

NO LIMIT –

die längste Skiabfahrt der Welt

HERBERT NITSCH ...

... der Pionier im Freitauchen

INTERVIEWS

Beate Dräbing

Otto Retzer u.v.m.

KONZENTRATION –

ein entscheidender Faktor im Sport

MENTALE WIRKUNG VON KRÄUTERN UND HEILPFLANZEN





KOBAN SÜDVERS GROUP GMBH

KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

WIR VERMÖGEN MEHR MIT DER GOLFVERSICHERUNG „TRANSPARENT & FAIR“

*„Wir sprechen Klartext statt
Versicherungs-Chinesisch!
So sind die Bedingungen
unserer Golfversicherung.“*

Alfred Ausserlechner, Hcp -17,5

Sicher unterwegs – mit einem Versicherungspaket von GolferInnen für GolferInnen

Golfversicherungen für Amateure: gibt es viele, doch wer versteht schon das Kleingedruckte, das erst wichtig wird, wenn wir Leistung vom Versicherer erwarten? Ausrüstung ist schließlich nicht gleich Ausrüstung. Wir wissen es alle. Im schlimmsten Fall soll der Versicherer nicht nur unser Golfbag, sondern auch die darin befindlichen Schläger, die Bekleidung und sonstigen Utensilien ersetzen. Erst jetzt erkennen wir, dass die Versicherungssumme für das, was wir im Laufe der Zeit angeschafft haben, nicht ausreicht.

Selbst wenn ein Hole-In-One-Umtrunk kein allzu großes Loch in unseren Geldbeutel reißen würde – viel netter feiert es sich, wenn dafür vorgesorgt ist. Und dann sollten wir nicht vergessen, was ein verirrter Golfball anrichten kann...

Die „Transparent & Fair“ – Golfversicherung richtet sich nach unseren Bedürfnissen. Transparent und fair sind nicht nur die Bedingungen sondern auch ihr Preis. Rookie, Scratch oder Pro? Das ist hier die Frage.

Schönes Spiel wünschen die GolferInnen der KOBAN SÜDVERS GROUP AUSTRIA

Alfred & Heidelinde Ausserlechner, Sonja & Werner Gally, Sylvia Halm, Hans Kary,
Mag. Gerhard Koban, Ingeborg Nedoma, Michael Stahl

Tel.: +43 (0) 1 877 70 00 - 0, office.holding@kobangroup.at, www.kobangroup.at

Editorial



Herausgeberin
Mag. Doris Weber

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich ganz besonders, Ihnen die bereits 3. Ausgabe des **Sportmental** Magazins präsentieren zu dürfen! Mit spannenden Themen, die für Sportbegeisterte und all jene, die bewusst leben, wichtig sind. Wer Sportmental noch nicht kennt: Das Magazin bietet aufschlussreiche Artikel sowie interessante und gut recherchierte Beiträge zu den Themen Sport, Körper und Geist. Bei Sportmental kommen auch Essen und Trinken ausführlich zu Wort, denn gesunde Ernährung in allen Facetten – aber auch der Genuss – gehören zu Fitness und Wohlbefinden einfach dazu. Ansprechende Reise- und Lifestyle-Beiträge sowie spannende Interviews sorgen für ein abwechslungsreiches Lesevergnügen.

In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen gleich zwei der besten Extremsportler der Welt vor. Auf die höchsten Berge entführt uns Axel Naglich, in die Untiefen der Meere wiederum dringt Taucher Herbert Nitsch. Wahre Fitnessfreaks dürfen gespannt sein auf die neuesten Trends und coolsten Work-outs. Bei der Kulinarik dreht sich vieles um das Thema Fisch. Und zu guter Letzt entführen wir Sie nach Vietnam und Schottland – zwei Länder, die schöner und gegensätzlicher nicht sein könnten. Des Weiteren finden Sie lesenswerte Interviews – unter anderen mit der Weltmeisterin im Bodybuilding Beate Dräbing und dem Starregisseur Otto Retzer. Die Persönlichkeiten plaudern mit **Sportmental** einfach mal aus dem Nähkästchen.

Besuchen Sie auch unsere Homepage www.sportmental-magazin.at – hier finden Sie alle bereits erschienenen Magazine zum Download und dazu jede Menge Anbieter für Sport, Gesundheit, Wellness, Kulinarik und Golf!

Ich wünsche Ihnen allen ein spannendes Lesevergnügen!

Mag. Doris Weber
Herausgeberin

IMPRESSUM

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber:
Mag. Doris Weber, Schächtestraße 4, A-9500 Villach,
Tel.: 0043/(0)650/63 52 481, office@sportmental-magazin.at
Chefredaktion: Mag. Doris Weber

Redaktionelle Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Karin Buchart, Ioana Gabriela Franc, Katja Fuchs, Harry Gusel, Elisabeth Hechenleitner, Sabine Landl, Manuela Lanker, Peter Lopar, Michael A. Mayer, Mag. Dagmar Puhl, Mag. Evelyn Ruppert, Mag. Heinz Sitter, Mag. Karin Stechauner, Hans Peter Steindl, Gerlinde Storch, Dr. Günther Tonn, Mag. Doris Weber
Fotos: Simone Attisani, Phil Simba Herbert Nitsch, Sibil Slejko, Roberto Lenardi, Fritz Pinteritsch, Genussregion Österreich, Shutterstock
Grafik: printMASTER Werbeagentur, Klagenfurt

Vertrieb: Lesezirkel
Mit „Anzeige“ gekennzeichnete Beiträge oder Artikel sind bezahlte Beiträge und müssen nicht die Meinung der Redaktion widerspiegeln. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar. Die redaktionellen Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet, für Satz- und Druckfehler sowie für Inhalte von bezahlten Einschaltungen wird keine Haftung übernommen. Für die Richtigkeit von Terminen, Daten, redaktionelle Inhalte sowie Adressen und Telefonnummern wird nicht gehaftet. Für allfällige Fehler kann keine Haftung übernommen werden. Personenbezogene Bezeichnungen, die nur in weiblicher oder nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sich generell auf Frauen und auf Männer in gleicher Weise.



INHALT 3/2013

4 No Limit – die längste Skiabfahrt der Welt

SPORT



6 Herbert Nitsch – der Pionier im Freitauchen

14 Interview Beate Dräbing



24 Fitnesstrends 2013



KÖRPER & GEIST

36 Konzentration – ein entscheidender Faktor im Sport

40 Yoga – ein Weg zur körperlichen und geistigen Gesundheit

ERNÄHRUNG & KULINARIK



50 Mentale Wirkung von Kräutern und Heilpflanzen

56 Fisch – bewusst genießen

LIFESTYLE



72 Interview Otto Retzer

74 Geheimnisvolles Vietnam

NO LIMIT...

... die längste Skiabfahrt der Welt

ELISABETH HECHENLEITNER

Der Mount St. Elias – ein Berg, berühmt berüchtigt, mit seinen ganz eigenen Gesetzen. Bergsteiger und Skifahrer suchen immer wieder den ultimativen Kick. Von seinem in der Ice Bay in Alaska gelegenen Fuße bis zum Gipfel misst er eine Höhe von 5489 Metern – im Vergleich dazu: Der höchste Berg der Welt, der Mount Everest, ist relativ nur 3500 Meter hoch. Das Schwierige an dem Berg ist wesentlich durch seine Steilheit und Exponiertheit der oberen 3000 Höhenmeter gegeben. Der Mount St. Elias ist der weltweit zweithöchste Gipfel eines Küstengebirges, der zweithöchste Berg der USA und der vierthöchste Berg Nordamerikas. Der Berg hat die längste vertikale schneebedeckte Linie der Welt zu bieten!!!

FERNAB JEDER ZIVILISATION ist man den scheinbar willkürlichen Gesetzen des Berges beinahe hilflos ausgesetzt. Unvorhersehbare Wetterumschwünge, Lawinen und versteckte Gletscherspalten sind nur einige der Dinge, die den Berg schwer bezwingbar machen. Gerade seine Hänge auszuwählen, um die längste Abfahrt der Welt auf Skiern zu bewerkstelligen, scheint ein mörderisches Wagnis zu sein. Eine Challenge, der sich die Extremskifahrer **Axel Naglich, Peter Ressmann und Jon Johnston** im Jahr 2007 stellten. Bereits 2002 nahmen zwei Amerikaner dieses Wagnis auf sich – und kamen dabei tragischer Weise ums Leben, denn die rund 30 Kilometer lange Abfahrt birgt zahlreiche Risiken, die aus der Luft nur sehr schwer bis gar nicht abzuschätzen sind. Hinzu kommen Temperaturschwankungen von 55 Grad, mit denen der menschliche Körper zusätzlich zu der sehr dünnen Luft zu kämpfen hat. Der Berg ist auf den oberen 3000 Höhenmetern sehr steil, was die Besteigung neben dem unbeständigen Wetter sehr anspruchsvoll macht.

Die Vision

Nichtsdestotrotz hat Axel Naglich seit 2003 die Vision, diesen Berg zu bezwingen. 5489 Höhenmeter hinauf und eine Abfahrt von 30 km. Die beiden Österreicher und ihr amerikanischer Kumpel ließen sich auf dieses lebensgefährliche Wagnis ein – im Gepäck ein Kamerateam samt Regisseur, die einen Film mit atemberaubenden Bildern schufen. **Gerald Salmina** produzierte ein cineastisch einzigartiges Meisterwerk, das den Zuseher nicht nur

atemberaubende Bilder liefert, sondern auch das Gefühl gibt, mit dabei gewesen zu sein auf der Expedition durch Eis und Schnee. Denn allein die Zahlen rund um den Berg sind beeindruckend, allerdings ist das nichts gegen die körperliche und psychische Leistung, die der Mensch für so ein Wagnis auf sich nehmen muss. Oft bleibt den Bergsteigern nur Sekunden, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Zeit für Überlegungen bleiben dabei nicht, denn wenige Minuten können in so einer Eishölle bereits über Leben und Tod entscheiden.

„Wenn du mal den Gipfelsturm beginnst, der eben etwa zwei bis drei Tage dauert, kannst du nicht nach drei Tagen abbrechen (warum auch immer) und dann am nächsten Tag sagen: nochmals von vorne! Nicht nur weil das viel Geld kostet, sondern da ja die ganze Produktion in Bereitschaft ist, sondern da das Gipfelteam einfach unmittelbar nach einem Gipfelsturm-Versuch zu platt ist, um gleich wieder von Neuem zu beginnen. Da brauchst du einfach ein bis zwei Tage Pause zum Regenerieren, und solange hast du am Mount St. Elias einfach kaum brauchbares Wetter! Jeder Schritt kann ein falscher sein, jeder Griff und jeder Schwung kann ein falscher sein. Falsch heißt unter Umständen *tödlich*“, so Naglich.

Der Aufstieg

Als man sich Anfang Mai aufmachte, war zwar alles gut durchdacht und bis in jede Einzelheit geplant, doch schon zu Beginn wurde schnell klar: Das Wetter wird die größte Herausforderung sein, denn



das Basislager, welches auf der Haydon Schulter in 3000 Meter Seehöhe liegen hätte sollen, konnte wegen neuen Gletscherspalten nicht angeflogen werden. So wurden die 1000 Kilogramm Ausrüstung und die 13 Teammitglieder auf „nur“ 980 Meter Seehöhe abgesetzt – weit unterhalb des geplanten Stützpunktes und noch dazu auf der falschen Seite der Gletscherzunge, die kaum realistische

Möglichkeiten der Querung bietet. Nur wenige Tage später, die man im Basislager damit verbrachte, sich einzurichten und eben einen Weg durch das Spaltenmeer zu finden, wurde den Bergfreaks schnell eines klar: Hier kommt erstens alles anders und zweitens als man denkt. Genau der Mount St. Elias hat seine ganz eigenen Tücken – allen voran das Wetter. Denn das ist nur sehr schwer vorherseh- und kaum berechenbar. Bot sich den Bergsteigern in der Früh noch eine atemberaubende Fernsicht mit strahlend blauem Himmel, konnte es nur wenige Stunden später bereits heftig und vor allem langanhaltend schneien. Die Bergromantik-Idylle verwandelt sich dabei schnell in eine menschenfeindliche Eiswüste. Der Grund dafür lässt sich durch die Lage des Berges erklären: Aufgrund seiner geografischen Nähe zum Nordpazifik kann das Wetter binnen Sekunden umschlagen. Durch die vom Meer herrührende, hohe Luftfeuchtigkeit kommt es zudem häufig

zu Nebelbildung und Temperaturstürzen bis zu minus 50 Grad Celsius! Jährlich wächst dieser Gletscher durch die hohe Niederschlagsmenge, die gut und gerne 40 Meter Neuschnee pro Jahr bringen kann, um rund neun Meter. So fiel auch das Vorhaben, wenigstens die Routen auszukundschaften, immer wieder dem Wetter zum Opfer. Erst Tage später konnte das Team zum ursprünglich geplanten Basislager, der Haydon Shoulder, geflogen werden. Nun war es endlich möglich, den unteren Teil der Abfahrt anzugehen – sprich von der auf 3000 Meter gelegenen Haydon Shoulder bis in den Golf von Alaska. Weil oberhalb des Basislagers eine extreme Lawinengefahr herrschte, entschied sich das Team, den unteren Teil der Abfahrt in Angriff zu nehmen. „Da es geniales Wetter hatte, uns zudem langweilig wurde und wir schon ziemlich heiß auf das Skifahren waren, gingen wir die Abfahrt an. Natürlich wussten und ahnten wir zu dem Zeit-

punkt in keiner Weise, dass dies durch die vielen Verzögerungen eine goldrichtige Entscheidung war, weil wir dann beim geglückten Gipfelsturm im unteren Bereich für eine Skiabfahrt nicht mehr genug Schnee hatten.“

Von der Haydon Schulter begann nun der weitere, sehr anstrengende Aufstieg. Das Wetter spielte im Großen und Ganzen zwar mit, aber eisige Winde und die großen Temperaturschwankungen bereiteten den Extremsportlern doch erhebliche Schwierigkeiten und veranlassten sie immer wieder, den Aufstieg zu unterbrechen. Ende Mai entschließt sich der Amerikaner Jon Johnston, nicht bis zum Gipfel mitzukommen, sondern die Gruppe nur bis zum Hochlager zu begleiten.

Nachdem es das Team auf 5200 Meter geschafft hat, blieb es ihm doch verwehrt, die restlichen 300 Meter bis zum Gipfel auch noch zu erklimmen. Es war wieder das Wetter, das ihnen einen Strich durch die Rechnung machte. Eine Schlechtwetterfront steuerte auf den Berg zu, die Sicht war praktisch null und ein erhöhtes Lawinenrisiko war es dann, das sie schlussendlich wieder ins Basiscamp auf der Haydon Schulter zwang. Doch der Schneesturm war schlimmer als angenommen. Das Basislager versank sprichwörtlich im Schnee und das Team musste um sein Leben graben, um in einer Schneehöhle, die stabil genug war, den Windböen, die bis zu 160 km/h schnell wurden, zu trotzen, Schutz zu finden. Am 31. Mai wurden sie zurück in die Lodge am Fuße des Berges geflogen, um ein länger anhaltendes Schönwetterfenster abzuwarten. Hier verließ sie der Amerikaner endgültig. Die Hoffnungen der Crew auf mittelfristig besseres Wetter zerschlugen sich Anfang Juni und sie traten die Heimreise nach Tirol an. Doch der Wunsch, den Mount St. Elias zu besiegen, war noch lange nicht begraben und die Hoffnung, den Berg im Laufe des Sommers nochmals zu besteigen, lebt weiter.

Die Abfahrt

Anfang August war es dann wettertechnisch endlich soweit, ein Schönwetterfenster bahnte sich an, das Team flog wieder nach Alaska und man war gerüstet, dem Berg und vor allem sich selbst, eine zweite Chance zu geben. Am 9. August verließen Naglich, Rössmann, Günther Göberl und ihr Bergführer Volker Holzner das Basiscamp auf der ihnen bereits gut bekannten Haydon Shoulder und wagten

den Aufstieg erneut. Am 11. August war es schließlich soweit und der Gipfel konnte erfolgreich erstürmt werden, um nur zehn Minuten später die Abfahrt zu beginnen. Ein neuerlich sehr riskantes Unterfangen, da beim Aufstieg deutlich wurde, dass der lawinengefährdete Hang für die Abfahrt nicht tauglich war. Axel Naglich und Peter Rössmann wählten eine andere, weitgehend unbekannte Route weiter östlich. Heil im zweiten Hochlager angekommen, musste dieses noch am selben Tag abgebaut werden, um die Abfahrt zum ersten Hochlager, das auf 4000 Meter lag und wo sie die Nacht verbringen sollten, rechtzeitig starten zu können. Vom Gipfel bis zum Nachtlager, den Abbau inkludiert, brauchten die Ski-Asse gerade einmal zwei Stunden! Für die Bewältigung der letzten Etappe, wo sie durch schweres, extrem steinschlaggefährdetes Gelände müssen, hieß es früh aufstehen, da der Steinschlag erst mit Tageserwärmung einsetzt. Um 3 Uhr begann bereits die Abfahrt zur Haydon Shoulder, wo sie um die Mittagszeit eintrafen und endlich heil und gesund in ihre Lodge gebracht wurden.

