

# Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

## Fit in den Frühling

## YOGA & mentale GESUNDHEIT

Körperliches und geistiges Wohlbefinden

## Haltung im Sport & Alltag

## Barcelona

Eine Stadt mit vielen Gesichtern

## Interviews:

Golfer – Florian Prägant

Mountainbiker – Alexander Gehbauer

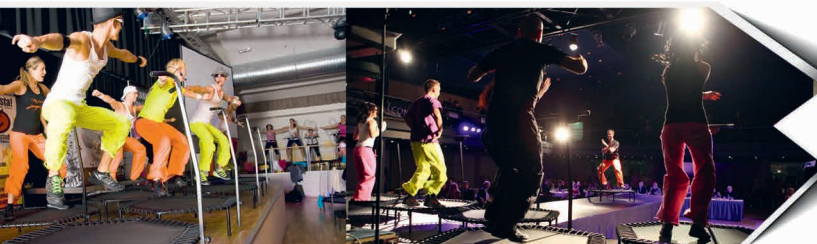
Mentalcoach – Roman Braun

# JUMPING



„Trampolinspringen ist für den Körper dreimal effektiver und gesünder als Joggen – zudem schont es die Gelenke“

Der Ärztliche Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg Gert Dorschner



**DAS „JUMPING®“**  
- FITNESSSTUDIO  
in der Region VILLACH



**MEGAFIT durch Trendsport**  
„JUMPING®“  
**TRAMPOLINWORKOUT**

im **FITNESS VITAL CLUB**  
**WERNBERG**

Beim aktiven Spiel mit der Schwerkraft werden über 400 Muskeln unseres Körpers trainiert, intensiver und doch gelenkschonend, mit mehrfachem Ausdauererfolg als bei allen anderen Sportarten !

- 3 x mehr Effizienz beim Herz-Kreislauf- und Ausdauertraining
- Training der Balance und Koordination
- optimales Rücken-, Bandscheiben-, und Gelenktraining
- effizientes Training bei Gewichtsoptimierung

Das „JUMPING®“-Trampolinspringen, welches auch von den Astronauten als effektive Trainingsmethode absolviert wird, ist besonders bei folgenden gesundheitlichen Problemen und für J E D E N geeignet!

- Rücken-Bandscheiben-Problemen • Osteoporose – Gelenkserkrankungen • Übergewicht • Stresserkrankungen – z.B. Tinnitus – sowie Depressionen... • Herz- Kreislauf-, Muskelschwäche – MS • Stoffwechselerkrankungen und Venenleiden • Koordinations-, Gleichgewichtsstörungen • Konzentrationsstörungen – ADS... • physische und psychische Regeneration

Gerne laden wir Sie zu einem kostenfreien **PROBETRAINING** mit **JUMPING®-KURS** und weiteren Informationen ein: **Tel. Nr. 04252 / 44922** [www.fitness-vitalclub.at](http://www.fitness-vitalclub.at)

**Das TEAM vom FITNESS VITAL CLUB WERNBERG freut sich auf SIE!**



## Editorial



Herausgeberin  
Mag. Doris Weber

## Liebe Leserinnen und Leser!

Es freut uns besonders, dass Sie wieder eine Ausgabe des SportMental Magazins in Händen halten und mit uns in den Frühling starten.

Sie strotzen vor lauter Elan und guten Vorsätzen und wollen unbedingt etwas für Ihren Körper und Geist tun? Wir helfen Ihnen dies auch umzusetzen und stehen Ihnen mit hilfreichen Tipps und Tricks zur Seite. Denn nichts ist hierbei wichtiger als das Zusammenspiel von Geist und Körper.

Die Tage werden wieder länger und die Umwelt wieder bunter. Einstweilen nehmen wir Sie mit auf eine Reise in die Normandie und einen Städtetrip durch das schöne Barcelona. Das und noch viele weitere spannende Themen und Wissenswertes finden Sie in dieser Ausgabe. Lesen Sie über die unterschiedlichen Teesorten und deren Wirkungsweise auf den Körper. Oder lernen Sie sich zu „entschleunigen“! Auch das muss manchmal sein!

Wir wünschen Ihnen auf alle Fälle ein großes Lesevergnügen beim Durchschmökern dieser Ausgabe des SportMental Magazins!

Besuchen Sie auch unsere Homepage:

**[www.sportmentalmagazin.at](http://www.sportmentalmagazin.at)** – hier finden Sie unter anderem jede Menge Anbieter für Sport, Gesundheit, Wellness und Kulinarik!

Ich wünsche Ihnen allen ein spannendes Lesevergnügen!

**Mag. Doris Weber**  
Herausgeberin

### IMPRESSUM

**Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:**  
Mag. Doris Weber, Tel.: 0043/(0)650/63 52 481,  
office@sportmental-magazin.at  
www.sportmental-magazin.at

**Chefredaktion:** Mag. Doris Weber  
**Stellv. Chefredakteur:** Sabine Landl

**Redaktionelle Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Cvejanov Ivan, Egarter Sepp, Egger Jessica, Egger Beate, Fuchs Katja, Mag. Sabine Geringer, Irene Itene, Mag. Iris May-Kreiger, Sabine Landl, Mag. Dagmar Puhl, Ellen Rettenbacher, Patrik Ruhdorfer, Mag. Karin Stechauner, Claudia Strobl, Ulfried Wallisch, Veronika Watzek

**Fotos:** Robert Telsnig, Sepp Egartner, Trinergy International, Pressefotograf Lackinger, Barbara Raudner, Mich Kemeter, Tinefoto Martin Steinthaler, Ellen Rettenbacher, 1x1sport, bereitgestellt, Shutterstock/priMA

**Grafik:** printMASTER GmbH, Klagenfurt

**Vertrieb:** Lesezirkel

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

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

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



INHALT 7/2015

### 18 Fit in den Frühling

#### SPORT



**23 Visuelles Koordinationstraining**



**26 Interview FlorianPrägant**

#### KÖRPER & GEIST



**34 Yoga und mentale Gesundheit**



**40 Haltung im Sport und Alltag**

#### ERNÄHRUNG & KULINARIK



**54 Eine Reise in die Welt der Körner**

**62 Die Power von Tee**

#### LIFESTYLE



**64 Barcelona**

**68 Normandie**

# Speedmaschine Markus Münzer



## ZUR PERSON

- ▶ Er ist der schnellste Alpin-Doppelschweltmeister Österreichs in der Geschichte vom ÖSV und FIS in der Kategorie serienmäßiger Abfahrtspeed!
- ▶ Kärntens einziger aktiver Schweltmeister zurzeit im Weltcup!
- ▶ Erfolgreichster Österreicher in der Geschichte in beiden Kategorien zusammen im (Abfahrts- und Latexspeed-Weltcup) von der FIS und somit zweitbesten Speedskifahrer weltweit mit allen Erfolgen und Streckenrekorden sowie Punkten und Titeln!

**UND JETZT GEHT ES WEITER** nach Frankreich zum Weltcuprennen und weiteren Trainings auf den Mölltaler und Karnautaler Gletscher. Im Februar geht es zur WM nach Andorra, wo er wieder ein Mitfavorit ist, wie bei jedem Weltcuprennen! Danach nach Kanada und nach Schweden zu den weiteren Weltcuprennen und dem Weltcupfinale! Im März geht es dann zum Weltrekordversuch wieder nach Vars (FRA).

**Erfolge:**

- 2007 Gold in Verbier
- 2009 Bronze in Vars
- 2011 Gold in Verbier

Infos zu Markus Münzer unter:  
www.mm-speedski.at



# MARIACHER – Elektromechanik • Maschinenbau

**Ihr kompetenter Partner seit 40 Jahren!**

**Die Geschäftsführung der GmbH leitet seit 2005 Franz Kofler.**

Das Unternehmen hat sich schwerpunktmäßig auf die Reparaturen und den Verkauf von Elektromotoren, Pumpen, Generatoren und verschiedenster Maschinen spezialisiert. Durch die jahrelange Erfahrung und das Know-how in Elektromechanik und Maschinenbau wurde die Firma Mariacher Partner namhafter Firmen wie z.B. ABB, SEW, Siemens, Watt, Bosch, Lenze, Bauer, Fein und Grundfos.

**Neuer Bürokomplex:**

Durch den Zubau des Planungsbüros entstand eine größere Arbeitsfläche, die dem Firmenchef Franz Kofler mitsamt seinen 20 Angestellten zu größerem und effizienterem Workflow verhilft. Das innovative Design des Interieurs fördert den Wohlühlcharakter am Arbeitsplatz und somit auch die Produktivität und den zielorientierten Prozess der Umsatzsteigerung des zertifizierten Unternehmens.



- Neu seit 2014 im Programm: Reparaturen von Golf (Elektro)-Trolley's!!!

**KONTAKT**

**Mariacher**

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



**MARIACHER**  
ELEKTROMECHANIK - MASCHINENBAU GESMBH

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

*Ihr kompetenter Partner seit 40 Jahren!*

**UNSERE LEISTUNGSBEREICHE IM UEBERBLICK:**

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

# Sportklettern



**Barbara Raudner und Daila Ojeda** – zwei der weltbesten Felskletterfrauen im Bergsport berichten in einem unterhaltsamen Vortrag über ihre Leidenschaft Sportklettern.

**MIT FASZINIERENDEN BILDERN** und Videos berichten sie über spannende Erlebnisse, farbenfrohe Reisen und ihre Leidenschaft zum Sportklettern im obersten High-End-Bereich.

## Mich Kemeter

Mich Kemeter ist ein Top-Highliner und Kletterer, einzigartig, faszinierend, liebenswert, menschlich, gepaart mit Disziplin und Ehrgeiz. Er spricht über den Startschuss seiner Karriere als „Leistungssportler“ im Pistolenschießen, die Düfte des Erfolges der eher negativen Seite.

Über „Soloklettertouren“, eine „Tanzerei“ an einem Band einer Slackline und wie er sein Leben gestaltet.

### Vortrag:

Mittwoch, 25. Feber 2015, 19.30 Uhr  
Casino Velden  
Am Corso 17, A-9220 Velden  
Promotion - Tel. +43 4274/2064 112  
oder 115  
Eintritt: 15,- Euro  
Kartenvorverkauf: Bergsport Korak, Villach,  
Casino Velden, täglich ab 14.00 Uhr



### Vortrag:

Mittwoch, 25. März 2015, 19.30 Uhr  
Casino Velden  
Am Corso 17, A-9220 Velden  
Promotion - Tel. +43 4274/2064 112 oder 115  
Eintritt: 15 Euro  
Kartenvorverkauf: High Life Alpinsport,  
Klagenfurt  
Casino Velden, täglich ab 14.00 Uhr





# Skibergsteigen & Freeriden – liegen im Trend

SEPP EGARTER

**Immer mehr Skitourengeher und Variantenfahrer suchen einerseits die Ruhe tiefwinterlicher Berglandschaften und andererseits den Nervenkitzel bei Abfahrten in möglichst unberührten Steilhängen, abseits der gesicherten Pisten.**

**DAMIT SETZEN SICH ALLE**, bewusst oder aus Unkenntnis, den natürlichen Gefahren des hochwinterlichen Gebirges, insbesondere der Lawinengefahr, aus. Da ein Großteil der Tourengeher in sicheren Lebensräumen lebt, laufen viele Gefahr elementare Fähigkeiten und natürliche Überlebensinstinkte in der freien Natur zu verlieren.

## Gefahren erkennen

Gefahren werden erst zu solchen, wenn sich der Mensch in ihren Gefahrenbereich begibt. Oft ist es aber das eigene Unver-

ständnis, das dann zur Katastrophe führt. In der Natur sind meist Anzeichen vorhanden, die auf eine Gefahr hinweisen – man muss allerdings in der Lage sein diese zu erkennen.

Eine gewissenhafte Tourenplanung und das Sammeln von Fakten und Prognosen werden allzu oft auf die leichte Schulter genommen. Eine moderne High-Tech-Ausrüstung erhöht oftmals die Risikobereitschaft und man wagt an bestimmten Punkten den Sprung ins Ungewisse, oft auch unter dem Druck der Gruppe und wegen der Anerkennung in der Gesellschaft bzw. im Freundeskreis. Selbst die beste Ausbildung ist keine Garantie, und somit kann die richtige Entscheidung falsch sein, wenn sie zu spät getroffen wird. Angebracht ist unbedingt eine flexible Entscheidungsfähigkeit, vor und während der Skitour.

## Der Faktor Zeit

Sichere Verhältnisse findet vor allem der Geduldige. Kurz nach einem Schneefall die

„Traumlinie“ zu fahren kann riskant sein. Ein paar Tage später ist es oft schon wesentlich sicherer, die Schneedecke hat sich gesetzt und die Verhältnisse haben sich stabilisiert. Und wenn auch der Gipfel ein wesentliches Motiv jedes Bergsteigers ist, so muss beim Tourengehen der „Weg als Ziel“ akzeptiert werden, und dies gilt für die Abfahrt ebenso wie für den Aufstieg.

## Entscheidungsstrategien während der Tour

Ziel verschiedener Strategien ist es, das Verhältnis zwischen Risiko und Verzicht während der Tour abzuwägen. Um Unfälle zu verhindern soll das Risiko maximal reduziert werden. Gefahren zu erkennen und die richtige Entscheidung zu treffen erfordern viel Tourenerfahrung und grundlegende Kenntnisse über den Schneedeckenaufbau und mögliche Lawinengefahren.

## Schlüsselparameter:

Stimmt meine Tourenplanung mit den



## Tourenplanung

**Voraussetzung für das Gelingen einer Skitour ist eine gute und gewissenhafte Tourenplanung**

Die sechs wichtigsten Punkte einer Tourenplanung:

1. Tourenziel und Geländebeurteilung (Hangneigung, Hangform und -exposition)
2. Zeitplan (Aufstiegszeit, Abfahrtszeit, Pausen und Zeitreserve)
3. Lawinlagebericht (Gefahrenstufen, Gefahrenstellen, Schneedeckenaufbau)
4. Wetterbericht (Wind, Niederschlag, Temperatur)
5. Beurteilung der Gruppenteilnehmer (Gruppengröße, Kondition, Erfahrung und psychologische Aspekte)
6. Skitourenausrüstung inkl. Notfallausrüstung (Ausrüstungs- und Funktionskontrolle vor jeder Tour!)

regionalen und zonalen Verhältnissen überein oder haben sich gewisse Parameter verändert (Wetter, Temperatur – Durchfeuchtung der Schneedecke, Aufstiegszeit)? Gibt es frischen Triebsschnee, Wechtenbildung, spontane Schneebrettaabgänge, Setzungsgeräusche („Wumm“-Geräusche) oder Risse in der Schneedecke?

### Umwelt und Naturschutz beim Skibergsteigen

Konflikte mit Wald- und Wildschutz haben sich durch die starke Zunahme des Skitourengehens und Variantenfahrens in den letzten Jahren stark verschärft.

Die Lebensräume vieler Tierarten in den Alpen werden durch den Einfluss des Menschen stark eingeengt. Sie sind in ihrer Anpassung an die Lebensbedingungen hoch spezialisiert und reagieren auf Störungen überaus sensibel. Daher gilt für Skitourengeher und Variantenfahrer als Grundvoraussetzung ein umfangreiches Wissen im Umgang mit Flora und Fauna.

#### Einige Praxistipps:

- Schutz- und Schongebiete für Wald und Wild konsequent meiden (Wildfütterungen und Ruhezone umgehen)
- Achtung – Bergwald ist Schutzwald!
- Lebensräume von Tieren erkennen und ausweichen (wichtige Überwinterungsgebiete von Wildtieren störungsfrei halten)
- Gesetzliche Regelungen, Weggebote, Markierungen und ortsübliche Skirouten und Skiabfahrten einhalten
- Lärm vermeiden

- Hunde im Wald und an der Waldgrenze an der Leine führen
- Naturverträgliches Verhalten auch über der Waldgrenze

### Erholungsraum und Wintersportarena

Heutige Wertvorstellungen zum Thema Freizeiterlebnis (Schneesport) neigen zum lustvollen Experimentieren mit der eigenen Identität. Freizeit-Locations werden zu Spielplätzen, auf denen man sich neu entdeckt. Man erwartet jedoch nicht nur Erlebnisse und neue Erfahrungen, sondern möchte auch Bekanntes und Vertrautes erleben. Eine Mischung aus Entspannung und Bewegung wird immer wichtiger, wobei ein verstärktes Bedürfnis nach Wahl- und Handlungsfreiheit besteht – man lässt sich nicht in ein Verhaltenskorsett zwingen, sondern zeichnet sich durch Handlungspluralität aus. Dementsprechend vielfältig ist das Betätigungsfeld im Wintersport.

### Skitourengehen im Pistenbereich

Die allgemein wachsende Beliebtheit von Skitouren auf Pisten führt immer wieder zu Konflikten zwischen Liftbetreibern und Tourengeher. Um dies zu verhindern und Unfällen vorzubeugen wurden von den „Alpinen Vereinen“ Empfehlungen für Pistengeher entworfen (siehe [www.alpinesicherheit.at](http://www.alpinesicherheit.at)). Außerdem sind im Pistenbereich, als Maßstab für ein sportliches Verhalten und verantwortungsbewusstes Skifahren, die FIS-Regeln zu beachten (siehe [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)).



### Skitouren im freien Gelände

Kondition für verschieden lange Aufstiege ist hier ebenso notwendig wie eine solide Skitechnik für Abfahrten im unpräparierten, hochalpinen Gelände.

Grundlegende Kenntnisse im Bereich Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde, Notfallmanagement, Kameradenrettung, Orientierung und Wetter sowie Überlebensstrategien sind Voraussetzung für solche Unternehmungen. Empfohlen werden Intensivkurse und Führungen mit autorisierten Alpinschulen.

Dies gilt ebenso für Touren mit Schneeschuhen und für den Trendsport Freeriden, der sich in den letzten Jahren stark entwickelt hat.

### Variantenfahren abseits gesicherter Pisten

Beim Variantenfahren werden Aufstiegs- hilfen benützt. Neben gekennzeichneten Skirouten (unpräpariert) wird meist im ungesicherten freien Skiraum abgefahren. In diesem Fall werden grundlegende Kenntnisse für Touren im winterlichen Hochgebirge ebenso vorausgesetzt (siehe Skitouren im freien Gelände).

### Zeit um Spuren zu hinterlassen

Die Skitourenausswahl der Kärntner Bergwelt ist so vielfältig, dass man die winterlichen Landschaften als das Skitourenparadies in den Südalpen bezeichnen kann. Abseits von „Mode“-Touren bietet sich, beginnend

bei den Karawanken und den Karnischen Alpen weit über die Nockberge hinaus bis zu den Hohen Tauern, ein weit gespannter Aktionsradius für Skitouren-Liebhaber.

Wählt man den Dobratsch als Aussichtspunkt, überblickt man den gesamten Tourenbereich von den wildromantischen Juliern, den Karawanken und Karnischen Alpen über das Nockgebiet bis hin zum Tauernhauptkamm mit der Hochalm- spitze, dem Ankogel und dem Großglockner. Der Tauernhauptkamm als Wetterscheide gewährt meistens Schneesicherheit und Sonnenschein. Sollte es im Norden schlechter sein, bleibt man im Süden und genießt die oft schon im Hochwinter möglichen Firnabfahrten

oder umgekehrt, wenn ein Adriatief im Süden neuen Schnee bringt, wechselt man in den Norden zu kaltem Pulverschnee in den hochalpinen Regionen. //



### Geführte Touren, wo Wege enden.

Bei unseren Touren erhältst Du grundlegende Kenntnisse zu den Themen Ausrüstung, Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde, Notfallmanagement und Kameradenrettung, Orientierung und Wetterinfos sowie Techniken für Aufstieg und Abfahrt. **Voraussetzung:** Kondition für Aufstiege von 2-3 Stunden, solide Skitechnik für Abfahrten im freien Schigelände.

*Da willst mehr wissen?  
Dann komm mit uns mit!  
Deine Bergführer der  
Alpenschule 4 Jahreszeiten*

www.vjz-alpin.at  
0664 22 610 23





# Gemeinsam über die Ziellinie

**Claudia Strobl gehörte über ein Jahrzehnt zur Elite des Alpinen Skiweltcups. Willensstärke, unermüdliche Beharrlichkeit und der Glaube an sich selbst haben der Olympiateilnehmerin und Weltcupsiegerin zu diesem Erfolg verholfen. Entbehrungen, Rückschlägen und Verletzungen zum Trotz, hat Claudia sich immer wieder aufgegriffen, neu begonnen und sich ihren Traum verwirklicht.**

**ANDERE FÖRDERN**, inspirieren, zu Höchstleistungen bringen – das wurde für Claudia nach ihrer Sportkarriere zur Berufung. Als Erfolgs- und Persönlichkeitstrainerin versteht sie es, Menschen in ihren Vorträgen und Seminaren zu begeistern und sie dabei zu unterstützen, ihre Herausforderungen zu meistern und Ziele zu erreichen.

**CLAUDIA STROBL**

## Ein Schlüsselerlebnis veränderte mein Leben!

Als 11-Jährige erlebte ich erstmals „live“

ein Skiweltcuprennen. Der Moment indem mein Idol Annemarie Moser-Pröll als Siegerin auf den Schultern ihrer Fans durchs Zielstadion getragen wurde, hat sich tief in mir verankert. Dieser Moment wirkte auf mich wie Magie. Mein Kindheitstraum war geboren:

**„Eines Tages bin ich auch eine Siegerin.“**

Ein Traum, den ich mir mit Konsequenz und ständigem Arbeiten an mir selbst erfüllen konnte. Entschlossenheit, die Unterstützung meiner Eltern und der Spaß am Tun haben mich bei Rückschlägen immer wieder zurück auf den Erfolgsweg gebracht. Meine Familie gibt mir Wurzeln und ist meine Kraftquelle.

Inspiration und Energie hole ich mir beim Sport in der Natur. Dankbarkeit, meine positive Lebenseinstellung und mein fröhliches Naturell machen mein erfülltes Leben aus.

Und wenn es mir in meinen Vorträgen und Seminaren gelingt, Menschen zu inspirieren, das Beste in sich zu entdecken und zu aktivieren, dann erreiche ich auch jetzt nach Jahren meinen persönlichen Stockerlplatz.

## Mein Weg

Bereits Anfang 1990, als Mentaltraining auch für uns Athletinnen noch in den Kinderschuhen steckte, erkannte ich, wie stark sich meine Gedanken und Emotionen auf meine Leistungen auswirkten. Ich war über ein Jahrzehnt unter den Top Zehn der Welt in meiner Spezialdisziplin Slalom, Weltcup-siegerin und Teilnehmerin an den Olympischen Winterspielen 1992 in Frankreich. Meine Lebensschule Spitzensport und ein sehr prägendes Erlebnis beim Weltcup-Finale 1990 waren für mich die beste Vorbereitung für meine Berufung als Erfolgs- und Persönlichkeitstrainerin.

## Vom Absturz zum Aufstieg

1990 war ich Favoritin für den Gesamtweltcup-sieg im Slalom. Als klar Führende nach dem 1. Durchgang im Finale (Are/SWE), schied ich im zweiten und entscheidenden Durchgang durch einen Sturz aus und belegte somit den zweiten Platz im Gesamtweltcup hinter der Schweizerin Vreni Schneider.

Niederlage: Vielleicht?

Herausforderung: Ganz bestimmt!

Heute weiß ich diesen damals so bitteren

Moment zu schätzen. Ich habe darin ein riesiges Geschenk gesehen und zugleich meine Chance erkannt.

### Erfolgstraining mit Schwung

Mein vermeintliches Scheitern hat mich dazu veranlasst, dem Phänomen Gedankenkraft und den damit verbundenen Erfolgsprinzipien auf die Spur zu kommen.

Als ehemalige Spitzensportlerin weiß ich den enormen Wert eines erfahrenen Coach und Trainers zu schätzen. Ich habe nach meiner Profisportkarriere selbst von den weltbesten Erfolgs- und Persönlichkeitstrainern gelernt und mich in dieses Thema persönlich und beruflich vertieft. All meine daraus gewonnenen Erkenntnisse und effektivsten Erfolgsmethoden sowie meine persönlichen Erfahrungen aus meiner Lebensschule Spitzensport sind das Herzstück meines SLALOM-PRINZIPS®.

Ein unbezahlbarer Schatz an praxisbewährten Tools, Übungen und Werkzeugen aus der Wirtschaft und dem Spitzensport, von dem die Teilnehmer meiner Vorträge, Seminare & Coachings profitieren.

Seit nunmehr über zehn Jahren habe ich großen Spaß dabei, Menschen zu inspirieren, ihr angeborenes Potenzial optimal zu nutzen, um das Beste aus sich und ihrem Leben zu machen.

### Der richtige Zeitpunkt: JETZT

Vielleicht erlebst du gerade eine bittere Zeit der Enttäuschung und Entbehrungen. Vielleicht willst du aber nur bestimmte Bereiche in deinem Leben „aufräumen“, oder du hast in deinem Leben bereits sehr viel erreicht und willst weiter wachsen.

Egal wo du gerade stehst, du kannst immer die nächste Ebene erreichen! Um deinem Leben eine neue Richtung, mehr Vitalität, mentale und emotionale Stärke zu geben, lade ich dich herzlich ein, mein

Erfolgstraining kennenzulernen. [www.claudiasrobl.com](http://www.claudiasrobl.com)

### DEIN Schwung ins Ziel

In meinen Vorträgen, Seminaren und Coachings unterstütze ich Menschen, die wachsen möchten und den direkten Weg zu Gesundheit, Glück und Erfolg finden wollen.

### Die Teilnehmer lernen unter anderem:

- Das Zusammenspiel ihrer Gedanken, Gefühle und Handlungen positiv zu beeinflussen, um ihre privaten und beruflichen Ziele klarer zu erkennen und leichter zu erreichen
- Persönliche Erfolgspotenziale bestmöglich zu nutzen und einzusetzen
- Ihr finanzielles Verhaltensmuster auf Erfolg zu programmieren
- Neue Strategien und individuelle Handlungspläne zu entwickeln
- Gezielt neue Selbstmotivation aufzubauen
- Störende Blockaden zu erkennen und aufzulösen
- Sich zu einer faszinierenden und gewinnenden Persönlichkeit zu entwickeln
- Ruhig und souverän vor Gruppen zu sprechen
- Das Vertrauen in sich selbst zu stärken
- Energievampire zu entlarven und durch Energiequellen zu ersetzen
- Mit der Kraft der Visualisierung persönliche Spitzenleistungen zu erzielen
- Mentale Techniken zur Steigerung der Motivation und Antriebskraft

Die Methoden und Übungen in meinen Trainings sind klar nachvollziehbar und einfach in den Alltag zu integrieren. Du lernst das Leben und seine Herausforderungen zu meistern: sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld! //



### KONTAKT

Das nächste Seminar

### „Das SLALOM PRINZIP“ – Dein Schwung zum Erfolg

findet am 28. März 2015 von 9-13 Uhr im Naturel Hoteldorf Schönleithn in Oberaichwald statt.

### Infos und Anmeldungen:

[www.claudiasrobl.com](http://www.claudiasrobl.com) oder [office@claudiasrobl.com](mailto:office@claudiasrobl.com)

## ERFOLG

bedeutet nicht immer, nach etwas zu greifen,  
das du nicht hast, sondern den

## REICHTUM

in dir zu erkennen, diesen zu  
entfalten und zu leben.





# Mentalcoaching im Team

Es stellt sich für viele Menschen oft die Frage „Was ist Mentalcoaching?“ Das Wort an sich kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Trainieren des Geistes“. Trainieren wir unseren Geist, so erhöht sich die Lebensqualität. Mit dem Verschärfen unserer fünf Sinne – dem Sehen, dem Hören, dem Fühlen, dem Schmecken und dem Riechen – und dem gezielten Einsetzen dieser Fähigkeiten schafft man das.

ULFRIED WALLISCH

**MENTALCOACHING** ist allerdings nicht nur etwas, das bei einer einzelnen Person funktioniert, sondern auch im Team, das heißt in einer Mannschaft. Ein Sportteam hat

im Gegensatz zu einem Einzelsportler sogar wesentlich mehr Entfaltungsmöglichkeiten im mentalen und energetischen Bereich. Allerdings tauchen beim Mentalcoaching im Team auch mehr Risikoquellen auf!

## Wie sieht solch ein Team-Coaching aus?

Das Coaching ist unterteilt in klar strukturierte Bereiche, welche sich immer wiederholen. Die Bereiche sind aufgeteilt in Einzelcoaching, Gespräche mit Kleingruppen (mit den zusammengehörenden Spielern einer Linie) und schlussendlich in Gespräche mit der gesamten Mannschaft. Sieg und Niederlage trennen oft nur ein Bruch-

teil einer Sekunde und das auch im Team-sport! Nicht nur die physische Verfassung der Athleten ist ausschlaggebend für den sportlichen Erfolg, vor allem auch was sich im Kopf der Spieler abspielt. Allerdings birgt diese Art von Coaching auch Gefahren in sich. Themen wie Leistungserwartung, Druck, Enttäuschung, aber auch eine zu hohe Motivation stellen Bedrohungen dar.

