

Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

CARINTHIAN CLUBBERS

Kärntens erster
Baseballverein

BODY BRAIN ACTIVITY

Mehr Leistung durch
effektives Training

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

10 Tipps die helfen

HEIMISCHES SUPERFOOD

Gesundes aus der Region

MANTUA

Eine Reise durch die Lombardei



Wenn Natürlichkeit zum Stil wird!



Das Auge wirkt durch die längeren Wimpern größer und offener. Durch das neue intensive Volumen der Wimpern erhält die Augenpartie einen dramatisch-verführerischen Look und das ganz natürlich! Die Produkte werden mit Leidenschaft vom Jung-Unternehmerpaar entwickelt, getestet und per Hand abgefüllt und verpackt. So ist garantiert, dass auch das drinnen ist, was draufsteht!

Der Verkauf findet ausschließlich über Friseur- und Kosmetikfachinstitute statt. Fragen Sie bei Ihrem Friseur oder Kosmetiksalon nach den beauté cosmetics-Produkten. Sollten die Produkte nicht lagernd sein, werden diese per Express direkt dorthin geliefert!

Österreichisches Herzblut vereint mit der Kraft der Alpen, ergibt eine einzigartige Synergie für bleibende Augenblicke. Die aufstrebende Kosmetiklinie „beauté cosmetics“ mit Hauptsitz in Villach, hat es sich zur Aufgabe gemacht, den natürlichen Stil perfekt zu unterstreichen.

Das Duett für Wimpern und Augenbrauen begeistert mit seiner äußerst verträglichen und natürlicheren Basis, gewonnen aus der Alpenflora, und mit seiner unvergleichlichen Wirksamkeit für sehr lange, dichte, dunkle und starke Wimpern und Augenbrauen.



beauté cosmetics
Melissa S. Stock
Warmbaderstraße 36
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 676/5772215

E-Mail: office@beaute-cosmetics.at
www.beaute-cosmetics.at



Inhaberin und Geschäftsführerin Melissa S. Stock

Editorial



Mag. Doris Weber
Herausgeberin

Liebe Leserinnen und Leser!

Mit der Frühjahrs-Ausgabe des neuen Jahres präsentieren wir Ihnen gleich wieder jede Menge interessanter Sport- und Gesundheitsthemen.

Wir tauchen in die Welt des Paragleitens ein, stellen Ihnen eine der beliebtesten Sportarten Amerikas vor und verraten Ihnen, wie Sie Körper und Geist sportlich ins Gleichgewicht bringen können.

Unsere Lifestyle-Berichte machen Ihnen Lust auf kulinarische Leckerbissen und entführen Sie wieder einmal auf interessante Reisen mit spannenden Fakten.

Ich wünsche Ihnen entspannte Stunden mit dem Sportmental Magazin!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin



IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:

Mag. Doris Weber,
Tel.: +43 (0) 650/6352481,
office@sportmental-magazin.at
www.sportmental-magazin.at

Chefredaktion: Mag. Doris Weber

Redaktionelle Beiträge dieser Ausgabe:

Otto Frühbauer, Petra Groll, Roland Hansl, Mag. Christine Kleindienst, Claudia Koller, Tici Kaspar, Markus Messner, Walter Onitsch, Claudia Picher, Mag. Dagmar Puhl, Patrik Ruhdorfer, Werner Schweitzer, Mag. Karin Stechauner, Melissa Stock, Claudia Strobl, Nicky Watzek, Sascha Zellinger

Fotos: Cover-Girl: Maja Simon
iStock, Shutterstock, bereitgestellt

Grafik: BODNER MEDIA

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.



Foto: Foto Horst

INHALT 16/2017

SPORT



4 Carinthian Clubbers

12 Traditionelles TaekwanDo

16 Paragleiten

KÖRPER UND GEIST



22 10 Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

24 Body Brain Activity

32 Stress & Burnout bei Kindern

ERNÄHRUNG UND KULINARIK



50 Heimisches Superfood

52 Cuisine-Lifestyle

LIFESTYLE



62 Mantua

80 Horoskop



Foto: sportxall

„Der Sport ist ein großer Teil von mir!“

Der seit seiner Geburt halbseitig gelähmte Kärntner, Markus Salcher, startet im Bereich Ski Alpin in den stehenden Bewerben und gab 2010 sein internationales Debüt.

Drei Jahre später gelang ihm bei der Alpinen Skiweltmeisterschaft der Behinderten 2013 in La Molina sein Durchbruch. Dort gewann er im Super-G seine erste Goldmedaille. Dieser folgten 2014 bei den Winter-Paralympics in Sotschi zwei weitere Goldmedaillen. 2015 gewann er in Kanada Silber im Riesenslalom.

Du zählst zu den erfolgreichsten Para-Skifahrern weltweit. Was macht dich so erfolgreich?

Markus Salcher: Durchhaltevermögen,

Killerinstinkt auf der Piste - mittlerweile kommt mir auch die Erfahrung zugute, sportliches Umfeld, Familie und Freunde und natürlich eisernes Training.

Wie hat sich durch deine Sportkarriere dein Leben verändert?

Der Skisport hat eine Integrationsfunktion und ich konnte über das Skifahren viele Freunde fürs Leben gewinnen. Der Sport ist heute ein großer Teil von mir und ich widme ihm den Großteil meines Alltages.

Wie sieht dein Training aus?

Im Sommer trainiere ich am Olympia-Stützpunkt Kärnten mit nicht-behinderten Kollegen und Kolleginnen wie

ZUR PERSON

Markus Salcher

Geburtsdatum: 1. Juni 1991

Geburtsort: Klagenfurt

Behinderung: Halbseitige Lähmung

Verein: SV Tröpolach

Trainer: Eric Digruber

Erfolge:

Gold Abfahrt Sotschi 2014

Gold: Super-G, Sotschi 2014

Bronze: Riesentorlauf, Sotschi 2014

Weltmeisterschaften

Gold: Abfahrt, La Molina 2013

Gold: Super-G, La Molina 2013

Silber: Riesentorlauf, Panorama 2015

Silber: Kombination, Panorama 2015

Gold: Abfahrt, Tarvis 2017

Gold: Super-G, Tarvis 2017

Bronze: Kombination, Tarvis 2017

Weltcup

2013/2014

Abfahrt und Super-G: 1. Platz

Gesamtweltcup: 2. Platz

2014/2015

Abfahrt und Super-G: 1. Platz

2015/2016

Abfahrt und Super-G: 1. Platz

Gesamtweltcup: 2. Platz

2016/2017

Gesamtweltcup: 1. Platz

Abfahrt: 1. Platz

Super-G: 1. Platz

Nadine Fest, Carmen Thalmann, Alex Payer. Zwölf Trainingseinheiten pro Woche habe ich zu erledigen: vormittags schwitze ich in der Kraftkammer und mache Hypertrophie- sowie Koordinationstraining, nachmittags trainiere ich in der Gruppe meine Ausdauer am Rennrad, wenn wir um den Wörthersee fahren und andere umliegende Gebiete. Der Winter fängt für mich im August mit dem Trainingslager in Chile an. Danach sind wir wöchentlich von Mittwoch bis Sonntag am Gletscher trainieren. Ab Dezember finden Weltcup- und Europacup-Rennen statt.

Wie schaffst du es Beruf und Sport zu vereinen?

Ich bin Mitglied des Sportkaders des Österreichischen Zolls und dadurch habe ich ein halbes Jahr für den Sport zur freien Verfügung. Nebenbei studiere ich Medien- und Kommunikationswissenschaften. Das ist mir sehr wichtig, da es ein Ausgleich für den Kopf ist.

Wann wusstest du, dass du eine Sportkarriere einschlagen möchtest?

Mit der Vergabe der Olympischen Spiele im Jahr 2003 an Vancouver für das Jahr 2010. Da hatte ich zum ersten Mal ein Ziel vor Augen, das ich erreichen wollte.

Was sind die nächsten großen Herausforderungen, die auf dich warten?

In Korea um Medaillen mitzufahren, noch einmal den Gesamtweltcup zu gewinnen und mein Bachelorstudium abzuschließen.

Mit deinen großen Erfolgen bist du natürlich auch Vorbild für viele behinderte Menschen. Was gibst du ihnen mit auf den Weg?

Sport hat eine sozialisierende Rolle im Leben. Sport zu betreiben hält nicht nur fit, sondern man kann auch viele Freunde finden. Er hilft auch sich wieder zu motivieren und neue Ziele zu stecken.

Dein Lebensmotto:

Jeder Erfolg beginnt mit dem Entschluss es zu versuchen!



Foto: Foto Horst



Wenn Sie keine alltägliche Terrassen- oder Poolüberdachung wollen... Dann rufen Sie uns an!

Hotline: 0664 - 180 11 61



skyTOP

**remax Überdachungssysteme
9231 Köstenberg**

www.skytop.at E-Mail: remax@speed.at



Bei allen Modellen
Dach & Front zum Aufschieben!





LET'S PLAY BALL!

Autor: Petra Groll

Während in Amerika jedes Kind schon in den ersten Lebensjahren mit Baseball in Kontakt kommt, zählt Baseball in Österreich immer noch zu den Randsportarten, obwohl es eine eigene Liga gibt.

Als Grund nennt Manuel Kikel, Obmann des Kärntner Baseball Vereins „Carinthian Clubbers“, in erster Linie die Angst vor den kompliziert scheinenden Regeln. „Es ist nicht komplizierter als in anderen Sportarten, für uns ist es nur fremd. Aber das Spiel lässt sich mit dem praktischen Training gemeinsam leicht erlernen“, so Kikel.

Und so funktioniert's:

Offense und Defense

Für ein Baseball-Spiel braucht es zwei Teams zu jeweils neun Spielern. Mehrfach abwechselnd hat jeweils eines der Teams das Schlagrecht und kann Punkte erzielen. Zum besseren Verständnis sei gesagt, dass jenes Team welches am Schlag ist, als „Offense“ bezeichnet wird. Punkte werden „Runs“ genannt.

Das Gegenteam der Offense nennt man „Defense“. Die Defense ist auf Deutsch die Verteidigung und bemüht sich darum, das Feld - wie der Name schon sagt - zu verteidigen.

Pitcher und Batter

Der Pitcher der Defense wirft dem Batter der Offense den Ball zu. Trifft der Batter, muss er so schnell wie möglich gegen den Uhrzeigersinn den nächsten Standpunkt - die sogenannte „Base“ - erreichen. Insgesamt gibt es drei Bases. Erreicht der Batter die dritte Base und seinen Ausgangsstandpunkt - die „Home Plate“ - bevor die Defense den zuvor geschlagenen Ball halten konnte, hat die Offense - also der Batter - einen Run erzielt.

Ziel des Spiels ist es demnach, mehr Runs - also Punkte - zu erzielen als der Gegner. Hat die Defense den Ball schneller unter Kontrolle bringen können, als der Batter die nächste Base erreicht hat, scheidet der Spieler der Offense aus. Trifft der Batter den Ball nicht oder befindet er sich nicht auf einer Base, kann er durch

Berührung mit dem Ball aus dem Spiel genommen werden und ist somit „out“.

Neun Innings

Sind vom Team der Offense drei Spieler out, wechseln beide Mannschaften. Der Wechsel wird als „Half-Inning“ bezeichnet. Ein gesamter Durchgang ist ein „Inning“. Die Auswärtsmannschaft ist immer zuerst Offense. Nach insgesamt neun Innings endet das Spiel. Sollten beide Mannschaften nach neun Innings jedoch Punktegleich sein, wird solange ein Inning angehängt, bis ein Team einen Punkt mehr hat als das andere. Das kann schon einmal dazu führen, dass ein Baseball-Spiel mehrere Stunden dauert.

Wie alles begann

Auch in Kärnten spielt man seit vielen Jahren Baseball. Die Gründung des 1. Kärntner Baseballvereins begann im Jahre 1992 in Klagenfurt durch Jugendliche, die sich für Baseball interessierten. 1993 holten sie den in Klagenfurt leben-

Baseball-Spieler/Innen gesucht

Derzeit bestehen die Carinthian Clubbers aus einer kleinen Mannschaft und sind auf der Suche nach Baseball-begeisterten Spielern, um so auch für die angestrebte Liga-Teilnahme bestens gerüstet zu sein. Wer mitmachen möchte braucht grundsätzlich keine Vorkenntnisse. Ob man Talent hat oder nicht, zeigt sich sowieso meist in den ersten Trainingseinheiten. Altersbeschränkung gibt es nur nach unten hin. Bei den Carinthian Clubbers muss man mindestens 13 Jahre alt sein. Wer jünger ist, für den gibt es die Kinder- und Jugendmannschaft „Blue Devils“.

Übrigens: Auch Frauen/Mädchen sind willkommen. Beim Baseball/Softball sind gemischte Mannschaften erlaubt. Trainiert wird im Sommer und im Winter. Meist endet das Training im Freien Ende Oktober und dann geht's in die Halle.

den Amerikaner Mark Bryan an Bord, der sie trainieren sollte. Er war auch der erste Obmann und Trainer des 1. Kärntner Baseballvereins, der sich im selben Jahr in „Carinthian Clubbers“ umbenannte und unter diesem Namen 1994 der ABF (Austrian Baseball Federation) beitrug. Schon ein Jahr später starteten sie mit einem Team in den Ligabetrieb. In der ersten Saison erreichte man den fünften Platz. Da sich 1998 die Statuten der ABF geändert haben, wurden die Clubbers vom Ligabetrieb ausgeschlossen, da kein eigener Platz zur Verfügung stand. Dieser Umstand änderte sich erst 2002 wieder, nachdem die Zulassungsbedingungen wieder gelockert wurden. Von da an bis 2014 spielten die Clubbers durchgehend in der Regionalliga Mitte. Aber auch der neue Baseballplatz ging wieder verloren und so musste der Liga-Betrieb vorübergehend wieder eingestellt werden.

Die Carinthian Clubbers heute

Im vergangenen Jahr wurde nun der Verein auf vollkommen neue Beine gestellt. Nach dem altersbedingten Ausscheiden des Vereinsgründers, Trainers und lang-

jährigen Obmanns, Mark Bryan, wurde die Spitze neu besetzt. Die drei neuen Vorstände des Vereins haben allesamt langjährige Baseballerfahrung und wollen auch im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit stärker wirken. Auch ein neuer Baseballplatz wird gerade adaptiert, um wieder an Turnieren und in der Liga teilnehmen zu können.

„Ziel ist es, dass wir die kommende Saison dazu nutzen, den Verein vollkommen neu aufzustellen. Nicht nur was das Training anbelangt, sondern auch was neue Spieler anbelangt“, so Obmann Manuel Kikel. „Deshalb ist jeder herzlich eingeladen, der diesen tollen Sport einmal kennenlernen möchte.“ //

KONTAKT



Nähere Informationen und Anmeldung zum Probetraining:
info@baseballcarinthia.com
www.baseballcarinthia.com

ÜBERBLICK

über Ihre Zahlen ...

schaft die Basis für nachhaltigen Erfolg!

Wir erledigen verlässlich für Sie:

**Buchhaltung
Reporting
Jahresabschlüsse**

AUSGERECHNET KONTURA.

KONTURA RECHNUNGSWESEN-DIENSTLEISTUNGEN GMBH
 Aiser Straße 24 | 1090 Wien | Austria
office@kontura.at | www.kontura.at

kontura



Traditionelles Taekwon-Do

Bewegung für Körper und Geist

Gymnastik, Ausdauer, Koordination, Meditation, Selbstverteidigung, Disziplin, Stärke, innere Ruhe, Dynamik, Höflichkeit, Konzentration, Stressabbau, Zufriedenheit, Kraft und Ästhetik - das alles ist TAEKWON-DO - und damit eine der vielseitigsten und ganzheitlichsten Bewegungsformen, bei der über den Körper auch der Geist bewegt wird.

Bereits vor 1600 Jahren wurde auf der koreanischen Halbinsel die Kampfkunst gelehrt. Damals unter dem Namen Taekyon. Eine Kunst, die vorwiegend aus Beintechniken bestand. Das heutige Traditionelle oder Classic Taekwon-Do wurde erst in den 1950er Jahren entwickelt und 1965 erstmals in Österreich gezeigt. 1975 brachte Großmeister Son Jong Ho diesen Kampfkunststil nach Villach. Wörtlich übersetzt heißt Taekwon-Do „Fuß-Hand-Weg“. Die zwei körperlichen Elemente (Fußtechniken, Handtechniken) werden durch den geistigen Weg ergänzt.

Training für jedes Alter

Das Traditionelle Taekwon-Do ist für alle Altersstufen geeignet. Kinder und Erwachsene erlernen über die Bewegung Disziplin, verbessern ihre Koordination und Konzentration, steigern ihre Beweglichkeit, Ausdauer und ihr Wohlbefinden. Taekwon-Do trainiert jeden Muskel, ist zugleich auch Entspannung und Lebenseinstellung. Beim Training wird gedehnt, gekräftigt, gegen imaginäre Gegner gekämpft aber auch meditiert und bewusst richtig geatmet. Dabei soll sowohl die körperliche Konstitution, wie auch innere Stärke und ein gesundes Selbstvertrauen aufgebaut werden.

Schnell erlernbare Techniken

In einer Arbeitswelt, in der es immer mehr sitzende und einseitige Tätigkeiten gibt, wirkt Taekwon-Do diesen Belastungen entgegen und harmonisiert den Körper und damit auch den Geist. Am Anfang scheinen die Techniken sehr fremd,

jedoch bei richtiger Anleitung geht das Erlernen sehr schnell. Das Überkreuzen der Arme z.B. schaltet rechte und linke Gehirnhälfte in Gleichklang und führt so zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Die motorischen Verbesserungen sind schon nach wenigen Stunden sichtbar.

Harry Gusel begann 1983 mit dem Taekwon-Do. Sein Lehrer war Großmeister Son Jong Ho. 1989 übernahm Harry die Schule in Villach. 25 Jahre war Gusel mit Großmeister Son in ganz Europa unter-

Kursinfo

Laufend Anfängerkurse für Erwachsene ,60+, Kinder ab 5 Jahre, eigene Jugend-Kurse, Selbstverteidigungskurse - aber auch Atmung und Gymnastik zur Verbesserung des Gesundheit!

Jubiläumsveranstaltungen

5 Jahre Feld am See am 16.6.2018
10 Jahre Spittal Drau 29.09.2018

Taekwon-Do-Schüler von Harry Gusel



Saskia B. 23 Jahre
trainiert 3 Jahre Taekwon-Do

„Ich habe mich für diese Sportart entschieden, weil ich es wichtig finde, mich verteidigen zu können und mich gleichzeitig fit zu halten. Taekwon-Do bietet mir genau diese Möglichkeit. Es ist ein super Ausgleich zum stressigen Alltag als Student, es macht meinen Kopf frei und ich kann mich dann auf neue Dinge besser konzentrieren.“



Wolfgang 50 Jahre
trainiert schon 8 Jahre Taekwon-Do

„Taekwon-Do ist ein hervorragender Ausgleich zum bewegungsarmen Büroalltag. Der Sport ist extrem vielseitig und fordernd. Ich fühle mich nach dem Training körperlich und geistig entspannt! Der Sport trägt sehr zu meinem Wohlbefinden bei. Für mich ist auch wichtig, dass Taekwon-Do in seiner kontaktlosen Form sehr verletzungsfrei ist!“



Kevin P. 11 Jahre
trainiert 4 1/2 Jahre Taekwon-Do

„Ich mach Taekwon-Do, weil es mir Spaß macht, ich mich besser konzentrieren kann und dass ich mich in einer brenzligen Situation verteidigen kann! Unser Taekwon-Do ist ohne Kontakt und ich finde es deswegen weniger schmerzhaft wie Karate oder eine andere Kampfsportart!“



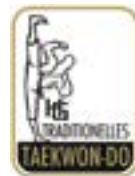
Julia S. 7 Jahre
trainiert 1 1/2 Jahre Taekwon-Do

„Mir macht Taekwon-Do Spaß weil ich dabei was lerne und ich stärker bin, und dass ich mich verteidigen kann! Ich mache den Sport, weil mein Papa auch trainiert.“

wegs, um an Lehrgängen, Trainingslager und Vorführungen teilzunehmen. Auch nach Süd Korea, dem Ursprungsland des Taekwondo gingen die Reisen. Harry Gusel unterrichtet seit 1992 täglich und gibt sein Wissen an seine Schüler weiter. 2001 eröffnete er das Taekwon-Do Center in Villach, das heute rund 150 Mitglieder zählt.

Neben Villach wird auch in Spittal/Drau, Arnoldstein, Feldkirchen und Bad Bleiberg trainiert. Die Aktiven sind zwischen 5 und 70 Jahre alt. Ein Probetraining ist übrigens jederzeit möglich. //

KONTAKT



Traditioneller Taekwon-Do Club Austria

Zentrale Taekwon-Do Center Villach
Wasenboden 6, 9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664/2315011
E-Mail: info@taekwondo-villach.at
Schulleiter Taekwon-Do Center Villach:
GM Harry Gusel 6.Dan

TAEKWON-DO VEREINE

Traditioneller Taekwon-Do Club Spittal/Drau

Training: BG Porcia
Zernattostraße 10, 9800 Spittal/Drau
Tel.: +43 (0) 664/75031830
E-Mail:
spittal@taekwondo-austria.at
Trainer: Mario Peternell 2.Dan

Traditioneller Taekwon-Do Club Feldkirchen

Training:
NM-Feldkirchen Milesistraße 6
9560 Feldkirchen
Tel.: +43 (0) 650/9266966
E-Mail:
feldkirchen@taekwondo-austria.at
Trainer: Mag. Klaus Hinteregger 3.Dan

Traditioneller Taekwon-Do Club Arnoldstein

Training: VS-Arnoldstein
Kärntner Straße 28, 9601 Arnoldstein
Tel.: +43 (0) 676/3538449
E-Mail:
arnoldstein@taekwondo-austria.at
Trainer: Christine Oblak 1.Dan

Traditioneller Taekwon-Do Club Feld am See

Training: VS-Feld am See
Schulstraße 26, 9544 Feld am See
Tel.: +43 (0) 676/5935502
E-Mail:
feld-am-see@taekwondo-austria.at
Trainer: Sebastian Kreer 2.Dan

Traditioneller Taekwon-Do Club Bad Bleiberg/ Nötsch

Training: VS Bad Bleiberg 99,
9530 Bad Bleiberg
VS Nötsch, Saak 77
9611 Nötsch i. G.
Tel.: +43 (0) 680/2037126
E-Mail:
bad-bleiberg@taekwondo-austria.com
noetsch@taekwondo-austria.com
Trainer: Gerold Rangger 2.DAN

**Die Schulen für
Traditionelles Taekwon-Do Austria:**
www.taekwondo-austria.com

Trailrunning

Fifty Shades of Green

Das „tough girl“-Team hat gerockt!



Es ist schon ein paar Monate her, doch passend zu den guten Vorsätzen für das neue Jahr ist der optimale Zeitpunkt gekommen, um aufzulösen wie es den „toughtrailgirls“ des SPORTMENTAL Projektes MY1ST.TRAILRUN dann ergangen ist.

Zu Erinnerung: im Sommer 2017 haben SPORTMENTAL & der professional. sportscoach Werner Sturm „girls“ gesucht, welche sich dem Abenteuer Trail-Running – also Laufen abseits befestigter Straßen - stellen wollten. Grundvoraussetzung: noch nie bei einem Bewerb teilgenommen zu haben!

Nach 8 Wochen intensiver Vorbereitungen mit Laufcoaching im Hotel Melcher am Faakersee, Laufstilanalyse in der Sportwerkstätte Hudelist, Leistungstest bei IM.PULS Sport in Klagenfurt, ausgerüstet von Compressport Austria und natürlich jede Menge auf die Teilnehmerin angepasste Trainingseinheiten, war es beim Wörthersee Trail soweit: Es hieß „on the trail“! Und alle haben es toll gerockt! Sogar ein Gesamtsieg stand zu Buche!

Und das sagen die „toughtrailgirls“ dazu

Andrea

Mir hat das „tough-Trail-Run“-Projekt trotz vieler krankheitsbedingter Pausen riesengroßen Spaß gemacht und ich muss ehrlich sagen, dass ich - obwohl ich es mir vorher nie vorstellen konnte - nach wie vor weiter mache mit Trailrun, schnellem Wandern, Stabilisationsübungen, Powerplate und Laufen. Es tut mir und meinem Körper richtig gut. Ich fühle mich fitter und auch meine Figur hat sich schon etwas verändert, die Haut ist straffer, ich trinke viel mehr, habe dadurch eine viel bessere Verdauung und gute Laune.