Axel Naglich und Peter Rössmann gelang mit viel Mut, Durchhaltevermögen und ihrer einzigartigen Liebe zu den Bergen, die Besteigung und Befahrung der längsten, schneebedeckten vertikalen Linie der Welt. Am Mount St. Elias in Alaska. //



IM GESPRÄCH mit Axel Naglich



Wie bereitet man sich auf so ein Wagnis vor, wie lange dauerten die Vorbereitungen?

Mein Leben lang! Die bergsteigerischen und vor allem skifahrerischen Fähigkeiten eignet man sich nicht von heute auf morgen an, damit war ich mein Leben lang beschäftigt. Routine ist sicher ein anderes Schlüsselwort für den Erfolg auf diesem Berg!

Konkret sind wir immer in Sachen Sport unterwegs und entsprechend fit, spezifisch haben wir lediglich das Thema Steilwandfahren mit Skiern im Vorfeld vermehrt forciert: Die Gewöhnung an den Tiefblick, die Beklemmungsgefühle bei subjektiv zu steilen Passagen schwinden nach einigen Abfahrten, das Limit für die maximale Steilheit, die man sich zu fahren getraut, geht nach oben, was am Mount St. Elias sehr hilfreich ist. Der Berg ist einfach sauteil und vor allem sehr exponiert, die oberen Steilflanken enden alle drei in vertikalen Abbrüchen, ein Sturz wäre tödlich!

Was bewegt einen dazu, sich auf so ein Abenteuer einzulassen?

Die Freude am Bergsteigen, Skifahren und an der Herausforderung, sowas zu schaffen. Damit auch die Freude am

Neuen, was es halt einfach noch nicht gegeben hat ...

Was war die größte mentale Herausforderung bei dieser Expedition?

Der jahrelange Druck mit viel Geld im Spiel! Man spricht von einem Projekt, bei dem man nicht garantieren kann, ob es überhaupt stattfindet, parallel dazu „rennt aber dauernd der Taxameter“!

Haben Sie jemals daran gedacht, das Vorhaben abzusagen?

Man geht dauernd alle Optionen durch, von best case bis worst case, daher ist die Absage natürlich auch andiskutiert worden. Eine reale Option war es für mich nie!

Können Sie das Gefühl beschreiben, wie es ist, wenn einem bewusst wird: Jetzt ist es vorbei?

Das ist gut, das ist sehr gut! Trotz alledem, eine große Erleichterung. Schwer zu beschreiben, je größer die Herausforderung, desto größer die Befriedigung, wenn man es geschafft hat. Das macht den Unterschied: Ich glaube, das ist ein Gefühl, das der Durchschnittsmensch nicht erleben wird, aber wenn du es einmal gefühlt hast, weißt du, wie gut sich das anfühlt.

Covergirl:

Valentina Kuttinig

Geburtsdatum: 30.11.1994

Erfolge als Leichtathletin:

- 2006 Siege bei den Kärntner Meisterschaften der U14;U12;U10
- 2008 Sieg im Hochsprung bei den U18 Meisterschaften in Feldkirchen
- 2009 Sieg bei der 50-m-Distanz und im Hochsprung bei den Hallenmeisterschaften in Schiefliten
- 2010 diverse Bestplatzierungen im 50- und 100-m-Sprint

ANFANGEN hat alles im KTC, dem Kunstturnclub Klagenfurt, wo sie drei Jahre aktives Mitglied war und an mehreren Meisterschaften teilgenommen hat.

Auf der Suche nach einem Sport, bei dem „lange Beine“ gefragt sind, ist sie dann schließlich beim LAC, dem Klagenfurter Leichtathletik Club, gelandet.

Neben Weit- und Hochsprung hat Valentina auch Speerwurf und Kugelstoßen trainiert. Ihre größte Leidenschaft galt allerdings immer den Laufdisziplinen, besonders dem 50- und dem 100-m-Sprint, wo sie auch ihre größten Erfolge verbuchen konnte. Ihre guten Trainings- und Wettkampfzeiten ermöglichten Valentina ein Austauschjahr in Amerika. „Der Einstieg in die amerikanische Schulsportmannschaft hat mir eine neue Sichtweise und Einstellung zum Sport eröffnet, leider auch eine Sportverletzung eingebracht, an der ich noch heute laboriere und wegen

der ich meine sportliche Karriere bei LAC beenden musste.“

Momentan trainiert Valentina viel im Kraftbereich, sie geht täglich Joggen oder Inlineskaten. Im Sommer findet man sie im Wasser, bei allen Wassersportarten. Im Winter ist sie eine begeisterte Snowboarderin und so oft es geht auf und abseits der Pisten unterwegs. „Ein Leben ohne Sport wäre für mich einfach nicht vorstellbar. Ich brauche den Sport als Ausgleich zum Lernen und zum Stressabbau. Wenn ich mich beim Sport so richtig auspowere, bekomme ich meinen Kopf frei und fühle mich körperlich einfach wohler.“

Fotos: Simone Attisani



Wordrap:

- Als Model bin ich ...
... vielseitig und wandlungsfähig
- Sport ist für mich ...
... eine Lebenseinstellung
- Erfolg bedeutet für mich ...
... Motivation und Belohnung
- Eine Leistung, auf die ich besonders stolz bin, ist ...
... dass ich es mit 15 Jahren geschafft habe, ein Auslandsjahr in Amerika zu bestehen
- Meine Stärken sind ...
... Spontanität, Humor und Durchhaltevermögen
- Eine Sportlegende, die ich einmal kennenlernen möchte, ist ...
... der jamaikanische Sprinter Usain Bolt
- In Zukunft möchte ich ...
... meine Ziele verwirklichen
- Mein Lebensmotto lautet: ...
... „Don't worry, be happy“

Der PIONIER im Freitauchen

Der Österreicher Herbert Nitsch ist der beste Freitaucher der Welt. Er ist der Champion und Pionier im Apnoetauchen und gilt in der Szene schon heute als eine Legende. Im Jahr 2010 erreichte er eine unglaubliche Tiefe von 214 Metern und somit den Weltrekord im Freitauchen. Am 6. Juni 2012 übertraf Nitsch seinen eigenen Rekord mit einem Sprung auf 249,5 Meter. Er hat bereits 32 Weltrekorde in allen 8 unterschiedlichen AIDA Disziplinen des Freitauchens zu verbuchen. Herbert hat auch einen speziellen Weltrekord in Skandalope-tra, wobei der Taucher nur mit einem Stein (ohne Tauchanzug und ohne Brille) in die Tiefe taucht.

Foto: Phil Simba

MAG. DORIS WEBER

ATEMBERAUBEND SIND die Leistungen des Apnoetauchers Herbert Nitsch. Mit speziellen Atemtechniken erkundet er ohne Tauchflaschen die Tiefen des Ozeans. Seinen Atem kann er mehr als 9 Minuten anhalten. Als erstem Menschen gelang es ihm, ohne Tauchflaschen in diese Tiefen vorzudringen – und lebend zurückzukehren. Lange Zeit hielten es Mediziner für unmöglich, ohne Atemgerät tiefer als 50 Meter zu gehen. 1976 schaffte der Franzose Jacques Mayol als Erster die 100 Meter.

Die einzigartige Freitauch-Karriere von Nitsch begann durch einen puren Zufall. Im Jahr 1998, während er auf dem Weg zu einer Tauchgang-Safari war, ging seine Tauchausrüstung auf der Durchreise verloren. So schnorchelte er während seines gesamten Urlaubes, anstatt zu tauchen. Nitsch war von der Natur dieser Sportart sofort fasziniert und entdeckte sehr schnell seine Begabung für das Freitauchen. Im Laufe der Jahre entwickelte er seine eigenen Freitauch-Techniken. Nitsch arbeitet zusammen mit einem wissenschaftlichen Beirat und Ärzten, denn bisher gibt es sehr wenig wissenschaftliche Forschungen auf die physiologischen Wirkungen dieser Sportart.

Die spektakulärste Disziplin im Freitauchen nennt sich „No Limit“. Bei dieser Disziplin wird der Taucher von einem speziellen Tauchschlitten luftanhaltend in die Tiefe gezogen und dann zurück an die Oberfläche. Diese riskante Freitauch-Disziplin ist immer auch ein medizinischer Test: Was kann der menschliche Körper aushalten?

Die größte Herausforderung ist, die Luft anzuhalten und den Wasserdruck auszuhalten. Nitsch hat ein Lungenvolumen von zehn Litern. Dieses kann er um fünf Liter mit einer speziellen Atemtechnik auf 15 Liter steigern (ein durchschnittlich Erwachsener hat ein Volumen von ca. vier Litern). Der Wasserdruck wächst pro zehn Meter um ein Bar. So lasten auf dem Taucher in 214 Metern Tiefe mehrere Tonnen. Tiefer als 160 Meter wagten es bis heute außer Nitsch nur vier Menschen.

Sicherheit hat für Herbert Nitsch oberste Priorität, immerhin geht es um sein Leben. So gibt es vor jedem Tauchgang eine detaillierte Planung und Analyse. Diese sicherheitsrelevante und risikovermeidende Haltung hilft ihm, seine ehrgeizigen Ziele im Freitauchen zu erreichen. Darüber hinaus ist er daran interessiert, über jedes technische Detail seiner Ausrüstung Bescheid zu wissen. In der Szene der Freitaucher gilt Nitsch als besonders risikovermeidend und übervorsichtig. „Wenn ich bewusst etwas mache, das ein gewisses Risiko birgt und versuche, die Risiken ernsthaft zu minimieren, ist die Sache aber wesentlich sicherer als der Alltag“, so Nitsch.

6. Juni 2012, Santorini

Das Meer, seine große Leidenschaft, wurde ihm am 6. Juni 2012 zum Verhängnis. Er erreichte eine Tiefe von 249,5 Metern und somit erneut Weltrekord. Auf dem Weg zurück, in ca. 100 Meter Tiefe, verlor er das Bewusstsein durch Stickstoffnarkose. Der Schlitten, an dem er festgeschnallt war, von dem er absteigen und selbstständig auftauchen wollte, raste viel zu schnell Richtung Wasseroberfläche und der geplante Dekompressionsstopp blieb aus. Der Schlitten blieb automatisch auf 10 Metern Tiefe beim Auftauchen stehen,

wo Herbert noch eine Minute luftanhaltend auf Dekompressionsstopp verharren wollte.

Auf Grund der Ohnmacht haben die Sicherheitstaucher Herbert sofort an die Wasseroberfläche gebracht, ohne eine Minute Deko-Stopp zu machen, währenddessen er wieder zu Bewusstsein gekommen ist. Sofort beim Auftauchen hat Herbert nach einer Tauchermaske und 100 % Sauerstoff verlangt, um damit sofort wieder für 20 Minuten auf 6 Meter abzutauchen, um die Taucherkrankheit zu minimieren. Dennoch waren die Taucherkrankheit (Dekompressionskrankheit) und mehrere Schlaganfälle die Folge.

Sein Sicherheitsbewusstsein und die detaillierte Planung bezüglich eventuell eintretender Komplikationen und die damit einhergehende medizinische Akutversorgung retteten ihm das Leben!

Nach einer Woche Aufenthalt im Krankenhaus von Athen, wo er mehrmals in der Dekompressionskammer war, ging es weiter nach Murnau in Süddeutschland für eine einmonatige Therapie. Gefolgt von weiteren Monaten der Rehabilitation in Wien. Herbert Nitsch musste wieder lernen, zu gehen, zu sehen, zu sprechen und sich zu bewegen. Nach einem Tief entschied sich Nitsch, sein Leben wieder in die Hand zu nehmen. Der Gedanke ein Leben lang auf fremde Hilfe angewiesen zu sein, war für ihn unvorstellbar und ließ ihn hart an sich arbeiten.

„Ich begann eine gesunde Lebensweise, machte viel Bewegung und hörte auf meine eigene Intuition“, so Nitsch und nahm die gleiche Haltung ein, die er auch im Freitauchen verwendet: „Grenzen überwinden, weitere Erkundung des menschlichen Potentials und neue Grenzen setzen, wo wir dachten, wir wissen schon alles.“

Inzwischen kann er ohne schmerzliche Erinnerung zurückblicken. Er sieht das Datum nicht als katastrophale Wende seines Lebens, sondern blickt seiner Zukunft mit Zuversicht entgegen.

Bis auf einige körperliche Herausforderungen in Bezug auf Koordination und Sprechen, die typischen Folgen von neurologischen Schäden, geht es Herbert Nitsch wieder gut. Im Jänner und Februar des heurigen Jahres machte er mit seinem Vater eine Reise in den Südpazifik, wo er wieder mit dem Freitauchen begann. „Es fühlt sich großartig an, zurück im Wasser zu sein.“

In den kommenden Monaten sind Vorträge der Schwerpunkt für Nitsch, verbunden mit mehr Reisen und der Entwicklung neuer Ideen im Zusammenhang mit der Unterwasserwelt.

„Ich plane, mehr für den Schutz der Ozeane zu arbeiten und eine neue Art von U-Booten zu entwerfen, um Ozeane auf neuen Wegen zu erkunden.“

GEWINNSPIEL

Casino Velden und Sportmental verlosen 3x2 Eintrittskarten für den Vortrag von Herbert Nitsch am 9. Oktober 2013 um 19:30 Uhr im Casino Velden.

Anmeldung: E-Mail an: office@sportmental-magazin.at

Betreff: Vortrag Herbert Nitsch

Bitte geben Sie Ihren Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer an – damit wir die Gewinner verständigen können.

Einsendeschluss ist der 20.9. 2013

(keine Barabläse möglich, der Rechtsweg ist ausgeschlossen)



Copyright: Herbert Nitsch

IM GESPRÄCH mit Herbert Nitsch

Talent oder Training – wie schafft man es, 9 Minuten die Luft anzuhalten?

Jeder kann mit etwas Training lernen, die Luft länger anzuhalten. Wenn dann noch positive physiologische Voraussetzungen vorhanden sind, sind auch 9 Minuten möglich.

Kann jeder Apnoetauchen lernen? Ja!

Wie bereiten Sie sich körperlich und mental auf einen Tauchgang vor?

Für Tauchen „just for fun“ überhaupt nicht. Für einen Wettbewerbs- oder Rekordtauchgang wird ein paar Wochen vorher vor allem mein Ausdauertraining forciert. Mental ist Konzentration mit völligem Ausschalten der Umwelt Voraussetzung.

Wie haben Sie sich während Ihrer Rehabilitation motiviert? Wer oder was gab Ihnen die Kraft, nicht aufzugeben?

Als ich meinen körperlichen Zustand erfasste, war ich nahe daran, mich aufzugeben. Erst als ich Fortschritte feststellte, fasste ich wieder Mut und verbiss mich in die Rehabübungen.

Was fasziniert Sie am meisten an der Unterwasserwelt?

Die Schwerelosigkeit, die Vielfalt der Fauna und Flora.

Ihr schönstes Erlebnis Unterwasser?

Fällt mir im Moment nicht ein, weil jeder Tauchgang wieder neue Eindrücke bringt.

Worin liegt der Reiz immer tiefer und tiefer zu tauchen?

Es geht darum, seine eigenen Limits zu verschieben um zu sehen, wie weit das geht. Wenn das eigene Limit nahe an einem Weltrekord liegt, ist das natürlich eine zusätzliche Motivation.

Hatten Sie nie Angst vor den Tiefen des Meeres?

Angst ist für mich nicht das richtige

Wort. Ich habe Respekt vor den Gewalten der Natur.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft? Streben Sie einen weiteren Weltrekord an?

Selbst meinem früheren Tiefenrekord von 214 Metern ist noch niemand nahe gekommen. Ich kann mich also ohne neuen Rekordversuch als unangefochtener „Deepest Man on Earth“ zurücklehnen. Ich werde weiter tauchen, Unterwasser fotografieren und filmen, ein Sachbuch über Freitauchen verfassen und mich – die Mittel oder Sponsoren vorausgesetzt – mit der Konstruktion und dem Bau eines U-Boots für große Tiefen befassen.

Was ist Ihr persönliches Lebensmotto?

Meine Ziele konsequent verfolgen, wo auch immer sie mich hinführen und den Weg genießen.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



Edle Sportmode

MASSIVE SPORT, ein Tiroler Unternehmen, führt seit Herbst 2012 ein Golf- und Sportfachgeschäft in Klagenfurt am Wörthersee.

Geschäftsführer Christian Widmann, ehemaliger österreichischer Golfkaderspieler und Golfprofessional, bietet in seinem Fachgeschäft hochwertige Golf-, Lauf-, Wander- und Schwimmsportartikel an.

Besonders stolz ist Herr Widmann auf den ca. 60 qm großen „CHERVO“ Golf Corner sowie einer „CHERVO SPECIAL OFFER AREA“, welche derzeit in Österreich einzigartig ist – Schnäppchen bis zu 50 % warten das ganze Jahr auf Sie.