## Ein Beispiel zum Thema Übermotivation

Eine Übermotivation als Einzelsportler kann sehr leicht in einer Verletzung enden. Eine Übermotivation im Teamsport ebenso und zusätzlich stört sie die Harmonie unter



Meister 2013/14 DEL 2. Fishtown Pinguins, Bremerhaven

untereinander, Trainingsbegeisterung und Pünktlichkeit, Aufmerksamkeit bei Ansprachen, Videoanalysen und noch viele weitere Beispiele lassen sich als Gefahrenquellen aufzählen.

### Beispiel Eishockey

Eine respektvolle Haltung in allen Feldern „On Ice“, aber auch „Off Ice“ ist das Fundament einer erfolgreichen Mannschaft! Freude, Spaß, die Liebe zum Sport und ein hohes Gefühl des „Flows“ kann man davon ableiten und ernten!

Der Mentalcoach erkennt solche Situationen und greift ein. Er hat im Gegensatz zum Headcoach den Vorteil, dass er die Beobachtung lange auf eine individuelle Person oder Handlung lenken kann, was dem Headcoach nicht möglich ist, weil er den gesamten Spielverlauf verfolgen muss. Basis für diese Art mentaler Arbeit ist die positive Einstellung des Athleten zur persönlichen Weiterentwicklung im sportlichen Bereich.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine konstante Betreuung eines Teams schon nach 2 bis 3 Wochen ein ganz anderes Erscheinungsbild, sprich Körpersprache, Auftreten und Erfolgshunger spiegelt.

Im Alpinen Ski-, Tennis-, Formel 1-, NBA-NFL-NHL- und vielen anderen Bereichen hat sich Mentalcoaching bereits erfolgreich bewährt und ist nicht mehr wegzudenken. Coaching muss Räume für Neues öffnen. Da der Sport immer schneller wird, wird die Zeit um einen Gedanken zu realisieren immer kürzer. Da bleibt kein Spielraum für destruktives oder zerstörerisches Denken.

Es sollte in der Verantwortung jedes Managers und Teamcoachs liegen, sich mit diesen Arbeitsmethoden intensiv vertraut zu machen und sich zu überlegen wie sie diese in die Teamarbeit integrieren! //



*gutenweg*

#### KONTAKT

#### Gutenweg-Ulfried Wallisch

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

#### Ausbildungen:

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

den Spielern und stört in Folge vor allem den Spielfluss.

In der Praxis sieht das so aus, dass sich der übermotivierte Spieler, der zuvor möglicherweise sogar ein Tor geschossen hat, beginnt sich zu sehr in Szene zu setzen. In Folge fühlen sich die Mitspieler gestört, begrenzt und am Ende sogar blockiert und wütend. Das wirft somit das gesamte Team aus der Balance. Plötzlich gibt es am Beispiel Eishockey Annahme- u. Abstimmungsprobleme. Auch dadurch lässt sich das gerne verwendete Wort Momentum besser erklären.

Es ist von sehr großer Wichtigkeit, dass Spieler eines Teams über solche Sachen und deren Auswirkungen Bescheid wissen, damit sie ihre Verantwortung erkennen und übernehmen können.

Aber auch Art und Umgang mit- und



Roman Braun ist Master-Coach der ICF, Mentalcoach von Weltmeistern und Weltcup-siegern, NLP-Master-Trainer und Bestseller-Autor. Sein Basisseminar, das NLP Kompakt, zählt zu den bestbesuchten NLP-Einführungsseminaren in Europa. Sein Background: Studium der Psychologie, Philosophie und Pädagogik, sowie Lebens- und Berufserfahrung als Unternehmer. Seine Weiterbildungen absolvierte er u.a. bei: Paul Watzlawick, Bert Hellinger, Steve de Shazer, Viktor Frankl, Richard Bandler, John Grinder, Wyatt Woodsmall u.v.m. Aus dem Spitzensport hat Roman Braun u.a. mit Ski-Star Rainer Schönfelder, Box-Weltmeister Sven Ottke, dem österr. Rudernationalteam u.v.m. gearbeitet.

# Mentaltraining Roman Braun

**Wie bereitet man sich als Sportler mental auf den einen Moment wie die Ski-WM im Februar vor, in dem man sein ganzes Können zeigen muss?**

Man trainiert. Gleich wie man seinen Körper mit Kraft- und Fitnessübungen fit hält oder Taktiken einstudiert, kann oder muss auch die Mentalität intensiv trainiert werden.

Eine gute Methode ist, sich ständig in Wettkampfsituationen zu begeben. Diese Situationen kann man beispielsweise schaffen, indem man im öffentlichen Rahmen und nicht alleine trainiert. Sind es nur zwei oder drei Personen, die einen beobachten, ist man gleich motivierter und der Erfolgsdruck größer. Ein weiteres Nonplusultra in der mentalen Vorbereitung

ist, zu lernen, sich auf unterschiedlichste Bedingungen einzustellen. Nur weil jemand „Trainingsweltmeister“ ist, der am eigenen Berg, auf der eigenen Piste und am eigenen Schnee immer der Schnellste ist, heißt das noch lange nicht, dass er auch Rennen für sich entscheiden kann.

Wettkampftypen lieben die Unterschiedlichkeit – je differenzierter die Bedingungen sind, desto stärker sind sie. Dennoch gibt es auch für die so genannten „Trainingsweltmeister“ noch Hoffnung – man kann erlernen, ein Wettkampftyp zu sein. Ein dritter Vorbereitungstrick ist zu üben, ohne sein übliches Umfeld, den Trainern oder Betreuern gleich gut klar zu kommen, um auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein.

**Wie sieht mentales Training im Vorfeld einer WM aus?**

**Steht mentales Training im Fokus?**

Ein Spitzensportler versucht täglich Wettkampfsituationen durchzuspielen. Wichtig ist, dass man sich selbst beobachtet und sein eigener Monitor ist. Hier gibt es wiederum zwei Methoden: Die assoziative, hier spielt man sein Rennen, so wie man es selbst erlebt, im Kopf ab. Außerdem sieht sich ein Spitzensportler aus der dissoziativen, aus einer fremden Perspektive. Er beobachtet sich aus der Vogelperspektive. Die dissoziative Sichtweise kann man mit den Eindrücken der TV-Zuseher vergleichen. Eine Grundregel hierbei ist, dass man sich das Skirennen zuerst von außen ansieht und Vorbilder, Ideale skizziert – erst dann von

innen erlebt und merkt, was kritisch oder herausfordernd ist.

### Viele Sportler sieht man vor dem Wettbewerb mit Kopfhörern herumrennen. Welchen Einfluss kann Musik haben?

Musik ist ein Mittel zur Wettkampfvorbereitung. Mit den Kopfhörern trennt man sich auditiv von seinem Umfeld – vom Trübel, vom Stress, von Nervosität und Aufregung rundherum ab. Die Kopfhörer sind ein auditives Wohnzimmer, in dem man sich wohl fühlt und Gewohntes und Motivierendes hört. Das kann man auch in einer visuellen Variation trainieren: Man stellt sich einen Space in einem goldenen Kreis vor, auf etwa einem Quadratmeter und hier herrscht die richtige Stimmung. Das funktioniert sogar besser, als die auditive Abtrennung.

### Welchen Skifahrer, welche Skifahrerin halten Sie für mental besonders fit?

Gerade vor der WM halte ich Marcel Hirscher für besonders stabil. Auch Hannes Reichelt ist mental stark. Bei den Damen sind es meines Erachtens Kathrin Zettel und Nicole Hosp, außerdem die Slowenin Tina Maze, die nach einer verpatzten letzten Saison nun wieder sehr erfolgreich ist. Wen ich aufgrund seiner Stärke immer bewundert habe, war Didier Cuche. Seine

mentale Entschlossenheit hat man vor allem in seinen Interviews bemerkt.

### Wie trainiert man mit dem enormen Druck, der auf den Schultern der „Skihelden“ lastet, umzugehen?

Das ist eigentlich ganz simpel: Man muss sich klar machen, dass Siegen, Erfolg und in der Öffentlichkeit-Stehen unheimlich viele Vorteile hat. Im gleichen Moment muss man sich aber eingestehen, dass das alles seinen Preis hat. Die Skifahrer sind in Österreich Personen des öffentlichen Interesses, die mit ständiger Beobachtung und einer Menge Erfolgsdruck umgehen müssen.

Doch in jeder Phase des Erfolgs ist es ratsam, sich vorzusagen, dass der Erfolg auch eine Falle sein kann. Nämlich dann, wenn man sich über ihn und ausschließlich über ihn definiert. Da kann es schnell gehen und der Erfolg, der, wie wir alle wissen, nicht ewig anhält, führt zum mentalen Debakel. Erfolg und Misserfolg sind Hochstapler. Mein Tipp an die Sportler: „Werte deinen Erfolg ab, damit dich der Misserfolg nicht abwertet.“

### Was – wenn alles schiefeht? Welche Tricks gibt es, um sich selbst wieder aufzubauen?

Das, was die TV-Zuseher beobachten, ist ja nur das mentale Training vor dem

Wettkampf. Was sie oft nicht wissen, ist, dass sich die Sportler jahrelang auf ein Ereignis wie die WM vorbereiten. Sie trainieren ihre mentale Stärke zwei bis dreimal am Tag vor und während ihrer Trainings. Sie motivieren sich tagtäglich mehrmals ihr Bestes zu geben und müssen dafür auch eine mentale Stärke aufweisen.

Es geht nicht nur darum, wie man sich vor dem Wettkampf aktiviert, sondern vielmehr darum, wie man sich 500-mal jährlich für Trainings motiviert. Bin ich im Wettkampf mies, motiviere ich mich trotzdem vor jedem Training weiter. „Nach dem Match ist vor dem Match“ – das gilt auch für Skirennen.

### Welche Auswirkungen haben die Medien auf die mentale Stärke?

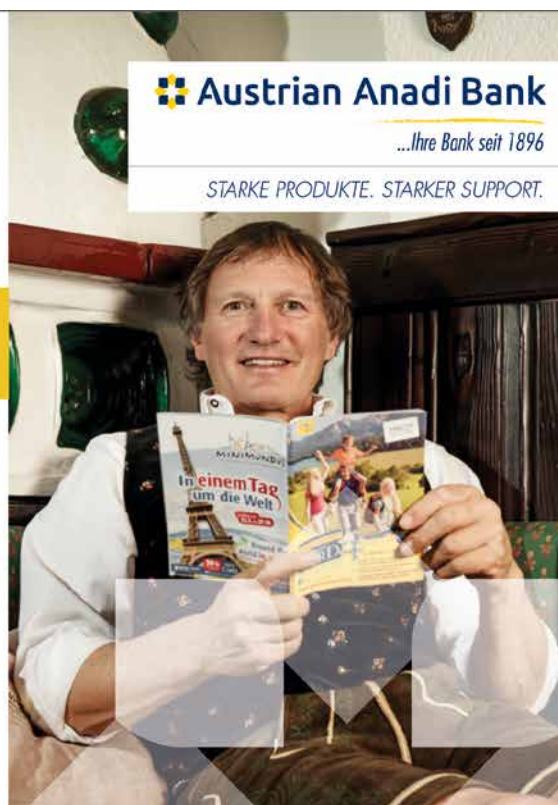
Ein Sportler spürt Erfolgsdruck von allen Seiten – auch von den Medien. Er wird, wie zuvor schon erwähnt, zur Person des öffentlichen Interesses. Skifahrer in Österreich ganz besonders – die sind ja quasi Nationalhelden. Ein Skistar ist immer ein Alphemensch, der andere von sich begeistern kann und in dessen Licht sich andere gern zeigen – auch die Medien. Auswirkungen dieses Drucks, der da herrscht, sieht man oft in Interviews, wo dann unkonkrete Antworten Folge dieser Unsicherheit sind. //

## KÄRNTEN-KONTO HEIMAT IM HERZEN – KÄRNTEN IN DER TASCHE.

### KONTO MIT VIEL FREIZEITSPASS

Ein Konto mit dreifach Power. Das hat's bisher noch nie gegeben. Das Kärnten-Konto mit Bankomat- und Kreditkarte und dazu kostenlos die Kärnten Card\* für derzeit über 100 Ausflugsziele für die gesamte Dauer der Führung des Kärnten-Kontos.

\* Für die Dauer der Führung des Kärnten-Kontos können Sie die Kärnten Card jährlich kostenlos bei der Austrian Anadi Bank AG aufladen. Das Angebot gilt, solange das Kärnten-Konto aktiv in der Produktpalette der Austrian Anadi Bank AG geführt wird und die Kärnten Card von Seiten der Interessensgemeinschaft Kärnten Card Betriebe (IGKC) aktiv angeboten wird. Bei Realisierung des Kärnten-Kontos oder Umstellung auf ein anderes Kontomodell wird die Kärnten Card innerhalb der jeweiligen Leistungszeitung gesperrt. Weder die Austrian Anadi Bank AG noch die IGKC leisten Gewähr für die Zahl der Ausflugsziele und für deren Leistungsangebote. Änderungen jederzeit vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: Jänner 2015.



**Austrian Anadi Bank**

...Ihre Bank seit 1896

STARKE PRODUKTE. STARKER SUPPORT.

Austrian Anadi Bank AG | Domgasse 5 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Tel. +43 (0) 50202 0 | [austrian@anadibank.com](mailto:austrian@anadibank.com) | [www.austrian-anadi-bank.com](http://www.austrian-anadi-bank.com)

FN 245157a/LG Klagenfurt  
DVR 2110537



### ZUR PERSON

Geboren: 24.4.1990  
Wohnort: Drobollach am Faaker See  
Disziplin: MTB XC  
Verein: ARBÖ, ASKÖ Klagenfurt  
Team: idro Drain Bianchi

# Alexander Gehbauer

## Leidenschaft Mountainbiken

### Wann hast du professionell mit dem Rennfahren begonnen?

Anfangen mit dem Mountainbiken habe ich im Jahr 2000. Richtig professionell betreibe ich den Sport aber erst seit dem Eintritt zum Bundesheer 2008.

### Wer ist deine größte Unterstützung?

Finanziell gesehen sicher das Bundesheer, mein Profiteam aus Italien und natürlich meine anderen Sponsoren wie Kärntensport, Wenatex, Sporthilfe usw. Für mein Training zuständig ist mein Vater, der auch die meisten organisatorischen Dinge übernimmt.

Sehr dankbar bin ich auch für die sportmedizinische Unterstützung von Dr. Karl Schnabel und seinem Team.

### Was war bisher dein persönlich größter Erfolg?

Das war ganz klar der 9. Platz bei den Olympischen Spielen in London 2012.

### Wie wichtig ist Konzentration in diesem Sport?

Ich denke ohne Konzentration funktioniert kein Sport. Auch beim Mountainbiken ist die Konzentration sehr wichtig. Vor allem in der Abfahrt muss man sehr fokussiert sein um keine Fehler zu machen und Stürze zu provozieren.

### Wie oft und wie lange trainierst du (Sommer/Winter)?

Das wichtigste Training findet im Winter statt. Dort legt man den Grundstein für die Saison. Im Winter trainiere ich zwischen 20/30 Stunden in der Woche. Im Sommer muss durch die Rennbelastung und die dazugehörige Regeneration das Training auf ca. 15 Stunden reduziert werden.

### Gab es trotz kalkulierte Risiko bislang schwere Stürze?

Nein, zum Glück nicht. Kleine Stürze sind immer wieder dabei, aber richtig verletzt

habe ich mich noch nie. Das passiert auch sehr selten im Radsport. Abschürfungen und Prellungen sind die häufigsten Blessuren.

### Wie motivierst du dich immer aufs Neue?

Wenn man ein Ziel hat kommt die Motivation ganz von alleine.

### Welche Momente nützt du um Kraft zu tanken?

Wenn ich einmal zu Hause bin und entspannen kann.

### Wie trainierst du für die Olympischen Spiele 2016 – gibt es da einen speziellen Trainingsplan?

Einen speziellen Trainingsplan gibt es nicht. Das Ziel ist es jedes Jahr etwas besser zu werden um in Rio eine Medaille zu holen. Im Ausdauersport bringt die Kontinuität den Erfolg. //

## Erfolge

2014

- 15. Platz Weltcup Cairns/Australien
- 12. Platz Weltcup Nove Mesto/Tschechien
- 17. Platz Weltcup Albstadt/Deutschland

2013

- 8. Platz Europameisterschaft Bern/Schweiz
- 13. Platz Weltmeisterschaft Pietermaritzburg/Südafrika
- 11. Platz Weltcup Val di Sole/Italien

2012

- 9. Platz Olympia London
- 4. Platz WM Saalfelden
- 1. Platz Weltcup Pietermaritzburg/ Südafrika



## RISK RATING VERSICHERUNGSMANAGEMENT GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

Ossiacher Zeile 56 · 9500 Villach

Tel.: +43(0)4242 22 111

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

office.villach@kobangroup.at

www.kobangroup.at



### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag

von 7:30 Uhr bis 14:00 Uhr

Freitag von 7:30 Uhr bis 13:00 Uhr



# FIT in den FRÜHLING

Wenn nach langen, kalten und dunklen Wintertagen die ersten warmen Sonnenstrahlen auf die Erde fallen, der Schnee zu schmelzen und die Natur langsam zu erwachen beginnt, dann wissen wir: der Frühling ist da. Mit neuem Schwung und Elan wird sich das Abtrainieren des Winterspecks oder eine gewünschte Bikinifigur für den Sommer als Ziel gesetzt. Doch muss es immer der Volkssport Nr. 1 in Österreich sein – das Laufen? Gibt es nicht Möglichkeiten, sanfter zu beginnen? Wie starte ich am besten mit meiner Motivation als Sportanfänger in den Frühling?

**NICKY WATZEK**

## Walken

Das Walken ist für Jedermann geeignet und bietet auch für absolute Anfänger einen tollen Einstieg in den Sportbereich. Wie schon der Name verrät ist Walken ein schnelleres Gehen. Es bedarf nicht viel an Techniktraining, um sportlich loszulegen. Zudem ist es noch sehr gelenkschonend und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Für Fortgeschrittene kann das

Walken zu Formen des Powerwalkens gesteigert werden, das heißt: Tempo steigern, in schwieriges Gelände wechseln, Gewichte wie Gewichtsmanschetten oder Minihanteln dazunehmen etc.

## Nordic Walking

Nordic Walking wurde aus dem Trainingsprogramm von Langläufern und den Sportgehern vereint und ist keine Erfindung der Neuzeit. Durch den Einsatz von speziellen Stöcken zählt Nordic Walking

als Ganzkörpersportart, welche die Grundlagenausdauer trainiert. Oftmals wird sie jedoch belächelt und mit dem Nachsatz „Ich brauch noch keinen Stock zum Gehen“ bestraft. Wer sich allerdings für wenige Stunden einen guten Trainer leistet, der wird rasch viele positive Eigenschaften bemerken. Oftmals kommt erst dann der sogenannte „Aha-Effekt“, der zu positivem Umdenken führt. Neben der Grundlagenausdauer und dem Herz-Kreislauf-System wird auch die Koordination trainiert, sowie

eine Vielzahl an Muskeln im Körper. Mit der richtigen Technik sowie der perfekt abgestimmten Länge der Stöcke und einem regelmäßigen Training führt Nordic Walking zu einer aufrechteren Körperhaltung sowie zur Gewichtsreduktion, es kann Gelenksprobleme reduzieren und beugt Osteoporose vor. Nordic Walking ist für Sportanfänger, Quereinsteiger aber auch für Profisportler geeignet und kann nach Verletzungen zur sanften Rehabilitation praktiziert werden.

## Laufen

Laufen – der Volkssport Nummer 1 in Österreich – ist eine Disziplin der Leichtathletik und sieht leichter aus als es ist. Grundsätzlich ist Laufen eine natürliche Art der menschlichen Fortbewegung und sollte eigentlich automatisch im Urinstinkt jedes gesunden Menschen ablaufen. Mit der menschlichen Entwicklung in Kombination mit den Umwelteinflüssen und dem Elektronikfortschritt verloren viele unserer Spezies allerdings den ursprünglichen und natürlichen Laufstil. So bleibt heutzutage die gesundheitsfördernde Technikausführung beim Laufen oft auf der Strecke, da häufig die Grundkenntnisse zur Optimierung der Lauftechnik fehlen. Auch dem richtigen Schuhwerk wird im Allgemeinen zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, welches jedoch eine maßgebliche Auswirkung auf den Laufstil und die Körperhaltung hat. Um ein Leben lang Spaß am Laufen zu haben ist neben einer guten Technik auch ein gewisses Level an sportlicher Basis Voraussetzung, sowie Grundkenntnisse der Trainingsplanung, wenn man sich gegen eine Zusammenarbeit mit einem Trainer entscheidet. Wenn alle Grundvoraussetzungen sowie der Spaß am Laufen vorhanden sind, dann ist Laufen die effektivste der 3 beschriebenen Varianten. Neben der

Ausdauer wird die Blutzirkulation verbessert, das Herz gestärkt, das Gewicht reduziert, die Haut gestrafft und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. Sportanfänger und -einsteiger sowie Menschen mit gesundheitlichen Problemen ist abzuraten, den Einstieg in den Hobbysportbereich mit dem Laufen zu wagen.

## Die Faustregel eines optimalen Trainings

Je nach Trainingsziel kann man mit dieser einfachen Formel die persönliche Trainingsherzfrequenz berechnen. Dabei sei gesagt, dass diese eine Faustregel ist und keine individuellen medizinischen bzw. sportmedizinischen Tests ersetzt und auch den aktuellen Trainingszustand nicht berücksichtigt.

Berechnung der max. Herzfrequenz:

Frauen: 226 minus Lebensalter

Männer: 220 minus Lebensalter

Mit dem Ergebnis der max. Herzfrequenz wird das Training nun wie folgt optimiert:

- **50 %–60 %** = Gesundheitszone; trainiert die Grundlagenausdauer und ist auch die optimale Trainingsherzfrequenz für Anfänger (Walken & Nordic Walken) erkennbar: vollständige Sätze können noch ohne Luft zu schnappen gesprochen werden.
- **60 %–70 %** = Fettverbrennungszone (Powerwalken, Nordic Walken & langsames Laufen) erkennbar: eine Unterhaltung kann noch geführt werden, aber eher in kurzen Sätzen.
- **70 %–80 %** = aerobe Zone; fordert neben dem Herz-Kreislauf-System auch den Stoffwechsel (Laufen)
- **80 %–90%** = anaerobe Zone; sie sollte im Hobbysportbereich nicht erreicht werden
- **90 %–100%** = rote Zone; hier wird es wirklich gefährlich – das Herz kann ohne sportärztliche Aufsicht geschädigt werden!

### Beispiel anhand einer 35-jährigen Frau:

max. Herzfrequenz = 191

Gesundheitszone = Puls von ca. 96 – 115

Fettverbrennungszone = Puls von 115 – 134

Aerobe Zone = Puls von 134 – 153

Anaerobe Zone = Puls von 153 – 172

## Motivation lange behalten

Wenn der Frühling erwacht, die Natur mit den frischen Düften, den wärmenden Sonnenstrahlen und den Geräuschen der ersten Tiere uns magisch anzieht, dann ist unsere Motivation nicht zu bremsen. Jetzt gilt es, für sich selbst die beste sportliche Betätigung zu finden und Spaß daran zu haben. Ist dies geglückt, schüttet der Körper Glückshormone – sogenannte Endorphine – aus und das positive Gefühl sowie erfrischende Gedanken im Anschluss an die Sporteinheit überwiegen. Dies erhält die Lust und Motivation an der regelmäßigen Bewegung auch über eine lange Zeit aufrecht. Überbelastungen, zu häufiges Training und eine nicht zur Person passende Sportart sollten vermieden werden, denn dann werden Frust und Motivationsverlust zu spüren sein und häufig siegt schlussendlich der innere „Schweinehund“. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, die Veränderung der Umgebung sowie einheitenspezifische Kombinationen mit anderen Sportarten erfrischen nicht nur den Geist und die Seele, sondern setzen wiederum neue Trainingsreize im Körper. //

## KONTAKT

### The Otterway

Dorfstraße 17 // 9520 Sattendorf

Tel.: +43699 18 22 94 34 (Mag. Uli Pühr)

Mail: office@theotterway.at

www.theotterway.at



Ihre  
Wohlfühlprofis  
in Villach  
Ossiachersee

**"the Otterway" Gesundheitspraxis**

# Abenteuer Alpen – Transalpine Run – wir kommen!

Der Gore-Tex-Transalpine Run gilt als eines der härtesten Etappenrennen der Welt. Gesamt 292 km in acht Tagen mit rund 14.000 Höhenmeter. Das „Team Abenteuer Alpen“ läuft um zu zeigen, dass man gegen jede Krankheit ankämpfen kann.

**14 TAGE VOR DEM START** ein Riesen-schreck: Elisabeth stürzt beim Downhill-Training und verletzt sich am rechten Knie. Damit nicht genug, crashed sie fünf Tage vor dem Start zum Transalpine Run auch noch unglücklich mit dem Rad. Verunsicherung macht sich breit, wir lassen uns aber nicht davon beeindrucken und reisen Ende August topmotiviert nach Bayern.

Los geht's bei strömendem Regen. Ohne große Problematik finishen wir in St. Johann auf Platz 17. Auch am zweiten Tag wieder Regen. Es geht das erste Mal über die Baumgrenze, zwei lange Anstiege und ein Hochmoor, wo uns das „Wasser bis zum Halse“ steht. Dreckverschmiert landen wir als 18. in Neukirchen am Großvenediger. Nicht unzufrieden, doch Elisabeth klagt über ein wenig Unwohlsein. Am dritten Tag wird die Etappe aufgrund von Regen und Schneefall später gestartet. Endlich, nach zwei Stunden Warten entschließt sich die Rennleitung eine Alternativroute zu

Laufen. Diese „Speedtrail-Variante“ führt rund um Neukirchen, mit zig Auf- und Abstiegen, zahlreichen Wasserfällen und Hängebrücken.

Wir schaffen den Sprung unter die Top 10. Dann heißt es in den Bus steigen und drei Stunden später haben wir endlich das eigentliche Etappenziel, in Italien, erreicht. Hundemüde geht es am vierten Tag in Prettau los. Elisabeth geht es schon beim ersten Anstieg sehr schlecht. Vorerst mache ich mir keine Gedanken darüber, da noch ein sehr langer schneebedeckter Anstieg sowie eine sehr lange Trailpassage quer über Wurzeln und Geröll auf uns warten. Wir schließen wieder auf und schaffen den ersten mörderischen Downhill recht zügig. Beim Aufstieg zum zweiten Berg schmerzt Elisabeths Knie. Kein gutes Zeichen für die letzten acht Kilometer über Wurzeln, Felsen und den tiefen Boden. Wir verlieren rund 45 Min. und ich bin etwas zu forsch, da ich mir mehr für diesen Tag erwartet habe. Tränen. Doch da wir am nächsten Tag ausschlafen können, haben wir genug Zeit den Tag zu verarbeiten. Wir starten voller Elan und neu fokussiert in den Bergsprint. Nur knapp 6 Kilometer, aber rund 1100 Höhenmeter! Dies sollte uns entgegenkommen. Und so ist es. Zum ersten Mal schönsten Wetter und das beflügelt.

Wir rocken die Steilpassagen und freuen uns nach dem mental harten Vortag über Platz 11. Wir schöpfen wieder Mut! Am 6.

Tag soll es nach einem gut 20 km langen „warm up“ zum längsten durchgehenden Aufstieg des diesjährigen Transalpine Run auf den berühmten Kronplatz kommen. Wir laufen die ersten Kilometer recht gut, aber ab Kilometer 15 wird sichtbar, dass Elisabeth kämpfen muss. Elisabeth kann kaum mehr Tempo aufbauen und auch das Knie kann nicht mehr belastet werden. Ich schiebe sie „förmlich“ den langen Anstieg nach oben. Nun wird sichtbar, warum der Transalpine ein Teambewerb ist. Wir verlieren viel Zeit, im Ziel holen wir uns Rat vom Rennarzt. Dieser diagnostiziert eine starke Schleimbeutelentzündung im Knie. Die Stimmung ist am Boden. Das erste Mal denken wir an das Unvorstellbare: das Rennen vorzeitig beenden zu müssen!

Am Start zu Etappe sieben erwartet uns erneut Regen, zudem geht es Elisabeth nicht all zu gut. Scheinbar hat sich die Entzündung nun den restlichen Körper „geschnappt“. Leider werden unsere Befürchtungen wahr. Kurz vor der ersten Labe die erschütternde Gewissheit: wir werden das Ziel nicht gemeinsam erreichen, Elisabeth muss aussteigen. Tränen fließen. Doch für das Team muss es heißen: wieder aufstehen!