Lisa

„Ich stand mit Laufen ja ein wenig auf Kriegsfuß. Das höchste der Gefühle waren für mich fünf Kilometer und das mehr schlecht als recht. Aber Werner und das my1sttrail-Team haben mich so gut unterstützt und mir so viel beigebracht, dass ich es tatsächlich durchzog. Während dem Lauf schwor ich mir noch, dass ich das nie wieder mache. Und heute? Es hat klick gemacht - vor zwei Wochen, mitten in einem Trail, merkte ich auf einmal: Ich hab mich verliebt! Ins Laufen! Jetzt kann ich gar nicht mehr ohne und laufe an den Wochenenden mindestens einen Trail.“

Annemarie

„Am 4. Juli 2017 wurde ich als „Teamcaptain“ für das TRAILmaniak Run Team ausgewählt. Die „tough“ girls waren motiviert, ehrgeizig, neugierig aber zwischendurch natürlich auch ausgepowert, nervös und energielos. Das Training (Lauftraining, Krafttraining, Koordinationstraining) hat nicht immer nur Spaß gemacht. Jede Einzelne merkte aber die Veränderungen, Verbesserungen und war erstaunt, was sich da so tut. Die Trainingspläne wurden von unserem Coach Werner individuell und auf Basis der Ergebnisse unserer Austestungen, erstellt. Ich kann sagen, es war eine tolle Erfahrung, bin unsagbar dankbar für alle Tipps, Informationen, Impressionen und das Gefühl den Spaß an der Bewegung und am Traillauf weitergegeben zu haben. //

KONTAKT

Keep on running!

Motiviert? Auch 2018 wird es das Projekt MY1ST.TRAIL.RUN wieder geben.

SPORTMENTAL & der professionell. sportscoach Werner freuen sich schon jetzt auf Anmeldungen unter:
E-Mail: my1st.trailrun@gmail.com

Anzeige

TRAIL RUNNING

VEINO-MUSCULAR COMPRESSION &
BIOMECHANICAL TECHNOLOGY



COMP
RESS
PORT®



BREATHABILITY

Targeted layout of ventilation mesh make it more breathable and help wick humidity whatever the outside temperature, the level and duration of your effort.

THERMOREGULATION

Its unique weaving favors the circulation of the air and allows a perfect balance between the outside and the interior.

LIGHTWEIGHT ERGONOMICITY

it offers the feeling of running freely while being supported.

CHECK OUT THE **NEW COMPRESSPORT® TRAIL RUNNING RANGE** AT [COMPRESSPORT.COM](https://www.compressport.com)



SWISS
LASTIC
MADE

Your COMPRESSPORT® contact in Austria.

EARLY BIRDS SPORTS
JETZT@BEWEGDI.AT

OFFICIAL SUPPLIER:





Paragleiten

Wie ein Vogel durch die Lüfte

Autor: Claudia Koller

Der Wunsch des Menschen zu fliegen bestand immer schon. Leonardo Da Vinci konstruierte bereits 1495 ein fallschirmähnliches Gerät. 1597 wagte der Kroatte Faust Vrancic den ersten Sprung mit einem Fallschirm aus 87 Metern Höhe. Nach dem 2. Weltkrieg wurde der Fallschirm als Sportgerät entdeckt. Das Paragleiten erlebte in den 70igern bzw. 80igern den ersten Boom.

Wer kann paragleiten?

Im Grunde kann jeder (ab 14 Jahren) das Paragleiten erlernen. Es ist eine der sichersten Arten zu fliegen, wenn man gewisse Grundregeln beherzigt. Dazu gehört eine fundierte Ausbildung und vor allem das Beschäftigen mit der Materie an und für sich und in weiterer Folge Praxis, Praxis, Praxis und ausreichend Zeit. Für das selbstständige Fliegen ohne Fluglehrer benötigt man einen Paragleiterschein.

Tandemflug

Es empfiehlt sich als Einstieg zuerst einen Tandemflug zu buchen. Ortsansässige Flugschulen bieten dieses Erlebnis mit geprüften Tandempiloten an.

Schnuppertage

Diese sind perfekt, um Material und Handling kennenzulernen und erste



Startversuche zu machen. Dabei hebt man noch nicht ab, zuerst wird im flachen Gelände geübt.

Ausbildung

Wer daran Gefallen gefunden hat und sich für eine Ausbildung entscheidet,

Der Paragleiterschein

Die Berechtigung alleine fliegen zu dürfen erfolgt im Rahmen einer theoretischen und praktischen Ausbildung, die oft parallel erfolgt. Unterrichtet werden folgende Gegenstände:

- Paragleiterkunde
- Flugpraxis
- Aerodynamik
- Flugwetterkunde
- Luftfahrtrecht
- Erste Hilfe und Flugmedizin

Die theoretische Prüfung erfolgt mittels Multiple Choice Test, die praktische Prüfung als Prüfungsflug.

schließt praktisch an die Schnuppertage an. Nach den ersten Startübungen im flachen Gelände geht es über zum Übungshang. Hier erleben die Teilnehmer das erste Abheben in geringer Höhe. Start, Lauf und Landetechnik werden am Übungshang perfektioniert, um einen sicheren Höhenflug zu gewährleisten.

Höhenflug

Beim ersten Flug ist man natürlich nicht auf sich alleine gestellt. Ein Fluglehrer am Start und einer am Landeplatz sind mit dem Flugschüler über Funk verbunden und geleiten ihn sicher durch die Luft und zum Boden. 40 Höhenflüge sind zu absolvieren, um zur praktischen Prüfung antreten zu können.

Ausrüstung

Zur Ausrüstung zählen der Paragleiter, Sitzgurt und das Rettungsgerät. Es gibt auch die Möglichkeit die Ausrüstung gebraucht zu erwerben, dieses sollte aber in jedem Fall durch einen Fluglehrer begutachtet werden. //



Ihr Team in Villach



Reinhold Gaggl

Betreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31636
Fax: 050100 9 31636
Mobil: 050100 6 31636
E-Mail: GagglR@kspk.at



Roman Koren

Betreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31705
Fax: 050100 9 31705
Mobil: 050100 6 31705
E-Mail: KorenR@kspk.at



Ing. Alexander Lepuschitz

Betreuer Geschäftskunden

Tel.: 050100 31706
Fax: 050100 9 31706
Mobil: 050100 6 31706
E-Mail: LepuschitzA@kspk.at

Maßgeschneiderte Finanzberatung vor Ort!

**Testen
Sie
uns!**

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

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

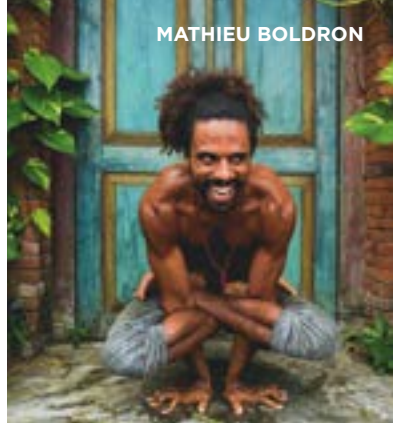
Gerne unterstützen wir Sie bei all Ihren Vorhaben - von der Gründung über Förderungen bis zur Betriebsübergabe.

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

MEGHAN CURRIE



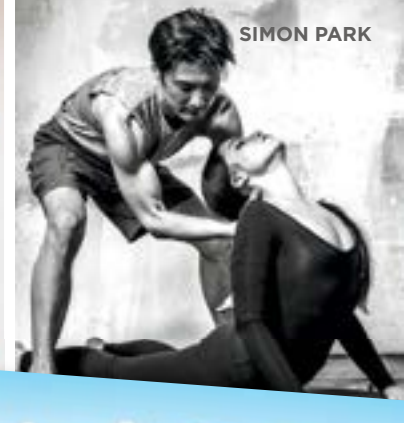
MATHIEU BOLDRON



BARBRA NOH



SIMON PARK



INTERNATIONALE YOGASTARS AM WÖRTHERSEE

Bereits zum zweiten Mal gibt sich die internationale Yogaszene am Wörthersee ihr Stell-dich-ein. Beim NAMASTE AM SEE - Yogafestival treffen die besten Lehrer auf magische Kraftplätze in der schönen Wörthersee-Natur!

3 Tage, 37 Workshops, 12 nationale und internationale Lehrer und traumhafte Plätze, wie z.B. die Blumeninsel, die oberste Plattform am Pyramidenkogel oder in der Bucht der Pörschacher Seepromenade. Das NAMASTE AM SEE - Yogafestival ist für yogabegeisterte UrlauberInnen und Einheimische gleichermaßen ein absoluter Pflichttermin. Das Angebot an Yogaworkshops ist vielfältig und umfasst viele unterschiedliche Yogatechniken und -praktiken. Das Programm wurde so konzipiert, dass sich sowohl YogaeinsteigerInnen, als auch Fortgeschrittene ihr individuelles

Yogaerlebnis zusammenstellen können. Doch auch abseits der Workshops wird der Wörthersee seinem Image für Gelassenheit und Lebensfreude voll gerecht. Der Foodplaza (powered by Jugend am Werk Kärnten), hinter der Congress-Center Wörthersee bietet in der Mittagspause, aber auch nachmittags themenbezogene Köstlichkeiten, Erfrischungen und auch den begehrten Wörthersee-Smoothie. Aber auch das Livekonzert von Janin Devi am Samstag Abend im Schloß Leonstain lässt einen Yogatag am Wörthersee stimmungsvoll ausklingen.

Interessierte sollten sich noch schnell um „Early-Bird-Tickets“ kümmern, oder aber vom interessanten Angebot für „sportmental“-LeserInnen (siehe Kästen unten) Gebrauch machen. Alle Infos unter yoga.woerthersee.com.

NAMASTE!

TICKETS

Bequem online buchen unter yoga.woerthersee.com/yogafestival/festival-tickets

**NAMASTE AM SEE
YOGAFESTIVAL**
15. BIS 17. JUNI 2018
PÖRSCHACH/WÖRTHERSEE



NAMASTE
AM SEE

**EXKLUSIV FÜR
SPORTMENTAL
LESERINNEN UND LESER:**

Buchen Sie bis spätestens 30. März Ihr NAMASTE-TICKET unter: namaste@woerthersee.com und erhalten Sie KOSTENLOS das Buch YOGA & TRAVEL dazu! **Schnell anmelden, das Kontingent ist limitiert!**



KÄRNTEN
Wörthersee

GOLF.
MIT GENUSS.



**JETZT
ZUSCHLAGEN!**

TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

Platzreifekurs € 99,-
(PE) HCP 54 p.P.

Inklusive: 15 Trainerstunden,
Ausrüstung für die gesamte Dauer,
Training außerhalb der
Kurszeiten kostenlos.
Kursdauer: 2 Wochen
Kursort: Golfakademie Moosburg,
Gradenegg 41
Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

**Familienplatz-
reifekurs € 99,-**
p.P.

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

JETZT ANMELDEN
T: 04272-83486-16
akademie@golfmoosburg.at

Golfanlage Moosburg-Pörschach GesmbH
Golfstraße 2 • 9062 Moosburg • T: +43(0)4272/834 86 • E: office@golfmoosburg.at

www.golfmoosburg.at

KIDS KUNG FU

- ✓ Fördert die sozial-emotionale Entwicklung
- ✓ Pädagogisch wertvoller Unterricht
- ✓ Frühentwicklung der Kreativität
- ✓ Mehr Selbstvertrauen
- ✓ Selbstverteidigung
- ✓ Anti-Mobbing Programm
- ✓ Umgang und Verhalten Fremden gegenüber
- ✓ Fähigkeitswochen (Koordination, Disziplin, Teamwork,...)



3-5 JAHRE



6-8 JAHRE



9-11 JAHRE

Sozial-emotionale Entwicklung

Die Kinder werden darin geschult die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu akzeptieren. Sie lernen Freundschaften zu knüpfen und gesetzte Grenzen zu akzeptieren. Außerdem lernen sie Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und Konflikte selbständig zu lösen. Ziel ist es auch, dass sie sich im Bezug auf das Soziale verständigen können.

Pädagogisch wertvoller Unterricht

In unserem Programm, das von Pädagogen und Meistern entwickelt wurde, wird den Kinder vermittelt im Team zu arbeiten und eigene Grenzen zu setzen. Dies passiert nicht nur um sich selbst schützen zu können sondern auch um sich innerhalb dieser selbstgesetzten Grenzen frei entfalten zu können. Des Weiteren haben wir ein spezielles Belohnungssystem welches die Kinder immer wieder aufs Neue animiert sich aktiv einzubringen.

Frühentwicklung der Kreativität

Durch den Freiraum, den die Kinder bei uns in der Akademie haben, lernen sie kreativ zu werden. Dies alles passiert spielerisch ohne Druck jedoch mit dem klaren Ziel, dass sie sich ihrer Stärken bewusst werden und dadurch ihr Selbstbewusstsein steigern. Eventuelle Sorgen oder Ängste können bei uns in einem geschützten Rahmen überwunden werden.





Selbstverteidigung

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass die Kinder für ihre Prinzipien einstehen und sie notfalls verteidigen können. Hier steht jedoch die verbale Verteidigung im Vordergrund. Sollte dies einmal nicht ausreichen werden sie mit dem nötigen Wissen ausgestattet sich auch körperlich verteidigen zu können und zu dürfen.

Anti-Mobbing

Auch das Anti-Mobbing Programm der IWKA ist im Kindertraining ein wichtiger Pfeiler. Erfahrungsgemäß werden gemobbte Kinder selber zu Mobbern und da ist es extrem wichtig die Kinder darauf zu sensibilisieren nicht Dinge zu machen die sie selbst nicht mögen. Bei uns lernen die Kinder wie sie reagieren sollen wenn sie gemobbt werden und wie sie es im Ansatz vermeiden können. Das Hineinfühlen in andere Personen und ein Gespür dafür zu bekommen ist ebenfalls ein essentieller Teil der Ausbildung.

Gratis Probetraining!
Einstieg jederzeit möglich!

Fähigkeitswochen

Unsere Unterricht beinhaltet verschiedene Fähigkeitswochen in denen die Kinder laufend Erfolgserlebnisse verbuchen und von innen gestärkt werden. Dies ist viel wichtiger als nur schlagen oder treten zu lernen.

Wie verhalte ich mich Fremden gegenüber?

In der heutigen Zeit liest man leider immer wieder von Übergriffen an Kindern, ja sogar von Misshandlungen und Entführungen. Bei uns lernt Ihr Kind wie es sich in einer solchen Situation richtig verhält, auf sich aufmerksam macht, Hilfe holt oder, und das ist der letzte Ausweg, sich zu verteidigen.





Mentaltraining

Mut lässt sich trainieren

Autor: Werner Schweitzer

„Mut kann man nicht kaufen“ sagt ein Sprichwort, „...aber man kann ihn trainieren und fördern!“ wäre die passende Ergänzung. Es gibt so viele Dinge, die wir tun und so viele Chancen, die wir ergreifen könnten – wenn wir uns nur trauen würden. Oft halten einen das Bedürfnis nach Sicherheit und die Angst davor, was passieren könnte, davon ab, ins Tun zu kommen. Doch auch mutige Menschen kennen Angst und Unsicherheit. Denn Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern der Wille, sich der Angst zu stellen und die Zuversicht, sie auszuhalten. Mut ist, es trotzdem zu tun.

Denn wann erlebt man außergewöhnliche Dinge und wann ist man stolz auf eine Leistung? Wann entwickelt man sich weiter und wird besser? Wenn man die persönliche Komfortzone verlässt, Neues wagt und über den eigenen Schatten springt. Mut lässt sich trainieren und hat vor allem einen Vorteil: Oft

stellen sich Ängste als ungerechtfertigt heraus, denn mehr als neun von zehn Sorgen treffen nicht ein. Hat man dies erkannt, fällt es von Mal zu Mal leichter, wieder mutig zu sein. Und so setzen Sie Ihre Mut-Spirale in Gang:

- **Träumen Sie davon**, etwas Außergewöhnliches zu erreichen! Hören Sie nicht auf Menschen, die Ihnen einreden wollen: „Wer hoch fliegt fällt tief!“ Sie werden ihn nur von Menschen hören, die in ihrem Leben noch nie „hoch geflogen“ sind und die nichts Außergewöhnliches erreicht haben. Nur, wenn Sie sich mutige Träume erlauben, werden Sie auch mutige Schritte setzen können. Stellen Sie sich genau vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihren Traum erreicht haben. Und stellen Sie sich diesen Traum immer wieder vor.
- **Seien Sie neugierig** und probieren Sie neue Dinge aus. Beginnen Sie mit klei-

nen Dingen und werden Sie langsam mutiger. Gehen Sie unterschiedliche Wege in die Arbeit, besuchen Sie neue Restaurants, probieren Sie Dinge aus, die Sie bis jetzt noch nicht gemacht haben. Es wird im Regelfall gut funktionieren und Ihr Selbstvertrauen stärken. Sollte es einmal nicht optimal klappen, gewinnen Sie neue Erfahrungen.

- **Erweitern Sie langsam** Ihre Komfortzone, indem Sie sie verlassen: Machen Sie Dinge, die Ihnen unangenehm sind, Dinge, bei denen Sie scheitern können. Beginnen Sie auch hier im Kleinen, aber tun Sie es, ohne groß darüber nachzudenken. Je länger Sie Ihrem Gehirn Zeit geben, Ausreden zu finden, umso mehr wird es Ihnen liefern. Fragen Sie zum Beispiel einen Fremden nach dem Weg und bitten Sie jemanden um Unterstützung, wenn Sie das für gewöhnlich nicht tun. Oder suchen Sie sich andere Aufgaben, die Sie üblicherweise vermeiden. Wenn Sie sich daran gewöhnt haben, nehmen Sie sich

Wenn Sie mutig sind,

- machen Sie die Dinge, die Sie machen wollen und nicht die, die „man machen sollte“,
- erhöhen Sie die Chance auf einen wirklich spannenden Job,
- wagen Sie einen Neuanfang, wenn es scheinbar nicht mehr weiter geht,
- knüpfen Sie neue Kontakte und lernen interessante Menschen kennen.

noch Ungewöhnlicheres vor. Idealerweise gipfelt es darin, dass Sie einen ganzen Monat lang jeden Tag etwas tun, was Ihnen peinlich ist. Sie werden sehen: Solange Sie Menschen wertschätzend und höflich behandeln, wird nichts „Schlimmes“ passieren. Und Sie beweisen sich selbst, dass Sie mit Ihrer Unsicherheit und Ihrer Angst umgehen können. Sie wird jedes Mal da sein und jedes Mal haben Sie die Gelegenheit, Ihrem Unterbewusstsein zu beweisen, dass nicht

nur nichts „Schlimmes“ passiert, sondern dass Sie sogar Erfolg haben. Ihr Selbstvertrauen wird wachsen und Sie werden erkennen, dass viel mehr möglich ist, als Sie dachten.

- **„Handle mutig und du wirst mutig“:** Wenn Sie die ersten drei Schritte getan haben, beginnen Sie, auch in Bereichen mutig zu sein, die Ihnen wirklich wichtig sind. Beginnen Sie wieder mit kleinen Schritten. Jedes Mal werden Sie ein bisschen mutiger und jedes Mal wird es Ihnen ein bisschen leichter fallen. Wenn Sie sich an diese Verhaltensweise gewöhnt haben, werden Sie es sich gar nicht mehr anders vorstellen können, weil dadurch immer mehr Erfolgserlebnisse und Freude in Ihr Leben kommen. Falls Sie doch einmal einen Mut-Durchhänger haben, erinnern Sie sich daran: Die Mutigen bekommen die schönsten Dinge im Leben. Und nicht nur das: Sie erleben mehr Abenteuer und erreichen mehr innere Zufriedenheit. Wenn Sie auch mehr davon wollen, starten Sie noch heute Ihre Mut-Spirale! //

KONTAKT**Werner Schweitzer**

ist Unternehmensberater, Trainer und Coach. Der studierte Betriebswirt und akademische Mentalcoach unterstützt Führungskräfte und Sportler bei der Erreichung Ihrer Ziele. Mit dem Wiener Kongress für mentale Stärke hat er seit 2012 die Veranstaltung zum Thema „Mentale Stärke“ etabliert.

Institut für mentale Stärke

Werner Schweitzer

E-Mail: welcome@mentalestaerke.at
www.mentalestaerke.at



WIENER KONGRESS
FÜR
**MENTALE
STÄRKE**

10% Ermäßigung mit Gutscheincode
„Special2018“ auf den aktuell gültigen Preis

Special
2018

Schwerpunkt

Begeisterung und Motivation

22. / 23. Juni 2018

09:15 bis 19:00 Uhr

Tech Gate Vienna

1220 Wien, Donau-City-Straße 1



Andre Stern

... und ich war nie
in der Schule



Claudia Strobl

Dein Schwung
zum Erfolg



Dr. Erika Kleestorfer

Inspirational
Leadership



Karl Kalblinger

Menschen bewegen,
ermutigen & begeistern

- Mental Barcamp
- 12 Workshops
- Methodenbox mit 4 Coachingmethoden
- Mittagsmeditation

Info & Anmeldung:

mentalestaerke.at

TIPPS GEGEN FRÜHJAHR'S MÜDIGKEIT



Autor: Claudia Strobl

Was kannst du tun, wenn du dich im Frühling müde und matt fühlst? Wenn du weniger leistungsfähig bist, obwohl du ausreichend lange schläfst? Manche brauchen etwas länger, um sich auf die Sommerzeit einzupendeln. Zudem verändert sich im Frühjahr sowohl unser Hormonhaushalt als auch unser Stoffwechsel. Die folgenden 10 Top-Tipps helfen dir, gegen Antriebslosigkeit im Frühling vorzubeugen.

Kopf-Kino

Visualisiere, noch bevor du aufstehst, wie dein Tag für dich optimal und erfolgreich abläuft. Stelle dir bildhaft vor, wie du deine heutigen Aufgaben und Gespräche mit Leichtigkeit und Gelassenheit meisterst.

Atme dich wach

Aktiviere deinen Kreislauf unmittelbar nachdem Aufstehen, indem du dich aufrecht hinstellst und ein paar mal tief ein- und ausatmest. Hebe deine Arme beim Einatmen über deinen Kopf und strecke dich auf die Zehenspitzen. Senke deine Arme beim Ausatmen. Senke am Ende

der Ausatmungsphase auch deine Fersen wieder zu Boden und zwicke dabei deine Pobacken fest zusammen.

Heiß und Kalt

Wechselduschen bringen deinen Kreislauf in Schwung und lassen dich erfrischt in den neuen Tag starten.

Lebenselixier Wasser

Trinke noch vor dem Frühstück 2 Glas Wasser. Du kannst auch den Saft einer halben Zitrone oder einen Schuss Apfelessig und einen Löffel Honig hinzufügen. Damit regst du deine Verdauung und deinen Stoffwechsel natürlich an und stärkst dein Immunsystem. Trinke tagsüber jede Stunde ein weiteres Glas stilles Wasser. Du verabschiedest unerwünschte Giftstoffe und Schlacken aus deinem Körper und deine Haut wird klar und strahlend schön.

Die Kraft des Mondes

Du brauchst keine extra Diät, um dein Idealgewicht zu erreichen oder in „Körper-Form“ zu bleiben. Nütze einfach

den Neumond- und Vollmondtag als Entschlackungstag. Verzichte an diesen Tagen auf feste Nahrung. Trinke mindestens 2,5 Liter stilles Wasser, ungezuckerte Kräutertees oder Gemüsesäfte. Stelle dich auch mental auf diese „Schönheitskur“ ein, indem du diese Tage bewusst in deinem Kalender einplanst.

Frischluftdusche

Unterstütze dein Herz-Kreislaufsystem und deinen Bewegungsapparat und überlege, welche Wege du zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen kannst. Z.B: dein Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen. Nimm die Stiege anstatt des Lifts.

Energetisch ausgewogene Ernährung

„Du bist, was du isst!“ Finde eine Ernährungsform, die zu deinem Typ und zu deinen Aktivitäten passt. Teste deine momentanen Nahrungsmittel der Reihe nach und achte darauf, wie es dir ca. 2 Stunden nach deren Verzehr geht. Bist du danach energiegeladener oder müde

und schlapp? Dann verzichte auf diese Nahrungsmittel. Frisches Obst und Gemüse ist der beste Energiespender. Meide schwere, fette und kohlenhydratreiche Speisen - vor allem um die Mittagszeit. Dadurch bleibt dein Blutzuckerspiegel konstant und dein Körper vergisst nachmittags schlapp zu werden und nach Süßigkeiten zu verlangen.

Powernapping

Unsere innere Uhr ist auf ein kurzes „Abtauchen“ zwischen 13 und 14 Uhr programmiert. Nützt du diese Phase deines Biorhythmus für ein kurzes Mittagsnickerchen um deine Akkus wieder aufzuladen, so bleibst du nachmittags fit, bist besser gelaunt und brennst nicht aus.

Dieser „Alpha-Erholungsschlaf“ dauert nicht länger als 10-15 Minuten. Stelle deinen Wecker, um nicht in die Delta-Schlafphase und somit in den Tiefschlaf abzutauchen. Damit würdest du genau das Gegenteil bewirken und wie gerädert wieder aufwachen.

Gesunde Bewegung

Alles in unserem Körper ist für Bewegung konzipiert. Unser tägliches Arbeitsleben lässt jedoch kaum mehr Raum dafür. Den besten Ausgleich schaffst du mit Laufen, Walken, Schwimmen und Radfahren. Gemäßigter und kontinuierlicher Ausdauersport regt deinen Kreislauf an und hält dich in Form. Ich empfehle 3 Mal pro Woche für mindestens 30 Minuten Bewegung mit einer Pulsfrequenz in der du noch gut plaudern kannst. Das ist ein sicherer Gradmesser, dass du dich mit einer für dich gesunden Herzfrequenz bewegst.

