

Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

INTERVIEWS

Miss Fitness Stephanie Davis
Fußball-Profi Martin Hinteregger
Reiterin Marianne Schindele
Eventguru Hannes Jagerhofer

ENTSPANNUNG DURCH YOGA

Gleichgewicht für Körper,
Geist und Seele

LAUFEN

Mehr als nur ein Sport

ZIELE ERREICHEN

Tipps für Sport, Beruf und Alltag

ERNÄHRUNG UND MENTALE LEISTUNG

Körperlich & geistig im richtigen Tonus



Die neue
BMW 3er Limousine

www.bmw.at



Freude am Fahren

KLASSE VERSUS KLASSISCH. LEIDENSCHAFT GEWINNT.

Die neue BMW 3er Limousine Modern Line beweist wahre Klasse: Mit noch leistungsstärkeren Motoren, die neue Maßstäbe beim Verbrauch setzen. Und mit zeitloser sportlich-eleganter Ästhetik. Erleben Sie es selbst bei einer Probefahrt.

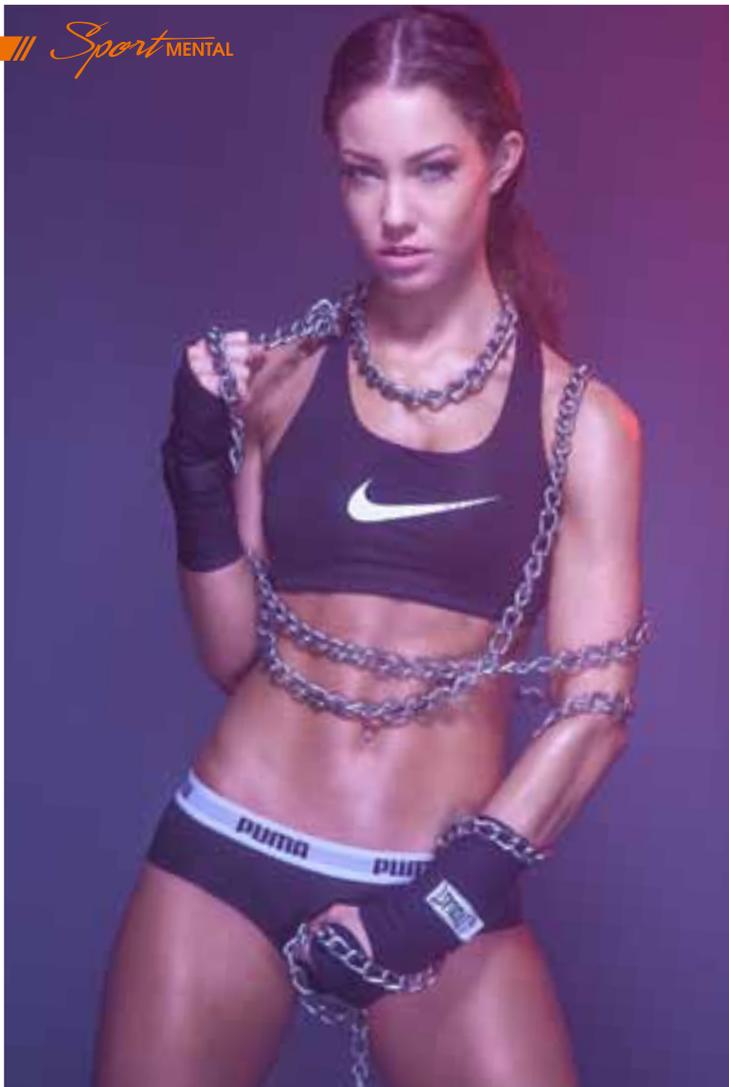
DIE NEUE BMW 3er LIMOUSINE. AUCH ALS MODERN LINE.

AutoFrey

Wir tun mehr.

Auenweg 39 · Villach
Tel. 0 42 42/35 4 22-0

www.autofrey.at



DIE POWERFRAU

**Interview mit der 21-jährigen
Klagenfurterin Stephanie Davis,
Covergirl und Miss Fitness 2012.**

Interview: Mag. Doris Weber
Fotos: Simone Attisani

ZUR PERSON

Name:

Stephanie Davis

Geburtsdatum:

13.05.1991

Erfolge:

Fitness World Champion 2012
- International Fitness Contest

Wie bist du auf die Idee gekommen, bei der „Miss Fitness 2012“-Wahl mitzumachen?

Das war eher eine spontane Idee. Ich habe mich einfach angemeldet, ohne wirklich dafür trainiert zu haben. Ab dem Zeitpunkt, wo ich erfahren habe, dass ich am Wettkampf teilnehmen kann, hab ich eine radikale Stoffwechselfdiät und drei Stunden Training am Tag gemacht. So wirklich an das Gewinnen habe ich nicht gedacht, ich wollte mich vor allem nicht auf der Bühne blamieren. Von den Posen hatte ich keine Ahnung, geschweige denn vom ganzen Ablauf! Dass ich dann noch gewonnen habe, hat mich aus den Socken geworfen.

Wie lange trainierst du schon wettkampfmäßig?

Nach dem letzten Wettkampf hatte ich eine einmonatige Pause und die Geräte nicht einmal angeschaut, weil das intensive Training doch an die Substanz geht. Da aber im März und April die nächsten Wettkämpfe anstehen, trainiere ich seit Dezember 2012 wieder intensiv.

Wie oft in der Woche trainierst du? Wie sieht dein Trainingsplan aus?

Wenn ich in der Off-Season bin, dann bis zu dreimal in der Woche. Vor dem Wettkampf trainiere ich 5 – 6 x jeweils zwei bis drei Stunden am Tag. Sonntag ist normalerweise mein trainingsfreier Tag, wo sich der Körper erholen kann und ich auf der Couch vor dem Fernseher liege und mir Süßigkeiten hineinstopfe: das ist der unter Fitnessleuten bekannte „Cheating-Day“ - doch vor dem Wettkampf fällt sogar der weg, irgendwo muss man ja seine Opfer bringen. >>





Welche Sportarten betreibst du noch?

Jeder sportliche Wettkampf hat seinen Reiz, sei es Kunstturnen, Leichtathletik, Reiten, Laufen usw. Die Liebe zum Fitnesscenter habe ich vor ca. einem Jahr entdeckt. Als Ausgleich mache ich nebenbei noch Muay Thai und Kickboxen.

Wie motivierst du dich jeden Tag für das Training?

Damals als ich anfang, motivierten mich z.B. Bilder von Larissa Reis, die meiner Meinung nach einen nahezu perfekten Körper hat. So wollte ich aussehen. Heute motivieren mich größtenteils eigene Erfolge. Wenn ich mich auf einen Wettkampf vorbereite und im Spiegel Verbesserungen meiner Form feststelle, dann gebe ich automatisch noch mehr Gas. Was für mich auch eine wichtige Rolle spielt, ist ein abwechslungsreiches Training. Das Training muss Spaß machen und darf nicht langweilig sein.

Was sind deine Ziele für die Zukunft?

In der Zukunft würde ich gerne an weiteren internationalen Wettkämpfen teilnehmen und natürlich meinen Trainingszustand immer mehr verbessern. Ich bin eigentlich nie zufrieden und so motiviere ich mich dadurch selbst immer am besten.

Ernährung und Sport gehören ja bekanntlich zusammen – wie sieht dein persönlicher Ernährungsplan aus?

In der Diät, die in der Regel 10-12 Wochen dauert, reduziere ich kontinuierlich die Kohlenhydrate. Der Hauptbestandteil meiner Ernährung ist dann Eiweiß. Das Frühstück besteht zu Beginn meist aus Haferflocken, später, wenn ich weniger Kohlenhydrate esse, aus einem Shake. Über den Tag esse ich mehrere kleine Mahlzeiten, die alle proteinreich sind. Abends bevorzuge ich einen Salat mit Thunfisch und Ei, oder auch nur einen Shake, der gut sättigt. Gute Fette sollten in keiner Diät fehlen. Nüsse z.B.

liefern nicht nur gute Fette, sondern auch wichtige Ballaststoffe. Was ich aber nach einiger Zeit gelernt habe:

Ich kann mich nicht auf einen festen Diätplan versteifen und diesen dann jedes Mal durchziehen. Jede Diät sah bisher in der Zusammensetzung der Nahrungsmittel anders aus.

Was ist deine Leibspeise?

Ich liebe Meeresfrüchte, sprich Fisch, Muscheln, Garnelen etc. Ich bin sehr wählerisch, wenn es um Speisen geht. Ich achte da schon sehr auf die Qualität und esse nichts, was meinen Ansprüchen nicht gerecht wird. Wichtig sind mir dabei frisches Gemüse und Obst, gute Fisch- und Fleischqualität. Ich würde lieber eine Mahlzeit auslassen, als etwas zu essen, was mir optisch und geschmacklich nicht zusagt. Ein kleiner Tipp von mir: Chili, Ingwer oder Zimt in den Speisen regen die Fettverbrennung ungemein an! Auch frische Ananas führt zu einem guten Fettabbau.

Hast du noch ein paar Ernährungstipps für unsere Leser?

Über den Tag verteilt esse ich mehrere kleine Mahlzeiten, etwa alle zwei bis drei Stunden. Ich achte darauf, genügend Eiweiß zu mir zu nehmen und die Supplementierung sinnvoll zu gestalten. Man sollte auch darauf achten, nicht zu spät vor dem Schlafengehen große Mahlzeiten zu essen. Zum Abnehmen würde ich sowieso raten, ab 18 Uhr nichts mehr zu essen. Man kann das Ganze natürlich auch mit Unterstützung einer Stoffwechselfdiät machen. Ich habe bereits vier Stoffwechselfdiäten selbst erstellt und der Erfolg meiner Klienten gibt mir Recht. Ich arbeite ständig an Verbesserungen, um den Plan individuell anzupassen.

Lebensmotto:

„Träume nicht dein Leben, lebe deinen Traum“
 „Go for it, train hard as you can!“ //

**Hyundai Fahrer haben's
besser...**

... und noch besser!

Hyundai i30 "Europe"

mit Komplett-Ausstattung:

- 5 Sterne Sicherheit
- 5 Türen
- 5 Jahre 3-fach Garantie ohne Kilometerbeschränkung
- Klimaanlage
- Audiosystem/CD-Player/MP3-Funktion & AUX/USB/iPod-Anschluss
- ESP

Jetzt als 1.4 CVVT (100 PS):
Nur € 13.990,-



Hyundai i30 UpGrade

mit Sonder-Sonder-Ausstattung:

- 16" Leichtmetallfelgen mit Bereifung 205/55 R16
- Außenspiegel elektrisch einklappbar und mit integrierter Blinkereinheit
- 2-Zonen Klimaautomatik
- Einparkhilfe hinten
- Fensterheber elektrisch (vorne und hinten)
- Leder-Multifunktionslenkrad
- Bluetoothseinheit mit Spracherkennung
- Privacy Glass
- Sitzheizung

Jetzt als 1.4 CVVT (100 PS):
Nur € 15.990,-*

* Vorteilsbonus im Preis bereits berücksichtigt. Das UpGrade-Modell basiert auf der "Europe Plus"-Ausstattung. i30 UpGrade auch als 1.4 CRDi (90 PS) um nur € 17.990,-* und als 1.6 CRDi (110 PS) um nur € 18.990,-* verfügbar. Angebot gültig bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern solange der Vorrat reicht. Symbolabbildung. CO₂: 109 - 139 g/km, NO_x: 28 - 145 mg/km, Verbrauch: 4,1 l Diesel - 6,0 l Benzin/100 km

Interessante Denkansätze finden Sie unter www.hyundai.at



AUTOHAUS
25 Jahre
PETSCHNIG
Tafernerstraße 9 / 9500 Villach

Der neue SPACE STAR
- Macht Lust aufs Leben!



MITSUBISHI SPACE STAR
5-Türer mit Klimaanlage

1,0 Liter Benziner mit 71 PS
1,2 Liter Benziner mit 80 PS
(auch mit Automatik)

ab € 9.990,-¹⁾

inkl. € 500,- EINTAUSCHBONUS³⁾ | **€ 79,- /Monat²⁾**

JETZT MIT 3+2 JAHREN GARANTIE GRATIS!⁴⁾

1/4-FINANZIERUNG MÖGLICH!

Wendig, umweltfreundlich, attraktiv und intelligent, verbindet der neue Mitsubishi Space Star die sparsamste Technik seiner Klasse mit überraschend viel Platz und Assistenzsystemen wie bei den Großen.



Tel: 0664 2818899
Herr Udo Petschnig

1) € 500,- Frühkäufer- und Eintauschbonus in Preis und Leasingrate berücksichtigt.
2) Finanzierung ist ein Angebot der Bankhaus Denzel AG. 36 Monate Laufzeit, € 2.990,- Anzahlung, € 4.990,- Restwert, 15.000 km p.a., Rechtsgeschäftsgebühr € 65,12, Bearbeitungsgebühr € 99,90, Bereitstellungsgebühr € 99,90, Bonitätsprüfungsgebühr € 90,-, effektiver Jahreszins 6,39%, Sollzinsen variabel 3,99%, Gesamtleasingbetrag € 7.099,90, Gesamtbetrag € 11.065,09. 3) Gültig bei Eintausch eines PKW, der mindestens 6 Monate auf den Käufer zugelassen war. 4) Werksgarantie: gültig 3 Jahre bis max. 100.000 km bzw. 2 Jahre ohne km-Begrenzung; Anschlussgarantie: gültig weitere 2 Jahre bis max. 150.000 km Gesamtleistung. Alle Aktionen gültig bis 30.6.2013 - bei allen teilnehmenden Händlern (inkl. Händlerbeteiligung). Alle Beträge inkl. MwSt. Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Verbrauch 4,0-4,4 l/100 km; CO₂-Emission: 92-101 g/km
www.mitsubishi-motors.at



KRAFT- TRAININGS-

EFFEKTE EINMAL ANDERS!

***Krafttraining für
Körper und Geist***

Mag. Werner Sturm

Das stetige Wachstum der älteren Bevölkerung und wissenschaftliche Untersuchungen lassen die Bedeutung des Sports im höheren Alter zunehmend in den Fokus der Sportwissenschaft rücken.

Die stetig wachsende Nachfrage und das Sportinteresse der zukünftigen älteren Generation an unzähligen Sportangeboten erweist sich schon heute als wichtige Präventionsmaßnahme der Zukunft. Einige Anbieter wie die Personal Fitness Training Institute von BODY&MOTION in Kärnten (Villach/ Klagenfurt/ St.Veit a.d. Glan/ St. Salvator bei Friesach) reagierten bereits vor einigen Jahren und stellten ihre Konzepte von einem reinen gerätegestützten Krafttraining auf ein funktionales, altersorientiertes Krafttraining im Bereich der Prävention und Rehabilitation um.

Diese im weitesten Sinne s.g. „functional training“-Maßnahmen zielen hierbei vor allem auf alle Aspekte des Krafttrainings, dessen Anpassungserscheinungen auf die Bewältigung unterschiedlichster Alltagssituationen zielen. Demnach ist diese Weiterentwicklung ein sehr individueller Prozess, der stetig an die jeweiligen Ziele des Trainierenden angepasst werden muss.



© Printemps - Fotolia.com

Positive Wirkung von Krafttraining

Die positiven Anpassungserscheinungen gehen hier von Verbesserung des Herz- Kreislauf -Systems, Senkung des Blutdrucks, Vorbeugung von Osteoporose und Arteriosklerose, Körperfettverbrennung und Körperformung, Stabilisierung der Gelenke bis hin zur Verbesserung der kognitiven, also geistigen Fertigkeiten und dem psychischen Wohlbefinden.

Krafttraining ist eine Form des Stressabbaus, die daneben auch noch das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden hebt. Die Stimmung verbessert sich, da man aktiv an sich selbst arbeitet und dabei erfolgreich ist. Die positive Wahrnehmung des Körpers hinsichtlich des Körpergefühls und der Ästhetik in Verbindung mit einem eigenverantwortlichen Handeln stärkt das Selbstvertrauen. Die Konzentration auf das Training, das Durchführen der Übung bedeutet das „Jetzt“ intensiver zu erleben, sich frei zu machen für den Moment.

Die so geschürten Selbstheilungskräfte können über die physiologischen Vorgänge während des Krafttrainings erklärt werden: Der Hormonhaushalt wird reguliert. Dysbalancen werden ausgeglichen und die Funktion von Neurotransmittern, verantwortlich für die Informationsweitergabe im Nervensystem, wird ausgeglichen, das Wohlbefinden gesteigert. Kurz gesagt, Krafttraining hilft nicht nur sich körperlich aufzurichten, sondern auch geistig. //

BODY&MOTION

IHRE PERSONAL TRAINING INSTITUTE
IN KLAGENFURT, VILLACH, ST. VEIT a.d. GLAN
und ST.SALVATOR/ FRIESACH
www.bodyandmotion.at

BRINGEN SIE SICH IN BEWEGUNG

- ANZEIGE -

KÖRPERLICHE & MENTALE HÖCHSTLEISTUNG

Eine ausgewogene Aminosäuren-Zufuhr mit COROPTYN im Leistungssport führt zu punktgenauem Ausgleich des erhöhten Nährstoffbedarfs, einer Verzögerung der körperlichen und mentalen Ermüdung sowie einer wirkungsvollen Förderung des Regenerationsablaufes.

13 Aminosäuren in COROPTYN sorgen für eine:

- Stärkung des Muskelaufbaus
- Steigerung der Ausdauer- und Kraftleistung
- Beschleunigte Regenerationsphase
- Stärkung und Stabilisierung des Immunsystems

COROPTYN ist frei von Gluten, Laktose und Soja

Nähere Informationen zu COROPTYN:

Bernhard Winkler
+43 664 / 210 81 12
office@winklerconsulting.com
www.nobusan.com



MARTIN HINTEREGGER

Martin Hinteregger stammt aus Kärnten und ist mittlerweile trotz seines jugendlichen Alters von 20 Jahren eine feste Größe beim FC Red Bull Salzburg.

Interview: Mag. Doris Weber | Fotos: GEPA

ZUR PERSON

Name:

Martin Hinteregger

Geburtsdatum:

07.09.1992

Bisherige Karriere/Vereine:

SGA Sarnitz, Red Bull Salzburg

Position:

Verteidiger

Erfolge:

Österreichischer Meister 2011/12
Österreichischer Pokalsieger 2011/12



Wann war für dich klar, dass du Profi-Fußballer wirst?

Schon als Kind bin ich wie verrückt dem Ball nachgerannt. Mit fünf Jahren habe ich mit Sarnitz an ein paar Turnieren teilgenommen - und seit damals war es mein Ziel, Fußballer zu werden!

Was ist das Schönste an deinem Beruf?

Ich finde es toll, wenn ich ein Vorbild für viele Kinder und Jugendliche sein kann und sie – ob als Sportler oder Fans – für den Fußball motivieren kann. Ganz besonders freut es mich, wenn ich nach Sarnitz heimkomme, wo ich noch viele Freunde habe, und die Jugendlichen dort alles über meine bisherige Karriere wissen wollen.

Wenn nicht Fußball – welcher Beruf wäre es geworden?

Mein zweiter Traum war irgendwann einmal Eishockeyspieler zu werden. Aber vom Talent her war ich im Fußball besser drauf. Mittlerweile ist auch die Jagd ein großes Hobby von mir - vielleicht ist das ja etwas, was ich später beruflich machen werde.



Wie wichtig sind der Teamgeist und der Zusammenhalt der Mannschaft für das Fußballspiel?

Je besser der Teamgeist ist, umso mehr Spaß hat man am Fußball. Somit ist der Teamgeist ein enorm wichtiger Faktor, ohne den absolut nichts geht.

Was sind die mentalen Herausforderungen im Profisport? Und welche mentale Stärke benötigt man speziell im Fußball?

Man muss in jedem einzelnen Training an die Leistungsgrenze gehen, um bestehen zu können, denn nur elf Spieler können spielen - das heißt, man muss sich auch gegen Teamkonkurrenten durchsetzen können. Außerdem steht man als Fußballer mittlerweile sehr stark in der Auslage, das bedeutet, dass der öffentliche Druck ein weiterer Faktor ist, mit dem man umgehen können muss.

Gibt es spezielle mentale Techniken, die ihr einsetzt?

Als Mannschaft haben wir keine gemeinschaftlichen Übungen, das geht auch gar nicht, weil jeder vom Charakter her anders ist. Ich persönlich versuche vor den Spielen ganz besonders ruhig zu werden und alle äußeren Umstände auszu-

blenden. Gleichzeitig muss ich aber schauen, dass ich für das Spiel aggressiv bin. Spezielle Übungen setze ich dabei keine ein.

Gibt es in deiner Freizeit noch andere Sportarten, denen du nachgehst?

Wie bereits erwähnt, mag ich Eishockey sehr gern. Meine zwei Lieblingsmannschaften sind der KAC und Red Bull Salzburg. Seit einiger Zeit spiele ich auch sehr gern Golf.

Was ist dein persönliches Erfolgsrezept?

Da gibt es kein großes Geheimnis. Im Fußball muss man konsequent und hart trainieren, um für die großen Aufgaben gerüstet zu sein. Nach dem Meistertitel und dem Cupsieg mit Red Bull Salzburg möchte ich endlich auch einmal in der Champions League spielen.

Hast du noch ein paar Trainingstipps für unsere Leser?

Die Arbeit eines Profifußballers kann mit dem Training für Hobbysportler nicht verglichen werden. Wichtig ist aber, dass man Spaß an dem Sport hat, den man gerade betreibt. Und dann sollte man es regelmäßig tun. Nur so wird man besser - und das wiederum erhöht den Spaßfaktor! //

SPORT und WIRTSCHAFT

Sport fasziniert! Sportliche Megaevents erreichen einen Bekanntheitsgrad von fast 100% und faszinieren große Teile der Bevölkerung.

Norbert Winkler



© Stefan Schurr - Fotolia.com

Sport identifiziert, er schafft Vorbilder und Idole, die durch ihre Erfolge oder ihre Persönlichkeit andere Menschen zu Leistung motivieren. „Höher, schneller, weiter“ – was für den Sport gilt, gilt auch für die Wirtschaft und viele andere Aspekte unserer Gesellschaft.

Nordöstlich der griechischen Hauptstadt liegt der Ort Marathon. Vor etwa 2500 Jahren konnte eine zahlenmäßige weit unterlegene Armee des damaligen Stadtstaates Athen die Invasionsgruppen des großpersischen Reiches besiegen. Ein Bote soll daraufhin die gut 42 Kilometer nach Athen gerannt sein, um die Botschaft zu überbringen.

In der Neuzeit wurde daraus eine der populärsten Sportarten: Jede Stadt, die etwas auf sich hält, veranstaltet einmal jährlich einen Marathonlauf. Dabei handelt es sich um internationale Megaevents, deren Marketingwert teilweise nahezu unbezahlbar ist und deren Wertschöpfung sich sehen lassen kann.

Das Engagement der Wirtschaft für den Sport ist alles andere als eine Einbahnstraße. Viele Unternehmen vernetzen sich mit dem Sport. Sie können mit klugem Marketing ihre Marke einem breiten Publikum zugänglich machen. Mit ein Grund, warum allein in Europa jährlich bereits geschätzte acht Milliarden Euro in das Sportsponsoring gesteckt werden. Tendenz, trotz Krise, steigend. Die milliardenschwere Verknüpfung von Sport und Wirtschaft wird oft kritisiert – es heißt, der Sport verliere dadurch seine Authentizität.

Die Konzerne versuchen, ihre Marke auf den Bereich des Sports zu übertragen. Die Gemeinsamkeiten zwischen dem Sport und der Marke lassen sich auch nicht von der Hand weisen: Der Status einer Marke ist sozusagen eine Auszeichnung

für das Produkt, wenn dieses sich erfolgreich am Markt etabliert und gegen Konkurrenten durchgesetzt hat. Genauso ist dies im Sport. Auch hier geht es um Wettbewerb - was zählt, sind Leistung, Kondition und Durchsetzungsvermögen. Der Erfolg im Sport wird belohnt – mit einer Trophäe, Medaillen und auch mit Geld. Somit ist unverkennbar, dass Spitzensportler und Marken nach dem gleichen Muster funktionieren – beide müssen über einen längeren Zeitraum erfolgreich sein, um das Ziel zu erreichen.