Neben der Marke CHERVO führt MASSIVE SPORT auch die Golfmarken Nike, FOOTJOY, Wilson, Titleist, Brax, welche das Sortiment von Bekleidung bis Zubehör abrunden.

Ein weiteres Highlight sind die neuen Laufschuhe der Firma „ON-RUNNING“ aus der Schweiz. Durch ein einzigartiges Dämpfungssystem läuft man wie auf Wolken – Cloudbunner! Schon immer geträumt davon, beim Laufen weich zu landen und kraftvoll abzustolzen? Dann sind Sie

mit dem „ON Laufschuh“ an der ersten Adresse. Derzeit bietet nur MASSIVE SPORT, als einziger Fachhändler in Klagenfurt, die heißbegehrten Schuhe an.

Natürlich darf das Segment „Schwimm- und Wadersport“ am schönen Wörthersee nicht fehlen. Mit „SPEEDO“, der Nummer 1 im Schwimmsport, bietet das Fachgeschäft von Badeanzügen, Herrenshorts über Brillen und sonstigem Zubehör so ziemlich alles an, was ein Schwimmsportler benötigt. Es wurde auch hier wieder Wert auf allerhöchste Qualität gelegt.

Für eine optimale Sortimentsabrundung im Bereich Wadersport sorgen die Marken „Icepeak“ und „Campagnolo“ mit einem perfekten Preis-Leistungs-Verhältnis. //



MASSIVE
MASSIVE SPORT

GOLF- SPORTSHOP

NEU IN KLAGENFURT AM DOMPLATZ

WWW.MASSIVESPORT.AT

facebook.com/massivesport.at

KONTAKT

Massive Sport

Paulitschgasse 11
9020 Klagenfurt
E-Mail: cw@massivesport.at
www.massivesport.at

Beate Dräbing

Beate Dräbing war in den 90er Jahren der glänzende Star in der Bodybuilding-Szene. In einer Zeit, in der das Frauen-Bodybuilding noch in den Kinderschuhen steckte und vielen Anhängern zu extrem war, überzeugte sie die größten Skeptiker. Zwischen 1993 und 1998 wurde sie 3 x Weltmeisterin und 1 x Europameisterin.

MAG. DORIS WEBER

ZUM SPORT kam Beate Dräbing durch einen tragischen Zufall. Im Alter von fünf Jahren hatte sie einen schwerwiegenden Unfall und erlitt dabei Verbrennungen dritten Grades im Hals- und Schulterbereich. Während des gesamten Genesungsprozesses musste sie den Kopf schief halten – die Folge: eine Sehnenverkürzung im Nackenbereich. Auf Empfehlung des Arztes wurde sie Mitglied in einem Turnverein. Mit 12 Jahren zog die gebürtige Berlinerin nach Kärnten. Hier begann sie mit Leichtathletik und Siebenkampf. Im Alter von 20 Jahren fing sie mit Gewichtheben an. Das jahrelange Trainieren machte sich bezahlt und die Erfolge ließen nicht lange auf sich warten – mehrere vierte und fünfte EM- und WM-Ränge plus 32 österreichische Rekorde im Gewichtheben. In ihrer Zeit als Bodybuilderin hat sie ihre Ziele stets visualisiert: „Träume sind dazu da, sie zu verwirklichen – nicht nur zu träumen!“

Vor Ihrer Teilnahme im Jahre 1998 an „Miss Olympia“ zog sie sich eine Verletzung zu und musste sich mit dem 15. Platz zufrieden geben. Danach erklärte Dräbing ihre Karriere für beendet. „Ich musste nicht mehr hungern und stand nicht mehr so unter Spannung.“ Nach Beendigung ihrer Karriere führte sie mehrere Fitness-Studios (Vitalis Beate Dräbing). Als ihr der Trubel um ihre Person zu viel wurde, entschied sie sich für eine längere Auszeit – ihr Weg führte sie für einige Jahre nach Barcelona. Die Zeit dort nutzte Dräbing für eine physische und psychische Erholungsphase.

Als die ausgebildete Personenschützerin Dräbing wieder zurück in Österreich war, entschloss sie sich, wieder im Personenschutz zu arbeiten, unter anderem auch für einige Königshäuser bei europaweiten Einsätzen.

Aktuell arbeitet sie wieder in einem Fitness-Studio als Trainerin und beginnt ab Herbst eine Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester. Dräbing sucht ständig neue Herausforderungen und hält sich somit nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. //

Sportliche Erfolge:

1993: Bei ihrem Debüt gewinnt sie die Österreichische Staatsmeisterschaft im Bodybuilding. Teilnahme an zwei Europa- (Bodybuilding und Gewichtheben) und zwei Weltmeisterschaften (Gewichtheben und Kraftdreikampf) in drei verschiedenen Sportarten. 8. Platz bei den Europameisterschaften im Bodybuilding in Budapest.

1994: Dräbing wurde zum zweiten Mal Österreichische Staatsmeisterin im Bodybuilding, Europameisterin und erkämpfte sich den dritten Platz bei den Weltmeisterschaften in Schweden. 1994 wurde sie außerdem Kärntner Sportlerin des Jahres.

1995: Erster Platz WM-Paar und 3. Platz im WM-Einzelbewerb in Belgien.

1997: 1. Platz Weltmeisterschaft in Bratislava im Einzel- und im Paarbewerb.

IM GESPRÄCH mit Beate Dräbing

Wie hält man als Leistungssportlerin den ständigen Druck aus?

Wenn man ein Jahr Vorbereitungszeit vor sich hat, ist der Weg, den man gehen möchte, ein sehr langer. Man muss sich mental darauf einstellen, dieses Ziel auch zu verwirklichen. Der Körper steht in dieser Zeit unter Dauerstress. Ich war meistens nach den Wettkämpfen krank. Grippe, Schnupfen usw. das ist normal wenn die Anspannung nachlässt.

Welche Rolle spielt Disziplin vor und während den Wettkämpfen?

Die Disziplin ist das Wichtigste, auch wenn man müde ist und einem alle Muskeln schmerzen, geht man trainieren. Bei der Ernährung kann man sich keinen Durchhänger leisten, das wirf einen um einiges zurück. Das Training wird am Ende vor dem Wettkampf leichter aber die Ernährung dafür umso härter. Der Weg ist das Ziel.

Wie sah ein Trainingsalltag bei dir aus?

Ich habe in der Vorbereitung 12 bis 13 x pro Woche trainiert (mind. 2 x täglich). Ich hatte einen Choreografen in Wien, dort fuhr ich am Wochenende hin. Mein Trainer war in Linz zu Hause, das heißt, ich habe jedes Wochenende eine kleine Österreich-Rundfahrt gemacht.

Wie schwer war es für dich, sich an den strengen Ernährungsplan zu halten?

Nur ganz selten habe ich mich nicht beherrschen können, vielleicht mal ein Schleckerkuchen vom Eis oder ein Bonbon, oder mal ein Schluck Bier.

Ich habe mir gedacht, da ich so hart trainiere, darf ich nicht schwach werden. Wenn ich mal schwach war, hatte ich ein sehr schlechtes Gewissen – das habe ich komischerweise heute noch, wenn ich manchmal Kuchen esse. Im Prinzip bin ich noch immer sehr beherrscht.

Wie hast du dich mental auf die Meisterschaften vorbereitet?

Ich habe mir immer wieder vorgestellt, das ich gewinnen will und gewinnen werde. Der Glaube an eine Sache versetzt Berge.

Als Frau in einer damals noch von Männern dominierten Sportart – wie war das für dich?

Ich hatte sehr viele Kritiker, die mir sagten: So viele Muskeln – das ist nicht mehr schön Zum Glück hat jeder ein anderes Schönheitsideal. Im Fitness-Studio hingegen wurde ich bestaunt und bewundert, so viel erreicht zu haben auch einen Fanclub hatte ich, der mich 1997 nach Bratislava zur WM und 1998 nach Prag zu „Ms. Olympia“ begleitete

Rückblickend – was würdest du anders machen?

Ich bin sehr stolz, dass ich in vier verschiedenen Sportarten bei Europa und Weltmeisterschaften so viele Siege feiern konnte.



Ich würde nichts anders machen. Außer vielleicht das Angebot nach Amerika zu gehen, das ich im Jahr 1998 erhalten habe – das hätte ich annehmen sollen.

Lebensmotto:

„Du kannst alles im Leben erreichen, du musst es aber auch wollen.“

Traditionelles

Taekwon-do ist eine der vielseitigsten und ganzheitlichsten Bewegungsformen, bei der über den Körper auch der Geist bewegt wird.

Gymnastik, Ausdauer, Koordination, Meditation, Selbstverteidigung, Disziplin, Stärke, innere Ruhe, Dynamik, Höflichkeit, Konzentration, Stressabbau, Zufriedenheit, Kraft und Ästhetik – das alles ist TAEKWON-DO.

Taekwon-do

Alte Wurzeln – frischer Geist

Bereits vor 1600 Jahren wurde auf der koreanischen Halbinsel die Kampfkunst gelehrt. Damals unter dem Namen Taekyon. Eine Kunst, die vorwiegend aus Beintechniken bestand. Das heutige Traditionelle oder Classic Taekwon-do wurde erst in den 1950er Jahren entwickelt und 1965 erstmals in Österreich gezeigt. 1975 brachte Großmeister Son Jong Ho diesen Kampfkunststil nach Villach.

Viele Jahre waren notwendig, um der für uns fremden Bewegungsphilosophie einen fixen Platz zu geben.

Wörtlich übersetzt heißt Taekwon-do „Fuß-Hand-Weg“. Die zwei körperlichen Elemente (Fußtechniken, Handtechniken) werden durch den geistigen Weg ergänzt. Speziell für die Beintechniken benötigt der Körper eine gewisse Beweglichkeit, die sich wiederum positiv auf unseren gesamten Körper auswirkt. Ein flexibler Körper bedeutet auch einen gewandten Geist.

Training

Das Training selbst findet ohne Körperkontakt statt, denn die Verletzungsgefahr wäre zu groß, wenn die Techniken ohne vorher abstoppen voll auftreten würden. Das Miteinander im Training sowie im täglichen Leben zeichnet das Traditionelle Taekwon-do und ähnliche Methoden der Kampfkünste aus.

Der tägliche Kampf der Menschen findet nicht mehr auf der Straße oder im Ring statt. Er liegt in alltäglichen Dingen und vor allem der eigenen Identität, denn im völligen materiellen Reichtum geht das eigene Ich schnell unter. Umso wichtiger ist es, Zeit für sich zu finden, sich diese Zeit zu nehmen und sinnbringend zu nutzen. Traditionelles Taekwon-do wird nach Außen ausschließlich zur Selbstverteidigung in Ausnahmefällen angewandt.

Das Traditionelle Taekwon-do ist für alle Altersstufen geeignet. Kinder und Erwachsene erlernen über die Bewegung Disziplin, verbessern ihre Koordination und Konzentration, steigern ihre Beweglichkeit, Ausdauer und ihr Wohlbefinden.

Taekwon-Do trainiert jeden Muskel, ist zu-

gleich auch Entspannung und Lebenseinstellung. Beim Training wird gedehnt, gekräftigt, gegen imaginäre Gegner gekämpft aber auch meditiert und bewusst richtig geatmet. Dabei sollen sowohl die körperliche Konstitution, wie auch innere Stärke und ein gesundes Selbstvertrauen aufgebaut werden.

In einer Arbeitswelt, in der es immer mehr sitzende und einseitige Tätigkeiten gibt, wirkt Taekwon-do diesen Belastungen entgegen und harmonisiert den Körper und damit auch den Geist. Am Anfang scheinen die Techniken sehr fremd, jedoch bei richtiger Anleitung geht das Erlernen sehr schnell.

Das Überkreuzen der Arme z.B. schaltet rechte und linke Gehirnhälfte in Gleichklang und führt so zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Die motorischen Verbesserungen sind schon nach wenigen Stunden sichtbar.

Rund 150 Mitglieder zählt der Villacher Club heute. Neben Villach wird auch in Spittal/Drau, Arnoldstein, Feldkirchen und Bad Bleiberg trainiert. Die Aktiven sind zwischen 5 und 70 Jahre alt. „Es ist für jeden in jeder Konstitution geeignet. Die Grenze ist immer die Grenze des eigenen Körpers. Wir wollen den Menschen auch weiterhelfen, durch dieses Training gesünder und zufriedener zu leben.“

Jeder, der Taekwon-do ausprobieren möchte, ist herzlich dazu eingeladen.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich. //

Zum Autor:

Harry Gusel begann 1983 mit dem Taekwondo. Sein Lehrer war Großmeister Son Jong Ho. 1989 übernahm Harry die Schule in Villach. 25 Jahre war Gusel mit Großmeister Son in ganz Europa unterwegs, um an Lehrgängen, Trainingslagern und Vorführungen teilzunehmen. Auch nach Süd Korea, dem Ursprungsland des Taekwondo, gingen die Reisen. Harry Gusel unterrichtet seit 1992 täglich und gibt sein Wissen an seine Schüler weiter. Errichtung des Taekwondo Center Villach im Jahre 2001.



KONTAKT

Taekwondo Villach

Harry Gusel
Wasenboden 6 // 9500 Villach
Tel.: 0664/2315011
www.taekwondo-austria.com
info@taekwondo-villach.at

RÜCKENSCHMERZEN ADE – bslim weist den Weg ...



Aufgrund der modernen Medizin werden wir heute gut und gerne bis zu 90 Jahre oder sogar darüber alt. Männer wie Frauen sollten sich nun die Frage stellen, wie die nächsten Jahrzehnte aussehen sollen. Denn eines ist in unserer Gesellschaft gewiss: Die Menschen schonen sich zu Tode! Man läuft zum Arzt, lässt sich für jedes Wehwechen diese oder jene Tablette oder eine Creme verschreiben und ab geht es wieder auf die Couch! Die bittere Wahrheit aber lautet anders: Ein Muskel, der nicht trainiert wird, schrumpft und stirbt!

Die Philosophie von bslim

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir pro Lebensjahrzehnt zwischen zwei und vier Prozent Muskelmasse – leichter werden wir trotzdem nicht. Warum? Weil gegessen wird, als wenn morgen das Essen abgeschafft werden würde. 15 Minuten Functional Training pro Wo-

che erhöhen den Muskeltonus und somit die Lebensqualität ungemein. Es geht nicht um sogenannte „Show-Muskel“, sondern um die wichtigsten Bereiche unseres Körpers: unterer Rücken, Bauch, Hüftflexoren und Gesäß. Man möchte es kaum glauben, aber der Gluteus Maximus etwa, und vor allem seine Trainiertheit, sind für den gesamten Körper enorm wichtig.

Durch Training unter Betreuung ausgebildeter Personal Trainer, werden, unter Mit Hilfe von Sandsäcken, Bändern, Kettlebells sowie weiterer Tools, Körperregionen trainiert, von denen manch einer nicht einmal weiß, das er sie hat bzw. wie unentbehrlich sie für die gesamte Körperfitness sind.

Ein inaktiver Mensch kann maximal 40-60 Prozent seiner Muskulatur kontrahieren. Ein trainierter Sportler vielleicht 70 Prozent. Durch unsere Trainingstechnologie erreichen wir 100 Prozent der zu trainierenden Muskelgruppen und erlangen somit eine einzigartige Effizienz.

Ein einmaliges, wöchentliches Training von 15 Minuten ersetzt drei Einheiten von je 40 Minuten in einem herkömmlichen Fitnesscenter. Unsere ausgebildeten Weltmeister sind mitunter seit über 25 Jahren in der Fitnessbranche tätig und trainieren unsere Kunden mit in Österreich einzigartigen Moves und Methoden. Egal ob chro-

nische Rückenbeschwerden, Übergewicht oder einfach nur für ein gutes Körpergefühl, bslim stellt momentan weltweit die Maßstäbe in Sachen Ernährung, Sport und Rehabilitation.

Mentale Perspektive

Neben dem körperlichen Aspekt bietet bslim auch Persönlichkeitsentwicklungsseminare sowie Mentaltrainings an. Diese „Doublette“ stellt ein absolutes Novum am Markt dar und unterstreicht das Alleinstellungsmerkmal des Unternehmens. Denn jeder lebt sein Leben auf seine persönliche Art und Weise. Brüchig und fragwürdig wird dieses Leben jedoch spätestens dann, wenn wir uns eines Tages nichts mehr Großartiges erwarten, nichts, dass „out of the norm“ ist. Eines Tages stehen wir vorm Spiegel und fragen uns, „was ist aus meinen Träumen geworden, aus meinen Zielen, aus meinen Wünschen?“

Wir sind gefangen in konventionellen Beziehungen, Überzeugungen und Alltäglichen – unfähig, etwas Neues zu wagen. Die meisten Menschen sind in einem Hamsterrad der Gewohnheiten gefangen und befolgen tagtäglich, wie das berühmte Marmeltier, den ewig gleichen Tagesablauf.

