

Sport MENTAL

Das Magazin für Körper, Geist und Lifestyle

SPORT und MOTIVATION

Tipps vom Sportexperten

MENTALE STÄRKE

Fit für Sport, Beruf und Alltag

AKUPUNKTUR

Therapie zur Leistungssteigerung
und Schmerzlinderung

SIZILIEN

Sport und Kultur in „bella Italia“

INTERVIEWS

mit Covergirl Nadine Trinker und
Eishockeyprofi Gerhard Unterluggauer

LET YOUR BODY DRIVE



Highlights:

- ab nur 3,4 l/100 km
- Multifunktions-Touchscreen
- 2-Zonen-Klimaautomatik
- Stop & Start-System
- Einparkhilfe
- Panorama-Glasdach mit Ambientebeleuchtung u.v.m.

PEUGEOT EMPFIEHLT TOTAL CO₂-Emission: 87–135 g/km, Gesamtverbr.: 3,4–5,8 l/100km. Änderungen sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfoto.

NEUER PEUGEOT 208

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



DER NEUE PEUGEOT 4008 URBANER CHIC FÜRS GELÄNDE.

PEUGEOT EMPFIEHLT TOTAL CO₂-Emission: 129–147 g/km, Gesamtverbr.: 4,9–5,6 l/100km.

EINTAUSCH-PRÄMIE¹⁾

€ 1.000,-

Aktiver Allradantrieb, elektronisch gesteuert, drei Antriebsmodi: **2WD** (reiner Frontantrieb bei Fahrt auf trockenen Straßen), **4WD** (elektronische Verteilung des Drehmoments je nach Fahrbahnzustand zwischen 90:10 bis 50:50 zwischen Vorder- und Hinterachse) und **Lock** (gleichmäßigere Verteilung der Antriebskraft auf beide Achsen zum Anfahren, z. B. im Schnee, Sand oder Matsch). 1) Gültig für Privatkunden bei Kauf eines Lagerfahrzeuges vom 01.07.2012 bis auf Widerruf. Unverb. empf., nicht kartell. Richtpreis in € inkl. NoVA, MWSt. Das einzutauschende Fahrzeug muss mind. 3 Mon. auf den Neuwagen-Käufer zugelassen sein. Peugeot Austria behält sich Preis-, Konstruktions- und Ausstattungsänderungen ohne vorherige Ankündigung sowie Satz- und Druckfehler vor. Symbolfoto.

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

SPORT

- 04 **Tandemsprung**
Adrenalinkick in der Luft
- 07 **Sport und Motivation**
Tipps vom Sportexperten
- 09 **Zumba: Party mit Stil**
Schlank durch Tanz
- 10 **Gerhard Unterluggauer**
Im Gespräch mit dem Eishockeyprofi
- 12 **Faszination Jakobsweg**
Zwischen Sport und Spiritualität

KÖRPER UND GEIST

- 15 **Ernährungs-Gesundheits-Coaching**
Tipps von der Ernährungsexpertin
- 16 **Von Steaks und g'spritztem Apfelsaft**
Ernährung für körperliche und mentale Fitness
- 18 **Gut Brot braucht Weile**
Backhandwerk in Kärnten
- 20 **Qigong und Taijiquan**
Sport für Körper und Seele
- 23 **Mentale Stärke**
Fit für Sport, Beruf und Alltag

MEDIZIN

- 27 **Akupunktur**
Therapie zur Leistungssteigerung und Schmerzlinderung

LIFESTYLE

- 30 **Nadine Trinker**
Interview mit unserem Covergirl, der Austria's Next Top Model Finalistin
- 32 **Sizilien**
Sport und Kultur in „bella Italia“

IMPRESSUM

EIGENTÜMER, MEDIENINHABER, HERAUSGEBER: Mag. Doris Weber, Schächtestraße 4, 9500 Villach, Tel.: +43 650 6352481, weber@golfvision.at, UID: ATU67128805 | CHEFREDAKTION: Mag. Doris Weber
REDAKTIONELLE MITARBEITER DIESER AUSGABE: Ocho Rossmann, Norbert Winkler, Sandra Durnig, Ioana Gabriela Franc, Gerlinde Storch, Mag. Evelyn Rupperti, Mag. Doris Weber, Dr. Günther Tonn, Dr. Andreas Perchinig, Mag. Martina Steiner | LEKTORAT: Mag. Evelyn Rupperti | FOTOS: Simone Attisani (Cover, Nadine Trinker), Martin Assam, QSpictures, Fotolia.de, beigestellt | GRAFIK, DRUCK UND PRODUKTION: Druckbörse, 9500 Villach, www.druckboerse.at

Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Beiträge sind bezahlt und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie Satz- und Druckfehler übernimmt der Herausgeber keine Haftung. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.



07



10



23



27



32

Der Reiz des Fallschirmsprungs

**Ein Tandemsprung macht's möglich:
Nach einer nur kurzen Einweisung
erlebst du den freien Fall - völlig sicher!**

Text: Ocho Rossmann | Fotos: Ocho Rossmann, Fotolia



© Fotolia - spezial

Fallen wird grundsätzlich mit negativen Emotionen assoziiert. Wer ungewollt, aus Achtlosigkeit oder Nachlässigkeit fällt, erlebt dies als negatives Ereignis. Der Fallschirmsportler beherrscht das Fallen aktiv, kann es steuern und erlebt das Fallen als positive Erfahrung.

Der Fallschirmspringer strebt nach dem bedachten Fall, nicht nach dem Absturz. Die Neigung und Bereitschaft zum angemessenen Wagnis ist unterschiedlich veranlagt. Der Wagnisforscher Warwitz spricht von der „Kultivierung eines Traumas“. Als wesentliche Motive nennt er:

- Das Erleben von Hochgefühlen wie Glück, Stolz und Selbstbewusstsein beim Beherrschen des freien Falls.
- Die Erfahrung von Freiheit und Souveränität über Körper und Raum.

- Die Lust an der Gestaltung von Bewegung im freien Raum.
- Die Sinnverwirklichung und Selbstfindung bei der Bewältigung einer schwierigen, selbst gestellten Aufgabe, auch im Verbund mit Gleichgesinnten.

Vorraussetzungen

Mindestgröße: 1,40m

Maximales Gewicht des Passagiers (inkl. Kleidung): 90kg - über 90kg auf Anfrage gegen Aufpreis möglich (bis max. ca. 110 kg inkl. Kleidung)

Eine allgemein gute körperliche Verfassung. Bei Bedenken – nach Operationen, Knochenbrüchen und Verletzungen – nur mit schriftlichem Einverständnis eines Arztes.

Springer unter 18 Jahren benötigen vor Ort die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.

Sprungablauf

1. Anpassen des Passagiergurtzeuges

Damit du im Freifall mit dem Tandem-Master sicher verbunden bist, benötigst du lediglich bequeme Kleidung. Overall, Schutzbrille und Schutzhaube bekommst du von uns.

2. Einweisung in den Sprungablauf

Dein Tandem-Master weist dich in den Sprungablauf ein, du kannst im Grunde nichts falsch machen. Es gibt aber Punkte, die die Arbeit des Tandem-Masters erleichtern und zu deiner Sicherheit beitragen. Die Einweisung dauert in der Regel 5 bis 10 Minuten.

3. Einstieg in das Flugzeug

Die Sitzordnung und das Verhalten in einem Luftfahrzeug werden erklärt, die Gurtzeuge nochmals überprüft.

4. Einweisung und Einhängen des Passagiers

Noch bevor die Absetzhöhe erreicht ist, wird nochmals das Wichtigste besprochen und das Passagiergurtzeug mit dem Gurtzeug des Tandem-Masters sicher verbunden. Das Material, aus dem die Gurtzeuge gemacht sind, hat eine Bruchlast von 3000kg. Das Passagiergurtzeug ist an vier Punkten mit dem deines Tandem-Masters verbunden.

5. Der Absprung

Wie bei der Einweisung geübt, wird die Absprunghaltung eingenommen. Der Tandempilot und der Passagier setzen sich zur offenen Flugzeugtür und lassen ihre Füße hinaushängen. Der Passagier greift mit seinen Händen in die seitlichen Passagiergurte, legt seinen Kopf in den Nacken und drückt sein Becken nach vor. Dann kann es losgehen.

6. Der Freifall

Die Hände bleiben nach dem Absprung so lange am Gurtzeug, bis der Tandem-Master dem Passagier durch das vereinbarte Klopfschiffchen signalisiert, dass die Hände vom Gurtzeug genom-



men werden dürfen. Gut eine Minute befindest du dich mit rund 200km/h im freien Fall. Nichts kommt dem Gefühl von Freiheit so nahe. Du hast das Gefühl, auf einem Luftpolster zu schweben.

7. Die Schirmöffnung

Sanft fängt der Fallschirm den Fall wieder ab. Der Schirm benötigt 300m, also ca. 6 Sekunden, um dich von 200km/h wieder fast auf 0 km/h zu bremsen. Der Tandem-Master leitet den Öffnungsvorgang spätestens 1400m über Grund ein.

8. Am offenen Schirm

Mehr als 1000m über der Erde erklärt dir dein Tandem-Master, wie du den voll lenkbaren Flächengleiter zur Erde schweben lässt. Ob du sanft dahin gleitest oder in rasanten Steil-Spiralen die Höhe abbaust, wird dir überlassen.

9. Die Landung

Sanft hat dich Mutter Erde wieder. Kurz vor dem Boden bekommst du das Zeichen, um wie besprochen deine Beine leicht anzuziehen, damit der Tandem-Master zuerst den Boden berühren kann. Erst nachdem der Schirm keine Vorwärtsfahrt mehr hat, stellst du deine Beine einfach auf den Boden. >>



Interview mit Tandem-Master Ocho Rossmann

Worin liegt der besondere Reiz des Fallschirmsprungs?

Für mich liegt der Reiz darin, durch das intensive Erleben und Arbeiten mit dem Element Luft Erfahrungen von Freiheit und Souveränität über Körper und Raum zu sammeln, um es dann in mein Lebenswerk einfließen zu lassen.

Sind die Menschen, die solch einen Sprung wagen, besonders risikofreudig?

Nein, überhaupt nicht. Viele wollen sich einfach einen Traum erfüllen, Ängste überwinden oder einfach einmal frei sein von allem, ohne Grenzen. Die wenigsten wissen, dass Autofahren um ein Vielfaches gefährlicher ist. Da man ja fast täglich mit dem Auto fährt, ist man damit eher vertraut und empfindet es als sicher!!!! Mit einem Fallschirmsystem kommt man ja nicht so oft in Kontakt, außer man ist Fallschirmspringer.

Männer oder Frauen – wer wagt eher den Sprung in die Tiefe?