Die Kraft positiver Gedanken

Dankbarkeit ist das einfachste und kraftvollste Prinzip für ein energiegeloses und erfülltes Leben. Sie kostet dich keine Mühen und Anstrengungen. Im Gegenteil! Indem du deinen Fokus mehrmals am Tag bewusst auf das richtest, was bereits da ist und gut ist, generierst du positive Gefühle und immens wertvolle Lebensenergie. //

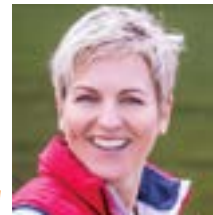
Termine

23.-25.02. und 9.-11.03.2018
Ski & Mental-Event

19.03.2018
Aktiviere dein inneres Siegerteam

23.-24.03.2018
Dein Weg zu mehr Lebensenergie

KONTAKT



Claudia Strobl

Weltcup-Siegerin Ski alpin, Expertin für mentale, emotionale und physische Fitness. Weitere Erfolgstipps erhältst du in meinem kostenlosen E-Book „Sofort 10x schneller zum Erfolg“ auf www.claudastrobl.com

Sind Sie Single, sind Sie alleine?

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



Butterfly-
Ihre Kärntner
Agentur für
Singles mit
Niveau!

34, hübsche, große Kärntnerin sucht...
39, Angestellte, unkompliziert, smart sucht...
46, blond, liebt Rockkonzerte & die Adria...
54, Dame mit Stil sucht Mann mit Niveau...
50, fesch, unternehmungslustig sucht...
61, mag Kunst, Kultur & Körperkontakt...
55, tolle Frau sucht sportlichen Mann...

39, Unterkärntner sucht Unterkärntnerin...
81, aktiv & fit wie ein Turnschuh sucht...
47, Kärntner mit Sinn für Romantik sucht...
57, selbstständig, gut situiert sucht...
27, will Familie gründen sucht...
59, niveauller Kärntner i. P. sucht...
55, erfolgreicher Unternehmer sucht...



BUTTERFLY AGENTUR KG
TEL. 0664/34 575 17

...und viele mehr...



GENIAL & EINFACH

Das effektivste Training für Körper & Kopf

Aus der Gehirnforschung und aus zahlreichen Studien ist uns bekannt, dass uns das Zusammenwirken von Körper und Gehirn eine Menge Vorteile bringen kann, wenn wir es richtig anstellen. Die optimale Mischung zwischen körperlichen Bewegungen und dem Trainieren unseres Gehirns lässt uns quasi ein Feuerwerk in unserem Kopf entfachen, das uns ermöglicht, dass wir deutlich mehr Leistung abrufen können. Mit anderen Worten bedeutet das: Durch gezieltes Trainieren von bestimmten Gehirnarealen in Verbindung mit körperlichen Bewegungen werden neue Verbindungen im Gehirn, sogenannte Synapsen, gebildet, die es jedem Menschen - ob jung oder alt - ermöglichen, deutlich mehr Leistung abzurufen, um das Lernen in Zukunft um ein Vielfaches zu vereinfachen. Geschäftsleute können besser mit stressigen Situationen umgehen, und es ist auch möglich, Burnout präventiv entgegen zu wirken.

Gerade im schulischen Bereich tun sich Kinder oft schwer mit dem immer höheren Leistungsdruck zu recht zu kommen. Diesen Stress zu kompensieren, geht häufig auf Kosten einer unbeschwertten, glücklichen Kindheit. Jüngste Studien zeigen, dass Kinder (auch Erwachsene) mehr Kontakt mit der Natur haben und sich wieder mit Matsch, Wasser und Tieren auseinandersetzen sollten. Dies fördert die Intelligenz des Kindes teilweise mehr, als stundenlanges Lernen in der Schule.

Body Brain Activity® hilft bei Legasthenie

Bei Legasthenikern verhält es sich so, dass diese sich schwer tun, die Lesetechnik, welche in der Schule gelehrt wird, anzunehmen. Legastheniker wechseln dann zwischen weitem und offenem Blick und Tunnelblick ganz schnell hin und her. Man könnte sagen, dass das kindliche Gehirn sich weigert den von

Natur aus weiten und offenen Blick zu verlassen und in den Tunnelblick zu wechseln.

Mit einfachen und effektiven Übungen, die Body Brain Activity® in den Kursen und auf Seminaren weitergibt, ist es möglich, entgegen der landläufigen Meinung, Legasthenie sei nicht auflösbar, dass Kinder ihre Legasthenie in wenigen Monaten beheben.

Body Brain Activity® hilft sich besser zu konzentrieren

In der Schule wie auch bei Erwachsenen ist die Konzentrationsfähigkeit ein Dauerthema. Mangelnde Konzentration führt zu schlechteren Lerneffekten und das Gelernte wird weniger gut behalten. Durch die unterhaltsamen Übungen von Body Brain Activity® werden auf einfache und spielerische Weise neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn gebildet, die uns dabei helfen uns besser zu kon-



zentrieren. Bessere Konzentrationsfähigkeit führt zu besseren Lerneffekten und Hausaufgaben werden mit Leichtigkeit und Freude erledigt.

Body Brain Activity® fördert das Selbstbewusstsein

„Das hast du gut gemacht!“ Wie oft bekommt ein Kind dieses Lob am Tag zu hören? Auf jeden Fall zu wenig! Es gibt einige Dinge, die man einem Kind sagen sollte und dazu gehört: „Ich hab dich lieb“, „Ich glaub an dich“, „Gut gemacht“, „Du bist etwas Besonderes“, „Ich bin stolz auf dich“.

„Durch mehr Selbstbewusstsein werden Kinder ideal auf das Leben vorbereitet.“

Body Brain Activity® fördert in den Kursen ein positives, unterhaltsames und energiegeladenes Klima. Das Loben der Kinder (auch bei Erwachsenen) ist fester Bestandteil in den Kursen und Kinder werden zur Kreativität motiviert. In den Kursen wird nicht getadelt oder bewertet. Es wird unterstützt, gefördert und gelobt. Durch mehr Selbstbewusstsein werden Kinder ideal auf das Leben vorbereitet.

Body Brain Activity® steigert die Lernfähigkeit

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Spaß ha-

ben? Die Frage erübrigt sich im Grunde genommen, denn wenn man Spaß hat, fühlt man sich sehr gut. Und genau darum geht es auch bei unseren Kursen oder Übungen. Kinder sollen Spaß haben (Erwachsene ebenso). Studien zeigen, dass der Mensch besser lernt und das Gelernte besser behält, wenn er es mit Spaß verbindet. Gerade bei Kindern ist dieses Phänomen, dass der Spaßfaktor den IQ steigert, seit langem bekannt. Verantwortlich dafür ist das Spaßhormon Dopamin. Dieses wird ausgeschüttet, wenn wir z.B. mit Spaß lernen, arbeiten oder studieren: dann wird dieses um ein Vielfaches einfacher und das Lernen und Aufnehmen von Neuem fällt einem sehr viel leichter. Ist der Körper durchflutet mit Dopamin, sind wir aktiver, wacher, lernfähiger aufnahmefähiger, mutiger, wissbegieriger usw. Somit ist Spaß ein wichtiger Baustein in unseren Trainings und nebenbei steigern wir dadurch die Lernfähigkeit der Kinder.

Die Initiatoren



Marco Schnabl



Thilo Schneider

Body Brain Activity®

Alles in Allem lässt sich sagen, dass mit einem unterhaltsamen, einfachen und spaßigen Training für Körper und Gehirn sprichwörtlich die Post abgeht und wir eine Leistungssteigerung erleben, die uns verblüffen wird - egal ob bei Sportlern, Senioren, Geschäftsleuten, Kindern, Jugendlichen oder Privatpersonen. Dabei hält sich der Trainingsaufwand in Grenzen, denn mit nur sieben - zehn Minuten pro Tag, also mit rund einer Stunde pro Woche, lassen sich solche Lerneffekte, wie oben beschrieben, leicht erzielen. Auf unseren kostenfreien Infovorträgen in Kärnten kann man sich jederzeit informieren und uns kennenlernen. Ebenso bieten wir Schnupperstunden für Kinder an. //

KONTAKT



Body Brain Activity

Draschitz 69

9613 Hohenthurn

Tel.: +43 (0) 650/7576730

E-Mail: info@body-brain-activity.com

www.body-brain-activity.com

In Kooperation mit dem BFI Kärnten





Ganzheitlich zu mehr Wohlbefinden

Autor: Markus Messner

Das wichtigste „Werkzeug“ des Osteopathen Markus Messner sind: seine Hände. Durch gezielte Analyse, Untersuchung und Gespräche bringt er dank struktur- und funktionsbezogener Behandlung den Körper seiner Patienten wieder ins Gleichgewicht.

Fast jeder hat schon von Osteopathie gehört und doch wissen die wenigsten, was genau das eigentlich ist. Osteopathen wie der Klagenfurter Markus Messner sind keine „Wunderheiler“ und doch ranken sich so manche Gerüchte um das Berufsbild. Dabei sind die Grundlagen der Osteopathie ganz bodenständig. „Osteopathen greifen sozusagen in die Regelkreise des Körpers ein und versuchen, funktionelle Störungen zu beheben. So lassen sich Körperfunktionen verbessern und das allgemeine Wohlbefinden wiederherstellen. Kurzum: Der Patient fühlt sich besser“, erklärt Messner. Zu kompliziert? Bei der Osteopathie steht der Mensch im Mittelpunkt, das Individuum wird in seiner Ganzheit re-

spektiert. Hätten Sie gedacht, dass beispielsweise Knieprobleme zu Schwindel oder Kopfschmerzen führen können? Genau hier setzt die Osteopathie an. Behandelt wird wie? Ganz genau, mit den Händen. Messner: „Zuerst teste ich den Körper auf Spannungen und versuche herauszufinden wo Blockaden sitzen. Wir Osteopathen sagen dazu „Restriktionen“ - übersetzen kann man das auch mit Einschränkungen. Danach wird versucht mit verschiedenen Techniken diese Spannungen zu lösen.“

Zusammenhänge erkennen

Schon seit 12 Jahren arbeitet der gebürtige Steirer Markus Messner als Physiotherapeut und seit 6 Jahren als Osteopath. In der Klagenfurter „im.puls praxis“ behandelt er täglich Patienten, von jung bis alt. Die Beschwerden seiner Patienten seien oft ähnlich, sagt er: „Unwohlsein, Missempfindung, Schmerzen an bestimmten Körperteilen, Bewegungseinschränkungen, Schwindel und

vieles mehr. Kommt ein neuer Patient zu mir, geht es auf die Suche nach der Ursache. Nach gezielten Fragen bei einem Erstgespräch nehme ich mir Zeit für eine strukturierte, anerkannte Untersuchung. Im Anschluss wird die Behandlung besprochen.“ Eine der Grundlagen in der Osteopathie ist die Wechselwirkung zwischen Struktur und Funktion. Übersetzt bedeutet das, dass es in unserem Körper Zusammenhänge gibt, die man ohne Hintergrundwissen kaum vermuten würde. Probleme in den „Körperstrukturen“ wie dem knöchernen Skelett, Muskeln, Faszien, Inneren Organen etc. können viel weitreichender sein, als zuerst vermutet. Messner: „Ein Beispiel: Traumatologische Verletzungen des Bandapparates (z.B. Riss des vorderen oder hinteren Kreuzbandes) im Knie beeinträchtigen eine optimale Funktion. Das Knie kann im Lauf der Zeit funktionseingeschränkt werden, es kann beispielsweise nicht mehr richtig gestreckt werden, was zu Knorpelschädigungen im Kniegelenk führen kann. Diese Veränderungen im Bewegungsverhalten

beeinflussen das Gangbild.“ Durch die mögliche Bewegungseinschränkung im Knie, wird der fehlende Bewegungsumfang von anderen Gelenken, welche dieselbe Bewegungsrichtung aufweisen, reflektorisch kompensiert. Die Bewegung im Großzehengrundgelenk, die vielen kleinen Fußwurzelknochen, das obere Sprunggelenk, die Hüfte und die Wirbelsäule übernehmen einen Teil der fehlenden Bewegung des Knies. Durch das Mehr an Bewegung, das diese Gelenke bewältigen müssen, kann es im Laufe der Zeit allerdings zu Überbelastungen kommen. Gelenksfehlstellungen, dadurch degenerative Prozesse (Chondrosen), Schleimbeutelentzündungen (Bursitiden), Ansatzsehnenreizungen (Tendinosen), Sehnenentzündungen (Tendinitis) können die Folge sein, welche „plötzlich“ auftreten. Bewegungsabläufe und auch die Körperhaltung verändern sich. „Das Muskel-Skelettsystem (Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenkkapseln) weist Positionsveränderungen auf. Diese weitreichenden Spannungsänderungen können Symptome im Rumpf wie chronische Verlaufsformen der funktionellen Dyspepsie (Reizmagen) oder des Reizdarms und weiter etwa Symptome wie Schwindel oder Kopfschmerzen auslösen“, ergänzt der Osteopath.

Ein Knieproblem mit weitreichenden Folgen

Das zentrale Nervensystem, welches über das periphere Nervensystem mit der Peripherie (Haut, Muskel, Sehnen, Bänder, Kapseln, Knochen, Gefäße, Bindegewebe, Organe) verbunden ist, bekommt Informationen über afferente



Foto: Philipp Schuster



Markus Messner - Osteopath und Physiotherapeut. Foto: Philipp Schuster

Nervenstrukturen der jeweiligen Strukturen und sendet über efferente Nervenstrukturen Informationen wieder zurück. Das ist ein ähnliches System wie bei einem Telefongespräch, ein Austausch an Informationen in beide Richtungen muss stattfinden um den Kontakt aufrecht zu erhalten. Ist die Verbindung unterbrochen, herrscht eine schlechte Verbindung vor, oder ist einer der beiden launenhaft, gibt es bei beiden „Gesprächspartnern“ ein Problem. Der Informationsaustausch ist nicht perfekt gegeben bzw. läuft nicht rund und es kommt zu Reaktionen an beiden Seiten. Im Körper könnte dies so sein: periphere Gelenke, das Becken und die Lendenwirbelsäule kompensieren über längere Zeit die Bewegung des Knies und es kommt zur Fehlstellung in den genannten Knochen. Spannungen werden auf die Organe durch deren Aufhängestrukturen (wie z.B. das Mesenterium = Dünn-Dickdarmgekröse) auf Beckenorgane wie dem Dünn-/Dickdarm übertragen, was zu einer Veränderung der Darmbewegung führen kann, im weitesten Sinne können Darmerkrankungen, wie das Reizdarmsyndrom entstehen, was zu Unwohlsein und Krankheit ausufern kann.“ Ein natürlich extremes Beispiel und doch immer wieder Realität.

Hochwertige Ausbildung

Genau an diesem Punkt kommt die ganzheitliche Philosophie der Osteopathie ins Spiel. Die Behandlung muss auf den ganzen Körper ausgeweitet werden und beschränkt sich nicht auf das lokale Muskel-Skelettsystem. Bilddiagnostische Voruntersuchungen, Endoskopien, Sonografien dienen in der Behandlung als wichtige Informationsträger und als Si-

cherheit, um Pathologien, entzündliche oder neoplastische Prozesse rechtzeitig zu erkennen. Und auch die Ausbildung der Osteopathen in Österreich schafft Vertrauen. „Nur wer bereits ein vorangegangenes Medizinstudium und/oder ein dreijähriges, abgeschlossenes Vollzeit Physiotherapiestudium hinter sich hat, wird zur Ausbildung zugelassen“, erklärt Messner. Die fünf- bis sechsjährige berufsbegleitende Osteopathieausbildung, mit der Möglichkeit von weiteren fünf Semestern des Masterstudiums der Osteopathie, wird an der Fachhochschule für Gesundheit Tirol in Innsbruck oder an der Donauuniversität Krems durchlaufen. Der Unterricht ist praktisch orientiert, Körpersysteme werden strukturiert mit verschiedenen Techniken behandelt. Theoretisches Wissen wird mit wichtigen anatomischen, mechanischen, physiologischen und rechtlichen Grundlagen vermittelt.

Übrigens: Eine Einheit beim Osteopathen wird nicht nur empfohlen, wenn bereits Probleme bestehen – auch vorbeugend kann ein Termin einfach gut tun. //

KONTAKT



im.puls - Institut für ganzheitliche Medizin, Therapie, Sport und Ernährung

Markus Messner

Osteopath & Physiotherapeut
im.puls praxis Klagenfurt
www.impulscare.at
Tel.: +43 650 2835533
E-Mail:
markus.messner@impulspraxis.at

im.puls praxis Klagenfurt

www.impulscare.at

im.puls Sport & Bewegung

Institut für Bewegung & Gesundheit
Koschatstraße 20
9020 Klagenfurt
Tel.: +43 (0) 463/56117
E-Mail: office@impulscare.at
www.impulscare.at



Erfolg durch gesunde Mitarbeiter

Autor: Patrik Ruhdorfer

Im Frühjahr steigt nicht nur die Motivation für seine Gesundheit wieder mehr zu tun, sondern auch die Motivation für seine Mitarbeiter wieder mehr Gesundheitsmaßnahmen umzusetzen. Damit dabei nichts schief geht, bekommen Sie wertvolle Tipps rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung.

Das größte Kapital eines jeden Unternehmens sind die Mitarbeiter. Ohne engagierte Arbeitnehmer würde kein Unternehmen der Welt funktionieren. Branchengiganten wie Apple oder Google haben schon lange die Wichtigkeit der eigenen Mitarbeiter entdeckt und investieren sehr viel Geld unter anderem in die betriebliche Gesundheitsförderung.

Auch in Österreich erkennen immer mehr Firmen, wie wichtig es ist, gesunde Mitarbeiter zu haben. In Zeiten von Burnouts, Fettleibigkeit und Rückenschmerzen ist es wichtig, seinen Mitarbeitern in diese Richtung Impulse zu geben, um diesen Leiden zielgerichtet vorzubeugen. Jede Gesundheitsmaßnahme ist auch eine Investition in den zukünftigen Erfolg eines Unternehmens. Gesunde Mitarbeiter sind zufriedener und leistungsfähiger.

Ein gemeinsames Ziel

Der Zusammenhalt in einem Unternehmen ist sehr wichtig. Sport verbindet bekanntlich und ein gemeinsames Ziel auch! Eine sehr kostengünstige Maß-

nahme wäre es, an einem Firmenlauf teilzunehmen. Meistens geschieht dies in 3er-Teams, und jedes Team kann sich sein eigenes individuelles (Zeit-)Ziel stecken. Somit erledigen Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Ihre Mitarbeiter werden auf der einen Seite zu einem Team zusammen geschweißt und auf der anderen Seite verbessert jeder für sich seinen Gesundheitszustand durch die Laufvorbereitung. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei mit einem Laufcoaching und stellen Sie Trainingspläne für die Laufvorbereitung zur Verfügung (in den Stufen Anfänger und Fortgeschritten). Mit diesem starken Fundament, das Sie Ihren Mitarbeitern bieten, kann jeder ehrgeizig auf sein Ziel hinarbeiten.



Mitarbeiter mit Einschränkungen

Natürlich muss man auch Mitarbeiter mit Einschränkungen (wie beispielsweise Knieproblemen) abholen. Für diese eignet sich Nordic Walking sehr gut. Dabei gelten wiederum alle oben genannten Punkte. Die Mitarbeiter haben im 3er-Team ein gemeinsames Ziel, jeder verbessert seinen Gesundheitszustand und es stärkt den Teamzusammenhalt. Damit Ihre Mitarbeiter optimal vorbereitet sind, können Sie sich auch hier überlegen, ein Nordic Walking-Training anzubieten.

Seien Sie der Motivator #1

Ihre wichtigste Aufgabe in der betrieblichen Gesundheitsförderung ist, der Motivator zu sein. Nur eine allgemeine E-Mail über die geplante Laufteilnahme auszuschreiben, reicht nicht! Bringen Sie den Stein ins Rollen und sprechen Sie Ihre Mitarbeiter persönlich an. So erzeugen Sie eine Eigendynamik im Unternehmen und leisten einen wertvollen

Beitrag zur Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Im Idealfall profitieren Sie von dieser Aktion langfristig, weil der eine oder andere nun auf den Geschmack gekommen ist. Selbst wenn nach dieser Maßnahme nur ein einziger Mitarbeiter mehr Sport macht, ist das für das Unternehmen bereits ein großer Gewinn. //

KONTAKT



CORPUS MOTUM
die Bewegungsrevolution

Corpus Motum
Die Bewegungsrevolution

www.corpusmotum.com
www.youtube.com/corpusmotum
www.facebook.com/corpusmotum
Kostenlose Videos und Goodies fürs Büro! Infos unter: +43 676 4777265

Sie wollen noch mehr Tipps und Hilfe haben?

Unter www.corpusmotum.com/bgf-ideen finden Sie eine 7-seitige PDF-Datei mit 4 weiteren Ideen für die betriebliche Gesundheitsförderung, die Sie kostenlos downloaden können. Laden Sie sich die Datei am besten jetzt gleich herunter! Sie wollen unkompliziert Ihre Mitarbeiter fit fürs Büro machen? Dann schreiben Sie uns eine kurze E-Mail an office@corpusmotum.com und wir setzen mit Ihnen zielgerichtete Maßnahmen um, von denen Ihre Mitarbeiter sofort profitieren und jeder Euro wirklich bei Ihren Mitarbeitern ankommt. Jetzt Kontakt aufnehmen für ein unverbindliches Gespräch bei Ihnen im Unternehmen: office@corpusmotum.com

Referenzen (u.a.): Stadtwerke Klagenfurt, Mazda, RHI Magnesita, Sto, Railcargo Austria

„Bekannt von Antenne Kärnten“



Ein geerdeter Arbeitsplatz ist ein gesunder Arbeitsplatz!

Laptop, Computer, Handy und damit verbundene W-Lan fähige Geräte sind aus unserer modernen und digitalen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Sie ermöglichen uns effiziente und innovative Arbeitsprozesse. Dennoch hat dieser Fortschritt auch seine Nebenwirkungen. Durch die fortwährende Belastung die elektrischen Frequenzen in unserer Arbeitsumgebung, leiden unzählige Menschen an Spannungskopfschmerzen, Gereiztheit, elektrostatischer Aufladung oder Augenflimmern (um nur einige Beispiele zu nennen).

Durch Erdung zu mehr Belastbarkeit und Innovation

Die hochmodernen Arbeitsplatzauflagen der Klagenfurter Firma „My Bodylight“ lösen dieses Problem. Sie können ganz einfach auf den Schreibtisch gelegt werden und garantieren über den Hautkontakt einen ausgeglichenen elektromagnetischen Haushalt im Körper. Die Erdungsmatten sind über die Steckdose mit einem Erdungsleiter verbunden und neutralisieren so die übermäßige Spannung. Kopfschmerzen, Verstimmungen und Konzentrationsschwächen verschwinden meist nach wenigen Tagen.

„Viele achten auf eine gesunde Ernährung und quälen sich nach der Arbeit noch ins Fitnessstudio weil ihnen ihre Gesundheit wichtig ist, aber was ist mit den acht Stunden, die sie täglich am Arbeitsplatz verbringen? Da stimmen doch die Relationen nicht!“, so Otto Pichler, der sich in Kärnten bereits mit geerdeten



Bettauflagen und Lichttherapiesystemen für zuhause einen Namen gemacht hat. Mit ganzheitlichem Weitblick hat der Klagenfurter seine Produktpalette nun um die geerdete Arbeitsplatzauflage erweitert. „Wir Menschen haben unsere Gesundheit selbst in der Hand, dazu braucht es nicht immer große Investitionen“, weiß er aus eigener Erfahrung und „die Berichte unserer Kunden motivieren mich täglich, meinen Weg weiterzugehen.“

„Wir Menschen haben unsere Gesundheit selbst in der Hand dazu braucht es nicht immer große Investitionen“

Otto Pichler hält nichts von leeren Versprechen, daher führt er bei allen Interessenten eine gratis Spannungsmessung am Arbeitsplatz durch. „Manchmal ist die Spannung nicht unnatürlich hoch, dann muss man schauen, wo alternative Ursachen liegen können“, ist er überzeugt. //

KONTAKT



Otto Pichler

Klagenfurt

Tel.: +43 (0) 664/3082850

E-Mail: pichler.otto@aon.at

www.mybodylight.at

Anzeige





Ätherische Öle & ihre Wirkung

Zu Beginn stellt sich vielen die Frage: Was genau sind ätherische Öle? Ätherische Öle sind die Abwehrkräfte der Pflanzen, also deren Schutz vor Viren, Bakterien, Pilzbefall und feindlichen Mikroorganismen. Und mit diesen Qualitäten schützen sie auch die menschlichen Körperzellen, wenn sie in diese gelangen.

Sofern es sich um qualitativ hochwertige Öle handelt, haben diese auch eine stark therapeutische Wirkung. Von Ölen höchster Güteklasse spricht man dann, wenn diese zu 100 Prozent aus rein natürlichen aromatischen Verbindungen bestehen und frei von Verunreinigungen, wie Pestiziden, oder anderen chemischen Rückständen sind. Solche Öle werden auch laufend strengen Qualitätskriterien und Tests unterworfen. Dabei gibt es Einzelöle, Ölmischungen, aber auch neuartige Produkte in der Kosmetik. Vorrangig ist dabei natürlich auch, dass diese ohne jegliche Tierversuche und ohne schädliche Chemie hergestellt werden.