Die zwei Hauptgründe, warum die meisten Menschen nicht das Leben leben, das sie sich wirklich wünschen, sind der mangelnde Glaube an sich selbst und die Chancen, die uns diese wunderbare Welt offeriert sowie schlicht und einfach Angst. Denn die größte Angst in unserer Gesellschaft ist nicht die Angst vor Hungersnöten und

Kriegen, sondern die Angst vor Zurückweisung und Veränderung. Ist es wirklich erstrebenswert, die nächsten 40 Jahre, 40 Wochen pro Jahr, 40 Stunden pro Woche Zeit gegen Geld zu tauschen, in einer Arbeit, die man nicht mag, vielleicht sogar mit Kollegen, die einem nicht unbedingt zu Gesicht stehen? Wovon träumen Sie noch in Ihrem Leben? Was wollen Sie noch sehen, erleben, fühlen? Der bslim Headcoach zeigt in effizienten Schritten, wie jeder kontinuierlich in seinem Leben die Veränderung hervorrufen kann, die er benötigt, um das Leben zu leben, das ihm schlicht und einfach zusteht. Aus dem Fundus meiner über 20-jährigen Erfahrung als Unternehmer, Spitzensportler und Teamleader, in denen ich sämtliche Höhen und Tiefen, die ein aktives Leben zwangsläufig mit sich bringt, fand ich die Essenz heraus, welche Schritte zu befolgen sind, sodass jeder seinen persönlichen Erfolg auch wirklich erleben kann. Im Bewusstsein, dass die Zeit eine geräuschlose Feile ist, gebe ich – jedem – egal ob er es hören will oder nicht, mit: „Am Ende Ihrer Tage werden Sie nur eines bereuen, die Dinge die Sie NICHT getan haben.“ //

Zum Autor:

Peter Lopar ist diplomierte Oekotrophologe, Persönlichkeits- und Mentaltrainer sowie mehrfacher Welt- und Europameister im Fitness-Zehnkampf. Im bslim-Team sind noch Nina Hafner, sie ist Fitness-Model-Weltmeisterin und Miss International und Jasmine Poschinger, sie ist diplomierte und staatlich geprüfte Fitnessinstructor, BSA Akademie.



KONTAKT

bslim

St. Jakober Strasse 1 // 9020 Klagenfurt
Tel.: 0664/ 1232799
E-Mail: office@bslim.at
www.bslim.at

Besuchen Sie uns auf
facebook.com/kaerntnersparkasse

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

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

netbanking-Services: Finanz Manager, Rundungssparen, netbanking Safe

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

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

Die Kärntner
SPARKASSE
In jeder Beziehung zählen die Menschen.

Trolem
t.4-fold lithium

Ein neues intelligentes und innovatives Elektro-Trolley vom #1-Produzenten in Frankreich

- Kleinstes Elektro-Trolley der Welt
- Kompaktes Ultra-Leichtgewicht aus Aluminium
- USB-Ladestation für I-Phone und GPS
- Leichtes Zusammen- und Ausklappen
- Einfach abnehmbare Räder durch Druckverschluss
- Multifunktions-Scorekarten- und Schirmhalter
- Starke Lithium-Batterie mit Ladezustandskontrolle
- Design in rot, silber, schwarz und weiß
- Zwei Jahre Garantie - ein Jahr auf Batterie

Erhältlich in gut sortierten Proshops und Fachgeschäften
Auskünfte und Information
info@spectrumgolf.at
www.spectrumgolf.at



PILATES

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Erfunden hat sie Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren.

PILATES – EIN TREND, der bereits vor Jahren über den Atlantik schwappte und hierzulande viele Anhänger fand. Stars wie Madonna, Cameron Diaz, Miley Cyrus uvm. sind schon lange im Pilates-Fieber.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskel-

gruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Anfänger sollten das Training bei einem klassisch ausgebildeten Trainer beginnen, der sie bei der exakten Ausführung der Übungen unterstützt. Die rund 500 Pilates-Übungen wechseln zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur ab. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit

„Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Joseph Pilates

die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist,

die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Prinzipien

• **Kontrolle:** Ein wesentlicher Grundsatz des Trainings ist die kontrollierte Ausführung aller Übungen und Bewegun-

gen. Dadurch sollen auch die kleinen „Helfermuskeln“ gestärkt werden.

• **Konzentration:** Mit Hilfe von Konzentration sollen Körper und Geist in Harmonie gebracht werden. Jede Bewegung soll mental kontrolliert werden, die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein.

• **Atmung:** Bewusste Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Sie soll Verspannungen entgegenwirken und die Kontrolle über den Körper erhöhen. Deshalb wird die Atmung des Zwerchfells trainiert.

• **Zentrierung:** Mit Zentrierung ist die Stärkung der Körpermitte gemeint, das so genannte Powerhouse, das vom Brustkorb bis zum Becken reicht und alle wichtigen Organe enthält. Die Stärkung der Powerhouse-Muskulatur kräftigt vor allem den Rücken und kann sich bei Rückenschmerzen positiv auswirken.

• **Entspannung:** Bewusste Entspannung soll helfen, Verspannungen aufzufinden und zu lösen. Entspannung ist bei Pilates jedoch nicht das Gegenteil von Körper-spannung.

• **Fließende Bewegung:** Alle Übungen werden in fließenden Bewegungen ausgeführt, ohne längere Unterbrechungen. Es gibt keine abrupten, isolierten Bewegungen. //

ÜBUNG

Center Clock (Die Bauchuhr)

Achte auf die 3-Punkte-Stellung der Füße und dein neutrales Becken. Dein Atem fließt gleichmäßig während der Übung.

Basis Übung:

1. Rückenlage mit angezogenen Beinen.
2. Ausatmen und dabei bis 3 zählen.
3. Einatmen und dabei bis 3 zählen.

Stelle dir vor, dass auf deiner Bauchdecke eine Uhr aufgemalt ist.

12 Uhr ist der Solarplexus, der liegt etwas unter dem Brustbein.

6 Uhr ist dein Kern, etwas unter deinem Nabel, aber über dem Schambein.

Spanne die Bauchmuskulatur isoliert an. Beginne bei 12 Uhr und lass die Spannung mit dem Einatmen wieder los. Wiederhole die Übung mit 3 Uhr, 6 Uhr und 9 Uhr.

Spanne die Muskulatur in der Linie zwischen 12 und 6 Uhr isoliert an. Stelle dir vor, die beiden Punkte ziehen sich fließend zusammen und verschmelzen miteinander in Richtung Bauchnabel. Wiederhole die Übung mit der Verbindung von 3 und 9 Uhr. Stelle dir vor, dass ein Korsett die beiden Punkte zusammenzieht wie ein Knoten im Bauch.

Beginne nun bei einem Punkt und spanne deine Uhr Punkt für Punkt an, bis die Muskulatur um deinen Nabel gleichmäßig aktiviert ist. Stelle dir vor, alles fließt in Richtung Nabel und bleibe dabei weich, ohne zu verspannen. //

Zum Autor:

Ioana Gabriela Franc ist diplomierte Pilates-Trainerin, lizenzierte Gyrokinesis®-Trainerin, lizenzierte Fünf Tibeter®-Trainerin und Zumba®-Fitness Instructor

KONTAKT

Ioana Gabriela Franc

Tel.: 0650/4488544

E-Mail: office@pilatestrinity.at

www.pilatestrinity.at

Der OPTIK Superstore



„adizero tempo pro“

Die „adizero tempo pro“ von adidas eyewear ist superleicht und eignet sich besonders für sportliche Aktivitäten. Die verstellbaren Bügel und Nasenflügel garantieren einen perfekten Sitz.



„adidas tourpro“

Der richtige Durchblick auf dem Green ist für Golfer unverzichtbar – die passende Golfbrille ein Muss! Golf Pro Dustin Johnson vertraut auf die „adidas tourpro“. Die Gläser sind je nach Lichtverhältnissen austauschbar, der Rahmen optimal an die Gesichtsform anpassbar.



„adilibria shield“

Windempfindliche Augen brauchen besonderen Schutz. Eine Sonnenbrille, die rundum abschließt und trotzdem stylisch ist.

Optische Brillen, Sonnenbrillen oder spezielle Sportbrillen – im neuen Store von Markus Juritsch findet man alles, was ein Brillenherz begehrt!

Stylische, moderne und ausgefallene Brillenmodelle von exklusiven Designermarken wie „ic!berlin“, „Tom Ford“ oder „götti“, sind Bestandteile des vielfältigen Sortiments. Außerdem erwarten den Kunden individuelle Beratung, kostenlose Sehtests und Rundum-Service samt eigener Werkstatt.

KONTAKT



brillentyp®

Markus Juritsch
Ossiacherzeile 10 // 9500 Völlach

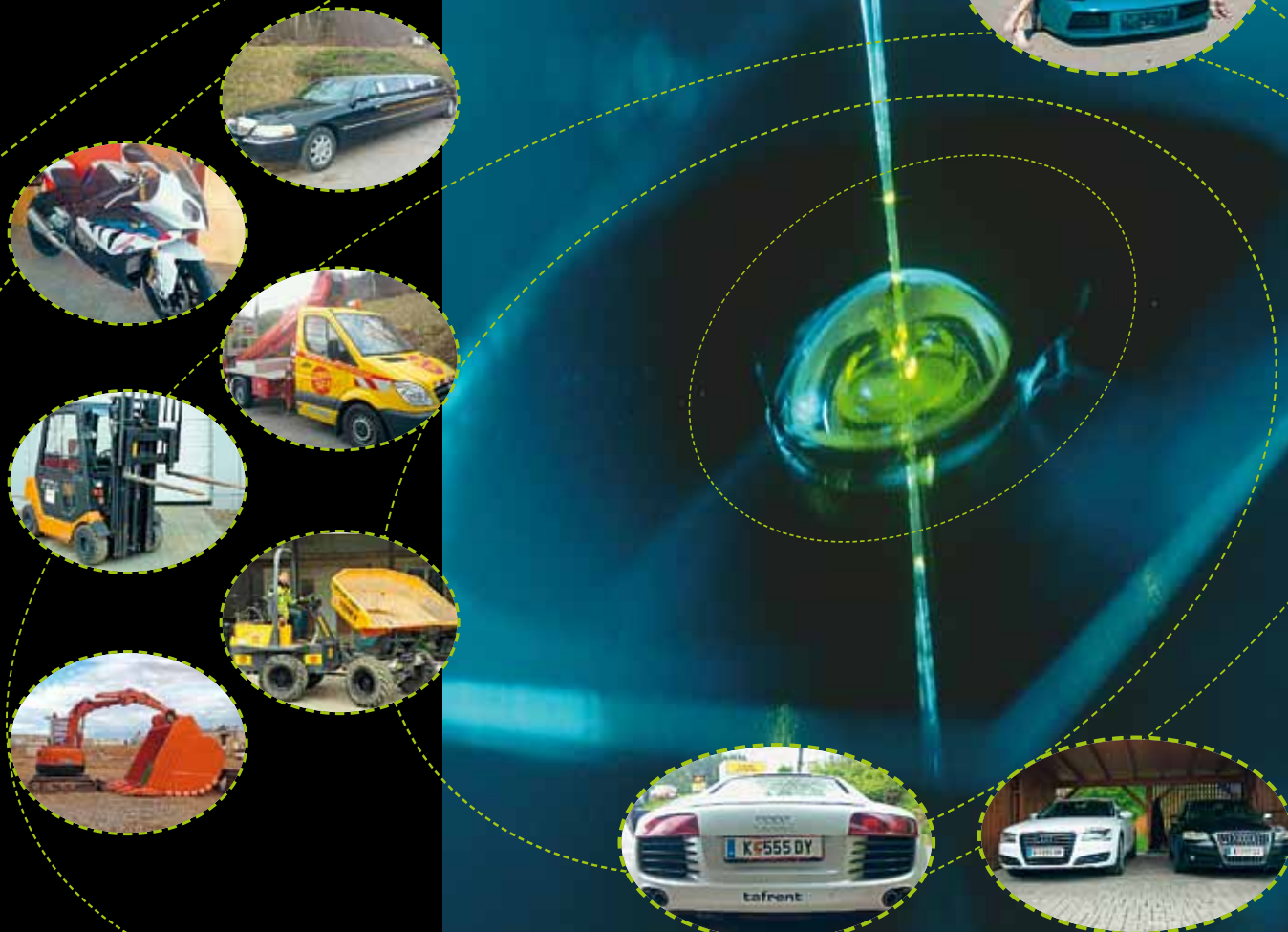
Tel.: 04242/37400

E-Mail: office@brillentyp.at

www.brillentyp.at //

VERMIETUNG VON:

- PKW-LKW-Stretchlimousinen-
Luxuswägen
- 9-Sitzer-Busse –
Motorräder-Allrad
- Baumaschinen –
Arbeitsbühnen – Bagger



Klagenfurt:
Feldkirchner Strasse 129
Tel: 0664-1005377

Villach:
Töbringer Strasse 2-4
Tel: 0664-7806699

**TAF-RENT
TAF-SERVICE**

www.tafrent.com

KRAFT IST NICHT ALLES, ABER OHNE KRAFT IST ALLES NICHTS!

BEREITS AB DEM 25. LEBENSJAHR

beginnen die Abbauprozesse am Bewegungsapparat, mit teils extremem Muskelschwund und – damit oft verbunden – stark eingeschränkter Beweglichkeit. Gewisse Bewegungen bereiten „plötzlich“ Probleme oder sind oft nur noch unter großer Anstrengung und Beschwerden möglich. Muskuläres Ungleichgewicht führt in Folge zu einseitiger Belastung der Gelenke – die logische Konsequenz sind Abnutzung und Verschleißerscheinungen, sowohl an den großen Gelenken wie z.B. Knie, Hüfte und Schulter als auch an den kleinen Gelenken der Wirbelsäule.

Durch ein gezieltes Krafttraining an Spezialgeräten und unter fachkundiger Anleitung kann dieser dramatischen Entwicklung entgegengewirkt werden.



6 gute Gründe für ein gesundes Krafttraining:

1. verhindert den altersbedingten Muskelschwund!
2. erhöht die Knochendichte!
3. reduziert den Fettanteil des Körpers!
4. wirkt regulierend auf den Blutdruck!
5. reduziert Schmerzen bei degenerativen Verschleißleiden der Körpergelenke!
6. erhöht die Kraft der tiefliegenden Rückenmuskulatur und führt in über 80 % der Fälle zu einer Verbesserung der Beschwerden!

KONTAKT

sitter-rückentraining

Studio Klagenfurt:
Pernhartgasse 1 // 2. Stock
Tel.: 0463/509955

Studio Villach: Nikolaigasse 39/1
Tel.: 04242/22817 // Mobil: 0676/4371100
E-Mail: office@sitter-rueckentraining.at
www.rueckentraining.at

HAUSMESSE – Tag des Gesunden Rückens!

Ort: sitter-rückentraining, Pernhartgasse 1, 2. Stock // 9020 Klagenfurt
Termin: Mittwoch, 18. September – ab 14:30 Uhr

Vorträge:
15 Uhr: Was kann ich selber gegen meine Rückenprobleme tun?
17 Uhr: Rückenleiden – moderne Behandlungsmöglichkeit aus der Sicht des Wirbelsäulenchirurgen
19 Uhr: Ernährung und Bewegung aus naturkundlicher Sicht

Vortragende: Mag. Heinrich Sitter (Sportwissenschaftler)
Dr. Jens-Peter Vogelsang (Facharzt für Neurochirurgie)
Dr. Sieghard Wilhelmer (Arzt für Allgemein Medizin)



Das sind die

FITNESStrends 2013!

Schluss mit dem eintönigen Laufen und den faden Beine-Bauch-Po-Übungen, denn das war gestern! Hier kommen die angesagtesten Fitnesstrends 2013. Und wir versprechen Ihnen eines: Langeweile kommt garantiert keine auf!

SABINE LANDL

HOT HULA

Vergesst „Zumba“! Hier kommt „Hot Hula“. Diese Fitnessform garantiert einen hohen Spaßfaktor. Sie stammt aus Neuseeland und hat erst heuer ihren Weg über den Ozean zu uns gefunden. Ähnlich wie bei Zumba, geht es hier um tänzerische Bewegungen, jedoch nicht zu aktuellen Beats, sondern zu traditionellen Trommelklängen der polynesischen Urvölker – der Heimat des Hula. Hot Hula ist eine Fitnessform für all diejenigen, die es lieben, sich rhythmisch zu bewegen. Beim Tanzen werden alle großen Muskelgruppen trainiert, vor allem Beine, Po und Rumpf. Je schneller die Musik ist, desto mehr wird auch das Herz-Kreislauf-System belastet.

Die Musik und die tänzerischen Bewegungen beim Hot Hula geben den Teilnehmern das Gefühl, nicht in einer Turnhalle zu schwitzen, sondern über den weißen Sand einer Südsee-Insel zu schweben. Ach ja, Baströckchen und Kokosnussschalen können Sie übrigens getrost zu Hause lassen., stattdessen einfach ein Tuch um die Hüften binden!