Wenn ich Männer sage, müsste ich lügen. Wenn ich Frauen sage, müsste ich auch lügen. Da ich keine Statistik führe, kann ich es beim besten Willen nicht sagen. Aber ich denke, es ist sehr ausgeglichen.

Was macht den Job eines Tandem-Masters aus?

Anderen Menschen die Möglichkeit zu bieten, den freien Fall und alles was dazu gehört ohne großen Aufwand erleben zu können.

Wie würdest du den Augenblick des freien Falls beschreiben?

Es haben schon viele versucht, den freien Fall mit Worten zu beschreiben. Es ist einfach nicht möglich. Egal, in welcher Sprache und mit welchen Worten man es versucht, es geht nicht. Es gibt nur eine Möglichkeit dies heraus zu finden – es einfach selber zu tun. //

Kontakt

Fallschirm Tandemspringen
Ocho Rossmann
T: +43 650 2622279
geniusocho@hotmail.com
www.tandemzone.at



Ihr Installationsgroßhandel in Villach

Alles für Ihren Haustechnikbedarf –
Neubau, Umbau oder Sanierung.
Fachberatung durch Installationsprofis.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7:30 - 17:00 Uhr
Sa 8:30 - 12:00 Uhr

Wiesensteig 52 | 9500 Villach | T: 04242 53 972
office@htg-haustechnik.com | www.htg-haustechnik.com

Sport und Motivation

Ein spanisches Sprichwort lautet: „Der Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.“

Text: Norbert Winkler | Fotos: Fotolia

Unser Handwerkszeug ist unser Körper – und der Geist gedeiht in einem gesunden Körper eben besser.

Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist es schwierig, sich zum Lauftraining aufzuraffen oder im Sportstudio zu trainieren. Körperliche Fitness verhilft aber nicht nur zu einem besseren körperlichen Wohlbefinden, sondern wirkt sich zusätzlich positiv auf unsere Ausstrahlung aus. Wer sportlich an die eigenen Grenzen geht, erarbeitet sich dabei auch Durchhaltevermögen und Energie für den Job. Ein wichtiger Faktor für die dauerhafte Motivation zum Training ist die Wahl der geeigneten Sportart. Wenn Sie regelmäßig den Sport betreiben, der Ihnen Freude bereitet, wird es nicht mehr so schwer sein, die richtige Motivation für das Training zu finden. Es gilt, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Was versteht man unter Motivation?

Unter Motivation versteht man alles, was unser Handeln in einer gegebenen Situation bestimmt, also die Beweggründe des Handelns. Die Wirkung der Motivation und des Willens beschränken sich aber nicht nur auf äußere Handlungen, psychische Vorgänge beeinflussen den gesamten Energieablauf ebenso.

Man unterscheidet zwischen der intrinsischen und extrinsischen Motivation. Der Begriff intrinsische Motivation bezeichnet das Bestreben, etwas um seiner selbst willen zu tun (z.B. weil mir Sport einfach Spaß macht oder eine Herausforderung darstellt). Bei der extrinsischen Motivation steht dagegen der Wunsch im Vordergrund, bestimmte Leistungen

zu erbringen, weil man sich davon einen Vorteil verspricht (z.B. besserer Startplatz, bessere Reihung in der Rangliste, mehr Verdienst im Profisport).

Beim Training sollte man sich realistische Ziele setzen. Wer sich unrealistische Ziele setzt, erlebt zu häufig Frustrationen.

Wiederholte Frustrationen führen wiederum zu Motivationsproblemen. Auf der anderen Seite ist es völlig normal, dass es bei Formtiefs und Übertrainingsproblemen zu Motivationsseinbußen kommt. Viele Komponenten der Motivation werden in unsere Erziehung gelegt. Die Fähigkeiten, sich zu quälen, nach Niederlagen immer wieder aufzustehen, die Zähigkeit, ein Ziel zu verfolgen sind ganz wichtige Teilfaktoren des sportlichen Erfolges. Daher ist die Kreativität, mit welcher der Trainingsplan gestaltet wird, sehr wichtig, da durch viel Abwechslung keine Eintönigkeit und damit Motivationsprobleme entstehen.

Motivationstipps fürs Training

Haben Sie eine geeignete Sportart gefunden, beginnen Sie sofort damit – nicht erst morgen, nächste Woche oder nächsten Monat.

Wählen Sie eine Sportstätte in der Nähe Ihrer Wohnung aus. Wer erst noch lange Wege zurücklegen muss, bis er mit dem Sport beginnen kann, wird diesen Aufwand wiederholt scheuen und das Training ganz auslassen. >>

Planen Sie für den Sport feste Zeiten in Ihrem Wochenplan ein und achten Sie auf deren Einhaltung.

Stecken Sie Ihre Ziele realistisch – kleine, leichte, aber dafür regelmäßige Trainingseinheiten sind zu Beginn nicht nur effektiver, sondern auch besser für den Körper. Ein starker Muskelkater ist normalerweise nicht unbedingt ein Motivationsfaktor, sondern ein Motivationskiller, sowohl körperlich als auch mental. Gehen Sie mit Freunden zum Sport oder suchen Sie sich einen Trainingspartner. Wenn man weiß, dass man erwartet wird, ist es schwieriger, Ausreden für sich selbst zu finden! Gemeinsames Training motiviert und der Ehrgeiz zum Durchhalten wird angespornt.

Im Training sollte sich der Sportler in einem Zustand befinden, in welchem es ihm gelingt, seine Fähigkeiten optimal zu nutzen. Man erlebt dabei die Leichtigkeit des Handelns. Dies ist die Zone idealer Leistungsfähigkeit. Es gibt auch noch die Zonen zu hoher und zu niedriger Motivation. In der Übermotivationszone befindet sich ein Sportler immer dann, wenn er „zu viel“ erreichen will. Er gibt sein Bestes, will 150%ige Leistung bringen und erreicht dabei das Gegenteil seines gewünschten Zieles. Der Muskeltonus ist sehr hoch. Die Untermotivationszone ist durch einen geringen Erregungsgrad gekennzeichnet. Der Muskeltonus ist gering. Es wird zu wenig Energie eingesetzt, dadurch bleiben die Aktionen weitgehend wirkungslos. In wenigen Fällen befindet sich ein Sportler ausschließlich in einer der drei Zonen. Vielmehr wechselt er zwischen den Zonen.

Selbstmotivation

Eine zentrale Bedeutung kommt auch der Entwicklung von Selbstmotivationsstrategien zu. Mit ihrer Hilfe gelingt es



dem Sportler, seine Stärken gezielt abzurufen und sie im geeigneten Moment einzusetzen. In der sportpsychologischen Literatur versteht man in der Regel unter Selbstmotivationsstrategien interne verbale Anweisungen, die sportliche Handlungen positiv unterstützen. Eine Selbstmotivationsstrategie entwickelt sich aus der persönlichen Geschichte des Sportlers und hat neben verbalen immer auch eine visuelle, emotionale und motorische Komponente. Zum Schluss darf auch der Trainer bzw. der Mentaltrainer nicht vergessen werden. Sie unterstützen den Sportler bei diesen Strategien und Prozessen. //

IHR CITROËN- & SUBARU-PARTNER IN KÄRNTEN.

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

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



MOBILITÄT

DIE BEWEGT.

AUTOPAMMER

klagenfurt südring • www.autopammer.com



Zumba - Party mit Stil

Die neue Trendsportart aus Kolumbien.

Text: Ioana Gabriela Franc | Foto: Fotolia

Alberto Perez (Kolumbien) hat in den 1990er Jahren begonnen, Musik und Fitness verschmelzen zu lassen und seitdem hat sich sein Programm in der ganzen Welt mit großer Geschwindigkeit verbreitet. Heutzutage ist Zumba ein fester Bestandteil in den Fitnessstudios und aus dem Fitness- und Aerobic Bereich nicht mehr wegzudenken.

*Zumba ist der neue Trend,
der in kürzester Zeit jeden begeistert.*

Jeder wird von Anfang an Teil einer gut gelungenen Party. Man muss kein Talent für das Tanzen haben - die tolle Musik nimmt jeden mit, alle Hemmungen fallen und alle haben unbegrenzten Spaß.

Teil eines Zumba Kurses zu sein ist eine Bereicherung für das Selbstbewusstsein – man wird von Stunde zu Stunde immer selbstsicherer, bekommt ein besseres Körpergefühl und genießt die Freiheit, sich bewegen zu können. Man spürt den Rhythmus und folgt ihm.

Bei Zumba wird nicht gezählt – somit bleibt der Kopf immer

wieder frei und die Aufmerksamkeit bei der Musik und dem eigenen Körper. Lateinamerikanische und internationale Musik von Salsa, Mambo, Flamenco, Samba bis hin zu Hip Hop inspirieren dieses Tanz-Fitness Programm.

Natürlich kann man mit regelmäßigen „Zumben“ ohne großen Aufwand überflüssige Pfunde einfach „weg tanzen“, die Berichte sind zahlreich. Mit Spaß und großartiger Partystimmung wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

Ich darf Sie zur einer der stimmungsvollen Partys als offizieller Zumba Instructor begleiten - machen Sie mit und überzeugen Sie sich selbst!

Infos und Anmeldung

Ioana Gabriela Franc
www.pilatestrinity.at
office@pilatestrinity.at
 Tel: 0650/4488544

Weitere Kursangebote

Pilates, Fünf Tibeter, Gyrokinesis //



Gerhard UNTERLUGGAUER

Interview mit dem Eishockey-Profi

Interview: Mag. Doris Weber | Foto: QSpictures

Was wünschst du dir von der kommenden Eishockey-Saison?

Wir haben viele neue Spieler und einen neuen Trainer und starten als Mannschaft optimistisch und mit neuem Kampfgeist in die nächste Saison. Neues Spiel – neues Glück!

Als Leistungssportler muss man körperlich und geistig fit sein. Wie hältst du dich fit?

Körperlich: im Sommer mit dem täglichen Fitnessprogramm und im Winter am Eis.

Mental: Wenn man gewinnt, hat man natürlich viel Selbstvertrauen und ist mental stärker drauf. Es geht aber darum, nicht nur in guten Zeiten, sondern auch in Stresssituationen und in Spielphasen, in denen es nicht so gut läuft, mental stark zu sein.

Wo findest du deinen Ausgleich?

Beim Golfspielen und beim mir zu Hause. Besonders wichtig ist mir der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben. Ich genieße es, meine Freizeit mit meiner Familie zu verbringen.

Welche anderen Sportarten zählst du zu deinen Hobbys?

Wenn ich gerade nicht am Eis bin, bin ich leidenschaftlicher Golfer.

Dein Lieblingsort in deiner Heimatstadt Villach?

Mein Zuhause und der Golfplatz.

Welches Gericht gelingt dir immer?

