health-Balance Coach
- Business Coach
- Simple Signs® Lehrtrainerin

Ein großes Motto bei KO.P.F.® Sport lautet:

„Wir reden nicht lange um den heißen Brei herum – wir tun es einfach, denn im Sport hat man dafür keine Zeit!“

andererseits um den Stressfaktor für den Körper punktgenau zu definieren. Dabei ist es für jede/n SportlerIn wichtig, eine sogenannte „zone of optimal functioning“ – also die Emotions-Balance – zu erreichen. Ebenso können Defizite in verschiedenen Komponenten wie kognitive Fähigkeiten, Reaktionsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung etc. durch Tests bestimmt und entsprechend gefördert bzw. trainiert werden.

Hier ein paar Beispiele, welche Teilziele mit KO.P.F.® erreicht werden können:

- höhere Leistungsfähigkeit des Gehirns erzielen
- Steigerung der Konzentration

- Fokussierung auf das, was wichtig ist
- Selbstvertrauen stärken
- Verbesserung der eigenen Leistung
- koordinative Fähigkeiten fördern (z.B. Raumorientierung, Reaktion, Gleichgewicht, Rhythmus)
- in Stressmomenten klarer denken können
- Koordinationsschwierigkeiten und Gleichgewichtsstörungen mindern
- Stress vermindern / negativen Stress ausgleichen

Und genau das wird nämlich von Uli und Nicky nicht in der hauseigenen Praxis

durchgeführt, sondern direkt vor Ort. Dort, wo Sie sich als Sportler zu Hause fühlen bzw. wo Ihre Arbeitsstätte liegt. Ob am Sportplatz, auf der Rennstrecke, im Stadion, in der Halle oder am Turnierfeld: „die Coaches sind mitten drin statt nur dabei.“

KONTAKT

www.kopf-training.at
info@kopf-training.at
Mobil: +43 699 18 22 94 34

Ich bin das,



fernweg

ich bin...

Meine Philosophie und die meines Unternehmens „Guten Weg“!

Ich habe es zu meiner Lebensaufgabe gemacht, Menschen zu begleiten, die an der Verbesserung ihres Lebens arbeiten.

DURCH MEINE AUSBILDUNGEN/STUDIEN in den Sparten Mediation-Konfliktmanagement, Mentalcoaching, Kinesiologie und Humanenergetik habe ich einen Weg gefunden, eine spezifische Coaching-Variante zu entwickeln, die ein Mehr an Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Konzentration und Begeisterung schafft (speziell auch für Leistungssportler und Mannschaften)!

D.h. in der Praxis wird der Mensch im mentalen und energetischen Bereich spezifischer auf das Jetzt und seine bevorstehenden Aufgaben vorbereitet. Egal ob ein bedeutendes Ereignis bevorsteht oder ein radikales Verändern alter Gewohnheiten bzw. Lebensmuster erforderlich ist. Der Mensch bekommt eine bewusstere Haltung dazu, wird ein höheres Energiepotenzial abrufen und Wege der Umsetzung erkennen und auch gehen!

Durch die wechselhafte Arbeit zwischen Gesprächen, kinesiologischer Balance und Energiearbeit wird mehr innere Ruhe, Harmonie und Stabilität geschaffen. Meine Arbeit fußt auf Erkenntnissen der Neurowissenschaft, Biologie und Physik.

Im Vordergrund stehen der Mensch und sein Schicksal. Ich kann aus meiner jahrelangen Erfahrung in und aus meiner Arbeit sagen, dass es sich auszahlt und möglich ist – egal welchen Alters – seine Lebensqualität massiv zu verbessern.

Tätigkeitsbeschreibung:

Glaube an dich, glaube an deine Träume und glaube jeden Tag GLAUBE einfach!!!! Es ist uns nicht bewusst, aber wir glauben „viel“ öfter an das was, wir nicht schaffen können als an das, was erreichbar ist.

In meiner Arbeit, die sich aus Mentalcoaching-Kinesiologie-Mediation/Konfliktmanagement und Humanenergetik zusammensetzt, erlernt der Athlet tief sitzende

Angstgegner aufzuspüren, zu erkennen und zu besiegen!!

Allein diese Erfahrung löst bereits eine Siegermentalität aus, die ein wichtiges, unabdingbares Fundament für weitere Aufgaben ist.

Es ist immer eine Freude mitzuerleben wie Menschen sich in kürzester Zeit, fast wie eine Raupe, die sich dann als Schmetterling bis zur vollkommenen Erschöpfung aus ihrem Kokon befreit, von alten Mustern lösen und in ihre wahre Kraft kommen.

Natürlich ist es ein wahrer Kraftakt, der da stattfindet. Oft bis zur Erschöpfung!!

Doch im Wort Erschöpfung liegt das viel wichtigere Wort „Schöpfung“!

Der Raupe geht es ebenfalls so! Würde man ihren Kokon einen Schlitz nur öffnen, dass sie sich leichter tut, dann hätte der Schmetterling „nicht“ die Kraft seine Flügel zu schlagen und das Fliegen bleibt ihm verwehrt. Ich sehe zu viele „Schmetterlinge“, auch im Sport, die nicht fliegen können! Nun begleite ich Menschen und Athleten auf diesem Weg. Bringe sehr gerne mein Wissen, meine Erfahrung und meine Liebe mit ein, aber ich öffne nicht den Kokon!

Selbstkompetenz als ersten Schritt zur Selbstliebe! Das macht uns zu dankbaren, demütigen und erfolgreichen Wesen.

Einen „Guten Weg!“ wünsche ich Euch!

Ulfried Wallisch

Karl Heinz Böhm

„Es leben nicht 7 Milliarden Menschen auf der Erde, sondern 7 Milliarden mal ein Mensch.“

KONTAKT

Gutenweg-Ulfried Wallisch

T: 0043 664 88 46 66 33
Brauhausgasse 17
A-9500 Villach
ulfried@gutenweg.at
www.gutenweg.at

Ausbildungen:

Dipl. Ziv.Rechts Mediator
Dipl. Mentalcoach
Dipl. Sport Mentaltrainer
Kinesiologe
Humanenergetiker

Von Pferden ...

... die Kinderherzen höher schlagen lassen



Diesen Sommer startet in den Höhenlagen von St. Veit an der Glan – am wunderschönen Kraigerberg – ein ganz besonderes Projekt. Die Trainerinnen Katja Fuchs und Melanie Weixler laden ins ehemalige Forstarbeiterhaus Kraigerberg ein. An dieser außergewöhnlichen Lokation bieten sie ebenso außergewöhnliche Erfahrungen mit Pferden – speziell für Kinder – an.

Entstehung des Projektes

„Begonnen hat alles vor einem Jahr,“ schmunzelt Katja Fuchs, als plötzlich Kinder bei ihr am Hof standen und die Pferde sehen wollten. Schnell wurde klar, dass es für Kinder außer im Feriencamp während der Sommerferien wenig Möglichkeiten

gibt, in naturbelassener Umgebung Pferde hautnah zu erleben. Also begann Katja Fuchs mit den Kindern und den Pferden zu arbeiten. Nach der Pilotphase – der erfolgreichen ersten Saison mit den Kindern vom Kraigerberg – gesellte sich Anfang diesen Sommers die reitpädagogische Betreuerin Melanie Weixler zum Team. Ihr psychologisches und reitpädagogisches Fachwissen ergänzt das Angebot optimal.

Katja Fuchs hat aufgrund ihrer jahrelangen Tätigkeit als Business-Coach und Beraterin sowie Hufschmiedin besondere Kernkompetenzen entwickelt. Eine zeigt sich darin, dass sie Stärken von Pferd und Mensch schnell erkennt und je nach Situation optimal kombiniert. Die reiterliche Entwicklung von Katja Fuchs ist klassisch verlaufen. Nach dem Longenunterricht und 10 weiteren Einheiten Gruppenunterricht kam das Ausreiten im Gelände. Der Reitunterricht war von brüllenden Reitlehrern und wilden Ausritten mit mindestens einem oder

mehreren Landungen auf der Erde geprägt. Heute stellt sich Katja Fuchs der Herausforderung, Pferde, die keiner reiten möchte, zu Pferden, mit denen Kinder nicht nur reiten, sondern viel Spaß und lehrreiche Erlebnisse haben können, auszubilden. Ihre Trainingspartnerin Melanie Weixler ist Psychologin und hat ebenso eine klassische Reitausbildung. Sie teilt die Begeisterung für das Thema Pferd und hält viele kreative Ideen bereit.

Die Pferde als kompetente Trainingspartner

Jedes Pferd hat genauso wie jedes Kind seine ganz persönliche Geschichte. Das erfahrenste Trainingspferd am Hof ist die Stute Arielle. Arielle ist vor 10 Jahren zu Katja Fuchs gekommen und galt bis dahin als nicht reitbar. Sie ist zwar sehr gut ausgebildet gewesen, wurde aber vermutlich in der Vergangenheit mental so weit überfordert, dass sie kein Vertrauen mehr

zum Menschen aufbauen konnte. Mit viel Geduld und der Unterstützung guter sensibler Trainerinnen konnte sie nach mehreren Jahren behutsamer Arbeit zu einem sicheren Reitpony ausgebildet werden. Sie hat bereits mehrere Turniere absolviert und ist ein sehr sensibles Ausbildungspferd geworden, welches auf die aller kleinsten Signale reagiert. Aufgrund ihrer eigenen Geschichte ist Arielle besonders für sensible Situationen ein zuverlässiger Partner. Nachdem eines von Katja Fuchs Trainingspferden an einer schweren Augenerkrankung verstorben war, kam vor 4 Jahren direkt aus Schweden der Kaltbluttraber Eik auf den Hof. Er ist der einzige Vertreter seiner Rasse in Österreich und genießt diesen Status sichtlich. Als ausgemustertes Profi-Rennpferd war sein Schicksal fast besiegelt. Doch sein außergewöhnlicher Charakter und sein wunderschönes Aussehen brachten ihn zu Katja Fuchs, welche ihn vorsichtig auf leichte Dressurarbeit umstellte. Die Anfänge waren ähnlich wie bei einem jungen Pferd. Die besondere Herausforderung war, dass er wieder Vertrauen zum Reiter bekommt. Eik zeigt seinen Reitern konsequent, dass er sich nichts aufzwingen lässt. Dabei wird er keineswegs wild, sondern zeigt subtile kleine Gesten gegenüber dem Reiter, die nachvollziehbar interpretiert werden können und so den Kindern die Erfahrung ermöglichen direkt auf das Pferd einzugehen und von ihm zu lernen.

Das Pferdeteam wird noch ergänzt durch den drolligen Norikerwallach Paul, der zur Zucht nicht geeignet war und als „Ausgemustertes“ – er hat wirklich ein lustiges Muster auf der Hinterhand – auf der Weide seine Zeit fristete. Katja Fuchs hat sein



Potenzial erkannt und ihn zu sich geholt. Der nervenstarke und vielseitige Paul hat sich als sehr lernfähig gezeigt und konnte daher sehr schnell in den Unterrichtsstunden und Trainings eingesetzt werden. Paul kann aufgrund seiner ausgeprägten Gelassenheit sehr gut mit Kindern, lauten Geräuschen, bunten Spielsachen etc. umgehen. Auf ihm können gleich mehrere Kinder reiten oder mit ihm spielen. Außerdem trägt er gerne Gegenstände zu seiner eigenen Belustigung weg und findet

lustige Ideen die Menschen in seiner Umgebung zum Lachen zu bringen.

Beschreibung des Projektes

PeP-MINI bedeutet Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden – speziell für Kinder. Ziel des Projektes ist es Wege zu finden, um Kinder verschiedenster Altersstufen pferdegestützt in ihrer individuellen Entwicklung professionell zu begleiten. Die Vorgehensweise der Trainerinnen und die dahinter liegende Philosophie zeigen den



Immer professionell...

- Die gegückten Tagungen am Dienstl Gut



BELAUBT · TERMINGUT · PFERDE · REITSPORT

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

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







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



Von Pferden...

starken Fokus auf der Individualität – beim jeweiligen Kind, beim Pferd und beim Trainer. Daher wird situationsgerecht und kompetent eingeschätzt, welches Kind, mit welchem Pferd, welche Situationen, mit welcher Unterstützung seitens der Trainerinnen und der anderen Kinder bewältigen kann. Dementsprechend geht diese speziell entwickelte Methode weit über das eigentliche Reiten hinaus.