Es geht über die steilste Bergstraße der Dolomiten ab in das Naturschutzgebiet. Bis zu Kilometer 20 der Etappe denke ich mir: „das hätte sie sicher geschafft“, doch dann steht die technisch schwierigste Passage



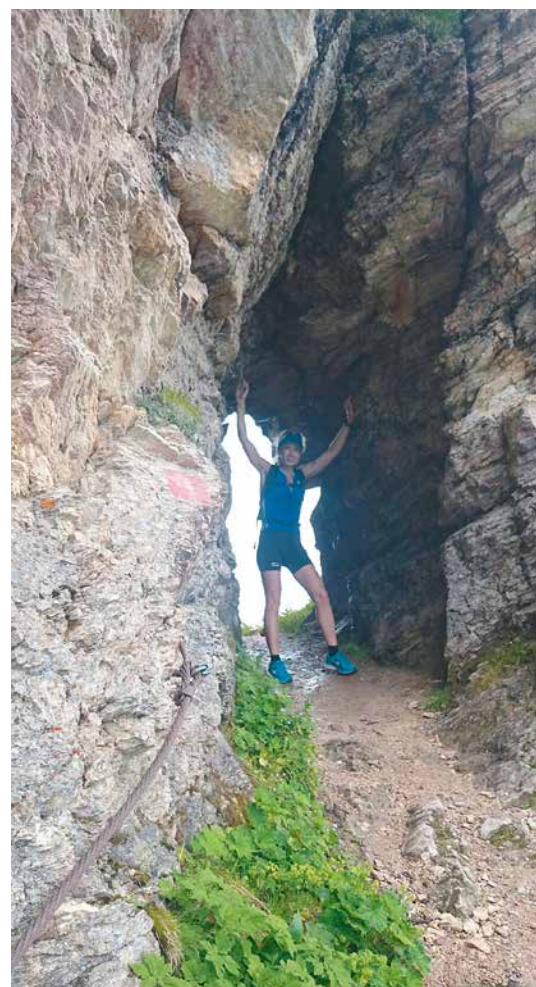


vor mir: kleiner Klettersteig, 40 % Gefälle, anschließend loses Geröll. Es war die richtige Entscheidung hier auszustiegen. Als dann auch noch ein Teammitglied, eines der Top 5 Teams, mit Beinbruch im Geröll liegt, wird die Entscheidung noch einmal bestätigt. Ich kämpfe für unser Team und „schlucke“ Team für Team, gebe wirklich alles.

Mit einer der schnellsten Zeiten des Tages laufe ich im vorletzten Etappenort Niederdorf ein. Elisabeth ist gerade angekommen und kommt aus dem Staunen nicht heraus, dass ich schon hier bin. Noch ein Tag. Die Motivation ist im Keller, da es nun ja heißt alleine zu laufen. Ich beschließe am Start noch einmal die Katze aus dem Sack zu lassen und richtig anzugreifen, Genau wie wir es als Team geplant haben. Als

Letzter gestartet kann ich in der ersten eher flachen Rennhälfte tatsächlich auf die Top-Teams aufschließen. Auf in die Singletrailpassagen. Ich schließe weiter auf und kann die nächsten 500 Höhenmeter mit den Leadern der Mixed Klasse und der Master Men Klasse „verbringen“, verliere aber dann doch ein wenig den Anschluss im Abstieg, da ich mental komplett ermüdet bin. Der Blick ohne meine Teampartner auf die 3 Zinnen lässt ein wenig Traurigkeit aufkommen. Auf ca. 2.400 Meter Seehöhe ist es dann aber geschafft! Der letzte Aufstieg liegt am 3-Zinnen-Haus hinter mir. Ich kann noch einmal den Hebel umlegen und stürze mich in den technisch schweren Downhill, kann wieder Anschluss herstellen. Nach 292 km und acht mental und körperlich total fordernden Tagen schnappe ich mir Elisabeth und wir laufen gemeinsam durch den Zielbogen.

FINISH – auch wenn wir nicht zusammen als Team eingelaufen sind, so haben wir es doch mit vereinten Kräften geschafft dieses große Projekt Abenteuer Alpen mit rund 7500 Laufkilometern, ca. 20 Marathons- und oder Ultraläufen, zig Stockerlplätzen, sowie die Organisation von 2 Bergläufen in nur 18 Monaten erfolgreich zu „finishen“! Wer mehr darüber lesen möchte: [www.abenteuralpen.bplaced.net](http://www.abenteuralpen.bplaced.net)



GO ON TRAIL WITH ABENTEUER ALPEN powered by BODY&MOTION

## ABENTEUER ALPEN 100 % TRAIL Seminar 2015

### Trail Running Eldorado mit Traumkulisse

Im Gebiet rund um die Burgenstadt Friesach mit der Anbindung an das Metnitztal und die Grebenzen liegt die Trail-Region des Teams Abenteuer Alpen. Hier wird im BODY&MOTION Trainingszentrum in der Seminarwelt Seppenbauer an der Form gefeilt und während der Laufsaison „getrailt“.

Hier findet auch der Seppenbauer Berglauf und der Seppenbauer Speedtrail statt. Steile Aufstiege, traumhafte Aussicht und schnelle Single Downhill Trails. Einfach „trailhaft“!

### Trail Run wie ein Profi

Trail Running entwickelt sich rasant. Immer mehr Läufer suchen die Natur, die weichen Waldpfade, die Weiten rund um die Berge. Doch was benötige ich, wie laufe ich aufwärts, wie schaffe ich den Abstieg schnell und sicher? Mit den erfahrenen Trail Runners vom Team Abenteuer Alpen und dem geprüften

ATRA Trail Guide Werner Sturm lernt man den Umgang mit dem richtigen Equipment, der richtigen Technik und der richtigen Tourenplanung.

**Theorie rein – in der Praxis läuft!** Das **TRAIL SEMINAR** am **13. und 14. März 2015**

Dein Trail Guide und deine Begleiter vom Team Abenteuer Alpen geben dir Inhalte zu

- Trail Running INSIDER
- Technik und Equipment
- Trailplanung
- spezielles Krafttraining für das Trail Running
- ... und jede Menge Trail Running



**ANMELDUNGEN & INFOS** unter [office@bodyandmotion.at](mailto:office@bodyandmotion.at)

### Beginn

Freitag, den 13. März um 16:00 bis  
Samstag, den 14. März um ca. 17:00

### Kosten

€ **149,-**

inkl. Startsäckchen mit Verpflegung  
& Goodies (ab 5 Personen) exkl.  
Übernachtung

### KONTAKT



**Mag. Werner Sturm**

E- Mail: [office@bodyandmotion.at](mailto:office@bodyandmotion.at)  
[www.bodyandmotion.at](http://www.bodyandmotion.at)



PARKPLATZMÖGLICHKEITEN  
DIREKT BEIM GESCHÄFT



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



 **brillentyp**<sup>®</sup>

**Ihr Optik-Fachgeschäft in Villach**

## Beste Qualität zum fairen Preis

Augenoptiker und Geschäftsführer Markus Juritsch und Sandra Moussa beraten Sie gerne und finden auch für das Low-Budget eine qualitative Wunschbrille.

*„Wir sind Ihr richtiger Ansprechpartner wenn es um Ihre maßgeschneiderten Brillen geht. Besonderes Augenmerk legen wir auf österreichische Produzenten und Designer (Andy Wolf, Edelweyes). Heuer im Trend liegen Sonnenbrillen mit bunt verspiegelten Gläsern und Retro-Design.“*

*Markus Juritsch, GF*

Es ist für jeden Typ und jeden Wunsch gesorgt: Egal ob Gleitsichtbrille, Computerbrille, Fern- oder Nahbrille, Sportbrillen oder Kinderbrillen – im Fachoptik Geschäft in der Villacher Ossiacher Zeile 10 werden Sie sicher fündig! Den passenden Kundenservice können Markus Juritsch und seine Kollegin durch die Anpassung, die Bearbeitung und die Reparatur der Brillen vor Ort vornehmen. Unser besonderes Service ist auch ein kostenloser Sehtest!

Die große Auswahl an Marken- und Designerbrillen kann sich sehen lassen

● Dolce & Gabbana ● Marc Jacobs ● Adidas ● Götti ● Persol ● ic! berlin ● Tom Ford ● Ray Ban ● Marc Cain ● Jimmy Choo und handgefertigte Brillen aus Holz

weitere Marken und Modelle finden Sie auf: [www.brillentyp.at](http://www.brillentyp.at)

**ÖFFNUNGSZEITEN: MO-FR 9-12:30 und 14-18 Uhr, SA 09-13 Uhr**

**Markus Juritsch – Ossiacher Zeile 10 – 9500 Villach – 04242/37400 – 0650/7170676 – [office@brillentyp.at](mailto:office@brillentyp.at)**

# NEU

**RETTL KOLLEKTION  
1868 FRAMES**

**Exklusive Rettl 1868**

**Seide trifft auf  
handgefertigte  
Brillenfassung  
designed by  
brillentyp!**

**Schneller  
Kopf frisst  
schnelle  
Beine**

# Visuelles Koordinationstraining

„Fast jedem Fehler im Sport geht ein Fehler in der visuellen Wahrnehmung und der Einschätzung voraus.“ Samir Tanjo weiß, wovon er spricht. Er ist Koordinations- und Sport-Visualtrainer. Doch Samirs Training ist anders. Da es in fast jeder Sportart darum geht, möglichst schnell zu reagieren und Eindrücke umgehend zu verarbeiten, hat er sich darauf spezialisiert, sein „normales“ Koordinationstraining mit dem Visualtraining zu verbinden.

**DABEI GEHT ES NICHT** darum, Buchstaben und Zahlen scharf zu sehen, sondern peripheres und schnelles Sehen zu verbessern und gleichzeitig Reaktions- und Entscheidungszeit zu verkürzen. Denn je schneller ein Sportler Bälle, Mitspieler, Gegner oder Räume verarbeiten und richtig einschätzen kann, desto effektiver und erfolgreicher werden seine Entscheidungen, Bewegungen und Handlungen.

## Zusammenspiel von Augen und Kopf

Zu einer schnellen Entscheidung gehört

aber nicht nur das Sehen, sondern auch der Kopf. Deswegen beinhaltet Samirs Training, das er jetzt in Zusammenarbeit mit der Europäischen Akademie für Sport und Training ([www.1x1SPORT.de](http://www.1x1SPORT.de)) auf dem Film „Visuelles Koordinationstraining“ veröffentlicht hat, immer kognitive Zusatzaufgaben. Zusammen mit Matthias Nowak, dem Technik- und Kreativtrainer des Frauen-Bundesligisten FC Bayern München hat er Übungen entwickelt, welche die Bereiche „Schnelles Sehen“, „Schnelles Verarbeiten“ und „Schnelles Umsetzen“ in einem ganzheitlichen Training erfolgreich verknüpfen. „Die Sportler bekommen nicht nur schnellere Beine, sondern auch einen schnellen Kopf und ein besseres Auge und können so schneller handeln“, fasst Nowak das Training zusammen.

Für ihr Training benötigen Samir und Matthias nichts weiter als eine Koordina-

tionsleiter und Hütchen. Doch sie schaffen es, das klassische Hilfsmittel durch die visuellen und kognitiven Zusatzaufgaben perfekt auf die Anforderungen an ein modernes Training für moderne Athleten anzupassen. In einer Zeit, in der sich viele Sportler technisch und athletisch auf einer Augenhöhe bewegen, werden Fähigkeiten wie Wahrnehmung, Entscheidungsschnelligkeit und ein geschultes Auge immer mehr zu entscheidenden Faktoren. Das weiß auch der renommierte schwe-





dische Gehirnforscher Torbjörn Vestberg, mit dem Nowak seit Jahren eng zusammenarbeitet. Vestberg war für eine Reihe von Versuchen in Barcelona, um die exekutiven Funktionen von Xavi und Iniesta, zwei der besten Fußballspieler der Welt, zu testen und ist sich sicher: „Je besser das Zusammenspiel von Körper und Kopf funktioniert und je besser der Sportler vernetzt ist, umso effektiver und erfolgreicher ist er.“

### Eine Neuerscheinung

Das Sport-Visualtraining ist eine relativ neue Erscheinung, was schon ein wenig verwunderlich ist, wenn man bedenkt, wie viel im Sport mit der Fähigkeit, Dinge schnell zu sehen, zu verarbeiten und auf sie zu reagieren steht und fällt. Egal welche Sportart man sich ansieht, der Erfolg hängt immer von diesen Fertigkeiten ab. Samir Tanjo und Matthias Nowak wollen mit ihrem Training allen Sportlern dabei helfen, schneller, effektiver und beweglicher zu werden; nicht nur körperlich, sondern vor allem im Kopf!

In ihrem Film werden zuerst Basisübungen und Running Drills mit der Koordinationsleiter vorgestellt, die dann Schritt für Schritt mit immer anspruchsvolleren körperlichen, kognitiven und visuellen Zusatzaufgaben kombiniert werden. Durch diesen Trainingsaufbau lässt sich das Zusammenspiel von Körper, Gehirn und Auge sehr effektiv trainieren.

### Übung 1: Der Samir-Step

Eine dieser Basisübungen ist der „Samir-Step“. Man startet links von der Leiter und steht auf dem rechten Fuß, während der linke Fuß in der Luft ist. Nun springt man in das erste Feld, führt das linke Bein hinter dem rechten hindurch und landet mit dem linken Fuß in der Leiter. Nun springt man auf die andere Seite hinaus, wo man ebenfalls mit dem linken Fuß landet. Der Sprung in das zweite Feld der Leiter beginnt nun mit dem linken Fuß, während der rechte hinter ihm durchgeschwungen wird und man landet auf dem rechten Bein. Dann folgen wieder Absprung und Landung mit rechts, aus der Leiter hinaus. Nun befindet man sich in der Ausgangsposition und führt die Übung bis zum Ende nach diesem Muster durch. Die Bewegung sollte locker, aber mit Schwung durchgeführt werden. Das Bein in der Luft schwingt von vorne in einer Kreisbewegung hinter das Absprungbein und landet dann in bzw. außerhalb der Leiter.

Das Absprungmuster lautet also: rechts, links, links, rechts, rechts, links, links, rechts, rechts usw.

Das Landemuster: links, links, rechts, rechts, links, links, rechts, rechts usw.

### Übung 2: Hase & Jäger

Mit der Gehirnübung „Hase & Jäger“ trainiert man die Kommunikation der beiden Gehirnhälften. Zu Beginn kann und sollte man ohne Koordinationsleiter und Schrittfolgen üben und nur die Finger und Hände bewegen. Eine Hand zeigt das Peace-Zeichen (Hase, mit den Handflächen nach vorne) während die andere Hand Daumen und Zeigefinger zu einer Pistole formt (Jäger, Handflächen zum Körper). Ziel ist es nun, möglichst fehlerfrei zwischen Hase und Jäger zu wechseln, also mit einer Hand den Hasen zu zeigen und mit der anderen den Jäger – immer gleichzeitig im Wechsel. Beherrscht man diese Bewegung halbwegs, kann man sie als Zusatzübung in der Koordinationsleiter anwenden. Dadurch trainiert man das Zusammenspiel von Körper und Gehirn.

Man wird automatisch merken, wie die Schritte und Bewegungen, die man eigentlich automatisiert hat, unruhiger, langsamer und fehlerhaft werden, weil man sich auf die

renault.at

## JETZT KAUFEN BRINGT'S GLEICH DREIFACH!



**CLIO**  
AB € 9.990,-

**4 JAHRE GARANTIE**  
**4 WINTERRÄDER GRATIS<sup>1</sup>**  
**0% DRITTELFINANZIERUNG<sup>2</sup>**



**CAPTUR**  
AB € 15.900,-

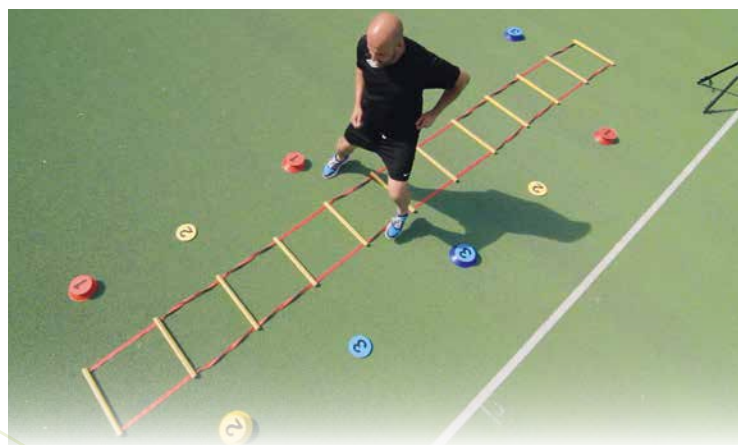
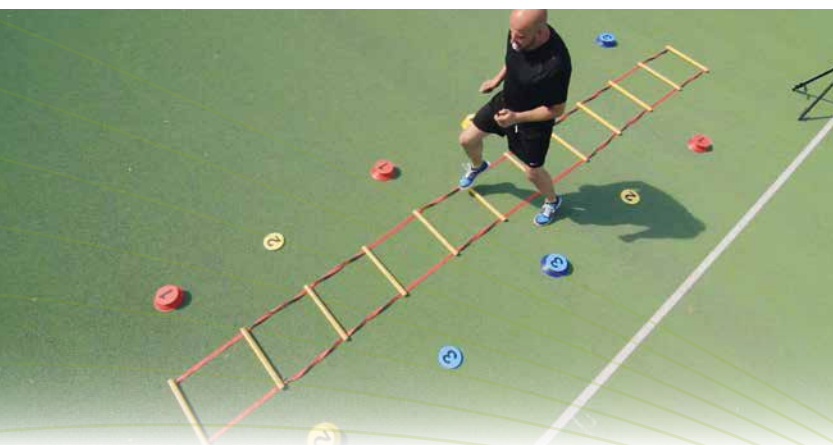
Alle Inhalte und Aktionspreise gelten für Konsumenten bei Kauf bis 28.02.2015 gemäß Bedingungen www.renault.at inkl. MwSt. USL. Bonus, Händlerbeteiligung. 1) Aktion 4 gratis Winterkompletträder gültig bei Kauf eines neuen Renault Clio oder Captur, ausgenommen sind Modelle mit EDC-Getriebe. Keine Barabgabe möglich. 2) Freibleibende Angebote von Renault Finance, gültig bis auf Widerruf, bei allen teilnehmenden Renault Partnern. Drittfiananzierung: Laufzeit: 24 Monate, fixer Soll- und Effektivzinssatz 0%, 1/3 des Fahrzeugpreises zu Beginn des Vertrages, 1/3 nach 12 Monaten und 1/3 nach 24 Monaten. Komb. Verb. 3,1-6,3 l/100km, CO<sub>2</sub>-Emission 82-144 g/km, homologiert gemäß NEFZ. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfotos.



**RENAULT**  
DRIVE THE CHANGE

## MOTOR MAYERHOFER

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



Fingerbewegungen konzentriert. Man kann „Hase & Jäger zum Beispiel mit dem Samba-Step kombinieren. Dazu positioniert man sich seitlich zur Koordinationsleiter und setzt jeweils abwechselnd einen Fuß in einen Abschnitt der Leiter – jeweils mit Zwischenschritt außerhalb der Leiter. So bewegt man sich seitlich der Leiter entlang. Um den Schwierigkeitsgrad weiter zu steigern, kann man zusätzlich zu „Hase & Jäger“ noch Klatschbewegungen einbauen. Dann kann man sich beliebige Kombinationen überlegen und die Übung z.B. nach dem folgenden Muster durchführen: Hase & Jäger, Hase & Jäger, Hase & Jäger, Hase

& Jäger, Klatschen vorne, Klatschen hinten, Klatschen vorne, Klatschen hinten, Hase & Jäger...usw.

### Übung 3: Sport-Visualtraining

Jede Aktion im Sport beginnt mit der Wahrnehmung. Je schneller man Bälle, Mitspieler, Gegner oder Räume sieht und diese visuellen Informationen verarbeiten kann, umso kreativer, effektiver und erfolgreicher werden die Entscheidungen und Bewegungen. Um diese Wahrnehmung und das periphere Sehen zu trainieren, bietet sich unter anderem die folgende Übung an:

Man platziert farbige und mit Zahlen

beschriftete Hütchen links und rechts neben der Koordinationsleiter. Nun kann man eine beliebige Schrittfolge wählen, z.B. den „Innen-Außen-Step“ und sagt abwechselnd die jeweilige Zahl bzw. Farbe, die sich links und rechts von der Leiter befindet. Der „Innen-Außen-Step“ hat die folgende Schritt-Reihenfolge: rechts, links in der Leiter – rechts neben der Leiter – links neben der Leiter – rechts, links in der Leiter – rechts neben der Leiter – links neben der Leiter...usw. Bei dem abgebildeten Ablauf lautet die Zahlen-Farb-Kombination: Blau, rot, eins, zwei, gelb, blau, rot, drei, zwei, gelb, rot. //

## Wenn es riecht wie in der Natur ist es Zirbe pur!

Das Zirbenholz ist das leichteste Holz aller heimischen Nadelholzarten.

**DIE ZAHLREICHEN FEST** verwachsenen dunklen Äste bewirken die charakteristische lebhaft Maserung des Holzes und machen jedoch keine Probleme bei der Verarbeitung. Die Wirkung der Zirbe ist sehr vielfältig – der angenehme Duft der Zirbe hat eine positive Wirkung auf uns Menschen und bleibt jahrelang erhalten. Jedoch bei den Insekten ist er nicht so bleibt, auch das enthaltene Pinosylvin lässt Pilzen und Bakterien keine Chance das Holz anzugreifen.

Das Zirbenholz stärkt das Wohlbefinden, harmonisiert den Kreislauf, wirkt der Wetterfühligkeit entgegen und verschafft einen besseren Schlaf. Das Material der Einrichtung hat offensichtlich große Auswirkungen auf unser Befinden und unsere Gesundheit sowie Lebensqualität. Auch die stärkste biozide Wirkung weist das Zirbenholz auf – durch Untersuchungen bei mottensicheren Aufbewahrungen von Textilien wurde die besondere Eignung von Zirbenholzmöbeln festgestellt. Zusätzliche Wirkung gegen Motten ver-

schaffte auch die Verwendung von Zirbenöl. Nicht nur das Holz der Zirbe hat eine bemerkenswerte Wirkung auf uns Menschen auch die daraus gewonnenen Inhaltsstoffe haben einen immer größeren Wert um unser Wohlbefinden zu steigern. Zirben-Verwöhnprodukte wie Salben, Duschgels oder Massageöle wirken entzündungshemmend, antibakteriell und durchblutungsfördernd.

Machen Sie sich diese wohltuende Wirkung zu Nutze und verwöhnen Sie sich mit Natur – Zirbe pur! Probieren Sie auch einen kulinarischen Zirben Hochgenuss mit unseren Zirben Genießerprodukten.

(Textquelle: zirbe.info)



### KONTAKT

## Puschan.

Puschan kreativ GmbH

Kärntner Straße 18 | 9500 Villach

Tel.: 0664/8368908

E-Mail: gesundundkreativ@puschan.com

& bauelemente@puschan.com

www.puschan.com



## Florian Prägant

Geburtsdatum: 19. Dezember 1983  
Größe: 1,82 m  
Gewicht: 74 kg  
Geburtsort: Klagenfurt, Österreich

Golf Professional: seit Oktober 2005  
Trainer: Philippe de Busschere (BEL)  
Ausrüstung: Callaway, Footjoy, Allsport  
Heimatclub: Golfpark Klopeinersee-Südkärnten  
Sportmedizinische Betreuung:  
Dr. Lutz Graumann (GER)  
Ausbildung: Golf-HAK Stegersbach  
Tours: Challenge Tour, European Tour (2008)  
Infos: [www.florian-praegant.com](http://www.florian-praegant.com)

# Florian Prägant

## Leidenschaft Golf

### Wann hast du mit dem Golfsport begonnen?

Ich hatte mit 9 zum ersten Mal einen Golfschläger in der Hand. Meine Eltern und Großeltern haben mich immer wieder auf den Golfplatz mitgenommen und mir die Möglichkeit gegeben, erste Erfahrungen zu sammeln. Nach der Schule hab ich immer mein Fahrrad geschnappt und bin damit zum Golfplatz geradelt, um dort ein paar Bälle zu schlagen. Es hat mir immer schon Riesenspaß gemacht.

### Inwiefern hast du vom Besuch der Golf-HAK profitieren können?

Die Golf-HAK in Stegersbach hat für mich alles beinhaltet, was für mich wichtig war: einen Schulabschluss, dass ich ganzjährig Turniere spielen kann und das Training im Winter, um in Form zu bleiben. Ich kann es jedem Golf-Interessierten nur empfehlen. Für mich war das der ideale Übergang zur Profi-Karriere.

### Was ist für dich die größte mentale Herausforderung in diesem Sport?

Wie jeder Golfer wahrscheinlich gut nachvollziehen kann, spielt sich ein Großteil des Golfsports im Kopf ab: sich nach einem verpatzten Schlag oder Loch wieder voll konzentrieren und motivieren zu können, das ist für mich wohl die größte Herausforderung.

### Jeden Schlag neu zu konzentrieren?

Indem ich jeden vorherigen Schlag abhake und den neuen Schlag als eine neue Herausforderung sehe. Das klingt aber einfacher als es ist.

### Wie gehst du mit Fehlschlägen um?

Fehlschläge gehören leider nicht nur zum Sport, sondern auch zum Leben. So frustierend sie am Anfang auch sind, wenn man daraus seine Lehren zieht, sind sie durchaus sinnvoll. Der für mich beste Weg damit umzugehen, ist akzeptieren, sich damit auseinandersetzen und abhaken – das klappt aber leider noch nicht immer.

### Was ist für dich das schönste am Golf?

Jeder, der Golf spielt, kann wahrscheinlich nachvollziehen, was den Golfsport so attraktiv macht: die Natur, die Herausforderung mit jedem neuen Schlag und auch das Kontaktpflegen auf einer privaten Runde. Ich persönlich schätze es, dass ich immer auf verschiedenen Plätzen spielen kann, es also nie langweilig wird, und ich auf der ganzen Welt unterwegs sein kann.

### Wer ist deine größte Unterstützung?

Meine Freundin und meine Familie sind für mich die größte Unterstützung. Bei ihnen kann ich Kraft tanken und mir Motivation

holen. Als Golfer ist ja man ja Einzelkämpfer, mit Unterstützung von zuhause und viel Rückhalt fällt einem so manches leichter.

### Wo findest du deinen Ausgleich?

Beim Entspannen zu Hause und bei Treffen mit Freunden. Als Ausgleich ist für mich Sport auch wichtig, z.B. Tennis, Skifahren oder meine neue Leidenschaft Crossfit.

### In welcher Weise hat sich dein Spiel durch deinen neuen Trainer seit 2013 weiterentwickelt?

Ich bin konstanter im langen Spiel und mache dadurch weniger Fehlschläge. Grundsätzlich ist es aber wichtig, sich nicht nur mit Technik verrückt zu machen, sondern auch „aus dem Bauch heraus“ zu spielen. Das haben viele leider verlernt, auch ich muss mich wieder mehr darauf konzentrieren.

### Als PGA-Spieler siehst du die ganze Welt, welchen Stellenwert hat Heimat für dich?

Ich war schon immer ein heimatverbundener Mensch. Für mich hat Kärnten und Österreich einen sehr hohen Stellenwert, ich bin gerne zu Hause. Durch meinen Beruf hab ich schon einige Länder und

**Lebensmotto:**

„Bei allem was du tust 100 % geben!“

Kontinente gesehen. Es gibt durchaus sehr schöne Länder, aber die Heimat ist einfach am schönsten.

**Was sind deine Ziele für 2015?**

Nachdem das vergangene Jahr von Verletzungen geprägt war (Bandscheibenvorfall im Sommer), steht für mich ein „Comeback“ an erster Stelle. Ein großes Ziel ist es, wieder schmerzfrei spielen zu können. Eine große Hilfe dabei war mir die PowerPoint-Therapie, die ich regelmäßig in Villach in Anspruch nehme. Mittelfristig möchte ich ein Challenge Tour-Turnier gewinnen. Denn mein Hauptziel ist und bleibt, wieder auf die European Tour zurückzukommen und mich dort zu behaupten. //

**Erfolge als Professional**

- 2013 – European Challenge Tour**
- Asian Tour Qualifying School - First Stage | 13.
  - National Bank of Oman Golf Classic | 40.

- 2012 – European Challenge Tour**
- The Barclays Kenya Open | 8.
  - Madeira Islands Open | 47.
  - Kärnten Golf Open presented by Mazda | 55.
  - Challenge Provincia di Varese | 25.
  - Norwegian Challenge | 6.
  - M2M Russian Challenge Cup | 10.