Ich koche in meiner Freizeit sehr gerne für meine Freunde und meine Familie. Meine Filetsteaks gelingen immer ;) //

Gerhard Unterluggauer

Im Alter von 10 Jahren entdeckte Gerhard Unterluggauer seine Leidenschaft für Eishockey. Von diesem Zeitpunkt an war seine Eishockey-Laufbahn vorbestimmt. Er begann seine Karriere beim EC VSV, mit dem er in den Jahren 1993 und 1999 den Meistertitel feiern konnte.

Weitere Etappen seiner Karriere:

1994 AWM

1995-1997 WHL bei den Brandon Wheat Kings

1999/2000 EC VSV

2001/2002 DEL bei den Schwenninger Wild Wings.

2002-2004 DEG Metro Stars

2004-2009 HC Tiroler Wasserkraft

Aktuell spielt Gerhard Unterluggauer wieder bei seinem Heimatverein EC VSV

DER KIA SPORTAGE. WEIL QUALITÄT ALLRADTECHNIK AUS ÖSTERREICH BEDEUTET.

JETZT SOFORT VERFÜGBAR!



ALLRADLEASING
€ 269,- **7 JAHRE**
KIA GARANTIE

CO₂-Emission: 200-135 g/km, Gesamtverbrauch: 5,2-8,4 l/100km

Symbolfoto. 1) Berechnungsbeispiel am Modell Kia Sportage Active 2.0 CRDi AWD MT DPF. Verkaufspreis (Barzahlungspreis) inkl. aller Abgaben: € 31.790,00. Leasingentgeltvorauszahlung € 7.947,50, kalkulatorischer Restwert: € 12.941,32. Vertragszinssatz 3,26% p. a.; Gesamtbetrag inkl. Verschleißzinsen € 34.069,87; 1. Leasingrate inkl. Verschleißzinsen und gesetzlicher Vertragsgebühr: € 538,05; Folgeraten p. m.: € 269,00; gesetzl. Vertragsgebühr: € 208,59; Bearbeitungsgebühr € 397,38; Erhebungsgebühr € 99,00. Laufzeit 48 Monate. Maximale Fahrleistung 15.000 km pro Jahr. Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über die Santander Consumer Bank GmbH, Stand 26.06.2012. Angebot gültig bis auf Widerruf. Bankübliche Bonitätskriterien und Verbrauchereigenschaft iSd. § 1 Abs. 1 Z. 1 KSchG vorausgesetzt. Information: Das Verbraucherkreditgesetz ist auf gegenständliches Leasingangebot nicht anwendbar, da kein Tatbestand der Ziffern 1. bis 4. des § 26 Abs. 1 VKG erfüllt wird. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. *) 7 Jahre/150.000km Werksgarantie.



www.kia.at

Autohaus Ing. Emil Franz

Millstätterstraße 1 • 9523 Villach-Landskron • Tel.: 04242 411 80 • www.kia-franz.at

Faszination Jakobsweg

Pilgerwandern ist Fitnessstraining, Läuterung und Balsam für Körper, Geist und Seele.

Text: Sandra Durnig | Fotos: Fotolia

© Fotolia.de - Gerhard Faus

800 Kilometer zu Fuß, mit dem Fahrrad alleine oder mit einer Reisegruppe, alle mit der gleichen Motivation, das „Ziel“ zu erreichen: Santiago de Compostela.

Camino de Santiago

Jährlich pilgern tausende Menschen den bekannten Jakobsweg in Spanien. Neben Kultur und Sehenswürdigkeiten findet man endlose Weiten sowie Stille und Einsamkeit entlang des berühmten Pilger-Weges.

Hape Kerkeling sorgte 2006 mit seinem Buch „Ich bin dann mal weg“ für eine nie da gewesene Popularität der klassischen Route des Pilgerweges. Durch dieses Werk wurden Menschen motiviert, ihre (paar) Sachen zu packen und einfach mal los zu gehen. Statistiken im Internet zeigen einen Pilgeransturm in den darauffolgenden Jahren.

Der spanische Jakobsweg zieht sich von den französischen Pyrenäen durch das Baskenland, über das Weinland Rioja

und Leon nach Santiago de Compostela in Galicien. Für die Strecke von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela sollte man eine Gehzeit von fünf bis sechs Wochen einplanen. Durchschnittlich trainierte Wanderer sollten ein Pensum von 25-30 km pro Tag zurücklegen.

...Motivation

Doch was motiviert Menschen wirklich, mehr als 800 km einen Weg entlang zu gehen - nur das Notwendigste eingesteckt, zwischen fünf und acht Stunden täglich zu gehen, zu wissen, dass dicke Blasen an den Füßen einen begleiten könnten, in Pilgerherbergen mit anderen zu übernachten, eventuelle Rücken- und Knieschmerzen inklusive?

Bei der Frage nach den Gründen erhält man jedes Mal eine neue Antwort. Es finden sich neben christlicher Motivation auch esoterische und spirituelle Gründe bis zu rein sportlichem Interesse. Menschen aller Altersklassen und aus der ganzen Welt bestrei-

ten den Jakobsweg. Vom Studenten bis zum Pensionisten, vom Burn-Out- bis zum Bore-Out-Leidenden, vom Single bis zum Langzeit-Verheirateten, vom Bauarbeiter bis zum Top-Manager - für jeden bedeutet dieser Weg etwas anderes. Deshalb gibt es am Camino auch keine Hierarchien oder Unterschiede. Alle sind gleich, alle wollen dasselbe, alle haben den gleichen Weg.

Am Ende führt er alle zusammen und schafft nach vielen Entbehrungen und gemeinsamen Erfolgen ein starkes „WIR-Gefühl“ unter den Pilgern.

Der Camino liegt voll im Zeitgeist. Außerdem befriedigt er viele aktuelle Trends, so den Trend, etwas in der Natur zu unternehmen, sportlich aktiv zu sein, den Wunsch, sich eine längere Auszeit zu nehmen, aber auch die Suche nach Sinn und Wert in unserer modernen hektischen Welt. Der Überfluss der heutigen Zeit stellt die Menschen vor ständige Herausforderungen. Dankbarkeit, Ehrfurcht und Respekt vor den einfachen Dingen, Wieder-Lernen des Verzichts und Grenzüberwindung – Gründe, warum Menschen leidenschaftliche Pilger sind und werden. Überfluss ade, Einfachheit olé! //



© fotolia.de - Jürgen Fackler

Ich liebe

Fußball-, Rad- und andere Sportreisen mit Ebner.
Fordern Sie **gratis** Kärntens größten & schönsten Reisekatalog an!

www.ebner.ag

Ebner

9500 Villach Heiligengeist · Telefon: 04244 / 23910
Fax: 04244 / 2992 · Mail: ebner-reisen@buspartner.at





Kulinarische Köstlichkeiten und internationale Weine

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

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

Im FH's Drive erwartet Sie eine regionale qualitativ hochwertige Küche mit mediterranen Einflüssen. Florian, der Küchenchef, verwöhnt Ihren Gaumen mit raffinierten und originellen Köstlichkeiten.

Besonders erwähnenswert sind die selbstgemachten Mehlspeisen. Diese sollte man sich schon vorab reservieren – denn hier ist die Nachfrage besonders groß. Für Weinliebhaber ist die erlesene und internationale Weinliste ein besonders Erlebnis. Die Weine werden sorgfältig von Wirt Harald bei den Weinbauern seines Vertrauens ausgewählt. Die Synergie von Wirt Harald Unteregger und Koch Florian Steiner kommt den Gästen zugute. Der Koch hält, was der Wirt verspricht!

Ob Geburtstags-, Familien- oder Firmenfeiern – im FH's Drive haben Sie den perfekten Ort für Ihre Feierlichkeiten gefunden. Auf Ihren Besuch freuen sich Florian und Harald sowie das gesamte FH Drive-Team!



Öffnungszeiten:

April bis November: täglich geöffnet
Dezember: Freitag bis Sonntag geöffnet
Jänner: geschlossen
Februar und März: Freitag bis Sonntag geöffnet

FH's Drive
Golfrestaurant Moosburg
Golfstraße 2
9062 Moosburg
+43 4272 82306
info@golfrestaurant-moosburg.at
www.golfrestaurant-moosburg.at

Ernährungs- Gesundheits-Coaching

Tipps für Hobby- UND Leistungssportler.

Text: Gerlinde Storch | Foto: Fotolia



Medizinische Studien belegen, dass Bewegung ein regelrechter Jungbrunnen ist! Laufen, Schwimmen, Radfahren sowie Golfen fördern die Gehirnleistung. Regelmäßiges Training wirkt antidepressiv, stärkt unser Immunsystem und hilft Fett abzubauen. Je mehr wir unsere „Muckis“ arbeiten lassen (es sind übrigens 656), umso geringer ist die Gefahr, dass sich im Organismus krank machende Fettdepots ablagern. Diese positive Wirkung wird durch ausgewogene Ernährung noch verstärkt.

Für Breiten- und leistungsorientierte Sportler gelten die Prinzipien der sogenannten Basisernährung. Als Sportler definieren wir erwachsene Personen, die täglich oder mindestens 5 Tage in der Woche eine Stunde oder mehr (leistungsorientiert) trainieren. Die Ernährung hat die Aufgabe, die durch das Training entstandenen Bedürfnisse des Körpers zu decken. Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie ausreichend Flüssigkeit sollen bedarfsgerecht zugeführt werden. Die Auswahl der richtigen Lebensmittel im richtigen Verhältnis können den Regenerationsprozess fördern und die Leistung erheblich steigern. Natürlich spielen auch Alter, Geschlecht sowie die Sportart eine gewisse Rolle.

Dem Sportler wird empfohlen 50 – 55% der Gesamtenergie in Form von komplexen Kohlenhydraten, 20 - 25% Fett und 15 – 25% Energie aus hochwertigem Eiweiß zuzuführen. Das entspricht einer ausgewogenen Mischkost aus Getreide-

produkten, Obst und Gemüse mit hoher Nährstoffdichte. Kohlenhydrate sind deshalb wichtig, da sie in der Lage sind, aerob (sauerstoffabhängig), als auch anaerob (sauerstoffunabhängig) Energie zu gewinnen. Bei aerober Energiegewinnung (auch beim Golf) ist die Belastung niedriger dosiert, Traubenzucker (aus der Muskelmasse) verbrennt mit genügend Sauerstoff. Der Leistungspegel ist nicht so hoch, dafür hält man aber länger durch.

Der Körper kann sich sogar den Luxus leisten, auf weniger hochwertigen Brennstoff zurückzugreifen – auf das Fett.