Eine PeP-MINI Einheit findet mit beiden Trainerinnen, ein bis zwei Pferden und 2 bis 6 Kindern am kleinen Reitplatz und im umliegenden zauberhaften Gelände statt. Die unter Anleitung geführten Aufgabenstellungen, Gruppen-, Bewegungs-, Denk- und Erlebnisspiele bieten Kindern einen geschützten Rahmen sich selbst zu erleben, soziale Fertigkeiten zu verfeinern und motorische Fertigkeiten zu verbessern sowie Wissenskompetenzen zu entwickeln. Die Pferde sind dabei unverzichtbare Werkzeuge und Partner. Aufgrund der breit gefächerten und sorgsam Ausbildung der drei Trainingspferde können die Kinder auch bei Kutschenfahren, beim Transport von Baumstämmen mit Pferd etc. mitwirken. Sie erleben dabei nicht nur Außergewöhnliches und Abenteuerliches, sondern können dabei bedeutsame Erfahrungen machen. Im Vordergrund stehen der Spaß an der Arbeit mit Pferden und der Respekt vor der Natur und all seinen Systemen und Teilsystemen.

Die PeP-MINI-Methode eignet sich besonders für ...

- das Erkennen individueller Potenziale im Sinne einer Talenteschmiede
- die Unterstützung der Entwicklung motorischer Fähigkeiten, insbesondere Feinmotorik und Gleichgewicht
- die individuelle Förderung bei der Entwicklung des Selbstbildes und des Selbstbewusstseins
- Entwicklung sozialer Fertigkeiten, wie Gruppenverhalten und Teamentwicklung
- naturnahes, erlebnisreiches Kennenlernen des Pferdes
- pferdespezifische Wissens- und Kompetenzvermittlung durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Praxis und Theorie
- außergewöhnliche Erfahrungen, welche dem Alter entsprechend besondere Herausforderungen bieten, wie Führzügelbewerbe

PeP-MINI – ein einmaliges Konzept

Nicht nur die methodische Vielfalt, sondern auch die intensive individuelle Betreuung ist eine Besonderheit. Eine Gruppeneinheit mit 2 bis 6 Kindern wird von beiden Trainerinnen gemeinsam durchgeführt. So bekommt jedes Kind seinen individuellen Raum, denn den Zugang von Katja Fuchs und Melanie Weixler ist,

dass Kinder besonders gut durch eigene spielerische Erfahrungen lernen können. Das Pferd unterstützt in Begleitung mit den Trainerinnen das Kind und hat nicht nur die Aufgabe von A nach B bewegt zu werden. //

Zu den Autorinnen

Ass.jur.Katja Fuchs:

Zertifizierte Trainerin für Pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, Juristin im Arbeitsrecht, Diplomierte Personaltrainerin (Betriebliches Psychologie Personalmanagement), staatlich geprüfte Hufschmiedin, umfangreiche Erfahrung in Beratung und Coaching von Menschen, jahrzehntelange Erfahrung mit Pferden.

Mag. Melanie Weixler:

Diplomierte Psychologin, zertifizierte reitpädagogische Betreuerin (i.A.), Klinische und Gesundheitspsychologin (i.A.), Propädeutikum, jahrelange Erfahrung mit Pferden.

KONTAKT

PeP-MINI-Team Katja Fuchs und Melanie Weixler

Laggen 2
9300 St. Veit an der Glan
PeP-Tel. 0043/
E-Mail: info@percours.at

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

SportMENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

VOLL IM STRESS

**KOMMEN
UND BLEIBEN
SIE IM FLOW**

**ANGST VOR
ERFOLG**

NEUSEELAND

**ÜBUNGEN ZUR
WETTKAMPFVORBEREITUNG**



www.sportmental-magazin.at



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



ePaper powered by



digitri
read innovative

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



Google play



Available on the
App Store

www.sportmental-magazin.at



KONTAKT

Cuisino Restaurant Velden

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

KÜRBISZEIT ist Herbstzeit!

... mit MARCEL J. 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 Goldeck, der Veltliner Sekt, und 4 Parolijetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777 Euro in Gold.



Cremiges Risotto vom Kürbis

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Schalotte
- 300 g Risottoreis
- 100 ml Champagner
- 1 l Geflügelfond
- 400 g Kürbis
- 2 TL Parmesan
- 1 EL Sahne
- 6 EL Butter
- Olivenöl
- Meersalz
- Salz, Pfeffer
- 1/8 l Kürbisschaumsuppe
- Kerbel für die Garnitur
- Kürbiskernöl
- Geröstete Pinienkerne und Kürbiskerne

den Kürbis hinzugeben. Weiterhin gut rühren bis die Reiskörner weich sind. Sobald der Reis fertig ist, den Topf vom Herd nehmen, die restliche Butter in kleinen Stückchen unter das Risotto rühren, geriebenen Parmesan und zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Mit Salz abschmecken und in vier vorgewärmte Suppenteller aufteilen. Mit etwas aufgeschäumter Kürbissuppe, Kernöl, den gerösteten Pinienkernen und Kürbiskernen sowie Kerbel garnieren.

Marcel J. Vanic
Standortleiter / Executive Chef

Zubereitung:

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Danach in drei Esslöffel Butter anbraten, pfeffern und salzen. Die Sahne steif schlagen.

Die Schalotten schälen, fein hacken und in etwas Olivenöl kurz andünsten. Den Risottoreis hinzugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Champagner ablöschen, diesen ganz verkochen lassen und erst dann mit etwas heißem Geflügelfond aufgießen. Unter ständigem Rühren immer wieder Geflügelfond dazugießen und vom Reis aufnehmen lassen. Nach zwölf Minuten





Maronen . . .

Die gesunden Kastanien

Endlich wird es Herbst und egal, wohin man blickt, die Maroni-Bräter mit ihren heißen Öfen liefern einen kleinen Ausblick auf den Winter. Und seien wir ehrlich! Nur wenige von uns können an den herrlich duftenden Edelkastanien vorbeigehen, ohne dass einem das Wasser im Munde zusammenläuft. Was aber nur die wenigsten wissen, die kleinen Dinger sind nicht nur ein leckerer Happen zwischendurch, sondern auch gut für unsere Gesundheit.

SABINE LANDL

URSPRÜNGLICH WAR DIE EDELKASTANIE vor Jahrhunderten, genauer gesagt im Mittelalter, das Fleisch und Brot der armen Leute, vor allem in Zeiten von Hungersnöten und Dürreperioden. Allerdings sind die Maronen, wie sie auch genannt werden, roh nicht genießbar und müssen stets gekocht oder geröstet werden.

In der heutigen Zeit sind Maroni in verschiedenen Formen zu finden: als Rohware, geröstet, getrocknet und vermahlen in Konserven, als tiefgefrorenes Püree oder glasiert bzw. kandiert. Sie schmecken

vorzüglich zu Fleisch, allen voran zu Wildgerichten, bei denen sie gerne zum Füllen verwendet werden. Aber auch zu Gans oder Pute sind sie eine willkommene kohlenhydratreiche Beilage. Dessertliebhabern sind die Edelkastanien ebenfalls ein Begriff. Sie schmecken süßlich, weil es beim Kochen oder Rösten durch den hohen Stärkegehalt zu einer Verzuckerung kommt. Kastanienpüree oder Kastanienreis, Kuchen und Torten mit cremiger Kastanienfüllung oder zu Mus verarbeitete Maroni lassen das Herz einer jeden Naschkatze höher schlagen.

Gesunde Inhaltsstoffe

Maroni sind eine gesunde und kalorienarme

Nascherei für kalte Wintertage. Sie sind kalorienarm und vitaminreich. Nämlich nur rund 200 kcal haben ca. 100 Gramm (ungefähr 6 Stück) dieser Edelkastanien. Nüsse haben im Vergleich dazu etwa doppelt so viele Kalorien.

Maroni bestehen zu einem Großteil aus „gesunden“ Kohlenhydraten, der Fettgehalt liegt bei rund zwei Prozent und ist somit sehr niedrig. Des Weiteren sind sie reich an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Calcium, Phosphor, Schwefel, Eisen, Magnesium, Kupfer, Mangan. Aber sie enthalten auch die Vitamine E, C, sämtliche B-Vitamine und das Provitamin A Beta-carotin.

Guter Ersatz für Schokolade

Die in den Esskastanien enthaltene Aminosäure „Tryptophan“ – ein Baustein für die körpereigene Produktion des „Glückshormon“ Serotonin – macht uns zufrieden und glücklich. Das wiederum bringt die Endorphine auf Vordermann, wirkt schmerzlindernd und beruhigend. Maroni haben also dieselbe Wirkung wie Schokolade, nur insgesamt gesünder und wesentlich kalorienärmer.

Eine gute Nachricht gibt es auch für

Allergiker: Maroni sind frei von Prolamin und Glutein. Das Mehl der Kastanie ist deshalb glutenfrei und eignet sich somit für Zöliakie-Patienten oder Weizenallergiker. Es ist jedoch nur zusammen mit anderen Mehlsorten backfähig! Maroni sind übrigens sehr basische Lebensmittel und helfen, der Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken.

Beim Kauf von Maroni unbedingt auf Glanz und Glätte der Schale achten. Das sind Hinweise, dass die Esskastanien frisch sind. Außerdem sollen sich die Schalen nicht eindrücken lassen.

Da die Früchte des Kastanienbaums sehr anfällig sind gegenüber Ungeziefer. Daher ist es gut die Oberfläche auf kleine Wurm Löcher zu überprüfen. Wer sich nicht sicher ist, kann die Maroni auch in eine Schüssel lauwarmes Wasser legen und sie so auf Wurmbefall überprüfen. Wurmfreie Maroni sinken zu Boden.

Sollte man übrigens die Esskastanien nicht gleich verwerten, so empfiehlt es sich, diese im Kühlschrank zu lagern. Ideal ist es, sie in einen Plastiksack zu geben und diesen zu perforieren. So halten sie ungefähr 3-4 Wochen.

Außerhalb des Kühlschranks kann man sie maximal eine Woche lang frisch halten.

Selbst zubereiten ist keine Hexerei!

Und wer sich die kleinen braunen Köstlichkeiten lieber selbst zuhause zubereiten möchte, der wird auch seine Freude haben. Denn nichts ist leichter und schneller gemacht, als Maronis. Zu allererst werden die Maronis aussortiert. Die guten, schönen Maroni erkennt man auf den ersten Blick. Sie werden genauso typisch eingeschnitten, wie Sie es vom Maroni-Brater kennen: Die Schalen werden mit einem scharfen Messer kreuzweise eingeschnitten. Manche fragen sich vielleicht, warum man die Schale überhaupt einschneiden muss. Ganz einfach! Würde man dies nicht tun, würde die Esskastanie im Backrohr in lauter kleine Teile explodieren.

Bevor Sie mit dem Einschneiden beginnen, können Sie schon mal das Backrohr gut vorheizen. 275 bis 300 Grad Celsius sind die optimale Temperatur. Nun legen Sie die eingeschnittenen Maroni auf ein Backblech, schieben dieses ins Backrohr und backen diese, bis sich die „Schale“ von dem hellen „Fruchtfleisch“ löst. Im Prinzip

Fleischgenuss auf höchstem Niveau!

Lieben Sie ein gutes saftiges Steak?

DANN SIND SIE BEI HARRY'S FARM

in Ledenitzen in der Nähe des schönen Faaker Sees genau an der richtigen Adresse. Das sympathische und sehr persönlich geführte Lokal ist für die perfekte Zubereitung des berühmte Dry Aged Beef bereits über die Grenzen Kärntens hinaus bekannt!

Für Harald Warum und Sohn Max, Junior-Chef von Harry's Farm, ist es besonders wichtig, dass sie ausschließlich Rinder von österreichischen Bauern beziehen, welche in der hauseigenen Fleischerei verarbeitet werden. Beide setzen zu 100 % auf beste Qualität aus Österreich.