- 2011 – European Challenge Tour**
- Apulia San Domenico Grand Final | 12.
  - M2M Russian Challenge Cup | 28.
  - Rolex Trophy | 5.
  - Norwegian Challenge | 2.
  - Credit Suisse Challenge | 3.
  - Acaya Open | 11.
  - ALLIANZ Open Cotes d' Armor - Bretagne | 15.
  - Kärnten Golf Open presented by Mazda | 57.
  - Mugello Tuscany Open | 39.
  - The Gujarat Kenville Challenge | 8.
  - Qualifikation - Omega Mission Hills World Cup of Golf | 20.

- 2010 – European Challenge Tour**
- Kenya Open | 10.
  - Turkish Airlines Challenge hosted by Carya Golf Club | 11.
  - Allianz Golf Open de Lyon | 26.
  - Credit Suisse Challenge | 38.

- 2009 – European Challenge Tour**
- Allianz Open Cotes d'Armor Bretagne | 33.



- Telenet Trophy | 39.
- Kärnten Golf Open presented by Markus Brier Foundation | 34.
- Credit Suisse Challenge | 2.
- Alliances EurOpen de Lyon | 3.
- Scottish Hydro Challenge | 27.
- Trophée du Golf de Genève | 32.
- Ranking Position 2009: 42 (Order of Merit - Challenge Tour)

- 2008 – European Tour**
- Joburg Open | 55.
  - Open de Espana | 58.
  - BMW Open | 55.
  - Omega Masters | 59.
  - Ranking Position 2008: 249 (Order of Merit - Challenge Tour)

- 2007 – Alps Tour**
- European Tour Qualifying School in Spanien | 4. Platz
  - Aufstieg auf die European Tour

- 2006 – Alps Tour**
- Alps Tour in Marokko | 3.
  - Alps Tour in Marokko | 5.
  - Gesamt-Rangliste der Alps Tour 2006 | 38.

www.  
**creativimpuls**  
wir machen werbung .com  
auffallend anders...

grafik - design - druck  
textil - beschriftungen

sie wollen auffallen... fragen sie uns!

Tel.: 0676 / 737 2881, office@creativimpuls.com

# D-200

TAKE THE  
**DISTANCE  
CHALLENGE**

SAME EFFORT. **EVEN GREATER RESULTS.**



**RIGHT LIGHT  
TECHNOLOGIE**

Die neue D200™ Serie verfügt über die „Right Light“ Technologie, durch die bei egal welcher Schlägerkopfgeschwindigkeit das Maximum an Länge garantiert werden kann.

**BEWEISE ES DIR SELBST!**



**Wilson Staff.**



**THIS IS YOUR GAME  
MAKE IT PERSONAL**

# Prosecco Tour 2014

## Finalturnier Kärnten Tour im Golf Club Cà della Nave!

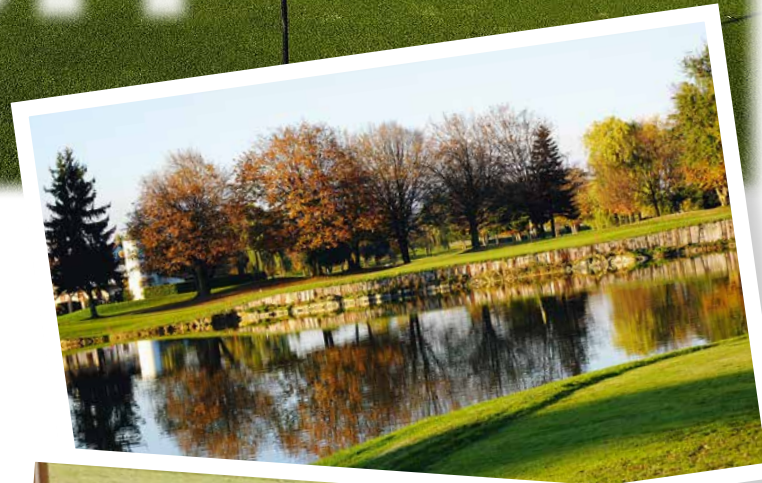
Am Wochenende zum 17. und 18. Oktober bot sich die Gelegenheit, beim Finalturnier der Kärnten Tour 2014 dabei zu sein.

**VOM RENOMMIERTEN** venezianischen Golf-Management organisiert, war dieses Turnier das Ende einer Turnierreihe, die während des Jahres 2014 in Österreich stattgefunden hat. Die Golfstandorte Gailtal, Klopeiner See, St. Veit Jacques Lemans, Bad Kleinkirchheim, Goldegg, Finkenstein und Dellach waren jeweils die Austragungsorte. An jedem Turnier haben sich die Damen und Herren der ersten Netto Klassen A, B und C qualifiziert; am Ende sind fast 80 Spieler für das Finalturnier nach Cà della Nave gefahren. Alle Spieler haben das Wochenende im Move Hotel in Mogliano Veneto verbracht und im Laufe der zwei Tage des Finalturniers konnten die Teilnehmer typische Produkte der Region Veneto im Golf Club verkosten.

Der Club Cà della Nave wurde von dem wohl populärsten US-amerikanischen Profigolfer und Golfplatz-Designer Arnold Palmer geplant. Aufgrund dieser Tatsache konnten durch die Turniere neue Kontakte mit Golfer-Freunden in Österreich geknüpft werden und das Reiseziel Venezia durch spezielle Angebote und Golf-Pakete etabliert werden.

Am Ende des Finalturniers haben die Gewinner sehenswerte Preise erhalten. Anwesend während der Preisverleihung waren der Bürgermeister von Martellago und der Direktor von Marca Treviso.

■ Für 2015 ist die Prosecco Golf Tour wieder in Planung!



GOLF.  
MIT GENUSS.



# TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

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

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

**Kursdauer:** 2 Wochen

**Kursort:** Golfakademie Moosburg,  
Gradenegg 41

Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

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

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

**JETZT ANMELDEN**  
**T: 04272-82302**

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



**MASSIVE**  
SPORT & Lifestyle

**Golf, Lifestyle, Fitness & Running**

PAULITSCHGASSE 11  
**9020 Klagenfurt am Wörthersee**  
DOMCENTER / Domplatz

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





# YOGA und mentale Gesundheit



**MAG. DAGMAR PUHL**  
ZUSAMMENGESTELLT AUS  
SCHRIFTEN VON PARAMHANS  
SWAMI MAHESHWARANANDA

**ZIEL VON „YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN“** ist in erster Linie Gesundheit, und zwar in allen das menschliche Dasein umfassenden Aspekten: als körperliche, geistige, soziale und spirituelle Gesundheit.

## **Körperliche Gesundheit ...**

... ist von grundlegender Bedeutung für unsere Existenz. Der Körper ist das unverzichtbare Medium für unser Leben. Um den täglichen Pflichten bestmöglich nachkommen zu können, ist es wichtig, sich körperlich wohl zu fühlen.

Die billigste und wirksamste Medizin zur Erhaltung der Gesundheit ist, Yoga zu üben. Dazu benötigt man lediglich etwas Zeit,

die man täglich sich selbst widmet, sowie Selbstdisziplin. Asanas (Körperübungen) beeinflussen Geist, Verstand, Emotionen und Körperfunktionen positiv. Ein gesunder Körper ist wichtig für gesunde Gedanken. Gesunde Gedanken sind wichtig für gute Taten. Gute Taten sind wichtig für eine gute Gesellschaft und gesunde Umwelt. Aus gesunden Gedanken entsteht rechthaffenes Handeln. Rechtes Tun bewirkt wiederum gesundheitsfördernde Reaktionen in Körper und Geist. Daraus gewinnen wir ein Gefühl innerer Zufriedenheit.

## **GEISTIGE, MENTALE GESUNDHEIT**

heißt, den Geist von allen negativen Gedanken und Gefühlen frei zu halten und Mitgefühl, Verständnis, Verzeihung, Liebe und Hingabe in sich zu entwickeln. Geistig rein zu sein heißt, keine unreinen Gedanken in sich eindringen zu lassen. Negative

Gedanken und Ängste bewirken eine Dysbalance der körperlichen und nervlichen Funktionen und werden zur Ursache zahlreicher Krankheiten und Leiden. Klarheit des Denkens, innere Freiheit, Zufriedenheit und ein gesundes Selbstbewusstsein sind Grundlagen des geistigen Wohlbefindens.

„Was immer du tust, tue es mit klarem Bewusstsein und freiem Willen, nie genötigt von Zwang oder Abhängigkeit. Sei zufrieden! Sei dankbar für das, was du hast, und sei gewiss, dass du alles erhalten wirst, was für dich bestimmt ist. Prüfe deine innere Welt: herrscht in ihr Ordnung, so begegnet dir auch in der äußeren Welt Harmonie.

Sei frei – für immer. Verwirkliche Freiheit in deinem täglichen Leben. Wenn dir das gelingt, hast du etwas Wunderschönes erreicht. Denke aber daran: Was immer du tust, tust du letzten Endes für dich selbst. Was du gibst, bekommst du zurück. Gibst

# YOGA

**Sprechen wir von Gesundheit, überprüfen wir in unserer Wahrnehmung drei Bereiche: Gesundheit, Krankheit und Fitness. In welchem Zustand diese drei Ebenen sind, spiegelt sich wider im körperlichen, mentalen und sozialen Befinden. Wie harmonisch und ausgeglichen wir in diesen Aspekten sind, bestimmt den Grad und die Qualität unseres Wohlbefindens. Körperliche, geistige und soziale Fitness in einem oder besser noch in allen Bereichen stellt eine großartige Vorsorge dar.**

du Gutes, erhältst du Gutes wieder; tust du Schlechtes, kommt auch dieses auf dich zurück. Denke großzügig, denke frei, denke mit Liebe, denke klar, denke göttlich. Sei frohgemut und ohne Furcht."

Häufig werden wir von Geist und Sinnen gelenkt, anstatt diese unter unserer Kontrolle zu haben.

In der Bhagavad Gita (VI/15) heißt es: „Wer durch Yoga den Körper zu beherrschen und Gefühle, Sinne und Geist zu meistern gelernt hat, streift die Fesseln der Begierde, Angst und Verwirrung ab und erlangt Frieden und höchste Glückseligkeit."

Ein König stellte einem Yogi die Frage:

„Swamiji, warum strömen die Menschen so zahlreich zu dir? Du bist bettelarm und besitzt nichts, was du ihnen geben kannst. Warum zieht es trotzdem alle – auch mich selbst – immer wieder zu dir hin?"

Der Yogi erwiderte:

„Weil du Sklave meines Sklaven bist."

Verwundert fragte der König: „Erkennst du mich nicht? Ich bin kein Diener. Ich bin der König dieses Landes!"

„Ich weiß sehr wohl, wer du bist", sagte der Yogi. „Trotzdem behaupte ich, dass du der Sklave meines Sklaven bist."

Der König verstand diese Antwort nicht und verlangte:

„So sage mir doch, welchem Sklaven ich deiner Meinung nach diene."

Da antwortete der Yogi:

„Der Geist ist mein Sklave. Du hingegen bist Sklave deines Geistes, daher kamst du zu mir."

Solange wir Sklaven unseres Geistes und unserer Sinne sind, werden wir immer unglücklich sein. Geist und Sinne sollten unsere Diener sein, die für uns arbeiten, während wir auf Gott meditieren.

Vor dem Einpflanzen eines Samens ist es ratsam, sich zu informieren, von welcher Sorte er ist – damit weiß man dann auch, welche Art von Früchten man ernten wird. Unsere geistige Ebene ist der Bereich der Wünsche, Gefühle und Gedanken

Die Reichweite von Manomaya Kosha, der geistigen Energiehülle, ist unendlich. Geist und Gedanken können ohne Zeitverlust jeden beliebigen Ort erreichen. Deshalb ist es so schwer, die Gedanken zu kontrollieren. Die beste Methode den Geist zu meistern, ist die Pflege guter Gedanken und Eigenschaften.

- Halte Dich stets an das Gute. Denke nichts Böses und tue es auch nicht.
- Was immer Du Dir vornimmst, tue es mit fester Entschlossenheit, und der Erfolg ist Dir sicher.
- Deine Worte und Deine Taten sollen miteinander im Einklang stehen.
- Gib nicht auf, was Du einmal begonnen hast. Es wird immer Hindernisse auf Deinem Weg geben, wie auch Rosen immer Dornen haben. Entferne mit Selbstvertrauen alle Hindernisse, und durch Gottes Gnade wird Dein Weg zum Ziel führen.
- Der Erfolg Deines Handelns liegt in der Stärke Deiner inneren Überzeugung und Selbstdisziplin. Verliere nicht den Mut und gib niemals auf. *Sri Mahaprabhuji*

## Soziale Gesundheit ...

...bedeutet, in der Gesellschaft integriert zu leben, ihre Sitten und Vorschriften zu respektieren und sie durch selbstlose Arbeit zu unterstützen. Mit sozialer Gesundheit ist die Fähigkeit gemeint, selbst glücklich zu sein und auch andere glücklich machen zu können. Sie drückt sich in der Bereitschaft aus, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen und für die Gemeinschaft zu arbeiten, ebenso wie die Fähigkeit, sich zu entspannen und das Leben in seiner Schönheit zu erfahren.

Erfolgreich ist unser Leben dann, wenn wir Gutes für die Allgemeinheit, für alle Lebewesen, für die ganze Welt tun. Welchen Sinn hätte das Leben, wenn man es nur der Pflege der eigenen Person widmete?

Es ist aber nicht nötig, jeden Tag zu zählen, wie oft wir selbstlos gehandelt oder wie vielen Lebewesen wir geholfen haben. Fassen wir aber nach einiger Zeit all unsere Bemühungen zusammen, so hat sich gewiss eine beträchtliche Anzahl guter Taten angesammelt.

Alles braucht seine Zeit. Wollen wir gute Früchte ernten, so müssen wir gute Samen

setzen. Einen Samen in die Erde zu legen, benötigt wenig Zeit, viel Zeit vergeht jedoch, bis sich aus ihm eine starke Pflanze entwickelt hat. Denke jedoch nicht unentwegt daran, wie lange es noch dauern mag, bis du die Früchte ernten kannst, sondern widme deine liebevolle Aufmerksamkeit der Pflege der Pflanze. Die Früchte fallen dir ganz von selbst zu, sobald die Zeit dafür reif ist.

Arbeite unbeirrt weiter, solltest du auch immer wieder auf neue Hindernisse stoßen. Hindernisse sind nur dazu da, um überwunden zu werden.

## Spirituelle Gesundheit

Das höchsten Prinzip des spirituellen Lebens und oberstes Gebot der Menschheit ist:

### AHIMSA PARAMO DHARMA – Nicht-Verletzen ist das höchste Prinzip.

Dies umfasst das Nicht-Verletzen durch Handlungen, durch Worte, Gedanken und Gefühle. Gebet, Meditation, Mantra, positive Gedanken und Toleranz führen zu spiritueller Gesundheit.

Der Mensch soll Beschützer, nicht Zerstörer sein. Geben, Verstehen und Verzeihen sind jene Eigenschaften, die uns wahrlich zu Menschen machen. Alle Formen des Lebens zu schützen und in ihrer Eigenart und Eigenständigkeit zu achten, ist ein Hauptaspekt der Yogalehre. Damit wird eine breite Basis für gegenseitige Liebe und Hilfe, Verständnis und Toleranz eröffnet – nicht nur zwischen einzelnen Personen, sondern zwischen allen Menschen, Nationen und Glaubensrichtungen.

Ein Grundprinzip von „Yoga im täglichen Leben“ ist die Glaubensfreiheit. Yoga ist keine Religion; es ist die Quelle der Spiritualität und Weisheit. Indem es die religiösen Grenzen transzendiert und überbrückt, weist Yoga uns den Weg zur Einheit.

### AKARNA DHANURASAN –

#### Bogen spannen – Förderung der Konzentrationsfähigkeit

**Grundstellung:** Stand

**Konzentration:** auf die Spitze des Daumens

**Atmung:** mit der Bewegung koordiniert und in der Position angehalten

**Wiederholungen:** 3 x zu jeder Seite

**Durchführung:** Stehe mit gegrätschten Beinen. Richte den linken Fuß seitlich nach außen. Drehe den Kopf nach links. Der Oberkörper bleibt nach vorn gerichtet.

- Strecke den linken Arm seitlich in Schulterhöhe aus und bilde mit der Hand eine Faust, wobei der Daumen nach oben gestreckt ist.
- Wähle einen Fixpunkt in der verlängerten Linie des Armes und richte die Spitze des linken Daumes darauf. Der Blick ist während der folgenden Bewegung stets auf den linken Daumen gerichtet.
- Bilde auch mit der rechten Hand eine Faust mit nach oben gestrecktem Daumen. Führe die rechte Hand zur linken Hand, sodass der rechte Daumen den linken Daumen verdeckt.
- Einatmend ziehe die rechte Hand langsam zurück bis zum rechten Ohr, so als würdest du einen Bogen spannen. Der Ellbogen bleibt während dieser Bewegung in Schulterhöhe.

- Den Atem anhaltend verweile kurz in der Position.
- Ausatmend bewege die rechte Hand langsam wieder zur linken Hand, bis sich der rechte Daumen wieder vor dem linken Daumen befindet.
- Mit dem Atem koordiniert, wiederhole die Armbewegung langsam und mit großer Konzentration 3 x. Komme in die Ausgangsposition zurück und führe die Übung zur anderen Seite durch.

#### Gut für:

Hilft gegen Rundrücken. Dehnt die Brustmuskeln und kräftigt die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur. Unterstützt eine gesunde tiefe Atmung. Die Asana ist sehr hilfreich bei Asthma und Bronchitis. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft gegen Fehlsichtigkeit. //

#### Zum Autor:

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

#### KONTAKT

#### Yoga im täglichen Leben

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



## Yoga im täglichen Leben

Harmonie für Körper, Geist und Seele

Das System von Paramhans Swami Maheshwarananda

Kostenlos schnuppern für Neueinsteiger  
12. - 15. 01.2015

**Neues Kursprogramm 12.1. - 2.4.2015**

Tag	Zeit	Inhalt	Niveau
<b>Montag</b>	17.30-19.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	19.30-21.00	Yoga gegen Rückenschmerzen	A&F
<b>Dienstag</b>	09.30-11.00	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	16.30-18.30	Stufe 2-5	F
	19.00-21.00	Stufe 3-7	F
<b>Mittwoch</b>	17.00-18.30	Wirbelsäule & Gelenke	A&F
	19.00-20.30	Anfänger Stufe 1-2	A&F
<b>Donnerstag</b>	09.30-11.00	Anfänger Stufe 1-2	A&F
	16.00-17.30	Sanftes Yoga	A&F
<b>Freitag</b>	18.00-20.00	Hilfe für Blutdruck, Herz und Stressabbau	F
	ab 19.00	Stufe 2-5	F
<b>Freitag</b>	ab 19.00	Satsang	
		in spiritueller Gesellschaft sein	

A : Anfänger; F: Fortgeschrittene

www.yogaimtaeglichenleben.at

Tel.: 04242 257070

9500 Villach, Stefan-Moser-Straße 4

villach@yogaindailylife.org

# Unsichtbar, aber immer da

Wie Elektromog unser Leben belastet

Zu Hause ist es doch am schönsten, finden Sie nicht auch? Man hat seine Liebsten um sich, genießt schöne Abende mit seinen Freunden und kann sich völlig entspannen. Warum gelingt es uns dann immer weniger abzuschalten, zu relaxen, gut zu schlafen? Man riecht ihn nicht, man hört ihn nicht und viele von uns fühlen ihn nicht einmal, dennoch ist er immer da, der Elektromog. Handys, WLAN-Router, Drahtlos-telefone, Babyphones, Fernseher, Radiowecker, CDPlayer, Kaffeemaschine, um nur einige Elektromoger-zeuger aufzuzählen, machen unser Leben angenehmer und bequemer. Die Kehrseite ist der damit verbundene Strahlenstress, der unser natürliches Gleichgewicht massiv beeinflusst. Ob spürbar oder nicht – rund um die Uhr. Wir fühlen uns schlapp, energielos und selbst nach vielen Stunden Schlaf nicht wirklich erholt.

**„Gegenwärtig ist der vom Menschen verursachte Elektromog eine wesentliche Bedrohung für die öffentliche Gesundheit. Die Strahlung ist insofern heimtückisch, als sie sich der Erkennbarkeit unserer Sinne entzieht – ein Umstand, der eine eher sorglose Herangehensweise in Bezug auf den eigenen Schutz fördert.“**

Äußerung von Prof. Dr. Hyland, Universität Warwick, in einem umfangreichen Papier des Europäischen Parlaments (2001).

Helfen können hier die einzigartigen Produkte der HumanTechnics GmbH & Co KG aus Villach. Sie optimieren das Raumklima und schaffen eine harmonische Atmosphäre. Unbelastet, wie sie von der Natur vorgesehen ist. Viele zufriedene Kunden setzen bereits auf die memon-Technologie und sind begeistert. Beeindruckende Erfahrungsberichte über kleine, aber auch drastische Veränderungen erreichen die Firma memon täglich. Sie sollten deshalb nicht mehr lange zögern und sich und Ihre Familie zu Hause schützen.

Ohne memon



Mit memon



Denn selbst die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Elektromog mittlerweile als „gesundheitsgefährdend“ ein. Es ist also Zeit zu handeln. Weitere Informationen finden Sie unter [www.humantechnics.at](http://www.humantechnics.at)



Natürliche Lebensqualität **ja.**  
Negative Umwelteinflüsse **nein.**

**HUMANTECHNICS**  
GMBH&CO KG

Human Technics GmbH & Co KG  
Europastraße 8, 9524 Villach

M: +43 650 446 64 65  
[office@humantechnics.at](mailto:office@humantechnics.at)  
[www.humantechnics.at](http://www.humantechnics.at)



# Die ELIAS Heizung und das SUNE Heizprinzip

Mit der ELIAS Heizung verfolgen wir das Ziel eines kompletten, natürlichen Heizsystems, welches nicht nur effizient, langlebig und sicher funktioniert, sondern auch ein angenehmes, wohlig-warmes Raumklima schafft.

**MACHEN SIE SICH** mit uns gemeinsam auf die Spur des SUNE Prinzips, einer ganzheitlichen Sichtweise das Heizen betreffend. So anders, so einfach und so genial.

## Natürliches Heizen

Natürliche Wärmeübertragung funktioniert nach einem recht einfachen Prinzip. Stellen Sie sich vor Sie befinden sich an

einem kühlen Ort und die Sonne scheint auf Ihr Gesicht. Ihr Gesicht wird warm, trotz Kälte.

Das ist natürliche Wärmeübertragung. Das allgemeine Prinzip der Wärmeübertragung findet bei vielen Heizungen Anwendung, wie beim Kachelofen, der Umluftheizung oder auch bei einer Warmwasserheizung.

Entscheidend ist nun der Wärmeempfänger (= der Wärmeträger), der bestimmt wie sich die Wärme weiter verbreiten kann. Weder Wasser (denken Sie wie lange ein See braucht um sich zu erwärmen..) noch Luft (dient eher als Dämmung) sind gute Wärmeträger.

Doch bestimmte Materialien wie Glas, Keramik (wie beim Kachelofen) oder Materialoberflächen wie Böden, Wände oder Mauerwerke (wie lange doch Steine Hitze speichern ...) eignen sich ganz besonders als Wärmeträger.

Natürliches Heizen funktioniert also am besten bei

- natürlichen Wärmequellen
- bei festen Wärmeträgern

Diese beiden Faktoren erzeugen „wohlig Wärme“, weil „natürlich“.

So wie beim Kachelofen oder eben bei der ELIAS Heizung.

## Sinnvoll heizen

... heißt in unseren Augen vor allem, in das Heizkonzept alles einzubeziehen.

Mit der ELIAS Heizung halten wir uns an das SUNE Prinzip.

Dass eine Heizung in Funktion, Sicherheit, Kosten, Nachhaltigkeit und Behaglichkeit alle Wünsche erfüllt.

## Funktion:

Die ELIAS Heizung funktioniert nach dem

ELIAS. Natürlich wärmen.





natürlichsten Wärmeübertragungsprinzip, wie es zum Beispiel durch die Sonne oder durch einen Kachelofen geschieht.

#### **Sicherheit:**

Die ELIAS Heizung bietet größtmögliche Sicherheit für konstante wohlige Wärme in Ihrem Heim. Wartungsfrei und ohne Störanfälligkeit.

#### **Behaglichkeit:**

Natürliche Wärmeübertragung, wie beim Kachelofen, sorgt für ein wohlig-warmes Heim.

#### **Natürlich schönes Design:**

Von natürlichen Vorgaben inspiriertes Design, einfach nur schön.

#### **Kosten:**

Schon im zweiten Jahr sinken die Heizkosten enorm, weil die Dämmwirkung der ELIAS Heizung sich voll entfalten kann.

#### **Nachhaltigkeit:**

In Verbindung mit dem Nutzen „freier Energien“, ist die ELIAS Heizung die nachhaltigste Heizmöglichkeit. In dem Moment, wenn Sie Energie im eigenen Haus frei nutzen können, ist die ELIAS Heizung eine kostenfreie, energieautarke Heizung.

### **Heizen und dämmen**

Das Besondere an der ELIAS Heizung ist die dämmende Wirkung.

Durch die besondere Wärmeübertragung werden Außenwände und Decken zu Wärmespeichern.

So entsteht eine „natürliche Dämmung“, eine warme Wand, die verhindert, dass Raumwärme entweicht.

Natürlich braucht es bei manchen Wänden Zeit, bis die gesamte Feuchtigkeit aus den Wänden verschwunden ist. Der Vorteil daran, keine feuchten Wände mehr.

Damit löst sich so nebenbei ein eventuelles Schimmelproblem.

Sobald die Wände trocken sind, werden Sie erstaunt sein, wieviel Energie und Kosten Sie beim Heizen mit ELIAS sparen.

### **Die ELIAS Heizung – heizen und dämmen in einem.**

#### **Das SUNE Prinzip**

Wie kann ich eine natürliche Heizung entwickeln, die in Funktion, Sicherheit, Kosten, Nachhaltigkeit und Behaglichkeit alle Wünsche erfüllt?

Das ist der Ansatz, mit dem wir uns auf die Suche nach der optimalen Heizung gemacht haben. Dass dabei eine ganz neue Sichtweise auf das Thema Heizen notwendig war, wurde uns sehr schnell klar.

Jahrelang haben wir geforscht, haben bestehende Systeme getestet und verkauft, haben Fehler gemacht und daraus gelernt, haben entwickelt und verbessert und am Ende die ELIAS Heizung als das

Produkt jahrelanger Erfahrung auf den Markt gebracht.

Die ELIAS Heizung steht für unser SUNE Prinzip, einer nachhaltig, sicher funktionierenden Heizung, welche wohlige, behagliche Wärme schafft.

Wir haben das SUNE Prinzip in der Natur gefunden.

Natürlich funktioniert wärmen über eine „natürliche Wärmeübertragung“, nützt die Energien der Natur, verwendet gute Wärmeleiter und Materialien und ist frei verfügbar.

Das nennen wir das SUNE Prinzip, eine Heizung, welche diese natürlichen Voraussetzungen erfüllt! //

#### **KONTAKT**



Ihr Ansprechpartner

**Volkmar Güttler**

0660 / 25 003 93

v.guetler@infrarotheizung-elias.com

www.eliasheizung.com

www.infrarotheizung-elias.com

www.gaia-energy.org

# **SOULFOOD – die Energietankstelle**

Meditation ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und bewussten Leben. Sie beruhigt den Geist, die Gedanken werden klar. Wer meditiert, lebt nicht mehr außerhalb seiner selbst. Er ist nicht auf der Flucht an einen anderen Ort oder in eine andere Zeit, er ist bei sich, ganz im Moment, im Hier und Jetzt. Wer meditiert, lebt geistig nicht mehr aus dem Koffer.

**Kostenlos tanken ist gut. Gut meditieren ist besser.**

**IRENE ITENE**

**MAN GIBT SICH DIE ERLAUBNIS**, uns nur auf eine Sache zu konzentrieren und, wie es die Fachleute nennen, zu fokussieren. Dieser bewusste und achtsame Umgang mit dem Augenblick regeneriert den Menschen in der Sekunde. Man tankt die Energiereservoirs und fühlt sich unmittelbar gestärkt, erfrischt und erholt.

## **Erinnerungen an den Alltag**

Nehmen wir einmal einen ganz normalen Arbeitstag. Morgens, wenn der Wecker klingelt, schaltet man auf Vollgas, weil das die einzige Chance ist, den Berg an Aufgaben zu bewältigen – glaubt man. Die Energietanks, egal ob halb voll oder fast leer, pumpen Treibstoff in den Dynamo Mensch, der binnen Minuten auf Hochtouren läuft. Und das den ganzen Tag, bis in die Nacht, im Dauerbetrieb. Die Folgen kennen wir alle. Zuerst schleichen sich die ersten Schäden im System fast unmerklich ein. Der Blutdruck ist leicht erhöht, die Stiegen bringen

einen zum Schnaufen, im Ohr trommelt ein Dauerton, der Kopf scheint zu zerspringen. Die verspannte Schulter verlangt nach einer Endlosmassage. Der einzige Lichtblick im Dunkeln ist die Kühlschrankvisite, und das, nachdem man sich schon seit Stunden im Bett herumgewälzt hat.