Aber was man wissen muss: Es gibt keine totale Fettverbrennung, ebenso wenig wie es eine reine Kohlenhydratverbrennung gibt. Das eine ohne das andere ist nicht möglich. Kohlenhydrate lagert der Körper in Form von Glykogen in die Speicherkammern seiner Muskeln.

Beim Sport sollten diese Speicher entleert werden – um sie danach wieder aufzufüllen. Im Falle einer regelmäßigen Ausdauerbelastung (Reiz) passt sich der Körper an, indem er die Kapazität der Speicher erweitert. (Reaktion). Je höher also die Speicherkapazität, desto länger kann die Belastung dauern.

Was immer Sie auch sportlich machen, es soll Spaß machen und kein Zwang sein - genauso beim Essen! //

Von Steaks und g'spritztem Apfelsaft

Eigentlich sollte sich dieser Artikel um (Rind-)fleischliche Genüsse drehen – betrachtet unter dem Aspekt „Was bringt's der Golfer-Fitness..“

Lesen Sie, was dabei herausgekommen ist...

Text: Mag. Evelyn Rupperti
Fotos: Fotolia

Quelle u.a.: www.golf-for-business.de



Golfer sollten sich ihrer mentalen und körperlichen Fitness zu Liebe gesund ernähren, daran besteht kein Zweifel. Immerhin ist Golfer auf einer Runde über 4 Stunden unterwegs – also länger im Einsatz als dies bei den meisten anderen Sportarten der Fall ist. Dabei verbraucht er ca. 1.700 Kilokalorien – und sollte bis zum 18. Loch fit genug sein, sich voll zu konzentrieren und seine besten Schläge abzurufen.

Inzwischen hat es sich zumindest theoretisch auch beim größten Ignoranten herumgesprochen, was gesunde Ernährung bedeutet.

Gibt es da nicht so was wie eine Ernährungspyramide? Gibt es – und die schlägt folgendes vor: Reichlich Getreideprodukte schmausen – sie sollten als fettarme und nährstoffreiche Lebensmittel die breite Basis unserer Ernährung sein. Es folgen Obst und Gemüse, möglichst 5x am Tag. Nächste Stufe der Pyramide, nun schon um einiges schmaler: Die Abteilung für Eiweiß – womit wir beim Fleisch gelandet sind.

Gute Nachrichten für Steakfans

Was spricht hier der Ernährungsberater?: „Für den Bedarf eines Erwachsenen sind 400 g Fleisch und 100 g fettarme Wurst pro Woche ausreichend. Fisch sollte bei 180-200 g/Woche liegen und bei Milch/Milchprodukten decken 150 g Joghurt, eine Scheibe Käse (30 g) und ca. 250 ml Milch den

täglichen Bedarf. 2-3 Eier/Woche bereichern unsere Mahlzeit“. Mahlzeit! Und wo bleiben wir da mit unserem schönen Steaks? 400g Fleisch pro Woche! Da geht sich nicht mal ein gestandenes T – Bone Steak aus, das bekanntlich Lungenbraten und Beiried am T-förmigen Knochen vereint und zwischen 500 und 800g auf die Waage bringt. Eher schon ein Rib-Eye mit dem charakteristischen Fettagge und den zarten Fasersträngen, die Beiried und Lungenbraten geschmackgebend durchziehen. Mit 400 – 500g lägen wir damit schon näher an den Vorgaben. Mit den butterartigen und fettarmen Filets mit variablem Gewicht sind wir allerdings voll dabei.

Den Steakfans unter uns kann aber geholfen werden, denn die Hiobsbotschaft lautet: Unverarbeitetes Fleisch (Steaks!!!) schaden auch bei täglichem Genuss der Gesundheit nicht, sehr wohl aber Speck, Wurst und Co ! Eine in den USA durchgeführte Analyse aktueller Forschungsarbeiten lieferte den Beweis: Schon der tägliche Verzehr von 50 Gramm verarbeitetem Fleisch reicht aus, um das Diabetes-Risiko um 19 und das Risiko für eine Herzerkrankung um 42 Prozent ansteigen zu lassen. Wer jedoch die gleiche Menge an unverarbeitetem Fleisch isst, muss sich keine Sorgen machen: Er ist nicht mehr gefährdet als der Bevölkerungsdurchschnitt.

Und was ist verarbeitetes Fleisch? Das sind alle Produkte, die durch Räuchern, Salzen, nitrithaltiges Pökelsalz oder andere Chemikalien behandelt wurden, um sie haltbar zu machen

oder ihnen zu besserer Farbe oder mehr Geschmack zu verhelfen. Wer also täglich ein Wurstbrot isst, einen Hotdog oder ein paar Scheiben Salami, der gefährdet sein Herz und seinen Stoffwechsel. Wer sich hingegen täglich ein kleines Steak in die Pfanne haut, muss nichts befürchten!!

An der Spitze der Pyramide sind Süßes und tierische Fette angesiedelt: Regelrechte Ernährungsfallen, die oft versteckt in Salami, Chips & Co gebunkert sind. Zucker lauert überall, hinterhältigerweise sogar in pikanten Produkten wie in Ketchup und in Fertiggerichten - und zwar in beträchtlichen Mengen. Dabei wird uns zur Falle, dass unsere Süßschwelle – das ist der Punkt, an dem Zuckergehalt als angenehm wahrgenommen wird - in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist.

Pflichtprogramm: 2 Liter auf der Runde

Und das war dann schon das 1 x 1 der gesunden Ernährung – und doch fehlt noch ein Thema, das bei manchen Modellen der Ernährungspyramide als breiter Sockel dargestellt wird und besonders für Golfer auf ihrem langen Weg überlebenswichtig ist: Das Trinken! Ohne Wasser können wir kaum 5 Tage überleben. Ca. 1,5 l scheidet der Körper über die verschiedenen Organe aus. Keine chemische Reaktion findet ohne Wasser statt und es ist ein wichtiger Baustoff im Körper.

1,5 Liter Flüssigkeit müssen wir also normalerweise täglich mindestens ergänzen - als Lösungs- Transport- und Kühlmittel.

Ist es besonders warm oder leisten wir vermehrte Arbeit wie durch Sport, steigt der Bedarf entsprechend. Und jetzt sind wir am Punkt: Wenn Sie gestern Ihr zweites T-Bone Steak in dieser Woche gegessen haben, werden Sie deshalb nicht besser oder schlechter spielen. Wenn Sie aber auf der Runde zu wenig trinken, werden Sie gnadenlos an Leistung abbauen. Deshalb wollen wir anstelle von Grilltipps doch lieber noch etwas zum Thema Trinken deponieren!

Vier bis fünf Stunden für eine Golfrunde sind eine sehr lange Zeit. Da man auch ohne Sport pro Tag bzw. 16 Wachstunden zwei bis drei Liter Wasser trinken sollte, ergibt sich schon rein rechnerisch ein Trinkbedarf von einem Liter während einer Runde Golf. Da man sich aber bewegt und auch schwitzt, sind zwei Liter eigentlich besser. Was passiert, wenn man zu wenig trinkt? Da Golf Bewegung, Konzentration und Koordination verbindet, ist die sportliche Leistungsfähigkeit eng mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr verknüpft. Eine Dehydratation kann deshalb negativen Einfluss auf die Ausdauer und Koordination der Muskeln haben, das Risiko von Hitzschlag, Krämpfen und Erschöpfung steigt. Bereits bei einem Wasserverlust von 2% des Ausgangsgewichts sinkt die Leistungsfähigkeit merklich!

Das Powergetränk: Apfelsaftmischung

Der beste Durstlöcher ist und bleibt Wasser – und zwar kohlenensäurearmes Mineralwasser, denn Kohlensäure übt einen leichten Dehnungsreiz auf den Magen aus, den man im Wettkampf nicht braucht. Der Körper verliert auf der Runde besonders Natrium, auch Kohlehydratmangel wirkt sich auch auf die Leistung negativ aus. Daher muss ein optimales Sportlergetränk besonders diese beiden Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stellen – und das wären mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte wie zum Beispiel ganz klassisch ein verdünnter Apfelsaft, der adäquaten Flüssigkeitsersatz sowie rasch verfügbare Energie, Mineralstoffe und Spurenelemente liefert. Und wie gesagt, besser mit kohlenensäurearmen Wasser mischen, nicht mit Soda!

Schon vor dem Sport sollten Sie auch ohne Durstgefühl etwas trinken - eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn oder Wettkampf sollten es bis zu einem halben Liter Flüssigkeit sein. Bei einer vollen Golfrunde über 18 Löchern sollte man idealerweise alle 15-20 Minuten 150-200 ml Flüssigkeit zu sich nehmen, möglichst ungekühlt!

Als Sportdrink gänzlich ungeeignet erweisen sich die sogenannten „hypertonen“ Getränke, die dem Körper erst mal noch Flüssigkeit entziehen, bevor sie von der Darmschleimhaut aufgenommen werden können. Also aufgepasst: Cola, Limo, Energydrinks, aber auch unverdünnte Fruchtsäfte gehören ebenso zu dieser Kategorie wie koffeinhaltige Getränke – und gehören damit nicht ins Golfbag!

Also, lieber Golfer, was lernen wir daraus: fleischliche Genüsse, gut und schön – doch wer länger gut golfen will, sollte vor allem eines nicht vergessen: trinken, trinken, trinken - und zwar das Richtige! //





Dry Aged Beef

Beide Generationen, Harald und Sohn Max, beobachten die bei uns trendiger werdende Fleischgenuss-Szene. Dry Aged Beef beginnt sich gerade in Wien durchzusetzen und auszubreiten. Namhafte österreichische Genuss-Magazine berichten darüber. Jenseits des großen Teiches ist es ohnehin Kult. Auch im Dunstkreis von Harry's Farm, der übrigens sehr weit reicht, hat sich diese Philosophie bestens etabliert.

So bewährt sich das Porterhouse-Steak mit 1100 Gramm frisch aus der Gusspfanne für den genussvollen Abend zu zweit. Insider wissen, dass Dry Aged Beef keine schwere Kost ist. Es ist ob seiner Reife leicht verdaulich und belastet auch nicht. Das wird auch von kleinen Esserinnen und Essern immer wieder bestätigt.

Die genießen bei Harry neben Porterhouse-Steak noch Spezialitäten wie T-Bone- (900 Gramm) und Clubsteak (700 Gramm). Natürlich gibt es auch Roastbeef, Huft-, Rib-Eye- oder Filetsteak vom Grill. Zum Kennenlernen eignen sich auch Beef Tartar, Kalbsrückensteak oder Lammkotelettes vorzüglich.

Ganzjährig bieten wir Ihnen die besten Steaks und feinsten Grillspezialitäten aus der eigenen Fleischerei. Genießen

Sie Ihren Abend in unserem wunderschönen Gastgarten. Die einmalige Atmosphäre unseres Hofes mit dem großen Lindenbaum, dem Brunnen und dem Lagerfeuer macht jeden Besuch von Harry's Farm zu einem besonderen Erlebnis.