An diese Stelle tritt das Sportsponsoring auf den Plan. Sponsoring ist für ein Unternehmen nur dann sinnvoll, wenn der Name und das Logo einer Marke ausreichend bekannt sind und die Bevölkerung damit positive Assoziationen verbindet. Der Gegenstand jeden Sportsponsorings ist überwiegend eine Marke, immer prangt ein Name oder ein Logo im Rahmen einer Sportveranstaltung auf den Trikots, den Stadionbanden oder den Seitenschwelen eines Formel1 Boliden.

Aber was verbindet nun eigentlich die Wirtschaft und den Sport? Die Basis für sportlichen Erfolg einerseits sowie für erfolgreiche Produkte und Dienstleistungen andererseits ist das Streben nach Spitzenleistungen. Aus Spitzensportlern werden Identifikationsfiguren und Imageträger, sportliche Großevents dienen als Bühne und Schauplatz für die Unternehmens – und Produktdarstellung. Beide Faktoren dienen der Inszenierung von Marken und werden als Instrument der Kundenbindung und Kundengewinnung eingesetzt. Finden beide Seiten, Geförderter und Sponsor, eine gemeinsame Basis, so kann die Partnerschaft zwischen Sport und Wirtschaft für beide Seiten eine lohnende und lukrative Investition sein. //

GYROKINESIS

**Bewegungskonzept mit
Elementen aus Yoga,
Tanz und Thai Chi**

Ioana Gabriela Franc

GYROKINESIS® trainiert die Gelenke und Muskeln systematisch und sanft durch rhythmische und wogende Bewegungen. Die Wirbelsäule wird als zentraler Träger betrachtet, die durch harmonische wellen-, spiral-, und kreisförmige Bewegungen neue Flexibilität findet.

Faszinierend ist dabei, dass wir diese Spiralförmigkeit ebenfalls im Mikro- und Makrokosmos antreffen: Während der Geburt beispielsweise tritt das Baby mit diesen Dreh- und Spiralbewegungen durch den Geburtskanal. Neue Blätter oder Blüten in der Natur öffnen sich sehr oft spiralförmig. Auch unsere Milchstraße ist ein kosmischer Spiralwirbel. Energie bewegt sich mehrheitlich kreisend-drehend.

Die korrespondierenden Atemmuster der einzelnen Übungssequenzen stimulieren das Nervensystem und öffnen die Körpermeridiane, wobei Schlacken und Giftstoffe vom Körper freigesetzt und durch das mit vermehrt Sauerstoff angereicherte Blut abtransportiert werden. Durch fließende Bewegungen kommt es zu keinen statisch gehaltenen Körperstellungen und somit zu keinen überflüssigen Ablagerungen und Verspannungen. Die Methode weckt auf natürliche Weise die Energie im Körper und hilft auch Lustlosigkeit und Schwere zu überwinden. Das Training, welches in einer Gruppe erfolgt, findet neben der sitzenden Position auch im Stand und im Liegen statt. Das gesamte Übungsprogramm wird ohne Geräte durchgeführt, somit können die erlernten Übungen teilweise auch zu Hause sowie am Arbeitsplatz zur Entspannung bei einseitigen Arbeitshaltungen angewandt werden.

Von der Methode profitieren Menschen aller Altersklassen und unterschiedlichen Lebensstils, als Therapieform bis hin zu Leistungstraining für Profisportler.

Durch regelmäßiges GYROKINESIS® Training werden die Sinne erweckt, die Wirbelsäule verstärkt und beweglicher, die Organe stimuliert, der lymphatische Fluss angeregt, Energie wieder freigesetzt und die Gelenke geschont. Der Körper strahlt Entspannung und Zufriedenheit aus! //

Kontakt:

Ioana Gabriela Franc
Mobil: +43 650 4488544
office@pilatestrinity.at
www.pilatestrinity.at

GYROKINESIS® ist ein eingetragenes Warenzeichen der GYROTONIC® Sales Corp und wird mit deren Einverständnis verwendet.





ENTSPANNUNG DURCH YOGA

**Gleichgewicht für Körper,
Geist und Seele.**

Mag. Dagmar Puhl

Zusammengestellt aus Schriften von
Paramhans Swami Maheshwarananda

Jeder Mensch auf diesem Planeten sucht nach Zufriedenheit und Glück. Ein wesentlicher Grundpfeiler für Zufriedenheit ist eine gute Gesundheit.

Diese ist von sehr vielen Faktoren abhängig: von der konstitutionellen Veranlagung, der eigenen Einstellung zum Leben, sozialer Einbindung, Arbeitsbedingungen, seelischen Belastungen - um nur einige Beispiele zu nennen.

In unserer modernen, durch Technologie und Zivilisationseinflüsse belasteten Lebensweise leiden viele Menschen unter Stress und sind nur selten imstande, sich wirklich zu entspannen. Doch kaum jemand ist sich bewusst, dass die körperliche und seelische Gesundheit von einer guten Entspannungsfähigkeit abhängt.

Gerade in der heutigen Zeit kommen daher Methoden und Techniken zur Erlangung und Verbesserung der Gesundheit sowie körperlicher, geistiger und seelischer Harmonie besonders große Bedeutung zu, und in dieser Hinsicht bietet »YOGA« eine umfassende Hilfe zur Selbsthilfe an.

Was ist Yoga?

Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet »Verbindung, Vereinigung«. Yogaübungen wirken ganzheitlich und bringen Körper, Geist, Bewusstsein und Seele ins Gleichgewicht. Auf diese Weise hilft Yoga bei der Bewältigung der alltäglichen Anforderungen, Probleme und Sorgen. Yoga besteht nicht nur aus Körperübungen, sondern ist eine Wissenschaft von Körper, Geist, Bewusstsein und Seele. Im ursprünglichen Sinn bedeutet Yoga das alles durchdringende, ewig wache Bewusstsein, das den gesamten Kosmos im Gleichgewicht hält. Yoga ist so alt wie das Universum selbst und repräsentiert das Prinzip der Wahrheit, der Liebe und des Bewusstseins, das den »Bauplan« des ganzen Universums bildet.

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, sagt ein bekanntes Sprichwort. Daher ist das erste Ziel im Yoga die Gesunderhaltung des Körpers.

Asanas - Yogaübungen

Yogaübungen sind weder mit Gymnastik noch mit Body-Building zu vergleichen. Sie sind Körperübungen (Asanas), die die Chakras - feine und hochwirksame Energiezentren des Körpers - aktivieren. Asanas haben eine tiefgreifende Wirkung auf Körper und Geist. Sie wirken auf Muskeln, Gelenke, Atmung, Herz, Kreislauf, Nerven- und Lymphsystem, auf sämtliche Organe und Drüsen. Sie sind psychosomatische Übungen, die eine stärkende und ausgleichende Wirkung auf das gesamte Nervensystem haben und die psychische Verfassung des Übenden harmonisieren und stabilisieren. Im Gegensatz zu den meisten gymnastischen Übungen werden Asanas langsam ausgeführt, um das bewusste Nachfühlen der Bewegung zu ermöglichen. Nicht die Anzahl der Übungen ist wichtig, sondern allein die Qualität der Durchführung.

Asanas bewirken, dass Körper und Geist auf natürliche Weise gesund, ausgeglichen und ruhig werden, sodass wir zugleich mit dem körperlichen Wohlgefühl innere Freude und Frieden erfahren.

Entspannung und Yoga

Der Fähigkeit der Entspannung kommt im Yoga eine ebenso große Bedeutung zu wie der richtigen Durchführung der Übung. Jede Übungsstunde sollte mit einer kurzen Zeit der Entspannung beginnen und enden. Ebenso sollen zwischen den Übungsfolgen Entspannungsphasen eingeschaltet sein. Der tiefe Sinn dieser Entspannungsphasen liegt darin, dass dem Körper ausreichend Zeit gegeben wird, auf die Übungen

zu reagieren. Der Übende kann die harmonisierenden Wirkungen der Asanas bewusst nachspüren und ein feineres Gefühl für seine Körperfunktionen entwickeln. Yogaübungen sollen stets mit der Atmung koordiniert und mit großer Aufmerksamkeit durchgeführt werden, damit sich ihre ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Bewusstsein voll entfalten kann. Um im Yoga rasche und zugleich dauerhafte Erfolge verzeichnen zu können, ist es von größter Bedeutung, die Übungen regelmäßig und systematisch durchzuführen.

Anfangs wird das vielleicht als unbequem und schwierig empfunden. Sobald jedoch Körper und Geist beginnen, die wohl-tuenden Wirkungen zu spüren, stellt sich ganz von selbst das Verlangen nach den Übungen ein. Es gibt Asanas, die leichter morgens und andere, die einfacher am Abend zu üben sind. Wer Schwierigkeiten mit dem Aufwachen hat, wird den Segen bestimmter Atemtechniken am Morgen nicht mehr missen wollen. Wer schlecht einschläft, wird sich schon bald jeden Abend nach der Entspannung durch Yoga sehnen und regelmäßig üben. Ebenso ist es mit den Beschwerden durch zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, bei Rückenschmerzen und anderen Beeinträchtigungen des Wohlbefindens. So wie uns das Waschen ein Bedürfnis ist, wenn wir uns reinigen wollen, so werden wir nach einiger Zeit der Gewöhnung unsere täglichen Yogaübungen nicht mehr missen wollen. //

Kontakt:

Yoga im täglichen Leben

Hauptplatz 14/3, 9500 Villach

Telefon: 0676 711 29 27 oder 04242 257070

E-Mail: villach@yogaindailylife.org

www.yoga-im-taeglichen-leben.at

SHASHANKASANA - DER HASE

Grundstellung: Vajrasana - Fersensitz

Konzentration: auf den ganzen Körper

Atmung: mit der Bewegung koordiniert,
in der Position normal atmen

Wiederholungen: 1-3 Mal

Gut für: Verbessert die Durchblutung des Kopfes und hat daher eine positive Wirkung auf die Augen und die Gehirntätigkeit. Hilft gegen Müdigkeit, Nervosität und Depressionen. Wirkt beruhigend und fördert die Konzentration.

In dieser Position entspannt sich der ganze Rücken; die Atmung in den Rücken wird vertieft. Die Bauchatmung wirkt wie eine sanfte Massage der Verdauungsorgane.

Achtung: Bei Bluthochdruck, erhöhtem Augendruck oder bei Schwindel soll diese Asana nicht durchgeführt werden.

Durchführung:

1. Nimm Vajrasana ein und lege die Hände auf die Oberschenkel. Der Oberkörper ist gerade und entspannt.
2. Einatmend hebe beide Arme über den Kopf.
3. Ausatmend beuge Oberkörper und Arme von der Hüfte aus mit geradem Rücken nach vorn, bis Arme und Stirn den Boden berühren. Das Gesäß bleibt auf den Fersen.
4. Normal atmend bleibe eine Weile in dieser Position. Entspanne den ganzen Körper, besonders die Schultern, den Nacken und den Rücken
5. Einatmend hebe von der Hüfte aus den geraden Rücken und die gestreckten Arme wieder hoch.
6. Ausatmend komme in die Ausgangsposition wieder zurück. Führe die Übung insgesamt 3 x durch. Bei der letzten Durchführung verbleibe etwas länger in der vorgebeugten Stellung und spüre bewusst die Wirkung der Atembewegungen auf die Wirbelsäule.





MARIANNE SCHINDELE

Interview: Mag. Doris Weber | Fotos: Miriam Tilli

ZUR PERSON

Marianne Schindele ist seit 1999 im Reitsport (national und international) aktiv.

Geburtsdatum:

26.9.1986

Erfolge:

Jugendlandesmeisterin 2001

Juniorenlandesmeisterin 2002

Junioren-Staatsmeisterin 2004

2005 und 2007 Teilnahme an der Europameisterschaft

2011 Weltcup-Qualifikation 4. Platz

2012 Grand Prix in Jesolo 2. Platz

2012 Sieg im Silver Tour Finale am CSI*** in Lamprechtshausen

Wie bist du zum Reitsport gekommen und wie lange betreibst du ihn schon?

Meine ganze Familie ist mit dem Reitsport verbunden (Opa, Mama, Papa, Tante) und so hatte ich auch schon mit 6 Jahren mein erstes Pony.

Wie viel Pferde stehen dir für den Turniersport zur Verfügung?

Ich arbeite aktuell mit vier Pferden. Mein Hauptpferd ist Outlaw (der nach einer langen Verletzungspause nun wieder einsatzfähig ist), dann habe ich noch drei Nachwuchspferde (Harlequin Pearl, Merrywell Alfie Douglas, Tullagher Blaise).

Was war bisher dein größter Erfolg?

Das war eindeutig der Sieg im Silver Tour Finale am CSI*** in Lamprechtshausen im Vorjahr!

Wie viel Turniere bestreitest du im Jahr?

Das können dann schon mal bis zu 30 Turniere im Jahr werden.

Wie bereitest du dich körperlich und mental auf ein Turnier vor?

Da ich täglich 5 bis 6 Stunden mit meinen Pferden arbeite, bleibt nicht viel Zeit für andere Sportarten. Kurz vor einem Turnier gehe ich den Parcours noch einmal im Kopf durch, damit ich weiß, was ich zwischen den einzelnen



Hindernissen beachten muss (wie viele, große oder kleine Galoppsprünge...) und natürlich gehe ich auf die Verfassung meiner Pferde ein.

Was, würdest du sagen, ist die größte Herausforderung im Springreiten?

Da ich mit vier Pferden arbeite und jedes seinen eigenen Charakter hat, besteht hier sicher die größte Herausforderung darin, jedes Pferd individuell zu behandeln und darauf zu achten, was jedes Pferd gerade braucht. Auf das Bedürfnis jedes Pferdes einzugehen ist wichtig, um das Vertrauen zum Pferd herzustellen. Das Vertrauen des Pferdes entscheidet dann oft über Erfolg oder Misserfolg.

Welche Ziele hast du dir für das Jahr 2013 gesetzt?

Ich möchte mich für den Nationenpreis qualifizieren, bei der Staatsmeisterschaft unter den ersten 5 sein und unter die Top 10 von Österreich in der Allgemeinen Klasse kommen. //

Reitsportfachgeschäft Top Marken zu Top Preisen

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 09:00 - 18:00 Uhr
Sa. 09:00 - 15:00 Uhr



- Halfter, Trens, Gamaschen
- Decken, Schabracken
- Futter, Pflege, Zubehör
- Turnierbedarf, Reitmode, uvm...

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

LAUFEN – MEHR ALS NUR EIN SPORT!

Elisabeth Hechenleitner

Laufen ist mittlerweile die Trendsportart Nr. 1 des Landes. Vom Hobby- bis zum Marathonläufer schnüren mittlerweile Frauen wie Männer, Alte und Junge ihre Schuhe. Kein Wunder, bietet Laufen doch zahlreiche Vorteile. So ist es überall, mit relativ geringem Aufwand und fast kostenlos praktikabel - hat man sich einmal die richtige Ausrüstung besorgt, fallen keine weiteren Kosten mehr an.

Doch viele, vor allem Einsteiger und Hobbyjogger übersehen gerne, dass es auch beim Laufen einiges zu beachten gibt, um dem Körper nicht eher Schaden denn Nutzen zuzufügen. Falscher Laufstil, schlechtes Schuhwerk oder eine angestrengte Atmung können dauerhafte Schäden verursachen.

Allem voran gilt aber, dass das Laufen, wie auch sämtliche andere Sportarten, das Herz-Kreislaufsystem sowie die Ausdauer trainiert. Die verbesserte Durchblutung fördert die Ausdauer – nicht nur beim Laufen – und steigert die Energieversorgung mit frischem Sauerstoff und den benötigten Nährstoffen. Zudem sorgt Laufen für eine erhöhte Fettverbrennung und dient damit der Gewichtsreduktion. Außerdem ist ein sportlich ausgelasteter Körper wie auch Geist deutlich ruhiger und zufriedener. Viele Menschen wissen auch nicht, dass während des Sports eine nicht unerhebliche Menge an Glückshormonen ausgeschieden und zudem auch Stress abgebaut wird. Unter der Läuferelite nennt man dies „Runners High“.

Während der Muskelapparat durch die regelmäßige Laufbewegung gestärkt wird und damit die Belastungen des Alltags auf Knochen und Wirbelsäule minimiert werden, werden gleichzeitig

auch die Knochen trainiert und verstärkt. Denn durch die hohen Belastungen auf unsere Knochen müssen diese das Zwei- bis Dreifache des eigenen Körpergewichtes bei jedem Schritt aushalten – ein enormer Kraftakt, der durch gezieltes Training vermindert werden kann, da eine höhere Knochendichte erreicht wird. Langfristig beugt dies auch Krankheiten wie etwa Osteoporose vor. Doch auch hierbei gilt: Immer auf die richtige Ausrüstung und dabei vor allem auf das Schuhwerk achten!

Bänder und Sehnen sind die Stützen der Gelenke und dienen einer guten Beweglichkeit. Werden sie nur wenig beansprucht, können sie nicht ihre volle Leistung erbringen und schon einfaches Gehen kann irgendwann beschwerlich werden. Bänder, die jedoch regelmäßiger Bewegung ausgesetzt sind, bleiben geschmeidig und können ihrem Auftrag voll nachkommen – ein weiterer Vorteil des Laufsports.

Doch auch Laufen birgt Risiken, derer man sich bewusst sein sollte. Es ist wichtig, seinen Körper gut zu kennen, um die für ihn geeignete Sportart zu finden. So sollten Menschen, die aus diversen Gründen mit den Gelenken, allen voran dem Knie, bereits vor Beginn einer Läuferkarriere Probleme haben, sich eher für die sanftere Methode – das Walken – entscheiden. Denn nichts vergrämt das Läuferherz mehr als Schmerzen bei der Ausübung. Schnell werden die positiven Effekte ins Negative gekehrt.

Nicht umsonst gelten auch beim Laufen einige recht einfache Grundregeln, um den Sport mit all seinen schönen Facetten positiv erleben zu können. Für Einsteiger, die einige Jahre auf Sport verzichtet haben, ist es empfehlenswert, sich zu Beginn von



© yellow - Fotolia.com

einem Sportmediziner durchchecken zu lassen. Dabei werden Herz und Lunge überprüft und auch der Pulsbereich, in dem das optimale Training je nach persönlichen Bedürfnissen ablaufen soll, festgelegt. Als nächstes steht der Gang ins Lauffachgeschäft an, denn bei der optimalen Ausrüstung darf nicht gespart werden. Die Füße sollten vermessen, der Schuh danach ausgewählt werden. Auch wenn das nicht die günstigste Variante ist, auf Dauer lohnt sich die Anschaffung, denn die Belastung für die Gelenke und den Muskelapparat ist beim Laufen nicht zu unterschätzen.

Auch in Sachen Kleidung sollte man nicht zum alten Baumwollshirt greifen. Neue Stoffe ermöglichen die Schweißaufnahme und Luftdurchlässigkeit und geben ein deutlich besseres Gefühl als am Körper klebende Materialien.

Soweit so gut – es kann losgehen! Allerdings sollte dem Körper vor Beginn jeder Laufeinheit eine kurze Aufwärmphase gegönnt werden. Zügiges Gehen oder lockeres Eintraben eignen sich dafür besonders. Man sollte auch auf die Auswahl der Strecke achten. Es macht keinen Sinn, sich sofort an die 10 Kilometer, vielleicht noch bergauf und bergab, zu wagen, denn Überforderung ist dabei garantiert und es folgt der mentale Frust. Ein gezielt auf seine Person abgestimmter Trainingsplan ist sinnvoll, um sich vom ersten Schritt an den Spaß am Laufen zu erhalten. Der Körper soll die Chance bekommen, sich langsam an die neue Bewegung zu gewöhnen, um in kleinen Etappen die gesteckten Ziele zu erreichen.

Um die Leistung zu optimieren, sind Regenerations- und Ruhephasen unbedingt einzuhalten. Dies beginnt sofort nach dem

Training. Nach der absolvierten Laufrunde muss der Körper die Chance bekommen, sich wieder auf den Normalmodus herunterzufahren. Ausgehen, Dehnübungen und die Zufuhr von Flüssigkeit sind dabei unabdingbar. Zudem wird so einem unangenehmen Muskelkater vorgebeugt. Der sogenannte „Cool Down“ ist wichtiger Bestandteil jeder Laufrunde. Sind die Außentemperaturen noch eher frisch, empfiehlt sich, die Dehnübungen ins Warme zu verlegen, um sich nicht zu verkühlen.

Laufen kann man immer und überall – zu jeder Tages- und Jahreszeit. Doch auch hier kann man den Erfolg optimieren. So hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Laufen gleich in der Früh am gesündesten sei. Tatsächlich ist es so, dass der Körper in der Nacht seinen Kohlehydratspeicher vollkommen leert. Wird ihm nun in diesem Zustand eine Ausdauerleistung abverlangt, bezieht der Körper die nötige Energie zunächst aus dem Rest Glykogen, der noch vorhanden ist. Dieser ist dann allerdings schnell aufgebraucht; und das körpereigene „Energiekraftwerk“ schaltet auf Fettstoffwechsel um, und zwar deutlich früher als bei vorheriger Nahrungsaufnahme. Ein Glas verdünnter Saft ist als Grundlage für einen maximal 60 Minuten dauernden Morgenlauf optimal!

Generell gilt für Läufer: Mit leerem Magen loslegen und danach Nahrung zu sich nehmen. Mythen, die besagen, man solle zwei Stunden nach der Bewegung nichts zu sich nehmen, sind längst überholt und gehören in das Land der Märchen. Zudem raten mittlerweile zahlreiche Sport- und Ernährungsexperten dazu, weniger auf die Wissenschaft, sondern viel mehr auf seinen Bauch und Körper zu hören, denn er ist es, der letztlich wohl noch immer am besten weiß, was ihm wann am besten tut.

Folglich dient Laufen nicht nur der körperlichen Fitness, sondern auch einem rundum zufriedenen Körper, der, wenn man einfache Regeln befolgt, es einem mit einer guten Konstitution dankt. //



© Mandav - Fotolia.com



DER BERGLAUF

Laufvergnügen mit Aussicht.

Text und Foto: Erich Tropper

Wenn Sie an einem Berglauf teilnehmen möchten, so sind regelmäßiges Training und intensive Vorbereitung unerlässlich. Beachten Sie auch, dass es so genannte Flachlandläufer ohne spezielles Training bei einem Berglauf nicht leicht haben werden und sich häufig überschätzen. Planen Sie daher genügend Zeit für ein spezielles Berglauf-Training ein, bevor es zum ersten Berglauf geht.

Für den Anfang eignet sich eine kurze Steigung von 300 bis 400 Metern. Wenn Sie diese Steigung ein paar Mal gelaufen sind (bergab mit leichtem Trab), haben Sie auch schon ein perfektes Intervalltraining eingebaut. Das Tempo sollten Sie so wählen, dass Sie nach dem letzten Run noch problemlos Kraft für zwei weitere hätten. Machen Sie einen ausgedehnten Berglauf, bauen Sie als Anfänger ein paar Gehpausen ein, damit die Belastung für Herzkreislauf und Muskeln nicht zu groß wird. Keine Sorge: Beim dritten oder vierten Mal läuft's schon viel leichter und wenn Sie einen Trainingslauf mit 5km und 300 Höhenmeter als Einstieg wählen, werden Sie merken, dass Sie in kurzer Zeit schon viel geschafft haben - und zusätzlich noch eine wunderschöne Aussicht haben!

Berg(auf)laufen ist eine besondere Belastung und daher überaus effektiv. Unsere Muskulatur und der Herzkreislauf werden gleichermaßen intensiv gefordert. Steigungen im Training

fördern Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Mit einem Berg-(l)auf-Training profitieren Sie, auch wenn Sie sich für einen Wettkampf in flachem Gelände vorbereiten. Eine solche Einheit stärkt die unterschiedlichsten Muskelgruppen optimal.

Beim Berg(auf)laufen wird der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat des Läufers geschont, weil die Aufprallkräfte auf den Boden deutlich reduziert und die Schritte naturgemäß kürzer sind. Die Körperhaltung verändert sich, der Läufer bewegt sich leicht nach vorne gebeugt, was wiederum Muskeln beansprucht, die beim Laufen im flachen Gelände eher vernachlässigt werden – wie Gesäß-, vordere Oberschenkel- oder Rückenmuskulatur.