Die Arbeitswelt konfrontiert uns täglich mit Zeitdruck, Hektik, Stress und Multitasking. Der Körper antwortet mit Burnout, Migräneanfällen, Herzinfarkt und Depression. Die innere Balance ist aus dem Gleichgewicht, der natürliche Rhythmus zwischen Leistungshoch und Ruhepause aus dem Takt. Der Organismus kommt mit dem Aufräumen nicht mehr nach, weil er keine Auszeit bekommt. Körper, Geist und Seele werden überfordert, bis das System zusammenbricht. Dabei ist der Mensch mit einem ausgeklügelten Frühwarnsystem ausgestattet, das unmissverständlich Signale sendet, die eindeutig wahrnehmbar sind. Man fühlt sich angespannt, ausgelagt, fahrig, nervös und unruhig. Man wird vergesslich und unkonzentriert, sprunghaft und unbeständig.

Man ist gereizt, schreckhaft und genervt. Man ist überfordert, überlastet und am Ende lustlos. Alles Zeichen, die Pause läuten und nach einer Auszeit für den Körper schreien. Der Button „Stopp“ blinkt und fordert uns auf, aus dem Kreislauf auszuweichen, ein Innehalten einzublenden. Die Uhr für ein paar Momente anzuhalten, um einmal in der Gegenwart zu landen. Und zwar hier und jetzt und nicht später.

Am besten geht das mit einer Meditation. Das bedeutet, seine volle Aufmerksamkeit auf etwas Konkretes zu richten, wie z.B. das Ein- und Ausatmen. Das wirkt beruhigend und ist, wie man seit Jahrtausenden weiß, die einfachste und effektivste Entspannungstechnik. Mit ein bisschen Übung braucht sie keine Vorbereitung und ist immer und überall anwendbar. Im Bus, im Büro, in der Warteschlange, im Bad, im Bett, im Stau. Dank der modernen Wissenschaft weiß man heute, dass Meditation die Gehirnaktivität und die Körperfunktionen nachhaltig beeinflusst.

Die Wirkung, der sogenannte meditative Zustand, ist neurologisch als Veränderung der Gehirnwellen messbar. Anspannung und Entspannung des Gehirns lassen sich in Form von Frequenzen mit dem EEG (Elektroenzephalogramm) aufzeichnen und am Bildschirm sichtbar machen. Meditation

verändert die Gehirnströme positiv. Positiv im Sinn von gesund.

### Mental surfen

Unter Stress schlägt das Herz schneller, wir schwitzen und sind nervös. Alles Zeichen, die man sofort bemerkt. Das Gegenteil – die tiefe Ruhe – ist weniger direkt spürbar. Trotzdem verursacht sie nachweisbare physische und psychische Veränderungen, man spürt sie nicht gleich, dafür aber dauerhaft. Meditation ist geistiges Surfen. Man reitet auf seinen Gehirnwellen und erledigt dabei noch so einiges Andere. Man kann

- körperlich und geistig entspannen
- in die eigene Mitte kommen
- neue Ideen finden
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
- die Intuition aktivieren
- die innere Wahrnehmung verstärken
- sich regenerieren
- die Gesundheit fördern

### Entscheidung für das Leben

Dieses Abschalten-Können, in der Fachsprache auch „Relaxation-Response“ genannt, ist zentrales Element der „Mind-Body-Medizin“, auf die weltweit immer mehr Ärzte setzen. In vielen Ländern werden schon seit geraumer Zeit Forschungen auf dem Gebiet der „Mind-Body-Medizin“ betrieben und die Erfolge sind phänomenal. Und sie sind logisch, denn die Säulen der Gesundheit sind Ernährung, Bewegung, Atmung, Entspannung und Gedankenmuster.

Meditation wirkt sich also vehement auf die Gesundheit aus:

- Sie verbessert Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Sie wirkt entspannend und senkt den Blutdruck.
- Sie reduziert den Ausstoß von Stresshormonen.
- Sie verbessert den Schlaf.
- Sie aktiviert das Immunsystem.
- Sie motiviert die Selbstheilungskräfte.
- Sie hilft das Wohlfühl-Hormon Serotonin im Gehirn zu bilden.
- Sie senkt Atem- und Herzfrequenz.
- Sie lockert Muskelanspannungen.
- Sie wirkt positiv bei stressbedingten Zivilisationskrankheiten und bei psychosomatischen Erkrankungen.
- Sie regt die Keimdrüsen an, mehr Geschlechtshormone zu produzieren und Lust auf Liebe zu machen.

Meditation wird auch als Psychohygiene bezeichnet. Der Mensch bringt jeden Tag sein Haar in Ordnung, warum nicht auch seine Seele? Die positive Energie, die man beim Meditieren erzeugt, ist ähnlich der Wirkung, die man der Schokolade nachsagt. Im Gehirn wird im entspannten Zustand vermehrt Serotonin ausgeschüttet, der Gute-Laune-Botenstoff im Körper, der gleichzeitig als Appetitzügler fungiert, Stress puffert und für wohlige Zufriedenheit sorgt.

### Medikament ohne Nebenwirkungen

Wissenschaftler sprechen dabei von der „Biochemie der Entspannung“. Ärzte sehen die Meditation wie ein Medikament, über das der Apotheker nicht informieren muss, weil ohne Nebenwirkungen. Die übereinstimmende Erkenntnis aus einer Reihe von Untersuchungen ist: Meditation wirkt vielfältig und in jedem Fall positiv auf die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Selbst wenn die Anzeichen, dass man sich bereits auf dem schnurgeraden Weg in eine Krankheit befindet, noch gar nicht zu spüren sind, hat man doch schon die Chance, sich von innen her zu stabilisieren und einen Richtungswechsel einzuschlagen. Man legt sich einen Vorrat an Gesundheit an, ein Hilfspaket für den Katastrophenfall, und ein Notfallteam, das sofort ausrückt, sobald Gefahr in Verzug ist. Es ist die perfekte Präventionstherapie.

Und das Beste daran: Man kann nichts falsch machen. So wie man gehen und sprechen gelernt hat, lernt man meditieren – indem man es einfach tut, am besten: Jetzt!

Wenn man einmal keine Lust hat, aktiv etwas zu tun und trotzdem in den Genuss aller Vorteile der Tiefenentspannung kommen möchte, oder eine Hilfe bei Schlafproblemen sucht, gibt es die innovative App „Power Relax“ – entspannen und regenerieren, einfach, schnell, effektiv. //



Kostenloser Download:  
[www.powerrelax.at](http://www.powerrelax.at)

# Haltung bewahren



## im Sport und Alltag

**Haltung bewahren – leichter gesagt als getan! Selbst im Spitzensport finden wir wenige Athleten mit einer wirklich herausragenden Körperhaltung, da natürlich auch Sportler der „normalen“ körperlichen Entwicklung ausgesetzt sind. Das bedeutet, dass im wichtigsten Alter in Bezugnahme auf Bewegungsentwicklung zwar sportartspezifische Bewegungen gelernt werden, parallel dazu aber bis zu 10 Stunden gesessen wird. So muss dieser Sportler die natürliche Verformung seines Körpers integrieren, was in der größten Leistungsphase zwischen 18 und 28 Jahren zu Überlastungssyndromen führen kann. Außerdem kann niemals die maximale Leistungsfähigkeit eines Athleten erreicht werden.**

**PATRIK RUHDORFERER**

**VOM 6. LEBENSJAHR** an wird bis zu 10 Stunden das „Sitzen“ als Alltagshaltung eintrainiert. In diesem Alter beginnt im Idealfall auch die sportliche Ausbildung, welche in der Regel ein bis zwei Stunden 3-4 x wöchentlich umfasst. Wenn dann die berufliche Karriere beginnt sind alle Berufsgruppen, ob schwer körperlich arbeitend oder am Schreibtisch sitzend, körperlich so vorgeformt, dass wir ohne Probleme nicht mehr durch den Alltag kommen.

### **Fehlentwicklung des Bewegungsapparates und seine Folgen:**

#### **Rumpf (Core)**

Durch einseitige Belastungen während der

Sitzperiode wird die tiefe stabilisierende Muskulatur selten genutzt. Diese Ausdauerermuskulatur kann dann nicht abgerufen werden, wenn sportliche oder berufliche Leistungen zu bringen sind. So kommt es nicht selten vor, dass selbst durchtrainierte Athleten keinen selektiven Zugang zu ihrer stabilisierenden Rumpfmuskulatur haben. Weiters kommt es zu einer häufig zu beobachtenden verstärkten Beugung und Versteifung der Brustwirbelsäule.

#### **Verkürzung und Muskelabbau an Rumpf – Extremitäten-Übergang**

Die Situation im Rumpf ruft Verkürzungen sowie Verspannungen im Brust-, Schulter- und Nackenbereich sowie im Hüftbeugerbereich hervor. Die Gegenspieler

dieser Körperteile Rücken und Gesäß verkümmern. Im Gegensatz zu den Verspannungen im Nacken bemerkt man die Verkürzung der Hüftmuskulatur erst viel später. Ein Anzeichen für eine muskuläre Dysbalance sind Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich sowie die im Volksmund „Ischiasschmerzen“ genannten Symptome. Durch die Fehlhaltung ist die Position des Kopfes auch weiter vorne und dies führt zur erhöhter Muskelspannung im Schulter-nackenbereich. Diese Mehrspannung führt außerdem zu einer Überanstrengung von Nerven sowie zu einer Einengung von Blutgefäßen und in weiterer Folge zu einer Minderversorgung mit Sauerstoff.

#### **Brustkorb und Atmung**

Die Versteifung und verstärkte Beugung des Brustkorbes führt zu weniger Sauerstoffversorgung im Körper durch Unterfunktion des Zwerchfelles (Atemhilfsmuskel) sowie Verklebungen von Faszien (Bindegewebschichten) im Rippen-Bauch-Übergang. So kann oft schon im Teenageralter das maximale Lungenvolumen rein mechanisch nicht mehr abgerufen werden.

#### **Innere Organe:**

Die Haltungsschwäche führt außerdem zu

Einschränkungen in der Funktion der inneren Organe. Auch hier kommt es zu Faszienverklebungen durch die eingeschränkte Beweglichkeit des Rumpfes. Eine geringere Atembewegung führt zu geringerer Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers.

Der Darm bekommt durch die geringe Spannung im unteren Rumpf weniger Druck und kann sich so ausbreiten wie er will, was zu weniger Darmbewegung führen kann.

### Hormone und Psyche:

Durch die Fehlhaltung kommt es zur paradoxen Atmung, welche eine ständige subtile Atemnot bewirkt. Es kommt zur Ausschüttung von Stresshormonen und zu zusätzlicher Anspannung, in Folge zu weiteren Schmerzen und erneuter Ausschüttung von Stresshormonen.

### Mögliche Auswirkungen und Krankheitsbilder:

- Rückenerkrankungen (schwere Form: Bandscheibenvorfall)
- Überlastungssymptome im Spitzensport
- Sehnenproblematiken im Schulterbereich
- Hüfterkrankungen
- Kopfschmerzen
- Stresserkrankungen
- Infektanfälligkeit
- Verdauungsprobleme
- Übergewicht
- Diabetes Typ II
- Osteoporose
- Arthrose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bluthochdruck

Durch den Einfluss der langen Sitzperioden kann, wenn nicht intensiv darauf eingegangen wird, niemals eine maximale Leistung abgerufen werden. Bei einer ausgewogenen Haltung hat der Körper nicht damit zu tun, sich in Balance zu halten, d. h. sich in seiner Mitte zu halten.

### Durch optimale Haltung erreichen wir:

Extrameter durch bessere intramuskuläre Zusammenarbeit

Extrazeit durch bessere Muskelverspannung und bessere Konzentration

Ein Plus an Übersicht durch die aufrechte Wirbelsäule und der besseren Rotationsfähigkeit

Ein Plus an Sauerstoff durch die bessere Atmungsfähigkeit

Ein Minus an Stresshormonen durch tiefere und ruhigere Atmung

Bessere Körpersprache: Die aufrechte Haltung strahlt Kraft und Selbstvertrauen aus

**Steigerung der Konzentration:** Durch die geringere Ausschüttung von Stresshormonen kann man freier denken

### Ganzheitlicher Lösungsansatz

#### Ausgleichsbewegung im Alltag:

Pausen einlegen, isometrische Spannungsübungen sowie Dehnungsübungen ausführen. Manche dieser Übungen („Bauchnabel einziehen und dabei weiter atmen“) lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren.

### Funktionelles Training

Durch funktionelles Training werden Bewegungsmuster im Hirn so abgespeichert, dass es beim Sitzen schwerfallen soll, ganz in die Fehlhaltungen zurückzufallen.

### Faszientechniken

Im ganzen Körper gibt es ein Geflecht aus Faszien, welche maßgeblich an der Bewegungsfreiheit beteiligt sind. Durch Verklebung solcher Faszien kommt es nicht nur im Bewegungsapparat, sondern auch im Bereich der inneren Organe zu Funktionsstörungen.

Diesen Funktionsstörungen kann durch therapeutische Anwendung sowie durch angeleitete Selbstmobilisation entgegen gewirkt werden.

### TCM-Behandlungen, Schmerz Trigger- und Akupunkturpunkte

Nimmt man die jahrtausendalte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Beispiel, so ist hier schon immer von der Ausgewogenheit des ganzen Menschen die Rede. So führt ein Zuviel an Spannung auf der einen Seite zu einem Zuwenig an Spannung auf der anderen Seite.

Und diese Unausgewogenheit führt zu Schmerzpunkten, auch Triggerpunkte genannt. Eine Behandlung im Rahmen der TCM soll zu einer Ausrichtung der Spannungszustände beitragen. Hier kann mit Nadeln, Fingerdruck, speziellen Massage-techniken sowie Bewegungstherapien behandelt werden.

### Übung: Aufrechter Stand

Brust heben! Das Brustbein wird ein wenig nach vorne geschoben und angehoben.

- Nicht hängen lassen! Richten Sie sich auf!
- Kein Hohlkreuz! Schieben Sie das Becken etwas nach hinten.
- Kopfhaltung! Achten Sie darauf, den Kopf nicht nach vorne oder hinten zu schieben.
- Die Füße stehen parallel hüftbreit auseinander und sind gleichmäßig belastet. Gewicht eher auf Ferse.



- Arme locker lassen
- Würde genau seitlich neben Ihnen ein Lot gefällt, schnitte es von oben nach unten folgende Körperteile: Ohr, Schulter, Hüftgelenk, Kniegelenk, oberes Sprunggelenk
- Würde das Lot genau in der Mitte hinter Ihnen gefällt, schnitte es bei korrekter Stehhaltung folgende Körperteile: Hinterkopf, Brustwirbelsäule, Mitte zwischen den Pobacken, Mitte zwischen Ober- und Unterschenkeln

Der gesellschaftliche Druck unserer Leistungsgesellschaft führt zu Überlastungssyndromen, welchen wir nur durch ein bewusstes Sein entgegenwirken können. Alleine aufrechtes Stehen kann da schon eine körperliche Höchstleistung sein. Der Weg zu mehr Freiheit und Entlastung führt über Disziplin und Selbstliebe. Wir dürfen „Aufrecht“ sein, ohne die schwere Last der ganzen Welt auf unseren Schultern. In kleinen Schritten ist dieses Ziel möglich. Die Integration eines Bewegungsmodells in den Alltag benötigt Ausdauer, aber das Plus an Lebensqualität ist diesen Aufwand wert. //

### KONTAKT



RückenWind  
Therapie & Training

### Patrik Ruhdorfer

Physiotherapeut, Functional Pattern  
Instruktor  
Mail: ruhdorfer@rueckenwind-physio.at  
Tel.: +436601481357



# Meridiane

## Energieleitbahnen in unserem Körper

Nach den Grundsätzen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) fließt die Lebensenergie, auch „Qi“ genannt, durch die Energieleitbahnen – die Meridiane. Diese 12 Energiebahnen, mit einem Anfangs- und Endpunkt, durchziehen den gesamten Körper und liefern das Qi in einem 24-Stunden-Rhythmus an 12 ihnen zugeordnete Organen.

### Blockierte Meridiane

Sie kennen das Szenario: Ein stressreicher und intensiver Arbeitstag liegt hinter ihnen! Noch rasche Besorgungen für den Haushalt, ein schnelles Abendessen und nur ein, zwei, ... Mails beantworten. Müdigkeit überkommt sie und sie freuen sich auf ihr bequemes Bett. Aber je länger sie liegen und sich hin und her wälzen, desto wacher werden sie. Oder die andere Variante: Sie schlafen sofort ein und wachen – wie von der Tarantel

gestochen – pünktlich um 3 Uhr morgens auf und bleiben hellwach. Keine Rede von Weiterschlafen. Erst gegen 5 Uhr merken sie, wie eine angenehme Müdigkeit den Körper einhüllt – aber da läutet auch schon der Wecker. Unausgeschlafen, müde und „gerädert“ beginnt der neue Arbeitstag. Was sie wahrscheinlich nicht wussten: soeben hat sich ihr blockierter Lungenmeridian bemerkbar gemacht.

### Meridiane – kleine „Kraftwerke“

Die Meridiane werden oft als kleine „Kraftwerke“ bezeichnet und versorgen somit den Körper mit Lebensenergie (Qi). Nur ein ungehindertes Zirkulieren von Qi führt zu Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden; bei einer Blockade oder Störung kann sich dies in Form einer Krankheit zeigen.

### Die natürliche Balance wiederherstellen

Unser Leben wird von zeitlichen Rhythmen bestimmt: dem Lauf der Sonne und den damit verbundenen Jahreszeiten, dem Tag- und Nachtzyklus und der Stunden-, Minuten- und Sekundeneinteilung.

Lebten die Menschen früher noch stärker im Jahres(zeiten)lauf, erfährt dies in unserer heutigen Zivilisation einen ständigen Wandel.

Durch das „Umprogrammieren unserer inneren Uhr“, das Nichteinhalten von regelmäßigen Schlaf- und Wachrhythmen und Arbeits- und Erholungsphasen, das „Ständige-Erreichbar-Sein“ und das fortwährende „Funktionieren-Müssen“ verliert der Mensch den Einklang mit der Natur und seinen persönlichen Biorhythmus. Dadurch kann die innere Balance erheblich gestört und aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Die natürlichen Bedürfnisse werden oft übergangen und die Folgen daraus enden in Krankheitsbildern wie chronische Müdigkeit oder Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Leistungsabfall, Versagen des Immunsystems, Depressionen, Burnout ...

### Im Fluss mit dem natürlichen Lebensrhythmus sein

Die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kennt unterschiedlichste Mittel und Möglichkeiten um die Lebensenergie im Körper ungehindert zum Fließen zu bringen. Eine Variante ist die Harmonisierung

der Meridiane mittels Energieübertragung. Dabei werden die Energieleitbahnen von Blockaden und Dysbalancen gereinigt und mit neuer Energie vitalisiert. Diese Energiearbeit findet im feinstofflichen Bereich statt und kann ausschließlich durch bestens ausgebildete Personen wie etwa Humanenergetiker durchgeführt werden. Nur das freie Fließen der Lebensenergie einerseits und sich der Bewusstwerdung seines persönlichen Biorhythmus andererseits, wirken sich wohltuend auf Körper, Geist, Seele und Emotionen aus.

### Die Meridiane und ihre Wirkungsweisen

Die TCM-Lehre geht von 12 Meridianen aus, und jeder Energieleitbahn wird ein Organ zugeordnet. Diese Leitbahnen versorgen das jeweilige Organ zu jeweils zwei Stunden mit einem Maximum an Qi, 12 Stunden später erreicht das gleiche Organ sein Minimum an Energie.

Beispiel: So erreicht das Organ Lunge, genährt durch den Lungenmeridian, sein Energiemaximum in der Zeit von 3 bis 5 Uhr morgens, das Minimum von 15 bis 17 Uhr. Daher ist es in dieser Zeit nicht ratsam, sich sportlich zu verausgaben.

### Kurzübersicht: Wirkungsweise der Meridiane

#### ■ Lungenmeridian:

Organthema: „Bereit für den Tag“  
Farbe: Weiß  
Zeit / Energiemaximum: 3 – 5:00 Uhr  
Affirmation: „Ich liebe mich und andere bedingungslos!“

#### ■ Dickdarmmeridian:

Organthema: „Ballast abwerfen, Körper und Seele reinigen“  
Farbe: Weiß  
Zeit / Energiemaximum: 5 – 7:00 Uhr  
Affirmation: „Ich bin einzigartig und es wert, geliebt zu werden!“

#### ■ Magenmeridian:

Organthema: „Aufnahme von Energie“  
Farbe: Gelb  
Zeit / Energiemaximum: 7 – 9:00 Uhr  
Affirmation: „Ich bin zufrieden und erweise mir gegenüber Wertschätzung!“

#### ■ Milz-Pankreas-Meridian:

Organthema: „Stoffwechsel in Aktion, Verarbeitung“  
Farbe: Gelb  
Zeit / Energiemaximum: 9 – 11:00 Uhr  
Affirmation: „Ich vertraue und erledige eins nach dem anderen!“

#### ■ Herzmeridian:

Organthema: „Sich der Lebensfreude hingeben“  
Farbe: Rot  
Zeit / Energiemaximum: 11 – 13:00 Uhr  
Affirmation: „Ich zeige und gebe anderen Liebe und Mitgefühl!“

#### ■ Dünndarmmeridian:

Organthema: „Vertrauen und wahre Bedürfnisse erkennen“  
Farbe: Rot  
Zeit / Energiemaximum: 13 – 15:00 Uhr  
Affirmation: „Ich bin voller Freude und genieße mein Leben mit allen Sinnen!“

#### ■ Blasenmeridian:

Organthema: „Sich angstfrei und sicher fühlen“  
Farbe: Blau  
Zeit / Energiemaximum: 15 – 17:00 Uhr  
Affirmation: „Ich fühle mich sicher und bin frei von Ängsten!“

#### ■ Nierenmeridian:

Organthema: „Ruhe und Rückzug“  
Farbe: Blau  
Zeit / Energiemaximum: 17 – 19:00 Uhr  
Affirmation: „Ich spüre meine Sexualität und lege meinen Perfektionismus ab!“

#### ■ Kreislaufmeridian (Perikard):

Organthema: „Sich mit allen Schwächen annehmen und für Schutz sorgen“  
Farbe: Rot  
Zeit / Energiemaximum: 19 – 21:00 Uhr  
Affirmation: „Ich lasse los und respektiere und schätze mich so wie ich bin!“

#### ■ Dreifach-Erwärmer-Meridian:

Organthema: „Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen“  
Farbe: Rot  
Zeit / Energiemaximum: 21 – 23:00 Uhr  
Affirmation: „Ich bin beschwingt und vertraue meiner inneren Stimme!“

#### ■ Gallenblasenmeridian:

Organthema: „Alles zum richtigen Zeitpunkt erledigen“  
Farbe: Grün  
Zeit / Energiemaximum: 23 – 1:00 Uhr  
Affirmation: „Ich vertraue meinen Gefühlen und erledige alles zur richtigen Zeit!“

#### ■ Lebermeridian:

Organthema: „Lass' die Wut aus deinem Bauch“  
Farbe: Grün  
Zeit / Energiemaximum: 1 – 3:00 Uhr  
Affirmation: „Ich bin glücklich und erweise mir gegenüber Wertschätzung!“ //

## Gesund werden – gesund bleiben!

### Meine Energiemedizin für Sie

#### ■ PranaVita®

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

#### ■ Dorn-Breuss / Wirbelregulation

Behandlung von Rückenschmerzen und Wirbelfehlstellungen

#### ■ Narbentstörung – SCL®-Methode

Manuelle und energetische Auflösung von Energieblockaden im Narbengewebe, Meridianarbeit

#### ■ Reiki-Anwendungen

(Jede Behandlung ist individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.)

*„Energie ist überall – man muss sie nur abholen“*



MAG. SABINE GERINGER

### Zur Autorin:

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

### KONTAKT



**Kraft Punkt**  
ENERGIE & GESUNDHEIT

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

# Körperkerzen



Die physischen und energetischen Veränderungen in unserem Körper haben oft seelische Wurzeln. Bei der Auflösung dieser Blockaden, bei der Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Harmonie, bieten Körperkerzen effektive Hilfe.

MMAG. IRIS MAY-KREIGER

## Was sind Körperkerzen?

**KÖRPERKERZEN SIND NATURPRODUKTE.** Sie bestehen aus reiner Baumwolle, die mit Bienenwachs getränkt ist. Zusätzlich werden Kurkuma und ätherische Pflanzenöle beigemischt. Bienenwachs und Kurkuma haben u.a. eine entzündungshemmende Wirkung.

Je nach Bedarf werden die Kerzen mit natürlichen Farbstoffen eingefärbt und haben somit noch die Wirkung der einzelnen Farben in unserem Körper. Die verschiedenen Farben werden den einzelnen Chakren zugeordnet. Chakren sind

Energieräder, die unter anderem auch für unseren Energiehaushalt zuständig sind. Sind einzelne Chakren blockiert, staut sich die Energie im betreffenden Bereich. Durch die Behandlung mit Körperkerzen können diese Blockaden gelöst werden. Die Energie im Körper kann wieder frei fließen. Der Körper hat jetzt wieder die Möglichkeit seine Selbstheilungskräfte voll und ganz zu entfalten. Die wahrscheinlich bekannteste Form der Kerzen sind die Ohrenkerzen (dünner als Körperkerzen).

## Wie „funktionieren“ Körperkerzen?

Körperkerzen werden mit dem schmäleren Ende (welches mit einem Zell-Streifen – sterile medizinische Gaze – umwickelt ist) am Körper aufgesetzt und am oberen, dickeren Ende angezündet.

Im Hohlraum der Kerze bildet sich Rauch und es entsteht ein Vakuum. Das Vakuum saugt den Rauch, der zum Rohrboden gekommen ist, aus. Siebfläche ist die dazwischenliegende Haut. Der Vakuumdruck und die Kraft der Saugwirkung drücken den Rauch durch die Haut, in das Gewebe unter der Haut. So wird der Wirkstoff eingeführt. Der Rauch nimmt die abgelagerten Teilchen auf und lagert sie sozusagen herausaugend an der Kerzenwand ab. (vgl. Medizin der Zukunft, Borbála Lévai)

## Zünden Sie eine Körperkerze zur Erhaltung Ihrer Gesundheit!

Durch diese Sogwirkung („Kamineffekt“) sind folgende Prozesse möglich:

- Verspannungen und Blockaden werden gelöst
- Abtransport von Giftstoffen über die Haut
- Entzündungen werden gehemmt
- Reinigung und Energetisierung
- Harmonisierung von Körper, Geist und Seele

### So können sie sich eine Körperkerzen-Behandlung vorstellen:

Eine Körperkerzen-Behandlung umfasst mehrere Schritte und beginnt mit einem Gespräch. Anschließend wird die passende Körperkerze ausgewählt. Zur Aktivierung der Energieströmung werden die erforderlichen Meridiane kreisförmig massiert. Die Körperkerze wird auf den zu behandelnden Punkt gestellt. Es ist möglich, die Kerze an mehreren Meridianpunkten anzusetzen. Das Herabbrennen einer Körperkerze dauert zwischen 15 und 20 Minuten. Die Flamme wird in einer Schüssel mit Wasser gelöscht. Eine weitere Behandlung erfolgt nach Bedarf. Die meisten Menschen fühlen bereits nach der ersten Behandlung die wohltuende Wirkung der Körperkerze. Eine Körperkerzen-Behandlung kann natürlich auch in andere Behandlungsformen eingebaut werden.

### Wann werden Körperkerzen eingesetzt?

Kerzenbehandlungen werden als sehr entspannend und revitalisierend beschrieben. Körperkerzen können nicht nur zur Erhaltung der eigenen Gesundheit eingesetzt werden.

Wenn sich im menschlichen Körper Schmerzen melden, stockt die Lebensenergie, der Weg der Energieströme ist blockiert. Die Körperkerze ist ein Hilfsmittel und kann bei folgenden Beschwerden angewendet werden:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Ohrenprobleme
- Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen
- Gelenksbeschwerden
- Wirbelsäulenprobleme
- Verdauungsprobleme
- Durchblutungsstörungen
- Verspannungen
- Stress, Müdigkeit
- Nervenprobleme
- Seelische Blockaden

Jeder menschliche Körper besitzt ein großes Potenzial an Kräften zur Selbstregulation. Somit ist eine Körperkerzen-Behandlung für jeden Menschen geeignet. Die Anwendung von Körperkerzen ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose und/oder Beratung und Behandlung durch einen Arzt!