Jedem Gast sein Lieblingsstück Fleisch! In Harry's Farm sucht sich der Gast sein Stück Fleisch selbst aus und die Auswahl kann sich sehen lassen: Roastbeefsteak oder Huftsteak zu je ca. 250 g, Rib-Eye-Steak (350 g), Filetsteak (200 g), Clubsteak (700 g), T-Bone-Steak (900 g) und Porterhouse Steak (1100 g). Die Zubereitung erfolgt dann ganz nach

Wunsch des Gastes. Serviert wird das köstliche Stück Fleisch mit Kräuterbutter und Grillsauce. Und bei dem vielfältigen Angebot der Beilagen ist garantiert auch für jeden Geschmack etwas dabei.

Senior-Chef Harald Warum und Sohn Max, Junior-Chef von Harry's Farm, freuen sich auf Ihren Besuch! Ganzjährig geöffnet ist Harry's Farm die ideale Location für jeden Anlass!

■ Täglich geöffnet ab 17 Uhr

■ Dienstag Ruhetag

KONTAKT



Harry's Farm

Kumweg 8 // 9581 Ledenitzen

Tel.: 04254/2359

E-Mail: office@harrys-farm.at

www.harrys-farm.at



REZEPT

Maroni-Champignon-Suppe

Man braucht:

300 g Champignons geputzt, 1 kleine Zwiebel, 40 g Butter, 150 g Maroni vorgekocht, 750 ml Hühnersuppe, 4 Zweige Thymian, 120 g Crème fraîche, Salz und Pfeffer aus der Mühle. Außerdem 50 g

vorgekochte Maroni zum Garnieren.

Zubereitung:

1. Champignons feinblättrig schneiden.
2. Zwiebel schälen, feinkwürfelig schneiden.
3. Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebel darin kurz anrösten und anschließend Champignons zugeben. Diese ungefähr 3–4 Minuten mitrösten.
4. Maroni mit den Händen grob zerbröseln, mit den Thymianzweigen zur Suppe geben. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
5. Thymianzweige entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend die Hälfte der Crème fraîche unterrühren und nochmals aufmixen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Suppe in Schüsseln anrichten und mit der restlichen Crème fraîche und jeweils einer ganzen Maroni garnieren.



sieht die Maroni nach ca. 15–20 Minuten und aufgeplatzter Schale genauso aus, wie Sie die kleinen Köstlichkeiten vom Maroni-Brater kennen.

Und auch der angenehme Maroni-Duft wird Sie verzaubern.

Heilsame Wirkung

Den Edelkastanien wird außerdem eine heilende Wirkung nachgesagt, die mitunter auch bereits bewiesen wurde. Maroni helfen dem Organismus, sich nach Verletzungen und Operationen schnell wieder aufzubauen.

Sie wirken nebenbei auch beruhigend auf das Nervensystem. Kocht man die Esskastanien, so erhöhen sie die Leistungsfähigkeit. Roh zu Granulat verarbeitet unterstützen sie das Herz und bei Burnout, zu Honig verarbeitet, unterstützen sie die Leber.

Auch äußerlich angewendet sind sie für erstaunliche Ergebnisse verantwortlich. Als Maroni-Dampfbad oder in der Sauna helfen sie rheumatische Beschwerden zu lindern und sollen sogar Schlafstörungen vertreiben. Manch einer behauptet sogar, dass sie das Gemüt jähzorniger Menschen besänftigen... //



... auch im Winter einen Besuch wert!

Am Eingang des schönen Golfclubs Moosburg-Pörschach nahe dem Wörthersee befindet sich das gemütliche Clubrestaurant, das nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter, wenn die ersten Schneeflocken fallen, sowohl Golfer wie Nicht-Golfer mit kulinarischen Genüssen bezaubert.

DAS CLUBRESTAURANT vermittelt durch den offenen Kamin eine gemütliche Atmosphäre, die nicht nur bei einem romantischen Dinner zu zweit, sondern auch bei Feierlichkeiten jeglicher Art

unmittelbar auf den Gast übergeht. Gemütliche Stunden werden hier zu einem unvergesslichen Erlebnis sowohl in kulinarischer Hinsicht als auch vom stimmungsvollen Ambiente.

Im FH's Drive haben sie den perfekten Ort für ihre Feierlichkeiten (Weihnachtsfeiern ect.) gefunden.

Auf Ihren Besuch freuen sich Küchenchef Florian Steiner und Wirt Harald Unteregger, sowie das gesamte FH Drive-Team!

■ Reservierungen für Gruppen (bis 60 Personen können das Restaurant exklusiv nutzen)! //

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

WE LOVE HUGO!



Österreichs erster
Hugo mit Bier.

Villacher
EIN BIER WIE WIR



Um kein anderes Thema ranken sich so viel Mythen wie um das der Ernährung. Was ist gesund? Wann ist der richtige Zeitpunkt, um Nahrung zu sich zu nehmen und dabei keinen Hüftspeck anzusetzen? Oder versetzen wir uns doch in unsere Kindheit zurück: Was wurde uns alles – im wahrsten Sinne des Wortes „aufgetischt“? Ich sage nur: „Spinat macht stark!“ oder „Wenn du den Kaugummi verschluckst, verklebt sich dein Magen!“

SABINE LANDL

DAS SPORTMENTAL MAGAZIN hat sich auf die Suche begeben und einige Mythen rund ums Thema Ernährung zusammengefasst! Aber seien Sie gefasst: manche werden Ihnen ein Schmunzeln auf die Lippen zaubern!

Spinat macht groß und stark!

Wer ist im Kindergarten oder zuhause beim Essen nicht schon mal Stunden vor einer großen Portion Spinat gegessen und hat noch Mutters Worte im Ohr: „Komm' schon! Spinat ist gesund und davon wirst du so groß und stark wie Popeye!“ Jetzt können wir es Ihnen ja verraten! Die grünen Blätter machen weder außergewöhnlich stark, noch sind sie besonders reich an Eisen, denn frischer Spinat besteht zu 90 Prozent aus Wasser und enthält bei 100 Gramm gerade einmal 3,5 mg Eisen. Und wenn wir schon dabei sind: Schokolade enthält hier eindeutig mehr...

Kommt der Bierbauch vom Bier?

Hier ein klares NEIN! Bierkonsum alleine macht noch keinen Bierbauch. Zwar gilt ein Seidel mit mindestens 90 Kalorien und mehr nicht gerade kalorienarm, aber neben der genetischen Komponente beeinflusst natürlich auch die Ernährung, sprich die meist überhöhte Kalorienzufuhr, und ein Mangel an Bewegung die Entstehung eines Bierbauchs. Ob man also einen Bierbauch

mit sich herumschleppt oder nicht, das entscheidet man eindeutig selbst!

Ein „Stamperl“ Schnaps gefällig zur Verdauung?

Ein guter, mit Vorliebe selbst gebrannter Schnaps nach deftigen Mahlzeiten gehört in Österreich zum guten Ton. Allerdings müssen wir Sie hier enttäuschen, wenn Sie den Schnaps als Verdauungshilfe ansehen. Der Alkohol geht nämlich direkt vom Magen ins Blut über und beeinflusst Areale im Gehirn, die die Verdauung steuern. Der Körper ist in erster Linie also mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt. Es gilt somit: Je mehr Alkohol man trinkt, desto langsamer wird verdaut. Aber dennoch haben wir nichts gegen ein Stamperl guten Schnaps einzuwenden!

Reizen verschluckte Obstkerne den Blinddarm?

Einerseits soll man jeden Tag mindestens eine Portion Obst zu sich nehmen. Andererseits heißt es – vor allem bei Kindern – aufpassen und die Kerne ausspucken, denn die

reizen den Blinddarm! Wir können Ihnen versichern, dem ist nicht so. Kirsch- oder Apfelkerne sind schon mal viel zu groß, um die Öffnung zwischen dem Darm und dem Wurmfortsatz zu verstopfen, die sich bei einer Blinddarmentzündung entzündet. Selbst Weintraubenkerne passen nicht durch die 2-3 Millimeter große Öffnung. Dennoch raten wir: Obst wie Äpfel, Birnen oder Weintrauben vor dem Schlucken gut zu kauen und größere Kerne wie jene von Kirschen einfach schlichtweg auszuspucken.

Verschluckte Kaugummi verkleben den Magen!

Auch hier ein eindeutiges NEIN. Unsere Magensäure enthält Salzsäure und die ist so stark, dass selbst der klebrigste und größte Kaugummi keine Chance hat, an der Magenwand festzukleben. Der Kaugummi wird, so wie alle übrigen Nahrungsmittel, welche wir zu uns nehmen, in seine Bestandteile zerlegt und rutscht ohne Probleme durch den Darm.



Frisches Gemüse ist besser als Tiefgekühltes

Hier müssen wir Sie enttäuschen, denn diese Aussage entspricht leider nicht ganz

der Wahrheit. Das Gemüse, das im Tiefkühlfach landet, wird oft frisch nach der Ernte schockgefroren. Dadurch bleiben viele Vitamine erhalten, die licht-, luft- und



Der Tschebull – das kulinarische Landesarchiv Kärntens

DER TSCHEBULL ist eine der ältesten Gastwirtschaften Kärntens und ein Stück kulinarisches Selbstverständnis dieses Landes. Ein „kulinarisches Heimatwerk“ mit Wohlfühlgerichten. Als authentische Gastwirtschaft, wollen wir das Heimweh nach den Bilderbuchgenüssen kulinarischer Erinnerungen von früher wecken.

■ Tschebull GANS besonders!

Legendäre Gansl Kulinarik – pur, in Österreichs größter Vielfalt! An 3 langen Wochenenden, jeweils von Donnerstag bis Sonntag Von 23. Oktober bis 9. November

■ Tschebull Advent & weihnachtliche Festtagsküche

Das Beste aus der Tschebull Festtagsküche Rechtzeitig für Weihnachts- & Firmenfeiern reservieren Von 20. November bis 4. Jänner

■ Tschebull's edle Metzgerei

Mit unvergleichlichen Blut- und Leberwürsten, herrlichem Wurzelspeck, saftigen Brat'lvariationen & feinen Schmankerln, auch für Z'aus.

Von 6. bis 11. Jänner | Nur an 5 Tagen!

KONTAKT & INFO'S:

Der Tschebull

Egger Seeuferstraße 26 | A-9580 Egg am Faaker See
+43 4254 2191 | office@tschebull.cc | www.tschebull.cc

Im Winter geöffnet bis einschließlich 11. Jänner 2015

Ruhetage: Montag & Dienstag, außer feiertags



DAS ANGEBOT für Wein-Connaissure hat in der Tat Weltmetropolen-Format. Mehr als 200 Topweine von Barone Ricasoli, Fonterutoli, Clerico, Zuani, Polz u.v.m. stehen in der Enoteca zum attraktiven Mitnahme-Preis oder zum sofortigen Genuss bereit. 18 dieser exklusiven Weine werden im monatlichen Wechsel auch glasweise ausgeschenkt. Zum Genießen gibt es Schmankerln von „Tschebull“ und ganz exklusiv, Hausbrandt Espresso aus Triest.

Unser Extra-Kaiser-Zimmer / Exklusiv

Separater Raum für bis zu 15 Personen Speziell für außergewöhnliche Weihnachts- & Firmenfeiern, kommentierten Weindegustationen, wie auch für exklusive Gruppen vor den Faschingssitzungen, mit maßgeschneiderter feiner Kulinarik, gecatert vom Tschebull.

„Vinovative“ Weihnachtsgeschenke- & Präsente

Feine internationale Weine & handwerkliche Alimentari, feinstes Olivenöl u.v.m. – entsprechend Ihren Wünschen edel verpackt und zum Enoteca-Preis zusammengestellt.

Attraktiver Enoteca-Rabatt: -10 % für Weine zum Mitnehmen

Gültig bis 31. Dezember 2014, bei einem Einkauf von mindestens 6 Flaschen, auch sortiert.