CROSS FIT

Einen weiteren Trend, den wir in petto haben – Cross Fit! Er ist aber definitiv nur etwas für die ganz Hartgesottenen unter Ihnen und gilt nicht zu Unrecht als das aktuell härteste Work-out der Welt. Die Übungen klingen zunächst ganz nach einem Kurs im Fitnessstudio von nebenan. Doch dahinter steckt etwas ganz anderes: Crunches, Doppelseilsprünge, Liegestütze – alles nichts Neues. Denken Sie! Aber jeweils 150 Wiederholungen in nur 15 Minuten und das von jeder Übung? Eine echte Herausforderung, jedoch eine, die sich lohnt. Der Trend aus den USA schont keinen Ihrer Muskeln, aber auch Ausdauer und Koordination optimieren sich. Ideal für alle, die es eilig haben und nur wenig Zeit für ein Work-out!

BOKWA

Die Mischung aus afrikanischem Tanz, Capoeira, Kickboxen und Step-Aerobic heißt Bokwa. Dabei steht „Bo“ für Boxing und „kwa“ für den traditionellen südafrikanischen Tanzstil. Und eines gleich vorweg – diese Tanzsportart ist anders. Es ist kein wirkliches Tanz-Work-out – es gibt keine Choreographie und keine Zähl Schritte. Man steigt Buchstaben und Zahlen mit den Füßen, während man sich zusammen in der Gruppe zur Musik bewegt und dabei ein belebendes, süchtig machendes Herz-Kreislauf-Work-out absolviert. Die Teilnehmer tanzen das/die L, 3, J, K und Dutzende von anderen Schritten. Da die Bokwa®-Schritte strukturiert sind und auf den Formen von Buchstaben und Zahlen basieren, ist es nicht erforderlich, Schritte zu zählen, wie bei den auf den traditionellen 8-Count basierenden Tanz-Fitness-Programmen. Und sobald man die Schrittmuster kennt, kann man sie anwenden, ohne der persönlichen Choreographie eines Trainers zu folgen. Die Schritte haben nämlich die gleiche Struktur, egal ob man sie in Taiwan, Australien, England oder den USA tanzt. Also los geht's – vorausgesetzt, Sie beherrschen das Alphabet!



PILOXING

Mit Tanzen, Boxen und Pilates zur Traumfigur – das ist Piloxing! Piloxing gehört zu den neusten Fitness-Trends aus den USA und richtet sich in erster Linie an Frauen, die eine neue Form des Körperbewusstseins erlangen wollen. Das Work-out, das von einer schwedischen Fitnesstrainerin entwickelt wurde, ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing fördern in erster Linie die Beweglichkeit, Flexibilität, Gleichgewichtstraining und Ausdauer. Der Einfluss aus dem Pilates sorgt dafür, dass beim Piloxing auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt werden und sich insgesamt die Körperhaltung verbessert. Eingebaute sexy Tanzeinlagen in Piloxing sollen schlank machen und das weibliche Selbstbewusstsein fördern. Durch das Tragen von Boxhandschuhen oder kleinen Gewichtsmanschetten an den Handgelenken kann die Intensität zusätzlich erhöht werden. Hollywood-Stars schwören darauf – kein Wunder, werden bei dieser Sportart doch jede Menge Glückshormone ausgeschüttet!

BARRE CONCEPT

Barre Concept ist eine einzigartige und neue Trainingsmethode – ein Ballettstangen-Work-out mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Oberstes Ziel des Ganzkörpertrainings ist dabei der definierte Tänzerinnen-Körper. Dieses spezielle Ganzkörpertraini-

ning verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau und ist so anstrengend wie professionelles Ballett-Training. Die weiblichen Problemzonen wie Arme, Beine, Bauch und Po werden straff, sehen trainiert und weiblich aus – ein schneller und erfolgreicher Weg, um den Körper zu verändern, die Beweglichkeit und die Haltung zu verbessern. Geeignet für fast jedes Alter und Fitnesslevel!

AQUA BOUNCING

Für alle Wasserratten, die gleichzeitig etwas für ihre Bikinifigur tun wollen! Aqua-Bouncing ist Wassergymnastik auf einem Trampolin und bietet jede Menge Spaß. Auf einem im Schwimmbecken versenkten Trampolin werden verschiedenste Übungen durchgeführt. Vor allem in Verbindung mit Hanteln oder einer etwas leichteren Wassernudel ist das Unterwasser-Springen ein effektives Ganzkörpertraining. Dieses verbessert nicht nur die Ausdauer und kräftigt die Muskulatur, sondern lässt auch unschöne Orangenhaut verschwinden. Wasser ist 800 Mal dichter als Luft, es muss im kühlen Nass daher bei jeder Bewegung mehr Widerstand überwunden werden und deshalb bleibt kein Muskel untrainiert. Da man im Wasser auch nur ein Zehntel seines Körpergewichts wiegt und sich beinahe schwerelos fühlt, eignet sich dieses Training auch ideal für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen!

AERIAL YOGA

Aerial Yoga stellt eine Kombination aus

Yoga, Akrobatik und Krafttraining dar. Im Gegensatz zum traditionellen Yoga finden die Übungen, die sogenannten Asanas, nicht auf dem Boden, sondern in der Luft in einem trapezförmigen Tuch statt, das an der Decke befestigt wird und bis zu 10 Tonnen Gewicht tragen kann. Das Tuch dient als Trainingsgerät: Sie können sich hineinsetzen, -legen und -stellen oder aber an dem Tuch turnen. So hängt und schaukelt man die gesamte Kursdauer von 90 Minuten über dem Boden. Dieser Fitnesstrend aus den USA gibt den Kursteilnehmern die Möglichkeit, Körperpartien wie Bauch und Rücken gezielt zu dehnen und zu kräftigen. Bei regelmäßigem Training entspannen sich Bandscheibenprobleme, Beweglichkeit und Kraft werden trainiert, Blockaden und Muskeln gelockert. Besonders die Tiefenmuskulatur profitiert durch die permanente Gleichgewichtsstabilisierung. Und für genügend Entspannung ist auch gesorgt!

KETTLERCISE

Aber auch für diejenigen, die auf das zeitsparende und bequeme Training in den eigenen vier Wänden oder im Freien nicht verzichten wollen, haben die Fitnesstrends 2013 etwas auf Lager: Kettlercise ist ein Training mit Kugelhanteln, den Kettlebells, mit denen Sie den ganzen Körper trainieren. Sie wiegen zwischen zwei und zwölf Kilogramm, je nachdem wie viel Gewicht Sie schaffen und welche Körperpartien Sie trainieren wollen. Das Beste daran: Sie werden schon ab drei Einheiten in der Woche belohnt!



3. ALPE ADRIA REITERBALL

am 26. Oktober 2013

Casineum Velden
ab 19:00 Uhr
inkl. Sektempfang
mit Dj und live Musik

RAHMENPROGRAMM

- Ehrung der besten Kärntner Reitsportler
- Alpe Adria Eventing Cup Siegerehrung
- Tombola mit tollen Sachpreisen
- Party bis in die Morgenstunden

Kartenvorverkauf siehe Webseite
www.alpeadriaeventingcup.com

Parkplatz vor Ort „Casino Tiefgarage“ 2€ für 24h,
Übernachtungsmöglichkeiten im 3 Sterne
Seehotel Frank um € 35,- pro Person inkl. Frühstück,
Reservierungen unter www.seehotel-frank.at



ALPE ADRIA EVENTING CUP –

DIE KÄRNTNER ERFOLGSGESCHICHTE



Im Jahr 2010 begann eine Handvoll Idealisten die Geschichte der Vielseitigkeit in Kärnten neu zu schreiben. Diese Idealisten hatten die Idee, einen grenzüberschreitenden Cup in der Sparte der Vielseitigkeit zu veranstalten bzw. zu organisieren und konnten auch die Nachbarstaaten begeistern, sodass die Alpe Adria Eventing Cup Trophy ins Leben gerufen wurde.

Durch die Gründung des Alpe Adria Fördervereins und durch die großartige Unterstützung der Sponsoren bietet der Verein nunmehr bereits im dritten Jahr allen Reitbegeisterten im Vielseitigkeitssport

eine ideale Plattform, diesen aktiv und passiv zu erleben.

Die Bewerbe werden bewusst von leichter bis mittelschwerer Klasse durchgeführt, da die Förderung der Jugend und der Amateurreiter im Vordergrund steht. Durch die großartigen Sponsoren ist es dem Verein auch möglich, ein Gesamtpreisgeld von EUR 10.000,00 für die Platzierten zur Verfügung zu stellen.

Nach einem erfolgreichen Jahr mit jeweils drei Turnieren in Kärnten und Friaul-Julisch Venetien konnte der Alpe Adria Förderverein auch unsere slowenischen Nachbarn für diesen Event begeistern. Durch die stetigen Bemühungen des Alpe Adria Fördervereins ist es gelungen, für

das Jahr 2013 das Dienstgut in Launsdorf zu begeistern, auf welchem seinerzeit bereits Europameisterschaften in der Vielseitigkeit durchgeführt worden sind. Der Vielseitigkeitssport hat sich durch den Alpe Adria Förderverein in Kärnten sowie im Alpe Adria Raum etabliert und ist überzeugt, die Erfolgsgeschichte in den nächsten Jahren mit Enthusiasmus fortzuführen.

Natürlich gibt es für das jeweilige Jahr einen krönenden Abschluss im Casino Velden, bei welchem nicht nur die große Siegerehrung der Alpe Adria Eventing Cup Trophy durchgeführt wird, sondern auch Kärntens beste Reitsportler aller Sparten geehrt werden und das Jahr mit einem Reiterball mit Live-Musik und kulinarischem Hochgenuss abgeschlossen wird. //

ORTNER BOOTE – Hightech made in Villach



Kärnten ist ein beliebtes Urlaubsziel. Allein schon wegen den vielen Seen, die im Sommer, wenn sich die Sonnenstrahlen darauf ergießen, im funkelnden Blau glitzern und zahlreiche Bootsbesitzer dazu einladen, auf dem Wasser ihre Runden zu drehen.

DIE FIRMA „ORTNER BOOTE“

vertreibt seit mehr als 30 Jahren Top Bootsmarken aus Italien und den USA und ist österreichweit bekannt dafür, die erste Anlaufstelle in Sachen Boote und Yachten zu sein: Von Hochleistungselektrobooten über „state of the art“-Wassersportboote bis hin zu luxuriösen Sportyachten. Und ganz gleich also, ob sie der Passion des Wasserskifahrens frönen, ein Wakeboard-freak sind oder ein Familienboot suchen, mit dem Sie all das vereinen können – bei „Ortner Boote“ sind Sie richtig aufgehoben.

Ein Highlight!

Die Nautique 200 ist der Hummer H2

auf dem Wasser. Mit einem ZR6-Motor, Benzin V8 mit 6 Litern Hubraum und 409 PS ist sie nicht zu toppen. Die Nautique 200 erreicht eine Spitzengeschwindigkeit von bis zu 75 km/h. Die Nautique 200 ist somit das Wettkampfboot schlechthin und daher ist es auch kein Wunder, dass sämtliche Wasserskirekorder mit diesem Boot eingefahren wurden.

Immer eine Bootslänge voraus!

Die Villacher Firma Ortner Boote brachte nun das erste batteriebetriebene Wasserski-Boot Europas auf den Markt – SPORT NAUTIQUE 200 ELECTRIC. Die Entwicklung des batteriebetriebenen 100 kW-Bootes wurde einerseits durch ein Joint Venture mit der amerikanischen Herstellerfirma „Nautique“, die die Bootshülle des bewährten Wasserski-Bootes „200 Sport“ liefert, andererseits durch die Ingenieurskunst des alteingesessenen Bootshandelsbetriebes möglich. Denn bereits vor mehr als zwanzig Jahren erkannten die Villacher Bootsbauer den Trend für Alternativen und begannen mit der Entwicklung von Elektrobooten. Schon damals rüstete man Luxusboote mit E-Außenbordmotoren aus, die einen

bis dato noch nie dagewesenen Komfort boten. Dank permanenter Weiterentwicklung der Antriebseinheit und der Batterien wurden die Leistung und die Reichweite der E-Boote kontinuierlich gesteigert.

Die US-Firma „Nautique“ war Vorreiter in Technologie und Design von Wasserskibooten. Basierend auf dem Ski Nautique 200, das weltweit von den besten Wasserskiläufern verwendet wird, wurde das Nautique 200 Sport sowohl als Benzin- als auch als Elektroboot mit 100 kW entwickelt. Das Boot eröffnet eine neue Bandbreite an Seeaktivitäten wie z.B. Wakeboarden, Wakeskaten, Wakesurfen und das traditionelle Wasserskilaufen. Der leistungsstarke 100 kW flüssigkeitsgekühlte Synchronmotor beschleunigt das Boot auf unglaubliche 58 km/h und lässt Sie auf dem Wasser sanft dahin gleiten. Die benötigte Energie für über eine Stunde Wassersport liefert die neueste Generation von Lithium-Ionen Akkus der Firma Sony. Das Decklayout mit der U-Sitz Konfiguration und dem verstellbaren Fahrersitz bietet neun Personen ausreichend Platz, um den Tag am See zu verbringen. Die Leistung des Bootes wird durch das Hydro-Gate™ mit SportShift™ signifikant verbessert und gibt dem Fahrer die Mög-

lichkeit, die Wellenform und auch die Trimmung des Bootes individuell an die Fahrsituation anzupassen. Das Cockpit ist übersichtlich gestaltet: Mit dem Multifunktions-

display und dem GPS gesteuerten Speedometer können alle relevanten Daten vom Fahrer bequem eingesehen werden.

Das Positive für die Umwelt: E-Motoren verbrauchen keine Schadstoffe und auch der Motorenlärm hält sich in Grenzen!

Besuchen Sie uns! Für das Vergnügen bieten wir Ihnen auf mehr als 1.000 m² eine permanente Ausstellung in den großzügig dimensionierten Schauräumen über ein komplettes Sortiment der neuesten Modelle von Nautique!

Wir freuen uns auf Sie!



KONTAKT



Ortner Boote

Zehenthofstrasse 26
9500 Villach
Tel.: 04242/41310
E-Mail: boote@ortner-boote.com
www.ortner-boote.com

KOMPETENZ GOLF



GOLF ZONE SERVICES:

Haben Sie Ihr Produkt günstiger gesehen?

€

IHRE GOLF ZONE
PREISGARANTIE

Wir erstatten Ihnen die Preisdifferenz zum Verkaufspreis Ihres in der Golf Zone gekauften Produktes retour, so fern Sie ein günstigeres, schriftliches Angebot eines anderen Anbieters vorlegen.*

Drückt der Schuh?

IHRE GOLF ZONE
BERATUNGSGARANTIE

Sollten Sie der Meinung sein unsere Beratung hätte zum Kauf eines für Sie unpassenden Produktes geführt tauschen wir Ihr Produkt selbstverständlich innerhalb von 10 Werktagen um.*

Das will ich ausprobieren!

IHRE GOLF ZONE SERVICES:
VERLEIH

Schlägerverleih bis zu einer Woche ist gratis. Darüber hinaus können viele weitere Produkte aus dem Golf Zone Sortiment ausgeliehen und getestet werden!*

WEITERE GOLF ZONE SERVICES:

SPIKEWECHSEL | SCHLÄGERREPARATUR & GRIFFWECHSEL | TROLLEY- & BATTERIECHECK | CUSTOM-BESTELLUNGEN | FITTINGPASS

*Genauere Informationen zu den Golf Zone Services und die entsprechenden Gültigkeits Voraussetzungen dazu finden Sie auf www.golfzone.at, in Ihrem Golf Zone Katalog 2013 (Bestellung unter info@golfzone.at) oder bei Ihrem Berater in allen Golf Zone Filialen.

FITTINGPASS STATE OF THE ART – ANALYSE PER



3D-Doppler-Radar Messung für genaueste Schwunganalyse. Die Analysesoftware bietet übersichtliche 3D-Daten-Projektionen in perfekter Optik zu allen erdenklichen Fitting-Details:

Carrylänge | Totallänge | Schlägerspeed | Ballspeed | Speed-Profil | Face Winkel | dynamischer Loft | zenitmetergenaue Schwungzeit/Distanzanalyse | Backspin | horizontaler und vertikaler Launch Winkel | Sinkflug | Schlaghöhe je Schläger | Beschleunigungsprofil | vertikaler & horizontaler Schwungpfad | Side Spin | Post-Impact Daten

Ausgebildete Clubfitter, Pros und Top-Golfer beraten Sie in allen Golf Zone Filialen zu Ihren persönlichen Fitting-Daten und empfehlen auf Wunsch geeignete Produkte aus dem gesamten Sortiment, Ihre Fittingdaten werden auf Wunsch zugesandt.

Dauer ca. 45 Minuten

Terminreservierung in Ihrer Filiale erforderlich.

Kosten: € 40,- mit Golf Zone Bonus Card
€ 60,- ohne Golf Zone Bonus Card



DAS TEAM DER GOLF ZONE VILLACH - Ihre Ansprechpartner in allen Golf-Fragen.