Wer hinauf läuft, muss meistens auch wieder runter laufen. Bei Bergabläufen ist Vorsicht geboten. Es ist deutlich belastender als Bergauflaufen, die Aufprallkräfte sind nicht gerade Balsam für unsere Gelenke. Bei steilem Gefälle können Serpentine als Bremse eingebaut werden, die Armarbeit ist aktiver, die Schrittfrequenz wird erhöht. Laufschuhe mit gutem Profil (Trailrunningschuhe) verbessern die Qualität und Sicherheit. Auch bergab ist es wichtig, langsam und gut dosiert zu beginnen, um sich keine Überlastungsbeschwerden oder einen heftigen Muskelkater einzufangen. Bei steilen Strecken gehen Sie am besten, anstatt zu laufen. Dies schont Ihren Körper und wirkt sich positiv auf Ihre Herzfrequenz aus.

Wer nun glaubt, dass man zu langsam vorankommt, wenn

man bergauf geht anstatt läuft, der muss eines Besseren belehrt werden. Wer geht, verliert nicht annähernd so viel Geschwindigkeit, wie häufig angenommen wird. Beim Berglauf ist es natürlich auch wichtig, die passende Ausrüstung zu haben.

Für einen Berglauf bieten sich Laufschuhe mit gutem Profil an, da es häufig auf und ab und über unebenes Gelände geht. Wer hier zu wenig Profil hat, rutscht schnell aus und riskiert diverse Verletzungen.

Sie sollten aber auch darauf achten, dass die Schuhe nicht zu viel Gewicht haben, da dies das Laufen mit der Zeit erschwert - vor allem, wenn man schon erschöpft ist. Laufschuhe sollten auch sehr stabil sein und nicht zu hoch, damit man ein Überknöcheln vermeidet. Am Berg angelangt ist es wichtig, so rasch wie möglich trockene Bekleidung anzuziehen, das gilt auch für die Füße (2 Paar Laufschuhe)!

Und als Belohnung gibt es eine wunderbare Aussicht in unserer schönen erholsamen Natur in den Bergen. Kärnten ist nicht nur das Land der Seen und Berge in Österreich. In unserem Bundesland gibt es auch die meisten Bergläufe mit 26 verschiedenen Veranstaltungen - 17 davon im Rahmen des Kärntner Altis Berglaufcups. //

Nähere Informationen zum Berglauf finden Sie unter:

www.schwarzgupfberglauf.at oder bei

KLV Berglaufreferent Erich Tropper:

Te.: 0676/9287818

erich.tropper1@gmail.com

TIPPS FÜR DEN BERGLAUF

- Für einen leichten Einstieg in den Hügel- und Berglauf empfiehlt es sich, mit Bergwanderungen anzufangen, bevor mit dem Lauftraining begonnen wird.
- Gehen Sie als Laufeinsteiger behutsam mit dem Geländewechsel um!
- Beginnen Sie beim Bergauflaufen mit langsamem Tempo!
- Beugen Sie sich beim Laufen leicht nach vorn!
- Setzen Sie die Arme stärker ein, so läuft es sich leichter!
- Setzen Sie beim Bergablaufen kontrollierte Schritte, um Verletzungen zu vermeiden!
- Sehr steile Passagen sollten Sie gehen!
- Pulsmesser ist ratsam!
- Hügel- und Bergläufe ermöglichen es, lange Laufstrecken in hohen Trainingsbereichen zu absolvieren, ohne orthopädische Probleme befürchten zu müssen.
- Der Berg- und Hügellauf ist ein effizientes Kraftausdauertraining und erhöht auch die Schnelligkeit.

EIN ZEICHEN
HÖCHSTER
QUALITÄT

1.642
Liter Koffer-
raumvolumen

Hier hat viel Leben Platz.
Genau gesagt 1.642 Liter Leben.

www.kia.com

Ab € 15.990,-¹⁾

cee'd_sw



The Power to Surprise



Autohaus Ing. Emil Franz

Millstätterstraße 1 · 9523 Villach-Landskron · Tel.: 04242 411 80 · Fax: 04242 411 80 41

CO₂-Emission: 145-97 g/km, Gesamtverbrauch: 3,7-6,1 l/100km

Symbolfoto. Angebote gültig bis auf Widerruf. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. 1) Berechnungsbeispiel am Modell Kia cee'd 1.4 CVT Cool inkl. Bluetooth; Aktionspreis inkl. aller Abgaben und € 2.000,00 Eintauschbonus: € 14.990,00; Anzahlung € 4.990,00; Sollzinssatz 2,90% p.a.; Effektivzinssatz 3,99% p.a.; Bearbeitungsgebühr € 100,00; Erhebungsspesen € 77,00; mtl. Kontoführungsgebühr bei Einzugsermächtigung € 2,90; Laufzeit 48 Monate; Restwert € 6.400,00; mtl. Rate € 99,14; Gesamtkreditbetrag € 10.000,00; zu zahlender Gesamtbetrag € 11.297,92. Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über Kia Finance powered by Santander Consumer Bank GmbH. Stand 01|2013. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. 2) € 2.000,- Eintauschbonus für Ihren Gebrauchten beim Kauf eines neuen Kia cee'd 1.4 CVT Cool. *) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie.



MENTAL TECHNIKEN DER GOLFELITE

**Jetzt zugänglich für alle!
DMS GolfWorld -
Virtuelles Coaching in
DMS (Dynamic Mind Skills)**

Dr. Helmut Jasch

Überall, wo Spitzenleistungen im Beruf, Sport, Kunst oder Hobby gefordert sind, wird mentale Stärke zur unbedingten Voraussetzung für Erfolg. DMS GolfWorld bringt Mentaltechniken und -methoden der Spitzensportler im Golf zu den ambitionierten Spielern aller Spielstärken.

Die Vision und Zielsetzung für die DMS Trainingsmethodik

Vor allem geht es um die Unterstützung der Golfer und Golferinnen beim Erreichen einer Qualitätsstufe, die Konstanz und Freude am Spiel unter verschiedensten Umständen ermöglicht, wobei Freude am Spiel das eigentliche, das ultimative Ziel sein sollte. Sie sollen damit schneller, kostengünstiger, effizienter und mit Erfolgsgarantie lernen, trainieren und ihre erlernten Fertigkeiten anwenden können.

Bei der Erstellung der DMS Coaching Inhalte werden wissenschaftliche Erkenntnisse, bewährte und neue Methoden verwendet, die heute „state of art“ Elemente im mentalen Coaching sind.

Das heißt unter anderem:

Mentale Stärke wird erreicht durch die ausgewogene Verwendung der bewussten und unbewussten Verstandeskkräfte. Im Besonderen durch den Einsatz von Techniken, wie z.B. Visualisierung, emotionelle „Anker setzen“, Suggestionen etc., die die enormen Kräfte des Unterbewusstseins nutzen.

Wie Bobby Jones einst sagte: „Der Golfschwung ist ein zu komplexer Bewegungsablauf, als dass er vom bewussten Verstand kontrolliert und ausgeführt werden könnte.“

DER BURBANK SILBER KURS

- Loch 1:** Motivation
- Loch 2:** Zielsetzungen
- Loch 3:** Fokus
- Loch 4:** Entspannung
- Loch 5:** Zuversicht – Selbstvertrauen
- Loch 6:** Die Mentale Konditionierung
- Loch 7:** Emotionale Kontrolle
- Loch 8:** Mentale Stärke
- Loch 9:** Intensität der Emotionen
- Loch 10:** Das richtige Üben
- Loch 11:** Optimismus – die persönliche Einstellung
- Loch 12:** Spitzenleistung unter Druck
- Loch 13:** Ängste kontrollieren
- Loch 14:** Kursmanagement / Strategie
- Loch 15:** Turnierspiel
- Loch 16:** Integration - alles zusammenführen
- Loch 17:** Identität und Dualität von Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Loch 18:** Die Zone - der optimale Mentalzustand für das Golfspiel

In anderen Worten: Das permanente Lernen neuer mechanischer Fertigkeiten verhindert das Entwickeln der Fähigkeiten des Unterbewusstseins wie z.B. das Gefühl für den Schlag oder die Visualisierung des Ballflugs. Nützlicher für das Golfspiel ist es, das Vertrauen in die Fähigkeit zu entwickeln, den Ball so zu spielen, wie im Geist vorgestellt und dieses Vertrauen durch eine entsprechende mentale „Pre-Shot“ Routine zu aktivieren und bestmöglich zu unterstützen.

DMS Lerninhalte, die das Unterbewusstsein adressieren, sind beispielhaft:

- Schnelle, tiefe Entspannung unter verschiedensten Bedingungen, scharfer Fokus und hochgradige Konzentration
- Frustration, Nervosität effizient kontrollieren und Ängste erfolgreich in den Griff bekommen oder positiv nutzen
- Positive Emotionen ankern, speichern und wieder aufrufen
- Nachwirkungen eines schlechten Ergebnisses aufheben
- Negative Effekte der Ablenkung durch Ereignisse in der Umgebung ausschalten
- Lernen und Trainieren im Halbschlaf. Lernen durch Beobachten und Imitieren
- Fertigkeiten auch bei höchstem Druck in guter und konsistenter Qualität einsetzen

Doch darüber hinaus ist DMS GolfWorld noch viel mehr! Und in dieser Hinsicht einzigartig.

Der Schlüssel heißt: Optimale Personalisierung! Nämlich ein Grad der Personalisierung, der bisher als „der“ wesentliche Vorteil des Coachings durch einen realen Coach von „Aug-zu-Aug“ galt. Mit dem DMS Grundsatz der optimalen Personalisierung wird der Unterschied zwischen einem Coaching Programm für die Masse, d.h. dieselben Lerninhalte für jedermann, und einem personalisiertem Coaching „nur für dich“ besonders sichtbar. Das macht Virtuelles Coaching in GolfWorld eher vergleichbar mit dem „Aug-zu-Aug“ Training eines realen Coaches.

Die Schüsselemente der DMS GolfWorld:

Die Profilerstellung ist die ganzheitliche Analyse einer Person und umfasst die Feststellung von genetisch/biologischen Vorausset-

zungen, erkennt mentale (psychologische) Bestimmungsfaktoren und erforscht persönliche Fakten, Absichten und Ziele im Golf.

Der Nutzen für die Kunden ist die Empfehlung für einen integrierten Lern- bzw. Trainingsplan, maßgeschneidert auf die Person. Durch die Analyse und das daraus gewonnene „Wissen um die Person“ können das Verbesserungspotential, die besonderen Herausforderungen und die Präferenz für Art und Weise der multimedialen Wissensvermittlung erkannt und konsequent verwendet werden.

Die Analyse liefert unter anderem die Interpretation des Profils des Klienten in den Bereichen Fakten/Intentionen, psychologischer Typ, biologische Präferenzen und Nicht-Präferenzen für das Lernen inklusive den Präferenzen in der Sinneswahrnehmung (z.B. visuell, auditiv oder kinästhetisch...)

Die Roadmap ist der personalisierte Plan mit der Leitlinie und den Empfehlungen für das Lernen, Trainieren und Anwenden von Fertigkeiten im Spiel. Sie ist auch die Brücke zu den Curricula und den Lektionen auf den 9 Loch oder 18 Loch Mental Golf Kursen.

Es gibt in DMS GolfWorld zwei Arten von Kursen:

MindMaster Kurse enthalten auf 9 oder 18 Löchern die Lektionen zur Entwicklung der mentalen Grundfähigkeiten.

GolfMaster Kurse sind umfassende Instruktionen, die ebenfalls auf 9 oder 18 Löchern Basistechniken mit Golf spezifischen Lerninhalten unter dem Überthema eines bestimmten „Loches“ verbinden. Die Lektionen sind für das Lernen und Üben zu Hause, auf der Range oder am Kurs - und dann natürlich für die Verwendung im Spiel.

Derzeit stehen die folgenden Kurse zur Verfügung:

Der **MindMaster Kurs Rot** bietet Lerninhalte mit Mental Techniken in Bereichen wie Entspannung, Induktionen, Visualisierung etc. Diese wurden im Wesentlichen von **Erich Reiting** (Mental Coach, NLP Trainer und Hypnotherapeut) entwickelt und zur Verfügung gestellt. Der **MindMaster Kurs Grün** adressiert Themen wie Motivation und Zielsetzung für das Üben, Kontrolle der Emotionen mit Techniken wie FGF (Feel Good Fast) oder EFT (Emotional Freedom Techniques) und viele andere mehr. >>





Die Lektionen stammen großteils von **Gary Felton** (PGA Coach und Sport Psychologe).

Der **Burbank Silber Kurs** ist so wie eine Runde Golf. **Rick Sessinghaus** - bekannt als „DER Mental Coach im südlichen Kalifornien“ - hat als Designer dieses Kurses umfassende Instruktionen zur Entwicklung von mentalen Fertigkeiten zu 18 Themen auf 18 Löchern seines Kurses zusammengestellt.

Die Lerninhalte der mentalen Kurse bieten pro Loch Lektionen mit Hintergrund-Informationen, Instruktionen, Drills, Aufgaben, Hinweise auf eNuggets (ebooks) und Lernhilfen. Derzeit unterstützte Sprachen sind Deutsch und Englisch.

Beispiel für ein DMS Angebot

Das „DMS GolfWorld Silber Paket“ enthält:

- Profilierung / Analyse / Roadmap
- Alle Lektionen des 9 Loch MindMaster Kurses Rot
- Alle Lektionen des 18 Loch Burbank Silber Kurses
- Mitgliedschaft für ein Jahr mit Vorteilen wie „Lektionen für dich“, Community Forum, etc.

Der Nutzen für die Kunden der DMS GolfWorld:

- Die Klienten können Trainingsmethoden verwenden, die sonst nur Spitzensportlern mit einem Stab von Beratern zur Verfügung stehen. Instruktionen zum Training sind maßgeschneidert auf den Trainee.
- DMS Techniken zum Management des emotionalen Zustandes schaffen erst die richtige Voraussetzung für die Aneignung bzw. Anwendung von technischen Fähigkeiten.
- Für den Coach wird durch die DMS Lösung die Möglichkeit geschaffen, mit einer größeren Anzahl von Trainees hoch

DER MINDMASTER KURS ROT ▲

- Loch 1:** Entspannung mit Atmungstechniken
- Loch 2:** Muskelentspannungstechniken
- Loch 3:** Entspannung mit Autogenem Training
- Loch 5:** Anker Techniken
- Loch 6:** Fokussierung und Konzentration
- Loch 7:** Induktions Techniken
- Loch 8:** Visualisierungen und Suggestionen für das Selbstvertrauen
- Loch 9:** Visualisierungen und Suggestionen für die Bewusstseinsbildung

personalisiert zu arbeiten und damit eine neue Dimension von Qualität und Kostenvorteilen für Kunden zu bieten.

- In Summe werden Klienten dadurch wesentlich schneller, effizienter und kostengünstiger lernen und trainieren können, sie werden außerdem ihre Ziele schneller erreichen und mehr Freude mit dem Golfspiel haben. //

Kontakt:

Dr. Helmut Jasch
Geschäftsführer und Gründungspartner
e3marketing&trading Ltd
Projektverantwortlicher für
Dynamic Mind Skills Lösungen
Siedlungsstrasse 9, 2344 Maria Enzersdorf
Tel: +43 664 1283620
h.jasch@kabsi.at
www.dms4me.com

Find us on:
facebook



FASZINATION GOLF

Auswahl, Service,
Network,
Fitting, Information,
Bonus Card,
Zufriedenheitsgarantie

ÖSTERREICHS GRÖSSTE GOLFSHOPS

5 FILIALEN – 3.600m² GOLF
3 GOLF-OUTLET-STORES

UMFASSENDE AUSWAHL

mehr als 130 Schlägermodelle
mehr als 50 Links-Hand-Produkte
mehr als 20 Kinder-Schläger
mehr als 20 Trolleymodelle
mehr als 40 Ballmodelle
mehr als 90 Golfbag-Modelle
mehr als 100 Schuhmodelle
über 260 Accessories
17 Herren- & 14 Damen-
Golf-Mode-Kollektionen

und vieles mehr ...

Wiener Neudorf.
Graz.Linz.Wien.
Villach

GOLF ZONE VILLACH 04242 32 23 4-0
villach@golfzone.at Maria Gailer Straße 36
www.golfzone.at 9500 Villach



**HOLEN SIE SICH MIT DIESEM ABSCHNITT
IHR 3er PÄCKCHEN GOLFBÄLLE**



9001589001002

Ausschneiden, in der Filiale Villach abgeben & 3 Golfbälle geschenkt bekommen!



SIND RÜCKEN- PROBLEME AUCH IHR HANDICAP?

Mag. Heinrich Sitter

Zwei bemerkenswerte Aspekte

1. Die Ausrüstung und die Bekleidung haben sich seit den Anfängen des Golfsports enorm verbessert. Heute spielt man mit Schlägerköpfen aus Titan, Schäften aus Graphit und Bällen mit beeindruckenden Flugeigenschaften; offen bleibt jedoch eine entscheidende Frage: Warum hat sich das Durchschnittshandicap in den letzten 30 Jahren nicht verbessert?

2. Etliche Studien belegen, dass rund ein Viertel aller Golfer mit leichten bis deutlichen Rückenbeschwerden auf die Runde geht. Wen wundert's, leiden doch statistisch gesehen ca. 70 - 80% der Österreicher mindestens einmal im Leben unter diesem „Problem“; 20 - 30% der Bevölkerung haben überhaupt chronische Beschwerden! Golfen verursacht in der Regel keine Rückenbeschwerden, kann aber bestehende Probleme auslösen oder sie verstärken.

Offensichtlich ist das Muskelkorsett der Golfer nicht entsprechend auf die hohen Kompressionskräfte, die seitlichen Verwindungen und die extremen Scherkräfte, welche beim Golfspielen auftreten, vorbereitet. Das höhere Durchschnittsalter im Vergleich mit anderen Sportarten birgt sicherlich ein zusätzliches Verletzungsrisiko.

Rückentraining

Aus diesem Grund hat sich Sitter-Rückentraining auf das Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur (=„Golfmuskeln“) spezialisiert. Ein sportwissenschaftlicher Test, bei dem Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule getestet werden, steht am Beginn des Programms. Im Anschluss wird auf Basis der erhobenen Daten ein individueller Trainingsplan erstellt. Mit 1-2 Trainingseinheiten à 30 Minuten pro Woche wird die Stabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule aufgebaut. Ein Training pro Woche während der Spielperiode reicht meist aus, um das Kraftniveau über die gesamte Saison zu erhalten!



Golf zählt zu den technisch und physisch anspruchsvollsten Sportarten. Es werden besondere mentale und körperliche Anforderungen an die Spieler gestellt. Ein gezieltes Investment in Ihre physische Fitness bringt Ihnen mit Sicherheit eine signifikante Verbesserung des Handicaps und mehr Freude am Spiel. Ihr Rückenproblem muss kein Handicap sein!

Kommentar:

„Um große Längen beim Golfschwung zu erzielen ist die kontrollierte Verdrehung des Oberkörpers über die Hüfte ein wesentlicher Bestandteil (X-Faktor). Nur durch die Stärkung der Rückenmuskulatur kann diese kontrollierte Drehung des Oberkörpers über die Hüfte stattfinden. Die Rückentrainingsgeräte eignen sich optimal, um die Muskulatur für diese Bewegung auszubilden. Durch das Training konnte ich bei mir selbst feststellen, dass die oben genannten Bewegungen in besserer Kontrolle und höherem Ausmaß möglich wurden.“

Axel Madile (Madile Immobilien) //

Kontakt:

Mag. Heinrich Sitter, Sportwissenschaftler, ehemaliger Profitrainer und Gründer von sitter-rückentraining

Studio Klagenfurt: Pernhartgasse 1, 2. Stock

Tel.: 0463/509955, Mobil: 0676/4371100W

Studio Villach: Nikolaigasse 39/1

Tel.: 04242/22817, Mobil: 0676/4371100

office@sitter-rueckentraining.at

www.rueckentraining.at



ALFRED AUßERLECHNER
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

Mit einer Golfversicherung sieht die Welt gleich anders aus.

Gehen Sie abgesichert in Ihr nächstes Spiel, mit einem der marktführenden Versicherungsmakler und Beratungsunternehmen Kärntens.

Alfred Außerlechner Versicherungsmakler GmbH

Schleppe-Platz 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: +43 (0) 463 220 236

Fax: +43 (0) 463 220 236

Email: office.klagenfurt@kobangroup.at

EMMETT TECHNIQUE AM GOLFPLATZ

Hans Peter Steindl



Ein schöner Donnerstag im August und wo bin ich – natürlich am Golfplatz. Ein Dreierflight, zu welchem ich als vierter Spieler eingeteilt bin. Zwei Spieler um die Dreißig und zwei überständige Sechziger, zu denen ich gehöre. Schon vor dem Abschlag auf Loch eins wird geflacht und geblödel. Scheint ein lustiger Flight zu werden – wir freuen uns alle schon.

Die zwei Jüngerer erzählen, dass sie am Freitag nach Belek in die Türkei fliegen. Sie haben vor, ein paar Tage dort zu bleiben, um Golf zu spielen, ein wenig zu zocken und ein Turnier der besten acht Golfer anzuschauen. Klingt ja sehr interessant.

Schon beim ersten Abschlag sehe ich bei einem der Jüngerer Einschränkungen in der Hals- und Lendenwirbelsäule. Die Rotation ist eingeschränkt. Dementsprechend hat er Probleme, den Ball richtig anzusprechen und zu treffen. Er jammert ein wenig, weil ihm die Länge und auch ein wenig die Richtung fehlt. Ich halte mich sehr zurück und im Laufe des Spieles ergeben sich natürlich Gespräche über Beruf und Herkunft. Als ich mich und meinen Beruf als Humanenergetiker vorstelle, kommt sofort die Frage: „WAS machst du denn da eigentlich?“

Na ja, was mache ich eigentlich? Ganz einfach – mit zwei Fingern übe ich leichten Druck an bestimmten Körperstellen aus. Dadurch lösen sich innerhalb kürzester Zeit - zumeist sofort - Verspannungen der Muskulatur und Faszien. Schmerzen werden reduziert oder verschwinden total.

Ich kenne die Reaktionen. Zuerst ein offener Mund oder hochgezogene Augenbrauen und eine erstaunte Frage: „Wie soll denn das gehen?“ Meine nun bereits stereotype Antwort lautet: „GEHEN tut es nicht, aber es FUNKTIONIERT.“

Der Golfer mit den Bewegungseinschränkungen fragt mich, wo ich mein Studio habe und ob ich ihm helfen könnte. Klar kann ich, jetzt und sofort. Neuerliches Staunen bei meinen Flightpartnern. Nachdem er mir erlaubt, ihm jetzt am Platz die Griffe zu setzen, tue ich dies auch - während die ersten beiden abschlagen. Dauer vielleicht zwei bis drei Minuten. Unmittelbar nach seinem Abschlag meint er: „Ich weiß nicht, ob das was gebracht hat“. Ich erkläre, dass er seinem Körper die Chance und die Zeit geben muss, die Information zu verarbeiten - bei einer Spritze dauert es auch eine gewisse Zeit, bis sie wirkt. Wir gehen zum nächsten

Schlag, der Annäherung. Eine perfekte Körperbewegung und ein entsprechend toller Schlag von ihm folgen, er spielt ein Par. Am nächsten Loch, nach seinem Abschlag, der sehr weit und total gerade ist, frage ich ihn, ob er jetzt noch Schmerzen habe oder er sich in seiner Bewegung eingeschränkt fühlt. Erst jetzt überprüft er seine Beweglichkeit durch ein Hin- und Herbiegen des Oberkörpers und stellt fest: „Ich habe keine Schmerzen mehr. Was hast du mit mir gemacht? Wie lange hält das?“

Im November haben wir uns wieder getroffen. Wo? Natürlich am Golfplatz. Er erzählt, dass die Griffe, die ich ihm im August am Golfplatz gesetzt habe, ihm dank seines guten Spieles viel Geld beim Zocken in Belek einbrachten. Und – er ist noch immer beschwerdefrei, dank der EMMETT TECHNIQUE.

Was ist die EMMETT TECHNIQUE?

Zielsetzung der EMMETT TECHNIQUE ist es Schmerzen, Unbehagen und viele andere Beschwerden zu lindern und zu verbessern. Bei körperlichen Beschwerden ist die EMMETT-TECH Methode eine schnelle und wirksame Lösung. Bestimmte Punkte im Muskel, Faszien- und Bindegewebe, auf Sehnen und Gelenken werden durch sanften Druck berührt, das Muskelgedächtnis wird aktiviert und dadurch wird es dem Körper ermöglicht, sich neu auszurichten.