KONTAKT & INFO'S:

Nobilvini Wein.lounge & Enoteca

Freihausgasse 13 | A- 9500 Villach | +43 4242 27559
wein.lounge@nobilvini.com | www.nobilvini.com

Öffnungszeiten: von 16 bis 22 Uhr

Ruhetage: Sonntag & Montag | Feiertage: 8., 25. & 26. Dezember geöffnet

wärmeempfindlich sind. Bei frischem Gemüse hingegen kann es vorkommen, dass es oft Tage in Kisten in den Supermärkten liegt. Dadurch geht ein Großteil des Vitamingehalts verloren.

Tiefkühlkost kann somit unter Umständen sogar gesünder sein als frische Lebensmittel.

Zum Essen sollte man nichts trinken!

Genau das Gegenteil ist der Fall.

Nicht nur Erwachsene, vor allem auch Kinder nehmen viel zu wenig Flüssigkeit zu sich.

Deshalb sollte zu jeder Mahlzeit ausreichend getrunken werden.

Am besten natürlich Wasser, denn Fruchtsäfte oder zuckerhaltige Soft Drinks machen dick. Wichtig ist auch noch, dass man nicht das Essen mit dem Getränk runterspülen sollte, da die Flüssigkeit den Speichel verdünnt. Und dieser ist wichtig für die Vorverdauung im Mund!

Also: erst ordentlich kauen und anschließend trinken!



Von Schokolade bekommt man Pickel!

Nein. Auch wenn sich dieses Vorurteil hartnäckig hält und eventuell Eltern ihre pubertierenden Kinder damit abhalten wollen, Süßes zu essen.

Bei gesunden Menschen führt der Schokoladenkonsum definitiv nicht zu unreiner Haut. Dass in der Pubertät Pickel und Pusteln entstehen, hat eindeutig hormonelle Ursachen.

Aber dennoch sollte, trotz dieser Erkenntnis, Schokolade in Maßen genossen werden, denn Fettpolster setzt man bei zu viel Konsum leider schon an.

Und da wir gerade beim Thema Schokolade sind: die Aussage, dass die dunkle Versuchung glücklich macht, stimmt nur teilweise. Sie sorgt zwar für Glücksgefühle, allerdings deshalb, da wir Süßes als eine Art der Belohnung sehen und dadurch das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet wird.

Die gute Laune und das positive Gefühl entstehen also rein in unserem Gehirn und haben nichts mit dem direkten Verzehr von Schokolade zu tun. //

SPORTLICHER DOPPELPAK!



Dinkelsuppe
mineralisiert

Fettarm
Hefe frei
Lactovegetabil
Cholesterin frei
Frei von gehärteten Fetten
OHNE geschmacksverstärkende Zusatzstoffe
OHNE Farb- und Konservierungsstoffe
mit Magnesium und Calcium

VEGA VITAL
Feine Klare Suppe
540 g / 27 Lt
+
MINERAL SPORTSUPPE
900 g / 20 Lt

Testen Sie
unser
Doppelpack-
Angebot!

statt
€ 34,-
NUR
€ 28,90*



Vega Vital
Feine Klare Suppe

Fettarm, hefefrei, purinarm und cholesterin frei! Rein pflanzlich, frei von gehärteten Fetten!



Gibt dem Körper verlorene Energie zurück! Enthält Lactose als hochwertigen Energieträger!

SANIBEL
The Wellness Company
www.sanibel.at

Freude am Sport ...
Eine Frage der Ernährung!

Fettarm, hefefrei, purinarm und cholesterin frei! Rein pflanzlich, frei von gehärteten Fetten!

*Bestellungen nur mit Gutschein-Code:
"Sport-Mental-2014"
shop@sanibel.at
Tel. 0043 (0) 463 - 211 58 0
oder Abholung im Shop:
Ernst-Wlattnig-Gasse 22
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Mo bis Do 8 - 17 Uhr • Fr von 8 - 12 Uhr

Sanibel-Produkte erhältlich u.a. bei:

Mi.: Villach am Wochenmarkt 7.00 - 12.00
Völkermarkt / Passage 8.00 - 12.30

Do.: Spittal/Drau am Markt 7.00 - 12.00
Faak/See am Bauernmarkt 17.00 - 22.00
Klagenfurt am Wochenmarkt 7.00 - 12.00

Sa.: Villach am Wochenmarkt 7.00 - 12.00
Klagenfurt am Wochenmarkt 7.00 - 12.00
Völkermarkt / Passage 8.00 - 12.00

HALLOWEEN

Seestuben
RESTAURANT

DINNER IN THE DARK

Am Freitag den 31.10.2014
Von 18:30 – 22:00 Uhr

DINNER DARK

Am Freitag den 26. September
Von 18:30 – 22:00 Uhr in the hr

HALLOWEEN Dinner in the dark

*Weißt du was du isst?
...auch wenn du es nicht siehst*

Lass Dich darauf ein & erlebe ein völlig neues Essgefühl

Lass Dich darauf ein & erlebe ein
5 völlig neues Essgefühl
gängiges

Überraschungsmenü

Schalte einen Deiner Sinne ab, und Deine Anderen sind geschärft

39,90€ pro Person

Gewinnspiel:

Diejenigen die die meisten Zutaten erraten, erhalten ein Flasche Champagner



KONTAKT

Infos & Reservierungen unter:

www.restaurant-seestuben.at

Treffner Straße 94

9500 Villach

Tel: 04242/ 27 759 -39

Mail: office@restaurant-seestuben.at

DER TREFFPUNKT IN VILLACH



Traumhochzeit in der City!

SAGEN SIE JA ...

- ... zu einem Empfang in traumhaftem Ambiente, auf der Drauterrasse oder im Penthouse mit Blick über die Stadt
- ... zu Trauungssälen mit Drau- oder Panoramablick, wenn Sie Ihre standesamtliche Trauung bei uns feiern wollen
- ... zu außergewöhnlichen Buffets und individuellen Menüs aus unserer Haubenküche
- ... zu bestem Wohnkomfort für Sie und Ihre Hochzeitsgäste

Kostenlos erhältlich. Unser Hochzeitsfolder mit Menüvorschlägen, Angeboten, Preisen und wertvollen Tipps.

Auch zum Durchblättern und Downloaden auf www.holidayinn-villach.com



Ein Penthouse-Butler lädt zum Tête-à-tête!

Für alle die hoch hinaus wollen steht die im 7. Stock gelegene Location mit 130 m² zur Verfügung.

Für eine Service-Pauschale von 150,- Euro sorgt der eigene Penthouse-Butler für das leibliche Wohl der Gäste mit z.B. Sekstfrühstück, Business-Lunch, einem schmackhaften Grillfest uvm.

DAS 4*^S HOTEL HOLIDAY INN



Eine der schönsten Terrassen Villachs lädt ein!

Chillen Sie allein, zu zweit oder mit Freunden nach einem Stadtbummel oder einem Arbeitstag bei Cocktails, Prosecco, Kaffee uvm.

Während Ihr Blick auf die Drau und die Stadt fällt, verwöhnen wir Sie mit Wein-, Rum- und Zigarrensorten aus der ganzen Welt.

CIGAR LOUNGE: An kühleren Tagen kann man in unserer Cigar Lounge, vorbei an der 16 m langen Weinwand, in den weichen Lederfauteuils vor dem knisternden Kamin entspannen.

DIVINO
WEIN & COCKTAILS



Treffpunkt für Feinschmecker im 2-Haubenrestaurant LAGANA

Kochkunst, Kreativität und Qualität, sind im Gourmetrestaurant LAGANA die herausragenden Attribute. Verantwortlich dafür ist in erster Linie Küchenchef Hermann Andritsch mit seinem Team.

Inspiziert von der mediterranen Küche, mit einem Hauch asiatischer Eleganz, verbindet er dies gekonnt mit dem, was auf heimischen Almen und in alpinen Gewässern unterwegs ist.



Unser Körper: Die menschliche Energiemühle

Wenn wir in die Geschichte zurückblicken, so war die Menschheit größtenteils auf ihre Muskelkraft angewiesen. Zu damaligen Zeiten waren „wir“ Jäger, Sammler oder Fischer und „unsere“ Energie stammte aus der Nahrung.

ELLEN RETTENBACHER

DIE WIRKSAMKEIT dieser Muskelkraft wurde aber schon bald durch Werkzeuge erhöht. Nahrung ist die erste Energiequelle des Menschen, um ihn am Leben zu erhalten (sog. Grundumsatz) bzw. um

die tägliche Arbeit zu verrichten (sog. Leistungsumsatz).

Die Energie

Um leben und funktionieren zu können, benötigt der menschliche Körper, wie auch andere Lebewesen, Energie und Nährstoffe. Beides ist in der Nahrung enthalten, die im Verdauungstrakt aufgeschlossen wird, sodass die für ihn brauchbaren Nährstoffe verwertet werden können und die unnützen Teile (über Atmung, Niere oder Darm) ausgeschieden werden.

Wir benötigen Energie für:

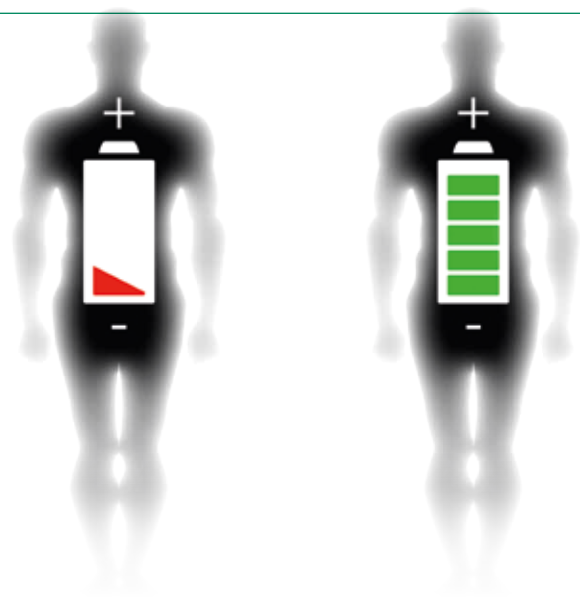
- Körperwärme
- Funktionen wie Gehen, Muskeltätigkeiten, Verdauung, Organfunktionen

- Geistige Funktionen
- Körperwachstum und z. B. Haare, Nägel
- Stoffwechsel

Die Mühle

Den Bedarf für unsere Energie deckt der Körper aus Kohlenhydraten, Fett und auch Eiweiß. Wichtig: Die Verbrennung funktioniert nicht wie bei einem Ofen, plötzlich und mit starker Flammenbildung, sondern geht ganz langsam in vielen verschiedenen Schritten vor. Ohne Zufuhr von richtigen Lebensmitteln kann der Ofen nicht verbrennen!

Unser Energiebedarf ist von Tag zu Tag verschieden. Wie viel Energie wir benötigen, hängt von vielen Einflüssen ab. In Fachkreisen kennt man folgende Regel:



Grundumsatz + Leistungsumsatz + Verdauungsverluste + nahrungsinduzierte Thermogenese = Gesamtenergiebedarf

Grundumsatz:

Er wird auch Ruhe-Nüchtern-Umsatz genannt und entspricht jener Energiemenge, die ein Körper in 24 Std. in völliger Ruhe und im Liegen für den Grundstoffwechsel (Herz, Atmung) benötigt.

Leistungsumsatz:

Wird jede weitere Leistung genannt, die ein Mensch zusätzlich zum Grundumsatz verrichtet. Hierbei werden der Arbeitsumsatz und der Freizeitumsatz inkludiert. Der Leistungsumsatz schwankt erheblich, je nach Schwere der beruflichen Tätigkeit.

Alter	männlich	weiblich
15 bis 19 J.	3100 kcal	2500 kcal
19 bis 25 J.	3000 kcal	2400 kcal
25 bis 51 J.	2900 kcal	2300 kcal
51 bis 65 J.	2500 kcal	2000 kcal
Über 65 Jahre	2300 kcal	1800 kcal

Jedoch gelten für gewisse Berufsgruppen folgende Zuschläge:

- **Mittelschwere Arbeiten:** + ca. 600 kcal (Schlosser/in, Maler/in, Gärtner/in), Verkäufer/in)
- **Schwere Arbeiten:** + ca. 1200 kcal (Maurer/in, Leistungssportler/in, Mas-seur/in, Dachdecker/in, Zimmermann)
- **Schwerstarbeiten:** + ca. 1600 kcal (Hochofenarbeiter/in, Steinkohlear-beiter/in, Hochleistungssportler/in, Waldarbeiter/in, Stahlarbeiter/in)

Ernährungspyramide

Es ist jedoch keinesfalls egal, was wir uns „nahrungstechnisch“ zuführen. Für einen gesunden Organismus und die ideale Energieverbrennung können wir als „Hilfe“ die Gesundheitspyramide herannehmen.