Ätherische Öle können dabei unterstützen, sich von hinderlichen Emotionen, Erinnerungen, alten Entscheidungen und Glaubensmustern zu befreien. Sie dienen aber nicht dazu Krankheiten zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Sichere Anwendung

Ätherische Öle können Hautreizungen verursachen, deshalb sollte man sie für Kinder immer unerreichbar aufbewahren. Schwangere, Stillende oder sich in ärztlicher Behandlung befindende Personen, sollen vor der Verwendung Rücksprache mit einem Arzt halten. Ebenso sollte der Kontakt mit Augen, Innenohr und empfindlichen Bereichen vermeiden werden.

Aromaöle bei Tieren

Aromaöle können auch für Hunde und Pferde unterstützend bei Problemen und Krankheiten eingesetzt werden. Man sollte aber sehr darauf achten, dass Tiere

einen höher entwickelten Geruchssinn als Menschen haben. Daher sollte die Dosierung dementsprechend geringer ausfallen. //

Petra Leibetseder ist ärztlich geprüfte Aromafachberaterin.

Ihre Behandlungen umfassen:

- Emotionale Duftberatung
- Aroma Touch
- Aroma Öle und Tiere
- Vitalpilze
- Balance Bio-Scan

KONTAKT

Petra Leibetseder

Alt Ossiach 57
9570 Ossiach
Tel.: +43 (0) 664/9153807
Mail: aromawelt@gmx.at
www.meine-aromawelt.com

Kinder und Medien: Was „digitales“ Fasten bewirkt



Autor: Otto Frühbauer

Medienkonsum ist heute bei vielen Kindern Freizeitbeschäftigung Nummer Eins. Nicht selten kommt es vor, dass schon in den ersten Lebensjahren das Ausmaß des täglichen Fernsehens über ein gesundes Maß hinausgeht. Um zu zeigen, was sich bei einer Reduktion bzw. gänzlichem Weglassen des Fernsehens über Wochen bei Kindern ändert, soll durch die nachfolgende Geschichte der Familie Spätbauer (Name von der Redaktion geändert) aufgezeigt werden.

Vor einiger Zeit ist das Fernsehgerät bei Familie Spätbauer ausgefallen, gleich zu Beginn der Fastenzeit. Die drei Kinder drängten ihren Vater dazu, das Gerät rasch wieder zu reparieren. Zu dieser

Zeit ist er selbst gerne vor dem TV-Gerät gesessen und war drauf und dran einen neuen Apparat zu kaufen. Doch dann erinnerte er sich an einen Vortrag den er gesehen hatte, in dem ausführlich darüber berichtet wurde, dass Bildschirmkonsum insbesondere für die Gehirnentwicklung von Kindern sehr bedenklich ist.

Aber seine lieben Kinder waren ja immer so schön brav und ruhig beim Fernsehen, dass er damals, unmittelbar nach dem Vortrag, viele Gründe gesucht hatte, dass diese Wissenschaftler ja keinen wirklichen Bezug zur Lebenspraxis hätten und dass Fernsehen im Gegenteil sehr gut für die Entwicklung seiner Kinder wäre.

Schlussendlich entschied Vater Spätbauer dann doch, zumindest einen kleinen Versuch ohne Bildschirmkonsum in seiner Familie zu starten. In Windeseile verbündete er sich mit seiner Ehefrau. Die Fastenzeit kam als Anlass sehr gelegen

Erfolgsrezepte für Eltern

Wenn Sie sich für weitere Inhalte dieser Art interessieren, können Sie sich unter www.gnostos.com bzw. www.dsbr.rocks weiter informieren. Unter <http://sportmental.dsbr.rocks> gelangen Sie direkt zum Gratis-Gutschein für den Impulsvortrag: „Erfolgsrezepte für Eltern“.

und obwohl die Familie Spätbauer sonst nicht unbedingt sehr gläubig war, so legten sie trotzdem ein weißes „Fastentuch“ über den Fernseher, die Spielkonsolen und Computer und erklärten, für die restliche Fastenzeit „fasten wir elektronisch“, damit waren auch Gameboys und Handy-Spiele eingeschlossen.

Die Reaktion der Kinder war vorauszu-sehen. „Ihr seid die behindertsten Eltern, die man sich vorstellen kann!“ lautete die empörte Diagnose. „Wir gehen zu den Nachbarn fernsehen!“ erklärten sie erzürnt. Geduldig aber sehr bestimmt wurde den Kindern verdeutlicht, dass sie gerne zu den Nachbarkindern gehen könnten, wenn sie dort ebenfalls weiter „elektronisch fasten“. Kurz gesagt, die ersten drei Tage waren eher turbulent, aber die Kinder hatten langsam begonnen ihre alten Spielsachen wieder zu aktivieren.

„Die Kinder wurden von Woche zu Woche geschickter, ihre Spiele ideenreicher und ihr Umgang miteinander „reifer“.“

Am vierten Tag kam es zur ersten großen Überraschung: Sämtliche Nachbarkinder spielten gemeinsam mit den Spätbauer-Kindern im Kinderzimmer der Familie Spätbauer. Damit hatte niemand gerechnet. Das blieb auch in den nächsten Wochen so, obwohl die Nachbarkinder kein „elektronisches Fasten“ von ihren Eltern verordnet bekommen hatten. Der Vater merkte, dass hier irgendetwas Außergewöhnliches geschah. Manchmal wurde er sogar gerufen, wenn sie für ihre Spiele Hilfe oder einen Rat brauchten. Und er warf auch hie und da einen heimlichen Blick ins Kinderzimmer, um zu sehen womit sich die Kinder beschäftigten. Dabei stellte er immer deutlicher fest, dass es für seine Kleinen doch wichtiger war, selbst etwas aufzubauen und auszudenken, statt anderen im „Fernseher“ dabei zuzusehen.

Die Kinder wurden von Woche zu Woche geschickter, ihre Spiele ideenreicher und ihr Umgang miteinander „reifer“. Auch das Wetter wurde langsam schöner und sie erfanden neue Spiele auch im Freien.



Selbstverständlich gab es kleinere und größere Schürfwunden beim Herumtoben, Klettern und anderen waghalsigen Spielen, die sich die Kinder ausgedacht hatten. Aber vor dem Fernsehgerät hätten sie niemals so viele eigene Erfahrungen sammeln können. Und offensichtlich haben doch die eigenen Erfahrungen eine ganz andere Qualität als die Erfahrungen noch so kluger Menschen, die wir im TV beobachten können. Übrigens hat keines der Kinder bemerkt, die Nachbarkinder miteingeschlossen, dass die Fastenzeit längst vorüber war. Der Vater selbst war es, der den Bildschirmkonsum in der Familie langsam wieder aktivierte, indem ein neuer Fernsehapparat ins Haus kam und er sich öfter davor hinsetzte.

Bald musste er bemerken, dass seine Kinder langsam wieder immer mehr Zeit vor Bildschirmen verbrachten und dabei im gleichen Ausmaß ihre Kreativität und Initiative im Vergleich zur „elektronischen Fastenzeit“ verloren.

Seit damals sind viele Jahre vergangen und heute gibt es bei der Familie Spätbauer jährlich schon mehrere „elektronische Fastenzeiten“, die nicht nur die Kreativität, Leistungsbereitschaft und Lebensfreude, sondern auch die Qualität des Ehe- und Familienlebens dramatisch verbessern. //

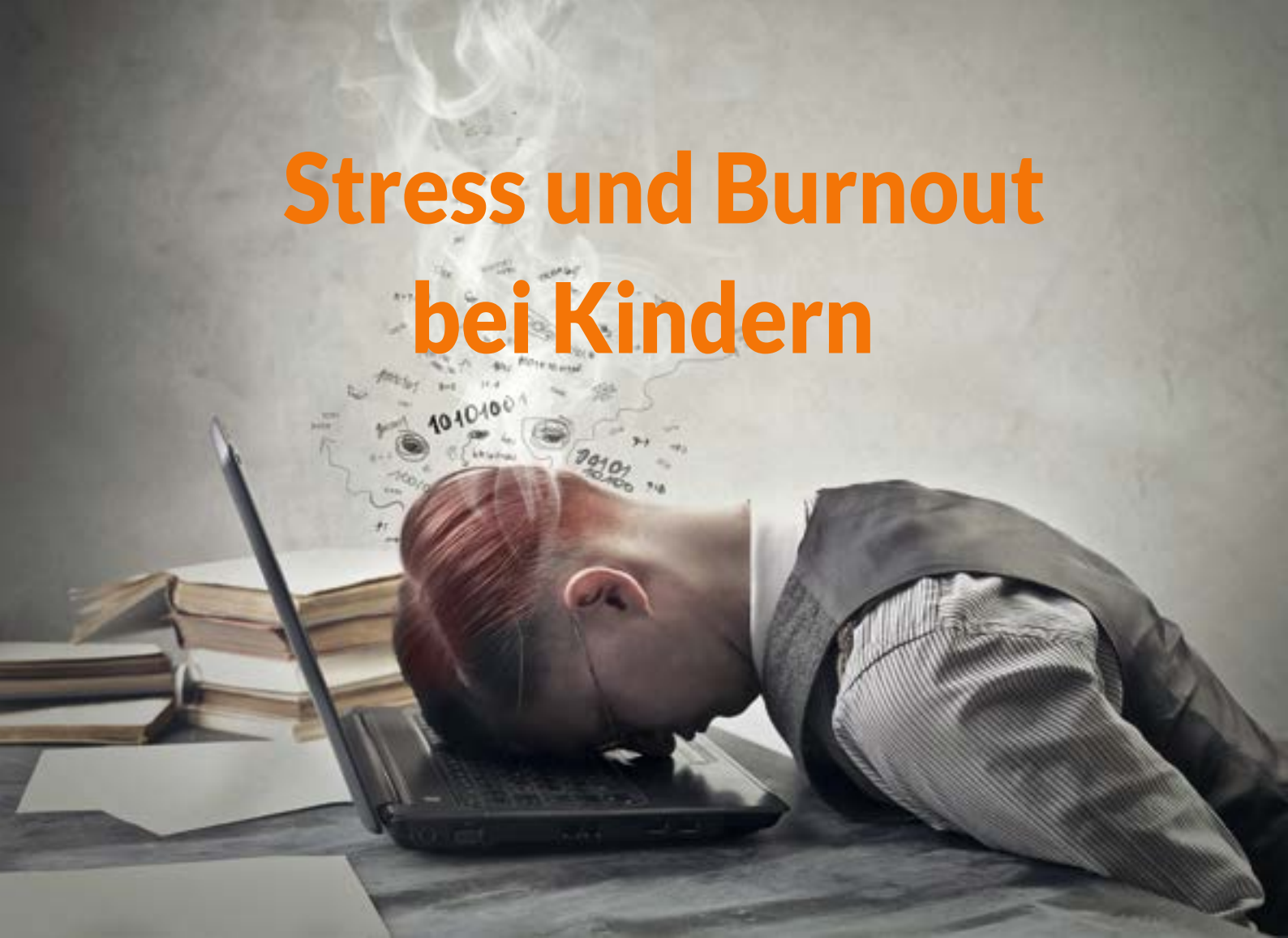
KONTAKT



Otto Frühbauer

Bernardgasse 9/18
1070 Wien
Figarogasse 6
9020 Klagenfurt
Tel.: +43 (0) 676/5888135
E-Mail: otto@gnostos.com
www.gnostos.com

Stress und Burnout bei Kindern



Autor: Nicky Watzek

Stress und Burnout ist derzeit in aller Munde und als eine der häufigsten psychischen Krankheiten bekannt. Meist wird es in Verbindung mit hohen beruflichen Belastungen sowie den Mehrfachbelastungen der Erwachsenen aufgezeigt. Oft hört man Stress und Burnout auch im Zusammenhang mit dem Streben nach Perfektion im Berufsalltag. Doch mittlerweile sind auch immer häufiger bereits Kinder und Jugendliche betroffen.

Dabei suchen sich die Kinder diese eigentlich viel zu hohen Belastungen nicht selbst aus. Auch vom nahen Umfeld werden diese häufig nicht bewusst erzeugt. Vielmehr sind es die unbewussten Kleinigkeiten, die sich in unserer Gesellschaft gefestigt haben und genauso unbewusst, unnötig Druck ausüben.

Konkurrenzkampf in die Wiege gelegt

Bestimmt haben Sie als Eltern oder Beobachter den „Konkurrenzkampf“ untereinander bemerkt, der bereits den Kindern in die Wiege gelegt wird. Scheinbar harmlose Fragen wie „Kann Ihr Kind noch gar nicht gehen?“ gehören zu diesen. Unsere Gesellschaft möchte in jeder Hinsicht Wachstum erreichen, sich verbessern. Höher, schneller, weiter, kräftiger, effizienter, makelloser etc. sind die prägenden Ansichten. Ein kurzes Stillstehen bzw. ein kleiner Rückschritt wird meist nicht akzeptiert. Das merken unsere Nachkommen bereits sehr früh und versuchen sich daran anzupassen. Je früher und intensiver dies passiert, desto mehr Angst und Unsicherheit wächst mit dem Kind mit.

Sie trauen sich nicht die Zeit zu nehmen, um das Bedürfnis nach dem Ausprobieren und der Selbsterfahrung – welches öfter mit Fehlern oder Rückschlägen in Kombination steht – zu befriedigen.

Genau das wäre aber in der Entwicklung so enorm wichtig! Ein in Mode gekommener Erziehungsstil, nämlich das Kind „überbehüten“, also es in jeder Situation vor Fehlern oder Missgeschicken zu bewahren, fördert die Angst und Unsicherheit der Kinder zusätzlich und bewirkt somit das Gegenteil von dem, was sich die Eltern durch ihren Erziehungsstil erhoffen.

Einher funktioniert dieses wichtige Erleben von Fehlern und Missgeschicken der Kinder wiederum nur, wenn es stützende und aufmerksame Bezugspersonen an

Erste Anzeiche, dass Kinder überfordert sind

- Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit, hohe Erschöpfung
- Rückzug, Isolierung, anhaltendes Schweigen
- Angst- und Panikattacken
- Häufiger werdende, seltsame bzw. nicht erklärbare Handlungen
- Rapider Abfall von Noten bzw. schulischer Leistung
- Häufiges Klagen über Bauch- bzw. Kopfschmerzen
- Wein- und Heulanfälle vor Schulbeginn

seiner Seite hat. Das heißt nicht, dass das Kind in der Schule seinen Klassenlehrer hat, sondern dass die Eltern bzw. Großeltern diese immer wichtiger werdende und auch nicht immer einfache Rolle übernehmen müssen. Vor allem in der Pubertät ist es sehr schwer, das richtige Rezept zu finden. Doch schon weit vor der Pubertät gehört eine Menge Fingerspitzengefühl und eine gute Beobachtungsgabe dazu.

Überdruck in Schulen

Denn auch in den Schulen wird sehr oft ein gewisser „Überdruck“ nach dem Gesellschaftsprinzip erzeugt. Dazu gehört unter anderem der mittlerweile gefes-

„Ein Kind soll Kind bleiben, mit allem was dazu gehört. Es soll die Lernfelder und Phantasien erleben und austesten, sowie ausreichend Zeit für eigenständiges Spielen haben.“



tigte Gedanke, dass man heute ohne Matura sowieso nichts mehr erreichen kann, was so definitiv nicht stimmt. Auch erfährt man häufig, dass Lehrer selbst mit der Anzahl der Kinder überfordert sind, zu viel schimpfen und das Lernziel meist nur ist, etwas zu schaffen bzw. zu erreichen. Viel seltener hört man von Lehrern und Eltern Mut und Zuspruch bei schlechten Noten. Die Erkenntnis, dass Niederlagen genauso zum Leben gehören und man aus seinen Fehlern lernen kann, wird in den wenigsten Fällen vermittelt.

Bei diesem schwierigen Thema bleibt in jeder Hinsicht das Individuum hinter jedem einzelnen Kind auf der Strecke. So wird nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern sehr rasch vermittelt, dass „anders sein“, „auffälliger sein“, „spezielle Bedürfnisse haben“ etc. nicht in das Standardklischee passt. Leider bedeutet dies in vielen Fällen Medikamente zu schlucken oder Sonderstrafen zu kassieren. Beides ist aus psychologischer Sicht eher sinnfrei und stört die Entwicklung des Kindes enorm. Mobbing und sozialer Ausschluss sind hierbei sehr eng miteinander verbunden. Für das betroffene Kind sind wiederum Rückzug, Angst und weitere Unsicherheit die Folge daraus.

Zu verplante Freizeit

Zusätzlich wird Stress und Burnout bei Kindern und Jugendlichen mit straffen Zeitplänen, welche eigentlich gut gemeint sind, gefördert. Um dem Kind schon möglichst früh viele Wege zu eröffnen und es vielseitig zu fördern, werden neben den „kindlichen, beruflichen Verpflichtungen“, also dem Besuch der Schule, die dazu gehörenden Hausaufgaben sowie den zusätzlichen Lernübungen noch viele weitere Kurse gebucht.

Ob das Erlernen eines Instruments, das Training in einem Sportverein oder die Sprachförderung, in vielen Fällen sogar eine Kombination aus mehreren Aktivitäten, ist häufig ein zu hoher Ehrgeiz der Eltern und ebenfalls ein Sprungbrett in Richtung Burnout. Doch auch hier erfahren die Kinder sehr häufig einen gewissen Druck. Ob es um zusätzliches Notenlernen bis zur nächsten Stunde geht, ums

Üben von Vokabeln bzw. Konversationen oder zusätzliche Turniere bzw. Wettkämpfe an Wochenenden, selten bleibt es dann bei den ein oder zwei zusätzlich bezahlten Stunden in der Woche. Viele weitere, individuelle Ereignisse können zur Intensivierung von Stress und Burnout bei Kindern führen.

Wichtig ist, Veränderungen wahr zu nehmen, ernst zu nehmen und sich keinesfalls zu scheuen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Nur so können wir für gesunde, selbstbewusste und lebenslustige Kinder sorgen! //

KONTAKT



KO.P.F.®

Spezialisten für Stress- und Burnoutprävention von Kindern bis Erwachsenen, spezielles Gehirnjogging und Umsetzung nachhaltiger, rasch wirksamer Coachingkonzepte

Mag. Uli Puhr & Nicky Watzek
Dorfstraße 17, 9520 Sattendorf
Tel.: +43 (0) 699/18229434



Athletic Academy

Stundenplan 2018:

Erlebnisathletik Minis (1,5-4 J.):

Dienstag 15:30 – 16:30 Uhr, VS Sattendorf

Erlebnisathletik Kids (4-6 J.):

Dienstag 16:45 – 17:45 Uhr, VS Sattendorf

DRUMS 4 KO.P.F.®:

Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr, VS Sattendorf

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr, CrossFit Villach

Circle Athletik 4 KO.P.F.®: Freitag 8:30 – 9:30 Uhr, VS Sattendorf

Frühjahrsputz für Körper und Geist

Autor: Claudia Picher

Eine Entgiftungskur gehört zu jenen Maßnahmen, die jeder selbst durchführen kann. Besonders nach der kalten Jahreszeit freut sich der Körper auf einen Frühjahrsputz, um wieder besser mit der ständigen Flut an Umweltgiften umzugehen.

Lebensenergie aus Sicht der TCM

In der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) wird die Energie, die unser Leben ausmacht, als Qi bezeichnet. Wir kommen mit einer bestimmten Menge Qi zur Welt (vorgeburtliches Qi), wobei dieses Energiepäckchen im westlichen Sinn als Konstitution bezeichnet werden kann. Diese Grundkonstitution können wir durch das nachgeburtliche Qi, welches größtenteils durch die Atemluft, Nahrung und gesunder Bewegung beeinflusst wird, fördern aber auch erschöpfen. Je ausgeglichener sich unser Lebensstil gestaltet desto gesünder für unser Qi.

Daher wäre es ratsam alle Extreme zu unterlassen, wie zu wenig Schlaf, zu viel Alkohol oder Stress, zu radikale Fastenkuren. Auch beim Entgiften soll man sich aus TCM Sicht wohlfühlen. Eine

Entschlackungskur und die Dauer sollte individuell abgestimmt sein.

Stoffwechselzentrale

Eines der wichtigsten Reinigungsorgane im Organismus ist die Leber. Sie führt mehr als 500 unterschiedliche Funktionen aus und macht nie Pause. Sie ist nicht nur der zentrale Ort des Stoffwechsels, sondern ist unter anderem zuständig für die Herstellung essentieller Proteine, regelt den Abbau der Ausscheidung von Stoffwechselabfällen (auch Rückstände von Medikamenten und Giftstoffen), reguliert den Cholesterinspiegel und bildet Gallenflüssigkeit.

Die Leber ist als wichtigstes Entgiftungsorgan extremen Belastungen ausgesetzt. Deshalb kann eine Entgiftung maßgeblich zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Unterstützung der Entgiftung mit Fototherapie Pflastern

Fototherapie Pflaster verwenden eine weiterentwickelte Form der Fototherapie, am besten vergleichbar mit der Laser-Akupunktur. Sie enthalten Polysaccharide und Aminosäuren in kristalliner

Vorteile einer Entgiftungskur

- Mehr Energie und Vitalität
- Gute Verdauung
- Stärkung der Immunabwehr
- Verringerung der Übersäuerung
- Erholsamer Schlaf
- Stabilisierung des Hormonhaushalts
- Regulierung der Cholesterin- und Blutzuckerwerte
- Erleichterung der Gewichtsreduktion
- Gesunder Appetit ohne Heißhungerattacken
- Stabile, emotionale Verfassung
- Verbesserung der Ausscheidung u.v.m.

Form, die durch Körperwärme aktiviert werden. Sie reflektieren geringe Mengen an Licht im Infrarotbereich und im sichtbaren Bereich. Durch diese Schwingungen werden die körpereigenen Zellen über die Nerven dazu angeregt Aminosäuren zu produzieren, die der Körper gerade braucht. Die Patches aktivieren den körpereigenen Energiefluss und regen somit die Selbstheilungskräfte an. Die Pflaster werden auf bestimmte Akupunkturpunkte des Körpers angebracht, es dringen dabei KEINE Stoffe in den Körper ein! Die Pflaster sind daher für jeden einfach anwendbar. Unterstützt wird die Wirkung indem sie genügend Wasser trinken.

Durch die verschiedenen Pflaster, die bei einem Entgiftungsprogramm zu Einsatz kommen, wird der Körper von belastenden Substanzen und Zellstress befreit. Zusätzlich wird durch spezielle Pflaster der Stoffwechsel angekurbelt und der Energiefluss im Körper verbessert. Etwaige Entzündungen im Körper werden reduziert. Die inneren Organe werden durch die Kombination von verschiedenen Pflastern gestärkt.

Weitere Maßnahmen zur Entgiftung

Wasser trinken

Ohne genügend Flüssigkeitszufuhr können Schlackenstoffe nicht ausgeschieden werden und lagern sich wieder im Organismus an. Frisches, lauwarmes,

Leitungswasser ist dafür am besten geeignet.

Bitterstoffe

Bitterstoffe unterstützen die Entgiftung, aktivieren die Verdauung und zügeln auf natürliche Weise den Heißhunger auf Süßes. Sie können in Form von Tees (mehrmals am Tag frisch aufgebrüht) oder Tinkturen zu sich genommen werden.

Empfehlenswert sind unter anderem:

- Brennessel
- Löwenzahn
- Birkenblätter
- Mariendistel
- Artischocke

Ernährung

- Idealerweise sollte die aufgenommene Nahrung zu 70 Prozent aus basischen Lebensmitteln bestehen. Die restlichen 30 Prozent fallen auf neutrale und säurebildende Nahrungsmittel.
- Meiden Sie Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel und kochen Sie möglichst häufig mit frischen Zutaten, frischen Kräutern und wenig Salz.
- Integrieren Sie viel Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan.
- Alkohol, Kaffee, Zucker und Limonaden zählen zu den stark säurebildenden Lebensmitteln, die möglichst selten bis gar nicht konsumiert werden sollten.

Erfolgreiche Entgiftungskur

Damit eine Entgiftungskur erfolgreich ist sollte sie ganzheitlich, im Sinne der TCM, sein. Sie sollten drei Wirkungen gleichzeitig erzielen können:

- 1. Entgiftung:** Unterstützung der natürlichen Entgiftungsfunktion und Abtransport belastender Substanzen.
- 2. Entlastung:** Durch die Entlastung kann sich das Stoffwechselsystem wieder erholen und regenerieren.
- 3. Regeneration:** Durch die Regeneration ist die Leber imstande wieder richtig zu entgiften und Heilungsprozesse im Körper wieder in Gang zu bringen.

Bewegung

Bewegen Sie sich so oft wie möglich an der frischen Luft. Sport kurbelt die Säureausscheidung an und bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Stress

Wirken Sie körperlichen und geistigen Stress mit gezielten Entspannungsmaßnahmen entgegen. Nehmen sie sich bewusst Zeit für sich selbst und schlafen sie viel. Gönnen sie sich Fußbäder oder Vollbäder mit Salz und ätherischen Ölen. Auch eine Schröpfmassage hilft beim Ausleiten schädlicher Stoffe. Bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst einen Arzt aufsuchen! //

KONTAKT



Claudia Picher

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



Shiatsu Praxis

Claudia Picher
St. Agathenweg 34
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664/73742924
E-Mail: praxis@shiatsu-picher.at
www.shiatsu-picher.at



CHAKRAS

unsere feinstofflichen Energiezentren

Teil 4*

Autor: Mag. Dagmar Puhl, Swami Daya

Auszüge aus dem Buch „Die verborgenen Kräfte im Menschen“ von
Paramhans Swami Maheshwarananda, Ibera Verlag

Jedes der fünf menschlichen Chakras hat seine spezifischen Eigenschaften und Wirkungen. Das fünfte menschliche Chakra ist das Vishuddhi Chakra. Es befindet sich im Bereich des Kehlkopfes. Es ist ein Zentrum der körperlichen und geistigen Reinigung, ein Ort der Läuterung und des Ausgleichs. Im Vishuddhi-Chakra wird das Bewusstsein von allem „Gift“ (Kränkungen, schmerzliche Erinnerungen, Kummer, Zorn usw.), das wir im Leben „hinunterschluckten“, durch die Kraft der Weisheit gereinigt. Mit dem Mantra HAM, das zu dem Chakra gehört, können wir die Energie des Chakras erwecken und stärken.