Je nach Beschwerden oder Einschränkungen werden individuell bestimmte Griffe oder Grifffolgen ausgeübt. Diese ermöglichen eine schonende physische Lösung der sensibilisierten Stellen, lösen verspannte, verkrampfte Muskelpartien und führen zu einer wohltuenden Entspannung des ganzen Körpers. Der Klient kann selbst unmittelbar feststellen, wie sich seine Beweglichkeit und sein Empfinden positiv verändern.

Unser Golfprogramm ist speziell ausgerichtet auf die Bewegungsabläufe während des Schwunges – besonders auf Fingerkraft, Rotationsfähigkeit des Unterarmes, der Schultern, des Oberkörpers und der Hüften, aber auch auf die Standfestigkeit der Beine und Füße.

Ich werde Euch darüber in der nächsten Folge berichten. Wenn jemand zwischenzeitlich körperliche Einschränkungen verspürt, Schmerzen in der Hals-, Rücken- und Lendenwirbelsäule hat und diese schnell und wirkungsvoll gelöst haben will, einfach die NOTFALLNUMMER 0650 2029471 im Spirit Center Noell, Trattengasse 18, 9500 Villach anrufen. //



GOLFAKADEMIE Warmbad-Villach

„Golfschwung-Designer“ Helmut Wiegele, Mitglied der PGA-Austria, bringt neue Ideen ein. Die Anlage befindet sich in einer parkähnlichen Anlage, man spürt die Kraft und Ruhe zum Üben. Golfunterricht soll nicht alleine im Vordergrund stehen – der Golfer soll sich rundum wohlfühlen.

Aktivitäten wie Vorträge und verschiedene Demos finden immer wieder statt – für alle Golfer, Golfbegeisterte und solche, die es erlernen wollen.

Zur Verfügung stehen eine Pitchingarea mit Vermessungspunkten (25, 30, 50, 60, 75 und 100m), 20 Abschlagplätze (davon 4 überdacht) und ein Pitch- und Puttinggreen.

Kontakt:

Helmut Wiegele

Tel.: +43 0664 5964689

E-Mail: helmut.wiegele@a1.net

WIE GUT IST MEIN GOLF- LEHRER?

Helmut Wiegele

Zu den einfachen, leicht erlernbaren Sportbewegungen zählt z.B. das Radfahren. Es ist eine simple, zyklische Bewegung, erfordert jedoch Ausdauer. Der Golfschwung ist eine komplexe, azyklische Bewegung mit Richtungswechsel und gehört somit zu den schwierigsten Sportbewegungen.

Fazit:

Autodidakt werden Sie sich immer sehr schwer tun. Für Anfänger sind Gruppenkurse auf Grund unterschiedlicher Vorbelastungen (sogenannter Bewegungsgrundsatz) schlecht geeignet. Lediglich um die „Einsteiger-Scheu“ zu verlieren sind Gruppenkurse sinnvoll, damit dem Anfänger ein grober Einblick ins Golfgeschehen vermittelt werden kann und auch da sollte eine geringe Teilnehmerzahl bestehen. Gewissenhafte Pros werden dem Anfänger Einzelunterricht empfehlen, um die Fehlerquellen beim Schwung von Anfang an zu minimieren.

Frauen und Männer haben unterschiedliche Mankos; während die Damenwelt in der Regel unter Treff- und Längenproblemen leidet, kämpfen die Männer mit der Richtung. Im Bereich des Kurzspieles relativiert sich das Ganze jedoch.

Ein guter, erfahrener Pro wird Frau und Mann in der Regel beim langen Spiel getrennt unterrichten und im kurzen Spiel gemeinsam. Videoanalysen können hilfreich sein, wenn man sie nicht ständig einsetzt. Der Schüler kann bei der Videoanalyse den Unterschied sehen – zwischen dem, was er denkt zu tun, und dem, was er wirklich macht. Mit dieser Technik neigen Sie dazu, sich selbst in eine ideale Sollvorstellung zu pressen. Also Vorsicht – der Schwung kann danach besser aussehen, funktioniert aber unter Umständen schlechter.

Egal ob Anfänger oder Single HCPer, eine Leistungssteigerung erfolgt nach dem didaktischem Grundsatz: lernen, üben, anwenden! Viele können die erlernten technischen Verbesserungen auf dem Platz nicht umsetzen, daher wird ein gewissenhafter Pro gelegentlich mit seinen Schülern ein paar Löcher auf dem Platz spielen, um festzustellen, ob die erlernten Verbesserungen auch greifen.

Das Fachwissen der Pros hierzulande ist sehr hoch. Wie gut und gewissenhaft er (für den jeweiligen Schüler) arbeitet, muss der Kunde selbst herausfinden. Bei vorhandenem Zweifel einfach einen anderen Pro ausprobieren, um einen Vergleich zu haben.

Wie heißt doch ein bekannter Golfspruch: „Golf is not a matter of life or death, it's more important.“ //





© lasseedesign - Fotolia.com

SO KOMMEN SIE AN IHR ZIEL

Mag. Doris Weber

Egal ob im Beruf, im Sport oder im täglichen Leben – Ziele spielen eine entscheidende Rolle. Wir alle setzen uns Ziele: Zum Start der Golfsaison peilt man ein besseres Handicap an, im Frühling möchte man dann noch schnell ein paar Kilos loswerden. Aber wie setzen wir diese Vorsätze in die Tat um?

Beginnen Sie damit, Ihr Ziel konkret zu artikulieren. Wenn Sie ein bestimmtes Ergebnis erreichen wollen, sind konkrete, realistische und klar formulierte Ziele besonders wichtig - je genauer Sie Ihr Ziel beschreiben, desto größer ist die Chance, Ihr Ziel wirklich zu erreichen.

Bei der Erreichung Ihrer Ziele haben Sie einen Verbündeten: Ihr Unterbewusstsein! Sie sollten Ihre Ziele aufschreiben und sich immer wieder damit beschäftigen – der Rest kommt zwar nicht von alleine, aber Ihr Unterbewusstsein wird Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Sie werden hilfreiche Informationen bewusster wahrnehmen, finden in Zeitungen, Büchern, im Internet oder in Gesprächen Wesentliches, das Sie Ihrem Ziel näher bringt.

Visualisieren- so oft wie möglich

Die Zielerbeit verläuft größtenteils auf der gedanklich-kognitiven Ebene. Jedoch sollte man die emotionale Komponente nicht vernachlässigen, denn erst wenn Sie Ihr Ziel auch emotional erleben, kann sich das ganze Potential entfalten. Ziele, die gedanklich mehrmals erfolgreich erlebt wurden, stärken das Selbstvertrauen und aktivieren Energien. Visualisieren Sie Ihr Ziel mit allen Sinnen und so oft wie möglich – diese Methode lässt sich auch leicht in den Alltag integrieren. Nehmen Sie sich die Weltcup-Skifahrer als Beispiel: Sie visualisieren vor dem Rennen jede Stange, jedes Tor, jede Bodenwelle immer wieder, bis sie die Strecke in- und auswendig kennen.

Setzen Sie sich realistische Ziele

Sie sollten Ihr Ziel immer so formulieren, dass die Erreichbarkeit des Zieles in Ihrer Kontrolle und Ihrem Einflussbereich liegt. Dazu müssen Sie die eigenen Fähigkeiten kennen und alle Bedingungen einschätzen, die bei der Erreichung Ihres Zieles eine Rolle spielen. Bauen Sie bei langfristigen Zielen Zwischenziele ein und prüfen sie diese konsequent, um Auslöser und Ursachen für Ihren Fortschritt – oder eben Ihren Stillstand – herauszufinden und zu analysieren.

Eines haben erfolgreiche Menschen alle gemeinsam – klare Ziele! Sie wissen genau, was sie im Leben erreichen wollen und zwar im beruflichen, im privaten und auch im sportlichen Bereich. „Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.“ (Seneca)

Ziel ist nicht gleich Ziel – auch im Sport

Gerade im Sport geht es um das Erreichen von Zielen. Wer möchte nicht auf das begehrte Siegerpodest? Man sollte davon ausgehen, dass gerade die so leistungsorientierten Sportler um den enormen Stellenwert und Einfluss der Zielsetzung Bescheid wissen und sie dementsprechend bewusst und professionell einsetzen. Viele Sportler und Trainer befassen sich jedoch nicht konkret genug mit diesem Thema. Damit die Wahrscheinlichkeit möglichst groß ist, dass das angestrebte Ziel auch erreicht wird, müssen etliche Punkte und Kriterien erfüllt werden. Sportler und Trainer sollten sich auch bewusst machen, welche Arten von Zielen es gibt und entscheiden, welche davon sie für ihren persönlichen Zweck einsetzen wollen.

Ergebnisziele: eindeutig und klar messbar

Ergebnisziele sind klar quantitativ messbare Ziele. Der Vorteil liegt darin, dass man genau prüfen kann, ob man sein Ziel

erreicht hat. Diese Ziele beschreiben also, welches Ergebnis anvisiert wird (z.B. Titelgewinne, Platzierungen, Zeiten etc.).

Ergebnisziele haben außerdem einen großen Einfluss auf die Motivation des Sportlers. Aber auch hier muss das beabsichtigte Ziel realistisch sein, denn unrealistisch hoch gesteckte Ziele können massiven Stress und Versagensängste auslösen.

Prozessziele (Handlungsziele): der Weg zum Ziel

Prozessziele blenden das Ergebnis aus und beschreiben, wie das Ziel erreicht werden soll, sie beschreiben den Weg zum Ziel und die Qualität der Handlung. Sie helfen bei der Frage, wie spezielle Strategien oder Fertigkeiten in einer bestimmten Situation umgesetzt werden sollen. Beispiele für Prozessziele ist der rhythmische Schwung beim Golf oder die korrekte Beinführung beim Brustschwimmen. Handlungsziele leiten den Fokus auf die hier und jetzt geforderte Aufgabe, somit dienen sie der Konzentration und Aufmerksamkeit des Sportlers. Aufgrund der bewussten Begrenzung auf die momentane Situation und Handlung sind Handlungsziele auch besonders nützlich, um im Wettkampf und/oder Training negative Gedanken auszuschließen.

Übrigens: Untersuchungen haben ergeben, dass 66% der Sportler in der Phase der Höchstleistung im Hier und Jetzt sind. 85% der Sportler, die schlecht abschnitten, waren auf das Ergebnis fokussiert!

Wichtig sind jedoch beide - Ergebnis- und Prozessziele. Man kann z.B. auch das Ergebnisziel verpassen, das Handlungsziel aber erreichen.

CHECKLISTE

- Ist es Ihr eigenes Ziel oder das Ziel anderer?
- Welche Probleme könnten auftreten, wenn das Ziel erreicht ist?
- Was ist Ihr Motiv für das Ziel? (Sicherheit, Gewinn, Ansehen, Entdeckung, Fürsorge, Bequemlichkeit, Gesundheit...)
- Führt das Ziel Sie weiter auf dem Weg zu längerfristigen Zielen bzw. Ihrer Vision?
- Wenn Sie sich den erreichten Zustand (Ihr Ziel) vorstellen, fühlt es sich gut an?
- Welche Konflikte erwarten Sie auf dem Weg zum Ziel?
- Für wen ist das Ziel noch wichtig?
- Wer könnte etwas gegen das Ziel haben?
- Welche anderen Ziele bzw. Zustände beeinflusst dieses negativ/positiv?
- Was ist die größte Gefahr für die Nicht-Erreichung des Ziels?



Ingrid Bein

La Biosthetique

3 in Einem: Frisör – exclusive Bademoden und Trachtenmode vom Kärntner Heimatwerk

Das innovative Konzept von Schönheit und Mode im La Biosthetique Salon in Velden ist einzigartig in Kärnten. Alle kosmetischen Produkte sind ökologisch, klinisch getestet und von hoher europäischer Qualität. Die La Biosthetique Expertin Ingrid Bein verwöhnt ihre Kunden mit individueller und emotionaler Beratung – ganz entspannt bei einem duftenden Café oder einem prickelnden Glas Prosecco. Glänzendes Haar und eine gesunde Kopfhaut sind kein Zufall – die mikroskopische Haar- und Kopfhautanalyse hilft bei der Auswahl der richtigen Produkte für Ihr persönliches Wohlbefinden.

Ein Highlight für Fashionistas ist die exklusive Bademode von Sol Praia Beachwear und die edle Trachtenmode vom Kärntner Heimatwerk.

Zum Kennenlernen:

Waschen & Föhnen: Sonderpreis ab 25,- Euro inkl. Kennenlernservice

- Fresh Up für Ihr Gesicht
- Haar-, Kopfhaut- & Hautanalyse
- Make Up & Trends

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag: 9:00 – 18:00 Uhr (ganzjährig geöffnet)

Seecorso 4, Gemonaplatz, 9220 Velden

T 04274 51 770 M 0664 522 05 79

www.ingrid-bein.at

office@ingrid-bein.at



THETA HEALING®

**Eine faszinierende Methode,
Ihr Leben schöner und
lebenswerter zu gestalten.**

Yvonne Noell Wimberger

Haben wir nicht alle einmal das Gefühl gehabt, alles getan zu haben? Wir haben positiv gedacht, Affirmationen auf Zettel geschrieben und diese in der Wohnung, im Büro und sogar im Auto sichtbar angebracht und trotzdem geht es uns nicht besser! Woran mag es liegen, dass manche sich mühen und plagen und andere schaffen es mit links? Wir suchen ständig Schuldige (Einkommen, Politik, Alter) und es wird einfach nichts besser!

Falsche Glaubenssätze

Es liegt nur an uns und unseren Glaubenssätzen, die uns bewusst und unbewusst beeinflussen. Nach der Eisbergtheorie sind dies 10% bewusst und 90% unbewusst. Bis ca. zum 7. Lebensjahr werden alle Wahrnehmungen ohne Filter fix gespeichert. Alle Informationen setzen sich in unseren Zellen fest. Gerade die Aussagen und Vorgaben älterer Personen, insbesondere die unserer Eltern und Bezugspersonen, haben ein besonderes Gewicht – „WIR GLAUBEN ES“.

Vielleicht ist Ihr mental gespeicherter Glaubenssatz: „Ich bin nichts wert!“, „Ich habe keine Liebe und Zuneigung verdient!“ „Wer bin ich schon, dass ich Ansprüche stellen darf?“ Diese Glaubenssätze speichern wir schon in unserer Kindheit. Sie sind tief in uns verankert und hindern uns daran, ein glückliches, gesundes, erfolgreiches Leben zu führen. Manche Prägnungen wiederholen wir auch dauernd, „Ich bin ja so dumm!“ „Wie sehe ich denn heute wieder aus!“ „Alle Männer sind gleich blöd!“ Manche Glaubenssätze sind uns bewusst, von anderen wissen wir gar nichts. Manche werden sogar über Generationen weiter vererbt: „Unsere Familie hatte schon immer Pech!“ Hier setzt nun ThetaHealing® an.

Was ist ThetaHealing®?

ThetaHealing® ist eine von Vianna Stibal entwickelte energetische Heilmethode. Sie fand heraus, dass man physische und psychische Krankheiten im Theta-Zustand auf einfache und

rasche Weise auflösen oder verbessern kann, indem sie den Klienten in den Theta-Zustand versetzt. Im Theta-Wellenbereich beginnt unsere Intention, wir können Erinnerungen aus der Vergangenheit leichter hervorrufen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, unser Wachverstand ist etwas zur Seite geschoben und wir können schneller und leichter direkt mit dem Unterbewusstsein kommunizieren. Wir geben nicht die „richtigen“, sondern die intuitivsten Antworten. Der Theta-Healing® Practitioner versetzt sich in den Theta-Zustand und nimmt den Klienten durch spezielle Techniken einfach mit. Er erkundet die gespeicherten Glaubenssätze des Klienten und in kürzester Zeit findet man den „Übeltäter“, löst ihn auf und ersetzt ihn durch einen positiven Glaubenssatz „Ich bin es absolut wert geliebt und geehrt zu werden!“ oder „Ich löse mich von der Vorstellung, immer nur Pech haben zu müssen und lebe ab jetzt im Bewusstsein vollkommenen Glücks!“ Die Methode arbeitet sehr individuell und so bekommt jeder, was er braucht und was ihm/ihr zu einem besseren, schöneren und erfüllteren Leben führt!

Der Klient ist stets bei vollem Bewusstsein, nur seine Wahrnehmung hat sich etwas verändert. Suggestionen dringen schneller und besser ins Unterbewusstsein ein und können Blockaden, falsche Glaubenssätze sowie auf der Gefühlsebene gespeicherte Programme lösen und verbessern. Somit ist es möglich, positive Veränderungen in unserem Leben in kürzester Zeit herbeizuführen!

Wenn Sie bereit sind, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen zu verbessern, dann buchen Sie einen Termin und tauchen auch Sie in die wunderbare Welt von ThetaHealing® im Spirit Center Noell ein. //

Spirit Center Noell

Trattengasse 18

9500 Villach

Tel.: 0650/8887709

E-Mail: bioresonaz-noell@hotmail.com

www.bioresonanz-noell.at

DIE SECHS HEILENDEN LAUTE DES QIGONG

“Dao Jia Liu Zi Jue”

Dr. Günther Tonn

Die positive Wirkung von bestimmten Lauten, Wörtern oder Schwingungen ist uns seit unserer Menschwerdung bekannt. Um seelische und psychische Spannungszustände zu lösen, benutzen wir instinktiv Töne, Laute oder auch Schreie.

Rezitieren von Gebeten, Sutras oder Mantras gehört zu weiteren Möglichkeiten unseren Bewusstseinszustand zu beeinflussen, wie z.B. das Halleluja, das Herz Jesu-Gebet der Ostkirche oder das OM mani padme hum der Buddhisten. Vom besonderen Wert und Wirksamkeit sind die „Sechs heilenden Laute“ des Qigong.

Die Atmung ist unsere vitalste Lebensfunktion. Ohne Nahrung, selbst ohne Flüssigkeit können wir lange überleben, doch wenige Minuten ohne Atmung lässt unsere Lebensfunktionen schwinden. Daher ist über die Atmung unser ganzes Körper-Geist-System am wirkungsvollsten zu beeinflussen. Wenn sich die Atmung in Harmonie, d.h. im Gleichklang mit unseren Körperfunktionen befindet, sind wir gesund und unser Geist ist friedvoll und klar.

Klänge, Töne und musikalische Harmonien sind Ausdruck für die Ordnung und die Gesetze in der Natur. Die heilenden Laute können unsere Organe und den ganzen Körper durch Resonanzen in ihren natürlichen Grundschwingungszustand zurückführen. Sie sind im Sinne der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und der zugrunde liegenden 5-Elemente-Lehre des Daoismus genau geordnet und sollten daher in vorgegebener Reihenfolge praktiziert werden:

Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere und dreifacher Erwärmer

Den Organen werden Meridiane, Elemente, Sinne und Sinnesorgane, Farben, Gefühle, Geschmack sowie positive und negative Emotionen zugeordnet. Durch Visualisierung dieser Eindrücke kann die Wirkung der Übungen wesentlich verstärkt werden. Negative Emotionen werden gelöst und abgegeben, während positive Emotionen wahrgenommen >>





und verstärkt werden. Die Organe und zugehörigen Meridiane haben nach chinesischer Vorstellung im Tagesverlauf einem Biorhythmus folgend ein zweistündiges Energiemaximum und -minimum, unter deren Berücksichtigung man die Wirkung der Lautübung noch einmal steigern kann.

Die Übungen sollten unter der Anleitung eines erfahrenen Qigong-Lehrers (s. ITQÖ) angeleitet werden, um ihre volle Wirksamkeit zu entfalten; Aufwärmen, Atemregulierung, ... sowie die Korrektur sind weiter zielführend.

Zwar gilt die Regel: Qigong ist nicht schädlich, macht man alles falsch, ist es noch eine gute Gymnastik, aber es wäre schade um die versäumten Chancen.

Trotzdem sei hier eine Kontraindikation für die „Sechs heilenden Laute“ erwähnt: Menschen mit Herzerkrankungen oder Hypertonie sollten bei allen Übungen die Hände nicht über Augenbrauenhöhe heben. Bei korrekter, fortgesetzter Übung sind gerade bei Bluthochdruck sehr schöne Erfolge möglich (20 mm HG systolisch und diastolisch).

Die „Sechs heilenden Laute“

Die Übungsform der „Sechs heilenden Laute“ gehört zu den Qigongübungen in Bewegung. Kombiniert mit der Vorstellung und Atmung gibt der Übende hörbar Töne von sich - die sogenannten „heilenden Laute“. Diese Methode gleicht einer Art Gesang und lässt sich bis ca. 200 n. Chr. zurückverfolgen.

Der König der Medizin

Der Hauptvertreter der „Sechs heilenden Laute“ war der chinesische Arzt Sun Simiao (581-682n .Chr.) aus der Tang-Dynastie. Der berühmte Daoist gilt in der chinesischen Geschichte bis heute als „König der Medizin“. Für Sun Simiao war die moralische Integrität eines Arztes bei der Behandlung die wich-

tigste Voraussetzung für die Ausübung dieses Berufs. In Folge wurden Ärzte in dieser Zeit nach dem Motto „Je mehr anvertraute Menschen krank sind, desto geringer der Verdienst“ entlohnt, selbst Bestrafung der Ärzte bis zur Todesstrafe war möglich. Daher legte Sun Simiao sehr großen Wert auf die Vorbeugung von Krankheiten durch gesundheitsförderndes Training, gesundes Essen sowie einen guten psychischen Zustand. Der Mediziner war selbst das beste Beispiel für die Wirksamkeit seiner Lehre. Während die durchschnittliche Lebenserwartung zu jener Zeit bei höchstens 40 Jahren lag, wurde er über hundert.

Sein bedeutendstes Buch ist „Die tausend goldenen Rezepte“. Der Titel deutet an, dass ein Arzt, der Leben retten kann, so wertvoll ist wie „tausend Kilogramm Gold“. In dem Werk sind über achttausend Rezepte gesammelt und über achthundert Kräuter analysiert. Es ist in Ostasien weithin bekannt und findet noch heute an Universitäten und Hochschulen Verwendung als eines der Standardlehrbücher für Traditionelle Chinesische Medizin.

Darin sind auch die „Sechs heilenden Laute“ in ihrer jeweiligen Funktion beschrieben. Die besondere Bedeutung liegt in der Stärkung und positiven Beeinflussung einzelner innerer Organe. Gemeinsam mit bestimmten Vorstellungen und Bewegung wird so der Qi-Fluss im Körper gelenkt.

Grundlagen und Wirkungen

Vor Tausenden von Jahren entdeckten die taoistischen Meister während der Meditation sechs Laute, deren Schwingungen die Organe in optimaler Verfassung halten und Krankheiten lindern und verhindern.

Sie fanden heraus, dass ein gesundes Organ in einer bestimmten Frequenz schwingt und entwickelten zur Unterstützung



© Eiskönig - Fotolia.com

der Laute sechs Übungen, um die den Organen zugeordneten Meridiane zu aktivieren. Durch den hörbaren Laut wird das Zwerchfell in Schwingungen versetzt und über diesen in Resonanz stehenden Organen übertragen

1. Überhitzung der Organe

Es gibt viele Gründe und Anlässe für Funktionsstörungen in den Organen. Im modernen Großstadtleben leiden wir an physischem und psychischem Stress, der durch Überbevölkerung, Umweltverschmutzung, Strahlung, schlechte Ernährung, chemische Zusätze, Angst, Einsamkeit, schlechte Haltung und Überanstrengung bedingt ist.

Jeder dieser Faktoren oder ihre Summierung erzeugt im Körper Blockaden, die den freien Fluss der Energie behindern und so kommt es in den Organen zu Überhitzung. Bei andauernder Überhitzung kommt es in den Organen zu Veränderungen und Schäden, sodass das betroffene Organ nicht mehr richtig arbeiten kann und erkrankt.

2. Das Kühlsystem der Organe

Die chinesische Medizin lehrt, dass jedes Organ von einer Art Beutel oder Membran, der sogenannten Faszie, umgeben ist, welche seine Temperatur reguliert. Diese Membran gibt überschüssige Hitze durch die Haut nach außen ab, wo sie gegen frische, kühle Energie ausgetauscht wird. Bei übermäßigen physischen oder psychischen Spannungen klebt die Membran am Organ, so dass sie weder richtig Hitze an die Haut abgeben noch dort kühle Energie aufnehmen kann. Die Haut wird von Giftstoffen verstopft und das Organ zu heiß.