Harry's Farm ist auch der ideale Ort für Ihre Firmen-, Familien- oder Geburtstagsfeier!



Kumweg 8 | 9581 Ledenitzen | Kärnten
Tel. +43 4254 2359 | Fax +43 4254 2359 3
www.harrys-farm.at | office@harrys-farm.at



Gut Brot braucht Weile

Backhandwerk in Kärnten.

Text: Mag. Evelyn Ruppert | Foto: Martin Assam / Wienerroither

Wenn sich Martin Wienerroither und sein Team beim Backen Zeit lassen, hat das nichts mit Trödeln zu tun: Zeit ist die kostbare Zutat, die aus einem faden Allerweltsemmerl erst ein Gebäck mit viel Geschmack macht!

„unter anderem natürlich: denn selbstverständlich werden beim „slow baking“ auch die Rohstoffe sorgfältig ausgewählt, man arbeitet mit Vorteigen, achtet auf Teigruhe und lange Backzeiten – und das Gebäck dankt es mit jenem unwiderstehlichen Geschmack, gegen den Supermarktweckerln und Tankstellensemmerln schlichtweg „alt“ aussehen.

Korn, Milch und Eier – möglichst aus Kärnten

Einer der Betriebe, der sich das Backen mit Geschmack an die Fahnen geheftet hat, ist die Pörtschacher Bäckerei Wienerroither. Firmenchef Martin Wienerroither hat es sich zum Ziel gesetzt, die Zutaten möglichst aus Kärnten zu beziehen: so stammen Milch, Eier und Getreide wie Weizen, Roggen und Dinkel aus der Region – nur, was die Kärntner Bauern nicht ausreichend liefern können, wird in Ostösterreich zugekauft.

Die Rohstoffe machen einen Unterschied, soviel ist klar – aber kann der heimische Bäcker auch in Sachen Frische mit den Discounter mithalten, wo die Verkäuferinnen flugs mehrmals am Tag duftendes Gebäck aus dem Ladenbackofen zaubern? Kann er! Wienerroither: „Unsere Produkte können

an jedem unserer Verkaufsspot – also auch in den 10 Filialen – in den Ladenbacköfen schonend und frisch gebacken werden. Aber im Gegensatz zu den tiefgekühlten Ausgangsprodukten im Supermarkt werden bei uns die Teiglinge, die aus besten Zutaten in der Zentrale hergestellt werden, nur gekühlt und nicht eingefroren!“. Diese Teiglinge, und auch das ist ein wesentlicher Unterschied zum schnöden Massenprodukt, können auf Backmittel verzichten, die die fabrikmäßig vorproduzierten Artgenossen vom Discounter zum Überleben einfach brauchen. Das schmeckt man dann einfach, und gesünder ist es ohne Zweifel auch.

Gesundes ist immer mehr gefragt

Überhaupt steigt die Nachfrage nach gesunden Produkten, sei es Brot, Kleingebäck oder Kuchen: reines Roggenbrot, Gebäck ohne Hefe, weizenfrei und allerlei Köstliches aus Dinkel wird immer beliebter. Bei Wienerroither hat man auch darauf reagiert und daher ständig eine stattliche Produktpalette davon im Programm – bei Aktionstagen kommen dann noch Spezialitäten wie Dinkelkuchen dazu.

Und was heißt das für den gesundheitsbewussten Golfer? Ganz klar: Lieber ein ballastreiches Kornweckerl aus heimischer Produktion als eine kraftlose Riesensemmel von der Tankstelle – dann klappt’s auch noch am 18. Loch mit dem Birdie! //

Qigong und Taijiquan

Potenziale des Ostens für die Probleme unserer Zeit

Text: Dr. Günther Tonn | Fotos: Fotolia

In den fernöstlichen Künsten des Qigong und Taijiquan finden wir eine Möglichkeit, ein tiefes Harmonieempfinden zu entwickeln und Körper und Geist als eine Einheit zu spüren. Gelingt uns das, profitieren von dieser Harmonie unsere Person und unser ganzes Umfeld.

Allgemeine Notwendigkeit eines Paradigmenwechsels

In unserer Gesellschaft nimmt die Zahl der körperlich und geistig ausgebrannten Menschen ständig zu. Die Forderung nach ständiger Leistungssteigerung und uneingeschränktem Wachstum dominiert unsere Arbeits- und Umwelt.

In ähnlichem Maße arbeiten und leben viele Menschen am körperlichen und geistigen Limit ohne sich Möglichkeiten der Entspannung und Energiebereitstellung geschaffen zu haben.

Anspannung, andauernde Konzentration ohne Entspannung wird zur Dauerverspannung. Gesundheitsschäden sind die Folge.

Viele Menschen benutzen ihren Körper wie eine Maschine und bemerken ihn erst bei Schmerzen, Fehlfunktionen und Krankheit.

Sie sind wie ein Fremder im eigenen Haus. Daher ist es wichtig, die körperliche Wahrnehmung zu trainieren. Am besten in Zeiten der Gesundheit und bester Energie, so dass wir lernen Körper und Geist als eine Einheit zu empfinden, um dann bei Krankheit und Verletzung gewappnet zu sein. Dann können wir die Harmonie zwischen Körper und Geist spüren und haben uns ein Instrument geschaffen, Störungen der Harmonie im Körper und Umwelt rechtzeitig wahrzunehmen und ihnen entgegen zu steuern.

In den östlichen Philosophien des Daoismus und Buddhismus werden Körper und Geist untrennbar als Einheit gesehen. Die Gegensätzlichkeit unseres dualistischen Denkens ist diesen Kulturen fremd.

Ausdruck dieser Fehlhaltung ist unsere Fokussierung auf Äußerlichkeiten.

- Ein schönes Auto wird als hoher Wert geachtet, behütet und gepflegt, weniger achtsam aber mit unserem Körper, Gesundheit und unserer Psyche umgegangen.
- Aussehen und Schönheit wird mit großem Aufwand kosmetisch und chirurgisch verbessert und gepflegt, weniger aber unsere Gefühle, innere Ausgeglichenheit, Harmonie und Seelenleben.

- Bei einigen wird der Körper zwar sportlich trainiert, aber ohne langfristigen Ressourcenaufbau – daher wird der Körper eher geschädigt, eine Disharmonie zwischen Körper und Geist sind die Folge.

Qigong – Heilverfahren für Psyche und Physis

Qi heisst Innere oder auch Lebensenergie, Gong hingegen arbeiten. Arbeiten mit oder Pflegen der Lebensenergie bedeutet diese Energie als endlich und wertvoll wahrzunehmen.

Beim Qigong erlernt man diese Energie zu mehrten, zu empfinden und im Körper zu steuern. Wir können uns ein hohes Potenzial an Lebensenergie erarbeiten, um für schlechte Zeiten von Krankheit und Leid gewappnet zu sein, um in Familie und Gesellschaft als Pol der Ruhe und Energie zu stehen. Wir können lernen unsere Organe und Körperteile bewusst zu spüren, den Körper und uns selbst als Einheit zu empfinden. Dann stellt sich ein Gefühl der Zufriedenheit und Harmonie ein.

Auch im Sport gewinnt die Bewegung enorm an Qualität mit genauer Vorstellung anatomischer und physiologischer Vorgänge.

Leben heißt Bewegung, das bedeutet auch die Präsenz des Körpers zu spüren und den Augenblick zu genießen, dann erlöscht das Grübeln – Zweifel und Ängste werden zweitrangig.

Die ersten Schritte im Qigong sind sanfte Bewegung, Loslassen - um den ruhigen Atem und die Bewegung in harmonischen Einklang zu bringen. Der nächste Schritt ist das Spüren und Wahrnehmen, später dann das Lenken und Steuern der Energie.

Durch das Loslassen der geistigen Anspannung, der Verkrampfung des Denkens werden wir eins mit der Übung, die Spannung fällt von uns ab und wir kommen in den unbewussten Zustand der Unschuld, das Nichtdenkens. Dieser Zustand, der auch in der Meditationstechnik des Zen-Buddhismus angestrebt wird, ist Vorstufe zur Überwindung des Egos. Augenblicke in diesem Zustand ergeben einen körperlichen „Reset“ vergleichbar mit einem überladenen, funktionsuntüchtigen Computer, der mit einem Neustart frisch „gebootet“ wird. Nach einem solchen „Reset“ erleben wir Stunden voller Kraft und Energie.

Im Daoismus des alten China wurde Jahrtausende altes Wissen und Erfahrungen über Mensch und Natur systematisiert und in der TCM, Qigong und Taijiquan zur Gesundheitspflege angewandt. So wurden Ärzte im alten China nach der An-

zahl der ihnen anvertrauten Gesunden bezahlt, nicht wie bei uns nach Anzahl der Kranken. Daher war die Prävention von Krankheiten das größte Interesse der Ärzte. Es gibt Qigong für die Kampfkünste zur Körperabhärtung und zur negativen Stimulation des Gegners, für die Meditation und viele andere Bereiche. Organ-Qigong schützt und stärkt die inneren Organe oder heilt sie von Krankheit.

Was ist Taiji-Quan?

Uns allen ist das Taiji-Symbol vertraut. Es wurde bereits auf uralten Urnen (>3000 Jahre) gefunden. Der äußere Kreis symbolisiert den Kosmos, der das Yang (Licht...) und das Yin (Dunkel...) enthält. Die geschwungene, trennende Linie steht für die ewige Bewegung der miteinander verbundenen Elemente. Im Zentrum des äußersten Yang befindet sich der Kern des Yin und umgekehrt.

Taiji Quan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es dient zur Entwicklung von Körper und Geist im Sinne der Lebenspflege, Gesundheit, dem ganzheitlichen Wachstum sowie der Selbstverteidigung. Taijiquan ist meditativ und körperkräftig, fördert die Entfaltung der inneren Energie (Qi) und ist als solches therapeutisch als auch kämpferisch einsetzbar. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Taiji ist begründet auf der Philosophie von Yin und Yang (Daoismus), der Vereinigung von Gegensätzen, sowie der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Es verbindet Selbstverteidigungsbewegungen (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qigong) und gilt daher als „innere“ Kampfkunst. >>





© Fotolia.de - And One

Da innere Energie anstelle von Muskelkraft gefördert wird, ist Taijiquan von Jung und Alt, Mann und Frau, Klein und Groß gleichermaßen erfolgreich ausübbar.

Taijiquan und chinesische Medizin

Umgekehrt stellt auch das Taiji Quan Training ein bedeutendes Heilverfahren in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dar. Qigong, Taijiquan, chinesische Medizin und die chinesische Lebenspflege beziehen sich auf denselben Hintergrund, die Arbeit mit der universellen Lebensenergie Qi. Qi ist gekoppelt mit der Blutzirkulation.