Muladhar Chakra

Das Muladhar Chakra (Wurzelzentrum) ist mit dem Unbewussten verbunden, wo alle Handlungen und Erfahrungen aus unseren früheren Leben gespeichert sind; das Svadhistan Chakra (Unterleibszentrum) ist mit dem Unterbewusstsein verbunden – unseren verborgenen Eigenschaften, Komplexen und Wünschen – dessen Barriere wir zu überwinden haben, bevor der Aufstieg unseres Bewusstseins beginnen kann. Das Manipur Chakra ist das Energiezentrum, in

dessen reinigendem Feuer der Geist von allen Schlacken negativer Qualitäten befreit wird; das Bewusstsein breitet sich aus im Anahat Chakra (Herzzentrum), dem Zentrum der Liebe, um sich im Vishuddhi Chakra (Kehlkopfzentrum) auszudrücken und zu manifestieren.

Visha bedeutet Gift, Unreinheit und Shuddhi heißt Reinigung. In der heutigen Zeit bedrohen zahlreiche Gifte die Welt. Tag für Tag wächst der zerstörerische Einfluss der Menschen auf die Erde, durch Abgase, Müll, Radioaktivität, giftige Chemikalien und vieles mehr. Wenn wir gesünder leben wollen, muss zuerst die Natur – die Felder, Wiesen, Wälder, Flüsse, Seen und Meere – gesunden. Yogis achten daher sehr auf eine gesunde Lebensführung im Einklang mit der Natur und auf vegetarische Ernährung. Vegetarisch zu leben ist ein ethisches Grundprinzip, eine Frage der Verantwortung gegenüber allen Lebewesen. Eine wichtige und lebenserhaltende Funktion dieses Chakras ist die Reinigung und Entgiftung von schädlichen Stoffen, die von

„Wenn wir gesünder leben wollen, muss zuerst die Natur – die Felder, Wiesen, Wälder, Flüsse, Seen und Meere – gesunden.“

außen, hauptsächlich mit dem Essen und der Atemluft, in den Körper gelangen. Mit Hilfe des Vishuddhi Chakras können wir uns sowohl von Giftstoffen, die wir aus der Umwelt aufnehmen, als auch von mentaler Unreinheit befreien.

Vishuddhi Chakra

Sind wir mit unserem Bewusstsein im Vishuddhi Chakra, werden wir aufgefordert, über unsere Lebenssituation nachzudenken und uns die Frage zu stellen: „Was möchte ich verwirklichen? Welche Hindernisse sind dabei zu überwinden? Mit welchen Problemen bin ich konfrontiert und wie kann ich sie lösen?“ Ist das Vishuddhi Chakra blockiert, können Angstgefühle, Gefühle von Unfreiheit und Einschränkung, Schilddrüsenprobleme, Halsprobleme, physisch unbegründete Schwierigkeiten beim Schlucken oder Blockaden beim Sprechen, Nervosität und Lampenfieber entstehen. Ist das Chakra gereinigt, vermittelt es ein uneingeschränktes Gefühl von Glück und Freiheit. Eine große Rolle spielt dabei der Atem, der durch die Kehle und damit auch durch dieses Chakra fließt. Durch Atemübungen (z.B. Ujjayi Pranayama) und Asanas (Körperübungen), die auf das Vishuddhi Chakra wirken, kön-

nen wir Gedanken und Gefühle beruhigen und in Einklang bringen. Auf diese Weise schützen wir uns vor unbedachten Handlungen und verhindern, dass Worte wie Messer oder Pfeile herauschießen und andere verletzen. In diesem Chakra beginnen wir, unsere Gefühle und Wünsche zu artikulieren und lernen zugleich, sie auch zu kontrollieren. Das Vishuddhi Chakra ist die Pforte, durch die wir in eine höhere Bewusstseinsstufe hinaufsteigen können. Hier fängt der eigentliche Weg der Selbstverwirklichung und Selbsterkenntnis an.

Agya Chakra

Das Agya Chakra (Augenbrauenzentrum) befindet sich am oberen Ende der Wirbelsäule, am Übergang vom Rückenmark zum Gehirn. Seine Ausstrahlung ist jedoch vor allem in der Mitte der Stirn, zwischen den Augenbrauen fühlbar. Es wird auch „Drittes Auge“ genannt. In ihm treffen die drei Haupt-Energiebahnen (Nadis) zusammen: Ida (Mond-Nadi), Pingala (Sonnen-Nadi) und Sushumna (Zentraler Nadi). Wenn sich ihre Energie im Agya Chakra vereinigt und weiter aufsteigt, erreichen wir Samadhi, das höchste Bewusstsein. Das Mantra des Agya Chakras ist OM, der Urklang, die allgegenwärtige göttliche Schwingung der Schöpfung. Die Eigenschaften dieses Chakras sind Einheit, Leere, Wahrheit, Bewusstsein und Glückseligkeit. Es ist frei von Form,

Farben und Eigenschaften. Leere bedeutet die Abwesenheit eines Zweiten; es existiert nur Einheit. Hier werden Weisheit und Wissen im Handeln verwirklicht. Der egozentrische Intellekt hat sich der höheren ethischen Vernunft und Entscheidungskraft gebeugt. Klarheit, Weisheit und die Fähigkeit zur Unterscheidung zwischen Wahrheit und Unwahrheit, Wirklichkeit und Unwirklichkeit werden verwirklicht. Die Wahrheit brauchen wir nicht zu suchen; sie liegt jederzeit offen vor uns. Solange unser Geist trüb ist wie ein verunreinigter Spiegel, sehen wir alles unklar und verschwommen. Wenn wir unser Bewusstsein nicht im Agya Chakra verankern können, pendelt unser Gemüt immerfort zwischen den menschlichen Chakras hin und her. Wir können die Eigenschaften und Gefühle, die von den unteren Zentren hochsteigen, nicht kontrollieren. Wir identifizieren uns fälschlicherweise mit den ständig wechselnden Gefühlen und Gedanken, weil wir keine Kontrolle über unsere inneren Funktionen haben.

Je mehr aber unser Bewusstsein sich zum Agya Chakra hin entwickelt, umso unabhängiger und selbständiger werden wir in der rechten Wahl und Entscheidung. Hier breiten sich die Flügel der Seele aus und öffnen sich zu vollkommenem Sein und unbeschränkter Erfüllung. //

*Teile 1-3 finden Sie in den Ausgaben 2017 www.sportmental-magazin.at

Übung: Ujjayi Pranayama

Konzentriere dich auf den Kehlkopf. Atme nun 5-10 Minuten lang tief durch die Nase ein und aus. Verenge den Kehlkopf dabei ein wenig, sodass ein leises Atemgeräusch wie im Tiefschlaf entsteht. Richte deine Aufmerksamkeit ganz auf dieses Atemgeräusch in der Kehle.

Diese Atemübung beruhigt den Geist und bringt die Emotionen ins Gleichgewicht. Auch bei Depressionen ist diese Atemübung sehr hilfreich.

KONTAKT



Yoga im täglichen Leben

Stefan-Moser-Straße 4
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 676/7112927 oder +43 (0) 4242/257070
E-Mail: villach@yogaindailylife.org
www.yoga-im-taeglichen-leben.at

Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

Neueinsteiger: Kostenlos schnuppern von 8. – 11. Januar 2018

Kursprogramm 8. Jan. – 30. März 2018

Tag	Zeit	Thema	Niveau
Montag	17.00-18.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	19.00-20.30	Sanftes Yoga <small>(Stressabbau, Muskelentspannung, Wirbelsäule)</small>	A&F
Dienstag	09.30-11.00	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	17.00-19.00	Stufe 2-5	F
	19.30-20.30	Meditationskurs	A&F
Mittwoch	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F
Donnerstag	09.30-11.00	Stufe 1-3	A&F
	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-21.00	Stufe 3-7	F
Freitag	09.00-10.30	Senioren 65+ <small>Kostenlose Teilnahme</small>	
	ab 19.00	Satsang <small>in spiritueller Gesellschaft sein</small>	

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

www.yogaimtaeglichenleben.at villach@yogaindailylife.org



Energetische Hausreinigung

Autor: Walter Onitsch

Fühlen Sie sich auch nach langem Schlaf müde? Ihr Wohnzimmer ist hübsch, aber nicht gemütlich? Sie sind in das Büro Ihres pensionierten Vorgängers gezogen, seitdem haben Sie das Gefühl es geht nichts mehr weiter? Dann kann Ihnen Raumergetik helfen.

Die eigenen vier Wände als Ort der Entspannung erleben – das ist die Idealvorstellung von gemütlichem Wohnen. In einer Welt, die immer hektischer wird, freuen wir uns, einen Rückzugsort zu haben, an dem wir uns wohlfühlen. Wir verbringen die meiste Zeit unseres Lebens an bestimmten Orten und in bestimmten Räumen. Diese werden in ihrer Energie von uns selbst, aber auch von der Umgebungsenergie sowie unter Umständen von dem, was vor uns dort war, geprägt. So wirken wir auf Räume ein, aber ebenso die Räume und Plätze auf uns. Unser persönliches Wohlbefinden, die Entfaltung dessen, was wir in die Räume mit einbringen, wird auf diese Weise von diesen Grundgegebenheiten beeinflusst. Dies wirkt sich auf Schlafqualität, Gesundheit, Arbeitsklima, Erfolg, Familienleben, Partnerschaft aus.

Energetischer Fußabdruck

Aus der Physik weiß man, dass Energie niemals verloren geht, sondern lediglich

umgewandelt werden kann. Dieses Gesetz gilt nicht nur für die uns bekannten und messbaren Energieformen, sondern auch für die feinstoffliche Ebene.

Alles womit wir täglich in Berührung kommen, erhält unseren energetischen Fußabdruck. Die Wände, Decken und Fußböden sowie alle Möbel sind mit der Festplatte eines Rechners zu vergleichen. Diese Festplatte enthält jede Menge Informationen und Daten, die im Laufe der Zeit durch uns selbst und auch durch andere abgespeichert werden. Wenn die Speicherkapazität ausgelastet ist, lässt die Rechnerleistung nach. Alte, nicht mehr gebrauchte Daten müssen gelöscht werden.

Genauso verhält es sich in unseren Lebensräumen. Der unsichtbare Rauminhalt überträgt die Informationen, die der Raum erlebt, erfährt, hört und sieht an die Wände, Decken, Fußböden und Möbel. Diese Informationen sind für uns nicht sichtbar oder greifbar, aber sehr wohl spürbar. Sensitive Menschen, Kinder und vor allem Tiere, spüren diese Energien und fühlen sich in solchen Räumen häufig unwohl.

Umgebungsenergie

Zusätzlich zu den von uns selbst „produ-

zierten“ Energien werden wir auch noch von den Umgebungsenergien (Erd- und kosmische Energien) beeinflusst.

Nach Ansicht der modernen Geomantie ist die ganze Erde mit globalen Gitternetzsystemen überzogen. Diesem Gitter- und Liniensystem werden energetische Eigenschaften und damit biologische Wirkungen zugesprochen.

Auch aus der Erde können negative Energien austreten. Dabei handelt es sich in der Regel um schädliche Strahlungsenergien aus Erdspalten und entsprechenden Schichten des Erdinneren, aber auch um verdichtete Magnetenergien.

Negative Erdenergien können den physischen Körper schwächen und ziehen dort die magnetischen Vitalkomponenten von der elektromagnetischen Lebensenergie ab. Dies führt zu gestörtem Schlafverhalten, Albträumen, allgemeiner Unruhe und Schwäche. Werden derartige Potenziale durch Wasseradern verstärkt, können sie im Extremfall auch zu ernsthaften Erkrankungen führen. Je nachdem, über welchen Zeitraum und in welcher Stärke jemand geopathogenen Strahlen ausgesetzt ist, treten früher oder später Krankheitssymptome auf oder es werden bereits vorhandene Krankheiten verstärkt bzw. die Wirkung

von therapeutischen Maßnahmen wird verzögert. Die häufigsten Auswirkungen von geopathischen Störzonen sind Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Schwierigkeiten morgens aufzustehen, Energieschwäche, Herz- und Kreislauf-Probleme, rheumatische Beschwerden, Kinderlosigkeit, Hormonstörungen, seelische Probleme und Immunschwäche. Probleme durch geopathische Störzonen entstehen, weil schädliche Erdstrahlen – wie alle anderen schädlichen Strahlen auch – dem Körper (wie auch den feinstofflichen Energiekörpern) aufbauende, positive Lebensenergie und elektrische Energie entziehen. Letztere ist zum Beispiel in allen Körperzellen und besonders in den endokrinen Drüsen und dem Herzen vorhanden.

Ein Wort der Vorsicht

Es ist verlockend, alle unerklärlichen Krankheiten einer Geopathie zuzuschreiben. Natürlich kann es auch andere Gründe, wie genetische Disposition,

Umweltgifte, chronischen Stress, Elektromog etc. geben. Eine Verbesserung der Erd-, Raum- und Platzenergie führt dadurch auch zu einer erheblichen Verbesserung der gesamten Lebensqualität. Durch die energetische Raumreinigung wird die Schwingung von Räumen und Plätzen angehoben und eine Harmonisierung von geopathischen Linien findet statt.

Der Energiefluss im Raum ist bei Wohnräumen für das Wohlfühlen, bei Schlafräumen für den gesunden Schlaf verantwortlich. In Arbeitsräumen sorgt ein guter Energiefluss für Kreativität und konzentriertes Arbeiten.

Halten wir uns an einem „guten“ Platz auf, nehmen wir bald wahr, dass es uns besser geht. Das Kennzeichen eines guten Platzes ist das Gefühl von Weite und Leichtigkeit, Harmonie, Ruhe aber auch von Kraft und Stärke. Ein allgemeines Wohlfühlgefühl breitet sich aus und tut uns gut. //

KONTAKT



Walter Onitsch

Pogöriacher Straße 65
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 699/81372274
E-Mail: office@walteronitsch.com
www.walteronitsch.com

RevTecs Protection

Weil Gesundheit ein Geschenk ist!



Schon jetzt gibt es mehr als 2 Milliarden Smartphones und halb so viele Tablets weltweit. Jeder will es. Jeder hat es. Sie sind der Kommunikation-Mittelpunkt geworden. Eine Studie hat gezeigt das wir das Smartphone im Schnitt 2617-mal am Tag berühren.

Auf der Oberfläche unserer Smartphones tummeln sich jedoch unzählige Bakterien und Keime. Um dieser Problematik entgegenzuwirken wurde die Revtecs Protection entwickelt. Es handelt sich hierbei um ein innovatives, hochtechnologisches Nanoprodukt. Es ist ein

einfaches und unbedenkliches Produkt welches tief in die Struktur eindringt und diese somit komplett begradigt. Dadurch finden Bakterien und Keime kaum Halt und keinen Nährboden sich richtig zu vermehren. Es geht um Prävention Ihrer Gesundheit und den Schutz Ihrer technologischen Geräte.

Vorteile:

- 99% weniger Bakterienvermehrung
- 70-90% weniger Strahlung (E-Smog)
- Resistenter gegen Bruchschäden
- Flüssigkeit perlt einfach ab
- Hält bis zu 1 Jahr
- Komplett unsichtbar

Diese Nanotechnologie ist in vielen Bereichen einsetzbar. Wir haben auch ein Produkt für die Scheiben Ihres Automobils entwickelt. Es geht um eine klare Sicht bei jeder Wetterlage, um die Freude beim Fahren und um Ihre Sicherheit.

Vorteile:

- Eis und Schnee lässt sich einfach entfernen
- Resistenter gegen Steinschläge
- Regentropfen perlen ab
- Bessere Sicht bei schlechtem Wetter
- Reduktion von Scheibenwasser
- Weniger Schmutz bleibt hängen
- Einfachere Reinigung

KONTAKT

Michael Gaggl

St. Magdalener Straße 49
9500 Villach
Tel.: +43 699 13149790
Mail: michael@gaggl.eu



Heimisches Superfood

Autor: Christine Kleindienst

Ihnen eilt ein guter Ruf voraus – sie gelten als Wundermittel. Man möchte glauben, dass sie die täglichen „kleinen Esssünden“ ausbügeln. Das Wort „Superfood“ ist ein Begriff der Marketingexperten und umschreibt Lebensmittel, die Gesundheitsvorteile bringen sollen. Die schlechte Nachricht zu Beginn: Kein Lebensmittel deckt den menschlichen Bedarf an allen Nährstoffen und macht Ernährungsmängel ungeschehen! Jetzt die gute Nachricht: Um alle Nährstoffe aufzunehmen, kann man die Speisenauswahl abwechslungsreich und bunt gestalten.

Aus dem Supermarkt kennt man Superfoods, deren Namen schwierig auszusprechen sind. Man findet sie in unseren Breiten erst seit kurzem: Gojibeeren, Avocado, Chiasamen... Um auf unseren Tellern zu landen, haben sie eine weite Reise hinter sich. Hoher Transportaufwand und Laboruntersuchungen, die häufig (zu) hohe Pestizidrückstände in solchen Lebensmitteln ans Licht bringen, sprechen nicht für einen regelmäßigen Konsum dieser Superfoods. Es gibt gleichwertige heimische Alternativen, die seit langer Zeit unseren Speiseplan aufwerten.

Heimisches Superfood

Spinat, Brennessel und Vogerlsalat als Vertreter der grünen Blattgemüse sind besonders im Frühjahr ein Jungbrunnen für uns Menschen! Brennesseln wollen sanft angefasst werden – man erntet sie am besten mit Gummihandschuhen, um nicht ihre Brennhaare zu spüren. Anschließend blanchiert man sie oder rollt sie in einem Geschirrtuch mit dem Nudelwalker. So gebändigt, entfalten sie in der Küche ihr großes Potential: sie sind reich an Eisen und Calcium, Vitamin C, β -Carotin und Eiweiß. Aus Brennesseln lassen sich Suppen, Aufstriche, Aufläufe, Strudel und kreative Speisen zubereiten. Spinat muss nicht nur kalt und viereckig in Erscheinung treten. Junge Blätter als Salat schmecken erstaunlich frisch. Als Zutat für Aufläufe, Spinatknödel, Nudelsaucen, pikante Muffins kann er verwendet werden. Auch Spinat bietet Eiweiß, Vitamin K und E und Carotinoide. Vogerlsalat (auch Feldsalat oder Rapunzel genannt) enthält Mineralstoffe und Vitamine in seinen zarten Salatblättern.

Petersilie ist ein grünes Kraftpaket!

Sie ist eines der meist verwendeten Kü-

chenkräuter. Eisen, Vitamin C und Folsäure sind nur ein paar der wertvollen Inhaltsstoffe. Um Vitamin C zu schonen, gibt man das frisch gehackte Kraut zuletzt als Garnitur aufs heiße Essen.

Wertvolle Fettsäuren und Ballaststoffe

Wertvolle Fettsäuren stecken im Leinsamen. Er bietet mehr ω -3-Fettsäuren als Chiasamen. Diese Fettbestandteile können im menschlichen Körper nicht hergestellt werden und müssen deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind wichtig für die kindliche Entwicklung, Bestandteile aller Zellen, Ausgangsstoffe für Hormone, unterstützen Gehirn und Herz und beeinflussen Entzündungen positiv. Damit Leinöl nicht zu schnell ranzig wird, bewahrt man es im Kühlschrank auf und kauft es nur in kleinen Mengen. Ballaststoffe für eine gute Verdauung, Eiweiß, Mineralstoffe und Folsäure werten Leinsamen zusätzlich auf. Man nimmt 1 Esslöffel davon und mischt die Samen ganz oder geschrotet ins Müsli oder den Salat. Um die verdauungsunterstützende Wirkung zu erreichen, soll man täglich mindestens 1,5 Liter Wasser trinken.

Brennesselpasta für 4 Personen

- 400 g Vollkornnudeln nach Wahl
- 400 g junge Brennesselblätter
- 80 g Mandeln
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 200 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung

Brennesseln mit Gummihandschuhen putzen und waschen. In einem großen Kochtopf Wasser aufkochen, Brennesselblätter hinein geben und nochmals kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel die Blätter herausheben und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Blätter mit einer starken Küchenmaschine (oder Pürrierstab) fein pürieren. Mandeln und Parmesan dazu geben und pürieren. Öl langsam einfließen lassen, dass eine cremige Paste entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Nudeln nach Packungsanleitung bissfest kochen. Petersilie waschen und hacken. In einem Kochtopf Nudeln mit der Brennesselpaste vermischen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie und Parmesan garnieren.

Hochwertiges Fleisch

Rindfleisch aus Weidehaltung ist ein hochwertiges Lebensmittel. Fleisch ist nicht als täglicher Bestandteil unseres Speiseplans vorgesehen. Qualität geht vor Quantität! Im Rindfleisch steckt Eiweiß, das Baustoff für Muskeln, Hormo-

ne, Blutbestandteile etc. liefert. Mineralstoffe, vor allem Eisen und Zink, und Vitamine sind in Rindfleisch reichlich vorhanden.

Gesunde Beeren

Schwarz- oder Heidelbeeren sind unter Naschkatzen aufgrund ihres süßen Geschmacks beliebt. Nicht nur ihr Geschmack ist bemerkenswert, auch ihre Inhaltsstoffe sollen vor den Vorhang geholt werden. Ihre dunkle Farbe haben sie Anthocyanen zu verdanken. Diese Farbstoffe schützen Herz und Gehirn und können das Krebsrisiko senken. Vitamin C ist u. a. wichtig für Haut, Eisenaufnahme im Darm und Immunsystem. Pektin senkt den „schlechten“ Cholesterinwert und hebt den „guten“ an. Getrocknete Heidelbeeren gegen Durchfall sind als altes Heilmittel bekannt. Heidelbeeren haben von Mitte Juli bis Ende August in unseren Wäldern Saison. Sie lassen sich gut einfrieren und dadurch übers ganze Jahr genießen. Kulturheidelbeeren sind robuster als ihre wilden Verwandten, enthalten weniger Farbstoffe und sind trotzdem eine wertvolle Obstsorte für unseren Speiseplan.

Hafer als Energielieferant

Hafer ist nicht nur für Pferde als Kraftfutter geeignet, auch wir Menschen profitieren davon. Hafer ist nährstoffreich. Besonders hervorzuheben sind Mineralstoffe (Zink, Eisen, Magnesium, Kali-

um), Vitamine (B-Vitamine und Vitamin E), Eiweiß, Fett und Ballaststoffe. Wenig Gluten im Hafer macht ihn manchmal sogar für Zöliakiepatienten verträglich. Hafer wird gerne von Sportlern und in der Krankenküche genutzt, weil er viel Energie liefert und die Verdauung nicht belastet. Ganz im Gegenteil: Hafergerichte unterstützen die Genesung und stärken den Magen-Darm-Trakt. //

Mag.a Christine Kleindienst

ist Ernährungswissenschaftlerin und bietet Ernährungsberatung an:



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

KONTAKT

Ernährungsberatung Kleindienst

Mag. Christine Kleindienst
Staudacherweg 446
9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 / 23100
Mail: office@ernaehrungskleindienst.at
www.ernaehrungskleindienst.at

Fischgenuss aus eigener Produktion im Ristorante Rio Argento

Fischliebhaber werden vom Ristorante Rio Argento begeistert sein. Wirt Sandro Zanazzi kredenzt in seinem idyllisch gelegenen Haus in Ugovizza herrliche Fischvariationen – vom Forellencarpaccio bis hin zu gegrillten Saiblingen alles, was das Gourmethertz höher schlagen lässt.

Aber auch die typisch italienischen Pastavariationen und delikaten Fleischgerichte sind sehr zu empfehlen. Köstliche Desserts runden das kulinarische Erlebnis ab. Zum jeweiligen Essen passend, findet man hier ausgezeichnete Weine auf der Karte.

Nicht nur die Fische stammen aus dem eigenen Teich, auch bei den anderen Speisen wird auf die Qualität der Lebensmittel großen Wert gelegt und so werden ausschließlich Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung verwendet.

Das Ristorante Rio Argento ist nicht nur wegen seiner guten Küche einen Besuch wert, die idyllische Lage mitten im Grünen, mit eigenem Fischteich, und das sehr gemütlich eingerichtete Lokal laden zum Verweilen und Genießen ein. //



KONTAKT

Ristorante Rio Argento

Via Pontebbana 2
Ugovizza
Tel.: +39 (0) 428/60038

Ruhetage: im Sommer nur Dienstag, sonst auch Mittwoch!