ALEXANDER WELLER
Shop Manager, Hcp. 2.8
ehem. Teaching Pro &
Fitting-Spezialist



FLORIAN MOROKUTTI
Hcp. 4.2
ehem. Teaching Pro &
Fitting-Spezialist



IRIS MOSCHITZ
Mode- &
Typ-Beratung

GOLF ZONE VILLACH
Maria-Gailer-Straße 36, 9500 Villach

EUROPAS GRÖSSTE AUSWAHL.

NACH WEIT ÜBER 100 JAHREN:

GOLFEN wird Olympisch!



Seit 1904 wird erstmals wieder bei der Olympiade 2016 in Rio de Janeiro um olympische Goldmedaillen gespielt. Weltweit rüsten sich Golf-industrie und Spieler gleichermaßen für diesen Großevent.

DER PROFI GOLFSPORT ist mittlerweile fast ausschließlich von sportlichen Athleten geprägt. Noch vor 100 Jahren waren Spitzenleistungen im körperlichen und mentalen Bereich keine zwingende Voraussetzung. Heute ist das anders. Neueste sportmedizinische und neurobiologische Erkenntnisse nützen und unterstützen Profisportler, um außergewöhnliche Leistungen zu erbringen. Der Österreichische Golfprofi – Jungstar Jürgen Maurer – ist einer dieser Spitzenathleten. Jürgen Maurer spielt für einen der bekanntesten Golfclubs Österreichs – den DCC Atzenbrugg. Er arbeitet hart und konsequent an seiner sportlichen Verbesserung. Tägliches Training, unterschiedlichste Klima- und Wetterbedingungen in verschiedenen Ländern, Jetleg, lange Flüge,

Verspannungen und muskuläre Dysbalancen – alltägliche Themen im Leben eines Profigolfers. Die Art und Weise wie der Profi damit umgehen kann, entscheidet über Sieg oder Niederlage im nächsten Turnier.

Jürgen Maurer vertraut hier auf die Unterstützung seiner Schumann 3 D Platte® – ein hochwertiges Fitness- und Wellnessgerät im Premiumbereich, das u.a. für eine rasche Tiefenentspannung und Entstressung sorgt und damit eine hocheffektive Regeneration ermöglicht. Im deutschsprachigen Raum bereits tausendfach im Privatbereich bewährt, erobert die Schumann 3 D Platte® nun nicht nur Wellness-Hotels, Fitnessclubs, Klein- u. Mittelunternehmen, Konzerne, Therapeuten und Ärzte, sondern erfasst jetzt auch mit stetig steigender Akzeptanz und Anerkennung die Anwendung im Spitzensport.

Für genauere Informationen zur Schumann 3 D Platte® kontaktieren Sie:

■ Paracelsus Einkaufs- und Vertriebs-GmbH, Freistädter Straße 236, 4040 Linz, Tel.: +43 (0) 732 757167 //

EXKLUSIV-TALK mit Jürgen Maurer

INTERVIEW: GOLF WEEK

Golf Week: Jürgen, wie lange benutzt du die Schumannplatte schon und welche Vorteile verschafft sie dir?

Jürgen Maurer: Ich habe die Platte seit letztem Sommer. Für mich gehört sie mittlerweile zum Training (als Erholung und zum Relaxen) dazu. Zusätzlich ist es wie ein kleines Wunderding, das sofort die kleinen „Wehwehchen“ beseitigt. Ich weiß nicht genau, wie es funktioniert, aber das ist mir eigentlich auch egal, denn Hauptsache, es hilft. Bei kleinen Schmerzen im Kreuz oder Nacken lege ich mich drauf und das Zwicken bzw. die Schmerzen sind weg.

Welche Bedeutung hat sie insbesondere für den Golfer, und glaubst du, dass sie sich flächendeckend durchsetzen kann/wird?

Zur Bedeutung kann ich allgemein nicht viel sagen, aber ich glaube, wer sie einmal

ausprobiert hat und den Erfolg spürt, will gar nicht mehr ohne. Denn was gibt es Besseres, als ohne Schmerzen durch das Leben zu gehen. Mein Vater ist da so ein Beispiel: Er hat schon seit Jahren Kreuzprobleme. Seit letztem Jahr nutzt er die Platte auch täglich und ist seither komplett beschwerdefrei. Ihm geht es da genauso wie mir, sobald es zwickt oder irgendwo wehtut, legt er sich drauf und die Schmerzen sind weg. Bezüglich des Durchsetzens wird man noch sehen, da sie ja nicht ganz so billig ist, aber ich glaube, dass es sehr viele Leute gibt, denen es das Geld wert ist, wenn man danach schmerzfrei ist.

Hat sich dein Work-out dadurch verändert, bzw. wie baust du die Schumannplatte im Detail in dein Training ein?

Ich nutze die Platte zu 90 % eigentlich nur zur Regeneration und baue sie ein wenig in das Koordinations- bzw. Stabilisations-Work-out ein. Sie hilft extrem bei der Entspannung der Tiefenmuskulatur.





TREFFSICHER. VON ANFANG AN.

GOLFANLAGE MOOSBURG-PÖRTSCHACH

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

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

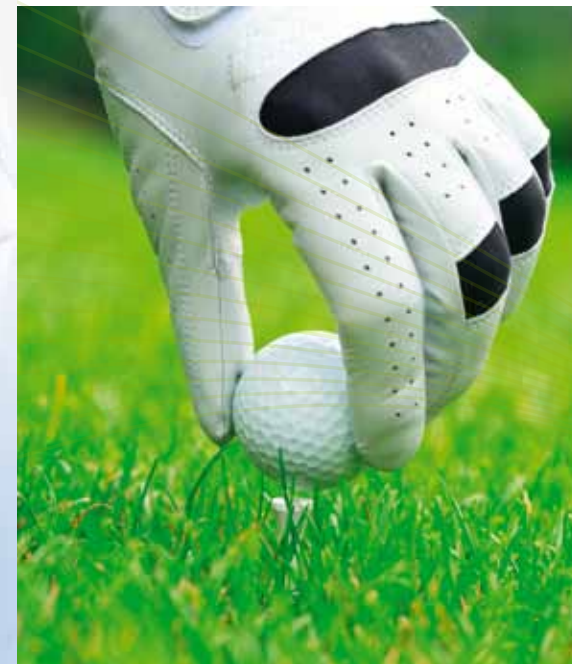
MAG. GERT GATTEREDER: HANDICAP 0,2

Geburtsdatum: 26. 7. 1977

Erfolge:

- 1998 – Österreichischer Junioren Mannschafts-Staatsmeister
- 1998 – Vize-Staatsmeister mit der Herrenmannschaft
- 2013 – Doppel-Staatsmeister im Matchplay und Zählwettbewerb
- 2013 – Bestplatzierter Österreicher – 26. Platz bei den Europameisterschaften in der Slowakei
- 2013 – Ranglistenführer bei den Österreichischen Mid-Amateuren

Der Österreichische Doppel-Staatsmeister im Matchplay und Zählwettbewerb von 2012, Mag. Gert Gattereder, ist einer der besten Golf-Amateure des Landes. Er spielt ein Handicap von 0,2.



IM GESPRÄCH mit Mag. Gert Gattereder

Wie bist du zum Golfsport gekommen?

Mit 13 Jahren haben mich meine Eltern zu einem Golf-Schnupperkurs mitgenommen. Seit diesem Zeitpunkt bin ich begeisterter Golfer.

Was fasziniert dich am Golf?

Die unglaubliche Vielfalt dieses Sports. Ständig ist man mit unterschiedlichen Situationen konfrontiert. Persönlich nutze ich das Golfspielen, um vom beruflichen Alltag abzuschalten.

Was waren die Highlights deiner bisherigen Karriere?

- 2012 – Doppel-Staatsmeister im Matchplay und Zählwettbewerb
- 2013 – Bestplatzierter Österreicher (26. Platz) bei den Europameisterschaften in der Slowakei
- 2013 – Ranglistenführer bei den Österreichischen Mid-Amateuren

Wie oft in der Woche trainierst du?

Mindestens drei Mal die Woche für ca. 2-3 Stunden. An den Wochenenden bin ich dann bei den Turnieren in ganz Österreich unterwegs.

Wie bewältigst du die mentale Herausforderung vor einem Turnier?

Ich freue mich auf jedes Turnier. Ich bin davor auch nicht nervös, ich spiele ja nur zum Vergnügen.

Gibt es Situationen beim Golf, in denen du dich besonders ärgerst?

Nach außen hin sieht man mir den Ärger über einen misslungenen Schlag nie an. Innerlich hacke ich einen schlechten Schlag schnell ab und konzentriere mich voll und ganz auf den zukünftigen.

Welchen Rat hast du für die junge Generation im Golf?

Man sollte sich unbedingt Ziele setzen. Und ohne Training läuft im Golf gar nichts – man sollte regelmäßig trainieren, einen Pro seines Vertrauens finden und mit diesem an seinen Zielen arbeiten.

Dein persönliches Erfolgsrezept?

Ich spiele ohne Druck, ohne Anspannung, ohne Belastung. Ich bin einfach im „Flow“ – im richtigen Spielrhythmus – zumindest im Moment.

Neben Golf – was zählt noch zu deinen Hobbies?

Im Sommer bleibt keine Zeit für eine andere Sportart außer Golf. Im Winter gehe ich gerne Skifahren und spiele Eishockey.

Welche Ziele hast du dir für 2014 gesetzt?

Ich möchte meine Ranglistenführung verteidigen und im Österreichischen Nationalteam bleiben.

Lebensmotto:

„Genieße das Leben!“





Golf BODY COACHING

Golf ist ein faszinierender Sport, der von Alt und Jung gerne und vor allem relativ problemlos ausgeführt werden kann. Allerdings gibt es einige Bereiche im Körper, die durch den korrekten Schwung ungewohnten und nicht alltäglichen Belastungen ausgesetzt sind und deren Muskelpartien besonderes Augenmerk zukommen sollte.

HANS PETER STEINDL

WENN WIR UNSEREN SCHWUNG

verlieren, gehen wir zum Pro, um uns helfen zu lassen. Aber wohin wendet sich der Golfer, wenn er körperliche Beeinträchtigungen hat? Ich spreche hier nicht über starke Schmerzen oder mechanische Verletzungen – in solchen Fällen ist der Arzt der einzig richtige Ansprechpartner. Nein, ich spreche hier über muskuläre und fasciale Verspannungen bzw. Verdichtungen, die von alten Verletzungen stammen, von Fehlhaltungen aus dem Beruf, etc.

Besonders oft hört man: „Heute kann ich mich nicht richtig rühren“ oder „Mir tut das Kreuz weh“. Dabei tut einem eigentlich nichts weh, wir können uns aber trotzdem nicht richtig bewegen, sind eingeschränkt und blockiert.

Das behindert den Spieler beim Golf allerdings massiv und macht eine 18-Loch-Partie schnell zur Qual. Dabei sind es nur 14 Muskeln, die wir intensiv beim Golfschwung einsetzen.

Damit der Golfer beweglich bleibt und sich solche Blockaden gar nicht erst aufbauen können, widmet sich Golf body coaching besonders den nachstehenden Muskelgruppen.

- 1) **Beinmuskulatur:** ein sicherer Stand, Drehung, Gewichtsverlagerung, Stabilisierung der Beine und der Kniegelenke
- 2) **Becken und Bauchmuskulatur:** Stabilisierung und Drehung des Beckens
- 3) **Brustmuskulatur:** Stabilisierung der Atmung, Öffnen des Brustkorbes
- 4) **Rückenmuskulatur:** Stabilisierung des Schultergelenkes für einen reibungslosen Bewegungsablauf der Arme
- 5) **Armmuskulatur:** Stabilisierung des Griffes, Rotationsfähigkeit der Arme
- 6) **Nackenmuskulatur:** Drehfähigkeit und Stabilität des Kopfes beim Ausholen und Durchführen des Schwunges

Diese Muskeln werden nach der Muskel Spiral Exzentrik besonders beansprucht und helfen, den Golfschwung möglichst korrekt durchzuführen. In fast allen Lehrbüchern und sogar in der Bewegungstherapie für Golfer wird aber auf die Hals- und Nackenmuskulatur nur zu gerne vergessen.

Doch gerade dieser Bereich ist bei nicht mehr ganz jungen Golfern schon ein wenig abgenutzt und die seitliche Drehung des Kopfes wird immer schwieriger. Dadurch verändert sich der Blickwinkel zwischen Ansprechen des Balles und dem

Ausholen, weil der Kopf durch die Muskeleinschränkung nicht stabil bleibt und sich mitdreht. In diesem Moment verändert sich aber die bereits gespeicherte Entfernung zum Ball und bei einer raschen Schlagbewegung gibt es nur eine logische Konsequenz: Ein Beben durchschüttelt den ganzen Körper, weil, statt den Ball zu treffen, der Spieler ungefähr fünf Zentimeter davor in den Boden geschlagen hat. Eine für jeden Golfer zweifelsohne sehr unangenehme Erfahrung, die man sich jedoch ersparen könnte.

Mit EMMET Technique GOLF body coaching werden durch sanfte Impulse an den relevanten Stellen des Körpers Einschränkungen des Muskel- und Faszialgewebes gelöst und die Beweglichkeit des Körpers wesentlich verbessert sowie Schmerzen bei Bewegungen effektiv gemindert oder gelöst.

KONTAKT

Wir sorgen für Ihr Wohlbefinden

Notfallnummer 0650 2029471,
Spirit Center Noell, Hans Peter Steindl,
Trattengasse 8 // 9500 Villach

GOLFAKADEMIE Warmbad Villach

Die Anlage befindet sich in einer parkähnlichen Anlage, man spürt die Kraft und Ruhe zum Üben – der Golfer soll sich rundum wohlfühlen.

Es stehen ein Clubhaus, eine Pitching-area mit Vermessungspunkten (25, 30, 50, 60, 75 und 100 m) zur Verfügung sowie 20 Abschlagplätze, davon 4 überdacht, und ein Pitch- und Puttinggreen.

Das Highlight ist die Winteroutdoor-Anlage (die erste in Kärnten) mit vier beheizten Abschlägen.

Sie träumen vom dynamischen Golfschwung, wie wir ihn von Tiger Woods kennen?

Damit es nicht beim Träumen bleibt, brauchen Sie den richtigen Golfleh-

rer und etwas Ehrgeiz. Gemeinsam mit meiner langjährigen Trainingserfahrung erleben Sie einen optimalen, auf Ihre Stärken und Schwächen abgerundeten Golfunterricht nach den Richtlinien der PGA of Austria.

- Einzel- und Gruppenunterricht
- Abnahme Platzreife Hcp 54 und Turnierreife Hcp 45
- Video-Schwunganalyse
- Methodik, Strategie am Platz

KONTAKT

Helmut Wiegele

Tel.: +43 (0)664/5964689
E-Mail: helmut.wiegele@a1.net



Golfen mit Stil

GOLF, AMBIENTE, GOURMET und italienisches „Dolce Vita“ bietet der neu designte Golfplatz in Tarvisio. Er liegt im Dreiländereck Österreich, Italien und Slowenien und ist einerseits von lieblichen Mischwäldern, andererseits von den herausragenden Berggipfeln der Julischen Alpen umrahmt. Golf Senza Confini eröffnete nun im Mai 2013 das neue Clubhaus, inklusive großer Terrasse und einer neuen Lounge mit großer Bar sowie das komplett neu eingerichtete „Ristorante Ilija“. Dort verwöhnt Chefkoch Ilija Pejic Golfer die Gäste mit regionaler gehobener Küche.

Der Golfplatz wurde Ende 2012 von dem bekannten Architekten Marco Croze aus Venedig neu gestaltet. Der Platz bietet viele neue und spannende Herausforderungen für den Golfer und ein komplett neues Golfvergnügen. Die ersten neun Löcher wurden einem massiven Facelifting unterzogen und werden jedem Golfer eine echte Freude bereiten. Das neue Putting Green befindet sich direkt neben der Terrasse des Restaurants. Außerdem bieten die neuen Carts mit dem modernen GPS-System von Visage den besten Komfort und die neueste Technik.



KONTAKT



Golf Senza Confini Tarvisio

Via Priesnig 5 // 33018 Tarvisio
office@golfsenzaconfini.com

KONZENTRATION –

ein entscheidender Faktor im Sport

Im Leistungssport geht es nicht nur darum, Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu trainieren, der Sportler muss auch die Konzentrationsfähigkeit aufbringen, um die antrainierte Leistung schnell und gezielt im Wettkampf wiedergeben zu können. Konzentration ist im Wettkampf eine der wesentlichsten mentalen Erfolgskomponenten. Die Fähigkeit sich voll konzentrieren zu können, ist die Grundlage für mentale Stärke.