### KONTAKT



#### MMag. Iris May-Kreiger

Naturheiltherapeutin

Landskroner Siedlerstraße 34  
9523 Villach – Landskron  
Tel.: 0664/73 42 33 27  
E-Mail: iris.may@kreiger.org  
www.kreiger.org



# DIE FASZIE

## Das Sinnesorgan für die Schmerzwahrnehmung

Die Faszie ist ein Begriff aus dem Lateinischen und wird im Medizinischen mit „Bindege-webe“ übersetzt.

IVAN CVEJANOV

### Was genau ist eine Faszie?

Es sind feine zähe bindegewebige Häute. Faszien sind milchig-weiße Häute, die sowohl beim Tier als auch beim Menschen die Muskeln einhüllen und andererseits auch einzelne Muskeln voneinander abgrenzen. Allerdings spricht niemand von Bindege-webschmerzen wenn es um Beschwerden geht. Da schmerzt nur die Bandscheibe, der Meniskus oder der Tennisellenbogen.

Nicht nur beim Fleisch – jeder, der schon einmal Steak gegrillt hat, kennt die weißen Flachsen-, sondern auch in der Pflanzenwelt finden sich Faszien. Räumlich

trennende und zugleich formgebende Häute finden wir in Zitrusfrüchten wie Orangen und Grapefruits. Im Grunde gibt es keine Lebensform, die ohne diese elastischen Häute auskommt. Form gebende und gleichzeitig trennende Gewebe und Häute bilden die Grundform des Lebendigen. Sie umhüllen in unserem Körper alle Organe, Muskeln, Knochen, ja sogar alle Muskelfasern und Sehnen.

### Warum ist dieses Gewebe so besonders?

In den Faszien liegen alle Rezeptoren eingebettet. Da sind Sensoren wie freie Nervenenden für Hitzeerize, Schärfe, starken Druck, Mechanorezeptoren für Dehnung und Druck, der Tastsinn, die Bewegungs- und Tiefenwahrnehmung und vieles mehr. Dadurch entsteht auch die Wahrnehmung von Schmerz. Oder besser gesagt: Man hat das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt und damit hat man meist auch recht. Treten Schmerzen auf, ist das Gewebe nach

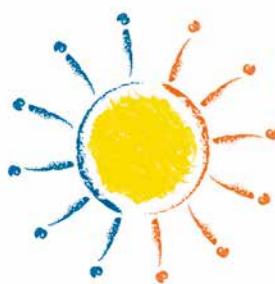
Ansicht von Stephen Typaldos D.O., einem US-Amerikanischen Arzt und Osteopathen, entweder verformt, verdreht oder verrenkt. Er entwickelte spezifische Handgriffe und Manipulationstechniken zur Behandlung. Diese sind unter dem Begriff Typaldos-Methode bekannt.

### Der Schmerz ist da – was nun?

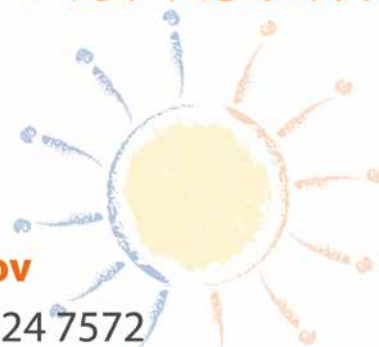
Ziel der Intervention ist die anatomische Korrektur der Faszien. Wird die Formveränderung korrigiert, kann mit einer sofortigen Verbesserung der Belastbarkeit, der Beweglichkeit und/oder einer Schmerzreduktion gerechnet werden. Das Schonen entfällt meist und eine baldige Rückkehr zur Aktivität ist möglich.

### Wie erkennt man, dass es nicht am Muskel, am Knochen oder etwas Anderem liegt?

Weltweit drücken dies die Menschen durch die gleichen typischen Gesten und Worte aus. Man muss exakt beobachten, genau



# Xundheits Werkstatt



**Ivan Cvejanov**

☎ 0699 / 1224 7572

✉ mail@xundheitswerkstatt.com

**www.xundheitswerkstatt.com**

Klagenfurt / Ebenthal

-  **Physiotherapie**
-  **Typaldosmethode**
-  **Fasziendistorsionsmodell**
-  **Narbenentstörung**

hinsehen und zuhören. Der geschulte Therapeut, Arzt oder Osteopath erkennt schlussendlich das Problem.

### Die Typaldos-Methode wird eingesetzt bei:

- akuten Schmerzen durch Verstauchungen und Verrenkungen von Gelenken
- Sportverletzungen z.B. Bänderzerrungen, Prellungen, Muskelfaserrissen usw.
- Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Symptome wie Taubheitsgefühl oder Kribbeln sowie Schwäche oder Instabilität
- Gewisse Symptome, die üblicherweise eher internistischen Erkrankungen zugeordnet werden (Darmbeschwerden, Regelschmerzen, Inkontinenz...)

### Ein Beispiel:

Schulmedizinische Sichtweise und Behandlung: Der Arzt diagnostiziert eine Verstauchung des Sprunggelenks und verordnet

Ruhigstellung, Eisanwendung, Kompressionsverband und Hochlagerung. Zusätzlich verschreibt er eine Salbe mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Komponenten. Die Patientin kann nach einigen Wochen beginnen, ihren Sport wieder auszuüben.

### Typaldos Sichtweise und Behandlung:

Der Arzt führt die Beschwerden auf zwei verschiedene Faszienvormungen zurück. Diese Fasziendistorsionen korrigiert er durch manuelle Handgriffe, teils mit großem Kräfteinsatz. Nach der Behandlung kann die Patientin wieder normal gehen, nach der zweiten Behandlung – einige Tage später – ihren Sport wieder uneingeschränkt ausüben.

Quelle: <http://fdm-europe.com/fdm/fasziendistorsionsmodell/>

### Langes Ertragen der Schmerzen ist nicht notwendig

Jeder Sportler weiß, dass der Muskelaufbau

sehr harte Arbeit ist, die Erhaltung aufwändig ist und der Abbau unbeschreiblich schnell passiert. Vor allem nach Ruhigstellungen.

Um seinen Körper hundertprozentig einsetzen zu können muss jeder Sensor an der richtigen Stelle sitzen. Ist dies nicht der Fall kommt es zu verschiedenen Beschwerden.

Und die Belastbarkeit lässt zu wünschen übrig oder der Körper arbeitet stark unsymmetrisch. Dank der Typaldos-Methode ist dies seit 24 Jahren nicht mehr notwendig. //

### INFO

Einen qualifizierten Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie unter:

**<http://fdm-europe.com/patienten/therapeuten/>**



# Coacht ein Pferd anders?

Wir wollten es genau wissen und arbeiten seit Jahren mit Pferden, Hunden, Eseln und anderen Tieren, um Menschen zu beraten, zu coachen, auszubilden oder sie einfach nur zu begleiten. Wir, das sind ein Dreiergespann, bestehend aus Katja Fuchs, die mit Pferden coacht, Anja Landler, die weiß, wie Hunde und Katzen denken und Ulrike Wöhlert, bei der es immer um Kommunikation geht. Im Mittelpunkt unseres Tuns steht die Mensch-Tier-Beziehung.

**IN UNSERER ARBEIT** haben wir beobachtet, dass Tiere nicht nur nette Wegbegleiter sind, sondern auch Hemmschwellen abbauen, Türen öffnen oder in der Lage sind, uns einen Spiegel vorzuhalten. Tiere sind oft Entwicklungshelfer in herausfordernden Situationen und unterstützen unsere Arbeit mit und am Menschen. Diese Arbeit nennt sich „tiergestützte Intervention“.

## Ein Beispiel, wie tiergestützte Intervention mit Pferden funktionieren kann:

Auch jahrzehntelange Lebens- und Berufserfahrung interessieren die Trainingspferde von Katja Fuchs nicht. So ergeht es Arno K. nicht anders als vielen anderen Teilnehmern. Arno K., selbst seit Jahrzehnten Coach, Trainer und Berater in renommierten Unternehmen, kann unseren Pferden nichts vormachen. Arno K. ist

sich sicher, dass er schon alles über sich weiß und im Moment kein aktuelles Thema hat, bei dem es wichtig wäre, näher hinzuschauen. Ganz schnell erkennt er in einer kurzen Übungssequenz mit unserem Trainingspferd Arielle, dass er sehr wohl ein offenes Thema hat. Mit einigen Fragen wird Arno K. von Katja Fuchs zu einem der derzeit wichtigsten Themen in seinem beruflichen Umfeld geführt. Arno K. kommt mehr und mehr der Spaß an der Arbeit abhandeln. Ihm ist durchaus bewusst, dass er sich sachliche Themen im Beruf in der Regel mit viel Aufwand aneignen muss. Er ist keiner, dem die Dinge zufliegen. Trotzdem hat er früher sehr motiviert gearbeitet und trotz aller Hemmnisse Spaß an seiner Arbeit gehabt. Tiergestützte Intervention anzubieten bedeutet, Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung gegenüber dem Tier und gegenüber dem Menschen mit dem ge-



arbeitet wird. Deshalb ist es aus unserer Sicht besonders wichtig, eine professionelle Ausbildung zu bekommen, wenn man mit Tieren arbeiten möchte. Ausgebildet werden müssen sowohl das Tier als auch der Mensch, der mit dem Tier arbeitet.

In unserem Fall gefiel Arno K. die Intervention mit den Pferden so gut, dass er beschließt, zukünftig auch mit Tieren zu arbeiten:

Arno K. hat bisher weder in seiner eigenen Weiterbildung noch in seinem beruflichen Umfeld tiergestützte Methoden eingesetzt. Durch den Einsatz tiergestützter Intervention kann er jederzeit seinen eigenen Status quo prüfen. Gerade als Trainer und Coach ist es extrem wichtig, dass man motiviert mit den Teilnehmern arbeiten kann und auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Des Weiteren kann Arno K. durch eine Ausbildung in tiergestützter Intervention seine Methodenkompetenz dahingehend erweitern, dass er bei seinen Kunden diese Methode einsetzen kann.

Genau für diese Menschen, die bereits mit Tieren oder Menschen arbeiten, ihr Angebot aber dahin erweitern möchten, professionell und methodisch versiert zu agieren, hat das Dreierteam für das „pfotenland“ ([www.pfotenland.at](http://www.pfotenland.at)) einen qualitativ hochwertigen Lehrgang im TÜV-Austria-zertifizierten Bildungszentrum ins Leben gerufen, mit dem Ziel, eine Qualitätssicherung für tiergestützte Intervention anzubieten. Im Lehrgang geht es in erster Linie nicht darum, wie die Tiere für diese Arbeit aus- und weitergebildet werden, sondern darum, wie wir sie optimal

**RSS**  
Reitsport  
SOMMERHUBER

Wählen Sie aus unserem gesamten Sortiment: ca.

- 1000 Pflege- Putz- Futterprodukten
- 600 Reithosen
- 300 Reitjacken / Sakkos / Blusen
- 200 Zaumzeuge / Halfter
- 150 Schabracken / Bandagen
- 120 Winter/Abschwitz- Decken
- 100 Reitstiefel / Stiefeletten
- .... Sättel

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. von 09:30 - 18:00 Uhr, Samstag von 09:00 - 13:00 Uhr  
Auenweg 35 - 9500 Villach, zwischen Media Markt & Bauhaus  
Tel.: 04242 - 312 880, E-mail: [rss1@gmx.at](mailto:rss1@gmx.at)



@creativimpuls.com

**25€ GUTSCHEIN**  
einzulösen bis 30.06.2015, und ab einem Einkauf von € 50,-



### Das Lehrgangsteam:

#### Anja Landler

Inhaberin des Bildungszentrums „pfotenland“ und Trainerin für Mensch-Tier-Beziehungen

#### Katja Fuchs

Pferdegestützte Trainerin und Unternehmensberaterin

#### Ulrike Wöhlert

Wirtschafts- und Kommunikationstrainerin

*Teammitglieder (v.l.): Noriker Paul, Katja Fuchs, Kaltbluttraber Eik, Pony Arielle, Anja Landler, Ulrike Wöhlert, Border-Collie Amy (stellvertretend für die übrigen)*

können im Anschluss eigenverantwortlich tiergestützt arbeiten.

- Der Diplomlehrgang wird bei Erfüllung der entsprechenden Voraussetzungen vom Land Kärnten gefördert. //

#### Tierische Fakten:

- In den 1960er Jahren erkannte der Kinderpsychotherapeut Boris M. Levinson, dass sein Hund „Türöffner“ bei seinen kleinen Klienten ist.
- Tiergestützte Intervention umfasst verschiedenste Einsatzmöglichkeiten, um mit Tieren Menschen zu fördern.
- Von tiergestützter Pädagogik bis hin zum Einsatz des Tieres im unternehmerischen und beratenden Berufsumfeld
- „pfotenland“ ist zertifiziertes Bildungszentrum (TÜV Austria) und anerkannter Bildungsträger des Landes Kärnten.

### KONTAKT



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

(Details zum Lehrgang finden Sie hier ab März 2015)  
Tel. +43(0)680-219 69 99  
anja@pfotenland.at

einsetzen, worauf wir achten müssen und welche Hintergrundthemen wichtig sind. Die Basis des Lehrganges ist das Erlernen von Expertenwissen in der Arbeit der Tier-Mensch-Beziehung. Darüber hinaus wird sehr viel Wert auf die Praxiskompetenz gelegt. Verschiedene Methoden kommen zum Einsatz und werden praktisch erprobt. Absolventen des Lehrganges

Druckerei

Unter [www.sportmental-magazin.at](http://www.sportmental-magazin.at) finden Sie alle  
• Magazine zum Downloaden.

# Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

Fit in den  
**Frühling**

**YOGA & mentale  
GESUNDHEIT**  
Körperliches und geistiges Wohlbefinden

**Haltung im  
Sport & Alltag**

**Barcelona**  
Eine Stadt mit vielen Gesichtern

**Interviews:**

Golfer – Florian Prägant  
Mountainbiker – Alexander Gehbauer  
Mentalcoach – Roman Braun

[www.sportmental-magazin.at](http://www.sportmental-magazin.at)



Like us at Facebook:  
[www.facebook.com/  
sportmentalmagazin](http://www.facebook.com/sportmentalmagazin)



ePaper powered by



**digitri**  
read innovative

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



Google play



Available on the  
App Store

[www.sportmental-magazin.at](http://www.sportmental-magazin.at)

## KONTAKT

### Cuisino Restaurant Velden

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

# Pochierter Himbeer-Rhabarber mit marmoriertem Sauerrahm-Eis

## Zutaten Sauerrahmeis:

- 500 g Sauerrahm
- 50 g Sahne
- 150 g Zucker
- Saft und Schale von 1 Limette

## Zutaten Rhabarbersorbet:

- 200 g Rhabarber (geschält)
- 50 g Erdbeeren
- 70 g Zucker
- 70 ml Wasser
- 1 Blatt Gelatine

## Zutaten pochierter Rhabarber:

- 500 g Rhabarber
- 250 g Läuterzucker
- 100 g Himbeeren (TK)
- Etwas Zitronensaft
- 1 Vanilleschote

## Garnitur:

- Minze
- Rhabarberchips
- Frische Himbeeren

## Zubereitung:

- 1.) Für das Sauerrahm-Eis alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und in der Eismaschine zu einem cremigen Eis frieren.
- 2.) Für das Rhabarber-Sorbet den

Rhabarber und die Erdbeeren waschen, in Stücke schneiden und mit Zucker und Wasser in einem Topf zustellen, einige Minuten zugedeckt weichdünsten, anschließend mixen, passieren, abschmecken, die Gelatine darin auflösen und die Masse in der Eismaschine frieren lassen.

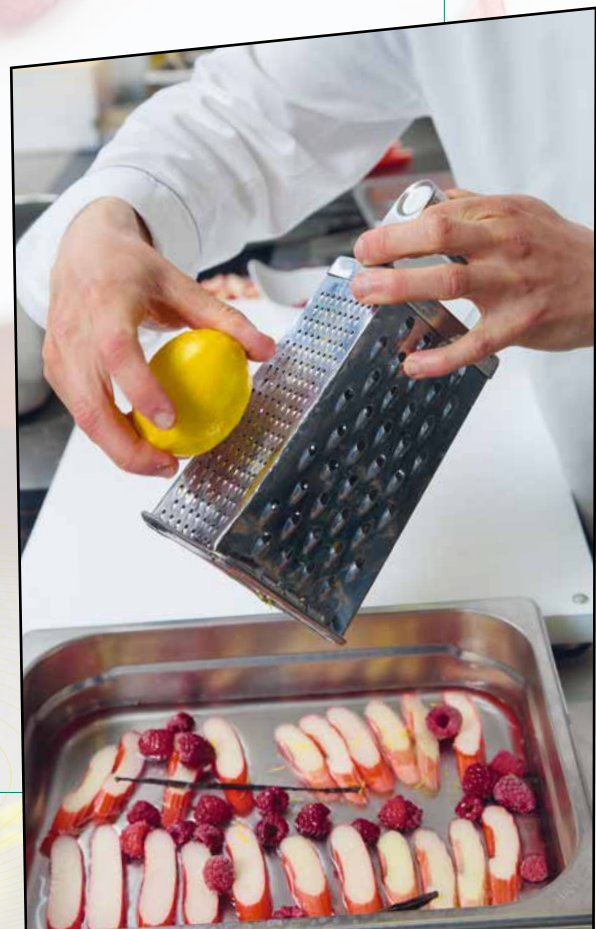
3.) Zum Fertigstellen des marmorierten Eis in ein vorgekühltes Gefäß Schicht für Schicht Sauerrahm-Eis und Rhabarber-Sorbet einfüllen und dann wieder im Tiefkühler anziehen lassen.

4.) Für den pochierter Rhabarber diesen (Rhabarber mit rosa Schale muss nicht geschält werden), schräg in Scheiben schneiden, diese nebeneinander in ein Blech legen, mit dem Läuterzucker übergießen, die TK Himbeeren dazulegen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das Blech mit Alufolie abdecken und im Ofen kurz garen, dabei soll der Rhabarber aber noch Biss behalten. Danach sofort aus dem Ofen nehmen, abkühlen, die Rhabarberstücke aus dem Fond nehmen und zur Seite legen, den Fond durch ein Sieb drücken, abschmecken und dann wieder über den Rhabarber geben.

5.) Den Rhabarber mit reichlich eigenem

Saft in tiefen Tellern anrichten, darauf eine große Nocke von dem Eis setzen und mit frischen Himbeeren, Minze und einem Rhabarberchip garniert servieren.

**Marcel J. Vanic**  
 Standortleiter / Executive Chef



# FRÜHLING

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

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



... mit Meisterkoch  
**MARCEL J. VANIC**

# Eine Reise in die Welt der Körner



**Quinoa, Bulgur und Co. haben Beilagen wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln längst den Rang abgelaufen. Zumindest, wenn man sich in den Regalen eines Supermarkts umschaut. Dort gibt es mittlerweile eine ganze Menge an Alternativen, sei es als eigenes Gericht oder als Beilage zu Gemüse, Fisch oder Fleisch.**

SABINE LANDL

## Couscous

Couscous, den wir der arabischen Küche zu verdanken haben, ist keine eigene Zutat, sondern bereits ein Gericht in sich. In der nordafrikanischen und orientalischen Küche gehört Couscous zu den Grundnahrungsmitteln und in Marokko ist es das bekannteste Nationalgericht. Es wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenem Grieß von Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt und enthält jede Menge gesunder Inhaltsstoffe. Außerdem sättigt es lange und ist beim Kochen vielfältig einsetzbar. Ein weiterer Pluspunkt: es lässt sich leicht und sehr schnell zubereiten, da es mit heißem Wasser nur übergossen und nicht gekocht wird.

Couscous beziehungsweise Hartweizengrieß ist ähnlich wie andere Weizengerichte nahezu fettfrei und enorm kalorienarm, enthält dafür aber Eiweiß und viele gesunde Kohlenhydrate, die sättigen und beugen Heißhunger vor. Die pflanzlichen Öle gelten als wertvoll und gesund. Auch Vitamin E, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Kalzium und Zink zählen zu seinen Inhaltsstoffen. In der Küche wird Couscous mit Vorliebe mit verschiedenen Gemüsesorten wie Paprika, Karotten, Tomaten, Zucchini oder Kichererbsen kombiniert, mit frischen Kräutern gewürzt und gemeinsam mit Fisch, Huhn, Lamm oder magerem Rindfleisch serviert. Auch Feinschmecker, denen der Sinn nach eher Süßem steht, müssen nicht auf Couscous verzichten, hier vor allem in Verbindung mit Milch, Mandeln und Rosinen.

## Quinoa

Auch wenn es nicht so aussieht, aber Quinoa zählt nicht zum Getreide, sondern ist eine Pflanze. Ihren Ursprung hat sie in den Ländern Peru, Bolivien und Ecuador. Mittlerweile wird die äußerst widerstandsfähige Pflanze aber auch bei uns in Österreich angebaut, besonders seit bekannt wurde, mit welchem wertvollen Nahrungsmittel man es zu tun hat. Quinoa wird wie

Reis gekocht, allerdings sind die Garzeiten um einiges kürzer und liegen bei ungefähr 15 Minuten. Es bleibt körnig, schmeckt ein wenig nach Nuss und eine Spur bitter. Vor allem als Beilage, aber auch als Zugabe in Suppen, eignet es sich hervorragend und ist eine gute Alternative zu den herkömmlichen Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Reis. Die kleinen Körnchen enthalten viele B-Vitamine, die besonders für die Nerven und den Kohlenhydratstoffwechsel wichtig sind. Die glutenfreie Stärke lässt sich gut verdauen, ist somit auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) gut geeignet, und liefert rasch wertvolle Energie. Die Ballaststoffe leisten einen wichtigen Beitrag zur Verdauung und senken den Cholesterinspiegel. Quinoa ist außerdem reich an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Besonders hoch ist der Kalziumgehalt. Des Weiteren gilt die Pflanze als „Magenfüller“ und ist ein Geheimtipp für Menschen, die ihr Gewicht reduzieren oder nach einer Diät halten wollen, denn ein großer Teil der Kalorien ist in diesem Nahrungsmittel in Form von Proteinen vorhanden. Proteine haben den Vorteil, dass sie im Vergleich zu Kohlenhydraten eine relative lange Sättigung bewirken. Der Fettanteil ist dagegen relativ gering und besteht zu einem großen Teil aus den sogenannten „guten Fetten“,

die zwar auch viele Kalorien besitzen, aber für den Körper lebensnotwendig sind.

## Bulgur

Was der Couscous für Nordafrika ist, ist Bulgur für den Nahen Osten. Er stammt aus dem Vorderen Orient und ist von Libyen bis in den Iran, aber auch in der Türkei eine beliebte Beilage oder Kochzutat. Aber selbst in unseren Breitengraden erfreut sich das aus Hartweizen hergestellte Korn immer größerer Beliebtheit. Er wird wie Reis zubereitet, allerdings kann man ihn auch über Nacht in Wasser einweichen, um ihn am nächsten Tag zu verarbeiten. Da er nahezu keinen Eigengeschmack besitzt, lässt er sich mit den unterschiedlichsten Gerichten kombinieren. Häufig wird das Weizenprodukt zu Tabouleh, einem orientalischen Salat mit Tomate, Gurke und Minze, verarbeitet, kann aber natürlich auch als Beilage zu Fisch und Fleisch gegessen werden. Der Bulgurweizen, wie er auch oft genannt wird, ist ein vorgekochter Weizen, der viel Eiweiß und gesunde Kohlenhydrate enthält und somit für eine lange Sättigungsdauer sorgt. Weitere Inhaltsstoffe sind unter anderem verschiedene B-Vitamine sowie Vitamin E und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor.

## Hirse

Hirse gedeiht sowohl im gemäßigten Klima Mitteleuropas als auch in den tropischen Gebieten Afrikas und Asiens. Was die wenigsten wissen – Hirse ist das mineralstoffreichste Getreide überhaupt. In Hirse sind viele Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Fluor, Vitamin B, Biotin, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Kalium zählen ebenso zu den Inhaltsstoffen wie ein hoher Anteil an Silizium und Eisen. Es wirkt sich daher in erster Linie positiv auf die Blutbildung, Knochen, Gelenke, die Haut, das Haar und die Nägel aus. Einigen Lesern wird Hirse eventuell dadurch bekannt sein, dass es von innen wärmt. Dies geht auf die anregende Wirkung zurück, die Hirse auf den Stoffwechsel ausübt.

Aufgrund der hochwertigen Eiweiße und komplexen Kohlenhydrate, die dem Körper geliefert werden, ist Hirse optimal für all jene geeignet, die eine Diät machen wollen. Sie sättigt vor allem sehr schnell und dieses Sättigungsgefühl hält entsprechend lange an. Auch in der Zubereitung ist Hirse optimal für jene, die es eilig haben. Einfach mit Wasser aufkochen und zum Aufquellen von der Herdplatte stellen. Wer hier denkt, dass der Genuss von Hirse eintönig

ist, der irrt. Sowohl Naschkatzen als auch Liebhaber pikanter Gerichte kommen auf ihre Kosten.

## Buchweizen

Bei Buchweizen denken viele an Weizen. Allerdings hat er nichts mit Weizen im herkömmlichen Sinne zu tun. Die Samen sehen sich im geschälten Zustand zwar sehr ähnlich, doch Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse und darum zu den so genannten „Pseudo-Getreidesorten“. Aufgrund seiner gräulich-braunen Farbe ist Buchweizen nicht besonders anspruchsvoll fürs Auge, dennoch sollte man den Körnern eine Chance geben.

Buchweizen kommt ursprünglich aus dem fernen Osten, Tibet aber auch von China. Heute wird er auch in Europa angebaut. Er enthält nicht nur viel hochwertiges Eiweiß, sondern auch Vitamin E und B-Vitamine, sowie Kalium, Magnesium, Eisen, Kalzium und Kieselsäure. Für Gehirn und Nerven wichtige Stoffe wie Lysin, Lecithin und Tryptophan sind ebenso in großer Menge enthalten und sorgen für einen guten Schlaf. Des Weiteren ist er glutenfrei. In erster Linie wird Buchweizen als Reisersatz verwendet, aber auch bei Salatgerichten findet er gerne Verwendung. //

# Nobilvini wein.lounge & enoteca

Das Angebot für Wein-Connoisseurs hat in der Tat Weltmetropolen-Format.

**MEHR ALS 200 TOPWEINE** von Barone Ricasoli, Fonterutoli, Clerico, Zuani, Russiz Superiore, Desiderio Bisol, Edi Kante, Polz, Tement, Krutzler, Gesellmann, Triebaumer, F.X. Pichler, Bründlmayer oder Prager und Knoll stehen in der Enoteca zum attraktiven Mitnahme-Preis oder zum sofortigen Genuss bereit. 18 dieser exklusiven Weine werden im monatlichen Wechsel auch glasweise ausgeschenkt. Zum Genießen gibt es dazu auch noch ein paar vom Stammwirthaus „Tschebull“ angelieferte Schmankerln und ganz exklusiv, Hausbrand Espresso aus Triest.

## Unser Extra-Kaiser-Zimmer/ Exklusiv

■ Separater Raum für bis zu 15 Personen für Privat- & Firmenfeiern, kommentierten Weindegustationen, wie auch für exklusive Gruppen vor den Faschings-sitzungen, mit maßgeschneiderter feiner Kulinarik, gecartert vom Tschebull.



## „Vinnovative“ Weingeschenke & Präsente

Individuell, entsprechend ihren Wünschen, zum Enoteca-Preis zusammengestellt. Edel verpackt, feine internationale Weine & handwerkliche Alimentari, Rums & edle Brände, feinstes Olivenöl ...

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

■ Aufgrund des großen Erfolges bis 31. März 2015 verlängert.  
■ Gültig bei einem Einkauf von mindestens 6 Flaschen, auch sortiert.

## KONTAKT

**nobilvini**  
wein.lounge & enoteca

Freihausgasse 13 // A- 9500 Villach  
Tel. +43 (0)4242 27559

wein.lounge@nobilvini.com  
www.nobilvini.com

■ Öffnungszeiten: von 16 bis 22 Uhr  
Samstag von 10 – 22 Uhr  
■ Ruhetage: Sonntag, Montag & Feiertage



# Detoxing ...

## ... das neue Heilfasten oder doch nur eine Diät?

**Nach deftigen Schlemmertagen oder um einfach schnell den Winterspeck zu verlieren verspricht das „Detoxing“ schnelle Gewichtsreduktion. Doch was ist dran an dieser neuen Methode?**

BEATE EGGER

### Was ist Detoxing?

Der Begriff Detox stammt vom englischen Wort „detoxication“, was so viel bedeutet wie „Entgiftung“. Dieser Begriff ist nun in aller Munde zu finden. In Einkaufsregalen und Zeitschriften. Insbesondere die Stars und Sternchen schwören auf diese Methode. Das Grundprinzip basiert auf dem Entgiften des Körpers, um ihn von abgelagerten Schlackenstoffen zu befreien. Diese entstehen unter anderem durch ungesunde Ernährung, Stress, Koffein, Nikotin und Konservierungsstoffe. Durch die Detox-Methode sollen Schlacken aus dem

Körper geschleust werden. Aus wissenschaftlicher Sicht sind diese so genannten Schlackenstoffe jedoch sehr umstritten, da sie nicht zu 100 % nachgewiesen werden können.