Die „Sechs heilenden Laute“ beschleunigen den Hitzaustausch durch Verdauungssystem und Mund. Das Verdauungssystem, ein einziger Schlauch von etwa sieben Meter Länge,

verläuft durch die Körpermitte zwischen allen Organen vom Mund zum After. Hier wird überschüssige Hitze aus den Fasziolen freigesetzt, und dadurch werden Organe und Haut gekühlt und gereinigt. Wenn alle Laute und Bewegungen richtig ausgeführt werden, verteilt sich die Körperhitze durch den Verdauungstrakt gleichmäßig im ganzen Körper und in jedem Organ herrscht die rechte Temperatur.

3. Vorbeugung und Heilung durch die Laute

Durch tägliche Übung der „Sechs heilenden Laute“ können wir Ruhe und gute Gesundheit wiederherstellen und bewahren und das Leben besser genießen. Kleinere Beschwerden wie Erkältungen, Grippe, Heiserkeit lassen sich leicht verhindern oder loswerden. Viele Schüler konnten ihre langjährige Abhängigkeit von Schlaftabletten, Beruhigungsmitteln, Aspirin und Antazida (Mittel gegen Magensäure) loswerden. Opfer von Herzinfällen haben weitere Anfälle verhindert. Einige Psychologen haben ihre Patienten die „Sechs heilenden Laute“ gelehrt, damit Depression, Angst oder Wut gelindert werden. Heiler haben bei Körpertherapien die „Sechs heilenden Laute“ eingesetzt, um die Heilung zu beschleunigen und um sich selbst größere Energieverluste zu ersparen.

Jedem der sechs Organe ist ein Nebenorgan zugeordnet, das in gleicher Weise wie das Hauptorgan auf den entsprechenden Laut reagiert. Ist ein Hauptorgan geschwächt oder überhitzt, dann ist das Nebenorgan in ähnlicher Weise betroffen. Die Übung eines bestimmten Lautes wirkt positiv auf das Organ und auf sein Nebenorgan. >>



V.M.S.G.
Dein Versicherungsmakler
www.vmsg.at

Gerd J. Schatzmayr
Ihr Spezialist für Sport- und Unfallversicherung

Versicherungsmakler
Tschinowitscherweg 16/2/9500 Villach
Mobil: 0664/226 48 48
E-Mail: g.schatzmayr@vmsg.at

- ANZEIGE -

4. Empfindungen in der Ruhephase

In den Ruhephasen der Übung empfindet jeder etwas anderes: Kühle, Kribbeln, Vibrieren oder ein Gefühl der Leichtigkeit oder Ausdehnung in einem bestimmten Körperteil. Vielleicht spüren Sie auch nur ein allgemeines Gefühl der Entspannung oder Sie beginnen Veränderungen in den Organen zu registrieren, nachdem diese durch die Übung weicher, feuchter, schwammiger und offener geworden sind.

5. Wirkungsvolle Kontrolle negativer Emotionen

Mit Hilfe der „Sechs heilenden Laute“ können Sie die Organe schnell zur Ruhe bringen. In unseren Städten lässt es sich nicht verhindern, dass wir Schadstoffe und überschüssige Hitze aus der Umgebung aufnehmen. Die verschiedensten Einflüsse reizen Körper und Organe zur Überaktivität. Da der Energiefluss behindert ist, kann negative Energie den Körper nicht verlassen, sondern zirkuliert und fängt sich in den Organen und ihren Faszien.

Das führt zu weiterer Überhitzung, einem Zuwachs an negativen emotionalen Energien und zu größerem Stress. Dabei ist es so einfach, die in den Organen eingeschlossenen Gase zu entfernen und auszutauschen, indem man die Organ-Laute praktiziert.

Darin folgen wir den alten taoistischen Meistern, welche die enge Verbindung von Organen und bestimmten Lauten entdeckten. Mit den heilenden Lauten können auch wir die Organe mit frischer Energie versorgen und uns negativer Energien entledigen oder sie umwandeln. //

Kontakt:

Institut Tonn, Zentrum für Qigong
Taijiquan, Shiatsu, Klassisches Karate-Do
Karlsgasse 4-6, 9500 Villach
Telefon: 0664/2624754 oder 0664/5887804
www.institut-tonn.at



QIGONG-ÜBUNG 1: HERZ

Hauptorgan: Herz

Nebenorgan: Dünndarm

Element: Feuer

Jahreszeit: Sommer

Negative Emotionen: Ungeduld, Arroganz, Hektik, Launenhaftigkeit, Grausamkeit, Gewalt

Positive Emotionen: Freude, Liebe, Glück, Ehre, Respekt, Aufrichtigkeit, Kreativität, Enthusiasmus, Temperament, Ausstrahlung

Laut: Koooh, dabei Zungenspitze von innen gegen die Zähne des Unterkiefers drücken

Assoziierte Körperteile: Innenseite der Arme, Achselhöhle

Sinne: Zunge - Sprache

Geschmack: bitter

Farbe: rot

Das Herz arbeitet unaufhörlich: es schlägt etwa 72mal pro Minute, 4320 mal pro Stunde und 102680 mal pro Tag.

Das erzeugt natürlich Hitze, die vom Herzbeutel, dem Perikardium, verteilt wird. Nach Ansicht der Taoisten ist das Perikardium so wichtig, dass es als besonderes Organ betrachtet wird.

Vorbereitung: Spüren Sie das Herz, die Zunge und ihre Verbindung.

Laut: Öffnen Sie den Mund, runden Sie die Lippen und atmen Sie auf den Laut Koooh. Dabei stellen Sie sich vor, dass der Herzbeutel Hitze, Ungeduld, Hektik und Arroganz abgibt.

Ruhephase: Befolgen Sie die Anweisungen für den Leber-Laut, doch richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei auf das Herz und stellen sich vor, wie eine leuchtendrote Farbe und Freude, Ehrgefühl, Aufrichtigkeit und Kreativität ins Herz einströmen.

Wiederholung: Wiederholen Sie alles drei- bis sechsmal. Bei Halsschmerzen, Entzündungen, Schwellungen des Zahnfleisches oder der Zunge, Herzkrankheiten oder -schmerzen, Nervosität, Sprunghaftigkeit, übler Laune und zur Entgiftung des Herzens können Sie den Herz-Laut 9- bis 36 mal wiederholen.

Gegen Bluthochdruck, Herz- und Kreislaufprobleme, Depressionen, Neurosen. Das Herz kontrolliert das Bewusstsein.



▲ QIGONG-ÜBUNG 2: LEBER

Hauptorgan: Leber

Nebenorgan: Gallenblase

Element: Holz

Jahreszeit: Frühling

Negative Emotionen: Ärger, Aggression, Wut

Positive Emotionen: Freundlichkeit, Tatkraft, Phantasie, Offenheit

Laut: Schüüüüh

Assoziierte Körperteile: Innenseite der Beine, Leisten, Zwerchfell, Rippen

Sinne: Gesichtssinn – Augen

Geschmack: sauer

Farbe: grün

Gegen Hepatitis, Kurzsichtigkeit, Grauen Star, Magen- und Darmkrankheiten.

Vorbereitung: Spüren Sie die Leber und die Verbindung von Leber und Augen.

Laut: Atmen Sie ohne Stimmeinsatz auf den Laut Schüüüüh aus. Stellen Sie sich die Hülle um die Leber vor und spüren Sie, wie überschüssige Hitze und Ärger herausgedrückt werden.

Ruhephase: Atmen Sie dabei langsam in die Leber und stellen Sie sich vor, wie ein grünes Licht und Freundlichkeit die Leber erfüllen. Schließen Sie die Augen, atmen Sie normal, lächeln Sie in die Leber und stellen Sie sich vor, dass Sie immer noch den Laut ausführen. Achten Sie auf die Empfindungen und den Energie-Austausch.

Wiederholung: Wiederholen Sie die Übung drei- bis sechsmal. Bei Zorn, wässrigen oder geröteten Augen, saurem oder bitterem Geschmack und zur Entgiftung der Leber wiederholen Sie den Laut 9- bis 36mal.

Bei den Taoisten heißt es über die Beherrschung von Wut und Ärger: Wenn Sie den Leber-Laut 30 Mal wiederholt haben und dann immer noch wütend auf jemanden sind, dürfen Sie dem Betreffenden eine Ohrfeige geben.

**Creativ
Impuls**

beschriftungen

folien & aufkleber

planen

schilder

internet

design

cms systeme

broschüren

webhosting

prospekte

webdesign

flyer

grafik

druck

postkarten

visitenkarten

drucksorten aller art

wir machen werbung
auffallend anders...

Tel.: 0676 / 737 2881

office@creativimpuls.com

sie wollen auffallen... fragen sie uns!

www.creativimpuls.com





© lunamarina - Fotolia.com

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Die Feldenkrais-Methode ist ein somatisches Lernverfahren, das Sie durch Bewegung Ihren Zielen näher bringt.

Mag. Anna Maria Mössner

Das berühmte Rätsel der Sphinx lautet: „Welches Wesen hat nur eine Stimme, geht aber auf vier, auf zwei und auf drei Füßen?“ Ödipus fand ca. 500 v.Chr. die richtige Antwort: der Mensch, der in der Kindheit auf allen Vieren krabbelt, als Erwachsener auf zwei Beinen geht und sich im Alter auf einen Stock stützt.

Das ist zwar die richtige Antwort auf das Rätsel, es erklärt aber nicht, warum dem so ist. Bis heute ist für viele von uns diese Entwicklung ganz „normal“. Die Medizin machte zwar zum Glück unter anderem große Fortschritte beim „Wiederherstellen“ von kaputten Hüften, Knien, Bandscheiben, etc. durch chirurgische Eingriffe, aber kaum jemand hinterfragt, ob es nicht auch einen anderen Weg geben könnte, diese mit zunehmendem Alter entstehenden Einschränkungen zu verhindern bzw. auch wieder rückgängig zu machen.

Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit

Jemand, der sich sehr eingehend damit beschäftigte, war der russische Physiker Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984). Er fand zu seiner Methode durch ein eigenes Gebrechen. Auf Grund einer Sportverletzung begann er sich intensiv mit Anatomie, Verhaltens- und Neurophysiologie sowie Psychologie zu befassen. Sein Hauptinteresse galt der menschlichen Bewegungsfähigkeit und, damit verbunden, den individuellen Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Er war überzeugt, dass die nachhaltigste Weise menschliches Verhalten zu verändern nicht der verbale Zugang zum Verstand, sondern der somatische Weg über den Körper ist.



Aus diesem Grund wählte er die Bewegung als Mittel zum Lernen. Seine Methode bezeichnete er daher als Lernmethode und nicht als Heilmethode.

„Es geht um Lehren und Lernen, nicht um Krankheit und Heilung“

M. Feldenkrais

Zunächst ist es wichtig, zwischen zwei grundsätzlich verschiedenen Arten des Lernens zu unterscheiden: dem schulischen, akademischen Lernen und dem organischen Lernen.

Erwachsene verbinden häufig mit Lernen nicht gerade angenehme Erinnerungen. Beobachtet man hingegen Babys und Kleinkinder, sieht man, dass diese mit viel Lust und Freude, Aufmerksamkeit und vor allem mit der Bereitschaft Neues auszuprobieren sehr viel in sehr kurzer Zeit zu lernen imstande sind. Zusätzlich lernen Kinder ganz autonom – niemand muss einem Baby beibringen, wie es sich vom Rücken auf den Bauch dreht.

Dieses organische Lernen ist aber nicht nur lustvolles Vergnügen, sondern trägt ganz entscheidend zur Differenzierung des Zentralnervensystems, also zur Entwicklung der gesam-

ten Persönlichkeit bei. Letztere steht im Mittelpunkt des Interesses der Feldenkrais-Arbeit. Der Körper ist notwendig, um das Gehirn zu trainieren, denn das Gehirn hat keinen direkten Kontakt zur Umwelt.

„Bewegung um der Bewegung willen langweilt mich. Mein Ziel sind bewegliche Gehirne, nicht nur bewegliche Körper“

M. Feldenkrais

Damit der Mensch sich in der Flut von Reizen und Anforderungen Ordnung schafft, bildet das Nervensystem sinnvolle Gewohnheiten aus. Aber je älter wir werden, desto mehr verfestigen sich bestimmte Gewohnheiten und die Fähigkeit zur Anpassung an neue Situationen nimmt ab. Ein einfaches Beispiel soll dies sofort spürbar machen:

Verschränken Sie Ihre Hände und beobachten Sie, welcher Daumen oben liegt. Nehmen Sie die Hände wieder auseinander und verschränken sie so, dass alle Finger um einen Finger versetzt sind und der andere Daumen oben liegt. Was empfinden Sie? Fühlt sich Ihre erste Wahl als natürlich, normal bzw. angenehm an und die zweite als fremd, komisch oder sogar unangenehm? Prinzipiell ermöglichen Ihnen die Hände beide Arten der Verschränkung, jedoch fast jeder benutzt unbewusst ein Leben lang nur dieselbe, die zweite bleibt fremd und ungewohnt.

Ähnliches passiert bei einer Feldenkrais-Lektion. Sie lernen durch bewusste, einfache und ohne jede Anstrengung ausgeführte Bewegungen bereits Bekanntes auf neue Art zu tun. Nicht das „Was“, sondern das „Wie“ ist entscheidend.

Einseitig ausgeführte oder unausgewogene Bewegungen, die ständig wiederholt werden, sind häufig die Ursache von Verspannungen, Schmerzen oder Folgeerkrankungen. Durch die Feldenkrais-Arbeit lernt man, seine Bewegungen bewusst wahrzunehmen, Anstrengung zu reduzieren, die Koordination zu verbessern, neue Wege zu finden und damit alte – oft schädigende – Muster aufzulösen. Diese Art zu lernen verändert das Gehirn nicht nur in seiner Funktion, sondern auch in seiner Struktur. Lernen heißt, durch Erfahrung neue neuronale Verbindungen aufzubauen oder bestehende aufzulösen. Diese Fähigkeit ist, wie bereits erwähnt, in den ersten Lebensjahren am intensivsten, sie bleibt aber Dank der enormen Plastizität unseres Gehirns ein Leben lang erhalten. Diese Möglichkeit zu lebenslangem Lernen ist ein wichtiger Aspekt der Feldenkrais-Methode.

Kinder und Jugendliche in der Schule

Kinder lernen unter Anleitung spielerisch und selbständig Alternativen zu ihrem gewohnten Verhalten zu finden, wofür sie sich interessieren, verbessern Koordination und Konzentration, beginnen lösungsorientiert zu denken und aktiv zuzuhören. Dadurch verbessern sich nicht nur die schulischen Leistungen, sondern auch das Sozialverhalten, d. h. die Fähigkeit, respektvoll und tolerant miteinander umzugehen.

Im Beruf

Durch ständiges Sitzen, Computerarbeit, einseitige Belastungen oder Stress verschiedenster Ursachen entstehen oft Rückenprobleme, Kopf- und Nackenschmerzen, psychische Probleme, etc. Durch einfaches Experimentieren findet man unter Anleitung eines Feldenkrais-Lehrers alternative, leichte Bewegungsabläufe, die schnell integriert werden. Langfristig ergibt sich damit nicht nur ein Vorteil für jeden einzelnen, sondern auch für den Arbeitgeber, wenn weder Schmerz noch krankheitsbedingte Fehlzeiten die Arbeit belasten. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung könnte daher Feldenkrais einen fixen Platz einnehmen.

Im Sport

Mit ihrem großen Wissens- und Erfahrungsschatz über Koordination, Effizienz und Optimierung von Bewegungsabläufen ist die Feldenkrais-Methode auch für viele sportlich Tätige eine große Bereicherung. Sportler der unterschiedlichsten Disziplinen wie Laufen, Skifahren, Fußball, Tanz, Tennis oder Golf nutzen die Methode zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen und im Rahmen der Rehabilitation nach Verletzungen. Beispielsweise ist man sich in der „Golfwelt“ inzwischen ziemlich einig, dass es den „richtigen“ Schwung nicht gibt und dass mit Kräfteinsatz nichts zu erreichen ist.

Vielmehr zählt Technik, Koordination und mentale Beweglichkeit. Hier bietet die Feldenkrais-Arbeit große Hilfe, um das Handicap zu verbessern.

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind, als die, mit denen wir leben“.

Moshé Feldenkrais

Kontakt:

Mag. Anna Maria Mössner
Feldenkrais- und NLP-Practitioner
Tel.: +43(0)676/5911303
E-Mail: am.moessner@aon.at
www.bewegung-lernen.at

MOBILITÄT

DIE BEWEGT.

TAGESPREIS

Ab € 19.990,-*

Begrenzte Stückzahl!

Bei Ihrem Subaru-Partner:

AUTO PAMMER GMBH

Triplattstraße 1
9020 Klagenfurt a. W.
Tel.: +43/463/376 60-0
office@autopammer.com
www.autopammer.com

SUBARU

XV

ALLRAD



2,5%
Leasing



SUBARU

Confidence in Motion

*Aktion gültig für Subaru XV Vorführwagen und Tageszulassungen bei Kauf und Zulassung von 1.4.2013 bis 31.5.2013 oder solange der Vorrat reicht und zzgl. Metallic Lackierung und Sonderausstattung. Dieses Angebot ist mit anderen Aktionen nicht kumulierbar. Subaru XV: Verbrauch kombiniert: 5,6-6,5l/100km, CO₂-Emission: 146-151 g/km. Symbolfoto. **Gültig bei Leasing über Subaru Financial Services. Ohne Anzahlung möglich. Details auf www.subaru.at

www.subaru.at

www.facebook.com/SubaruAustria

AUTO PAMMER GMBH , Triplattstraße 1, 9020 Klagenfurt

Tel.: +43/463/376 60-0, E.-Mail: office@autopammer.com

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

AUTOPAMMER

klagenfurt südring • www.autopammer.com

FIT IN DEN FRÜHLING

Steigern Sie Ihre Fitness und Vitalität

Mag. Doris Weber

Die Tage werden länger und die Sonne gewinnt an Kraft – die ideale Zeit, um die Vitamin D-Speicher zu füllen. Der Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen hat unseren Körper nach den langen Wintermonaten geschwächt.

Ausreichend Bewegung an der frischen Luft und eine bewusste Ernährung sind die besten Mittel, um wieder fit für den Frühling zu werden.

Sonne tanken

50 bis 70% der Österreicher kennen das Gefühl der Frühjahrsmüdigkeit. Im Winter wird vermehrt das Hormon Melatonin gebildet, das für Ruhe und Entspannung sorgt. Im Frühling hingegen wird die Produktion von Melatonin gehemmt. Die vermehrte Lichtzufuhr im Frühjahr stabilisiert den Dopamin- und Serotoninhaushalt. Diese Hormone sind für Glücksgefühle und gute Laune verantwortlich. Die Hormonumstellung fordert jedoch unseren Körper – eine Umstellung, die müde machen kann.

Die Sonne ist das beste Mittel gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Der Schriftsteller August Friedrich Ferdinand von Kotzebue pflegte schon zu sagen: „Die Sonne ist die Universalarznei aus der Himmelsapotheke.“

Das Sonnenlicht wirkt sich positiv auf das körperliche und psychische Wohlbefinden aus und führt zur Bildung von Vitamin D. Der Vitamin D-Mangel, der in den Wintermonaten entsteht, ist ein weiterer Grund für die Trägheit im Frühjahr. 5 - 25 Minuten täglich in der Sonne reichen für den Körper aus, um genügend Vitamin D zu produzieren. Dieses Vitamin

spielt beim Aufbau der Knochen sowie beim Stoffwechsel der Mineralien Kalzium und Phosphat eine entscheidende Rolle.

Wohlbefinden für Körper & Geist

Viel Bewegung in der freien Natur ist ideal, um den Körper an die neue Jahreszeit zu gewöhnen. Bewegung ist zudem ein wichtiger Glückslieferant, denn Bewegung wirkt sich direkt auf das Gehirn aus, indem es das Wachstum und sogar die Neubildung von Neuronen fördert. Während der körperlichen Betätigung wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet. Mit mehr Bewegung erwachen Vitalität und Lebensfreude, der Mentalzustand verbessert sich und Sie haben mehr Energie zur Verfügung.

Sämtliche Studien belegen: Sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Ärger, Frust oder schlechte Laune können mit Hilfe körperlicher Betätigung abgeschwächt werden. Zwei- bis dreimal die Woche eine halbe Stunde Sport reicht hierfür schon aus. Am besten geeignet sind alle Ausdauersportarten: Gehen Sie Spazieren, Joggen, Golfen, Schwimmen oder Radfahren, das bringt den Kreislauf auf Touren. Sie sollten sich zu keiner bestimmten Sportart zwingen, sondern eine Variante wählen, die Ihnen Spaß macht und gut tut. Je mehr Freude Sie bei der ausgewählten Sportart haben, desto nachhaltiger sind die positiven Effekte.

Der Frühling ist der beste Zeitpunkt für physische und psychische Veränderungen. Der bekannte „Frühjahrsputz“ gilt nicht nur für Ihr Haus und Ihren Garten, sondern auch für Körper und Geist. Genießen Sie das wunderbare Lebensgefühl, das die neue Jahreszeit mit sich bringt und lassen Sie es sich gut gehen!

ERNÄHRUNG & MENTALE LEISTUNG

**Körperlich und geistig
im richtigen Tonus**

Dr. Karin Buchart

© Arthur Braunstein - Fotolia.com



Konzentrationsportler kennen ganz genau, wie sich ein guter Tag anfühlt, an dem der Muskeltonus und die geistige Aufmerksamkeit genau im richtigen Maß vorhanden sind. Die Frage ist stets die gleiche: Wie komme ich in genau diesen Zustand?

Die folgenden Zeilen erklären den Einfluss von Ernährungsfaktoren in diesem komplexen System und die Rolle verschiedener Lebensmittel und Zutaten für unseren Spannungs- und Entspannungszustand.

Innere Ausgeglichenheit für erholsamen Schlaf und Körperruhe

Der ruhige Schlaf mit den erholsamen Tiefschlafphasen braucht bestimmte körperliche und geistige Voraussetzungen. Nur wenn wir uns angenehm entspannt, angstfrei und ruhig fühlen, versinken wir in den gesunden Schlaf.

Neben einer ganzen Reihe von schlafhygienischen Maßnahmen wie gute Luft, richtige Matratze, Bewegung, warme Füße u.v.a. brauchen wir dazu einen Blutzuckerspiegel im optimalen Bereich und einen hohen Serotoninspiegel.

Der Neurotransmitter Serotonin wird im Volksmund als „Glückshormon“ bezeichnet, was auf seiner stimmungsaufhellenden Wirkung beruht. Neben dem Einfluss auf die Psyche erweitert der hohe Serotoninspiegel die Blutgefäße der Skelettmuskeln und erreicht eine stabile, anhaltende Hypotonie (erniedrigter Blutdruck). Serotonin kann jedoch nicht durch die Blut-Hirn-Schranke, deshalb kommt das Serotonin aus Lebensmitteln nicht dort an, wo es hin soll. Aber meistens gibt es eine Hintertür, so auch in diesem Fall. Die essentielle Aminosäure Tryptophan (kleiner Eiweißbestandteil) kann in Serotonin umgewandelt werden. Und Tryptophan überwindet die Blut-Hirn-Schranke mit Hilfe von Kohlenhydraten. Die Lösung liegt auf der Hand: wenn wir Tryptophan reiche Milchprodukte mit Kohlenhydraten kombinieren, erhöhen wir den Serotoninspiegel im Gehirn. Der hohe Serotoninspiegel sorgt

für ein wohliges Gefühl, vertreibt Angstgefühle und vermindert depressive Gedanken. Die besten Voraussetzungen für positive Gedanken, guten Schlaf und innere Ruhe.