■ Nr. 1: Flüssigkeit

Die Grundlage einer jeden solchen Pyramide bilden die Getränke. So sagt man z. B. bei Kindern sind 1 Liter Wasser pro Tag empfehlenswert. Der Erwachsene sollte darüber hinaus auf bis zu 3 Liter am Tag kommen.

■ Nr. 2 Obst und Gemüse

Rohes Obst und Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit dazu. Durch das Kochen oder Dünsten gehen jedoch wichtige Nährstoffe verloren, daher ist der Verzehr im Rohzustand am geeignetsten.

■ Nr. 3 Getreide und Kartoffeln

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch jene wichtigen Nahrungsmittel.

■ Nr. 4 Milchprodukte, Fisch

Auf den Speiseplan gehören zusätzlich: Milch, milchhaltige Produkte, Fisch, Fleisch oder Eier

■ Nr. 5 Fette, Öle

An vorletzter Stelle und nicht unbedingt lebenswichtig sind die Fette und Öle angedacht. Diese sind versteckt in vielen Lebensmitteln enthalten und somit nehmen wir an unsichtbaren Fetten meist mehr zu uns, als uns oft bewusst ist.

■ Nr. 6 Zucker

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht hat unser Körper keinen Bedarf an der süßen Nahrung. In Maßen genossen stellt der Zucker jedoch kein Problem dar. //

Urbani Weinstuben

Das Villacher Traditionslokal Restaurant Urbani Weinstuben ist nach einer kurzen Pause seit April 2014 wieder für Sie geöffnet und freut sich schon sehr, Sie kulinarisch durch den Herbst begleiten zu dürfen

Neben Fisch-, Nudel-, Fleisch- und Pilzgerichten, erfreuen wir Sie mit saisonalen und traditionellen Speisen wie z. B. jetzt unsere Kürbis- & Wild-Highlights oder im Oktober unser bekanntes Gansl. Abgerundet werden die mit Liebe zubereiteten Speisen aus der Region mit Spitzenweinen aus Österreich und Italien. (Weingut Scheiblhofer, Hannes Reeh, Umatham, Gross, Weingut Polz u.v.m.) Ob Ihr privates Dinner, Geburtstag, Firmenessen oder Weihnachtsfeier, wir bieten Ihnen die passenden Räumlichkeiten in

unserem Wohlfühllokal. Um Ihnen für Ihre Feier in unserem Restaurant einen Platz garantieren zu können, bitten wir höflich um baldige Reservierung (Weihnachtsfeiern ab 25 Personen auch gerne an Samstagen möglich). Das Urbani-Team steht Ihnen mit fachlicher Kompetenz für Ihre ganz individuellen Wünsche gerne zur Verfügung.

Kulinarische Highlights mit Gastköchin Tici Kaspar:

- Samstag, 25. Oktober 2014
Ticis „Wildkochkurs“ (begrenzte Teilnehmeranzahl mit nur 8 Personen, bitte um rasche Reservierung)
- Samstag, 29. November 2014
Ticis „Weihnachtsbäckerei“ (von 9 bis 12 Uhr) für Kinder von 6 – 12 Jahre
Für nähere Informationen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung. //



Foto: Florentina Anon

KONTAKT

Restaurant Urbani Weinstuben

Martina Reseano und 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



Heimkehr des verlorenen Grüns

Ernährung ist ein sehr voluminöses Spektrum. Ein kleiner Teil davon sind Farben und Musik. Das Auge isst mit. Das Ohr hört zu. Lebensmittel, Farben und Musik bilden eine kulinarische Symbiose und formen ein sanftes gesundheitsprägendes Netz im und um den physischen Körper.

MAG. KARIN STECHAUNER

Herzchakra

Grün ist eine besondere Ausprägung des Lichtwellenspektrums. Grün bedeutet Leben. In der indischen Chakrenlehre spricht

man vom grünen Herzchakra. Farblich gesehen ist es der Mittelpunkt des physischen Herzens. Themen wie Gesundheit, Kraft, Ausstrahlung, Offenheit und Heilung stehen für dieses Energiezentrum. Es befindet sich auf der linken Brustseite unseres Körpers in der Höhe des physischen Herzens. Grüne essbare Nutz- und Wildpflanzen unterstützen das Immunsystem und sollten einen gewissen Prozentsatz unserer täglichen Nahrungsaufnahme abdecken. Aber wieso ist Grün so wichtig?

Was ist Chlorophyll?

1935 bekam der deutsche Chemiker Richard Willstätter den Nobelpreis für seine Forschung am grünen Farbstoff der Pflanzen. Doch schon viel früher wurde erkannt,

dass der Farbstoff Chlorophyll, der auch oft als Blut der Pflanzen bezeichnet wird, chemisch gesehen mit dem roten Blutfarbstoff Hämin verwandt ist. Der Unterschied zeigt sich in unterschiedlichen Strukturen des Atomkerns. Bei Pflanzen enthält dieser Magnesium und beim Menschen Eisen. Wenn man nun chlorophyllhaltige, frische, natürliche und saisonale Produkte in den täglichen Speiseplan einbaut, wird unter anderem Magnesium im Körper freigesetzt und Eisen gebildet.

Dieser Transformationsprozess erfordert allerdings einen höheren Anteil von Magensäure im menschlichen Körper als von tierischem Eisen. Ferner stärken Pflanzen durch die gewonnenen wertvollen chemischen Verbindungen durch die Photosynthese

das Nervensystem und das Muskelgewebe. Dadurch wird das pulsierende Herz indirekt positiv unterstützt.

Die vegetarische Farbenküche

Die vegetarische Farbenküche ist so aufgebaut, dass es einen vorgegebenen Raster gibt. An diesem Grundgerüst kann man sich orientieren oder man wählt seinen persönlichen Weg. Die sieben Sprossen der Farbleiter leuchten in den Farben Rot, Orange, Gelb, Grün/Rosa, Blau, Violett und Weiß.

Das Schema der aufgelisteten Farben verbindet sich dann noch mit den Wochentagen. Mit dem roten Montag geht es los und endet mit dem weißen Sonntag um gleich darauf mit einem neuen Kreislauf zu beginnen. Der bunte Donnerstag (Grün/Rosa) ist der farbreichste Tag und bringt, wenn man sich darauf einlässt, ein Spektrum an neuen Inspirationen.

Verjus/ Agrest

Verjus ist eine nicht alkoholhaltige Flüssigkeit, die aus unreifen Weintrauben gepresst und dann pasteurisiert wird. Schon im Mittelalter wurde diese aromatische Säure als Würzmittel und Sirup geschätzt. Der grüne Saft ist reich an Mineralstoffen und Polyphenolen.

Das Interesse an dem Traubensaft ging durch die heimkehrenden Seefahrer, die als Geschenke die Zitronen von ihren Eroberungs- und Entdeckungsfahrten mitbrachten, verloren. Langsam lebt das Interesse wieder auf. Weinbauern aus Niederösterreich und dem Burgenland bieten dieses wertvolle Produkt wieder an.

Grün-Donnerstagsreigen mit Weinberglimonade

Himbeerleder

(gedörktes Himbeermus), sollte vorbereitet werden

Zutaten:

- 300 g Himbeeren
- Saft von 1 halben Limette
- 2 Tl getrocknete Rosenblätter

Zubereitung:

Himbeeren verlesen und fein pürieren. Einköcheln lassen bis eine cremige Konsistenz entsteht, in welche man mit einem Löffel eine sichtbare Spur ziehen kann.

Wenn das Fruchtleider eine cremige Konsistenz erreicht hat, wird es auf ein mit Backpapier belegtes Backblech ca. ½ cm dick aufgestrichen.

Bei 50° bis 60°C Umluft so weit durchtrocknen, dass sich das verdickte Mus mühelos vom Backpapier abziehen lässt. Dies kann mehrere Stunden in Anspruch nehmen. Nach 1 Stunde die getrockneten Rosenblätter auf das trocknende Mus verteilen. Diese gesunde, natürliche Süßigkeit bringt farbige gute Entdeckerlaune auf Ihren Teller.

Das fertige Fruchtleider kann nun in kleine Stücke geschnitten oder zu einer Rolle aufgedreht werden. Dekorieren Sie den Speiseteller damit und genießen Sie die



geschmackliche Vereinigung von Süße und Würze. Der Rest des Fruchtleiders lässt sich in einem verschlossenen Glas sehr gut aufbewahren für weitere geschmackliche Pfade.

Grüner Hummus

Zutaten:

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- ½ Bund fein gehackte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 3 El Tahine (Sesammus)
- 2 El Verjus
- 2 El Olivenöl
- ½ Tl Kreuzkümmel
- ¼ Tl rotes Paprikapulver
- 1 Tl Schabzigerklee
- 4 Prisen Kräutersalz
- 2 Prisen grüner Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in frischem Wasser aufkochen und bei

Ristorantino – einzigartig!

Das Lokal RISTORANTINO in Tarvis zählt zu den Lieblingslokalitäten der Kärntner.

DAS MAG VERMUTLICH an der hervorragenden Küche von Besitzer und Küchenchef Lauro liegen. Hier spricht das Essen für sich und wahre Genießer lassen sich jeden einzelnen Bissen auf der Zunge zergehen. Die Fische und Meeresfrüchte, allen voran die seltene Meeresspinne, kommen frisch aus dem Adria Raum, und werden mit viel Liebe zubereitet und von Lauros Frau Magda serviert. Das feine Fischlokal ist aber nicht nur für seine Spezialität wie die Meeresspinne

bekannt, sondern auch für die hausgemachten Nudelvariationen und Nachspeisen, die man im Anschluss an einen Branzino in der Salzkruste oder einen Garnelenspieß genießen kann. Auch das ganzjährig angebotene Risotto ist ein kulinarisches Erlebnis!

Öffnungszeiten:

DI-SO: 12:00-14:30 und 18:00-21:30 Uhr
Montag Ruhetag

■ Um Reservierung wird gebeten:
Tel.: +39 3402484981



Ristorantino

Via Valcanale 6/A Camporosso
33018 Tarvisio
Tel.: +39 3402484981



Ca. 40 Minuten garen lassen. Immer wieder wenden. Salzen und pfeffern kurz vor Ende der Garzeit. Über die heiß duftenden Süßkartoffelspalten die fein gehackte Petersilie streuen.

Anschließend den verfeinerten grünen Hummus zusammen mit den Süßkartoffeln anrichten und das Himbeerleder dazu reichen.– bon appétit!

Getränkeempfehlung: Weinberglimonade

Zutaten:

- 4 cl Verjus / 2 cl Waldmeistersirup oder
- Pfefferminzsirup / Mineralwasser

Zubereitung:

Verjus und den Waldmeistersirup bzw. Pfefferminzsirup vermischen und mit Mineralwasser auffüllen und genießen.

Musikttipp:

Reconciliation – Friars Green, Blackie O'Connell & Cyril O'Donoghue //

BUCHTIPP

Zum Weiterlesen:

Karin Stechauner
„Vegetarische Farbenküche – für ein verliebtes Leben im Jetzt“ ...
ISBN 978-3-85093-284-4

niedriger Hitze ca. 1 Stunde weich kochen. Die Kichererbsen abkühlen lassen und zusammen mit dem Knoblauch, Verjus, Tahine Kreuzkümmel, rotem Paprikapulver, Schabzigerklee, Kräutersalz und dem grünen Pfeffer pürieren.

Wenn das Püree zu fest ist, noch etwas Wasser dazugeben. Den Hummus in kreisender Bewegung auf einen Suppenteller verteilen und mit der fein gehackten Petersilie, gemischt mit viel Olivenöl, optisch verfeinern.