Tonnarelli „cacio e pepe“

Der Klassiker der römischen Pasta

Termine Kochschule Tici Kaspar Frühjahr 2018

...egal ob Gourmetbegeisterte, Hobbyköche, Genießer und Kreative, für jeden ist etwas dabei. Vielfältig, qualitätsbewusst & einfach köstlich geht's gemeinsam durch den Kochkurs.

1.3. „Der Duft des Currys“:
indische Küche zum Ausprobieren und Verlieben!

23.3. „Klassiker einmal anders“:
flott und einfach! Soulfood für den Alltag oder Feierabend!

4.4. „Frühlingsküche“:
köstliche, schnelle Küche für Familie und Freunde.

14.4. „I Love Curry Teil 4“:
der Kochkurs für Liebhaber der südostasiatischen Spezialität!

28.4. „Dampfgaren“:
schnelle, gesunde und innovative Küche mit Pfiff!

25.5. „Japan grüßt Kärnten“:
asiatische Küche mit vorwiegend heimischen Zutaten!

Weitere Termine, Location, Preise etc. finden Sie unter: www.ticikaspar.at

Rezeptur für 4 Portionen

- 400 g Tonnarelli oder Spaghetti,
- 5-6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 2 TL frisch gemörsert schwarzer Pfeffer und Meersalz aus der Mühle
- 200 g Pecorino Romano, gerieben

Zubereitung

Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest kochen. Abseihen und etwas Kochwasser für die Pasta auffangen.

Die Nudeln in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Olivenöl, etwas Pastawasser und Pecorino zu einer cremigen Konsistenz rühren. Abschmecken mit grob geriebenen oder gemörsertem schwarzen Pfeffer und Meersalz.

Wichtig ist dass die Pasta nicht zu trocken ist, ansonsten noch etwas Kochwasser und Pecorino hinzufügen. Sofort auf heiße Tellern anrichten und mit frisch geriebenen Pecorino und schwarzen Pfeffer vollenden.



KONTAKT

Tici Kaspar

**Privatköchin, Kochkurse und
Veranstaltungen**

Tel.: 0660 7723001

Mail: feinkosten@ticikaspar.at

www.ticikaspar.at



Marcel Vanic`s Kren-Mousse mit Räucherlachsforelle & Kaviar



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

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



Rezeptur für 8 Portionen

Für die Mousse:

- 150 g Sauerrahm, 10% Fett
- 100 g Crème fraîche
- 50 g Kren gerieben aus dem Glas
- Zitronensaft
- Salz
- Cayenne
- Zucker
- 2 Blatt Gelatine
- 75 g geschlagene Sahne

weilers benötigen Sie:

- kalt geräuchertes Lachsforellenfilet (pro Person 100 g)
- Saiblings-Kaviar 10 TL
- Schnittlauch & Schnittlauchblüten (nach Belieben)

Zubereitung

Für das Krenmousse Sauerrahm, Crème fraîche und Kren verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cayenne und Zucker abschmecken und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag durch ein sehr feines Sieb passieren, vom Kren soll nur der Geschmack, nicht aber die Fasern in der Mousse bleiben. Die aufgelöste

Gelatine dazugeben und zum Schluss die Schlagsahne unterheben. Das Krenmousse in beliebige kleine Gläser füllen und kalt stellen.

Die kalt geräucherten Lachsforellenfilets in ca. 5 mm dicke Tranchen schneiden und mit Kaviar nach Belieben anrichten.

Dazu schmeckt hervorragend knusprige handgemachte Grissini aus dem Feinkostgeschäft oder frisches knuspriges Baguette !

Ihr Marcel Vanic
Standortleiter/Executive Chef

KONTAKT

Die Yacht - das Restaurant im Casino Velden

Am Corso 17
9220 Velden
Tel.: +43 (0) 664/2064515
EMail: cuisino.velden@casinos.at
www.velden.casinos.at

Geöffnet täglich ab 18 Uhr!

Anzeige



Wie Gene das Gewicht beeinflussen

Autor: Markus Kempfer

Wissenschaftler haben einen Zusammenhang zwischen der menschlichen DNA und der Art und Weise, wie der Körper auf Ernährung und Bewegung reagiert, entdeckt. Die individuellen Gene spielen bei der Regulation des Körpergewichts eine große Rolle. Gewichts Zu- und Abnahme sind keinesfalls eine simple Gleichung von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch.

Ein Gen-Test, von einem ISO-zertifiziertem Labor durchgeführt, gibt hierbei Aufschluss über zwei spezifische Faktoren: Die ideale Zusammensetzung der Nahrung in Bezug auf Fett und Kohlehydrate und die Art von körperlicher Aktivität, auf die der Körper am effektivsten reagiert. Aufbauend auf diese persönliche Auswertung lässt sich ein individuelles Programm zur Gewichtsreduktion erstellen.

Gewichtsreduktion mit Hilfe von Online Coachings

Basierend auf dem Testergebnis und der definierten Ziele wird ein Ernährungsplan vorgegeben, der online abrufbar ist. Mit dem Online-Mahlzeitenplaner stehen tausende Rezepte zur Verfügung, die in den persönlichen Ernährungsplan integriert sind. Auch können eigene Rezepte eingepflegt werden. Der Fokus bei

der Auswahl der Gerichte liegt jedoch immer auf dem Ergebnis aus dem persönlichen DNA-Test. Jede Nahrungszufuhr wird vom Nutzer online dokumentiert und vom Programm automatisch ausgewertet. Ergänzend finden sich noch praktische Tipps zur Nahrungsergänzung und das monatlich erscheinende Online-Magazin.

Training nach Maß

Der individuelle Trainingsplan wird auf das Ergebnis aus dem Gen-Test und dem aktuellen Fitnessniveau zugeschnitten und online vorgegeben. Einfach abrufbar und leicht zu dokumentieren. Unterstützung wird von Fitness-Experten mittels Videos geboten. Damit werden Aktivitäten vorgestellt, die Spaß machen und interaktiv ausgeführt sind. Ein Garant zur Steigerung der Motivation.

Einmal starten – ein Leben lang nutzen
Ein derartiges Online-Coaching bietet beispielsweise „bodykey by NUTRILITE“ an, das bereits nach 30 Tagen eine erste Auswertung liefert. Hier werden alle persönlichen Daten jedes Nutzers vertraulich und dauerhaft gespeichert. Selbst wenn einmal eine Pause angestrebt wird ist der Wiedereinstieg jederzeit möglich. Dieses Programm wurde Experten entwickelt, die über ein breites Fachwissen und Erfahrung in den Bereichen Ernährung, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden.



Der persönliche Schlüssel zum Wunschgewicht

Das Programm bodykey by NUTRILITE™ stellt den Menschen in seiner Individualität in den Mittelpunkt. Es geht dabei nicht nur um persönliche Wünsche und Ziele, sondern vielmehr um individuelle Gene, den Lebensstil und Vorlieben.

Ein Weg zu gesunder Ernährung - maßgeschneidert, modern, individuell auf den Körper angepasst. Für mehr Wohlbefinden, Fitness und dauerhafter Gewichtsreduktion.

KONTAKT



Markus Kempfer

Tel.: +43 (0) 677/62006662

E-Mail: info@kempfer.at

Liebe Gäste und Freunde des Hauses - unser erster Frühling im Kreuzwirt steht bevor! Am ersten Aprilwochenende verwöhnen wir euch mit einem besonderen Ostermenü, damit ihr gestärkt auf die Suche nach euren Osternestern gehen könnt.

1 Jahr Kreuzwirt

Kreuzwirt
Christina & Klaus

Am 7. Mai feiern wir unseren 1. Geburtstag! Nachdem dieser etwas ganz Besonderes für uns ist, möchten wir ihn auch ausgiebig mit euch feiern.

Somit werden wir die Woche von 30. April bis 6. Mai ganz unter das Motto „Ein Jahr Kreuzwirt“ stellen und leiten unsere Geburtstagswoche am 27. April mit der nächsten Weinverkostung ein.

Am 13. Mai ist Muttertag! Um den Muttertag 2018 in festlichem Rahmen mit eurer Familie und ganz besonders der lieben Mama zu verbringen, gibt es auch bei uns etwas Spezielles zu diesem großen Tag: wir verwöhnen euch unter anderem mit Kärntner Frühlings-Ente und weißem Spargel.

Info-App

Wie immer findet ihr alle detaillierten Informationen zu unseren Veranstaltungen auf unserer App. Einfach im App-Store nach „Kreuzwirt Villach“ suchen oder diesen QR-Code scannen



KONTAKT

Kreuzwirt Villach

St. Martiner Straße 123
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 680/5817310
E-Mail: office@kreuzwirt.at
www.kreuzwirt.at

Anzeige

R.O.POT Die mobile Osmoseanlage

Genießen Sie überall bestes Trinkwasser!

Wasser ist unverzichtbare Lebensgrundlage für Mensch und Natur. Der Mensch besteht zu über 70 % aus Wasser. Unser Leben und unsere Gesundheit sind bis zur kleinsten Zelle unseres Körpers vom Wasser abhängig.

Sämtliche Funktionen in unserem Organismus wie z. B. Stoffwechsel, Verdauung, Regelung der Körpertemperatur, Herz-Kreislauffunktion, aber auch Denken, Fühlen und Empfinden sind auf Wasser angewiesen.

Prime Inventions entwickelt und vertreibt weltweit innovative Produkte rund um das Thema sauberes Wasser, denn Wasser ist und bleibt unser wichtigstes „Lebensmittel“. Auch wenn wir in Österreich in der glücklichen Lage sind, Leitungswasser trinken zu können, so beinhaltet dieses trotzdem Stoffe wie



Kalk, Bakterien, Chlor, Schwermetallverbindungen, Medikamentenrückstände, Pestizide und vieles mehr. Damit sie hochwertiges Wasser in bester Qualität erhalten, gibt es R.O.POT, die mobile Umkehr-Osmoseanlage. Mit dieser haben Sie in nur fünf bis sechs Minuten hochwertiges kalk- und schadstoffreies Trinkwasser.

Der große Vorteil: bei dieser tragbaren Anlage ersparen Sie sich einen kostenintensiven Einbau in die Hauswasser-Installation. Auch die Filter können Sie problemlos selbst wechseln. //



Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.em-spitaler.at

KONTAKT

EM-Spitaler e.U.

Arndorfer Straße 3
9063 Maria Saal
Tel.: +43 (0) 650/3442976
E-Mail: kontakt@em-spitaler.at

Anzeige



Kochen mit Sascha Zellinger

Zanderfilet auf Kräuter-Risotto mit Stangensellerie-Fenchelgemüse, kleinen Feigen und Pastinaken-Schaum

cuisine-lifestyle - Die pure Verführung des Geschmacks

Sascha Zellinger war rund 13 Jahre in den besten internationalen Küchen tätig. Neben den Anstellungen in der Spitzengastronomie, wurde er auch immer wieder als Privatkoch gebucht.

Vergangenes Jahr hat es ihn nun wieder in seine Heimat verschlagen, wo er als „Mietkoch“ direkt nach Hause kommt, aber auch gerne einmal auf privaten Almhütten oder Wochenendhäusern die Gäste verwöhnt. Der Green Chef Sascha Zellinger hat sich durch besonderes Engagement als Partner der Green Chefs qualifiziert. Er geht mit seinen Lebensmitteln Respektvoll um, und er weiß wo sie herkommen.

Cuisine-lifestyle by Sascha Zellinger steht für Fairness und Respekt zum Produkt. Er weiß, wo er die Großteils heimischen Lebensmittel einkauft und wie die Tiere aufwachsen. Die eigene Freude am Genuss spiegelt sich in den delikaten Menüs wider, die Sascha Zellinger zaubert. „Für zwei bis zwölf Personen organisiere ich alles, was man für einen außergewöhnlichen kulinarischen Abend benötigt. Nach dem Erstgespräch werden die Zutaten nach den Vorstellungen der Kunden eingekauft, auf Wunsch bringe ich auch den passenden Wein mit. Selbstverständlich wird alles vor Ort frisch zubereitet und während die Gäste noch das Dessert genießen, bin ich

schon dabei, die Küche wieder blitzblank zu machen“, so Zellinger.

Ob Geburtstag, eine Familienfeier, Grill-BBQ, Geschäftsessen oder einfach ein Abend mit Freunden - es gibt immer einen Grund zum Kochen der besonderen Art!

Zubereitung

Das Zanderfilet in zwei gleich große Portionen schneiden, auf der Hautseite ca. 4 Mal einschneiden und auf ein Küchenpapier legen. Geben Sie etwas Öl in eine Pfanne, salzen die Pfanne etwas ein, so müssen sie den Zander nicht mehlieren. Jetzt geben Sie den Zander mit der Hautseite in die heiße Pfanne und braten ihn bei leichter Hitze an. Wenn der Zander eine goldbraune Farbe erreicht hat, wenden Sie ihn. Nun geben Sie etwas Butter und Thymian dazu. Fertig ist der Zander!

Kräuter Pesto

Schneiden Sie die Petersilie sehr fein. Nun geben sie die Petersilie und etwas Kresse in einen höheren Behälter (Messbecher) und fügen 50 ml Olivenöl hinzu. Pürieren Sie dies mit einem Stabmixer zu einem Kräuter-Öl-Pesto.

Kräuter-Risotto für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- Weißwein (z. B. Grüner Veltliner)
- 250 g Risotto-Reis

- 100 g Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 300 ml Wasser
- 100 ml Sahne
- 30 g Butter
- 1/2 Bund Petersilie
- etwas Kresse
- 50 ml Olivenöl

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, etwas Olivenöl in einen Topf geben und die geschnittenen Zwiebel darin bei mittlerer Hitze anbraten.

Jetzt fügen Sie den Risotto-Reis dazu und lassen diesen 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein gut ablöschen und 1 Minute köcheln lassen.

Fügen Sie nun 300 ml Wasser dazu und lassen Sie den Reis bei milder Hitze köcheln. Immer wieder durchrühren, so dass es sich nicht anlegt. Wenn die Flüssigkeit schon gut verkocht ist, geben Sie das Kräuter Pesto hinzu und rühren es gut unter, danach den Parmesan sowie die Gewürze und die Sahne. Das Risotto sollte noch einen zarten Biss behalten.

Pastinaken- Petersilienwurzel Schaum

- 1 Zwiebel
- 2 Pastinaken
- 1 Schuss Weißwein
- 300 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 5 Wachholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt

Die geschälten Pastinaken und die Zwiebel grob zerschneiden. Geben Sie etwas Öl in einen Topf und schwitzen beides etwas an, bis alles eine leichte Farbe bekommt. Löschen Sie mit Weißwein ab und lassen es etwas köcheln.

Fügen Sie jetzt das Wasser sowie die Gewürze hinzu und lassen es ca. 10 -15 min. leicht köcheln.

Danach alles mit dem Stabmixer pürieren, den Fond und die Sahne dazugeben. Danach durch ein feines Sieb durchsiehen. Lassen Sie die Suppe noch einmal aufkochen und schmecken es gut ab. Zum Aufschäumen nehmen Sie erneut den Stabmixer.

Das Gemüse

- 4 - 8 Stk. Stangensellerie
- 1 Stk. Fenchel

Putzen Sie den Stangensellerie gut zu. Am besten nehmen Sie ein kleines Messer, setzen dieses ganz oben an der Stan-

gensellerie an und ziehen es bis nach unten, sodass die kleinen Fäden abgezogen werden.

Danach schneiden Sie den Sellerie in schräge Stücke (ca. 1 cm). Geben Sie die Stücke für 2 Minuten in kochendes Wasser. Geben Sie etwas Butter in eine Pfanne und schwenken die abgeseihten Selleriestücke kurz durch. Beim Fenchel schneiden Sie oben die kleinen Fäden weg und sechsteln diesen, schneiden Sie den Strunk weg und kochen Sie diesen für 3 - 5 Minuten. Tipp: Der Fenchel kann mit dem Stangensellerie zusammen gekocht werden, allerdings braucht der Fenchel für die Garung etwas länger.

Mein Tipp:

Nehmen Sie kleine getrocknete Feigen und halbieren sie diese, geben ganz wenig Wasser in eine Pfanne, lassen die Feigen darin 2 - 3 min köcheln und geben zum Schluss etwas Butter hinzu. Sollten Sie noch Pastinaken über haben, schneiden Sie diese in sehr feine Scheiben und frittieren diese goldfarbig heraus. Dies gibt dem Gericht noch eine besondere Note.



KONTAKT



Sascha Zellinger

Tel.: +43 (0) 660/3169723

Mail: info@cuisine-lifestyle.eu

www.cuisine-lifestyle.eu

La Baita dei Sapori

Mediterrane Küche vom Feinsten



Wer das Restaurant La Baita dei Sapori in Valbruna besucht, hat sofort das Gefühl an der Adria zu sein. Das rührt nicht zuletzt daher, dass der Chef des Hauses aus Grado stammt und hier vieles der Mittelmeerküche in sein Speisenangebot einfließen lässt.

So gibt es köstliche Gerichte mit frischem Fisch aus der Heimatstadt des Küchenchefs, hervorragende Pasta und

schmackhaftes Gegrilltes mit immer frischem Gemüse. Da sich das Angebot nach den Produkten der Saison richtet, findet man auf der Karte schon auch einmal Wildgerichte. Wie überhaupt die Küche sehr abwechslungsreich ist. Täglich wechselnde Menüs lassen es hier kulinarisch nie langweilig werden. Besonderes Highlight sind auch die selbstgemachten Desserts und die ausgezeichneten Weine, die man im La Baita dei Sapori in gemütlicher Atmosphäre genießen kann. //

KONTAKT

La Baita dei Sapori

Di Clama Virgilio e Livia
Via Saisera - Valbruna
33010 Malborghetto (UD)

Tel.: +39 (0) 428/660493
+39 (0) 347/2542903

E-Mail: info@labaitadeisapori.com
www.labaitadeisapori.com

Mittwoch Ruhetag!



Back to the roots!

Autor: Melissa S. Stock

Nicht nur in der Kosmetik bewegt sich der Trend in Richtung Natur pur, sondern der gesamte moderne Lifestyle sieht immer mehr und mehr grünes Licht für Körper, Geist und Seele! Der Frühling steht uns unmittelbar bevor und es wird Zeit aus dem Winterschlaf und dessen Komfortzone zu erwachen, um vital und voller Ausstrahlung dem neuen Frühjahr entgegenzublicken.

Wir haben für Sie die bewährtesten Tipps und Rezepte zusammengestellt.

Schönheit kommt von innen

Beginnen Sie Ihre Verwandlung mit einer DETOX Kur, um den Körper und die

Unser „classic favorit“

- 3 Karotten
- 3 Äpfel
- 3 Orangen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Hand voll Basilikum

Alle Zutaten mit einem Entsafter auspressen. Gekühlt ist dieser Saft rund drei Tage haltbar.

Haut von den Schadstoffen, die sich über die Monate angesammelt haben, zu befreien. Die positiven Effekte werden binnen kürzester Zeit bereits für Sie spürbar und sichtbar werden. Es entsteht ein neues Lebensgefühl aus Reinheit, mehr Vitalität und innerer Ruhe. Sie schaffen so die ideale Ausgangsposition, um den Körper wieder auf Hochglanz zu bringen.

Wir empfehlen Ihnen eine klassische Saft- oder Teekur, welche Sie zu Hause vorbereiten können. Es gibt hierzu viele Theorien wie lange eine Detox Kur durchgeführt werden sollte. Wir empfehlen zwei Mal jährlich drei bis fünf Tage einzuplanen.

Unser Geheimtipp bei jeder DETOX Kur: Apfelessig-Honig-Wasser für den Darm

- 2 Teelöffel Apfelessig
 - 1-2 Teelöffel Honig
 - 1 Glas Wasser
- Die Zutaten täglich frisch verrühren. Der Schönheitsdrink wirkt optimal, wenn dieser morgens nüchtern und langsam getrunken wird. Zur unterstützenden Wundheilung und zur Entschlackung drei Mal täglich anwenden.

Fertige Kuren

Es gibt mittlerweile schon einige Firmen, die eine komplette Saftkur nach Hause liefern. Wir haben die Kur von thefrankjuice.com für euch getestet und können euch diese sehr empfehlen! Der Vorteil – man muss sich um nichts kümmern und erhält ein vollwertiges Entgiftungssystem mit Erfolgsgarantie!

Es ist ein herrliches Gefühl eine Kur erfolgreich abgeschlossen zu haben, vielleicht schaffen Sie es ja im Weiteren etwas genauer auf die Ernährung zu achten. Vergessen Sie nicht, Ihr Körper ist nur gemietet, passen Sie gut auf ihn auf!

Detox für die Haut

Die Haut gehört zu unseren Atmungsorganen, die oberste Hautschicht bezieht Sauerstoff direkt aus der Luft. Daher ist es wichtig auch der Haut eine kleine Detox-Kur zu gönnen. Viele Menschen vergessen, dass die Haut einen natürlichen Säureschutzmantel hat und dieser sich bei einem pH-Wert zwischen 4,1 – 5,8 wohlfühlt. Übermäßiger Konsum von Duschgel, Bodylotion oder Deo zerstören den natürlichen Säureschutzmantel unserer Haut. Um diesen wieder in Schwung zu bringen empfiehlt sich ein uraltes Hausmittel: Naturtrüber Apfelessig als Badezusatz für den Körper.

Mit seinem hautneutralen pH-Wert unterstützt der naturbelassene Essig den Säureschutzmantel anstatt ihn zu schwächen. Hierzu werden 200 ml naturtrüber Apfelessig in das Badewasser gegeben und 15 bis 20 Minuten darin gebadet. Mit folgenden Zusätzen runden Sie das wohltuende Baderlebnis perfekt ab: Salbeiblätter, Kamillenblüten, Lavendelblüten, Rosmarinblätter oder Orangenschalen eignen sich besonders gut.

Naturtrüber Apfelessig als Reinigung für das Gesicht: Für die Gesichtsreinigung werden zwei oder drei Esslöffel des naturtrüben Essigs mit einem Liter Wasser vermischt und mit Watte oder einem Waschlappen auf die Haut aufgetragen und leicht verrieben. Mit einem trockenen Handtuch das Gesicht trocken tupfen.



Masken für jeden Hauttyp

Gönnen Sie Ihrem Teint etwas Feuchtigkeit. Ein klassisches Rezept, kinderleicht zum Selbermachen und sehr intensiv in der Wirkung ist die Joghurt-Honig Maske. Am besten eignet sich griechischer Joghurt da er etwas fester von der Konsistenz ist.

2 EL Joghurt und 1 EL Honig vermengen und auf die gereinigte Haut auftragen. Die Überreste nach 10 Minuten mit einem feuchten Handtuch annehmen. Dieses einfache Rezept bietet der Haut eine natürliche Feuchtigkeitsquelle mit großer Wirkung und kann beliebig oft angewendet werden.

Für die etwas unreine Haut empfiehlt sich eine Heilerde Maske. Heilerde gibt es in Drogerien oder in Apotheken zu kaufen. Die Heilerde wird mit warmen Wasser laut Angabe vermischt und auf das gereinigte Gesicht aufgetragen und 20 Minuten einwirken lassen. Die besten Ergebnisse erzielt man mit einer 2-maligen Wiederholung pro Woche. Bei Hautirritationen hilft die Eigelb-Olivenöl-Gesichtsmaske Abhilfe. Ein Eigelb, einen EL Olivenöl und den Saft einer halben Zitrone gut vermengen und die Maske ein bis zwei Mal pro Woche, für max. 20 Minuten einwirken lassen. Irritationen klingen nach und nach ab.

Sollte Ihre Haut sehr trocken sein, empfehlen wir eine Kakao-Gesichtsmaske. Sie geben in eine Schüssel 3 EL Sahne, 2 EL feines Hafermehl, 1/3 Tasse dunkles

Kakaopulver und 1/4 Tasse flüssigen Honig. Die Maske gleichmäßig aufs Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Die Reste werden mit warmen Wasser abgespült.

Der Besuch im Institut

Auch wenn Sie vieles zu Hause selber machen können, empfiehlt sich der regelmäßige Besuch im Kosmetikinstitut. Die Spezialisten erkennen eventuelle Hautveränderungen im frühen Stadium und können Schlimmeres verhindern. Genießen Sie es, wenn sich mal alles nur um Sie und Ihr Wohlbefinden dreht, Sie haben es sich verdient! //

KONTAKT



Melissa S. Stock

Melissa S. Stock ist seit acht Jahren erfolgreich in der Kosmetikindustrie tätig und Produzentin ihrer eigenen Kosmetiklinie „beauté cosmetics“.

Beauté Cosmetics

Melissa S. Stock
Warmbaderstraße 36
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 676/5772215
E-Mail: office@beaute-cosmetics.at
www.beaute-cosmetics.at

Mit Kälte und Strom gegen Fettdepots

Ultratone & Kryolipolyse - Erfolge schnell und sicher

Die Ultrawave-Impulse werden automatisch in Form von regelmäßig aufeinanderfolgender physiologischer Rotation abgegeben. Sie durchdringen Haut, Bindegewebe, Fett, Muskeln und das Lymphsystem. Das ermöglicht eine Umfangreduktion schon nach 30 Minuten Behandlungszeit.

Weniger Körperumfang ist nur einer der vielen Vorteile des ULTRATONE-Systems. Wenn Sie mit Ultratone auch Ihre Muskeln kräftigen und mehr Straffung erzielen möchten, können gezielte Anwendungsprogramme für Fitness und Krafttraining angewählt werden. Selbst bei Rückenschmerzen und Verspannungen ist jetzt Hilfe möglich.