Komponenten einer Serotonin steigernden Mahlzeit:

1. Getreide oder Kartoffeln (Haferflocken, Reis, Hartweizengriesnudeln, CousCous u.a.)
2. Sauer Milchprodukte (Jogurt, Sauer Milch, Buttermilch, Kefir, Topfen, Frischkäse)
3. Früchte: Kompott, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Banane, Honigmelone, Zuckermelone
4. Honig
5. Gute Fettquelle: Leinöl, Walnussöl, Leindotteröl, Haselnussöl, Nüsse

Geistige Aufmerksamkeit

Die geistige Aufmerksamkeit, könnte man meinen, sollte während der Konzentrationsarbeit möglichst hoch sein. Das richtige Maß ist genau jenes, wo die Auffassungsfähigkeit hoch ist, gleichzeitig jedoch die psychische und die physische Anspannung nicht zu hoch ist. Das bekannteste und am weitesten verbreitete Lebensmittel zur Erhöhung der Aufmerksamkeit ist wohl Coffein im Kaffee und eine ähnliche Substanz im Tee. Das Ausmaß der Wirkung von Coffein hängt stark vom Gewohnheitsfaktor ab. Jemand, der regelmäßig im Alltag Kaffee trinkt, wird eine wesentlich geringere Coffeinwirkung spüren als jemand, der kein gewohnheitsmäßiger Kaffeetrinker ist. Zu bedenken ist bei Wettkämpfen, dass die Coffeinwirkung bei unterschiedlichen Zubereitungen des Kaffees (Espresso, Filterkaffee, türkischer Kaffee) durch verschiedene Begleitstoffe stark variieren kann. Eine gute Empfehlung ist deshalb, den Kaffee stets in der gleichen Form zu genießen. Coffein aus grünem Tee entfaltet seine Wirkung langsamer und dafür länger anhaltend als aus Kaffee. Die anregende Wirkung von schwarzem Tee dürfte etwa in der Mitte zwischen Kaffee und grünem Tee liegen. Schwarzer Tee entwässert von

diesen drei Getränken am stärksten. Zur Erhöhung der geistigen Aufmerksamkeit dienen vor allem Kaffee, schwarzer Tee, grüner Tee, Ysop, Brombeerblätter und Himbeerblätter.

Wer eine Tasse schwarzen Kaffee trinkt, kann den Höhepunkt der Coffeinwirkung nach etwa 30 Minuten erwarten. Milch oder begleitende Speisen verzögern die Coffeinwirkung etwas. Nach 30 bis 45 Minuten lässt der geistige Aufputsch langsam wieder nach, was verdeutlicht, dass der Zeitpunkt des Genusses eine wichtige Rolle spielt.

Trotz der Vielfalt der einheimischen Kräuter und Gewürzpflanzen finden wir keine mit einer ähnlich anregenden Wirkung wie Kaffee. Allgemein tonisierend wirken Bitterstoffe. Volkshelkundlich werden bittere Pflanzen als „wärmend“ eingestuft, womit die Anregung von Kreislauf und Stoffwechsel gemeint ist, was für Schützen auch wieder die Körperruhe beeinflussen könnte. Von den einheimischen Teekräutern bieten sich an ehesten Himbeerblätter, Brombeerblätter und Ysop als tonisierend an. Der Anteil an Ysop sollte höchstens 5 bis 10% sein. Pfefferminze wird traditionell als konzentrationsfördernd eingestuft, weil das Menthol die Gedanken sozusagen erfrischt. Das Beispiel „Lebensgeister Tee“ zeigt einen Kräutertee, der leicht erfrischend und tonisierend wirkt, wie z.B. Pfefferminze, Frauenmantel und Brombeerblätter.

Innere Ruhe

Auf der Suche nach beruhigenden (sedierenden) Kräutern stoßen wir auf Hopfen, Baldrian, Lavendel und Melisse, eine Gruppe von wirksamen Heilpflanzen, die wir sehr gut im Alltag in verschiedenen Zubereitungen genießen können. Melisse wirkt sanft beruhigend und entkrampfend. Den Hopfen könnten wir auch einfach als Duft (Duftkissen) verwenden, neben der bekannten Anwendung als Braugetränk. Lavendel entspannt den Geist und

er wird gerne mit Rosmarin kombiniert, der körperlich tonisiert. Rosmarin stärkt den Kreislauf, das hilft vor allem dem Sportler mit niedrigem Blutdruck.

Um zur inneren Ruhe zu gelangen braucht es manchmal auch sogenannte spasmolytische (entkrampfende) Kräuter. Diese sorgen dafür, dass die glatte Muskulatur der inneren Organe entspannt wird. Bekanntermaßen wirken die Samengewürze Fenchel und Kümmel sehr gut krampflösend, sie werden bereits bei Säuglingen dafür verwendet. Bei schwer verdaulichen Gemüsen dürfen solche helfenden Gewürze keinesfalls fehlen. Von den bekannten einheimischen Kräutern sind Pfefferminze, Schafgarbe, Melisse und Kamille hier hervorzuheben.

Der individuelle Weg

Die fein abgestimmte, individuelle Mischung von Gewürzen, Kräutern und Heilpflanzen wird für den einzelnen Sportler die erfolgreiche sein. Deshalb ist es besonders wichtig, nicht einfach Mischungen nachzuahmen, sondern sich mit den Kräutern, die ins Essen oder ins Duftkissen kommen, auseinanderzusetzen: anschauen, daran riechen und dann nach den eigenen Vorlieben zusammenstellen.

Die optimale Mischung wird für jeden anders ausschauen, weil Bedarf und Wirkungen bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Der Einfluss auf die innere Ruhe, Konzentrationsfähigkeit und psychische Verfassung ist jedoch unbestritten! //

Kontakt:

Dr. Karin Buchart, Ernährungswissenschaftlerin,
Lehrbeauftragte am Zentrum für Gastrosophie Uni Salzburg
GF TEH Verein, Mobil: 0664/5991811, karin@bucht.at
www.teh.at



Ihr Gastro-Profi mit Zustellservice

Karawankenweg 22
9500 VILLACH

11 Abholgroßmärkte und
österreichweit flächendeckende Zustellung



Aktuelle Angebote auf www.wedl.com

Q u a l i t ä t e r l e b e n

ERNÄHRUNGS- GESUNDHEITS-COACHING

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT – MUSS NICHT SEIN !

Gerlinde Storch

Unser Organismus muss sich im Frühling wieder umstellen – der Hormonhaushalt ist noch auf den Winter eingestellt, der arm an Sonnenlicht ist. Viele von uns fühlen sich müde und antriebslos, der Kreislauf, manchmal auch die Stimmung, sind im Keller.

Um diesen unangenehmen „Frühjahrserscheinungen“ entgegenzuwirken, müssen wir raus in die Natur und Sonne tanken, spazieren gehen oder Sport betreiben. Jetzt ist es auch wieder an der Zeit, die Ernährungsgewohnheiten von schweren, üppigen Winterspeisen auf leichte Frühlingkost umzustellen.

Bunt wie der Frühling

Die Ernährung sollte nun viele Vitalstoffe und Vitamine enthalten. Im Frühjahr ist es auch leichter, ein paar überflüssige Kilos loszuwerden, da eine Vielfalt an frischen Kräutern, Obst und Gemüse angeboten wird. Paprika, frische Kartoffel und Karotten versorgen den Organismus mit ausreichend Vitamin C und E und den nötigen Spurenelementen.

Besonders frische Kräuter, wie Bärlauch, Brennessel, Löwenzahn sind richtige Energiebomben für den Körper, sie enthalten wichtige Mineralstoffe und helfen zu entschlacken. Wichtig sind vor allem grüne Gemüse- und Obstsorten, da sie viel Magnesium und Kalium enthalten. Beide Mineralstoffe sind für unsere Muskeln sehr wichtig. Magnesium z.B. ist für die Erregbarkeit von Muskel- und Nervenzellen erforderlich, bei einem Mangel treten Muskelkrämpfe auf. Kalium ist für die Glycogenspeicherung in der Muskulatur und für die Enzymaktivitäten wichtig. Der Bedarf dieser Mineralstoffe kann in Stresssituationen sowie bei intensiven sportlichen Aktivitäten erhöht sein.

In welchen Lebensmitteln stecken welche Vitalstoffe?

Vitamin B: Broccoli, Spinat, Kohl, Fisch

Vitamin C: Zitrusfrüchte, Sauerkraut, Weißkraut, Rotkraut, Paprika

Vitamin E: pflanzliche Öle, fettreiche Seefische, Pilze

Eisen: Fleisch, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Nüsse

Selen: Fleisch, Fisch

Zink: Getreide, Nüsse, Haferflocken

Kalium: Spinat, Mangold, Feldsalat, Bananen

Kalzium: Milch und Milchprodukte, Küchenkräuter, Kohlarten

Fasten

Wie wäre es mit einem kleinen „Frühjahrsputz“? Sie könnten ein paar Tage fasten (maximal fünf) oder nur ein wenig entschlacken, um den Darm zu entgiften. Es ist ein Reinigungsprozess für den Körper und sollte in jedem Fall fachgerecht durchgeführt werden, eventuell unter ärztlicher Aufsicht. Das Fasten kann seine kraftvolle Wirkung nur entfalten, wenn einerseits die „technischen“ Details (Fastenablauf) klar sind und sachgemäß durchgeführt werden und andererseits die innere Einstellung und Bereitschaft gegeben sind. Fasten ist nicht angesagt bei starken Zweifeln und Bedenken gegenüber der Durchführbarkeit und Wirksamkeit, bei Depressionen oder Erschöpfung. Der Mensch braucht ein Signal zum Umschalten aufs Fasten. Ohne gründliche Darmreinigung ist ein reguläres Fasten nicht oder nur sehr schwer möglich.

Das Fruchtefasten ist eher für den sportlichen Typ geeignet, hier wird ausschließlich Obst und Gemüse verzehrt (jedoch keine Bananen!). Ob Sie eine Saftkur oder Suppenfasten machen - es ist praktisch eine körperliche „Runderneuerung“. Bei der Saftkur werden mindestens drei – vier Liter Frucht- und Gemüsesäfte pro Tag getrunken (keine Fruchtsaftgetränke, keine Nektare) sowie jede Art von Tees (ohne Zucker), das Suppenfasten funktioniert ohne Salz, ohne Fett und ohne gekörnte Brühe.

Fasten ist nichts Passives, sondern bedeutet sich aktiv um sich selbst zu bemühen, es ist ein Reflektieren des eigenen Ernährungsverhaltens. Fasten kann ein wahrer Jungbrunnen sein und verhilft zu neuer Energie, die wiederum für alle sportlichen Aktivitäten eingesetzt werden kann. //

Koloini



DIE ORIGINAL VILLACHER TORTE

*Der Driver glüht, die Putts, die rollen,
die süße Villacher danach die Golfer wollen.*

*Ob am Fairway, am Green oder im Clubhaus -
mit der süßen Variante sind Sie immer
einen Schlag voraus.*



Koloini

SEIT 1975

Feinste Süßwaren von Meister-Konditor Michael Koloini aus Villach - er verzaubert mit seinem Team seit vielen Jahren die Gaumen seiner Kunden! Zu den Spezialitäten des Hauses gehört die bekannte Villacher Torte, welche in die ganze Welt verschickt wird. Sie ist Leidenschaft und Genuss pur - eine Gaumenfreude für jeden Feinschmecker!

Café: Ossiacherzeile 72, 9500 Villach, Tel: +43 4242 41322

Produktion: Zehenthofstraße 25, 9500 Villach, Mobil: +43 676 5250102
michael@koloini.com, www.koloini.com

FRÜHLING MIT MEISTERKOCH MARCEL VANIC

Marcel J. Vanic
Standortleiter / Executive Chef Casino Velden

- ANZEIGE -



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 Overtüre für einen allseits berauschenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 25,- Euro inklusive.



Dieses Package um nur 57,- Euro beinhaltet außerdem noch zur Begrüßung an der Casinobar ein Glas Goldeck, der Veltliner Sekt und 4 Parolijetons mit der Chance auf den Gewinn von 7.777,- Euro in Gold.

CASINORESTAURANT
 Am Corso 17, A 9220 Velden
 Geöffnet täglich ab 18 Uhr
 Tel. +43 (0) 4274 2064 20500
 velden.gastronomie@casinos.at
 velden.casinos.at



Gebackener **grüner Spargel** mit **Frühlingsboten**

Zutaten für 4 Personen

600 g dünner, grüner Spargel
 8 Scheiben feinsten Prosciutto di Parma
 4 Scheiben Käse (nach Belieben)
 2 Eier
 Mehl
 Semmelbrösel
 Schnittlauch
 200 g Frühlingsboten
 (Salate, Kräuter, Kresse & Blüten)
 Öl zum Backen

Für Marinade

1/16 l Balsamico-Essig
 1/16 l Olivenöl
 1/16 l Spargelfond
 3 EL reduzierter weißer Portwein
 3 EL reduzierter Sherry
 Zucker
 Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den dünnen, grünen Spargel in Salzwasser kochen und danach abschrecken.
2. Je zwei Scheiben Rohschinken überlappend auflegen und darauf den Käse legen. Etwa 10 Stück vom abgetrockneten grünen Spargel darauf legen. Alles der Länge nach zurecht schneiden und fest in den Rohschinken einrollen. Die Schinken-Spargel-Rollen mit Mehl, Ei und Bröseln panieren, in heißem Öl goldgelb backen.
3. Die geputzten Salate und Kräuter waschen, gut abtropfen lassen. Alle Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und den Salat anmachen.
4. Den gebackenen Spargel diagonal durchschneiden und mit den marinierten Frühlingsboten auf Tellern anrichten.

Rezept: Marcel J.Vanic



KRÄUTER HEXEN LEBEN LÄNGER

Im Mittelalter war es mit der Lebenserwartung von Hexen aller Art und somit auch der Kräuterhexen nicht so weit her. Mittlerweile hat sich das Gottlob grundlegend geändert: je mehr man drüber weiß, desto länger das Leben!

Mag. Evelyn Rupperti

Mit Kräutern kann man heilen, eine Kräuterkur hilft beim gesunden Abnehmen und Kräuter in der Küche zaubern nicht nur geschmackliche Highlights, sondern sind auch eine fantastische Möglichkeit, Vitamine und Mineralstoffe zu tanken, auch wenn man kein Obst – und Gemüsefan ist. Genau richtig, um im Frühjahr wieder so richtig auf Touren zu kommen!

Um den optimalen Genuss der Aromen und Inhaltsstoffe zu erlangen, sollte man aber so einiges rund um die grünen Energiebündel wissen. Zum Beispiel, dass man die meisten Kräuter gnadenlos abtötet, wenn man sie von Anfang an mitkocht! Das verträgt zwar der Thymian, von anderen zarteren Gewächsen wie Basilikum, Schnittlauch oder Majoran bleibt aber schon nach wenigen Minuten Kochzeit außer ein paar grünen Farbtupfern nicht mehr viel übrig. Also – frische Kräuter erst gegen Ende der Garzeit dazufügen, das erhält die kostbaren ätherischen Öle!

Was noch wichtig ist: Schneiden Sie frische Kräuter nur mit einem sehr scharfen Messer. Verwenden Sie eine stumpfe Schneide, passiert nämlich folgendes: Sie schneiden die Kräuter nicht, sondern Sie quetschen die wertvollen ätherischen Öle praktisch heraus – was Sie daran erkennen können, dass das Schneidbrett feucht wird. Schade drum – diese Flüssigkeit gehört nämlich in Ihr gutes Essen!

Sie haben Ihren eigenen Kräutergarten oder ziehen Ihre Lieblingskräuter am Balkon? Wunderbar – aber denken Sie daran: vermeiden Sie es, einzelne Blätter abzuzupfen, schneiden Sie stattdessen einen ganzen Stiel ab – hier werden wieder neue Triebe entstehen und Sie werden lange Freude an Ihrer Pflanze haben!

Bekannte Küchenkräuter

Basilikum: Kennt und schätzt bei uns jedermann und ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Pesto. Es bringt einen Hauch Italianità auf den Teller und passt vollendet zum Aroma von sonnengereiften Tomaten. In der – vor allem italienischen – Volksmedizin wird es übrigens gegen Appetitlosigkeit eingesetzt – kein Wunder, dass einem bei einem Salat Caprese das Wasser im Munde zusammenläuft! Gibt es in vielen Unterarten – in rot, mit kleinen Blättern, zitronig und sogar mit Zimtaroma!

Petersilie: Sie steht nicht nur bei uns hoch im Kurs, sondern ist im ganzen Mittelmeerraum inklusive Türkei und den arabischen Ländern sehr beliebt. Mitgekocht zu werden mag sie gar nicht, getrocknet und gefroren liefert sie nur einen Bruchteil ihres Geschmacks. Ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Salate – ohne die Petersilie geht gar nichts!

Oregano: Typisch für viele italienische und griechische Gerichte – von Pizza übers Brathendl bis zum griechischen Salat. Schmeckt besonders intensiv, wenn man ihn eine Viertelstunde mitkochen lässt!

Rosmarin: Erdäpfel aus dem Rohr ohne Rosmarin? Geht gar nicht! Herb- bitter, ein wenig an Weihrauch erinnernd, gibt der robuste Rosmarin Fleisch, gern auch Wild – und Gemüsegerichten die richtige würzige Note. Wunderbar auch in Kombination mit Knoblauch!

Salbei: Bei gehaltvollen Fleischgerichten wie Ente, Lamm und Schwein brilliert das kräftige Aroma von Salbei, das man am besten nur mit anderen sehr intensiven Kräutern und Gewürzen kombiniert, weil es sonst zu dominant wird. Klassisch sind z.B. Pasta in Salbeibutter oder Saltimbocca. . >>

Genuss Eck

Wahre Gaumenfreuden und kulinarische Geschenke erhalten Sie im Genuss Eck in Villach. Alle Köstlichkeiten wie Essige, Öle, Pesti, Gelees, Chutneys, Schokoladen und vieles mehr, kommen aus österreichischer Produktion. Zudem gibt es ausgewählte Weine sowie edle Destillate und Liköre.

Ich freue mich auf Ihr Kommen und berate Sie gerne über meine Produkte!

Öffnungszeiten: Mo-Fr von 10-18 Uhr, Sa von 10-13 Uhr

Mehr Informationen:

www.genusseck-villach.at



Genuss Eck
schenken - freuen - genießen

Theresia Maierhofer
Italienerstr. 5
9500 Villach
042 42 / 23 900
genusseck@aon.at
www.genusseck-villach.at



Thymian: Ihm wird eine verdauungsfördernde Wirkung zugesprochen, womit sich dieses leicht bittere und pfeffrige Kraut das mitgekocht wird! Bestens geeignet, kräftige Speisen wie Wild und Lamm zu begleiten – aber auch im Honig macht sich Thymian vorzüglich.

Schnittlauch: Zwiebelig und würzig, darf er nie gekocht oder erhitzt werden. Nicht einmal hacken soll man ihn – am besten schmeckt er in kleine Röllchen geschnitten. Köstlich für Eier – und Topfenspeisen, unerlässlich auf Salaten, gerne in Saucen.

Die Ungewöhnlicheren

Sauerampfer: Was einst als Schimpfwort für allzu sauer Geratenes gegolten hat, hat nun neue Beliebtheit erlangt - als Suppe, als Gemüse (wie Spinat zubereitet) oder Würze für Topfen. Ohne Flüssigkeit erhitzt, ergibt er zusammen mit Obers ein schmackhaftes Püree.

Pimpinelle: Ein Salatgewürz, das auch in französischen Kräutermischungen reüssiert. Weil sie mit Essig und Zitrone besonders aromatisch ist, kommt sie in Dressings, Saucen, aber auch in erfrischenden Sommergetränken gut zur Geltung.

Portulak: Die kleinen grünen Blättchen passen zu Tomaten, Zwiebel, Eierkombinationen und Salaten und eignen sich zum Einlegen von saurem Gemüse.

Löwenzahn: Oma hatte ihn noch regelmäßig auf der Speisekarte, den Löwenzahnsalat. Oder Suppe. Oder gar gebackene Löwenzahnwurzeln? Wer Chicorée mag, wird auch ihn mögen.

Koriander: Er kommt aus der asiatischen Küche, macht sich gut in Kombination mit Minze und darf nie mitgekocht werden. Unerlässlich in Curry und Chutneys.

Eine kleine Auswahl, aber noch längst nicht alle – da wären noch z.B. Dille, Estragon, Borretsch und Brunnenkresse, Korb- und Majoran, Minze, Weinraute oder gar Exoten wie Ysop, Perilla oder Mizuna early, die die Küche mit ihren vielfältigen Geschmäckern und Düften bereichern. Versuchen Sie sich einmal an dieser Vielfalt – man muss ja nicht gleich zur Kräut-terhexe werden. //



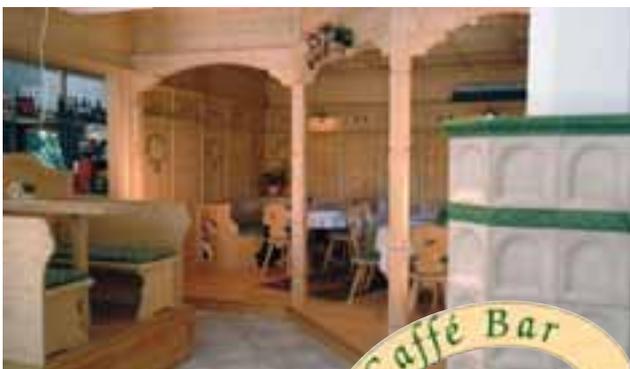
REZEPT ZUM VERLIEBEN:

Löwenzahnsalat mit Ziegenfrischkäse

Da kommen Frühlingsgefühle hoch, besonders weil dieser köstliche Salat ganz einfach herzustellen ist:

- Den Löwenzahn putzen und waschen. Pro Person 2 Scheiben Frühstücksspeck knusprig braten und warm stellen.
- Vinaigrette aus Balsamico, Olivenöl und Senf anrühren, salzen und pfeffern und mit dem Löwenzahn mischen.
- Jetzt nur noch hübsch anrichten: Auf dem grünen Salat einige Scheiben von cremigem Ziegenfrischkäse von der Rolle legen, darüber die Speckscheiben, dazu ein getoastetes Schwarzbrot oder noch besser in Olivenöl geröstete Brotstückchen – und fertig ist das gesunde Essvergnügen!

© Printemps - Fotolia.com



**COLAZIONI
PIATTI FREDDI
PANINI
TARVISER JAUSE**



*BDL di E. Di Lenardo & C. snc
Via Alpi Giulie, 53 - Camporosso/Tarvisio (UD) Italy
Cell. 333 2034614*

Die **Caffé-Bar 53er** in Tarvis bietet neben Frühstück, kleinen Imbissen, der typischen Tarviser Jause auch eine hervorragende Wein- und Grappa-Auswahl.

Besonders hervorzuheben sind die Mehlspeisen (Torten, Strudel, Kuchen und Biscotti), die von der Tarviser Konditorei „I Dolci di Irma“ beliefert werden.