MAG. DORIS WEBER

BEWEGUNG ist nicht nur gut für das körperliche Wohlbefinden, sondern wirkt

sich auch positiv auf die Konzentration aus. Man kann sich konzentrieren, ohne Sport zu betreiben, doch es gibt vermutlich keine einzige Sportart, bei der man nicht ein Mindestmaß an Konzentration aufbringen muss. Laufen, Schwimmen, Golfen – es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen. Sportarten, die allerdings besonders gut geeignet sind, um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, sind allen voran Yoga, Tai Chi, Qigong und Taijiquan. Das Gute ist: Die Konzentrationsfähigkeit lässt sich erlernen. Selbst Golfprofi Tiger Woods trainiert seine Konzentration mit Hilfe von Yogatraining. Kurze Meditationsphasen von nur drei Minuten können Ihnen helfen, Ihre Konzentration zu finden und Störungen auszublenden. Überlassen Sie es nicht dem Zufall oder der Tagesverfassung, ob Sie an einem Tag konzentriert sind oder nicht. Übungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit bringen den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht. Sie lösen die

Anspannungen und Verspannungen, beleben den Kreislauf und fördern die Durchblutung. Ärger und Stress können abgebaut werden, neue Kraft und Energie werden gewonnen. Regelmäßig durchgeführt, können diese Übungen Konzentrationsstörungen vorbeugen.

Was ist Konzentration?

Konzentration heißt „geistige Sammlung“, „Zentrierung des Geschehens“. Sie ist die Fähigkeit, für eine gewisse Zeit die ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache oder ein Ziel zu lenken. Konzentration heißt, dass sich unsere Gedanken während einer Tätigkeit nur auf das Handlungsrelevante beziehen.

Die Gedanken auf das Gegenwärtige und Wesentliche zu richten – alle inneren und äußeren Einflüsse auszublenden – das ist Konzentration. Man ist auf das Ziel und die optimale Handlung konzentriert. Das chinesische Sprichwort „Tue, was du tust!“ bringt es auf den Punkt. Wir können we-

der die Vergangenheit verändern, noch die Zukunft vorhersehen, das Einzige was wir wirklich beeinflussen können ist unsere Gegenwart. Die Konzentrationsfähigkeit betrifft sowohl die äußeren Sinne (Hören, Sehen, Tasten), die inneren Sinne (Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn) als auch die Steuerung der eigenen Gedanken und Gefühle. Die Konzentration hängt ab von der aktuellen Stimmung, von der psychischen und physischen Verfassung, von der Umgebung sowie vom persönlichen Interesse und der Motivation.

Störfaktoren

Kennen Sie das, im entscheidenden Moment fehlt plötzlich die Energie? Während dem Training wurden die Limits erfüllt und nun im ausschlaggebenden Moment ist die Energie nur noch auf Sparflamme. Zum richtigen Zeitpunkt die Energie in Bewegung zu setzen und zu bündeln entscheidet oft über Sieg oder Niederlage. Geringe Konzentrationsfähigkeit äußert sich vor allem darin, dass man sich leicht durch äußere Einflüsse oder einströmende Gedanken stören lässt. Die Ursachen für Konzentrationsschwäche sind vielfältig und lassen sich meist auf gesundheitliche Probleme zurückführen, wie etwa Schilddrüsenstörungen, Blutzuckerschwankungen oder Durchblutungsstörungen im Gehirn. Häufig liegt auch ein Mangel an bestimmten Stoffen (z.B. Eisen) vor. Neben organischen Erkrankungen sind oft auch mentale Motive ausschlaggebend. Stress, Probleme, psychische Erkrankungen oder auch Reizüberflutung sorgen dafür, dass man

sich schlechter konzentrieren kann. Wird das Gehirn schlecht durchblutet, wirkt sich das außerdem auf die psychische Leistungsfähigkeit aus. Wichtig für die Konzentrationsfähigkeit ist ferner die ausreichende Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. Eine gesunde Ernährung und genügend Bewegung bilden die Grundlage für die Leistungskraft des Gehirns. Das Blut versorgt das Gehirn mit Nährstoffen, ohne die es nicht richtig funktionieren kann. Die Folge: Konzentration auf das Wesentliche fällt schwer. Mangel an Interesse oder Motivation, körperliche Überlastung, Zerstreuung, Stress, Angst, Müdigkeit, schlechte gesundheitliche Verfassung, negative Einstellung, Zweifel, Druck von außen – dies alles sind Gründe für eine geringe Konzentrationsfähigkeit.

Die entspannte Konzentration („Flow“)

Dies ist eine Verfassung, in der man hellwach und zeitgleich absolut entspannt ist. Alles geschieht wie von selbst, ohne dass man sich bewusst anstrengt oder viel nachdenkt. Konzentration hat also viel mit innerer Ruhe und Entspannung zu tun. Wenn alles gut läuft, gibt es meist keine Schwierigkeiten und uns ist nicht einmal bewusst, dass wir entspannt konzentriert sind. Flow ist ein Bewusstseinszustand, in dem man völlig aufgeht, bei dem was man gerade tut, ohne irgendwelche anderen Gedanken oder Gefühle zu haben. Der Flow-Zustand kommt auf drei Ebenen zum Ausdruck: auf motorischer Ebene (Handeln, Verhalten), auf der physiolo-

gischen Ebene (Spannungsniveau – Wechsel von Anspannung und Entspannung) und auf der subjektiv-kognitiven Ebene (handlungsunterstützende Gedanken). Flow-Zustände können nur dann aufkommen, wenn die Handlungen allein ihrer selbst willen (intrinsische Motivation) und nicht der Ergebnisse wegen (extrinsische Motivation) durchgeführt werden. Anforderungen und Fähigkeiten müssen für das Zustandekommen einer Flow-Erfahrung im Gleichgewicht sein. Wenn eine Aufgabe zu anspruchsvoll wird, besteht die Gefahr von Fehlern. Bei Überforderung beschäftigt man sich gedanklich mit einem möglichen Misserfolg. Bei einer Unterforderung lassen die Konzentration und das Interesse nach und es kommt Langeweile auf. Die beste Leistungsfähigkeit hat man dann, wenn man sich in einem mittleren Anspannungsniveau befindet, dh. man ist weder zu entspannt noch zu angespannt.

Konzentrationsübung:

Setzen Sie sich bequem hin, halten Sie den Rücken gerade. Die gestreckte Wirbelsäule ist wichtig, um die Atemwege freizumachen. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit nach innen, indem Sie die Augen schließen und sich ganz auf Ihren Atem und die ein- und ausfließende Luft konzentrieren. Atmen Sie bewusst und zählen Sie Ihre Atemzüge. Harren Sie drei Minuten aus, das sind etwa 40 bis 50 Atemzüge. Ganz wichtig: Lassen Sie während Ihrer Drei-Minuten-Kurzmeditation wirklich keine einzige Bewegung zu.

Feinste Naturkosmetik!

In unserem Sortiment finden Sie Hausmittel, die auf uralten, bewährten Rezepturen beruhen. Unsere Artikel werden sorgfältig geprüft und getestet. Die Produkte stammen ausschließlich aus österreichischer Produktion.

■ Lärchenfranzbranntwein – aus den Kärntner Nockbergen. Zur äußerlichen Anwendung bei Müdigkeit, Abgeschlagenheit, bei Muskelkater und vorbeugend gegen Wundliegen.

■ Murmeltierbalsam – nach einem Tiroler Rezept ohne chemische Konservierungsmittel. Seit Jahrhunderten bewährt, zur Massage der Schulter, des Rückens, der Hüften und Knien. Nach sportlicher Anstrengung oder Muskel-

beanspruchung, steigert das Wohlbefinden, fördert die Regeneration.

■ Ziegenbutterbalsam – eines der reinsten Produkte nur aus Pflanzen, Ölen und Ziegenbutter. Wunderbar auch für Sportler geeignet. Entspannend nach der Sauna.

Bei uns finden Sie alle Produkte für gesunde Haut und Haare uvm. Der echte wohltuende „Steinfrenzer Heilkräuter-Balsam“ ist für alle Sportler ein wahrer Segen. Überzeugen Sie sich selbst von unserem vielfältigen Sortiment unter: www.vitalundschoen.com



KONTAKT

vital & schön

Bernadette Hudritsch
 Neuhofweg 23
 A-9560 Feldkirchen
 Tel.: 0664/500 44 40
 E-Mail: info@vitalundschoen.com
www.vitalundschoen.com



ZEN-Meditation

Heute wird unter Zen der Zen-Buddhismus, die Meditations-technik oder auch die Zen-Künste wie Cha-Do (Teezeremonie), Ikebana-Do, Karate-Do, Kyodo (Bogenschießen), Iaido (Schwertfechten) verstanden.

ZEN IST IM 6. JAHRHUNDERT in China entstanden. Der indische, buddhistische Mönch Bodhidharma kam auf Einladung des chinesischen Kaisers in das Shaolin-Kloster nach China. Zu dieser Zeit wurde der Buddhismus zur Staatsreligion in China. Durch die Vermischung indischer-buddhistischer und chinesisch-daoistischer Einflüsse entstand unter Bodhidharma der Zen-Buddhismus und der Shaolin-Tempel wurde auch zur Wiege der shaolinischen Kampfkünste. Bodhidharma wurde der erste Patriarch des Zen-Buddhismus. Um auf dem Weg zur Buddhaschaft weiter zu kommen, führte Bodhidharma die strenge Sitzmeditation ein.

Zazen

Zazen bedeutet soviel wie „Sitz-Meditation“. Zum Vollzug der Zen-Meditation ge-

hören drei Dinge: Körperhaltung, Atmung und innere Haltung.

• Körperhaltung

Man sitzt auf einem Kissen oder einem kleinen Holzschemel im Lotus-, Halblotus-, Schneider- oder Fersensitz, wobei der Oberkörper, einschließlich des Kopfes, kerzengerade aufgerichtet sein soll. Die Hände liegen mit dem Handrücken nach unten gekehrt flach aufeinander, wobei sich die Daumen leicht berühren. Die Augen sind halb geöffnet und auf einen etwa einen Meter entfernten Punkt am Boden gerichtet.

• Atmung

Geatmet wird grundsätzlich durch die Nase und sollte Tiefatmung oder Zwerchfellatmung, die tief und ruhig ist, sein. Die Brustatmung ist für das Zen weniger günstig. Zwischen Ein- und Ausatmen soll keine längere Pause gemacht werden, der Atem wird nicht angehalten. Die beschriebene Haltung und Atmung fördern den Blutkreislauf und beruhigen die Nerven. Nachdem der Körper zur Ruhe gekommen ist, ist es leichter, auch seelisch

in einen Zustand der Ruhe zu kommen, wie es für die Meditation notwendig ist. Fortgeschrittene Zenschüler kontrollieren ihre Atmung noch mehr, verringern die Atemfrequenz und verlängern die Ausatemphase.

• Innere Haltung „Denke das Nicht-Denken/ohne Begriffe und ohne Gedanken“ (munen-muso).

In der Meditationshaltung versucht man, den Geist zu beruhigen und die stete Gedankentätigkeit einzudämmen. Ziel ist es, an nichts zu denken! Zazen ist eine Meditation ohne Gegenstand oder Thema. Altmeister Rinzaï sagt: „Räume jedes Hindernis aus dem Wege ... Wenn dir der Buddha auf dem Wege begegnet, so töte den Buddha! Wenn du deine Ahnen triffst, töte die Ahnen! ... Nur so wirst du die Erlösung erlangen, nur so den Netzen entfliehen und frei werden.“

Verwirklichung der inneren Haltung

Beim Zazen gibt es drei verschiedene Vorgehensweisen: Man konzentriert sich auf den Atem, man beschäftigt sich mit

einem sogenannten Koan oder man sitzt einfach da, ohne irgendwelche Hilfsmittel zu gebrauchen.

• Konzentration auf den Atem

Man kann den Atem zählen und zwar von eins bis zehn, Einatmen ungerade, Ausatmen gerade Zahlen. Der Atem selbst ist ruhig und tief, ohne Gewalt. Man kann ihm auch im Geiste folgen, ohne zu zählen. Die Konzentration auf den Atem hilft, das Auftauchen von Gedanken einzuschränken. Manchmal zählt man nur das Einatmen oder nur das Ausatmen. Das erstere hilft, die Zerstreuungen zu vermindern, das letztere, die Schläfrigkeit zu überwinden.

• Konzentration auf ein Koan

Koan ist ein chinesisches Wort und heißt nach dem Sinn der verwendeten Schriftzeichen „öffentliche Bekanntmachung“. Im Zen gibt es 1.700 Koan. Zum großen Teil sind es Gespräche zwischen Meister und Schüler, „Mondo“ (Frage und Antwort) genannt. Der eigentliche Text des Koan ist meist kurz und enthält einen Widerspruch oder ein Paradox, auf das der Verstand keine Antwort weiß. Durch das intensive Forschen nach einer unmöglichen Antwort gerät der Suchende in ein geistiges Dilemma. Einziger Ausweg ist das Erkennen des dualistischen Denkens und deren Überwindung in der Erkenntnis des Dao. „Meister, ich bin noch ein Neuling, zeige mir den Weg.“ Chaochou sprach: „Hast

du schon dein Frühstück beendet?“ Der Mönch sagte: „Ich habe mein Frühstück beendet.“ Chaochou antwortete: „Geh und wasch die Essschalen!“ Da kam der Mönch zur Einsicht.

• Das „Nur-Sitzen“ (shikantaza)

Man spricht vom „Nur-Sitzen“, weil man sitzt und atmet, wie es vorgeschrieben ist, aber keinerlei Hilfsmittel, weder Konzentration auf den Atem noch ein Koan, benutzt. Kommen Gedanken, geht man ihnen weder nach, noch vertreibt man sie. Sogaku Harada: „Es ist wie der am Ostmeer majestätisch emporragende Fuji-Berg. Doch ist dieser Vergleich noch zu schwach. Eigentlich sollte man sagen: Das Zazen ist ein Gefühl, so massiv, als wäre das Sitzkissen zum Erdball geworden und das Weltall füllte den Unterleib aus. Stattdessen zu dösen, hieße Kuhmist kneten. Es wäre ein gänzlich totes Zen und überhaupt kein Zazen mehr.“

Ziel der Zen-Meditation

Was ist der eigentliche Zweck dieser Meditation und was bedeutet sie für den Menschen als solchen, d. h. unabhängig davon, ob er Buddhist oder Christ, Asiate oder Europäer ist? Ziel ist das Bewusstsein des Selbst und der Transzendenz. Das buddhistische Ziel des Zazen ist das Bewusstwerden der Buddhanatur. Es kommt darauf an, dass jede Ich-gelenkte Tätigkeit eingestellt wird. Das Ich muss passiv werden bzw. rezeptiv oder geöffnet sein. Man muss in tiefere Bewusst-

seinschichten eindringen. Das kann man jedoch nicht erzwingen, sondern muss es geschehen lassen. Unser Unterbewusstsein mit der ununterbrochenen Gedankentätigkeit dominiert unser ganzes Sein und Denken. Teilziel im Zen ist es daher, diese Gedankentätigkeit zu unterbrechen und an nichts zu denken. Mit Worten unseres technischen Zeitalters auszudrücken, ist es vergleichbar mit einem Reset bei einem überlasteten Computer. Resultat ist ein Neustart des Computers und ein völlig unbelastetes System. Am Anfang der Zenpraxis gelingt es uns nur Sekunden, an nichts zu denken, später kann sich diese Zeit bis auf halbstündige Meditationseinheiten ausdehnen. In der Folge sind wir geistig klar, konzentriert und von einer unbändigen kreativen Energie erfüllt. Zazen kann erstaunliche und bereichernde Wirkungen hervorbringen. Im Zen nennt man diesen Zustand „Zanmai“, Sanskrit „samadhi“. Zanmai ist etwas, das allen Religionen gemeinsam ist. Nur die Wege dahin sind verschieden. Eine begriffliche Erklärung der Erleuchtung gibt es nicht. Sprechen wir trotzdem davon, dann ist zu sagen, dass sie keine Einzelerkenntnis ist. In diesem Sinne weiß man nachher nicht mehr als zuvor, wohl aber weiß man das bereits Gewusste in einer neuen Dimension. Als ein Zenmeister gefragt wurde, ob man selbst merke, wann die Erleuchtung da ist, sagte er: „Selbstverständlich; man sieht hundertmal mehr als vorher.“

Zum Autor:

Dr. Günther Tonn, Physiker und Doktor der Naturwissenschaften ist staatlich geprüfter Trainer für Karate. Er lernte Karate bei namhaften japanischen Trainern. Dr. Tonn ist Inhaber des 6. Dans, lernt und lehrt Karate seit über 39 Jahren. Er ist Ausbilder für Karate-Trainer, Lehrwarte und Übungsleiter an der BafL Wien u. Graz. Taijiquan/Qigong-Ausbildung in Europa u. China bei chinesischen Großmeistern, sowie Zen-Praxis in Deutschland und China.

KONTAKT

Institut Tonn, Zentrum für Qigong, Taijiquan, Shiatsu, Klassisches Karate-Do

Karlsgasse 4-6 // 9500 Villach
Tel.: 0664/2624754 oder 0664/5887804
E-Mail: familie.tonn@drei.at
www.institut-tonn.at



YOGA



... ein Weg zur körperlichen und geistigen Gesundheit

In Harmonie mit sich selbst und der Umwelt zu leben, ist der Wunsch jedes Menschen. In der heutigen Zeit werden immer höhere Anforderungen an uns gestellt. Gerade in unserer hochtechnisierten Welt schätzen wir immer mehr die natürlichen Methoden zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit. Yogaübungen haben einen ausgeprägten psychosomatischen Effekt und üben eine positive Wirkung auf alle Aspekte unserer Persönlichkeit aus.