**Jedoch:** Wir alle kennen das Gefühl des Nicht-Wohlfühlens nach deftigen Schlemmertagen (Weihnachten, Ostern usw.).

### Wie funktioniert das Detoxing?

Je nach Belieben beziehungsweise Durchhaltevermögen wird ein Zeitraum von ein bis drei Wochen empfohlen. In dieser Zeit verzichtet man völlig auf feste Nahrung und nimmt hauptsächlich basische Lebensmittel in pürierter Form zu sich.

Somit werden alle Arten von Gemüse und Obst püriert und die so genannten „Smoothies“ über den Tag verteilt zu sich genommen. Dabei ist es wichtig viel Wasser und/oder Kräutertees zu trinken. Natürlich alles ungesüßt!

Quelle „Tabelle basische Lebensmittel“  
[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/Saure\\_Basische\\_Lebensmittel\\_Tabelle.pdf](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pdf/Saure_Basische_Lebensmittel_Tabelle.pdf)

Bei dieser Methode ist es auch empfehlenswert sich ausreichend zu bewegen. Lange Spaziergänge, Schwimmen, Yoga und vieles mehr. Auf Extremsport sollte einstweilen jedoch verzichtet werden. Auch die Entspannung spielt eine große Rolle. Viel Schlaf, da sich der Körper während dieser Zeit regeneriert, Entspannungsübungen, aber auch Wechselduschen, heiße Bäder oder Sauna unterstützen den Stoffwechsel und die Entgiftung des Körpers über die Haut. Nach diesen ein bis drei Wochen der Flüssignahrung sollten sie den Körper wieder langsam an feste Nahrung gewöhnen und mit leichten Mahlzeiten beginnen, die hauptsächlich auch weiterhin aus basischen Nahrungsmitteln bestehen. Es wird empfohlen mit kleinen Portionen zu starten und die Mengen langsam zu steigern.

**Dos:** Püriertes Obst und Gemüse, viel Schlaf, Entspannung, frische Luft, viel Wasser und ungesüßter Tee

**Don'ts:** Alkohol, Koffein, Nikotin, Süßes, Zucker, Extremsport



### Fazit:

Detoxing ist einerseits mit Fasten zu vergleichen, da die Entgiftung des Körpers im Vordergrund steht. Jedoch zieht sich diese Methode über Wochen und ist darauf bedacht, das Gewicht zu reduzieren und

gleichet damit mehr einer Diät. Da man dem Körper nicht mehr als ca. 500 kcal zuführt, kommt es zu einer Unterversorgung und man baut ab. Zunächst Wasser und Schlackenstoffe. Nach etwa drei Tagen baut der Körper weiter ab und zwar Muskelmasse – nicht Körperfett! Dadurch ist der Jo-Jo-Effekt nicht ausgeschlossen.

Wenn sie darauf bedacht sind dauerhaft abzunehmen, ist dies nur mit einer Umstellung auf gesunde und ausgewogene

Ernährung und ausreichend Bewegung langfristig effektiv und sinnvoll.

Detoxing von einzelnen Tagen (1 bis 5 Tagen), speziell nach diversen Festivitäten, sind eine gute Variante um den Körper zu entlasten und zu entgiften, jedoch nicht mit einer Gewichtsreduktion zu verwechseln.

Richtige Heilfastenkuren, die über einen längeren Zeitraum gehen, sollten nur unter ärztlicher Kontrolle gemacht werden. //

## Urbani Weinstuben

Seit fast einem Jahr sorgt das Villacher Traditionslokal Restaurant Urbani Weinstuben wieder für kulinarischen Hochgenuss.

**DER FRÜHLING** steht vor der Türe und das Team der Urbani Weinstuben freut sich schon sehr, Sie mit leichter Küche wie knackigen Salaten, Gemüse, frischen Fisch und Muscheln verwöhnen zu dürfen. Passend zu den regionalen und leichten Gerichten servieren wir Ihnen erfrischende und feine Weine wie z. B. einen Gelben Muskateller vom Weingut Wohlmuth oder einen Sauvignon blanc vom Weingut Lackner Tinnacher, sowie eine große weitere Palette toller Winzer steht für Sie bereit. Abgerundet wird das kulinarische Erlebnis mit abwechslungsreichen, hausgemachten Desserts. Unser Wohlfühlrestaurant eignet sich ideal für diverse Festlichkeiten, Geburtstagsfeiern sowie Geschäftsessen. In un-

serem separaten Raum „Feststube“ stehen Ihnen Beamer und Leinwand für Präsentationen, Vorträge oder Feiern zur Verfügung.

### Kulinarische Weltreise:

■ Samstag, 14. März 2015: Tici's Kochkurs „In der Kürze liegt die Würze“ (begrenzte Teilnehmeranzahl mit nur 8 Personen, bitte um rasche Reservierung!)

■ Freitag, 20. März 2015: „kulinarische Weltreise“ mit Gastköchin Tici Kaspar Abflug nach Japan, Zwischenlandung in Bangkok, Hauptreiseziel Bombay und Ende der Reise mit einem süßen Finale in Paris. (Reservierung unter Nr. 04242/ 28 105)

■ abwechslungsreiche Mittagsmenüs um € 8,90  
 ■ Frühlingshaftes Gourmetmenü um € 35,00

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



### KONTAKT

#### Restaurant Urbani Weinstuben

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

#### Öffnungszeiten:

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

# DIE POWER VON TEE



## Energie für Körper und Seele

Gerade in der kalten Jahreszeit sind wir anfällig für gesundheitliche Beschwerden. Beim Griff in das Teeregal sollte man daher über die verschiedenen Wirkungen der Mischungen informiert sein.

Wir haben für Sie die beliebtesten Teesorten genauer unter die Lupe genommen!

JESSICA EGGER

### Schwarzer Tee

Eine der bekanntesten Teesorten ist wohl der Schwarztee, und dieser wird oft als Kaffeeersatz verwendet. Es wird angenommen, dass dieser Tee aufgrund seines Inhaltsstoffes Teein, dem eine ähnliche Wirkung wie Koffein nachgesagt wird, eine aufputschende Wirkung haben soll.

Man schwört nicht nur in den orientalischen Ländern, sondern auch in Europa auf die heilende und vor allem vorbeugende Wirkung des „Schwarzen Tees“. Dennoch sollte man ihn, ebenso wie Kaffee, in Maßen genießen! Er regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Verdauungssystem an und ist auch in der Chinesischen Medizin ein beliebtes Heilmittel.

### Die bekanntesten Schwarztees:

- Darjeeling: von heller Farbe, schmeckt blumig-leicht.
- Assam: kräftig malziger Geschmack, zum Teil auch nach Honig schmeckend
- Ceylon: eleganter, mild-fruchtiger Tee.
- English Breakfast: Mischung aus Ceylon- und Assamtee.
- Yunnan: duftender, vollmundiger chinesischer Tee mit rötlicher Farbe.
- Earl Grey: herb schmeckend mit Bergamotte-Öl als aromatische Note

### Grüner Tee

Unser absoluter Favorit! Neben dem feinen Geschmack von Grüntee ist dieser auch ein echter Energiespender. Er wirkt anregend auf Herz und Kreislauf und hat eine ganze Liste gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe! Unter anderem bringt der Grüntee Mineralstoffe und Vitamine in hoher Bioverfügbarkeit mit sich. Er ist immunstärkend und hilft sogar bei der Vorbeugung verschiedener Erkrankungen. Aber diese Teesorte hat noch mehr zu bieten: Auch beschleunigt eine Tasse Grüntee am Tag die Fettverbrennung und wirkt leistungs- und ausdauersteigernd. Power pur!

### Die bekanntesten Grüntee-Sorten:

- Sencha: Der aromatisch-weiche Favorit der Japaner wächst am heiligen

- Berg Fujiyama, enthält wenig Koffein und viel Kalzium. Chinesischer Sencha duftet nach frischem Heu. Daneben schätzen Chinesen vor allem den feinen Jasmin Tee, der mit Blüten aromatisiert ist
- Matcha: Pulverisierter Grüntee aus Japan
- Gun-Powder: kräftiger, leicht bitterer Geschmack. Die zusammengerollten Teeblätter ähneln Geschwehrgugeln, daher auch der Name „Gun Powder“.
- Weißer Tee: mild und leicht süßlich im Geschmack, enthält er viele Vitalstoffe und zählt zu den teuersten Teesorten.
- Oolong-Tee: Oolong-Tee besticht mit einer außergewöhnlichen Aromenvielfalt, die von würzig über fruchtig sowie von rauchig bis blumig reichen kann. Der beste Oolong soll aus Taiwan kommen und trägt den alten Namen der Insel, „Formosa“. Er soll den Stoffwechsel anregen.

### Früchtetee

Vitaminreiche und leckere Früchtetees sind in den exotischsten Varianten verfügbar. Da Früchtetee-Mischungen reich an Mineralstoffen sind, ist auch dieser Tee allgemein gesundheitsfördernd. Wenn Sie nach der perfekten Teesorte suchen, mit der Sie Ihren täglichen Flüssigkeitsbedarf kalorienarm decken können, ist dieser Tee die beste Wahl. Außerdem ist viel zu trinken bekanntlich gut für Haut und Gehirn. //


**WEITERE BEKANNTE TEESORTEN  
UND IHRE POWER IM ÜBERBLICK:**

Anistee	Magenbeschwerden
Baldriantee	Schlafstörungen
Beifußtee	Muskelschmerzen
Borretschtee	Heiserkeit
Fencheltee	Magenbeschwerden
Ingwertee	Magenprobleme Erkältung
Kamillente	Sodbrennen Erkältungen
Lindenblütente	Fieber grippaler Infekt / Erkältung
Lorbeerte	appetitanregend
Oreganote	Unterleibsschmerzen Keuchhusten
Pfefferminztee	Magenbeschwerden
Rosmarintee	Kopfschmerzen
Salbeite	Husten Halsentzündung
Schafgarbente	Menstruationsbeschwerden
Weinrautente	Rheumaschmerzen
Weißdorntee	blutdrucksenkend

**Schon gewusst?**

Für die optimale Gesundheitsförderung durch das Trinken von Tee ist das Süßen mit Stevia zu empfehlen. Der Süßstoff wird aus der Stevia-Pflanze gewonnen und ist 300-mal intensiver als Zucker und dabei kalorienfrei. Beim Genuss steigt der Blutzuckerspiegel nicht an, daher ist Stevia auch für Diabetiker die perfekte Alternative zum Süßen und Verfeinern von Tee.



# Ihr Gastro-Profi mit Zustellservice

Karawankenweg 22  
9500 VILLACH

11 Abholgroßmärkte und  
österreichweit flächendeckende Zustellung



**Aktuelle Angebote auf [www.wedl.com](http://www.wedl.com)**

Q u a l i t ä t e r l e b e n



# LILA für Fortgeschrittene

Farbenküche ist wie ein duftender bunter Wildblumenstrauss – ein kleines bewusstes Geschenk für den eigenen Körper. Tauch ein in den Farbenrausch der vegetarischen Küche und verwöhne dich mit einem roten Wochenstart, gefolgt von einem orangen Tag. Der Mittwoch ist gelb. Dann folgt ein grün-rosa Mahl. Blaue Zutaten spielen am Freitag eine große Rolle. Sogleich folgt das violette Farbspektrum und den Wochenabschluss untermauert die Farbe Weiß. An diesem farblichen Rhythmus kann man sich orientieren bei der Auswahl der Lebensmittel für den täglichen Kochplan. Eine ersehnte Tagesfarbe kann aber immer wieder einzeln oder in Kombination herangezogen werden.

MAG. KARIN STECHAUNER

**DER FRÜHLING MIT ALL** seiner frischen, energievollen prächtigen Ausdrucksform in grünen Kräutern, zartem Gemüse und in den ersten zarten bunten Blüten ist besonders geeignet kleine und große Prinzessinnen und leidenschaftliche Prinzen zu verwöhnen.

## Sechstes Chakra

Das sechste Chakra befindet sich zwischen den Augenbrauen und wird deshalb auch Stirnchakra genannt. Phantasievoll ergeben wir uns unserer Weisheit, Erkenntnis und Intuition auf dem Lebensweg zur Selbsterkenntnis. Durch die tiefe innere

Sicht, die in den Wintermonaten erlangt wurde, haben wir jetzt die vertrauensvolle Chance unsere Wünsche zu verwirklichen und unsere Begabungen auszuleben.

### Flavonoide

Flavonoide findet man als chemische Verbindung in roten, blauen, gelben und violetten Pflanzenteilen. Beerige Obstsorten, lila Gemüsevarianten, Blütenköpfe, aber auch schwarzer Tee, dunkle Schokolade und kräftiger Kakao sind eine wahre Fundgrube dieser speziellen sekundären Pflanzenstoffe. Diese Stoffgruppe hemmt laut Expertenmeinung das Wachstum von Bakterien und Viren, wirkt blutdrucksenkend und durchblutungsfördernd.

### Kala Namak – violettes Salz

Dieses leicht schwefelige indische Salz ist reich an Eisen. In der indischen Küche ist diese Würze unverzichtbar. Kala Namak verleiht Gerichten eine abrundende geheimnisvolle Geschmacksnuance. In der veganen Küche wird das leicht rauchige Salz wegen seiner dem Eigengeschmack ähnlichen Note sehr geschätzt.

### Violetta Beere

Die mild scharfe „Violetta Beere“ stammt aus Südamerika, aus dem peruanischen Hochland. Die Beeren haben ein fruchtig-kraftiges Aroma mit einem festeren Kern.

### Tasmanischer Bergpfeffer

Der tiefblaufarbige tasmanische Bergpfeffer kommt aus Australien und ist ein beliebtes Gewürz der Aborigines. Die Frucht eines

immergrünen Strauches von der südlichen Erdhalbkugel schmeckt zunächst süßlich, dann sehr scharf. Als Gewürz kann der tasmanische Bergpfeffer immer dann eingesetzt werden, wenn in einem Rezept oder nach eigenem Geschmack normaler Pfeffer verlangt wird. Da die Beeren sehr viel schärfer als schwarzer Pfeffer sind, nur mit etwa ein Zehntel der normal verwendeten Pfeffermenge würzen.

### Erdschocke

Die Erdschocke, eingedeutschter Name der Artischocke, ist ein distelartiges Blütengewächs. Das feinherbe Gemüse stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde schon um Christi Geburt namentlich als zu verzerrende Pflanze erwähnt. Den großen Siegeszug allerdings gab es erst im 15. Jahrhundert durch einen Händler aus Florenz.

### Lavanttal

Schon fast zu Beginn des neuen Jahres sind die Artischocken in den Gemüseabteilungen heimischer Lebensmittelgeschäfte zu finden. Im Februar sind die ersten halbf Faustgroßen Blütenköpfe aus Süditalien zu erstehen. Seit letztem Jahr wird auch in Kärnten die Artischocke kultiviert. Nach Saisonende des violetten Spargels im Lavanttal beginnt die Ernte der heimischen Artischocke. Gut eingewickelt in einem feuchten Tuch bringt man das frische, appetitanregende Gemüse nach Hause.

### Violette Geschmackscreation

Die Intensität der Farbausprägung für das

violette Mahl kann sehr unterschiedlich ausfallen. Für diese Frühlingsspeise wurde das feine zart lilafarbige Artischockenherz gewählt. Die Inhaltsstoffe der violetten Außenblätter sind auch im innersten Kern der Blütenfrucht zu finden. Der Variation und Kreativität der Farbenküche sind fast keine Grenzen gesetzt. Es ist mehr ein sich Hingeben des Farbenspektrums gepaart mit Bio-Kost.

### Tarte Tatin

Die Tarte Tatin ist eigentlich ein französischer kopfüber gebackener Apfelkuchen mit Blätter- oder Mürbteig, der von zwei ergrauten, lustigen Schwestern im 19. Jahrhundert südlich von Paris zufällig erfunden wurde.

### Rezept:

#### Artischocken-Veilchen Tarte Tartin mit Frühlingkräuter-Parfaitwürfel

#### Zutaten für Frühlingkräuter-Parfaitwürfel

- 5 Eigelb
- 3 Eier
- ¼ l Obers
- 100 g Honig
- 50 g Demerazucker
- 1 Handvoll Kräuter
- Gänseblümchenköpfchen
- Eisdübeln

Verlesene, gewaschene Frühlingkräuter (wie z.B. Brennessel, Sauerampfer, Spitzwegerich, Gundelrebe, Thymian, Giersch)

## RISTORANTE RIO ARGENTO

# Ein wahrer Fischgenuss!

**ITALIEN UND FISCH** – zwei Begriffe, bei denen jeder Feinschmecker gleich an Leckerbissen aus dem Meer denkt! Im Ristorante Rio Argento jedoch haben Süßwasserfische wie frische Forellen und Saiblinge eine große Tradition. Immer frisch zubereitet, präsentiert Wirt Sandro Zanazzi seine Gerichte und setzt, damit bei den Gästen ja keine Langeweile aufkommt, auf eine variantenreiche Speisekarte. Aber auch für das hervorragende Weinangebot und die freundliche Bedienung ist das Ristorante Rio Argento bekannt.

Verwendet werden ausschließlich Naturprodukte aus eigener Herstellung und Verarbeitung.

Wie frisch die verwendeten Produkte sind, davon kann man sich vor allem bei wohlwollenden Temperaturen und schönem Wetter selbst überzeugen. Entspannt ziehen die Fische im großen Teich ihre Bahnen, bevor sie als Delikatessen auf den Tellern der Gäste landen. Gegrillter Saibling, lauwarmer Räucherforelle oder Forellencarpaccio zählen zu den Klassikern. Aber auch schmackhafte Fleischgerichte wie Brathuhn gewürzt nach Art des Hauses und typisch italienische Gerichte wie Gnocchi und Lasagne sorgen für wahre Gaumenfreuden. Und auch Süßes fehlt nicht auf der Speisekarte! Hausgemachte Desserts sorgen selbst bei den kleinsten Naschkatzen für große Verückung!



## Ristorante Rio Argento

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

Im Sommer nur Dienstag,  
ansonsten auch Mittwoch geschlossen

über Nacht in der Sahne im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Tag die Eigelb, Eier, Honig und Demerarazucker über heißem Wasser cremig aufschlagen und über Eiswasser kalt-schlagen. Kräuter aus der Sahne entfernen und steifschlagen.

Den Eischnee unter die gekühlte Eigelbmasse ziehen. Eiswürfelrahmen mit Folie auslegen. Je ein Gänseblümchenköpfchen mit der Oberseite nach unten in jede Vertiefung der gewünschten Eiswürfelrahmen legen und die Masse darauf füllen. Den Rest der Parfait-Portion in ein größeres Gefäß füllen. Mindestens 3 Stunden gefrieren lassen.

### Zutaten für Artischocken-Veilchen Tarte Tartin

- 6 Artischocken
- 260 g Artischockencreme
- 200 g Dinkelmehl
- Mehl zum Ausrollen
- 100 g kalte Butter
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 75 g Kokosfett
- 1/8 l Weißwein
- Kandierte Veilchenblütenblätter
- Kala Namak
- Meersalz

- Violetta Beere
- Tasmanischer Bergpfeffer

Das Dinkelmehl mit der Butter, eine Prise Salz und ca. 2 EL eiskaltem Wasser rasch verkneten. In Folie gewickelt im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

Die äußeren Artischockenblätter entfernen, bis nur noch dünne weiche Blätter übrig sind. Die Artischockenspitze mit einem Messer um ca. 3 cm kürzen. Den Stiel der Artischocke putzen und den härtesten Teil des Stieles abschneiden. Dann die Artischocke vierteln und noch das Heu entfernen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne Kokosfett erhitzen und die geviertelten Artischockenherzen von allen Seiten leicht anbraten. Mit einem kräftigen Weißwein und der Gemüsebrühe aufgießen und das Gemüse 12 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend mit der gemörserten Violetta Beere und dem tasmanischen Bergpfeffer nur ein wenig würzen. Mit Kala Namak abschmecken.

Die Artischockenviertel in vier kleine offene Quiche-Formen portionieren, zusammenschieben und etwas mit Artischockencreme bestreichen.

Den Backofen mit Ober- und Unterhitze

auf 200° vorheizen. Den gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Quiche-Formen ausrollen. Über die Artischocken legen, dabei die Teigblätter in die Form biegen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Ofen in ca. 30-35 Min. goldbraun backen.

Einen Teller auf die Form legen, die Tartes darauf stürzen und mit kandierten Veilchenblütenblättern bestreuen und zusammen mit den Frühlingskräuter-Parfaitwürfeln servieren.

**Getränk:** Macha-Tee oder ein frisch gebräutes Gose (spezielles Leipziger Bier)

**Musiktip:** ZAZ – Champs Elysées //

### BUCHTIPP

#### Zum Weiterlesen:

Karin Stechauner  
„Vegetarische Farbenküche – für ein verliebtes Leben im Jetzt“ ...

ISBN 978-3-85093-284-4

## Ja! Ich esse meine Suppe – aber ohne Allergene!

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

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

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

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

### Info und Bestellungen:

shop@sanibel.at

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



# NUR WER SICH BEWEGT KOMMT VORWÄRTS

## FITNESSBERATUNG- & TRAINING IM HOLIDAY INN VILLACH



**KEINE**  
Einschreibgebühr,  
KEINE Start-up  
Gebühr & KEINE  
Vertragsbindung!

bei einer Mitgliedschaft

VITALITY Club

### Fitness & Ernährung

Welcher Sport passt zu mir? Was sollte ich bei der Ernährung beachten? Infos rund ums Thema Gesundheit erhalten Sie in unserem praxisnahen **WORKSHOP**.

**Wo:** Holiday Inn Villach

**Wann:** jeden letzten Samstag im Monat, beginnend mit 28.2.2015

Treffpunkt um 09.30 Uhr an der Hotelrezeption. Nach dem Workshop (ca. 16.00 Uhr) besteht die Möglichkeit im Vitality Club zu trainieren.

**Workshopleitung:** Helga Poschinger - lizenzierte Fitnesstrainerin

**Anmeldung:** unter [gesundheit-hp@gmx.at](mailto:gesundheit-hp@gmx.at)

Kursbeitrag: € 99,- pro Teilnehmer

\* Gültig an der Hotelbar DIVINO während des Mitgliedschaftszeitraumes (ausgenommen Sekt, Champagner, Spirituosen, Wein in Flaschen und Tabakwaren) gegen Vorzeigen der Mitgliedskarte.

**20% Rabatt**  
auf Getränke  
für alle Vitality  
Club Mitglieder\*

### TIPPS FÜR ENTSPANNTE & GEMÜTLICHE STUNDEN:

#### 2-HAUBEN GOURMET-RESTAURANT LAGANA



Lassen Sie sich von unserem Küchenchef Hermann Andritsch und seinem Team im Gourmet Restaurant LAGANA auf höchstem Niveau verwöhnen.

Genießen Sie mit Blick auf die Drau ein kulinarisches Erlebnis der Extraklasse - egal ob heimische oder internationale Gerichte, hier fühlt sich jeder Feinschmecker wohl!

#### GEMÜTLICHE WEIN- UND COCKTAILBAR DIVINO



Eine 16 m lange, gläserne, dominante Weinwand mit Spezialitäten aus der ganzen Welt, wartet von Ihnen entdeckt sowie genossen zu werden.

Versinken Sie in unseren Lederfauteuils und genießen Sie bei Kaminfeuer zu einem Glas Rum, eine unserer Zigarren. Das Feuer knistert und Sie können sich von den feinen Destillaten verwöhnen lassen.



**Holiday Inn**  
Villachs einziges \*\*\*\*S Hotel



# Facettenreiches Barcelona

**Städte-Trip oder Strand? In Barcelona geht beides. Morgens kulturelles Sightseeing, mittags Siesta am rauschenden Meer, abends Party im hippen In-Club. Die stets pulsierende Stadt bietet allen etwas, ganz gleich, ob man einfach nur am Strand entspannen und die Sonne genießen oder sich den kulturellen Highlights der katalanischen Metropole widmen möchte.**

SABINE LANDL

**BARCELONA ZÄHLT ZU** einer der weltweit bedeutendsten kulturellen Metropolen. Die Anzahl der Sehenswürdigkeiten und touristischen Highlights ist immens: Ausgrabungen aus der Römerzeit, beeindruckende gotische Bauwerke, katalanischer Jugendstil oder weltberühmte

Museen und pittoreske Parkanlagen. Wer so viele Sehenswürdigkeiten wie möglich zu Gesicht bekommen möchte, nur wenig Zeit hat oder nicht zu Fuß gehen will, dem empfiehlt sich eine Stadtrundfahrt mit den Hop-on Hop-off Bussen. Hier werden zwei unterschiedliche Touren angeboten, die orange und die grüne Route. Ein guter Tipp: beide Touren in Form eines Kombi-Tickets buchen. Die Busse bringen Interessierte zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten, die Barcelona zu bieten hat.

Auf der grünen Route (Ost-Route) lernt man den Ostteil der Stadt kennen. Die Route führt unter anderem ins gotische Viertel, zum Aquarium, entlang der Küstenstreifen, dem Agbar-Turm, der Sagrada Familia oder zum Park Güell.

Die Sagrada Familia ist eines der berühmtesten Wahrzeichen von Barcelona und sicher eine der beeindruckendsten

Sehenswürdigkeiten der Stadt. Der Bau der Kirche vom Architekten Antoni Gaudí finanziert sich nur aus Spenden und Eintrittsgeldern. Mit der Fertigstellung wird erst im Jahre 2026 gerechnet. Sie ist in ihren Ausmaßen riesig, weswegen sie oft als „Kathedrale“ bezeichnet wird, ohne jedoch einen Bischofssitz zu haben. Zur Besichtigung sollte man unbedingt etwas Zeit einplanen. Der 142 Meter hohe Torre Agbar ist im Moment das höchste Bauwerk in Barcelona und wird an den Wochenenden nach Einbruch der Dunkelheit elektrisch beleuchtet und das allein ist schon ein Spektakel für sich. Die Parkanlage des Park Güell wurde ebenfalls von Antoni Gaudí gestaltet und liegt im nördlichen Teil der Stadt. Eigentlich sollte dort mitten im Park eine Siedlung errichtet werden, allerdings wurde das Vorhaben nicht in die Tat umgesetzt. Für die „Gärten über den Dächern der Stadt“ recycelte Gaudí Abfälle aus den



umliegenden Keramikfabriken. Heute gilt der Park als Weltkulturerbe und ist einen Ausflug wert. Das gotische Viertel liegt im Zentrum der Altstadt und ist nicht nur für Shopaholics ein Paradies. Ganz gleich wie oft man dieses Viertel besucht, jedes Mal entdeckt man neue Ecken und Gassen mit architektonischen Highlights.

Die orangefarbene Route (West-Route) führt durch den Westteil der Stadt, vorbei an den berühmten Rambles, auf den Berg Montjuïc, zum Plaça Espanya oder dem Camp Nou. Der Plaça Espanya ist einer der bekanntesten Plätze der Stadt und gilt wegen seiner Lage als einer der wichtigsten Verteilerplätze der Stadt. Man sollte sich nur nicht wundern, denn an sich ist auf dem Platz selbst nicht viel los. Ganz im Gegensatz zu der La Rambla, der bekanntesten Fußgängerzone von Barcelona. Die Flaniermeile ist über 1,25 Kilometer lang und beginnt am Plaça de Catalunya und reicht bis hinunter zum Kolumbusdenkmal. Wenn man diese Straße entlangspaziert braucht man allerdings gute Nerven, denn an jeder Ecke wollen Einheimische ihren „Ramsch“ an den Mann oder die Frau bringen. Einen Ausflug ist die Promenade aber dennoch wert. Vor allem wenn man einen Abstecher auf den Mercat de la Boqueria, auch Mercat de Sant Josep genannt, unternimmt. Der wohl bekannteste, schönste und größte Markt der katalonischen Stadt

gibt Einblick in das alltägliche Leben der Einheimischen. Die Stände in dieser imposanten Markthalle sind mit Delikatessen in rauen Massen gefüllt. Hier werden auch im wahrsten Sinne des Wortes alle Sinne beansprucht.

Tipp: unbedingt frühstücken und einen der frischen Fruchtsäfte probieren, die an den diversen Marktständen um nur einen Euro angeboten werden. Nicht nur erfrischend, sondern ein Geschmackserlebnis sondergleichen! Er ist wohl der meistbesuchte Berg in Barcelona, denn hier findest Du einiges an Sehenswürdigkeiten.