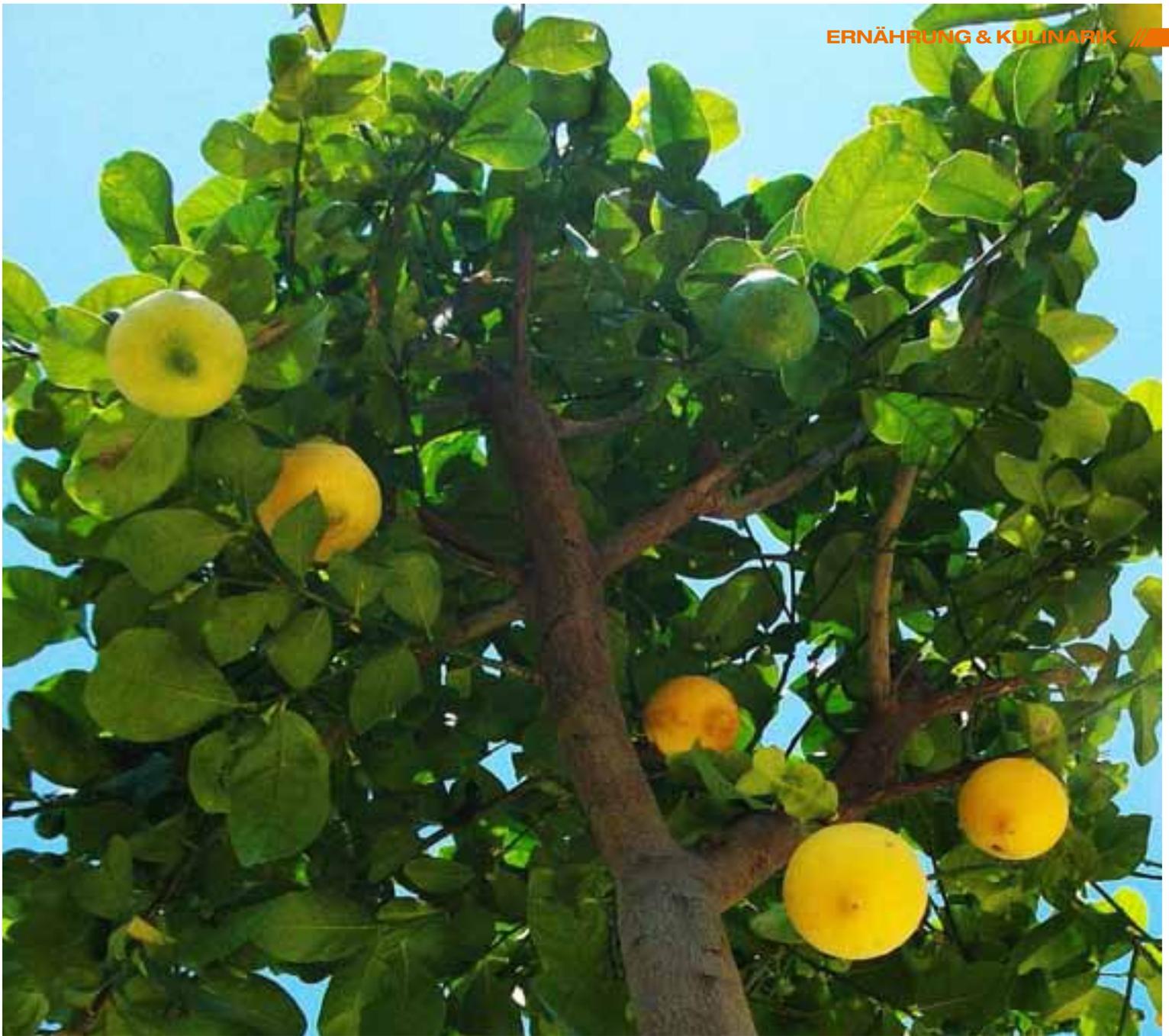
Auf Ihren Besuch freut sich Livio mit Team!

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Sonntag: 8 – 20 Uhr

Montag Ruhetag,

ausgenommen an österreichischen Feiertagen



FASZINATION ZITRUS- PFLANZEN

Über die Geschichte der Zitruspflanze und warum sie aus unserem Alltag nicht wegzudenken ist.

Text und Fotos: Michael Ceron

Zitrusbäume in all ihren unterschiedlichen Arten, Formen, Geschmäckern und Spezies sind heute wohl nicht mehr aus dem täglichen Leben wegzudenken. Sie begleiten uns beim Nahrungssortiment, in der Medizin bis hin zu sämtlichen Hygiene- und Reinigungsmitteln (in denen meist nur chemische Geschmacksstoffe enthalten sind).

Entstanden sind diese tollen Früchte in verschiedenen Teilen der Erde, allerdings soll die Buddhahand – eine Zedratzitrone – die Allererste in der Evolution gewesen sein, entstanden vor rund 4000 Jahren an den indischen Ausläufern des Himalaya. Von dort aus wurde sie von Entdeckern, Eroberern und Seefahrern mit nach Europa genommen, Alexander der Große soll wohl einer der Ersten gewesen sein.

Dass es heute eine Sortenvielfalt von rund 1600 Spezies gibt, ist in Europa der Familie der Medicis zu verdanken. Sie waren die ersten Sammler und Züchter, die es zur wohl größten Sammlung an Sorten gebracht haben. Obwohl Großteils im Krieg zerstört, gibt es doch noch einige seltene Sorten in verschiedenen Palais rund um Florenz zu besichtigen. >>



Von den Medicis aus begann die Verbreitung in allen namhaften Herrscherhäusern Europas. Die sogenannten „Orangerien“ wurden errichtet und jedes Königshaus sammelte Zitruspflanzen, um mit ihnen die Größe des Reiches zu demonstrieren – ein neues Herrschaftszeichen war geboren.

Aber nicht nur als Prestigeobjekt waren Zitrusbäume geeignet, auch ihre Entwicklung zum gesunden und geschmackvollen Lebensmittel nahm ihren Lauf.

Heute sind sie auf der ganzen Welt verbreitet, Anbaugelände gibt es rund um den Erdball – ebenso wie allorts Sammler dieser schönen Gewächse zu finden sind.

Die zahlreichen Arten

Die wunderbare Familie der Zitrusgewächse umfasst verschiedene Gattungen mit sehr vielen Sorten, die unterschiedliche Verwendung bei der Verarbeitung finden.

Speisezitrone – Im Geschäft werden leider nur „anonyme“ und meist unreife Früchte angeboten, doch alle haben einen Sortennamen (so wie bei den Äpfeln z.B. Golden Delicious) – und zwar rund 600 verschiedene! Ca. 200 sind von oranger Farbe (sie haben auch weniger Säuregehalt), rund 100 haben

nicht die typische Form, sondern sind z.B. birnenförmig, semelförmig oder haben eine dicke oder dünne Schale.

- **Florentina** – die wohl beste, g’schmackigste Sorte in unseren Breitengraden
- **Lipo** – eine Kreuzung aus Zitrone und Grapefruit; äußerst stabile Pflanze mit bis zu 10 cm großen Früchten mit ganz besonderem Geschmack
- **Mayer** – eine rote Sorte und wohl die saftigste Zitrone, ideal zum Pressen
- **Amalphanum** – mit einer Größe bis zu 15 cm die Allergrößte der Speisezitrone

Zedratzitrone – die Ursprünglichen- sie haben eine dicke Schale, in der das ganze Aroma steckt; sie werden heute in der Spitzengastronomie verwendet und eignen sich auch bestens zum Kandieren – früher wurde aus der Schale das Zitronat gemacht.

- **Buddhahand** – die Urzitrone, eine gefingerte Frucht, ein Juwel der Fruchtbildung
- **Maxima** – Riesenzedratzitrone, die allergrößte Frucht aller Zitrusarten, bis 25 cm groß



Feiern Sie Ihr Fest (Hochzeit, Geburtstag, Taufe, Firmenfeier, etc.) mit der traumhaften Kulisse des türkisen Faaker Sees und den Karawanken im Hintergrund.

Hotel-Pension Melcher

Greuther Weg 31, 9580 Drobollach am Faaker See
Tel.: +43 (0)4254-2321, office@hotel-melcher.at, www.drobollach.at

Orangen und Mandarinen – die Klassiker beim Obst, sie belegen die größten Anbauflächen der Erde. Helle Orangen wie Valencia oder Navel gibt's meist im Sommer, im Winter die schmackhaften Blutorangen wie Tarrocco und Sanguinello. Bei Mandarinen gibt's die Satsuma und die typisch europäischen Avana Mandarinen.

Bitterorangen – etwas größer als Mandarinen, aber nicht zum rohen Fruchtverzehr geeignet. Nach ca. 1 1/2 Jahren Reifezeit wird die sogenannte „Englische Marmelade“ erzeugt. Diese halten auch tiefe Temperaturen bis -2° C aus, daher kann man sie im Herbst lange auf der Terrasse stehen lassen.

Limetten – idealer Säuregehalt für Cocktails; dünne Schale, besonderer Geschmack; Limetten bekommen in Europa eine Gelbfärbung.

- **La Valetta** – die geeignetste Sorte für unser Klima
- **Pursha** – süße Limette aus Rom, aufgebaut wie eine Mandarinenfrucht, nicht sauer und kaum Zucker, ideale Speisefrucht
- **Limquat** – eine Kreuzung aus Limette und Kumquat, wohl die Fruchtigste für alle Getränke und Süßspeisen. Sie wird mit der Schale verzehrt.

Grapefruit – es gibt gelbe und orange-rosarote; gut ausgereift sind letztere wohl die allerbesten der Zitrusfrüchte!

Bergamotten – etwas kleiner als Grapefruits, sehr harte Frucht; werden gepresst und sind Hauptbestandteil von Parfums wie 4711 und von Earl Grey Tee.

Kumquat – botanisch gesehen keine reine Zitrusfrucht aus dieser Familie, aber eine sehr bekömmliche Speisefrucht.

Pumelo – sehr große, von der Form her runde bis ovale Speisefrucht, gelb bis rosa. Wichtig: die Fruchthaut der Spalten muss abgeschält werden!

Papedas – in Europa eher unbekannt, aber in Asien wohl die wichtigste Zitrusfrucht;

- **Kafirlimette** – hier werden die Blätter als Gewürz verwendet – z.B. in der thailändischen Suppe. Es gibt auch eine Vielzahl von Wildzitronen und winterharten Sorten
- **Poncirus** – dreiblättrige Zitrone, eignet sich bei uns zur Auspflanzung

Übrigens: Alle Früchte sind zum Verzehr geeignet, zumindest Marmelade kann man mit allen herstellen – sofern sie nicht durch chemischen Dünger und Pflanzenschutzmittel vergiftet worden sind!

1. BIO Zitrusgärtnerei:

All diese Arten mit momentan 240 Sorten kann man am Faaker See bei Zitronenbauer Michael Ceron besichtigen.

Hier gibt's nicht nur die seltenen Bäume zum Bewundern, man kann auch verschiedene Bäume, Früchte, Marmeladen, Bio-Zitroneneistee bis hin zu den BIO Spezialdüngern kaufen. Sammeln ist die eine Leidenschaft des Zitronenbauers, die biologische Kulturführung war ein Muss, sind doch die Früchte im Gesamten bestens verwertbar. Als Bio Zitrusgärtnerei ist dieser Betrieb ein Unikum in Mitteleuropa.

Zitrusbäume als Topfkultur, mit denen man gerne seine Terrasse und Balkon schmückt, brauchen ein besonderes Substrat, Dünger und Pflanzgefäß. Wie man einen Zitrusbaum in unseren Breitengraden am besten pflegt und hegt, erfährt man in Österreichs 1. BIO Zitrusgärtnerei und bei vielen Vorträgen & Seminaren von Michael Ceron in ganz Österreich. //

Kontakt:

Michael Ceron
BIO Zitronenbauer
Blumenweg 3
9583 Faak am See
Tel: +43 664 5403321
www.zitrusgarten.com



Ristorante Rio Argentò

Via Pontebbana 2, Ugovizza, Tel. 0039 (0)428 60038
 Im Sommer nur Dienstag, ansonsten auch Mittwoch geschlossen.

Genießen am Forellenteich

Das Erfolgskonzept von Wirt Sandro Zanazzi ist eigentlich ganz einfach: erstklassige Qualität der Produkte, ein hervorragendes Weinangebot und eine freundliche Bedienung! Viele zufriedene Stammgäste, die sich hier im besonderen Ambiente am großen Fischteich in Ugovizza gleich hinter Tarvis gerne verwöhnen lassen, sind die beste Bestätigung, dass sich dieses Konzept seit Jahren bewährt.

Auch in Italien müssen es nicht immer Fischspezialitäten aus dem Meer sein, die unseren Gaumen verwöhnen – hier dominieren frische Forellen und Saiblinge auf der Speisekarte. Kein Wunder, frischer geht's auch kaum, sitzt man doch im Sommer direkt am großen Teich, in denen sich die Delikatessen noch putzmunter und quicklebendig tummeln. Besonders köstlich schmecken sie übrigens vom Grill, köstlich auch als Carpaccio mit gutem Olivenöl oder geräuchert mit Kren.

Aber auch herzhaftes Fleischgerichte wie das bekannte gute Brathuhn sowie die hausgemachten Crespelle, Gnocchi oder Lasagne finden viele Fans. Den krönenden Abschluss bilden die köstlichen hausgemachten Desserts, die auch anspruchsvolle Süßschnäbel glücklich machen.



ALKOHOL- FREIER WEIN- UND SEKTGENUSS

Bernhard Huber

Wie entsteht der alkoholfreie Wein?

Alkoholfreie Weine und Sekt werden nicht aus Traubensaft hergestellt, sondern der bereits vergorene Wein wird „entalkoholisiert“. Die „Carl-Jung-Methode“ der schonenden Entalkoholisierung wurde im Jahre 1908 von Dr. Carl Jung entwickelt und seither ständig verbessert. Die Entalkoholisierung erfolgt nach einem speziellen Vakuum-Destillations-Verfahren bei einer Temperatur von ca. 28 °C. Die Aromastoffe werden dabei gesondert aufgefangen und dem entalkoholisierten Wein wieder zugeführt, weshalb Geschmack, Aroma und Charakter des Weines erhalten bleiben. Verwendet werden ausschließlich hochwertige Weine aus bekannten Weinbaugebieten, sowohl aus herkömmlichem als auch aus kontrolliert biologischem Anbau. Ständige Kontrollen während des gesamten Herstellungsprozesses garantieren konstant höchste Produktqualität.

Wie wird alkoholfreier Sekt hergestellt?

Der alkoholfreie Sekt entsteht aus den entalkoholisierten Weinen. Im Gegensatz zu herkömmlichem Sekt entfällt allerdings die zweite Gärung, die ja wiederum Alkohol erzeugen würde. Stattdessen wird dem Produkt Kohlensäure zugesetzt - wie beim Prosecco.

Weist der so erzeugte Wein noch Restalkohol auf?

Im Durchschnitt weist der alkoholfreie Wein einen Restalkoholgehalt von bis zu 0,3 Prozent auf, und liegt damit deutlich unter den vorgeschriebenen Werten von 0,5 Prozent. Diese geringen Spuren von Alkohol finden sich auch in vielen unvergorenen Fruchtsäften wie Trauben-, Orangen- oder Tomatensaft. Selbst Brot und Sauerkraut können einen Alkoholanteil von 0,2 - 0,4 Prozent enthalten.

Rotwein - genussvolle Medizin?

Rotwein soll die Fließ- und Gerinnungseigenschaften von Blut positiv beeinflussen und damit förderlich sein was den Abbau des LDL-Cholesterins angeht. Das führt zu einem geringeren Herzinfarktrisiko. Rotwein stärkt das Herz und den Kreislauf, wirkt durchblutungsfördernd, senkt die Thrombosegefahr und soll sogar vor Gefäßerkrankungen und Krebs schützen. Zudem besitzt Rotwein sogenannte „Wellnesseigenschaften“: er ist verdauungsfördernd, karieshemmend, stressabbauend und behindert den schnellen Abbau von Serotonin, dem Glückshormon.

Dennoch gilt, dass Alkohol moderat genossen werden sollte und dies schließt Rotwein nicht aus. Es wird zudem empfohlen, den Wein zum Essen zu sich zu nehmen und nicht allein für sich.

Rotwein, was ist drin?

Rotwein ist wie eine natürliche Medizin, er enthält Mineralien, Spurenelemente (z.B. Kalium), Vitamine, Magnesium, Kupfer, Mangan und Eisen. Auch Polyphenole sind im Rotwein enthalten, die gesundheitserhaltende Eigenschaften haben. Der Polyphenolgehalt in Rotwein ist so hoch, weil er im Gegensatz zu Weißwein mit Schalen, Kernen und Stielen gekeltert



wird, in denen diese besonders reichhaltig enthalten sind. Bei einer Lagerung in Eichenfässern wird er durch die im Eichenholz enthaltenen Tannine noch wirksamer.

Wein & Kalorien

Wein hat etwas mehr Kalorien als Bier, aber den Vorteil, dass man nach dem Weingenuss seltener dem typischen „Bier-Heißhunger“ verfällt. Je höher der Alkoholgehalt im Wein, desto mehr Kalorien liefert ein Gläschen. //

- 1/4 l leichter Rotwein ca. 165 kcal
- ALKOHOLFREIER ca. 50 kcal
- 1/4 l trockener Weißwein ca. 180 kcal
- ALKOHOLFREIER ca. 48 kcal

- 1/4 l Weißwein lieblich ca. 248 kcal
- ALKOHOLFREIER ca. 56 kcal
- 0,1 l Prosecco halbtrocken ca. 75 kcal
- ALKOHOLFREIER ca. 23 kcal

Kontakt:
Alkoholfreier Wein- & Sektgenuss
Bernhard Huber
Dr. Waibelstr. 15
A - 6850 Dornbirn
Tel. +43 664 5030901
info@alkoholfreier-wein.net
www.alkoholfreier-wein.net

Sant' Arcangelo

Trattoria & Pizzeria




SÜDITALIEN AM TELLER

Um in original süditalienischen Genüssen zu schmelgen, braucht man nicht weit zu fahren: Die Brüder Bruno und Michele D'Arelli haben das ehemalige Gasthaus Thomale in der Villacher Seebacherallee renoviert und zu einer gemütlichen Trattoria umgestaltet, in der die ganze Familie mithilft - Michele ist als Chefkoch für die Küche verantwortlich, Bruno ist im Service für seine Gäste da und auch die Söhne arbeiten mit.

Natürlich gibt es hier auch Pizza – eine ganz besonders gute sogar, bei der der Teig nach einem speziellen Rezept zubereitet wird– zu jeder Jahreszeit gibt es einen anderen Pizzateig! Viele Gerichte sind aus der Region Basilikata südlich von Neapel– die kulinarische Vielfalt bietet neben der Pizza köstliche Antipasti, Nudelgerichte, Fisch- und Fleischspezialitäten und frische, hausgemachte Nachspeisen. Die hochwertigen Produkte (Mehl, Olivenöl, Mozzarella, Fisch, Kaffee, Wein), kommen ausschließlich aus Italien, von wo sie zweimal pro Woche geliefert werden.

Auf Wunsch kann man sich auch sein eigenes Menü zusammenstellen lassen (mit Spezialitäten wie Hummer oder Branzin). Auch für Feiern empfiehlt sich die Trattoria, die 40 - 50 Personen Platz bietet - oder man schaut ganz einfach auf ein Glas Wein (von der Azienda Agricola Callimann/ Pordenone) an der Theke vorbei!

TIPP: Von Montag bis Freitag gibt es die Mittagspizza um 6,50 Euro

Trattoria & Pizzeria Sant' Arcangelo | Seebacherallee 29 | 9500 Villach
 Tel: +43 (4242) 38461 | www.sant-arcangelo.at
 Öffnungszeiten: Mo bis Sa 11:30-14:00 und 17:00-22:00 | Sonn- und Feiertags Ruhetag

-ANZEIGE-

POWER DIE SCHMECKT

Freude am Sport

....eine Frage der Ernährung

Mineralisierte Dinkelsuppe

Mineral-Sportsuppe®

- hefefrei
- lactovegetabil
- cholesterinfrei
- ist besonders fettarm
- frei von gehärteten Fetten
- ohne Farb- und Konservierungsstoffe
- ohne geschmacksverstärkende Zusatzstoffe
- gibt dem Körper verloren gegangene Energie zurück
- enthält Lactose als hochwertigen Energieträger
- mit Magnesium und Calcium

mit
Kristall-Natursalz
(Speisesalz unjodiert)

**...gibt dem Körper
verloren gegangene
Energie zurück**

**...enthält Lactose als
hochwertigen Energieträger.
Der Energie- und
Aufbaudrink**

SANIBEL®
The Wellness
Company

A-9020 Klagenfurt * Ernst-Wlattnig-G. 22
e-mail: shop@sanibel.at * www.sanibel.at
Tel: 0043-463-2115834 * Fax: 211588



Milch und Milchprodukte von KÄRNTNERMILCH

GESUNDHEIT, DIE SCHMECKT



Suchen Sie ein 100% natürliches Getränk, das erfrischt, köstlich schmeckt, fast fett- und vollkommen gentechnikfrei ist und den Körper nach dem Sport mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen versorgt? Dann greifen Sie zur Kärntnermilch Fruchtmolke!

Doch was ist Molke eigentlich? Molke ist das Nebenprodukt bei der Käseherstellung: Bei der Frischkäseherstellung entsteht Sauermolke, bei der Käseherstellung Süßmolke. Molke besteht zu 94% aus Wasser, doch der Rest hat's in sich. Weniger als 0,1% Fett, Milchzucker, Molkeprotein, Vitamine und Mineralstoffe machen Molke zu einem kalorienarmen Fitnessgetränk.

Dass das Produkt frisch und naturbelassen ist, dafür garantiert Kärntnermilch – und das seit nunmehr 85 Jahren! Hiobsbotschaften von minderwertigen Rohstoffen und Etikettenschwindel bei Lebensmittel haben die Konsumenten verunsichert – die Lösung lautet Frische, Qualität, Nachhaltigkeit und Regionalität. Das sind nicht zufällig die vier Grundpfeiler der Kärntnermilch, deren oberstes Ziel es ist, den wertvollen Rohstoff in höchster Qualität zum Kunden zu bringen.

Die beste Rohmilchqualität Österreichs

Nur maximal 24 Stunden darf der Weg der frischen Vollmilch von den Kärntnermilch-Landwirten bis zu den Kühlregalen der Geschäfte dauern. Doch die Qualität beginnt schon bei der Stallhygiene und Fütterung der Kühe: die ist bei den Milchlieferanten gentechnikfrei und erfolgt nach strengsten Qualitätskriterien. Das Ergebnis kann sich sehen – und schmecken – lassen: Die Kärntnermilch-Bauern liefern die beste Rohmilchqualität Österreichs!

Milch und Milchprodukte versorgen uns mit wertvollen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, leicht verdauliches Fett und gehören zu den wichtigsten Kalziumlieferanten. Kalzium ist

wichtig für Knochen und Zähne, für intakte Herzgefäße und zur Unterstützung des Nervensystems. Der Bedarf von Erwachsenen liegt bei 800mg pro Tag - ein halber Liter Vollmilch mit 600mg Kalzium deckt damit 75% des empfohlenen Tagesbedarfs ab!

Biopionier Kärntnermilch und „Laktosefrei“ Produktlinie

Selbst wer mit einer Milchzuckerunverträglichkeit leben muss, muss nicht auf Milchprodukte verzichten. Für sie gibt es die „Laktosefrei“ Produktlinie der Kärntnermilch, die von Natur-, Frucht- und Trinkjogurts bis zur cremigen Teebutter das Beste von der Milch ohne Laktose bereit hält. Auf dem Biomilch-Sektor ist die Kärntnermilch ein echter Pionier – seit 1994 setzte man auf die Verarbeitung von Bio-Milch zu Bio+ Produkten. Heute liefern knapp 20 % der Kärntnermilch-Bauern biologische Milch, die zu einer köstlichen Biopalette von Käse, Jogurt & Co weiterverarbeitet werden.





HANNES JAGERHOFER

Interview mit dem bekennenden Kärnten-Fan und Organisator des Beach Volleyball Turniers am Wörthersee.

Interview: Mag. Doris Weber
Foto: ACTS Group/Oliver Gast

Hannes Jagerhofer, gebürtiger Feldkirchner des Jahrgangs 62, ist Unternehmer, Event-/PR-Manager und Autor. Bekanntestes Flaggschiff seiner Eventagentur ACTS Group ist das Beach Volleyball Grand Slam Turnier in Klagenfurt, ein Event der Sonderklasse, das den Wörthersee alljährlich zum Nabel der internationalen Sport-Szene und zum VIP-Treffpunkt macht. Eines seiner aktuellen Projekte ist die YPD-Challenge, ein Wettbewerb um die besten Praktika und Ferialjobs in Österreich und Deutschland.

Seit 1996 veranstalten Sie das Beach Volleyball Turnier in Klagenfurt, mittlerweile eines der erfolgreichsten Sportevents Europas. Wie kam es zu der Idee, so eine Veranstaltung zu organisieren?

Ein Freund aus Manhattan Beach brachte mich ursprünglich auf die Idee. Die Stadt in Kalifornien ist bekannt für ihre öffentlichen Volleyball Turniere. Es war etwas Neues – viel Musik und Action, weg vom Mainstream. So ein Sportevent war in Österreich noch völlig unbekannt, einer meiner Sponsoren glaubte anfangs sogar, dass Beach Volleyball im Wasser gespielt wird.

1996 beim Austrian Masters konnten lediglich ein paar hundert Besucher mittels Freibier angelockt werden - mittlerweile zählt der Event jährlich über 100.000 Zuseher. 2001 fand dann die Beach Volleyball Weltmeisterschaft statt und 2006 wurde es von der Fédération Internationale de Volleyball zum besten Turnier der Welt gewählt.

Vom 29. 7. - 4. 8. 2013 wird der Wörthersee erstmals Schauplatz der Beach Volleyball Europameisterschaft. Was wünschen Sie sich von der Europameisterschaft mit Kärnten/Klagenfurt als Austragungsort?