Möchten Sie Ihrer Cellulite den Kampf ansagen?

KRYOLIPOLYSE ist ein neues, nicht invasives Verfahren, das zur sanften Reduktion von Fettpölsterchen eingesetzt wird. Das Verfahren arbeitet mithilfe lokaler Kälteeinwirkung an bestimmten Körperstellen, ohne dabei die Haut oder das umliegende Gewebe zu verletzen.

Das Verfahren ist zur Anwendung am Bauch-, Flanken sowie im Rückenbereich gedacht und kann auch im Bereich der Oberschenkel, im Gesäßbereich sowie an den Oberarmen eingesetzt werden. //



KONTAKT



Jame Vital

Kirchengasse 14, 9020 Klagenfurt
Tel.: +43 (0) 463/318337
E-Mail: info@jamevital.at
www.jamevital.at

Öffnungszeiten:

MO-SA: 9 bis 19 Uhr
Sonn- und Feiertag geschlossen
Kinderstunde: MO-FR: 15 bis 16 Uhr

Anzeige

Wenn Sie sich für Sport und Gesundheit interessieren und Freude am Verkauf haben, sind Sie bei uns richtig!

Wir suchen ab sofort selbstständige

ANZEIGENVERKÄUFER/INNEN

WIR BIETEN IHNEN

- freie Zeiteinteilung
- ein professionelles Arbeitsumfeld
- faire Provisionen

VORAUSSETZUNGEN

- Führerschein Klasse B
- vorzugsweise mehrjährige Berufserfahrung



Wenn Sie Interesse an einer Zusammenarbeit haben, vereinbaren Sie bitte mit uns einen Gesprächstermin.

Terminanfragen: Mag. Doris Weber

Tel.: +43 (0) 650/635 24 81

E-Mail: weber@sportmental-magazin.at

www.sportmental-magazin.at

Wollen Sie nie mehr auf glatte Haut verzichten?

Befreien Sie sich von der Qual lästiger Haarentfernung!

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

Mit der progame-o Blitzlichttechnologie ist endlich die Entfernung des unerwünschten Haarwuchses sanft und dauerhaft möglich.

Haaranalyse für SIE und IHN

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

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



Mit program e-o kann erstmals ganzjährige Enthaarungsbehandlungen angeboten werden.

KONTAKT



VitaStyle

SCHÖNHEIT · VITALITÄT · KOMFORT



Evelin Habich

Eibenweg 2, 9241 Wernberg
Tel.: +43 (0) 664/5419711
E-Mail: office@vitastyle.at
www.vitastyle.at

Anzeige

Bye, bye Cellulite!

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

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

Anwendungsgebiete

Für alle Hauttypen sowie Altersklassen

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



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

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

Wenn es um Verschönerung ihrer Haut geht machen Sie kostenlosen Test Termin bei mir! //

KONTAKT

Daniela Pöllinger

Tel.:
+43 (0) 676/5977405
www.deintraum.
poeda.at



Anzeige



Abenteuer Immobilien(ver)kauf

Die Privatfalle

Wer gerade auf Immobiliensuche ist, wird häufig lesen: „Privatverkauf“ oder „Privat an Privat“. Das heißt nichts anderes, als dass der Verkauf ohne professionelle Unterstützung eines Maklers passiert, um vorwiegend die Vermittlungsprovision zu sparen. Diese Entscheidung kann sich aber als wesentlich kostspieliger erweisen als angenommen – sowohl für Verkäufer, als auch für den Käufer.

Vermarktung

Die Summe vieler kleiner Fehler in der Objektaufbereitung, Vermarktung, Verhandlung mit Interessenten und zuletzt bei der Vertragsgestaltung führt sehr oft zu einem geringeren Verkaufserlös. Ein Verlust, der häufig weit höher ist, als das Honorar eines erfolgreichen Maklers.

Kaufpreis

Der zweite Denkfehler von Verkäufern passiert bei der Festlegung des Kaufpreises. Hier setzen viele Verkäufer den Preis viel höher an, nach dem Motto: „Runtergehen kann man immer noch.“ Eine profunde Bewertung ist aber Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Verkauf

innerhalb einer annehmbaren Zeitspanne und zum besten Preis.

Grundstückskauf

Wesentliche Rahmenbedingungen, die beim Privatverkauf nicht immer gewährleistet sind, müssen bei Vermittlung durch einen Immobilienmakler jedenfalls geklärt sein. Wer ein Baugrundstück kauft, möchte auch ein bebaubares Grundstück haben. Es ist schon häufig vorgekommen, dass Versorgungsleitungen und Kanalisation nicht dementsprechend vorgesehen waren und der Käufer dadurch einen erhöhten und kostspieligen Bauaufwand hatte.

Selbst wenn Sie danach Schadenersatz geltend machen, deckt dieser selten die tatsächlich entstandenen Unannehmlichkeiten.

Immobilienmakler

Der Versuch, die Immobilie selbst zu verkaufen bzw. von Privat zu kaufen, endet letztendlich in den meisten Fällen im Immobilienbüro. Bis dahin sind aber schon hohe Kosten entstanden, vielleicht sogar Rechtsstreitigkeiten erwachsen, von kraft- und energieraubenden Zeiten ganz zu schweigen. Dinge, die man sich ersparen kann, wenn man gleich einen Makler

hinzuzieht. Dieser muss sich an strenge Vorgaben halten, was Ihnen aber die Sicherheit gibt, bei Problemen einen kompetenten Ansprechpartner zu haben.

Privat versus Makler

Wer immer noch nicht davon überzeugt ist, dass ein (Ver)Kauf durch einen Immobilienmakler besser als ein privater ist, sollte es einfach einmal mit einem unverbindlichen „Kenntlerngespräch“ versuchen. Sprechen Sie die Dinge offen an, denn ein erfolgreicher (Ver)Kauf setzt gegenseitiges Vertrauen voraus. //

KONTAKT

RE/MAX

Immo-Treuhand ZKSA GmbH
RE/MAX Idea

Italienerstraße 9
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 4242/27719
www.remax-idea.at
www.remax.at

RE/MAX Idea 2

Hauptplatz 15
9100 Völkermarkt
E-Mail: office@remax-idea.at
www.remax-idea.at



Anzeige



WELLEXPERT

Mit uns fühlen sich Ihre Gäste wohl!

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

Nach nunmehr 20 Jahren Firmengeschichte und viele Hotel „klüger“ haben wir in Jahrelanger und mühsamer Arbeit mit den Gästen, Hotelmanagern, Masseuren, Kosmetikern, Therapeuten und noch vielen anderen, denen wir noch für die Beteiligung und Unterstützung unseres Konzeptes bis zum heutigen Tage danken möchten, ein perfektes auf Wellnesshotels ausgelegtes Konzept geschaffen, dass es uns ermöglicht Hotels einerseits eine perfekte Betreuung als Subunternehmer im Wellnessbereich anzubieten und andererseits wohlbehütete Tipps für das Profitbringende Betreiben eines Wellnessbetriebes weiterzugeben.

Darum haben wir den **WELLEXPERT** ins Leben gerufen. Ein unabhängiges Unternehmen welcher professionellen Beratung für Hotels anbietet.

Vorteile für zukünftiger Partnerbetriebe:

Beratung Hotels

Wir bieten Ihnen durch:

- Analysieren des Betriebes
- Problemsuche bei Gäste Feed-back
- Nachforschung der Verkaufszahlen
- Ermittlung des durchschnittlichen Gästebesuchs der Abteilung in einer Woche
- eine Optimierung des Betriebes.

Mitarbeiterschulung

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

Ihre Vorteile auf einen Blick:

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

Unser Qualitätsversprechen

Nur gelernte Fachkräfte, die den Beruf des Masseurs oder der Kosmetikerin in einem Fachinstitut erlernt haben und von uns in einer Firmeninternen Schulung noch einmal den so genannten „Feinschliff“ erhalten. Mehrmals jährliche Schulung auf unser Corporate Identity bei der unser Philosophie immer wieder veranschaulicht und geschult wird.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.massage-seebacher.at



Katrin Seebacher, Gründerin und Inhaberin von Wellexpert



COVER GIRL GESUCHT!



Du wolltest immer schon mal auf dem Titelblatt eines hippen Lifestyle-Magazins sein?

Dann hast du jetzt die Gelegenheit dazu !!

Das **Sportmental Magazin** sucht gemeinsam mit dem **Studiohorst** Cover- Girls für die nächsten Ausgaben.

Du bist sportlich, mindestens 18 Jahre alt und hast spaß dabei fotografiert zu werden.

Dann bewirb dich und Gewinne ein supercooles Fotoshooting samt Veröffentlichung auf einem der nächsten Covers des Sportmental Magazins.

Schick' uns einfach ein Paar Fotos von dir , die dich im Trainingsoutfit oder Bikini zeigen:

Einsendeschluss ist der **20. APRIL**, Bewerbung an :
STUDIOHORST haar&foto / 8. Mai Strasse Klagenfurt
office@studiohorst.at / 0463 508181

Akt-
Familie-
Kinder-
Lifestyle-
Babybauch-
Portraitfotos



SOFORT-PASSBILDER
BEARBEITET UND RETUSCHIERT



STUDIOHORST
haar&foto

8. MAI STRASSE 28 / KLAGENFURT
0463 508181 / WWW.STUDIOHORST.AT

SLIM[®]
INTENSE

INTENSIV
ABNEHMEN

Mentales Abnehmen - ein neues Lebensgefühl

Wir verändern durch spezielle mentale Behandlungen Ihre alten Essgewohnheiten und verhelfen Ihnen dauerhaft zu:

- + Ihrem Wunschgewicht
- + Neuer Lebensfreude
- + Neuem Körpergefühl
- + Positiven Ausstrahlung
- + Gesunder Lebensweise

Wir suchen 30 Frauen und Männer in Kärnten die an der SLIM Intense Mental Praxisstudio teilnehmen möchten.

Rufen Sie jetzt an und sichern Sie sich Ihren fixen Platz in unserer Praxisstudie!

> *Ihr Ansprechpartner*

Manuela Stock

Tel.: 0664 50 55 150

E-Mail: info@bodylines.at



Hundeerziehung nützt - Hundeerziehung schützt

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

Wir sind eine moderne zeitgemäße Hundeschule für alle Rassen. Unsere Mitarbeiter (geprüfte, tierschutzqualifizierte ÖKV-Trainer) werden ihr fachliches Wissen vermitteln und allen Hundeführern der Partnerschaft „Mensch-Hund“ dienliche Hilfestellung gewähren.



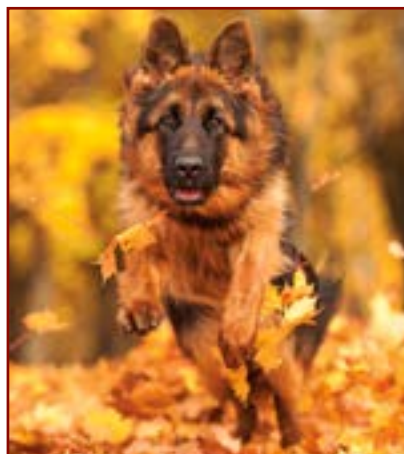
Georg Aichhorn ist der einzige Kärntner Zuchtrichter für Deutsche Schäferhunde und durch seine Zuchtrichtertätigkeit auf der ganzen Welt unterwegs. //



Unser Angebot

- Welpenkurse
- Junghundekurs bzw.-ausbildung
- Begleithundausbildung
- Hundeführschein
- Breitensport
- Fährtenarbeit
- Gebrauchshundausbildung
- Schutzdienst
- Familienfreundliche Freizeitgestaltung
- Therapie von Problemhunden

Die neuen Kurse beginnen am 30.3.2018.
Ein Einstieg in den Ausbildungskurs ist jederzeit möglich.



KONTAKT



Ing. Georg Aichhorn
Haberle-Mühle-Weg 99
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 664/1601933
E-Mail: hsz@aon.at
www.villach-west.at

Anzeige



BODNER MEDIA
#online agentur

Lindenweg 3
9560 Feldkirchen i. Kärnten
FON: 0680 2214040
Email: office@bodnermedia.at

www.bodnermedia.at

UNSER LEISTUNGSANGEBOT

+ ONLINE-MARKETING

Wir machen Ihre Website bekannt (SEO) und nützen intelligente Tools, um potentielle Kunden auf Ihr Angebot aufmerksam zu machen!

+ RESPONSIVE WEBSITES

Aus alt mach neu - wir bringen Ihre bestehende Website auf den neuesten Stand oder konzipieren eine völlig neue nach modernen Standards.

+ SOCIAL MEDIA BETREUUNG (Facebook)

Kaum ein Kanal bietet kosteneffizienter mehr Reichweite als ein optimal betreutes Social-Media-Konto. Unsere Experten vernetzen Sie direkt mit Ihrer Zielgruppe.

+ GRAFIKDESIGN

Als Full-Service-Agentur schärfen wir nicht nur online Ihr Firmenprofil, sondern gestalten auch Ihre Visitenkarten, Firmenmagazine, Flyer, Werbeanzeigen sowie jegliche Printunterlagen professionell.

Der Elektriker Ihres Vertrauens

Herr Kuss, Sie sind seit 32 Jahren im Elektrobereich tätig. Was empfehlen Sie jemanden, der sein Heizsystem optimieren bzw. erneuern möchte?

Neben den herkömmlichen Zentralheizungen kann ich nur wärmstens eine Infrarot-Heizung empfehlen.

Was genau ist eine Infrarot-Heizung?

Übliche Heizsysteme erzeugen eine „Luftwalze“. Je höher man an die Decke kommt, desto wärmer wird es. Bei einer Infrarot-Heizung entsteht Strahlungswärme – vergleichbar mit einem Kachelofen oder der Sonne. Das Raumklima ist dadurch angenehmer.

Worauf ist bei einer Anschaffung zu achten?

Ein Qualitätsmerkmal ist die flächendeckend gleichmäßige Erwärmung. Das

führt zu einem höheren Wirkungsgrad der Heizung und in weiterer Folge zu einem geringeren Stromverbrauch. Eine hauchdünne Heizfläche wird auf beiden Seiten mit einer Keramikschiicht und nach vorne mit einer Dreikomponenten-ESG-Quarzglasscheibe verschmolzen. Somit gibt es keine Übertragungsverluste, wie sie bei anderen Materialien entstehen.

Welche weiteren Vorteile gibt es?

Es gibt viele Vorteile. Ein großer Vorteil ist die saubere und einfache Montage. Die Infrarot-Heizung ist kein Staubverteiler. Ein positiver Nebeneffekt ist, dass die Außenwände trocken gehalten werden – somit ist es die optimale Lösung für Altbauwohnungen oder Häusern mit Feuchtigkeitsschäden. Zu erwähnen ist auch die Schimmelprävention. Es gibt

keine Wartungskosten. Die Infrarot-Heizung ist für Smart-Home-Systeme geeignet, sprich die Steuerung läuft auf Wunsch über das Handy. In Kombination mit Photovoltaikanlagen haben sie einen sehr hohen Wirkungsgrad. Sehr gute Systeme kommen zu 100% aus Österreich. //

KONTAKT



Günter Kuss

Förk 22

9611 Nötsch

Tel.: +43 (0) 660/2523525

Mail: elektroservice.kuss@aon.at

Anzeige

Farbgestaltung für Innenraum & Fassade

Malermeister Schrammel verarbeitet Farben, Lacke und Putze und nimmt dabei auch auf ökologische und baubiologische Aspekte acht.

Frische Farben für das Frühjahr

Wenn die ersten Sonnenstrahlen wärmen, verspüren wir wieder Lust auf Frische und Neugestaltung, eine Aufgabe die Malerei Schrammel mit Qualität umsetzt: Malerarbeiten in Innenräumen, Fassadensanierungen, Algen-, und Schimmelsanierungen, Gestaltung von Außenbauteilen aus Holz und Metall (Carpports, Untersichten, Zäune, Fenster, Türen, u.v.m.).

Unsere kreativen Oberflächen, speziell für Küchen und Wohnräume, ergeben besonders moderne Gestaltungsvarianten für grenzenloses Design.



Über eine gesunde Raumgestaltung (Einsatz Naturbaustoffe wie Kalk oder Lehm, Fokus „gesundes Schlafzimmer“, Elektrosmogabschirmung, u.a.) wird man bei Malermeister Ing. Bernhard Schrammel bestens beraten.

Sie sind Handwerker oder wollen selbst Hand anlegen? Wir führen Naturbaustoffe von HAGA (www.haganatur.com), z.B. den chlorfreien HAGA-Antischimmelspray 225ml um EUR 14,90 inkl. 20% MwSt, wie auch Farben, Putze, Hilfsmittel, u.a. //



www.haganatur.com

KONTAKT

SCHRAMMEL
Malerei für gesunde Räume

Malerei Schrammel

Emil-von-Behring-Straße 23

9500 Villach

Tel.: +43 (0) 676/4630280

Mail: office@malerei-schrammel.at

www.malerei-schrammel.at

Anzeige



Mantua

eine schlafende Verführung

Autor: Mag. Karin Stechauner

Die Region Lombardei steht für die Autonomie des Nordens, den Mailänder Pulsschlag und hervorragende Weine, wie den zart rot perlenden „Bonarda Vivace“, frisch fruchtige Weißweine aus dem Norden und nicht zu vergessen den hochgepreisen Schaumwein „Ca' del Bosco“.

Die kulinarische Textur der wirtschaftsstärksten Region Italiens ist geprägt von geschichtlichen Intermezzi mit verschiedenen Herrschern Europas und der Fruchtbarkeit des Bodens. Der italienische Renaissance-Koch Bartolomeo Scappi bestätigte schon im 16. Jahrhundert die Präsenz des Risottos in der lombardischen Küche und noch heute nimmt dieses einfache Gericht einen Ehrenplatz in der kulinarischen Tradition dieses Teils von Italien ein. Das charakteristischste Gericht der mantuanischen Küche mit feiner Geschmacksraffinesse sind die „tortelli con la zucca“ (Kürbistortellini).

Zu Mantua in Banden...

„Zu Mantua in Banden der treue Hofer war,...“ – man wandelt immer wieder auf österreichischen Spuren, wenn man sich der kleinen Schwesternstadt von Mailand mit ihren 48.000 Einwohnern hingibt. Die Brücke, Via Legnago, über den Fluss Mincio, der durch ein System von drei Seen sich ganz sanft schützend an Mantua anschmiegt, ist der Ausgangspunkt einer ewigen Liebe zu dieser Stadt. An dieser Stelle erahnt man schon die höfische Beschwingtheit mit dem Blick auf das Castello San Giorgio und den Palazzo Ducale. Hier befindet sich das bekannte Hochzeitszimmer des Marquis Ludovico II. Gonzaga. Das Renaissance-Schatzkästchen hat viel an Kultur zu bieten, denn die früheren Herrscher aus dem Hause Gonzaga machten Mantua zu einer prächtigen Stadt. Dieses Flair ist bis heute bewahrt.

Ermüdet vom Erkunden, erholt man sich im „Caffè Borsa“ im Corso della Liber-

tà bei sündhaft leckeren Törtchen und abends in der „Bar Caravatti“ auf der Piazza delle Erbe bei einen oder mehreren Gläschen Caravatti. Dieser Cocktail aus aromatischem Bitter und Wein ist eine Kreation aus dem 19. Jahrhundert. Dazu isst man eine Scheibe Weißbrot belegt mit einer Sardine. Giovanni Bonisoli, ein sehr beleesener Herrenfriseur in der Via Filippo Corridoni, 4, bietet Männern ein Rund-um-Service mit schneiden, waschen föhnen und einer Nass-Rasur. Gleich in der Nähe in der Via XX Settembre, 31/f betreibt Marialba Gorni, Tango tanzende Ladenbesitzerin von „Mary Poppins“, ein kleines Spezialgeschäft für Haushaltswaren. Unter anderem erstet man ein ganz besonderes Souvenir: ein Stoff-Tischset mit der atemberaubenden Skyline von Mantua.

Borghetto - Valeggio sul Mincio

Borghetto gehört zu den schönsten Dörfern in Italien. Das Dorf liegt 25 km nördlich von Mantua und nur wenige Kilometer südlich des Gardasees am Ufer des Mincio Flusses. Dieser magische Ort ist von fast keinem anderen Ort an Romantik zu übertreffen. Sich im Fluss spiegelnde Mühlen und alte Bäume, eine prächtige Burg, eine hölzerne Brücke und eine Liebeslegende zwischen der Nixe Silvia und ihrem Ritter Malco ergeben einen leidenschaftlichen Cocktail. Zu Ehren dieser beiden Verliebten, findet jährlich das kulinarische Liebesknotenfest „festa del nodo d' amore“ jeweils im Juni an zwei 600 m langen Tischen auf der knorrigen alten Holzbrücke über den Mincio statt. Es haben sich schon so manche Brautpaare an dieser Tafel gefunden.

Gazzo di Bigarello - Riseria il Galeotto

Risotto! Reis ist eines der vielseitigsten und beliebtesten Nahrungsmittel. Im späten Mittelalter gelangt diese Pflanze nach Italien. Heute bewirtschaftet die Lombardei fast 100.000 Hektar Anbaufläche. Die länglich schmalen Körner sind ideal für das schmackhafte Reisgericht „riso alla pilota“, ein traditionsreiches Gericht um die eingebrachte Reisernte zu feiern und den ersten Reis zu verarbeiten. Die Reismühle Galeotto, nur ein paar

Kilometer östlich von Mantua entfernt, welche schon zu Zeiten Maria Theresia bestand, verarbeitet ihren Reis noch immer in ganz alter Tradition. Es gibt die Möglichkeit sich die Verarbeitungsschritte erklären zu lassen, lombardischen Reis zu kaufen und traditionelle Gerichte zu schlemmen.

Grazie – Ort der Gnade

Eine Wallfahrtskirche am lotusbewachsenen Mincio ist Anziehungspunkt vieler Pilger. Das von der Decke hängende Krokodil wacht über jeden Besucher. Im August besuchen unzählige Gläubige diesen beschaulichen Ort. Künstler aus aller Herren Länder malen mit bunter Kreide wunderschöne Marienbilder auf den heißen Asphalt vor der Kirche. Kurz danach verfällt Grazie aber fast wieder in einen Dornröschenschlaf, wären da nicht die Lotusfelder im Lago Superiore. Auf einer romantischen Wasserpartie mit kleinen Ausflugsbooten gelangt man in die verschlungenen Wasserwege und kann sich den wunderschönen rosafär-

bigen Lotusblumen bis auf wenige Zentimeter nähern. Nicht nur Suchende nach der Lotuspracht, sondern ebenso Angler kommen hier ganz auf ihre Kosten. Gesetzlich limitiert können Waller, Karpfen, Schwarzbarsch, Zander, Hechte sowie Aal gefischt werden.

San Benedetto – Abtei Polirone

Wenige Kilometer entfernt von Mantua liegt ganz friedlich das ehemalige Benediktinerkloster Polirone. 1077 gründete Matilda von Canossas Großvater diesen Orden. Ora et labora, bete und arbeite. So lautet das Motto der Benediktiner. Dieses Gedankenkonstrukt erahnt man, wenn man sich mit den Baulichkeiten des Klosters näher befasst.

Sabbioneta – Schwester Mantuas

Das kleine Schwesterchen von Mantua, Sabbioneta, wurde zwischen 1554 und 1571 am Reißbrett entworfen. Heute gilt sie als Idealstadt der Renaissance. Vespasiano Gonzaga erfüllte sich seinen

Traum von einem eigenen autonomen höfischen Sitz. Sabbioneta ist Weltkulturerbe. Die komplett restaurierte Stadtmauer in Form eines Sechsecks umfängt die ca. 5000 Einwohner. Die beeindruckteste Sehenswürdigkeit ist die imposante 96 m lange „Galleria degli Antichi“ (die Galerie der antiken Kunst) im Palazzo Giradino.

Brescello – Don Camillo und Peppone

Nur ein kleiner Abstecher über den Po in die Region Emilia-Romagna und man betritt das Reich von Don Camillo und Peppone. Hier wurden die Filme mit Fernandel und Gino Cervi gedreht. Schon steht man neben den Bronzestatuen von den beiden und lässt sich fotografieren. Die zwei kleinen Museen in Brescello zeigen unzählige Fotos und Requisiten aus den Filmen.

Die „La Bottega di Don Camillo“ in der Via F. Cavallotti, 12, lässt einen noch tiefer in die sechziger Jahre eintauchen. Zum Schluss kommt man aus dem Restaurant und man glaubt sich wirklich in einer Szene aus „Die große Schlacht des Don Camillo“ zu befinden, so wie viele Einwohner dieses kleinen 6.000 Seelenstädtchen es wirklich waren.

Cremona – Geigenbauerstädtchen

70 km westlich von Mantua liegt Cremona. Stradivari, Amati und Guaneri machten diese Stadt berühmt. Auch ein Geigenbauer aus Friaul hat es in diese Metropole gezogen. Gio Batta Morassini Werkstatt befindet sich in der Via Lanaoli, 3. G.B. hat in Tarvis die Schule besucht und sucht sich bis heute sein Holz für die Streichinstrumente aus dem Wald im Kanaltal aus, wie vielleicht auch Stradivari. Weitere Anziehungspunkte sind das Geigenbauermuseum und die Kathedrale von Cremona mit dem 111 m hohen Glockenturm „Torrazzo“ und die achteckige Taufkapelle.