Man spricht in der chinesischen Medizin von Jing Luo, einem Netz von Energiebahnen (Meridiansystem), das alle Organe mit der Oberfläche der Haut verbindet.

Dazu gehören einzelne Körperpunkte auf sogenannten Hauptmeridianen, die durch Stimulation bestimmte Wirkungen im Körper produzieren können (Akupunktur mit Nadeln). Taiji wird in China als Teil der Krankenbehandlung und in der Rekonvaleszenz eingesetzt. Noch wichtiger aber ist Taijiquan als präventive Lebenshilfe für eine Vielzahl von nicht nur orthopädischen Beschwerden. Taiji und Qigong werden

bei vielen Störungen der inneren Organe eingesetzt. Umso mehr ist Taijiquan als ganzheitliches Konzept zu verstehen.

Durch Taiji erreichen und bewahren wir die Harmonie des gesamten Körpers. Krankheiten entstehen nach chinesischer Medizin durch Blockaden im Qi-Fluss. Durch Taijiquan werden blockierte Funktionen durch erhöhten Qi- und Blutfluss entstaubt und der Geist (Shen) wird klarer und bewusster. Als relativ Gesunder kann das stetige Üben unseren Körperzustand und die Abwehrfunktion (Wei Qi) gegenüber Krankheiten verbessern, was auf längere Sicht zu dem nachgesagten lebensverlängernden Prozess durch Taijiquan führen kann.

Wichtig dabei zu erwähnen ist: Es sollten 70% der Krankheitsbehandlung Lebenspflege (Taijiquan, Qigong, Ernährung, Lebensführung) sein und nur 30% medizinische Versorgung. //

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



Bild: Fotolia © gilles-lougassi

„ So bin ich sicher.“

Clever vorgesorgt mit der Zurich Unfall-Versicherung

Unfälle kann man nicht verhindern. Finanzielle Engpässe schon. Am besten mit dem Zurich Unfallschutz. Flexibles Bausteinsystem mit vielen prämienfreien Extras.
www.zurich.at/unfall

 ZURICH®





Mentale Stärke

Was sich im Spitzensport schon lange bewährt, setzt sich nun auch im Hobbysport und im privaten und beruflichen Bereich durch. Die Rede ist von Mentaltraining.

Text: Mag. Doris Weber | Fotos: Fotolia

Ursprünglich fand das Mentaltraining ausschließlich in der Sportpsychologie Anwendung. Heutzutage ist es in fast jedem Bereich zu finden, in der Medizin, im Sport oder in der Wirtschaft. Mentaltraining ist eine Praktik, die es Ihnen ermöglicht, mit der Kraft Ihres Unterbewusstseins zu arbeiten. Dadurch kann mentale Stärke aufgebaut werden und Sie können Ihr Leben erfolgreicher gestalten.

*„Ob du glaubst, dass du es kannst
oder nicht – du hast immer Recht.“*

Henry Ford

Die moderne Wissenschaft zeigt uns heute sehr eindrucksvoll, dass unsere derzeitige Lage ein Widerhall unserer Gefühle und Gedanken ist. Unsere Gedanken bestimmen unseren beruflichen und privaten Erfolg oder unseren Misserfolg. Sie können lernen, diese innere, subjektive Kommunikation nach Ihren Wünschen und Bestrebungen zu ändern.

Vorstellungen beeinflussen bewusst oder unbewusst unsere Handlungsweise. Vorstellungen können bildhaft, verbal, akustisch oder kinästhetisch (auf die Bewegungsempfin-

dungen bezogen) sein, d.h. man kann sich bestimmte Situationen mit den dazugehörigen Geräuschen, Empfindungen und Farben lebhaft vergegenwärtigen. Ebenso können Wörter, Sätze, Bilder, Geräusche, Gerüche etc. so eng mit Ereignissen verbunden sein, dass sie bestimmte Vorstellungen auslösen.

Mentales Training hat einen nachweisbaren positiven Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit, die Koordinationsfähigkeit, die Kreativität, auf das Selbstvertrauen und den Leistungswillen.

Mentaltraining unterstützt Sie beim Erreichen folgender Ziele:

- Erkennen und gezieltes Einsetzen der eigenen Ressourcen (Stärken und Schwächen)
- Aktivierung der persönlichen Motivationsfaktoren – (bewusste oder unbewusste Ressourcen)
- Gezielter Umgang mit Konzentrationsphasen
- Umgang mit Erfolg und Misserfolg
- Bewusstes Fokussieren auf den Moment – „mentaler Espresso“ - unter Ausblenden des Alltags >>

Das Ziel des mentalen Trainings ist es, sich in einen emotionalen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denkbaren Situationen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten. Es geht darum, Barrieren, Einschränkungen, Hemmnisse, die nicht im technischen, körperlichen oder Fitnessbereich begründet liegen, sondern mit Einstellungen, Gefühlen, Verhalten, Umgang mit sich und spezifischen Situationen zu tun haben, zu beseitigen, um die Perspektive zu eröffnen, das maximale persönliche Leistungspotential zu nutzen.

Emotionen

Bestimmte Situationen, die wir negativ oder positiv erlebten, bleiben lange gespeichert. Immer dann, wenn wir in eine ähnliche Situation geraten, erinnert sich unser Unterbewusstsein daran und verleitet uns zu derselben Vorgehensweise.

Emotionen sind ein wesentlicher Faktor im Sport. Einige verleihen Kraft, andere verhindern die Entfaltung unseres Potentials. Kraftspendende Emotionen sind mit Herausforderung, Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen und Spaß verbunden. Kraftraubende Emotionen sind Gefühle von Erschöpfung, Unsicherheit, Schwäche und Furcht.

Emotionen sind deshalb so wichtig, weil sie mit Erregungszuständen verbunden sind.

Emotionen laufen als biochemische Prozesse im Gehirn ab, die im Körper immense Veränderungen hervorrufen können. Diese Veränderungen führen Sie entweder näher an Ihren bestmöglichen Leistungszustand heran oder entfernen Sie von ihm. Emotionale Kontrolle bringt Kontrolle über den Körper mit sich.



Was Sie denken und sich vorstellen, wann und was Sie essen, wie viel und gut Sie schlafen kann sich jederzeit auf Ihre psychische Verfassung auswirken.

Mentaltraining im Golfsport

Vermutlich ist keine andere Sportart stärker von der geistigen Einstellung abhängig als Golf. Ein Moment fehlender Konzentration und der Schlag verfehlt sein Ziel. Daher ist Golf wie kein anderer Sport ein Spiegel der aktuellen mentalen Verfassung.

STICKdienst
Warenhandel
I.W.S. Irene Maurer

A-9500 Villach • Badstubenweg 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
Badstubenweg 66
A-9500 Villach

Freizeitgolfer unterschätzen meist die mentale Dimension des Golfsports. Weniger gelungene Schläge oder Runden werden mit einem Mangel an Konzentration, der fehlenden richtigen Einstellung, Ärger oder Angst begründet - mentale Ursachen sozusagen. Zwischen dem Erkennen des Problems und der Behebung des Problems herrscht jedoch meist erhebliche Diskrepanz.

*„90% im Golf ist mental –
und die restlichen 10% ebenso.“*

Arnold Palmer

Jeder Golfspieler weiß, dass sein Denken und Fühlen das Spiel nachhaltig beeinflusst. Der Gedanke: „Hoffentlich verschlage ich nicht den Ball“ lässt im Unterbewusstsein das Bild entstehen, dass der Ball z.B. in Richtung Bunker oder Wasserhindernis fliegt.

Wenn wir unbewusst der Ansicht sind, dass etwas eintrifft bzw. nicht eintreffen wird, werden wir unbewusst alles in unserer Macht Stehende tun, um genau dieses Resultat zu erreichen, also z.B. den Ball verschlagen.

Wenn Sie überlegen wo Sie den Ball nicht hinschlagen wollen, setzen Sie sich ein mentales Handicap, das Sie vermei-

den sollten. Daher ist es wichtig, ein konkretes Bild (Ziel), eine Vorstellung von dem Punkt zu haben, wo Sie den Ball wirklich hinschlagen wollen. Es sagte schon einst Laotse: „Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“

Mentale Tipps für Golfer

- Setzen Sie sich realistische Ziele: Viele Golfer setzen sich keine oder zu hohe Ziele
- Visualisieren Sie den perfekten Schlag: Visualisieren Sie alle Schritte, Gefühle, Bewegungen und Körperspannungen
- Bringen Sie sich in den optimalen Leistungszustand: Halten Sie je eine Strategie zur Aktivierung und zur Entspannung bereit
- Pre-Shot-Routine: Stimmen Sie sich auf den Schlag ein
- Nutzen Sie Pausen bewusst: Die Zeit zwischen den Schlägen sollten Sie nutzen, um Ihre Stimmung und Befindlichkeit aktiv und selbstverantwortlich zu steuern. //

Kontakt

Mag. Doris Weber

Diplompsychologin, psychologisch-mentales Coaching

Tel.: +43(0)650/6352481

E-Mail: weber@golfvision.at

www.golfvision.at



**Früh übt sich, wer ein wahrer Golf-Pro(fi) werden will.
Selbst wenn man noch ziemlich „green“ hinter den Ohren ist:**



In den **Kinderhotels**® Europa gibt's Golfurlaub nicht nur für die Großen, sondern auch schon für die Kleinen! „Schlag auf Schlag“ werden auf den schönsten Golfplätzen die wichtigsten Golfregeln in Theorie und Praxis erlernt und die Juniors so in die Welt des Golfens eingeführt. Mit tollen Nebeneffekten übrigens. Denn Golf fördert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen, vermittelt nicht nur Verantwortung, sondern auch Geduld!

Grüne Lebensschule.

Auf Fairplay wird ebenfalls großer Wert gelegt. Die Kids lernen dabei von unseren erfahrenen Golf-Pros alles rund um die Themen Ehrlichkeit, Dresscode, Konzentration, Rücksicht, etc. Weiterer Schwerpunkt ist eine kluge Taktik. Dabei erfahren die „Greenhorns“, wie man sich garantiert Fehl- und Strafschläge auf der Runde ersparen kann. Das funktioniert zum Beispiel mit einem Birdiebook auf fremden Plätzen, um die Gefahren zu erkennen. Das Vorausplanen von Schlägen, das Abgehen von Distanzen und die Kalkulation von Risiken sowie positives Denken sind weitere Strategien, die den Kids aber sicher nicht nur am Golfplatz weiterhelfen werden ...

Auch Eltern kommen in Schwung.