Vor allem internationale Aufmerksamkeit für Österreich und Kärnten.

Ihr Lieblingssort in Kärnten?

Da gibt es viele... Das Gradental, das ich mit Hubert Sauper erkunden durfte, ist z.B. etwas ganz Besonderes – hier gibt es wirklich einige atemberaubende Plätze! Sehr gerne bin ich auch auf der Simonhöhe. Die Berge, die Seen - den Wörthersee mag ich besonders im Frühling und im Herbst – es gibt viele schöne Orte in Kärnten. Einige davon finden Sie in meinem Buch „Kärnten pur&meer“.

Welchen Sport üben Sie selbst aus? Wie halten Sie sich fit?

Skifahren, Wasserski, Laufen und Kitesurfen. Im Winter halte ich mich vor allem auf meinem Laufband fit.

Was ist Ihr persönliches Erfolgsrezept?

Ich entwickle immer wieder neue Ideen. Die Zusammenarbeit mit meinem Team ist mir besonders wichtig. Ich bin sehr hartnäckig beim Verfolgen meiner Ziele und gebe bei Tiefschlägen nicht auf.

Wie finden Sie einen Ausgleich zum beruflichen Alltag?

Woher beziehen Sie Ihre mentalen Kraftquellen?

Sport hilft mir mental wieder ins Gleichgewicht zu kommen und besonders gut abschalten kann ich beim Spaziergehen mit meinem Hund.

Woher nehmen Sie die Ideen für neue Projekte/ Events?

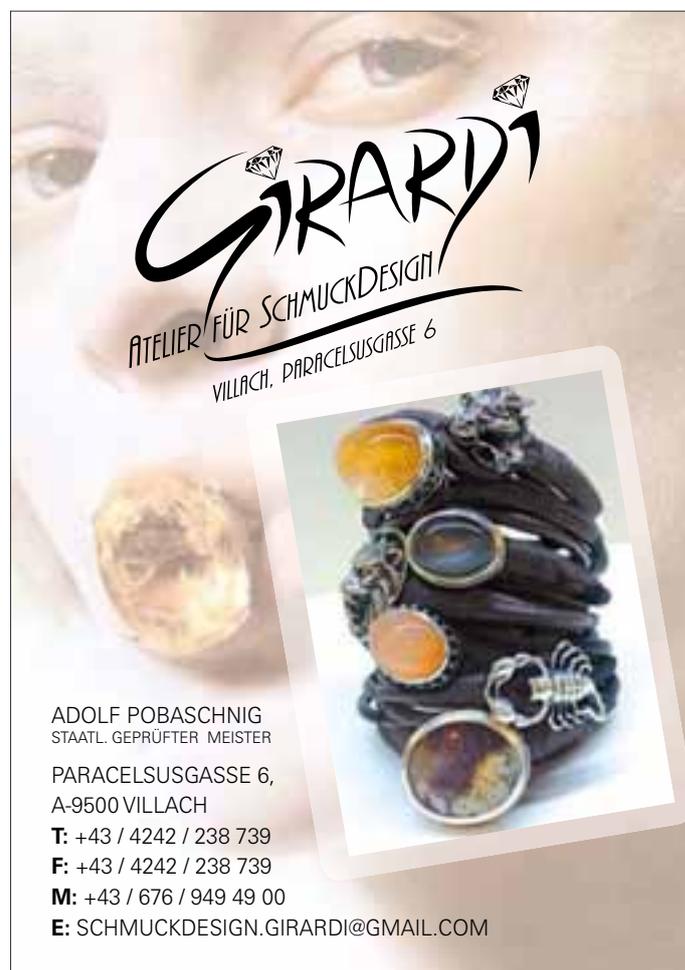
Ich versuche zu erkennen, was möglicherweise gebraucht wird und wo Bedarf besteht. Wenn dann ein neues Projekt beginnt, bleib ich dran. Die Ideen dafür können mir auch schon mal einfach so beim Tanken einfallen.

Das schönste Kompliment nach einem gelungenen Event?

Ein junger Mann, der die YPD-Challenge gewonnen hat, hat mich umarmt und mir gedankt, dass er nun in seinem Traumjob ein Praktikum ergattert hat. Es freut mich, jungen Menschen die Möglichkeiten zu bieten, die sie sonst nicht hätten. Beim Beach Volleyball freut es mich, wenn die Leute Spaß haben und sich amüsieren.

Für wen würden Sie gerne ein Event planen?

Ein Traum wäre natürlich die Eröffnung der Olympischen Spiele (lacht) – ansonsten plane ich gerne jeden neuartigen, innovativen Event. //



ADOLF POBASCHNIG
STAATL. GEPRÜFTER MEISTER

PARACELSUSGASSE 6,
A-9500 VILLACH

T: +43 / 4242 / 238 739
F: +43 / 4242 / 238 739
M: +43 / 676 / 949 49 00
E: SCHMUCKDESIGN.GIRARDI@GMAIL.COM



FLAMENCO MEETS BUSINESS

**Aufrechte Haltung, Intuition,
authentisches Sein und Führen:
Schulung durch Tanz.**

Mag. Doris Weber | Fotos: Henry Welisch, Damian Pertoll

Es ist nicht nur aus sportlichen und gesundheitlichen Gründen wichtig, auf die eigene Körperhaltung zu achten. Sie verrät viel über einen Menschen, ist sie doch ein besonders wichtiger Teil der nonverbalen Kommunikation. Die Beziehung zwischen Körper und Geist ist enger als wir glauben.

„Flamenco meets Business“ ist ein von Dr. Roberta Rio entwickelter neuartiger und innovativer Ansatz, der sich auf obengenannte grundlegende Erkenntnisse bezieht. Dabei werden Bewegungsabläufe und rhythmisch - choreographische Elemente des Flamenco im Rahmen der Gesundheitsprävention (u.a. ergonomisches Risiko), des Trainings für Führungskräfte sowie zur Verbesserung der non-verbalen Kommunikation verwendet.

In welchen Bereichen kann „Flamenco meets Business“ also konkret eingesetzt werden?

Berufsgruppen (z.B. SekretärIn, SachbearbeiterIn, ArchitektIn, DesignerIn, BuchhalterIn, InformatikerIn), die arbeitsbedingt



„Gods are recognized by their steps“

„Göttinnen und Götter werden durch ihre Schritte erkannt“ - ein aus Vergils Aeneis stammendes Zitat und der Slogan von „Flamenco meets Business“

viel Zeit am Schreibtisch und vor dem Computer verbringen, riskieren körperliche Beschwerden wie z.B. Sehnencheidenentzündung am Handgelenk, Zervikalsyndrom und Rückenschmerzen, die durch eine ungünstige Körperhaltung entstehen können. Flamenco bietet spezielle Übungen, die diesen Störungen vorbeugen.

„Flamenco meets Business“ ist auch für Menschen geeignet, deren Beruf ein hohes Maß an authentischem Auftreten, Präsenz und bewusster nonverbaler Kommunikation erfordert – wie z.B. Verkäufer, Manager, oder Sporttrainer.

Tatsächlich wirkt der Mensch auf sein Gegenüber in erster Linie durch die Art und Weise, wie etwas gesagt wird und weniger durch den Inhalt des Gesagten. „Flamenco meets Business“ bietet die Chance der Weiterentwicklung auf der grundlegenden Ebene der inneren Haltung, des nonverbalen Ausdrucks und der Kommunikation.

Aha-Effekte durch körperliche und konkrete Erfahrung

„Auf der Bühne sowie im Chefsessel sind auf der einen Seite Haltung, hohe Konzentration, Disziplin und Präzision gefragt, auf der anderen Seite aber auch Intuition, soziale Kompetenz und Empathie“, so Rio „Die Aufgaben im Training sollten unsere volle Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern, uns jedoch nicht überfordern. Im Kurs bringe ich die Teilnehmer dazu, sich genau an dieser Grenze zu bewegen und sich dort aufzuhalten. Ich setze dazu Rhythmus- und Koordinationsaufgaben, kurze rhythmische Sequenzen der Füße, Palmas (Klatschen) und Körperkoordination ein. Der Trick ist: Durch körperliche und konkrete Erfahrung entstehen viele Aha-Effekte. An diese erinnern sich die Teilnehmer nach dem Training und können sie in ihrem Berufsalltag wieder abrufen. Da bleibt keine einzige Synapse frei für die Fahrt mit dem Gedankenkarussell. Erholt und mit klarem Kopf nach dem Training – obwohl man geackert hat.“ >>

„Flamenco meets Business“ ist nicht mit einem Flamenco-Tanzkurs zu verwechseln, ist nicht festgelegt auf Mann oder Frau, Figur oder Alter. Tänzerische Vorkenntnisse, rhythmische Begabung und ein Tanzpartner werden nicht benötigt.

„Flamenco meets Business“ ist eine Trainingsmethode für Einzelpersonen und Gruppen, die nachhaltige Ergebnisse bringt und zugleich Spaß und Freude macht.

Das „Flamenco meets Business“-Angebot reicht von mehrstündigen Kursen über Ein-Tagesprogramme bis hin zu Seminarblöcken.

Zur Person

Dr. Roberta Rio ist Tänzerin, Multi-Instrumentalistin und promovierte Historikerin. Die gebürtige Italienerin lebt seit drei Jahren in Villach und hält Konferenzen, Seminare und Lehraufträge an verschiedenen europäischen Universitäten, u.a. Oldenburg, Glasgow, Athen, Klagenfurt, Linz, und Wien. Sie erteilt Einzel- und Gruppenunterricht in Flamenco, Kastagnetten und Körperhaltung. Als professionelle Tänzerin tritt sie Solo (von Kurzaufführungen bis hin zu abendfüllenden Programmen) und im Duo mit einem Perkussionisten auf. Mit letztgenannter Formation bietet sie auch Rhythustraining als Team Building und Auftritte bei Firmenevents. Der Name dieses Programms : „Flamenco meets Alps“. //

Bücher von Roberta Rio

www.amazon.com/author/robertario

Aktuelles Buch: „Ars Erotica oder Scientia Sexualis“, erschienen Feber 2013. Diese Arbeit ist im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Geschichte am Mittwoch“ der Universität Wien, Institut für Geschichte, im WS 2012/13 entstanden.

Nächste Termine in Kärnten (04-06/ 2013)

19.04.2013: Vortrag: „Auf den Spuren des Flamenco bis nach Indien und wieder zurück: Eine Geschichte der Gemeinsamkeiten“. Kunst. Raum.Villach, Hofwirtpassage.

24.04.2013: Kursanfang: Flamenco für Anfänger, Kunst.Raum.Villach, Hofwirtpassage

15.06.2013: Seminar: „Y ser Flamenco“ – Bewahren Sie Haltung! Verbessern Sie Körperhaltung und Selbstvertrauen. Stift St. Georgen am Längsee (offen für alle Interessierte)

16.06.2013: Seminar: „De ida y vuelta | Hinfahrt und Rückkehr: eine interkulturelle Reise durch Tanz und Musik“. Stift St. Georgen am Längsee

17.06.2013: „Flamenco meets Business“ beim Sommerfest Frauen in der Wirtschaft, WKK,BZST VIL, Faaker See Insel (geschlossene Veranstaltung)

Mehr Informationen über „Flamenco meets Business“ finden Sie unter: www.flamenco-meets-business.com



STICK dienst
Warenhandel
I.W.S. Irene Maurer

A-9500 Villach • Badstubengeweg 66
Tel. und Fax: 0 42 42 / 31 88 89
E-Mail: office@stickdienst.at • www.stickdienst.at

KÄRNTEN
shop
Irene Maurer

Tel. und Fax: 0 42 42 / 299 33
office@kaernten-shop.at
www.kaernten-shop.at
Kärnten Shop
Badstubengeweg 66
A-9500 Villach



DER WELTEN BUMMLER

Zu Fuß um die Welt.

Text und Fotos: Mischa Gerber

Mein Name ist Mischa Gerber, ich bin 40 Jahre alt, ehemaliger Grundschullehrer, Südkoreaner, aufgewachsen in der Schweiz und zuletzt sechs Jahre wohnhaft in Hannover.

Der Wandertrieb steckt mir wohl im Blut: Bereits als Jugendlicher tourte ich neun Monate durch Malaysia und Thailand. 2011 ging ich den Jakobsweg, eine Pilgerreise, die für mich frustrierend endete, denn als sie auf einmal zu Ende war und ich vor dem Atlantik stand, wollte ich nur noch weiterlaufen...

Das brachte mich auf die Idee, eine außergewöhnliche Reise zu Fuß um die Welt zu unternehmen. Der Gedanke war kühn, so kühn, dass ich ca. ein halbes Jahr nicht wagte, weiter daran zu denken - aber immer wieder wurde ich von verschiedensten Seiten angestoßen, den Traum nicht nur zu träumen, sondern ihn doch eines Tages in die Tat umzusetzen.

Was ich schließlich auch tat und ich fing an zu planen: Wie sollte die Strecke in etwa ausschauen, welchen zeitlichen Rahmen wollte ich mir setzen, wie konnte ich unterwegs Geld verdienen, welche Ausrüstung brauchte ich - unzählige Fragen waren zu klären. Anfangs des Jahres 2012 organisierte ich mir schließlich die Ausrüstung - ermöglicht durch >>



die Unterstützung meiner Eltern, da ich in einem Jahr nicht viele Ersparnisse anhäufen konnte. Nicht nur Zelt, Kocher, zweckmäßige Kleidung und ordentliche Wanderschuhe wurden erstanden, sondern auch Laptop, Smartphone und die so wichtige Fotoausrüstung, denn ich wollte ja die Reise entsprechend dokumentieren. 20 Kilogramm Gepäck wurden es, die ich nun auf meinem Wanderwagen hinter mir herziehe.

Der 21. März 2012 kam plötzlich sehr schnell - der geplante Starttag. Genau zu Frühlingsbeginn sollte meine Reise um die Welt beginnen. Eine Reise, in der es nur eine Sicherheit geben sollte: den Wandel und das Ungewisse. Freunde und Bekannte verabschiedeten mich in Hannover mit viel Herzlichkeit und Tränen. Sogar diverse Medienvertreter und ein Kamerteam waren zur Stelle, um von meinem Projekt zu berichten. Es ging los, los auf eine Reise, deren Ende nicht klar war. Aber wer will denn jetzt schon ans Ende denken - unser wichtigster Moment im Leben ist das „Jetzt“.

Die Route

Ich startete also in Hannover, von wo es über Trier nach Frankreich und weiter nach Spanien ging, immer den Jakobsweg entlang bis nach Santiago. Von dort wanderte ich weiter nach Barcelona, der aufregenden Hauptstadt Kataloniens mit ihrem südländischen Temperament und ebensolchen Temperaturen. Fest geplant habe ich meine Reiseroute nicht, ich denke aber, dass ich zwischen 12 und 15 Jahre unterwegs sein werde. Vielleicht kommt aber auch alles anders und ich bleibe als Maori in Neuseeland hängen....

Während der bisherigen Reise hat sich gezeigt, dass ich die Zwischenziele immer mehr von Städten oder größeren Orten abhängig mache. In Städten verweile ich mitunter mehrere Tage oder sogar Wochen, um mich zu erholen und die Batterien wieder aufzuladen.

Ich muss frei sein, spontan zu entscheiden, wo ich entlang gehe und wo ich übernachtete. Wenn kein Ort in der Nähe ist, schlafe ich in Schutzhütten im Wald. Ich erlebe die Einsamkeit der weiten Flächen ohne Zivilisation, die zauberhaften Dörfer mitten im nirgendwo oder erwache nachts im Zelt im Wald, weil mich Tiere besuchen. Ich rieche die Frische der Wiesen und der Bäume, wenn morgens der Nebel die Szenerie verzaubert.

Dann wieder übernachtete ich bei Bekannten, die ich während der beiden Jakobswege kennen gelernt habe oder finde über das Gastfreundschaftsnetzwerk „Couchsurfing“ ein Quartier, über das ich schon einige interessante Typen getroffen habe.

Die nächsten Ziele

Mein nächstes Ziel ist Mailand, wo ich bestimmt einige Tage oder vielleicht sogar Wochen verbringen werde.

Von dort soll es nach Rom gehen, danach nach Slowenien, Griechenland, in die Türkei und weiter in den Mittleren Osten, nach Indien, Nepal, Bhutan und durch China bis nach Singapur. Von da aus soll es nach Australien, Neuseeland und zurück nach China gehen. Eines meine Hauptziele ist es, Südkorea zu besuchen, natürlich auch Japan, von wo es dann weiter nach Sibirien geht. Mein kühnster Traum ist es, die Bering Straße

im Winter zu überqueren, um nach Alaska zu kommen. Dann kommt die Herausforderung des Amerikanische Doppelkontinentes hinunter bis nach Ushuaia, von wo ich dann nach Südafrika übersetzen möchte. Wenn ich dann den Afrikanischen Kontinent bis hinauf in den Norden geschafft habe, muss ich nur noch wieder nach Santiago de Compostela kommen, um mein Projekt abzuschließen. Angst vor Krisenregionen? Die habe ich nicht – denn wenn ich mich von der Angst treiben ließe, wäre ich gar nicht erst losgegangen. Dennoch, ein gewisser Respekt ist notwendig...

Warum zu Fuß?

Die grundlegende Herausforderung besteht darin, die Strecke soweit wie möglich zu Fuß zurückzulegen. Ich kann die Frage geradezu hören: warum zu Fuß? Die Antwort ist einfach: Weil es für mich die ursprünglichste Art zu reisen ist. Zu reisen und dabei fähig zu sein, jedes Detail zu sehen. Ich komme an Orten vorbei, wo man sonst nicht hinkommt, manchmal führt nicht einmal eine Straße hin. Ein weiterer Vorteil ist auch, dass man zu den Menschen viel schneller Kontakt hat, ihre Kultur und ihre Bräuche unmittelbar erlebt. Sehr oft wurde ich spontan zum Essen eingeladen und habe die regionalen Speisen und Getränke versuchen dürfen – für mich ein zentraler Punkt, eine Kultur kennen zu lernen.

Die Fotografie hat sich im Verlauf meiner Reise zu einem wichtigen Faktor entwickelt. Ich nenne meine Fotos mein Gehirn, denn durch meine Bilder kann ich jederzeit an bestimmte Orte oder in bestimmte Situationen zurückkehren. Beim Fotografieren nehme ich Details noch intensiver wahr und verknüpfe auch Emotionen mit gewissen Bildern.

Ich möchte aber auch andere Menschen an meiner Reise teilhaben lassen und ihnen ermöglichen, zumindest in ihrer Vorstellung zu reisen- deshalb freue mich auf euren Besuch in meinem Blog, hier könnt ihr euch über meinen aktuellen Aufenthaltsort informieren:

<http://mischas-weltwanderung.blogspot.com>
oder auf meiner Facebookseite. //



Die **Alpe-Adria Region – Senza Confini** freut sich bei Golfer/innen zunehmender Beliebtheit. Die zahlreichen Top Golfplätze, gute Unterkünfte mit Golfkompetenz, das Hervorragende aus Küche und Keller, Wellness-Angebote, das „DrumHerum“ auch für Nichtgolfer, die Freundlichkeit der Gastgeber und vor allem die gute Erreichbarkeit punkten absolut. An der oberen Adria, in **Slowenien, Kroatien und**

Italien und auch in Rom kann man ganzjährig gut golfen. Vom bäuerlichen **Weingut** (z.B. in Friaul oder Istrien) über **3&4 Sterne Hotels** bis zum leistbaren „**Luxustempel**“ (z.B. Kempinski, Grand Hotel Toplice...) reicht die Palette der sorgfältig ausgewählten Unterkünfte. Die jeweils umliegenden Partner-Golfclubs bieten positive Golferlebnisse. Angebote für **Individuelle, Kleingruppen, Pro- und Clubreisen** garantieren „**best value for money**“ und einen **stresslosen** und gut **organisierten** Golfausflug. Attraktive Packages und Tipps für Apres Golf können unter der Website www.alpe-adria-golf.eu unkompliziert und rasch angefragt und gebucht werden.

Auszug aus den Angeboten:

- Bled/Slo: 2x BB im Clubhouse, unlimited GF ab € 199
- Venezia Lido: 3x BB, 2x GF, ab € 259
- Kempinski Golf&Beachresort Adriatic: 3x BB, 2 x GF, ab € 369
- Portorož/Slo: 3x BB 3x Golf in Slo, Kroatien, Italien ab € 379
- Rom/Castel Gandolfo Resort: 4x BB, 3 x Top Plätze ab € 399

Weitere Destinationen: Jesolo, Caorle, Otočec, Terme 3000, Abano Terme, Toscana, ...

www.alpe-adria-golf.eu

SOMMER, SONNE, SONNENBRILLEN

Elisabeth Hechenleitner
Produktfotos: Hersteller



Wenn die ersten Sonnenstrahlen das Wintergrau besiegen, ist man gerne wieder im Freien und nimmt mit jeder Pore die wohltuenden Strahlen auf. Doch darf man dabei nicht darauf vergessen, dass die Sonne bei unzureichendem Schutz auch großen Schaden anrichten kann.

So sind also Sonnenbrillen ein unverzichtbarer Begleiter in beinahe allen Lebenslagen. Ob beim Sport, dem Autofahren oder beim gemütlichen Chillen - auf Style und Funktionalität muss bei der enormen Auswahl längst nicht mehr verzichtet werden!

Sportbrillen

1. Ob beim Laufen oder Radfahren - die „**adizero tempo pro**“ von adidas eyewear ist superleicht und eignet sich damit besonders bei sportlichen Aktivitäten. Durch eine optimale Belüftung wird ein Beschlagen der Gläser verhindert. Die verstellbaren Bügel und Nasenflügel garantieren einen perfekten Sitz (EUR 148,95).
2. Der richtige Durchblick auf dem Green ist für Golfer unverzichtbar - die passende Golfbrille ein Muss! Golf Pro Dustin Johnson vertraut deshalb auf die „**adidas tourpro**“. Die Gläser sind je nach Lichtverhältnissen austauschbar, der Rahmen optimal an die Gesichtsform anpassbar (EUR 159,00).
3. Windempfindliche Augen brauchen besonderen Schutz! Eine Sonnenbrille, die rundum abschließt und trotzdem stylisch ist, ist die „**adilibria shield**“.

Für moderne Frauen ist die Brille in zwei unterschiedlichen Größen erhältlich, um bei jedem Wetter den Durchblick zu bewahren (EUR 139,00).

Allrounder für Fashionistas

4. Für puren Lifestyle steht die „**Cape Town**“ von adidas Originals. Das dynamische Rahmendesign und der frische, transparente Look macht die außergewöhnlich leichte Brille zu einem absoluten Eyecatcher (EUR 79,00).
5. An die 70er Jahre erinnert das Modell „**Melody**“ von Silhouette. Das spezielle Bügeldesign macht sie zu etwas ganz Besonderem (EUR 249,00).
6. Die **Unisex-Pilotenbrille im Vintage-Stil** mit geometrischem Dekor in der Mitte von **Just Cavalli** ist ein Must Have für Stilbewusste. Aus Metall ist sie in vier Farbkombinationen erhältlich (€ 146,00).

High Class Brillen

7. Das Modell „**Christophe**“ von **Tom Ford** ist für alle Diven ein absolutes Muss. Die vom Vintage-Stil inspirierten Shades werden in neun Farbkombinationen angeboten (EUR 285,00).
8. Tigerstyle von **Roberto Cavalli** für den Großstadtschmelgel. Highlight des femininen **Cat-Eye-Modells mit Animalier-Nuancen**: die eleganten doppelt verflochtenen Bügel mit Strasssteinchen (EUR 275,00).
9. Auch in dieser Saison darf ein Alltime-Klassiker nicht fehlen: Die „**Adventurer**“ von **Silhouette** ist eine typische Pilotenbrille mit polarisiertem Glas (EUR 278,00). //

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,
Gradnegg 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

DER NEUE PEUGEOT RCZ *Made in Austria*
UNFASSBAR



PEUGEOT EMPFIEHLT TOTAL CO₂-Emission: 139–168 g/km, Gesamtverbr.: 5,3–7,3 l/100 km. Symbolfoto.

DER NEUE PEUGEOT RCZ

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



DGM AUTOMOBILE GmbH

A-9500 Villach, Karawankenweg 26

Tel.: 04242/90505

info@dgm-automobile.at

www.dgm-automobile.at

Ihr Peugeot Händler in Villach