Auf dem Berg Montjuïc, der für viele einfach nur Olympiaberg heißt, fährt man vorbei am Plaça Espanya und dem Brunnen vor dem Nationalpalast bergauf zum spanischen Dorf, Pueblo Español, weiter zum Nationalpalast und zum Olympiastadion. Auch das bekannt alte Schwimmbad der Olympischen Spiele 1992, das Miro-Museum, die alte Festung und die Seilbahnstationen befinden sich auch hier. Mit den Seilbahnen gelangt man entweder zur Festung oder zum alten Hafen von Barcelona. Für Fußballfans des Vereins FC Barcelona steht natürlich der Besuch des Stadions Camp Nou auf dem Programm.

Abgesehen von zu Fuß kann man natürlich auch mit der Metro und dem Bus die Stadt erkunden, oder man mietet sich eine Vespa und düst von Sehenswürdigkeit zu



# FRISCH VERLIEBT

INKLUSIVE  
SCHAFFELBAD  
LOIPERSDORF

## CHECK IN AND FALL IN LOVE

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

\*\*\*\*

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

AB **EUR 279,-**

\*\*\*\*

WWW.KOWALD.COM

# Ebner<sup>s</sup>

## SPORTREISEN

**Ebner** ist Ihr professioneller Sportreiseveranstalter in Kärnten!

Fordern Sie unseren aktuellen Katalog „Reisen mit Freunden – Frühling/Sommer 2015“ an und lassen Sie sich darin für Ihre nächste Reise inspirieren!

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



[www.ebner.ag](http://www.ebner.ag)

**Ebner Reisen Ges.m.b.H.**

9500 Villach-Heiligengeist · Tel.: 04244 / 23910

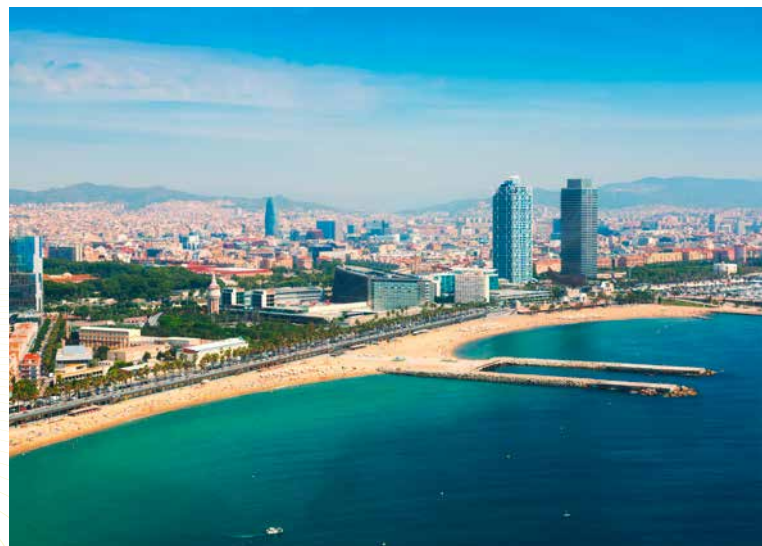
Mail: [ebner-reisen@buspartner.at](mailto:ebner-reisen@buspartner.at)



Sehenswürdigkeit. Kulinarisch lässt man sich in einer der zahlreichen Tapas-Bars verwöhnen und schlemmt, was das Herz begehrt. //

### Insider-Tipps für CAFÉS, RESTAURANTS, HOTELS, CLUBS & BARS

- **BIG FISH:** Das beste Sushi und günstige Mittagmenüs. [www.bigfish.cat](http://www.bigfish.cat)
- **FASTVINIC:** Leckere Sandwiches hergestellt aus regionalen Produkten [www.fastvinic.com](http://www.fastvinic.com)
- **CUP & CAKE:** Ein absolutes Muss für süße Leckermäuler! [www.cupcakesbarcelona.com](http://www.cupcakesbarcelona.com)
- **MIMOSA GARDEN:** Ein Cocktail in der Garten-Lounge ist ein Erlebnis! [www.mandarinoriental.com/barcelona](http://www.mandarinoriental.com/barcelona)
- **GRANDHOTEL CENTRAL:** Die Aussicht am Infinity-Pool der „Skybar“ ist atemberaubend. [www.grandhotelcentral.com](http://www.grandhotelcentral.com)
- **MILK:** Die Spezialität des Hauses: „La Leche“, Martini mit Schokolikör und Espresso. [www.milkbarcelona.com](http://www.milkbarcelona.com)
- **HOTEL W BARCELONA:** Eine sagenhafte Bar im 26. Stockwerk des Hotels mit Blick über Barcelona und die chillige Sonnenterrasse sprechen für sich [www.w-barcelona.com](http://www.w-barcelona.com)
- **HOTEL THE SERRAS:** Luxus pur! [www.hoteltheserrasbarcelona.com](http://www.hoteltheserrasbarcelona.com)
- **HOTEL K&K PICASSO:** Pool auf der Dachterrasse! Erstklassige Lage und ausgiebiges Frühstück! [www.kkhotels.com/hotels/barcelona/k-k-hotel-picasso](http://www.kkhotels.com/hotels/barcelona/k-k-hotel-picasso)
- **CARPE DIEM:** Der Music Lounge Club direkt am Strand ist perfekt zum Entspannen [www.cdllcbarcelona.com](http://www.cdllcbarcelona.com)
- **SHOKO:** Beliebter In-Treff [www.shoko.biz](http://www.shoko.biz)
- **CALPEP:** Hier gibt's kultige Tapas! Ein Besuch lohnt sich. [www.calpep.com](http://www.calpep.com)





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

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

Das mehrfach ausgezeichnete **Grand Alps SPA** steht auch Day SPA Gästen offen und verführt auf 1.500 m<sup>2</sup> mit vielen Oasen zum Tagträumen. Der weitläufige Pool und die großzügige Sauna-Landschaft bieten ganzjährig Entspannung und ein Refugium des Wohlbefindens. Individuelle Anwendungen, für die 13 Behandlungsräume zur Verfügung stehen, verwöhnen Körper & Seele.

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

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

# Golf und mehr

Das Golf- & Wellness Resort „Grand Tirolia Kitzbühel“ am Ortsrand der beliebten Gamsstadt Kitzbühel bietet edlen Luxus zwischen Trend-Design und Gemütlichkeit, kulinarische Vielfalt für Feinschmecker, den großzügig angelegten Grand Alps SPA auf insgesamt 1.500 m<sup>2</sup> und einen der schönsten 18-Loch Golfplätze Europas.

**ES GIBT NUR WENIGE GOLFFANLAGEN** in Europa, die ein ähnlich reizvolles Ambiente bieten, wie der 18-Loch Golfplatz Eichenheim. Mit Beginn der Golfsaison 2013 wurde der inmitten der malerischen Kulisse der Kitzbüheler Alpen gelegene Course in den exklusiven Kreis der „Leading Golf Courses“ aufgenommen. Lediglich 57 der besten Golfplätze in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Spanien zählen zu diesem Qualitätsverbund, der sowohl das Design und die Platzpflege als auch die Qualität der Gastronomie und der gesamten Infrastruktur sowie des Services eines jeden Platzes durch anonyme Testbesuche bewertet. Der weltweit auf exklusive Golfplätze spezialisierte Amerikaner Kyle



Phillips hat das Layout für den 6.092 m weiten Parcours entworfen, der zwischen steilen Felswänden und dichten Laubwäldern verläuft und mit seinen Herausforderungen sowie der wunderschönen Natur alle Sportler gleichermaßen begeistert. Mit der Golfschule Eichenheim, dem Golfbistro mit einmaliger Sonnenterrasse direkt am Abschlag sowie dem angrenzenden Golf Pro-Shop wird ein unvergessliches Golf-Erlebnis abgerundet.

Abseits des Golfplatzes finden Aktivsportler außerdem rund um das Hotel eine Vielzahl von Angeboten zum Wandern, Klettern, Biken, Raften, Paragleiten und mehr. Im Winter ist das Grand Tirolia die bevorzugte und kuschelige Herberge für Skifahrer und Langläufer.



Weitere Informationen und aktuelle Angebote sind unter [www.grand-tirolia.com](http://www.grand-tirolia.com) zu finden.

# Normandie

## ... eine Reise in die Belle Époque

Wer sich in seinem Urlaub auf außergewöhnlichen Pfaden bewegen und schlemmen wie Gott in Frankreich will, der lässt sich in die östliche Normandie treiben: von Kärnten über Straßburg nach Rouen und weiter an die Côte Fleurie (Blumenküste) und Côte d'Alabâtre (Alabasterküste).

MAG. KARIN STECHAUNER

**DIE KÜSTE DER NORMANDIE**, mit ihren 6.000 Kilometern, zählt zu den schönsten Küsten Frankreichs. Als westlicher Punkt, angrenzend an die Bretagne, ragt der imposante Monte Saint-Michel in die Lüfte. Im Osten begrenzen die Kreidefelsen von Le Tréport die nördliche Region Frankreichs.

### Rouen – Stadt der hundert Kirchtürme

„Himmelaufwärts schwingen die Glockengeläute von Rouen“, schrieb schon der französische Schriftsteller Victor Hugo. Ehrwürdig, unter dem eindrucksvollen Blick über die Hafenstadt mit ihren Glocken und Kirchtürmen, sticht die Kathedrale Notre Dame hervor. Eine Grab- und Krönungsstätte der normannischen Könige

mit ihren sieben Türmen ist der touristische Anziehungspunkt jeder Stadterkundungstour. Ein weiteres Highlight ist das Schlendern durch die engen Gassen der Altstadt. Augenblicklich ist man ins Mittelalter zurück versetzt und findet sich am historischen Place du Vieux Marché wieder. Am 30. Mai 1431 schleppten dort Scharfrichter die gerade einmal 19-jährige Johanna von Orléans auf den Scheiterhaufen und entzündeten ihn.

Viele Fachwerkhäuser zeigen ebenso ihr adrettes Sein. Bei genauerem Hinsehen erkennt man noch einen Totenschädel aus dem Jahr 1348, da raffte der Schwarze Tod fast drei Viertel der Bevölkerung dahin. Als Hafenstadt feiert Rouen alle 5 Jahre das Fest der Armada.

### Alabasterküste

Zwischen dem Städtchen Le Tréport im Nordosten und dem Mündungsgebiet der



Seine bricht das Kalkplateau des Pays de Caux mit hohen Klippen steil in den Ärmelkanal ab. Wind und Wellen haben mit den Felsen gespielt und mystische Felsformationen in der Kreideküste hinterlassen. Diese besonderen Orte inspirieren seit mehr als 100 Jahren Maler, Musiker und Literaten zu unvergesslichen Werken. Das blaue Hinterland, mit seinen Flachsfeldern und Buchenwäldern, drängt sich auch nach vorne um vielleicht entdeckt zu werden.

### Etretat

Der kleine Hafentort Etretat am Ärmelkanal lockt mit klarster Raffinesse. Die Elemente Wasser und Erde zeigen eine ausdrucksstarke Vorstellung und ziehen kleine und große Künstler in ihren Bann. Auf mehreren Wanderwegen oberhalb der Klippen erhascht man wunderschöne Aussichtspunkte und erblickt so manche Austernbänke und sagenumwobene Grotten. Ob als Tierliebhaber oder als Krimifan, jeder findet seinen Lieblingsplatz hier an der Côte d'Alabâtre. Seien Sie ein Teil des Lebens vom Meisterdieb Arsène Lupin oder genießen sie normannische Ziegenspezialitäten vom Ziegenhof La Valaine.

### Veules-les Roses

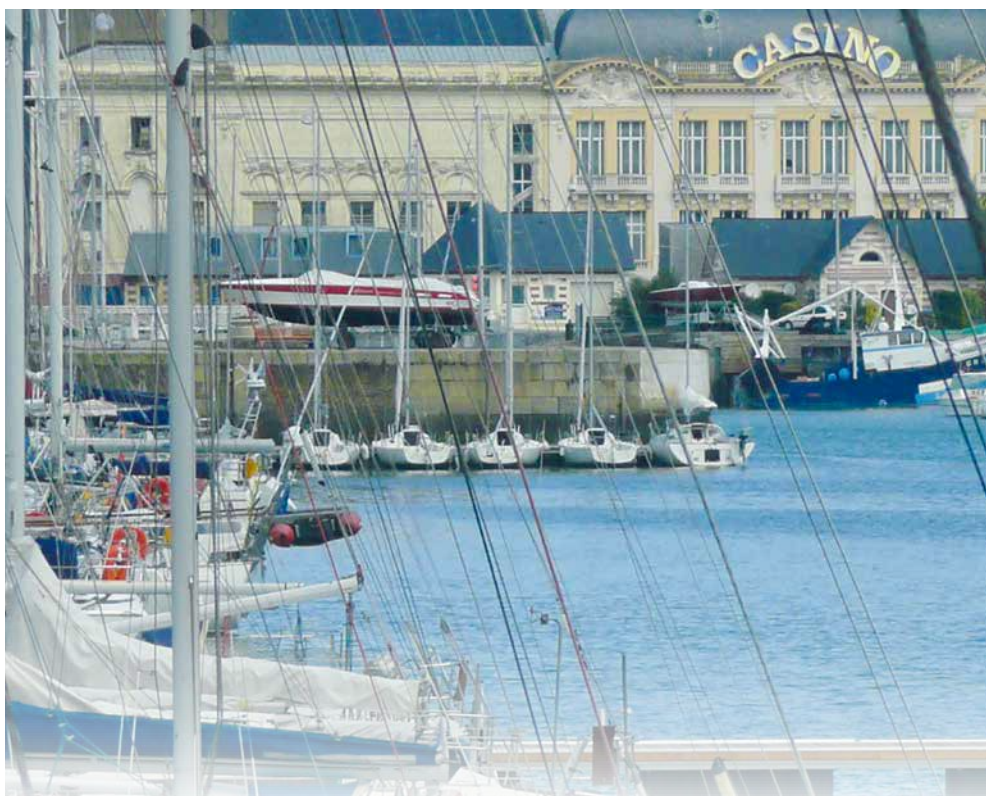
Das romantische Dorf der Mühlen liegt am kleinsten Fluss Frankreichs. Man schlendert vorbei an kleinen Geschäften, Villen und Teehäusern. Ein Ort der vollkommenen Entspannung und Kraftfindung am Busen des Atlantiks.

### Blumenküste

Die größeren Flüsse Seine und Orne bilden die Pfeiler der Côte Fleurie, der Blumenküste. Hier sind die mondänen Seebäder der Pariser Gesellschaft, die sich während der Belle Époque angesiedelt haben. Zahlreiche Villen in Deauville, Trouville und Cabourg sind Zeugen dieser impressionistischen Zeit, wo man logierte, promenierte und sich am Abend in den Casinos vergnügte. Das Hinterland ist durch die typischen 3 C's der Normandie geprägt. Knorrige Apfel- und Birnenbäume stehen für Cidre und Calvados. Saftige Weiden für den unvergleichlichen Camembert.

### Deauville

Schon 1859 gab es Pläne eines stilvollen Seebades, dessen Höhepunkt in den 1920er Jahren lag. Heute zieht es Filmstars sowie Liebhaber von Pferderennen wieder nach Deauville. Elegant, mondän und extrovertiert stolziert man auf schöne Weise über die 653 m lange Strandpromenade „Les Plancher“ aus marokkanischem Hartholz,



**MEGACARD-KONTO ERÖFFNEN**  
UND BLUETOOTH LAUTSPRECHER ABSTAUBEN!<sup>1)</sup>

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

1) Solange der Vorrat reicht.



### Saint Etienne la Thillaye

St. Etienne la Thillaye ist das Schlaraffenland im Herzen der Normandie. Hier gibt es eine kleine Kochschule, in der man die Zubereitung herrlicher Gerichte erlernt, wie das traditionelle normannische Bauernhuhn in Cidre-Sauce.

### Beaumont en Auge

Das winzige Örtlein gehört zu den schönsten Dörfern dieses Landes. Liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser, ein Feinschmeckerrestaurant und die letzte Kaleidoskop-Manufaktur Frankreichs locken Reisende in ihren Bann.

In der Normandie findet man überall pulsierende Märkte und kleine Hofläden, die zu romantischen Picknicks verführen. Gourmets fühlen sich wie im siebten Himmel. Windschiefe Fachwerkhäuser im endlosen Grün tragen zur tadellosen Entspannung bei. Herrliche Strände sind ein Paradies für Herzsteinsucher und der Ärmelkanal bietet vergnügungsreiche Abwechslung für abgehartete Wassersportler.

**Doch das Wichtigste:** „Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“, sagte schon Guy de Maupassant. //

die seit 1923 ihren festen Platz am Meeresstrand hat. Man findet dort Bars, Geschäfte, türkische Bäder und 250 Kabinen, die alle nach bekannten internationalen Filmstars benannt sind, denn Anfang September findet jedes Jahr das „Festival des amerikanischen Films“ statt.

### Honfleur

Honfleur bezeichnet man als das normannische Schmuckstück an der Mündung der Seine. Die schmalen schieferverkleideten Häuser scheinen dem alten Hafen Ehre zu er-

weisen. Bunte Boote und alte Fischkutter arrangieren sich im Hafenbecken wie zu einer Tombola. Drumherum liegende Bistros und Restaurants können den Beginn des touristischen Spieles kaum erwarten. Pittoresk wirken die verwinkelten Gassen in der Altstadt. Kunstläden erobern die Geschäftsflächen.

Eine bedeutende Sehenswürdigkeit ist die Kirche Sainte Cathérine mit ihrem freistehenden Turm. Die älteste Eichenholzkirche Frankreichs aus dem 15. Jahrhundert ist heute ein Museum für religiöse Kunst.

**Gala**  
**BUNTE**  
**P.M.**  
**SCHÖNER WOHNEN**  
**NEWS**  
**Neue Post**  
**VOGUE**  
**KOCHEN & KÜCHE**  
**stern**

**Alle wollen Zeitschriften lesen!**

**Testen auch Sie unverbindlich und kostenlos!**

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

# BUNDESWEITE STUDIE: **FETT WEG** *frieren*

## DAUERHAFTES FATBURNING MIT LIPO-FREEZER?

**250 weibliche  
Testpersonen gesucht!**

### Studien-Ablauf:

#### 1. WOCHE - Fettumwandlung

- **Beratungsgespräch + Körperzonen-Auswahl**
- **2 x LIPO-Freezer - NEU IN EUROPA**  
wandelt träges weißes Fett bei exakt 0,6°C in körpereigene braune Fatburner um: dadurch werden überflüssige Kalorien schneller verheizt & dauerhaftes Fatburning ermöglicht - ohne JoJo-Effekt!
- **2 x body 'n soul training** verstärkt die Muskeltätigkeit

#### 2. WOCHE - Gewichtsreduktion

- **1 x Körperwickel** erhöht die Fettverbrennung
- **2 x body 'n soul training** verstärkt den Abnehmeffekt
- **Ernährungsleitfaden** erleichtert das Abnehmen

#### 3. WOCHE - Body Styling

- **1 x LIPO-Laser** schmilzt Problemzonen punktgenau
- **1 x body 'n soul training** formt die Muskulatur
- **Erfolgs-Figuranalyse** mit Abschlussinterview

Für den hohen zeitlichen & apparativen Aufwand wird eine einmalige Gebühr von € 139,- (statt € 318,-) erhoben.

*frier' dich Schlank!*

**Gleich anmelden!**

[www.shapeline.at/freezerstudie](http://www.shapeline.at/freezerstudie)



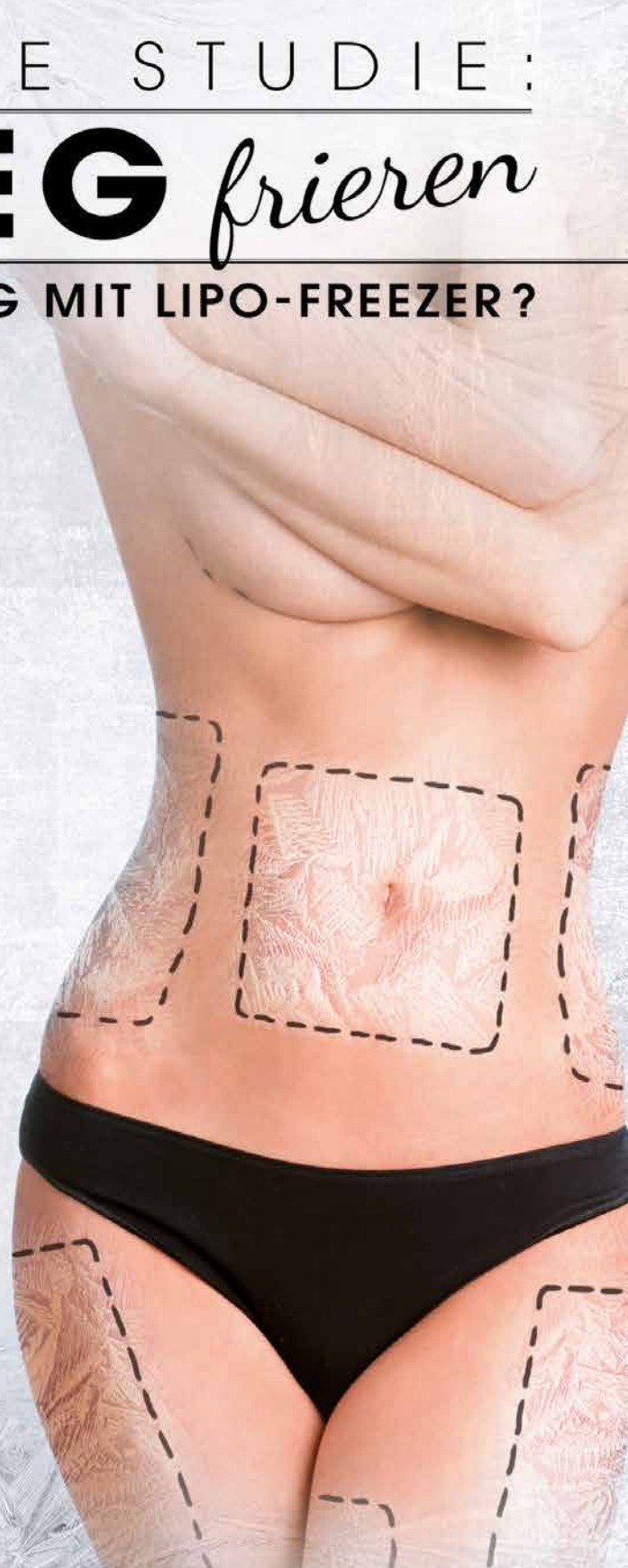
Die Studie wird durchgeführt in:

**9500 Villach | Völkendorferstraße 8**

**☎ 04242/521 71**



**NEU IN EUROPA!  
EXKLUSIV BEI SHAPE-LINE**



# SPORTYCHIC

FÜR SIE & IHN





**chervo**

Sportliche Mode von chervo  
erhältlich bei:  
**Massive Sport & Lifestyle**  
Domcenter, Paulitschgasse 11  
9020 Klagenfurt am Wörthersee  
[www.massivesport.at](http://www.massivesport.at)



**UNI STYLE**  
I N T E R C O I F F U R E



Luegerstraße 29 – 9020 Klagenfurt  
Tel. 0463/21767 – [hair@unistyle.at](mailto:hair@unistyle.at)

Paradeisergasse 1 – 9020 Klagenfurt  
Tel. 0650/2192800 – [hair@unistyle.at](mailto:hair@unistyle.at)

 [www.unistyle.at](http://www.unistyle.at)  
[/intercoiffureunistyle](https://www.facebook.com/intercoiffureunistyle)

Hair & Make-up

Ihre  
  
Selma Begovic

# Annahütte „neu“ Visionen des Wiederaufbaues

Der Grundgedanke ist schier einfach: Die Annahütte, die im Zweiten Weltkrieg durch kriegerische Auseinandersetzungen völlig zerstört wurde, soll wieder errichtet werden.

ELLEN RETTENBACHER

**IN EINER SEEHÖHE** von 1.587 Metern lag die solide Hütte und galt als „Labestation“ für naturbegeisterte Wanderer. Seit dem Verlust der Annahütte im Jahre 1944

gibt es auf dem 7stündigen Fußmarsch zwischen Kranjska Gora (SLO) und dem Faaker See (Gemeinde Finkenstein) keine bewirtschaftete Hütte im Gebiet der Karawanken (westlich vom Mittagskogel) mehr.

## Dies soll sich ändern:

Erklärtes Ziel der Freunde der Annahütte neu ist es, einen Ort der Alpen-Adria Begegnung mit Einkehr- und Nächtigungsmöglichkeiten zu schaffen. Entschleunigend und inspirierend soll die Hütte, wie zu damaligen Zeiten, wirken.

## Der Ursprung

Das Fundament und der Sockel bestanden aus Beton, das Haus selbst aus Blockwänden. Das Erdgeschoß verfügte über einen Vorraum, zwei Zimmer, ein Gastzimmer und eine Küche. Über die Wangenstiege (freitragende Stiege) führend erreichte man im ersten Stock ein größeres Zimmer und einen Abort (Toilette). Das mit Fichtenschindeln gedeckte Satteldach gab dem Gebäude Schutz vor Wind und Wetter. Im Nebengebäude fanden Tragtiere reichlich Platz zum Verweilen. Gesamt verfügte die damalige Hütte über ca. 66 m<sup>2</sup>, welche in der heutigen Vision maximierend genützt werden könnte. Standort, Größe und Funktionalität werden sich nicht verändern, die Vorstellungen sind jedoch bereits klar definiert. Direkt an der Grenze zu Slowenien soll demnächst eine zeitgerechte, moderne Variante des damaligen Vorwerkes entstehen.

## Events

Die jährlichen Festlichkeiten und Sportereignisse werden weiterhin am Platz der Annahütte zelebriert. In Scharen pilgern Wanderbegeisterte zum historischen Ort, die Veranstaltungen wie ein Radfest und ein Kirchtag runden die gemeinsamen Interessen ab und untermauern zusätzlich noch den Grundgedanken der Freunde der Annahütte neu.

## Meilensteine die bisher geschafft wurden:

- 1) 1. Mai 2004 – EU Beitritt Slowenien – Großveranstaltung Menschenkette von Slowenien nach Kärnten über die Annahütte „alt“
- 2) 2011 Weganschluss zu Slowenien über Annahütte „alt“
- 3) Letzter Schritt die Annahütte neu!  
Visionen <http://www.annahuette.info/status-quo/> ganz unten auf dieser Seite.

## Nächster Pilgertermin:

Herz-Kreuz-Pilgerweg 25. 4. 2015



www.annahuette.info



FRISEUR

art-walter

VILLACH-LANDSKRON



Lust auf Veränderung?  
Alle anders, jede für sich einzigartig!

[www.art-walter.at](http://www.art-walter.at) • Ossiacher Straße 75a • A-9523 Villach-Landskron  
Tel. 04242/41920 • E-Mail: [friseur@art-walter.at](mailto:friseur@art-walter.at)

# FÜR ETWAS MEHR KÖNNTEN SIE AUCH EIN FADES AUTO KAUFEN.

Sonderserie CITROËN C4 Picasso „Black Edition“  
um € 19.990,-

inklusive:

- Automatische Klimaanlage
- Audiosystem mit 6 Lautsprechern
- Einparkhilfe hinten
- 17" Leichtmetallfelgen

oder um mtl. € 299,- zu FAIR-MIETEN\*:

- Keine Anzahlung
- 4 Jahre Neuwagengarantie
- Inkl. aller Service- und Wartungsarbeiten



CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Verbrauch: 4,2l/100km, CO<sub>2</sub>-Emission: 110g/km. Symbolfoto. Abb. zeigt evtl. Sonderausstattung/hoherwertige Ausstattung. Modellpreis inklusive NoVA und 20% USt. Aktionsangebote beinhalten eine Händlerbeteiligung und sind an bestimmte Auslieferungsfristen gebunden, gültig nur für Privatpersonen, auf Lagerfahrzeuge, bei teilnehmenden CITROËN-Partnern, solange der Vorrat reicht. Stand Jänner 2015. Unverbindlich empfohlene Richtpreise. \* FAIR-MIETEN = Operating-Leasingangebot der CITROËN BANK für Privatkunden, 0% Eigenleistung, Lfz. 48 Monate, Fahrleistung 10.000 km/Jahr, monatliche Rate inkl. 20% USt., Restwert garantiert – unterliegt nicht dem VKrG. CITROËN BANK ist ein Service der Banque PSA Finance Niederlassung Österreich. Angebot in Verbindung mit einem Servicevertrag CITROËN FULLdrive (inkl. Garantieverlängerung, Wartung und Verschleißreparaturen gemäß den Bedingungen der CITROËN Österreich GmbH). Aktion gültig bis 31.03.2015. Druck- und Satzfehler vorbehalten.