Die Eltern sind in der Zwischenzeit selbst am Green unterwegs oder kommen in den Hideaways, den Wellness- und Beauty-Welten, der Kinderhotels Europa so richtig in Schwung.

Die besten Hotels für Familienurlaub mit Betreuung



Informationen für Ihren nächsten Familienurlaub erhalten Sie unter ... www.kinderhotels.com



© Fotolia - Anand Tybushin

GOLFAKADEMIE Warmbad-Villach

Neuübernahme der Driving-Range in Warmbad: „Golf-schwung-Designer“ Helmut Wiegele, Mitglied der PGA-Austria, bringt neue Ideen ein.

Was ist das Besondere an der neuen Driving-Range in Warmbad-Villach?

Mein Ziel ist es, die Golfakademie Warmbad zu einem Übungszentrum im Raum Villach auszubauen. Golfunterricht soll nicht alleine vordergründig sein - der Golfer soll sich rundum wohlfühlen. Die Anlage befindet sich in einer parkähnlichen Anlage, man spürt die Kraft und Ruhe zum Üben.

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

Welche Möglichkeiten hat der Golfer hier zu trainieren?

Es steht ein Clubhaus, eine Pitchingarea mit Vermessungspunkten (25, 30, 50, 60, 75 und 100m) zur Verfügung sowie 20 Abschlagplätze, davon 4 überdacht, und ein Pitch- und Puttinggreen. Das Highlight wird der Ausbau einer Winteroutdoor – Anlage (die 1. in Kärnten), mit 4 beheizten Abschlägen, die mit Anfang Dezember in Betrieb geht.

Wie oft sollte man mit einem professionellen Golflehrer an seinem Schwung arbeiten?

Die Trainingseinheiten richten sich nach dem Ziel des Golfspielers. Es geht um die persönlichen Ziele, die sich der Golfer selbst steckt (Wochenendspieler, Turnierspieler etc.). Je nach Handicap ergeben sich dann auch die Einheiten mit dem Golflehrer.

Wie wichtig ist das Training auf der Driving-Range - gibt es unterschiedliche Trainingstypen?

Es gibt Spieler, die übermäßig viel auf der Range trainieren und weniger Runden gehen und es gibt Golfer, die ausschließlich am Platz spielen und die Driving-Range nur vom Namen her kennen. Das optimale Verhältnis wäre: 2xRange:1xRunde am Platz. Das Üben auf der Range und das Spielen am Platz sollte möglichst ausgeglichen sein.

Die zu erlernende Technik des Golfsports ist sehr komplex – was würden Sie einem Golfanfänger empfehlen?

Golf zählt zu den A-zyklischen Bewegungssportarten (Dreh- und Hebebewegung). Ein Golfanfänger sollte möglichst emotionslos an diesen Sport herangehen und nicht zu viel von sich verlangen. Diese Sportart benötigt eine gewisse Zeit. Golfer die gerade beginnen, diesen Sport zu erlernen, sollten unbedingt Einzelunterricht bei einem Golflehrer nehmen. In Gruppenkursen kann diese komplexe Sportart nicht wirklich erlernt werden und schon gar nicht in 1-2 Wochen.

Welchen Tipp haben Sie für bereits langjährige Golfer?

Vernachlässigen Sie nicht Ihr Spiel. Suchen Sie immer wieder mal den Golflehrer Ihres Vertrauens auf, um Ihren Schwung korrigieren zu lassen.

Pro Helmut Wiegele

Telefon: 043 (0)664/59 64 689

E-Mail: helmut.wiegele@a1.net

Akupunktur

Akupunktur als alte chinesische Heilmethode bietet viele Ansätze für Heilung und Linderung – sei es im sportlichen Bereich, bei Verletzungen, Funktionsstörungen oder zur allgemeinen Leistungssteigerung.

Text: Dr. Andreas Perchinig | Foto: Fotolia

Welche Formen der Akupunktur sind nun möglich?

Als erstes die klassische Akupunktur mit Nadeln, vor allem für Wirbelsäulenprobleme, funktionelle Beschwerden im Bereich des Magens, der Lunge und der Galle sowie als allgemein leistungssteigernde und ausgleichende Therapie.

Diese Art der Akupunktur kann auch mittels Dauernadeln speziell im Sportbereich sowie als Laserakupunktur durchgeführt werden. Dauernadeln können bis zu einer Woche verwendet werden, Laserpunktur ist durch die Schmerzlosigkeit für ängstliche Patienten zu empfehlen (Nadelangst).

Eine weitere Form der Körperakupunktur ist eine Mischung aus Akupunktur, Neuraltherapie oder Homöopathie. Hier werden Xyloneural oder homöopathische Medikamente

an Akupunkturpunkte gespritzt und so beide Formen der Therapie vereint. Bei allen diesen Formen ist meist keine sofortige Wirkung zu erwarten, sondern ein langsames Bessern der Beschwerden.

Für eine sofortige Wirkung ist eine Sonderform der Akupunktur zuständig, nämlich die Ohrakupunktur.

Die Wirkung der Körperakupunktur verläuft über Energiebahnen, die sogenannten Meridiane. Sie ist daher als Informations- und Regulierungstherapie anzusehen.

In der Ohrakupunktur wird eine Wirkung über Nervenrezeptoren erzielt, sie ist also als Reflextherapie mit meist sofortiger Wirkung anzusehen. >>

Auf Grund dieser beiden Wirkformen ist eine Mischung aus beiden Therapien oft sinnvoll.

In der Ohrakupunktur ist im Prinzip jede Region des Körpers behandelbar. Die Therapie erfolgt mittels Nadeln, Dauernadeln oder Laser. Langzeitwirkung wird erzielt durch Körperakupunktur und Sofortwirkung durch Ohrakupunktur mittels Dauernadeln. Die meisten Akupunkturärzte verwenden auch Soft Laser. Eine therapeutische Bestrahlung mit Soft Laser wird vor allem bei Verletzungen der Gelenke und der Muskulatur verwendet und sorgt für deutlich raschere Genesung, Heilungsbeschleunigung und Schmerzlinderung.

Akupunktur und Sport

Im Bereiche des Sportes sind gute Erfolge zu erzielen bei Wirbelsäulenproblemen, Gelenksproblemen, Tennisellenbogen, Hüftbeschwerden, Muskelfaserrissen usw. Ebenso kann die Akupunktur zur Leistungssteigerung und zu einer höheren Konzentrationsfähigkeit beitragen. Sie dient ebenfalls als Hilfe bei Erkrankungen, wenn Medikamente der Dopingliste genommen werden müssten. Akupunktur ist eine Therapieform, die nicht auf der Liste der Dopingformen steht.

Eine Beschäftigung mit den verschiedenen Formen von Doping und Grundkenntnisse der problematischen Medikamente sollte sowieso jeder Sportler haben, da grundsätzlich bei jeder Meisterschaft ein Dopingkontrollor in der Türe stehen könnte.

Akupunktur wird bereits von vielen Ärzten angewendet. Rein organische Leiden und anatomische Beschwerden können mit Akupunktur nicht geheilt werden, wohl aber damit im Zusammenhang stehende funktionelle Beschwerden gelindert werden.

Die Kosten sind mit dem jeweiligen Arzt abzuklären. Suchen Sie also getrost einen Akupunkturarzt auf, wenn Sie Beschwerden durch den Sport haben. //

Kontakt

Dr. Andreas Perchinig
Arzt für Allgemeinmedizin
9524 St. Magdalen
Tel.: 04242/41791



Wir vermögen mehr.

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA



Das Paradies am See

Das Hotel Seestuben findet man am Stadtrand von Villach, direkt gelegen am St. Leonharder See. Hier genießen die Gäste eine idyllische und ruhige Lage. Im Kärntner Traditionsbetrieb der Familie Werba werden Übernachtungen inklusive Spaoase und wunderschöner FKK-Liegewiese mit Seezugang angeboten. Sonnenschirme und Liegestühle sind reichlich vorhanden. Natürlich ist der Eintritt in das Saunaparadies auch für Tagesgäste möglich.

Drei Aufguss-Saunen, eine Kräutersauna, eine Zirbensauna, eine Aromagrotte, ein Dampfbad und ein Ruheraum stehen für die perfekte Entspannung zur Verfügung. Neu im Saunabereich ist eine Salzkammer, in der die heilsame Wirkung von Gradierwerk und Infrarotbestrahlung aufeinander abgespielt und zum Einklang gebracht werden.

Zusammen beeinflussen die verschiedenen Faktoren den Geist, den Körper und die Seele auf eine einzigartige und äußerst positive Art und Weise, die einen großen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers besonders viel beitragen. Neu ist auch der Kneipp- und Wohlfühlwanderweg im Außenbereich der Saunaanlage. Zuerst wirken Steine verschiedenster Körnungen wie eine Fußreflexzonenmassage, dann folgen Bereiche mit Moor- und Lehm-packungen und am Ende wadet man noch einige Meter durch den See mit Blick auf den Ort der Kraft.

Alle Hotelzimmer sind neu renoviert und man genießt einen wunderschönen Blick über den See. Teilweise sind die Zimmer auch mit Balkon ausgestattet. In der Seestuben wird man kulinarisch im Restaurant Caldarium verwöhnt. Der Tag endet mit einem Besuch in der hauseigenen Moonlightbar. Für die abendliche Unterhaltung mit Tanz und Stimmung sorgen die Eigentümer persönlich.

Die Gäste des Hauses schätzen die schöne Lage und das wunderbare Ambiente verbunden mit dem Erholungsfaktor und dem Wissen seinem Geist & Körper etwas Gutes zu tun.



Hotel Seestuben, Bella Vita, Moonlightbar
Treffnerstraße 94 | 9500 Villach | Tel.: 04242/27759
rezeption@seestuben.at | www.hotel-seestuben.at



Nadine Trinker

Interview mit der 21-jährigen
Kärntnerin und Austrias Next
Topmodel Finalistin.

Interview: Mag. Doris Weber | Fotos: Simone Attisani

Nadine Trinker wurde ausgestattet von der „Golfzone Villach“



Du hast ja vor kurzem den Golfsport kennengelernt – wirst du diesen Sport auch in Zukunft ausüben?

Ja, ich habe tatsächlich Blut geleckt! Mir hat das Golfen richtig Spaß gemacht, obwohl ich viele Vorurteile hatte wie z.B. „Altherren- Sport“ oder total langweilig, aber ich habe selbst das Gegenteil erfahren.

Sport und ein gesunder Lebensstil gehören zum Alltag eines Models. Wie hältst du dich körperlich und geistig fit?

Meine Arbeit hält mich fit. Ich arbeite beim Hofer im Handel und da ist es oft stressig und körperlich anstrengend, da brauch ich nicht noch nach der Arbeit ins Fitnessstudio gehen.