Süßkartoffeln im Ofen

Zutaten:

- 1 kg Süßkartoffel

- ½ Bund fein gehackte Petersilie
- 1 Chili
- 2 El Verjus
- Olivenöl
- Piment
- Kräutersalz
- gemischter Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 ° C Umluft vorheizen. Die ungeschälte Süßkartoffel gründlich waschen und in Spalten aufschneiden und reichlich mit Olivenöl, Chili und Piment einreiben.

Die Spalten großzügig mit viel Abstand auf ein beschichtetes Backblech verteilen.

RISTORANTE RIO ARGENTO

Ein wahrer Fischgenuss!

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

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

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



Ristorante Rio Argento

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

Im Sommer nur Dienstag,
ansonsten auch Mittwoch geschlossen



Kärntner Fischküche des Südens

Stiftsschmiede Ossiach

An einem der schönsten Plätze Kärntens direkt am Ossiacher See, nur wenige Meter westlich vom unübersehbaren, eindrucksvollen Stift Ossiach, eingebettet im Blick zum Dobratsch, Gerlitzen und Ossiacher Tauern, liegt das Fischrestaurant Stiftsschmiede Ossiach.

Immer einen Besuch wert!

Die um 900 erbaute Stiftsschmiede zählt zweifellos zu den ältesten Gebäuden am Ossiacher See und steht aufgrund ihrer geschichtlichen und architektonischen Bedeutung unter Denkmalschutz. Im Jahr 2000 wurde sie mit viel Liebe in ein Fischspezialitätenrestaurant umgebaut und mittlerweile in fünfter Generation von der Familie Satran geführt. Heute ist es jedoch nicht mehr die historische Bedeutung der alten Schmiede, die Gäste von nah und fern anzieht, sondern die feinen kulinarischen Künste von Gerhard Satran.

Gaumenfreuden aus heimischen Gewässern!

Saibling, Bachforelle, Wels und Huchen,

aber auch Schleie und Lachsforelle bis hin zu Waller, Karpfen, Stör und Reinanken – diese heimischen Süßwasserfische sind die Spezialität der Stiftsschmiede Ossiach. Jeder Wasserbewohner wird individuell gewürzt, perfekt gegart und zumeist von gebratenen Erdäpfeln und Gemüse begleitet. Aber auch für Fleischliebhaber und Vegetarier finden sich Leckerbissen auf der Speisekarte. Gerhard Satran, Chef und Koch des Hauses, bereitet mit viel Gefühl und Leidenschaft alle Gerichte auf offenem Feuer zu. Verwendet werden ausschließlich mit größter Sorgfalt ausgewählte, frische Zutaten.

Sommelier Mirel Hatemic sorgt für die perfekte Weinbegleitung. Sein Hauptaugenmerk liegt dabei auf österreichischem Wein. Neben den bekannten Winzern lässt er es sich aber nicht nehmen auch kleine Weinbetriebe aufzustöbern, um diese auf die exquisite Karte zu setzen.

Gemütlichkeit ist oberstes Gebot!

Die beiden Gasträume bieten Platz für ca. 75 Personen. Bei Schönwetter und passenden Temperaturen lassen sich auch im wunderschönen Garten nette Plätze finden, um die Köstlichkeiten zu genießen.

Gerhard
Satran



Auf der großen Terrasse direkt am See verzaubern Sie bei einem guten Gläschen Wein die wunderbaren Sonnenuntergänge. Geeignet für Großveranstaltungen und Feiern. Wetterunabhängig durch Überdachungsmöglichkeiten mit Zelten eignet sich die Stiftsschmiede Ossiach optimal für Feiern jeder Art.

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

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

KONTAKT

Stiftsschmiede Fischrestaurant & Bar am See

Ossiach 4 // 9570 Ossiach

Tel.: 04243/45554

E-Mail: office@stiftsschmiede.at

www.stiftsschmiede.at



Neuseeland

Ein Traum zwischen den Kontinenten



Eine Reise in das weit entfernte Neuseeland ist der Traum von vielen Menschen. Von Weiden übersäte Täler, schneeweiße Bergspitzen, tiefblaue Seen, steile Fjorde und Gletscher zeichnen ein Bild vom Land der Maori, das jene, die bereits dort waren, nie vergessen werden. Subtropische Buchten mit goldgelben Stränden, riesige Baumfarne und spektakuläre Vulkanlandschaften wechseln einander ab mit Geysiren und Schwefelseen.

GERD SCHIFFERL

NEUSEELAND LIEGT im südlichen Teil des Pazifischen Ozeans und gliedert sich in eine Nord- und Südinsel sowie in



zahlreiche weitere kleinere Inseln. Mit einer Gesamtfläche von rund 270.000 km² ist Neuseeland mehr als dreimal so groß wie Österreich, hat aber im Vergleich nur halb so viele Einwohner. Rund 4,3 Mio. Menschen leben hier und teilen sich mit mehr als 40 Mio. Schafe den Inselstaat. Neuseeland gilt somit als sehr dünn besiedelt und wird aufgrund dieser Unberührtheit auch oft als die „grüne Insel“ bezeichnet.

Die größte und wohl bekannteste Stadt ist Auckland. Von dort aus kann man seine Reise in den Norden beginnen wie etwa in den Waipoua Forest, zur Bay of Islands mit dem schier unendlichen Sandstreifen des Ninety Mile Beach oder nach Cape Reinga, dem nördlichsten Punkt des Landes. In der Bay of Islands zählt unter anderem das Schwimmen mit Delfinen zu einem unvergesslichen Erlebnis, welches einem für immer in Erinnerung bleibt.

Auckland wird auch als die „Stadt der Segel“ bezeichnet. Dieser Beinamen lässt sich unter anderem darauf zurückführen, dass es in keiner anderen Stadt der Welt so viele Segelboote pro Einwohner gibt wie dort. Darüber hinaus gibt es an den Küstengebieten um Auckland zahllose Yachthäfen, wie beispielsweise der Westhaven Marina nahe der Auckland Harbour Bridge, der nicht nur der größte Yachthafen der Stadt, sondern auch der ganzen Südhalbkugel ist.

Nicht ohne Grund zählt Neuseeland daher auch zu den führenden Nationen im Segelsport.

Nationalsport des Landes ist jedoch Rugby Union und die in Schwarz gekleidete Nationalmannschaft – besser bekannt als „All Blacks“ – gilt als die beste Mannschaft der Welt. Sie weist gegen jeden bisherigen Gegner eine positive Bilanz auf und führt in der Regel die Weltrangliste an. Vielen sind die „All Blacks“ auch durch den „Haka“, einem Ritualtanz der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, bekannt. Diesen zelebrieren sie traditionellerweise vor jedem ihrer Spiele um die gegnerische Mannschaft einzuschüchtern und sich selbst zu motivieren.

Wer mehr über den „Haka“ sowie der Tradition und Kultur der Ureinwohner erfahren möchte, sollte auf jeden Fall einen Abstecher nach Rotorua unternehmen. Die Stadt ist einerseits ein bedeutendes kulturelles Zentrum der Maori, andererseits, aufgrund seiner heißen, blubbernden Quellen sowie den heilenden Thermalbädern, das populärste Urlaubsziel der Nordinsel. Man sollte sich jedoch mit einem permanenten Schwefelgeruch, der in der Luft liegt, anfreunden.

Rund eine Autostunde entfernt befindet sich ein Farmgelände, das als Drehort für die Trilogie „Herr der Ringe“ als Dorf



CHECK IN AND FALL IN LOVE

(BUCHBAR AB 19. SEPTEMBER 2014)

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

Ebner's SPORTREISEN

Ebner ist Ihr professioneller
Sportreiseveranstalter Kärntens!

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

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

Aktuellen Katalog
Sommer/Herbst 2014
gratis anfordern!



www.ebner.ag

Ebner Reisen Ges.m.b.H.

9500 Villach-Heiligengeist · Tel.: 04244/23910

Mail: ebner-reisen@buspartner.at

namens Hobbingen im Außenland diente und seither eine Touristenattraktion ist. Ehe man mit der Fähre über die Cookstraße nach Picton zur Südinsel aufbricht empfiehlt sich ein Besuch in der Hauptstadt Wellington, dem politischen und kulturellen Zentrum des Landes sowie der neuseeländischen Filmindustrie. Oft wird die Stadt daher auch als Wollywood bezeichnet wird.

Neuseelands Südinsel zieht Naturbegeisterte in ihren Bann. Vor allem im Nordteil der Südinsel ist der Abel Tasman National Park mit seinen Buchten, Sandstränden, Wäldern, Wildlife und beliebten Trails ein Paradies für Backpackers (Rucksacktouristen), die überall auf beiden Inseln unterwegs sind.

Ein Naturphänomen, das man sich keinesfalls entgehen lassen sollte, sind die sogenannten Pancake Rocks im Paparoa Nationalpark an der Nordwestküste der Südinsel, die an aufgeschichtete Megapfannkuchen erinnern. Weiter im Süden befindet sich am Lake Wakatipu die Stadt Queenstown, die für alle Adrenalinjunkies der Ausgangspunkt für jedwede Outdooraktivität ist, wie Bungee Jumping, Jetboot-Fahren, Mountainbiking oder aber auch Skifahren. Wer hingegen ein weiteres Stück unberührter Natur genießen möchte, sollte westlich von Queenstown fündig werden – hier eröffnet sich auf einer Fläche von rund 12.000 km² der Fiordland National-Park mit einer beeindruckenden Naturkulisse. Eine Bootstour durch den Milford Sound – den am leichtesten zugänglichen Fjord im Park und Weltnaturerbe der UNE-SKO – bleibt für jeden Naturliebhaber ein unvergessliches Erlebnis. Auf seiner Länge von rund 16 km wird er von bis zu 1200 m hohen Felswänden umge-



ben, über die tosende Wasserfälle in die Tiefe stürzen. Möchte man einen „Kiwi“ in freilebender Wildbahn sehen, so kann man dies auf Steward Island machen. Wo bei hier unter „Kiwi“ nicht die allseits beliebte grüne Südseefrucht, sondern der flugunfähige Nationalvogel Neuseelands gemeint ist. Steward Island ist auch noch für seine atemberaubenden Sonnenuntergänge bekannt.

Fährt man die Südinsel wieder in Richtung Norden hinauf kommt man an einer der schönsten Städte Neuseelands vorbei – Dunedin – ein wahrer Fundus für alle Kulturfreunde. Die Stadt ist aus historischer Sicht eng mit der schottischen Hauptstadt Edinburgh verbunden und daher befinden sich im Zentrum der Stadt zahlreiche Gebäude im viktorianischen und edwardianischen Stil.

Als letzter Halt vor dem Rückflug bietet sich eine Whale-Watching-Tour in Kaikoura an. Weltweit gibt es nur sehr wenige Reviere, in denen man die Giganten der Meere so zuverlässig zu Gesicht bekommt wie hier in Kaikoura.

Neuseeland – ein atemberaubendes Land am anderen Ende der Welt! Wer einmal die Reise auf sich genommen hat wird mit tollen Eindrücken und einem unvergesslichen Urlaub belohnt. //



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 Saunalandschaft bieten ganzjährig Entspannung und ein Refugium des Wohlbefindens. Individuelle Anwendungen, für die 13 Behandlungsräume zur Verfügung stehen, verwöhnen Körper & Seele.

Golf Unlimited mit 2 Übernachtungen inkl. Champagner-Frühstück und Dinner-Arrangement sowie täglich unlimitierte Greenfee am hoteleigenen Golfplatz Eichenheim ab € 299,00 pro Person im Doppelzimmer

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



Gastfreundschaft Deluxe

Das Grand Tirolia Kitzbühel verbindet alpines Wohlfühlambiente mit Luxus, Lifestyle und einem umfangreichen Sport- und Wellnessangebot

GRANDIOSE AUSSICHTEN, maximale Entspannung und unverfälschte Gastfreundschaft verspricht das Small Luxury Resort Grand Tirolia Kitzbühel.

Neben den drei Restaurants Eichenheim, Petit Tirolia und dem Golfbistro bietet das vom österreichischen Generaldirektor Matthias Engel herzlich geführte Resort den luxuriösen Grand Alps SPA sowie den hauseigenen 18-Loch-Golfplatz Eichenheim. Besonders schön ist auch die exklusive Lage des Hauses, auf einer Anhöhe mit Ausblick auf die Tiroler Berge, fern ab vom Getümmel des touristischen Stadtkerns. „Herzlich Willkommen“ an einem Ort, der Tradition und Moderne zu jeder Jahreszeit mit einem kontrastreichen Lifestyle-Programm verbindet.