Mit Vergils Worten „Mantua me genuit“ (Mantua brachte mich hervor) soll der erste Reiseeindruck enden. Doch man wird wieder auf der Brücke vor den Toren dieser zaubernden Stadt stehen. //





Ob es sich um Porträtfotos oder Werbefotografie handelt, Wilhelm Gailberger hat den richtigen Blick, wenn es darum geht Personen oder Produkte ins rechte Licht zu rücken. Sein Gespür Menschen und Dinge kreativ in Szene zu setzen, lässt die Fotos zu kleinen Kunstwerken werden.

„Perfekte Fotos entstehen dann, wenn der Kunde entspannt ist. Da spielt die gewohnte Umgebung eine große Rolle. Viele Menschen scheuen sich davor, in ein Fotostudio zu gehen. Mit meinem mobilen Studio komme ich gerne zu meinen Kunden nach Hause. Ich portraitiere die Personen an dem Ort, an dem sie sich am wohlsten fühlen, egal ob indoor oder outdoor. So entstehen ganz unkompliziert, exklusive, aussagekräftige und authentische Bilder. Qualität hat für mich oberste Priorität und dabei lege ich mir die Latte sehr hoch. Zu jedem Auftrag bereite ich mich intensiv vor und nehme mir die Zeit für ein persönliches Vorgespräch. Dabei bietet sich die Möglichkeit, meine Kreativität mit den Vorstellungen meiner Kunden in Einklang zu bringen. Es ist mir wichtig, dass sich meine Kunden beim Fotoshooting wohl

Ihr Augenblick ist mein „Klick“

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

3 Bereiche der Fotografie

Die **Personenfotografie** mit Portraits, Hochzeiten, Kinder und Familie.

Die **Werbefotografie** - dabei setze ich Sie, Ihr Team, Ihre Produkte und Dienstleistungen ins rechte Licht.

Und die **Naturfotografie**, Hunde, Pferde und Wildlife.

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

Möchten Sie mein Model sein?

Ich suche Personen für exklusive Portraitfotosession mit Schwerpunkt Freizeit. Bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme. //

KONTAKT

Ihr Augenblick ist mein...
FOTO  AILBERGER
Klick

Wilhelm Gailberger

Emailwerkstraße 31
9523 Landskron

Tel.: +43 (0) 699/10397411

E-Mail: info@mypictureworld.at

www.mypictureworld.at



Keine Angst vor der Datenschutz-Grundverordnung!

Die Datenschutz-Grundverordnung, kurz DSGVO, ist bis 25. Mai 2018 von jedem Unternehmer umzusetzen, „sonst drohen gewaltige Strafen“, hört man; auch von hohen Kosten ist die Rede. Aber tatsächlich ist der Aufwand, den ein durchschnittlicher Unternehmer betreiben muss, überschaubar!

Wer „personenbezogene Daten“ von natürlichen Personen in seinem Unternehmen speichern muss, weil er eine Kundenkartei hat, weil er Angebote und Rechnungen schreibt, oder wer die Bankverbindung und Adressen seiner Mitarbeiter speichert, um Ihnen den Gehaltszettel zu schreiben und den Lohn zu überweisen, muss als sogenannter „Verantwortlicher“ einmal schriftlich ein „Verarbeitungs-Verzeichnis“ erstellen und bei seinen Dokumenten ablegen. Meist werden diese „Verarbeitungen“ al-

lerdings „Standard-Verarbeitungen“ nach der „Standard- und Muster-Verordnung 2004“ sein, also etwa „Rechnungswesen und Logistik“ (SA001), „Personalverwaltung für privatrechtliche Dienstverhältnisse“ (SA002) „Kundenbetreuung und Marketing für eigene Zwecke“ (SA022), wenn man einen Online-Betrieb hat, vielleicht noch „Verwaltung von Benutzerkennzeichen“ (SA0007). Diese sollte man aufschreiben. Wenn keine besonderen, sensiblen Daten gespeichert werden, sondern nur Namen, Adressen, Kontaktdaten und Lohnkonto, dann ist damit der erste wesentliche Auftrag der DSGVO erfüllt.

Der zweite Schritt ist, dass von den Personen, deren Daten gespeichert werden, die Zustimmung zur Speicherung eingeholt wird. Dies geschieht etwa durch eine entsprechende „Datenschutz-/Zustimmungs-Erklärung“, z. B. in/zu den AGB, auf den Angebotstexten als fixer

Textbaustein, am Dienstzettel/Dienstvertrag; sie sollte auch auf der Website stehen. In der Zustimmungserklärung sind bestimmte Informationen vorgeschrieben, es ist etwa der Verantwortliche zu nennen, wofür und wie lange die Daten gespeichert werden und dass ein Widerspruchsrecht besteht. Hier ist eine entsprechende unternehmensspezifische Lösung zu finden. Ihr Webmaster, Steuerberater und Rechtsanwalt unterstützt hier gerne! //

KONTAKT

Köchel Rechtsanwaltskanzlei

RA Mag. Christian Köchl
Hans-Gasser-Platz 6b
9500 Villach
Tel.: +43 (0) 4242/27183
Fax: +43 (0) 4242/214925
E-Mail: ra.office@koechl.com
www.koechl.com

Anzeige

Selbständig - und was jetzt?

Wo muss ich mich melden, wann muss ich mich melden und wie ist das mit der Steuer?

Immer mehr Österreicher wagen den Schritt in die Selbständigkeit. Gerade am Beginn trifft man dabei nicht selten auf bürokratische Hürden. Auch das Steuerrecht lässt so manchen Gründer fast verzweifeln. Oft fehlt dann die Zeit sich auf die eigentliche Arbeit zu konzentrieren, wenn die ganze Energie in die Buchhaltung und Steuererklärungen fließt.

Gut informiert in die Gründungsphase

Wir bieten mit unserem kostenlosen Erstgespräch interessierten Neugründern die Möglichkeit sich gut informiert diesen Aufgaben zu stellen. Immer wieder hören wir im Anschluss die überraschte Aussage „so kompliziert habe ich

mir das nicht vorgestellt“. Für uns ist es dabei wichtig, das Notwendige mit dem Nützlichen zu verbinden. Mit unseren monatlichen Auswertungen haben Sie Ihre Zahlen jederzeit bestens in Griff. Sie sind mit uns auf der sicheren Seite, wenn es darum geht dem Paragraphenschlingen Herr zu werden. Gerade am Beginn der Selbständigkeit ist eine Planung der Zahlungen an das Finanzamt oder die Sozialversicherung unerlässlich, um nicht im viel zitierten dritten Jahr eine böse Überraschung zu erleben.

Sei es bei der Erstellung Ihres Jahresabschlusses, der Buchhaltung oder der Lohnverrechnung, wir stehen in allen steuerlichen Fragen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite, damit Sie sich auf ihr Kerngeschäft konzentrieren können. Machen Sie Ihre eigene Steuerreform und vertrauen Sie den Spezialisten von APP Steuerberatung. //



Edith Strieder



Mag. Robert Rogl



Mag. Ronald Schwarz

KONTAKT



APP Steuerberatung GmbH

Hauptstraße 13
9871 Seeoben
Tel.: +43 (0) 4762/82710
E-Mail: seeboden@app-tax.at
www.app-tax.at

Anzeige



MALEDIVEN

das sinkende Paradies

Autor: Melissa S. Stock

Als Innbegriff für das Paradies gilt für viele Menschen die unabhängige Inselrepublik Malediven. Sie besteht aus 26 großen und kleinen atemberaubenden Atollen mit insgesamt 1196 Inseln und kleine letzte sichtbare Überreste von Inseln. Nur rund 200 Inseln werden von Einheimischen bewohnt, zirka 100 Inseln werden touristisch genutzt und der Rest ist unberührte Natur.

Die Natur zeigt sich hier von eine ihrer schönsten Seiten mit durchschnittlichen 29° Lufttemperatur und 28° Grad Wassertemperatur über das ganze Jahr. Die meisten der Inseln besitzen ein Hausriff, in dem die atemberaubende Artenviel-

falt der Korallen- Meeresbewohner einem wortwörtlich vor den Füßen liegt. Man braucht nicht viel Glück oder Geduld um die majestätischen Mantas, Schildkröten, Riffhaie oder Delphine beobachten zu können, sie sind schier überall und lassen einem immer wieder den Atem stocken, wenn sie an einem vorbeiziehen, trotz der dauerhaften Präsenz. Es ist eine einmalige, magische Welt. Der weiche, weiße Sand lädt dazu ein, die Schuhe im Gepäck zu lassen. Selbst in den Resorts werden die Gäste aufgefordert Barfuß zu gehen und es zu genießen „geerdet“ zu sein. In der dichten grünen Vegetation der Inseln fallen einem sofort die vielen Flughunde auf, welche sich tagsüber wie Kokosnüsse von den Palmen hängen und nachts aktiv über einem herfliegen.





Die Farbenspiele von grün, türkis und himmelblau regen mit dem rauschenden Meer zum Regenerieren an. Die unzähligen und in allen Größen anwesenden Geckos sind ein wahrer Segen für die Inseln. Sie halten den Moskitohaushalt in Schach und beschützen die Hütten und Villen vor lästigen Insekten. Giftige oder gefährliche Tiere sind die äußerste Ausnahme.

Gefährdetes Paradies

Der Gedanke daran, dass zukünftige Generationen über dieses Paradies nur

noch aus Geschichtsbüchern erzählt werden könnte, lädt zu denken ein. Es ist ein Paradies mit einem Ablaufdatum. Ein Ablaufdatum, welches knapp 418.000 Einwohnern zum Verhängnis werden könnte. Die Malediver haben einen arabischen, singhalesischen, malaiischen und afrikanischen Einfluss und über die Jahrzehnte eine wunderbare und einzigartige Kultur entwickelt. Es ist bewundernswert mit Maledivern über deren Ziele und Träume zu sprechen. Ihre Genügsamkeit und Wertschätzung dem Indischen Ozean gegenüber ist vorbildlich und zeigt uns Europäer wie ma-

terialistisch wir sind. Es ist faszinierend wie das System in dieser Inselrepublik funktioniert: 90 Prozent der Güter müssen aus fremden Ländern eingeschifft werden, Strom wird mit Dieselaggregaten erzeugt und Trinkwasser wird aus Regen gewonnen oder teuer zugekauft. Da etwa 80 Prozent der maledivischen Inseln weniger als einen Meter über dem Meeresspiegel liegen, sind diese besonders durch die globale Erwärmung bedroht. Der Wasserspiegel steigt und man versucht jetzt schon mit Sandsäcken das Versinken der Inseln zu verhindern. Hoffen wir, dass es gelingt! //

**TESTEN AUCH SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!**



TEL 04229/23 33

MAIL rundblick@lesezikel.at

WEB www.rundblick-lesezikel.at

KOSTENLOSE LIEFERUNG



VIelfÄLTIGE AUSWAHL



**HOHE
KOSTENERSPARNIS**





MONATSHOROSKOP

von Februar bis Mai 2018

Autor: Roland Hansl

Liebe Leserinnen und Leser, „Love is in the Air“ – das Venusjahr 2018 lässt grüßen. Die vergangenen Jahre waren recht turbulent und haben an unseren Nerven gezerrt. Ganz vorbei ist der Sturm noch nicht, aber es ist Licht am Horizont erkennbar. Wir lernen zu verstehen, wohin uns unsere Tollkühnheit und starke Emotionen gebracht haben. Es war intensiv, aber auch lehrreich in den letzten Jahren. In diesem Jahr kommen wir mehr zur Besinnung. Wir söhnen uns aus mit unseren eigenen Taten, da wir schmerzlich daran erinnert wurden, was wir selbst zur Situation beigetragen haben.

Die allgemeine Grundstimmung wird friedlicher. Wir sollten lernen zu verzeihen und die Welt wieder etwas schöner gestalten. Wir streben nach Erfolg und haben gute Aussichten auf ein Gelingen. Bereits zu Beginn des neuen Jahres steht das Glück auf unserer Seite, wenn wir bereit sind, realistische Erwartungen zu stellen. Im Frühjahr, genauer ab dem 21.



März, steigt der Optimismus stark. Nicht nur, weil dann das Jahr der Venus beginnt. Zusätzlich strahlt der Glücksplanet auf unser Haupt und lässt unser Selbstbewusstsein mit der neu erblühenden Natur ebenfalls wachsen. Im Sommer können wir mit unserem Fleiß und einer guten Portion Disziplin die Strukturen unseres Lebens neu überdenken. Wir prüfen, was uns wirklich Standfestigkeit gibt oder dem Wandel der Zeit angepasst werden muss. Mit diesem Prozess werden wir bis in den Herbst hinein beschäftigt sein. Alles will wohlüberlegt sein und sollte trotz plötzlicher Erkenntnisse sowie Entscheidungen auf einem sicheren, transformiertem Boden errichtet werden.

Ich wünsche Ihnen von Herzen ein erfolgreiches Jahr 2018, Ihr Roland Hansl!

01.-29. Februar:

- Ein fröhlicher und verträumter Februar wartet auf Sie, denn Jupiter- und Uranus-Konstellationen bringen in der Faschings- und Karnevalszeit viel Spaß und Neptun macht zudem romantisch. Fasching kann zwar ohne größere Gefahren gefeiert werden, Jupiter warnt allerdings speziell am 11. und 13. vor Übertreibungen in Form von zu viel Essen und Trinken. Die Leber und Gallenblase könnte dadurch überstrapaziert werden. Speziell der Neumond am 15. ist bestens geeignet für einen Neuanfang, sei es beruflich oder privat. Dies könnte allerdings auch eine Trennung vom aktuellen Partner bedeuten, vor allem dann, wenn die Beziehung schon lange nicht mehr stimmt. Ein Umbruch, der es in sich hat! Wer also berechtigte Angst hat, dass sich der Partner im wahrsten Sinne des Wortes „vertschüsselt“, sollte noch vor dem 07. Februar das Ruder herumreißen, im Anschluss daran ist es definitiv zu spät, denn eine neue Liebe ist am Horizont beim Partner erkennbar. Beruflich ist die Zeit vom 02. – 04. äußerst günstig,

Merkur und Mars machen schlagfertig und bringe jede Menge gute Ideen. Am 21. sollten Sie auf Ihre Geldbörse Acht geben, denn Venus-Neptun begünstigen einen Diebstahl oder zu viele Geldausgaben. In den letzten fünf Februartagen steigt wieder die erotische Spannung zwischen den Sternzeichen. Dies liegt vor allem am Venus-Mars-Quadrat, das vom 24. - 26. dominiert.

01.-31. März:

- Zwei Drittel des Monats sind noch harmonisch, erst in den letzten zehn Märztagen zieht eine lange Sonne-Mars-Spannung auf, die einem das Leben erschweren kann. Der Monat wird bis zum 06. mit einer Merkur-Mars- (Streitkonstellation) und einer Venus-Jupiterkonstellation (Glückskonstellation) eingeleitet. Die Streitkonstellation wird zwar durch die Glückskonstellation gemildert, jedoch drohen sehr leidenschaftliche Eskapaden. Vom 03. - 06. März wäre die Zeit perfekt für Versöhnungsgespräch aller Art!

- Vom 09. - 12. befinden sich Mars und Uranus im Feuerzeichen, deshalb ist nun Action angesagt und die Lust auf Sport und Unternehmungen ist groß! Venus-Saturn sorgt am 13. dann für einen Stimmungseinbruch und blockiert zudem bei manchen die Liebesgefühle, somit fragt man sich, ob man den Partner wirklich noch liebt. Vom 22. - 26. steht Mars bereits quer zur Widder-Sonne. Fünf gefährliche Tage am Stück, in denen eine extrem aggressive Stim-

mung vorherrscht. Die Unfall-, Attentats- und Brandgefahr ist erhöht und auch in schwierigen Beziehungen kann die Lage eskalieren. Der Höhepunkt ist der 24. Februar! Emotionen könnten nun überkochen, Eifersucht und andere heftige oder lange unterdrückte Gefühle können sich gewaltsam entladen. Am 29. ist dann durch die Sonne-Saturn-Spannung die Trennungs-Gefahr erhöht. Kein guter Tag für langfristige Beziehungsentscheidungen!

01.-30. April:

- Der Steinbock-Mars macht im April verbissen und entfaltet an den Ostertagen seine gesamte Härte. Mars überquert Anfang April Saturn und am Monatsende Pluto. Jeweils fünf Tage lang neigt man dazu, Ziele mit Gewalt erreichen zu wollen, da ist die Monatsmitte viel besser, denn an die eigenen Grenzen zu stoßen und trotzdem verbissen weitermachen, ist die größte Gefahr in diesem April. Düstere und trennende Gedanken gewinnen in den Partnerschaften speziell am 04. Überhand, wenn Mars eine Spannung zu Merkur bildet. Diskussionen jeglicher Art sind nun aussichtslos.

Venus wirkt am 12. und 17. harmonisierend auf alle Sternzeichen, auch Neptun, ist in der gleichen Zeit bis 16. aktiv. Singles sollten in dieser Zeit ausgehen, denn durch beide Planeten ist eine Partnerfindung nicht ausgeschlossen. Die Rückläufigkeit Merkurs endet am 15. April, nun ist der Zeitpunkt gekommen wo man wieder guten Gewissens „Nägel mit Köp-

fen“ machen kann. Verträge können nun wieder unterschrieben und größere Anschaffungen getätigt werden.

01.-31. Mai:

- Bis auf eine unfallträchtige Woche in der Monatsmitte des Mai wird der gesamte Monat über ein Wonnemonat. Vor allem die Tage um und nach Pfingsten strotzen nur so vor Lebensfreude und Glück! Eine Mars-Uranus-Spannung die vom 11. - 19. Mai intensiv wirkt, ist nicht ohne. Urlaub sollte daher lieber in der ersten Mai-Woche oder aber auf Ende Mai verlegt werden. Gerade auch im Straßenverkehr ist besondere Obacht geboten! Aggressive, ungeduldige und unvorsichtige Autofahrer sind gang und gebe. Auch Flugreisen aller Art sind in dieser Zeit nicht zu empfehlen. Auch Konflikte im partnerschaftlichen Bereich könnten zu Enttäuschungen in der Liebe führen.

Ab 19. wird es dann durch Venus-Uranus besser und man kann bereits eine neue Liebe kennenlernen. Auch ein toller Shoppingtag wäre zu empfehlen, denn man findet plötzlich viele Schnäppchen! Viel Schwung und gute Ideen für berufliche Angelegenheiten bringen Sonne-Mars und ein positiver Merkur-Winkel vom 22. - 25. Mai. Wichtige Projekte können nun starten! Die schöne, länger andauernde Jupiter-Neptun-Phase vom 18. Mai bis 02. Juni erreicht am 25. ebenfalls ihren Höhepunkt. Es ist eine Zeit, in der Träume wahr werden und vor allem geistige und spirituelle Ziele erfolgreich umgesetzt werden können. //

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

Diplom-Astrologe & Kartenleger

Roland Hansl

Terminvereinbarung unter:
0664/1610002

Anschrift:
Roland Hansl
St. Georgenerstraße 171
9500 Villach

AUTOR



Roland Hansl

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



Veranstungstipps im Frühling



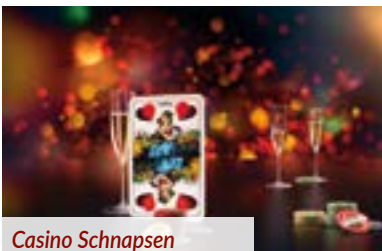
Pokern im Casino

©Casino Velden



Matterhörner der Welt

©Hans Kammerlander



Casino Schnapsen

©Casino Velden



Gourmetverkostung

©photo-baurecht.com

Pokern im Casino Velden

Jeden Dienstag ab 19.00 Uhr und jeden Samstag ab 18.00 Uhr kommen alle Poker Fans auf ihre Kosten. Ein exklusives Ambiente und das professionelle Team versprechen ein besonderes Erlebnis für alle Poker Begeisterten. Gespielt wird ein Texas Hold´em No Limit Turnier.

Bergsport Vortrag von Hans Kammerlander – Matterhörner der Welt

Am Freitag, den 16. März um 19.30 Uhr erwartet die Gäste ein spannender Vortrag einer Bergsteigerlegende: Hans Kammerlander gehört zu den außergewöhnlichsten Bergsteigern unserer Zeit.

In seinem Vortrag widmet er sich den Matterhörnern der Welt und bietet viel Abwechslung und eine Reise in schöne Länder und Gebirgsregionen.

Bilder der Welt „Über alle Grenzen“

Unfassbar abenteuerlich und extrem spannend wird es am Sonntag, den 18. März 2018 um 17.00 Uhr im Casineum am See. Bruno Baumann reist seit vielen Jahren auf Expeditionen in entlegene Regionen der Erde. Diesmal erzählt er von eisbedeckten Gipfeln Neuguineas, vom Ruwenzori im Herzen Afrikas, der Durchquerung Borneos, den großen Wüsten der Erde, bis zu Unternehmungen in den Steppen und Gebirgen Zentralasiens.

Casino Preisschnapsen

Asse, Zehner, Könige, Buben und Damen sind am Samstag den 24. März 2018 um 15.00 Uhr wiederum im Spiel. Mit einem Nenngeld von 70,- Euro (= 5 „Leben“) spielen alle TeilnehmerInnen um attraktive Geld- und Sachpreise.

Gourmetverkostung

Am Sonntag, den 15. April 2018 findet im Casineum die Gourmetverkostung unter dem Motto „Spitzengenuss frisch wie der Frühling!“ statt. Von 15.00 bis 21.00 Uhr können die Gäste mit Spargel, Schinken und Bärlauch ihren Gaumen verwöhnen und die köstlichen Kreationen von Marcel Vanic und seinem Team verkosten.

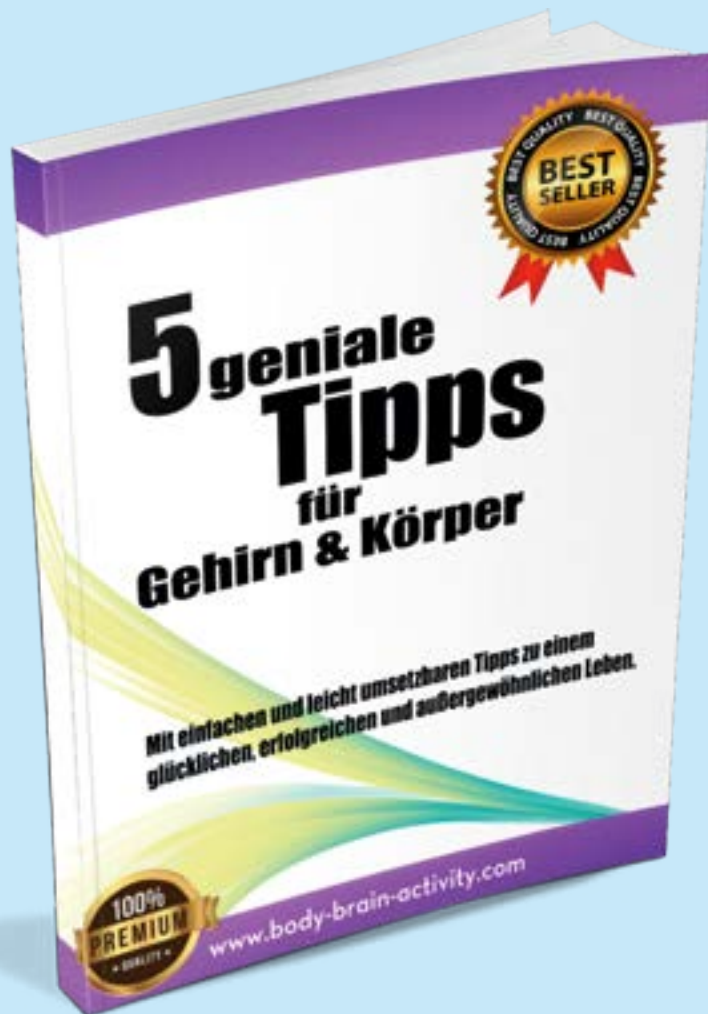
Tanz ins Glück

Am Mittwoch, den 23. Mai 2018 startet die neue Tanz ins Glück Saison im Casineum. Bei insgesamt 8 Terminen gibt es wieder ab 20.30 Uhr die Möglichkeit, einen beschwingten und unterhaltsamen Abend bei Livemusik im Casineum zu verbringen. Von 19.00 bis 20.00 Uhr gibt es wie gewohnt auch wieder die beliebten Workshops, bei dem alle TänzerInnen ihre Kenntnisse auffrischen können.

KONTAKT

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

Dein Geschenk!



~~€ 14,90~~



- Verlasse deine Komfortzone
- Weicher und offener Blick
- Gib deinem Gehirn Futter
- Die Kraft der Veränderung
- Trainiere deine bewegenden Fähigkeiten
- Jetzt kostenfrei downloaden

www.body-brain-activity.com/ebook-5-tipps/



Ein Haus zu viel, eine Wohnung zu wenig?



Wir können helfen!
Wir kennen den **Markt**,
die **Interessenten**,
die **Verkäufer** und
die **tatsächlichen Preise!**

Wir geben Ihren Träumen ein Zuhause
und Ihrer Immobilie einen neuen Eigentümer!

RE/MAX
Idea in Villach und Völkermarkt

04242 - 277 19
office@remax-idea.at