Kärnten ist deine Heimat. Als Model ist man jedoch häufig in den Modemetropolen New York, Mailand, London, Paris unterwegs. Könntest du dir vorstellen, deinen Wohnsitz zu verlegen?

Ich liebe Kärnten! Man hat alles, was man braucht – Berge, Seen und viele tolle Veranstaltungen, die das Leben in Kärnten nie langweilig machen. Als Model kann man in Kärnten jedoch keine großen Sprünge machen. Sollte ich tatsächlich mal ein lukratives Angebot bekommen, würde ich sicher für eine Zeit in einer der Modemetropolen leben. Auf Dauer würde ich es jedoch nicht ohne meine Familie und Freunde aushalten.

Was bedeutet Luxus für dich?

Luxus ist für mich, wenn ich am Ende des Monats nicht nachdenken muss, ob ich mir ein neues paar Schuhe oder ein schönes Kleid leisten kann.

Was war das Letzte, das du dir gekauft hast?

Ein neues Autoradio. Ich liebe Musik und die kann ich jetzt wieder richtig genießen. Es entspannt mich und gleichzeitig gibt mir die Musik wieder Energie nach einen stressigen Tag.

Mode ist eine Möglichkeit, seine Gefühle auszudrücken. Welchen Stil bevorzugst du?

Was modisch bei mir nie fehlen darf, sind Farben. Ich bin generell ein aufgeweckter und fröhlicher Mensch und drücke dies gerne in meinen Outfits aus.

Was ist dein momentanes Lieblings-Accessoire?

Mein Freund ;)) , da er zu jedem meiner Outfits passt.

Was wolltest du werden, als du sechs Jahre alt warst?

Modeln wollte ich schon seitdem ich denken kann. Als kleines Kind habe ich schon vor der Kamera wie ein Model posiert und die hübschen Mädchen im TV bewundert, die den Laufsteg entlang stolzierten.

Ohne welchen Gegenstand würdest du nie das Haus verlassen?

Mein Handy. Die einzige Kommunikationsmöglichkeit, die ich brauche, wenn ich mal länger für ein Shooting unterwegs bin. Da baut es mich richtig auf wenn ich die Stimmen meines Freundes und meiner Familie höre.

Wo siehst du dich in 5 Jahren?

Ein Traum wäre es natürlich, wenn ich das Modeln zum Hauptberuf machen könnte - aber da liegt noch ein langer Weg vor mir. Ansonsten investiere ich weiterhin meine Freizeit für das Modeln und hoffe auf noch mehr und größere Aufträge. //





Sizilien

Golfspielen, wo die Zitronen blühen.

Text: Mag. Martina Steiner | Fotos: Le Madonie Golf Club

Wer von einem Urlaub am Meer träumt, sich für Geschichte und Kultur, Tradition und Brauchtum interessiert, aufregende Großstädte besuchen und sich kulinarisch verwöhnen lassen möchte, der sollte nach Sizilien reisen. Wer in seinem Urlaub zudem noch Golf spielen will, hat mit einem Aufenthalt im „Le Madonie Golf Club“ alles richtig gemacht.

Die Insel der Sonne

Die meisten Sonnentage Italiens und das mediterrane Klima, das für milde Wintermonate sorgt, brachten Sizilien bereits in der Antike die Bezeichnung „Insel der Sonne“ ein. Mit einer Fläche von über 25.000 Quadratkilometern und rund 5 Millionen Einwohnern ist Sizilien die größte und bevölkerungsreichste Insel des Mittelmeeres und für einen reinen Badeurlaub viel zu schade. Denn zu entdecken gibt es im Land der

Zitronen und Orangen vieles. Bedenkt man, dass alleine die Küste eine Länge von über 1.000 Kilometern aufweist, so würde selbst das Besichtigen der zahlreichen Sandstrände, einsamen Buchten und felsigen Steilküsten eine ganze Weile beanspruchen. Doch darauf sollte man seinen Aufenthalt in Sizilien trotzdem nicht reduzieren.

...und alle hinterließen ihre Spuren

Wahrscheinlich war es die geografische Lage, die Sizilien in seiner über 1.000jährigen Geschichte immer wieder zu einem begehrten Ziel zahlreicher Eroberer machte. Griechen, Araber, Römer, Karthager, Normannen, Stauer und Bourbonen – die Liste der Eroberer ist lange und sie alle hinterließen ihre Spuren auf Sizilien. An kaum einem anderen Ort in Europa fand eine derart stark ausgeprägte Vermischung der Kul-

turen statt und an kaum einem anderen Ort werden Freunde von Kunst und Architektur so sehr auf ihre Kosten kommen wie auf der „Trinacria“.

Ohne zu übertreiben kann Sizilien mit all den Kathedralen, Tempeln und Kunstschatzen als ein wahres Dorado für kunstgeschichtlich Interessierte bezeichnet werden.

Ein Paradies im Paradies

Doch nicht nur kulturell, auch landschaftlich besticht die Insel im Mittelmeer durch ihre zahlreichen Kontraste. Kristallklares Meer, malerische Buchten, chaotische Großstädte, verschlafene Bergdörfer – Sizilien wirkt wie ein Kontinent für sich, der über nahezu alles verfügt.

Neben dem Etna, der mit einer Höhe von über 3.300 Metern der höchste und aktivste Vulkan Europas ist, befinden sich auf Sizilien noch vier weitere große Gebirgszüge.

So liegen in der Mitte der Nordküste die Madonie, deren Höhenzüge auf fast 2.000 Meter ansteigen und die zu einem großen Teil zum geschützten Naturpark erklärt wurden. Und inmitten dieses Erholungsgebietes befindet sich ein Paradies für jeden Golfen – der „Le Madonie Golf Club“.



Le Madonie Golf Club

Eine Autostunde vom Flughafen Palermo entfernt, umgeben von rund 3.000 Olivenbäumen und 2.000 Orangen-, Zitronen- und Karubenbäumen, liegt der „Le Madonie Golf Club“. Das Szenario, das sich dem Gast hier bietet, ist einzigartig. Nicht ohne Grund wird die 18-Loch Golfanlage seit ihrer Entstehung im Jahr 2004 kontinuierlich zu einer der schönsten und besten Italiens gewählt. 2006 fand hier die PGA Alps Tour statt, denn neben viel Abwechslung bietet sie vor allem auch in athletischer Hinsicht genügend sportliche Herausforderung. >>

 NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

HYUNDAI ix35

Eine neue Ära!

jetzt ab € 19.990,-

LEASING ab € 156,-/Monat*
SONDERANGEBOT



5 Jahre Werksgarantie und
5 Jahre Mobilitätsgarantie ohne Kilometerbegrenzung



www.euroncap.com



* 36 Monate Laufzeit, Anzahlung, Restwert, etc. finden Sie auf unserer Homepage www.hyundai.at
Benzinmotor mit 135 PS und 163 PS sowie Dieselmotor mit 115 PS, 136 PS und 184 PS lieferbar.
Symbolabbildung. Aktion/Preis gültig bis auf Widerruf, gilt nur für Fahrzeuge auf Lager.
CO₂: 139 - 187 g/km, NO_x: 6 - 148 mg/km, Verbrauch: 5,3 l Diesel - 7,6 l Benzin/100 km

www.hyundai.at

Autohaus PETSCHNIG

Tafernerstrasse 9, 9500 Villach
Tel.: 04242/27 505, office@auto-petschnig.at



Mit typisch sizilianischem Charme bezaubern die 4-Sterne-Villen, die den Gästen auf 100 Quadratmetern jeden erdenklichen Luxus bieten.

Stilvoll eingerichtet mit Kamin und weißen Sofas und edel ausgestattet mit Whirlpool im Marmorbad wird in den Villen mehr auf Qualität und guten Geschmack als auf Hightech Wert gelegt.

Wem ein Badezimmer und ein Doppelbettzimmer zu wenig sind, der kann sich für eine der 150 Quadratmeter-Villen entscheiden, die über zwei weitere Schlafzimmer inklusive einem zusätzlichen Badezimmer verfügen.

Jedenfalls ist jede der Villen mindestens 15 Meter von der anderen entfernt und jede von ihnen lädt zum Träumen und Entspannen auf einer privaten Terrasse ein.

Allesamt bieten den Gästen einen atemberaubenden Ausblick auf den Golf von Cefalu.

Wer es wünscht, dem stehen Frühstück, Mittag- und Abendessen zur Verfügung, wobei auch hier auf höchste Qualität geachtet wird. Die Gäste werden mit dem besten Öl, den besten Weinen und frischem Obst und Gemüse direkt von der benachbarten Landwirtschaft versorgt. Neben den 33 Villen bietet zusätzlich das 5-Sterne-Luxus Ressort unbegrenzten Komfort und lässt mit einem traumhaftes Wellness-Center, Outdoor-Swimmingpool sowie einem großen Angebot an Bars und Restaurants keinen Wunsch offen.

Sizilien jedenfalls ist facettenreich und mit keinem anderen Ort dieser Welt vergleichbar. Im „Le Madonie Golf Club“ fand einst eine Hochzeit statt. Es vermählten sich der Golfsport mit der Schönheit Siziliens – eine Ehe, die funktioniert. //

SONNFLEX GmbH



Geschäftsführer Bernhard Lupar

Burgenlandstraße 3, 9500 Villach | T: 04242 35509 oder 04242 32188
Mobil: 0676/842882201 | Fax: 04242 311110, Mail: sonnflex@aon.at

**Rolläden aus eigener
Produktion**

Raffstores

Markisen

**Reparaturen sämtlicher
Fabrikate**



Geschäftspartner

GOLF.
MIT GENUSS.



TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

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

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

Kursdauer: 2 Wochen

Kursort: Golfakademie Moosburg,
Gradenegg 41

Übungsbälle nach Bedarf 30 Stk. € 2,50

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

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

JETZT ANMELDEN
T: 04272-82302

www.golfmoosburg.at



Audi
Vorsprung durch Technik



Der neue Audi A3. Weiter voraus.

Wie wäre es, wenn Technologie intuitiv zu bedienen wäre? Wenn Sportlichkeit und Fortschritt eins würden? Wir haben die Antwort gefunden: mit dem neuen Audi A3. Sein Design spricht eine einzigartige Sprache, seine Dynamik beeindruckt auf jeder Fahrt. Und sein Innenraum vereint Ästhetik mit intuitiver Funktionalität. Erleben Sie Vorsprung in einem Fahrzeug, das weiter voraus ist.

Jetzt mit EUR 2.000,- Frühbucherbonus*.

Schon vorab bestellen und profitieren. Zusätzlich 1 Jahr vollKASKO
gratis bei Finanzierung über die Porsche Bank.**

**drive Wiegele**

9500 Villach, Heidenfeldstraße 7
Telefon 04242/34502-74