Die 82 eleganten Zimmer und großzügigen Suiten, die zum Großteil über eine große Sonnenterrasse oder einen Balkon



verfügen, verbreiten mit ihrer gekonnten, und für die Landschaft authentischen Ausstattung, Wärme und anspruchsvolle Behaglichkeit. Darüber hinaus können Hotelgäste im großzügigen Grand Alps SPA entspannen oder die Köstlichkeiten im Gourmet-Restaurant „Petit Tirolia“ genießen. Es gilt als eines der besten Gourmet-Restaurants der Region. Sport-Fans erobern im Winter die umliegenden Pisten oder spielen im Sommer ihre 18-Loch auf dem Golfplatz Eichenheim, einem der schönsten Golfplätze. Auch Aktivsportler finden rund um das Hotel eine Vielzahl von Angeboten. Wer es eher gemütlich mag, der kann die wunderschönen Spazierwege in der Umgebung nutzen oder durch das schicke Kitzbühel schlendern.



Weitere Informationen und aktuelle Angebote sind unter www.grand-tirolia.com zu finden.

//

SCHÜTZLHOFFER JUWELIER

Juwelier Schützlhoffer Testsieger in Kärnten

Bei Juwelier Schützlhoffer, in der Widmannngasse 42 in Villach, findet man neben einem exklusiven Sortiment weltbekannter Schmuckdesigner und renommierter Uhrenmanufakturen einzigartige und handgearbeitete Eigenkreationen.

BEREITS IN DRITTER GENERATION von Gerald Schützlhoffer erfolgreich geführt, steht der Juwelier- und Handwerksbetrieb für österreichische Qualität, Kompetenz und erstklassigen Service. Traditionelle Werte und die Kunst, sämtlichen Kundenansprüchen gerecht zu werden, stehen seit jeher bei uns im Mittelpunkt. „Dass wir in puncto Kundenservice und Zufriedenheit unser Bestes geben, hat uns die Auszeichnung des härtesten Testmagazins Österreich „die Mucha“ bestätigt. Darin wurden wir zum Testsieger in der Kategorie Juweliere gekürt. Diese Auszeichnung bestärkt uns natürlich, gibt uns aber auch gleichzeitig Ansporn unsere Beratungsqualität, Kompetenz und unseren Service stetig zu verbessern, um eine optimale Kundenzufriedenheit gewährleisten zu können.



Zur Person:

Herr Loderer Michael ist Selbstständiger Gemmologe, Goldschmiedemeister, Diamant- und Gerichtsgutachter und gemeinsam mit seiner Kollegin Angelika Bärnthaler ein eingespieltes Team im Unternehmen Schützlhoffer. Besonders freuen sich die beiden über die gute Bewertung der Mucha



SCHÜTZLHOFFER
JUWELIER

KONTAKT

Schützlhoffer Juwelier

Widmannngasse 42
9500 Villach
Tel. 04242/2374713
www.schuetzlhoffer.at



Juwelier und Handwerk seit fast 60 Jahren Die 4 Grundpfeiler des Unternehmens:

Vertrauen:

Im Laufe der Jahre erwarb Juwelier Schützlhoffer großes Vertrauen seitens der Kunden und Kundinnen durch hervorragende Qualität, unübertroffene Designs und unvergleichbare Handwerkskunst. Bis heute ist Juwelier Schützlhoffer darum bemüht, langjährige Kundenbeziehungen aufzubauen und zu pflegen.

„Mit unserer ganzen Aufmerksamkeit für Sie und einem vielseitigen Angebot an Uhren und Schmuck überlassen wir garantiert nichts dem Zufall.“

Tradition:

Im Jahre 1959 wurde der Juwelierbetrieb Schützlhoffer gegründet und wird heute mittlerweile in der dritten Generation geführt. Was der heutige Geschäftsführer Gerald Schützlhoffer einst von seinem eigenen Vater gelernt hat, gibt er mittlerweile traditionsbewusst an seinen 14 Jahre alten Sohn Paul weiter. Traditionelle Handwerkskunst steht bei Juwelier Schützlhoffer an oberster Stelle. Kein Sonderwunsch bleibt hier unerfüllt.

Handwerkskunst:

Bei Juwelier Schützlhoffer wird traditionelle Handwerkskunst trotz modernster Technik großgeschrieben.

Seit Jahrzehnten setzt das Unternehmen auf Qualität und Perfektion. Aus edlen

Materialien entstehen mit Fachkenntnis und Liebe zum Detail außergewöhnliche Kreationen, die die Herzen von SchmuckliebhaberInnen höher schlagen lassen.

Gravuren und Größenanpassungen, Umarbeitungen und Trauringanfertigungen sowie individuelle Neugestaltungen – das Meisteratelier von Juwelier Schützlhoffer bietet eine große Vielfalt an kreativen Leistungen an.

„In Villach gibt es nur noch eine Handvoll Uhrmacher und Goldschmiede. Es ist uns daher eine Ehre, zu diesen Handwerkskünstlern zu zählen und gleichzeitig dieses schwindende Metier am Leben zu halten.“

Innovation:

Insgesamt ist Juwelier Schützlhoffer bereits 8-mal in ganz Österreich vertreten. Neben exquisiten Luxusgütern und handgefertigten Schmuckstücken findet man bei Juwelier Schützlhoffer drei Trauringlounes, einen Pandora Shop-in-Shop aber auch einen Trendstore, der vor allem modernen Lifestyle und aktuelle Trends miteinander verbindet.

Durch die Modernisierung der Geschäfte sowie stetigen Anpassungen des Sortiments an aktuellen Entwicklungen und Trends gelingt es Juwelier Schützlhoffer immer wieder aufs Neue, Tradition und Innovation miteinander zu verbinden und damit den Ansprüchen der Kunden und Kundinnen von morgen gerecht zu werden. //



SCHAUSPIELER

DAVID OBERKOGLER

Nach seinem Studium der „Theater- und Musikwissenschaften“ auf der Universität Wien und der Schauspielausbildung machte David Oberkogler Station bei diversen Theaterbühnen wie dem Volkstheater Wien oder dem Schlossparktheater in Berlin. Danach zählte der 39-jährige Familienvater mehrere Jahre zur Stammbesetzung des Burgtheaters Wien und wirkte fortan an nationalen sowie internationalen Produktionen mit. Unter anderen kennt man den Wiener Qualitäts-Schauspieler aus „Tatort“, „Cop-Stories“, „Atmen“, „Michael“ oder „Schlawiner“.

Wann haben Sie den Golfsport für sich entdeckt?

Fasziniert hat mich das Golfen schon als Jugendlicher, aber da in meiner Familie niemand spielte, hat es leider bis zum ersten Schlag etwas gedauert. Erst als Schauspieler wurde es dann konkret, als ein Kollege vom Theater mich dazu überredete die Platzreife zu machen. Das ist mittlerweile zwölf Jahre her und ich bin nach wie vor besessen davon...

Was ist die persönliche Faszination dahinter? Warum gerade Golf?

Neben der beruhigenden und entspannenden Wirkung gefällt mir vor allem die Möglichkeit den Sport alleine auszuüben. Mit Freunden eine Runde spielen ist eine wunderbare Sache, aber es geht eben auch ohne. Gerade in stressigen Zeiten, wo sich die Termine bei Freunden und Partnern häufen, ist es schwer einen für alle passenden Zeitpunkt zu finden. Im Unterschied zum Tennis, wo ohne Partner kein Spiel stattfindet oder Fußball, wo man oft wochenlang wartet bis eine Partie zusammenkommt, fährt man beim Golf einfach los. Hinzu kommt die scheinbare Langsamkeit des Golfspiels, in der man viel Zeit hat nachzudenken. Gerade hier ist Golf auch ein feiner Gradmesser der eigenen Befindlichkeit, denn eine gute Runde kommt nur zustande, wenn man locker lässt und nichts erzwingen will.

Gibt es Parallelen zwischen Golf und der Schauspielerei?

Die gibt es tatsächlich – sehr viele sogar!

So sollten beispielsweise beide – Golf und die Schauspielerei – als Spiel angesehen werden, bei denen es, meiner Ansicht nach, nicht ums Gewinnen, sondern um das Spiel, also die Tätigkeit selbst geht. Beim Schauspiel ist man natürlich nicht allein am „Platz“, aber genauso wie beim Golfen ist es das Ziel in diesen speziellen Modus zu kommen, indem man „es einfach passieren lässt“. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Entspannen und Lockerlassen – anstatt etwas erzwingen zu wollen – das vielversprechendere Erfolgskonzept sowohl beim Golfen als auch beim Schauspielen ist.

Wie wichtig ist die mentale Stärke bei diesen beiden „Disziplinen“ und worin liegt der Unterschied?

Mentale Stärke ist beim Schauspiel vielleicht nicht der richtige Ausdruck. Da geht es ja im Wesentlichen um das Zulassen von Gefühlen, egal ob positiv oder negativ. Ich kenne sowohl Kollegen, die vor Premieren „cool“ sind, als auch welche die vor Nervosität ausflippen. Beide können überzeugende Ergebnisse liefern, um in der Sportsprache zu bleiben. Mentale Stärke ist beim Golfen sicher enorm wichtig, als Hobbyspieler bleibt mir der große Stress allerdings erspart, (außer ich mach ihn mir selbst bei Handicap-Turnieren...) Ich

übe diesen Sport ja vor allem zum Ausgleich und zur Entspannung aus. Ich kann mir aber vorstellen, dass die Anspannung ziemlich hoch ist, wenn man als Profi Ergebnisse erzielen muss – besonders, wenn am Ende des Tages der Cut droht, oder man vielleicht sogar die Chance zum Sieg hat. Da hat man als Schauspieler, denke ich, mehr Möglichkeiten für Ausreden... (lächelt) Wahrscheinlich gilt aber in beiden Fällen: Wenn man über das nachdenkt, was schief gehen kann, ist der Fehler schon passiert.

Welche Frage würden Sie Tiger Woods stellen?

Was machen Sie, um vor der Runde in einen entspannten Zustand zu kommen?

Was sind Ihre zukünftigen Ziele als Schauspieler?

Ich möchte als Schauspieler stetig wachsen und mich kontinuierlich verbessern. Dazu wünsche ich mir auch für die Zukunft noch viele weitere spannende und abwechslungsreiche Rollen – sie machen einfach mehr Spaß sowie fordern und fördern zudem mein schauspielerisches Können.

Ihre persönlichen Ziele als leidenschaftlicher Hobby-Golfer?

Single! Einmal. Mein persönlicher Vorsatz



Lebensmotto

**Mein Lebensmotto?
Das Leben ist keine Generalprobe!**

ist es ein Single-Handicap. Zugegeben, das Ziel ist ambitioniert, und wie alle Golfer wissen, wird ja da das kurze Spiel immer wichtiger, aber nach zwölf Jahren stehe ich derzeit bei -11,5 und habe den Wunsch also noch nicht aufgegeben. //

Gala

BUNTE

P.M.

**SCHÖNER
WOHNEN**

NEWS

**Neue
Post**

VOGUE

**KOCHEN
& KÜCHE**

stern

Herbstzeit ist Lesezeit!

Wir bringen Ihnen **Ihre Lieblingszeitschriften nach Hause!**
Große Auswahl zu günstigen Preisen.



**Testen
Sie uns!**



Der Rundblick Lesezirkel GmbH
Tel.: 04229 - 23 33
www.rundblick-lesezirkel.at

SPORTYCHIC

FÜR SIE & IHN



Bertola Chervo

Lifestyle-Mode von Chervo erhältlich bei **Massive Sport & Lifestyle**
Domcenter, Paulitschgasse 11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
www.massivesport.at

SOCIAL WLAN



Sicheres WLAN mit integriertem Werbeeffect

Mit Social WLAN nutzen Ihre Kunden kostenloses WLAN ohne Einschränkungen. Gleichzeitig profitieren Sie vom unschätzbar hohen Werbeeffect auf Facebook! Ein „gefällt mir“ als Dankeschön für kostenloses WLAN

Ab sofort werben Ihre Kunden für Sie!

Wer Ihr Social WLAN nutzt, hinterlässt gleichzeitig ein „gefällt mir“ auf Ihrer Seite und empfiehlt Ihr Geschäft seinen Freunden.

Erhöhen Sie die Reichweite Ihrer Facebook-Seite!

Mit dem Social WLAN von Krassgruen sammeln Sie „Likes“ für Ihre Facebook-Seite und erhöhen damit die Reichweite Ihres sozialen Netzwerks. Hat Ihr Kunde bereits ein „Like“ auf Ihrer Facebook-Seite hinterlassen, wird bei erneutem Nutzen eine personalisierte Statusmeldung für Facebook generiert, welche auf Ihre Facebook-Seite verlinkt. Auch diese Meldung wird von allen Freunden Ihres Kunden gesehen und als Empfehlung wahrgenommen.

Kontaktdaten:

David Pirker | office@krassgruen.at | www.socialwlan.krassgruen.at | +43 664/5358401





Ein Geheimtipp: Der Westen Friaul-Julisch Veneziens

Auf für einen Tag in den unbekannten Westen Friaul-Julisch Veneziens. Dieser nördliche Raum Italiens lässt Reisende magische Orte erblicken, kulinarisches Slow-Food genießen und lockt mit den schönsten Dörfern, blau-grünen Wasserquellen und venezianischen Palazzi in einer nicht dichtbesiedelten Region abseits des Massentourismus.

MAG. KARIN STECHAUNER

DIE LANDSCHAFTEN nördlich und östlich der Provinz *Pordenone* sind geprägt durch ihre Wasserwege. Der wilde Fluss *Tagliamento* bildet mit seinem breiten Flussbett die Ostgrenze zum Großraum Udine. Westlich bauen sich die wetterfangenden süd-karnischen Alpen auf, welche die natürliche Grenze zum Veneto bilden. Dazwischen liegt eine Tiefebene, in der sich *die Livenza, die Meduna, der Meschio* ihren Weg schlängeln, durch ein Land, das den Reiz seiner zauberhaften Panoramen nicht verloren hat. Die mächtige Burg von *Valvasone*, die malerische *Villa Cattaneo* von *San Quirino*, die Livenzaquellen von *Polcenigo* und der *Dom von Sacile* mit

seinen Fresken. Die große Kunst wendet sich hier an ein entdeckungsfreudiges, offenes und verliebtes Publikum.

Valvasone

Als Tor zu Friauls Okzident kann man *Valvasone* bezeichnen. Eine Zweitausend-Seelen-Gemeinde mit zwei pulsierenden Zentren – dem Schlossplatz und dem Domplatz. Zwei Zentren der Macht. Schon als kleines römisches Dorf zeigte *Valvasone* seine Bedeutung auf. Ganz in der Nähe befand sich der Furt durch den *Tagliamento*, an dieser Stelle des alten Handelsweges wurde meist Zoll eingefordert.

Heute bewundert man die zahlreichen Herrenhäuser aus dem 14. bis 17. Jahrhundert, bewacht von einer schwarz-weißen Dorfkatze. Dieser alte Kater dreht sanft aber bestimmt seine Runden durch den Dom mit seiner venezianischen Orgel aus dem 16. Jahrhundert, schleicht dann auf leisen Pfoten vorbei an der Burg mit einem Theater aus dem 18. Jahrhundert und führt schließlich jeden ins 21. Jahrhundert in die einzige Bar auf einen heiß duftenden Espresso oder kalt perlenden Prosecco. Entlang schlendernd an den alten Steinhäusern und Mauern, immer wieder sichtbar der Feuerbach, nimmt man langsam Abschied.

Auf der zwanzigminütigen Fahrt nach *San Quirino* durchquert man beeindruckende Kiesflächen, die seit Jahrhunderten unveränderte Eindrücke mit eskortierenden ausgezehrten Wildhasen liefern. Der Blick fällt auch immer wieder auf wunderschöne weiße Steinherzen, die sich selbst dazu einladen eine neue Heimat zu finden.

San Quirino

Eine große Zahl von römischen Fundstücken belegt, dass es sich bei *San Quirino* um einen Ort handelt, der sich mit sehr alten Besiedelungen rühmen kann. Das geschichtliche Highlight bestimmen aber die Tempelritter und Malteser, die *San Quirino* ab 1219 bzw. 1312 für sich beanspruchten. Anschließend prägten Adelsfamilien aus *Pordenone* wie die *Ottobonis, die Ricchieris, die Cattaneos* die Kleinstadt. Zusätzlich zu den originellen Ausdrucksformen der *Villa Cattaneo* aus dem 18. Jahrhundert findet man in *San Quirino* einen äußerst interessanten kulinarischen Höhepunkt. Das Sternerrestaurant „*La Primula*“ und dessen preislich günstigere, aber qualitativ nicht mindere Osteria „*Alla Nazioni*“.

Die köstlichen Häuser halten sich konstant mit der gleichen Qualität und Herzlichkeit der Frauen und Männer des



Polcenigo

Das mittelalterliche Dorf *Polcenigo*, schon an den Hängen der süd-karnischen Alpen gelegen, lockt mit spektakulärem Karstphänomen. Die Quellen der *Livenza* und des Gorgazzo sind die Höhepunkte dieser Reise. Kristallfarbiges Wasser das aus einem Karsthohlraum hervortritt. Ein Ort für Hochzeiten und Picknicks.

Zwischen *Polcenigo* und *Caneva* findet man Naturattraktionen ganz anderer Art. Hier bewegt man sich auf den Pfaden der Vergangenheit. Die Pfahlbauten von *Palù* sind Spuren von Menschen aus der Altsteinzeit. Dieser Ort wurde 2011 in die Unesco-Listen der „prähistorischen Pfahlbautenstandorte der Alpen“ aufgenommen.

In der Neuzeit erfuhr *Polcenigo* ab dem 13. Jahrhundert ein rasches Wachstum. Heute sind dort wertvolle Gebäude zu finden, wie die Prachthäuser *Palazzo Scolari* und *Palazzo Fullini-Zaja*, ein ehemaliges Franziskanerkloster und eine mittelalterliche Burg ruine. Außergewöhnlich sei zu bemerken, hier hat das Museum der Kulinarischen Kunst seinen Sitz.

In einem alten Kinosaal wird die Erinnerung

Familienbetriebes, der auf eine 134-jährige Geschichte in diesem Haus zurückblicken kann. Typische Gerichte der traditionellen Küche werden neu und mit Leidenschaft interpretiert. Dieser Weg wird konsequent Generation um Generation umgesetzt und ist bis heute eines der Erfolgsgeheimnisse.

Jeder erbringt in seinem Bereich im Restaurant und in der Osteria Spitzenleistungen, die man schmecken kann.

San Quirino verblasst in der heiß vibrierenden Nachmittagssonne und nach einer zwanzigminütigen Fahrt erreicht man *Polcenigo*.

RUCK-ZUCK

zum Führerschein mit den Winterkursen

- Abendkurse (4 Wochen) – Einstieg laufend möglich
 - Weihnachts-Intensivkurse (8 Tage)
- Einstieg von 15. bis 19. Dezember möglich



Winter-Goodie: Gratis! Winterset für deinen PKW

SICHER ANS ZIEL!

GRATIS zu jedem Fahrtraining:

Wir machen Dich und Dein Auto WINTERFIT!

- Tipps: so machst Du Dich und Dein Auto winterfit inkl. Auto-Wintercheck
- Radwechsel + Kettenmontage leicht gemacht
- Wir schenken Dir ein Winter-Set

Aktion gültig von Oktober 2014 bis Februar 2015



SICHER DURCH DEN ERSTEN WINTER!

Fahrschule Sommer Riedl

Bahnhofstraße 15
9800 Spittal/Drau
Tel. 04762/2352

fahrschule-riedl@aon.at

Fahrschule Sommer

Trattengasse 1
9500 Villach
Tel. 04242/23660

villach@fahrschule-sommer-riedl.at

www.fahrschule-sommer-riedl.at



Das Fahrzentrum in Kärntens Mitte

Feistritz/Drau • Bahnhofstraße 490 • T 04762/2352 • www.fahrzentrumsommer.at



an die Generationen von in die ganze Welt ausgewanderten Köchen wach gehalten. Eine typische Veranstaltung für *Polcenigo* ist das Volksfest der Körbe.

Ein buntes Treiben von im Mittelpunkt stehenden Körben aus Weide, Binsen und Bast findet am ersten Sonntag im September statt. Dem Fluss *Livenza* folgend, erreicht man wieder in 20 Minuten den Garten von Venedig, *Sacile*.

Sacile

Die Stadt *Sacile* in Friaul-Julisch Vene-

zien wird geschichtlich und kulturell durch den Lauf des Flusses *Livenza* geprägt. Geschichtlich wuchs das Dorf aus zwei bewohnten Inseln. Venezianer entdeckten diese liebliche Landschaft und bauten hier ihre Sommersitze um der Hitze in der Lagune zu entkommen. So besitzt diese Kleinstadt eine sehr venezianische Ausstrahlung. Elegante Palazzi aus dem 16. Jahrhundert spiegeln sich im Blau des Livenzawassers wider und geben ihr so den Stempel als Renaissancestadt.

Wie das am schönsten durch den *Palazzo*

Ragazzoni Flangini Billia aufgezeigt wird. Viele Ornamentmotive unterstreichen noch die Anmut und verleiten dazu, sich in den Gassen und Brücken zu verlieren, sich wiederzufinden an einer Bar an der rauschenden *Livenza* um bei ein oder zwei Abschlussgetränken dem Erlebten gedanklich wieder Präsenz einzuhauchen. Vielleicht trifft man sich ja wieder nächstes Jahr im August, wenn die Stadt wie jedes Jahr anlässlich des traditionellen Vogelmarktes, eines der ältesten italienischen Volksfeste, zwitschernd feiert. //

SONNFLEX GmbH



Geschäftsführer Bernhard Lupar
Burgenlandstraße 3, 9500 Villach | T: 04242 35509 oder 04242 32188
Handy: 0676/84 28 82 201, Fax: 04242 311110, E-Mail: sonnflex@gmail.com

**Reparaturen
sämtlicher Fabrikate
Rollläden, Raffstores
aus eigener Produktion,
attraktive Markisen-Aktionen**

**Besuchen Sie uns.
Wir freuen uns auf Sie.**

IHR ALLRAD FÜR ÖSTERREICH

**JETZT
PROBEFAHREN**

SUBARU **XV**
ab **19.990,-***

EDITION AUSTRIA

FORESTER
ab **25.990,-***

EDITION AUSTRIA

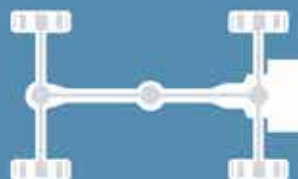


SUBARU

Confidence in Motion

Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller

- Permanenter Allradantrieb serienmäßig
- Sparsame SUBARU BOXER Benzin- und Dieselmotoren
- Optionales Automatikgetriebe
- Berg-Anfahrhilfe
- Bodenfreiheit bis zu 220 mm



**Symmetrischer Allradantrieb
für optimale Traktion und Stabilität**

*Aktion gültig bei Kauf und Zulassung bis 30.9.2014. Dieses Angebot ist mit anderen Aktionen nicht kombinierbar. Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis inkl. NoVA, MwSt. und Händlerbeteiligung. Subaru XV: Verbrauch kombiniert: 5,6 – 6,5 l/100 km, CO₂-Emission: 146 – 151 g/km. Forester: Verbrauch kombiniert: 5,7 – 6,9 l/100 km, CO₂-Emission: 150 – 160 g/km. Symbolfotos.

www.subaru.at

www.facebook.com/SubaruAustria

AUTOPAMMER
klagenfurt südring • www.autopammer.com

AUTO PAMMER GMBH, Triplatstraße 1
9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel.: +43/463/376 60-0
office@autopammer.com, www.autopammer.com



4 JAHRES
WERTPAKET

Drive*

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

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

Im Leasing ab

Euro 99,-²⁾

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



www.facebook.com/mercedes.teissl



Mercedes-Benz

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