DURCH INTENSIVES STUDIUM der Vorgänge in der Natur, des Verhaltens der Tiere und der Funktionen des

menschlichen Körpers und Geistes mittels Beobachtung, Analyse und Meditation entwickelten Weise und Heilige vor tausenden Jahren eine reiche Anzahl von Yogaübungen und -techniken. Das Ziel der Yogaübungen ist es, die subtilen und doch starken Beziehungen zwischen Körper und Geist, Gefühlen und Gedanken, Bewusstsein und Seele zu enthüllen und uns dadurch zu einem gesunden und erfüllten Leben zu verhelfen.

Asanas

Asanas sind Körperübungen und fördern die Durchblutung, vertiefen die Atmung, harmonisieren Muskelspannungen und regen den Kreislauf an. Muskelverspannungen schränken nicht nur die Beweglichkeit ein, sondern komprimieren auch die Blutgefäße. Das führt zu einer man-

gelnden Durchblutung und Störung der normalen, natürlichen Bewegungen. Durch Asanas werden Verspannungen gelöst und verkürzte Muskeln gedehnt, wodurch Bewegungen wieder ungehindert und harmonisch ausgeführt werden können. Meist wird der ganze Körper in den Bewegungsablauf einbezogen. Auf diese Weise haben Asanas eine ausgleichende Wirkung auf körperliche und geistige Spannungen und führen dadurch zu einer Senkung des Blutdrucks.

Asan bedeutet auch die Sitz- oder Ruhestellung eines Lebewesens, eine Haltung in der man sich wohl fühlt. Viele Asanas zeigen, wie sich ein Tier entspannt und es sich bequem macht. Yogaübungen verlangen aber, auch wenn der Bewegungsablauf einfach ist, einiges an Übung, bis sie

mit klarem Bewusstsein, Konzentration, körperlicher und geistiger Entspannung und mit der entsprechend koordinierten Atmung durchgeführt werden können. Jede Bewegung wirkt auf unsere Muskeln, Gelenke, Organe, auf das Nervensystem, den Kreislauf, das Verdauungssystem – auf alle wichtigen Teile des Körpers. Jede Haltung übt eine sehr konkrete und praktische Wirkung auf den Körper aus. Kleine Gefäße werden vermehrt geöffnet und in den Blutkreislauf miteinbezogen, was eine Entlastung für das Herz bedeutet. Asanas aktivieren und harmonisieren das vegetative Nervensystem und damit die Aktivität des Sympathikus und des Parasympathikus.

Bei Bedarf wird das Herz leistungsfähiger: Puls und Blutdruck können durch die Aktivität des sympathischen Nervensystems rasch auf das notwendige Maß ansteigen. Nach Beendigung der Leistungsanforderung stellt sich das trainierte Herz durch die Reaktion des parasympathischen Nervensystems ebenso schnell wieder auf Entspannung ein, sodass die wichtige Phase der Erholung eintreten kann.

Atmung

Durch Yogaübungen entwickeln wir wieder eine gesunde Atmung. Asanas werden stets in Koordination mit der Atmung durchgeführt denn Atmung und Bewegung unterstützen, einander sehr wirkungsvoll. Dynamisch durchgeführte Bewegungen fördern einen entspannten und tiefen Atemfluss. Die unterschiedlichen Positionen lenken

die Atmung jeweils in den gedehnten Bereich des Brustkorbs. Dadurch wird die Atmung automatisch vertieft, verlangsamt und die Atemluft in alle Bereiche der Lungen verteilt.

Eine gesunde Atmung leistet den größten Beitrag zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden und zum Ausmaß unserer Vitalität.

Im Yoga wird sehr darauf geachtet, dass die Übungen Körper und Geist niemals erschöpfen. Prana, die Lebensenergie, wird beim Üben aktiviert und gleichmäßig im Körper verteilt, sodass sich ein angenehmes Gefühl von Erfrischung und körperlichem und geistigem Wohlbefinden einstellt. Die Lebensenergie wird also nicht nach außen gelenkt, sondern im Körper aktiviert und verteilt. In vielen sportlichen Wettbewerben sind die Gedanken beim Ziel, nicht im Körper. Diese Diskrepanz und Zerstreuung verursacht Stress, die beim Yoga vermieden wird.

Asanas führen zu vermehrter körperlicher und geistiger Ruhe und Kraft. Sie fördern das Verständnis für den eigenen Körper und schulen die Fähigkeit der Beobachtung unserer Gedanken und Gefühle. Dadurch können wir diese leichter kontrollieren und in eine positive Richtung lenken.

Durch die Atemtechniken (Pranayamas) wird das vegetative Nervensystem sehr günstig beeinflusst. Die Aktivitäten des sympathischen und parasympathischen Nervensystems werden harmonisiert, wodurch die Herzrhythmus und der gesamte physische und psychische Spannungszu-

stand des Menschen ins Gleichgewicht gebracht werden.

Die Atmung durch das linke Nasenloch steht in direktem Zusammenhang mit dem parasympathischen Nervensystem, sie wirkt daher beruhigend. Die Atmung durch das rechte Nasenloch korrespondiert mit dem sympathischen Nervensystem und hat daher eine aktivierende Wirkung auf den Körper.

Im Nadi Shodhana Pranayama können wir nachhaltig ausgleichend auf das gesamte Nervensystem einwirken. Diese Atemtechnik wirkt beruhigend auf die Psyche, stärkt unser Abwehrsystem, unterstützt die Stoffwechselfunktion und reinigt die Gedanken.

Wenn man sich auf der Yogamatte befindet, sammelt man sich unmittelbar in diesem Augenblick, man entspannt und ist präsent. Weil man mit dem Körper und Geist da ist, schafft man durch Yogaübungen Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele. Man ist eins in sich selbst. Die Chakras, unsere feinstofflichen Energiezentren, erzeugen neue Energie; der Atem wird ruhig und tief; der Geist entspannt sich.

Yogaübungen haben einen Einfluss auf die Einstellung zum Leben und zur Gesundheit. Indem körperliche und geistige Entspannung, Ausgeglichenheit, Kraft und Disziplin entwickelt werden, führen sie zu körperlicher, geistiger, emotionaler, sozialer und spiritueller Gesundheit. Yoga lehrt uns, jeden Moment bewusst zu erleben, jeden Lebensabschnitt zu genießen und bis ins hohe Alter ein bewusstes, erfülltes und gesundes Leben zu führen. //

Creativ Impuls

beschriftungen
folien & aufkleber
planen
internet
cms systeme
webhosting
webdesign
grafik
postkarten
visitenkarten
drucksorten aller art
schilder
design
broschüren
prospekte
flyer
druck

wir machen werbung
auffallend anders...

Tel.: 0676 / 737 2881

office@creativimpuls.com

sie wollen auffallen... fragen sie uns!

www.creativimpuls.com

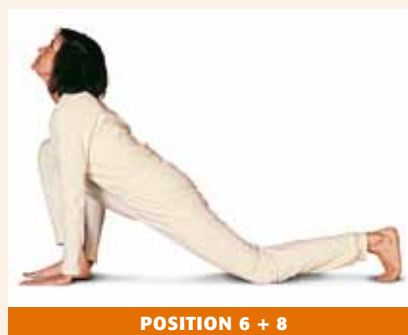


KATHU PRANAM – GRUSS AN KATHU

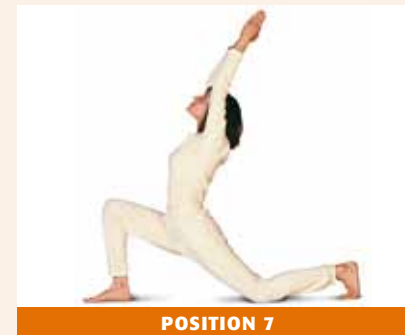
Diese Übungsfolge wirkt in vollkommener Weise ausgleichend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.



GRUNDSTELLUNG POSITION 1



POSITION 6 + 8



POSITION 7



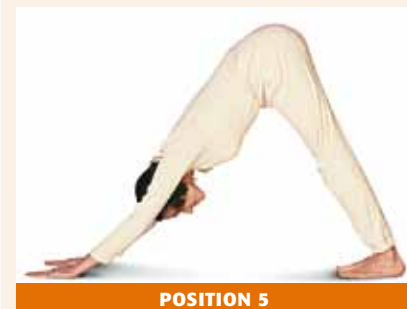
POSITION 2



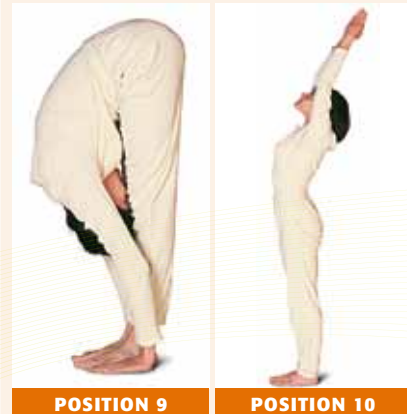
POSITION 3



POSITION 4



POSITION 5



POSITION 9 POSITION 10

GRUNDSTELLUNG: Vajrasana – Fersensitz

KONZENTRATION: auf den ganzen Körper

ATMUNG: mit der Bewegung koordiniert

WIEDERHOLUNG: 2-4 Mal

GUT FÜR: Im körperlichen Bereich werden die Muskeln, Sehnen und Gelenke des ganzen Körpers gestreckt, gedehnt und entspannt. Die Übung weitet die Lungen und vertieft die Atmung, sodass die Energie freier im Körper fließen kann. Sie wirkt kreislaufanregend und gegen Müdigkeit. Durch die vermehrte Durchblutung des Kopfbereiches werden Konzentration und Sehkraft gestärkt. Durch Kathu Pranam wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule erhöht und die Funktion der Organe und Drüsen reguliert. Bei regelmäßiger Durchführung ist Kathu Pranam eine wirksame Hilfe zur Harmonisierung und Regulierung des gesamten Nervensystems. Es hilft gegen Nervosität und Depressionen, die Emotionen werden ausbalanciert. Im spirituellen Bereich ist Kathu Pranam wie ein kosmischer Tanz, eine Mudra. Es aktiviert und harmonisiert unsere Energiezentren (Chakras) und erhöht den Fluss der Lebensenergie (Prana) im ganzen Körper. Elemente (Tattvas) und Biorhythmus werden in Einklang gebracht. Kathu Pranam erweitert unser Bewusstsein, harmonisiert Körper, Atem und Nervensystem und vermittelt ein Gefühl innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Es erhöht unsere Fähigkeit, kosmische Energie aufzunehmen.

ACHTUNG: Bei sehr hohem Blutdruck oder Schwindel soll die Übung nicht durchgeführt werden.

AUSGANGSPOSITION: Nimm Vajrasana ein. Oberkörper und Kopf sind gerade. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln.

POSITION 1: Führe die gestreckten Arme über den Kopf. Lege die Handflächen aneinander und richte den Blick auf die Hände.

POSITION 2: Drehe die Handflächen nach vorn und beuge dich von der Hüfte aus mit geradem Oberkörper nach vorn, bis Arme und Stirn den Boden berühren.

POSITION 3: Ziehe den Oberkörper nach vorn, bis sich die Schultern zwischen den Händen befinden. Stütze das Kinn auf den Boden. Die Zehen sind aufgestellt, das Becken vom Boden abgehoben.

POSITION 4: Senke das Becken zum Boden und richte den Oberkörper mit Hilfe der Arme so weit auf, dass das Becken noch auf dem Boden aufliegt. Richte den Blick nach oben. Achte darauf, dass die Wirbelsäule gleichmäßig gestreckt ist.

POSITION 5: Hebe das Becken hoch und halte die Beine gestreckt. Oberkörper und Arme bilden eine Linie. Die Fußsohlen sollen ganz auf dem Boden aufliegen. Der Kopf hängt locker zwischen den gestreckten Armen.

POSITION 6: Stelle den rechten Fuß zwischen die Hände und stütze das linke Knie auf dem Boden ab. Die Handflächen oder Finger berühren den Boden. Hebe den Kopf und richte den Blick nach vorn.

POSITION 7: Hebe die Arme über den Kopf und lege die Handflächen aneinander. Richte den Blick auf die Hände. Drücke das Becken etwas nach vorn und ziehe den Oberkörper nach oben.

POSITION 8: Nimm wieder Position 6 ein.

POSITION 9: Stelle nun den linken Fuß neben den rechten und strecke die Knie durch. Lass den Oberkörper entspannt hängen.

POSITION 10: Hebe den Oberkörper gleichzeitig mit den gestreckten Armen von der Hüfte aus hoch. Lege die Handflächen aneinander. Blicke auf die Hände.

POSITION 11: Beuge dich wieder nach vorn und lass den Oberkörper hängen, wie in Position 9.

POSITION 12: Stelle den rechten Fuß zurück und stütze das rechte Knie auf den Boden, wie in Position 8. (Beinstellung umgekehrt)

POSITION 13: Hebe die Arme wie in Position 7.

POSITION 14: Senke die Arme und stütze die Hände neben dem Fuß auf den Boden, wie in Position 6 bzw. 12.

POSITION 15: Stelle den linken Fuß neben den rechten Fuß und hebe das Becken hoch, wie in Position 5.

POSITION 16: Senke das Becken und richte mit Hilfe der Arme den Oberkörper auf, wie in Position 4.

POSITION 17: Stütze Kinn und Brust auf den Boden und hebe das Becken leicht an, wie in Position 3.

POSITION 18: Ziehe den Oberkörper zurück und komme in Position 2.

POSITION 19: Hebe Oberkörper und Arme gleichzeitig hoch, wie in Position 1.

POSITION 20: Senke die Arme und komme in die Ausgangsstellung zurück.

Stelle in der nächsten Runde in Position 6 den linken Fuß zwischen die Hände und in Position 12 wieder nach hinten, in der 3. Runde wieder den rechten Fuß usw.

Zum Autor:

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

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

Mehr Energie für Sie – Wohlbefinden für jeden Tag

Exklusiver MAGNETschmuck

Nie war es so einfach und elegant zugleich, mehr Energie und Wohlbefinden zu erlangen. Ob für Damen, Herren, Kinder oder sogar Tiere: Der formvollendete Magnetschmuck von Magnetix Wellness

entfaltet seine positive Wirkung in jeder Lebenssituation. Jedes Schmuckstück und Accessoire trägt einen Neodym-Magneten, einen der besten und stärksten Magnete der Welt.

Besonders Sportbegeisterte schwören auf die positive Kraft von Magnetix.

Entdecken Sie in unserem Online-Shop www.harrer.energetix.eu unser umfangreiches Angebot, unter anderem verschiedene Kreationen, die speziell für Golfer und Liebhaber anderer exklusiver Sportarten designt wurden. Für die nötige Power – jeden Tag!



KONTAKT

MAGNETIX WELLNESS

Magnetix Wellness Ingrid Harrer

Übelbacherstraße 104
8121 Deutschfeistritz
Tel.: 0664/1526237
E-Mail: ingrid.harrer@gmx.at
www.harrer.energetix.eu



Und manchmal ist das Leben doch ein Ponyhof ...

Bei Katja Fuchs in Eggen am Kraigerberg wirkt es ganz und gar nicht wie auf einem Ponyhof, doch Pferde sind für die ehemalige Personalleiterin ein wichtiges Arbeitsmittel bei der Beratung von Unternehmen und Führungskräften sowie bei ihrer Arbeit als Business-Coach. Spätestens jetzt fragen sich sicherlich viele von Ihnen: „Was soll ich denn von den Pferden lernen?“

VON DEN PFERDEN erhalten wir zu jeder Zeit ein absolut ehrliches Feedback. Dies nutzt Katja Fuchs insbesondere für angestrebte Veränderungs-Prozesse oder einfach zur persönlichen Standortbestimmung.

Sind Sie besonders aufgabenorientiert, dann könnte es sein,

- dass die Pferde Ihnen zeigen, dass auch das Menschliche nicht auf der Strecke bleiben sollte und

• wie Sie dies umsetzen können

Sind Sie besonders menschenorientiert, dann könnte es sein,

- dass die Pferde Ihnen zeigen, dass zur Menschenorientierung auch Respekt und Vertrauen gehören und

• wie Sie dies umsetzen können

Sind Sie besonders gut in kreativen Aufgaben, dann könnte es sein,

- dass die Pferde Ihnen zeigen, dass auch Ihr Umfeld an Ihrer Kreativität Spaß haben sollte und

• wie Sie dies umsetzen können

Sind Sie besonders erfolgreich in Ihrem Job, dann könnte es sein,

- dass die Pferde Ihnen zeigen, dass ein wertschätzender Umgang auch mit nicht so erfolgreichen Menschen ganz wichtig ist und

• wie Sie dies umsetzen können

Wie dies geschieht, hat Katja Fuchs sehr prägnant als Mitautorin in einem Experten-Buch zum Thema "Blitzimpulse für gelungenes HR-Management" geschrieben.

Ein kurzer Auszug:

Im Rahmen eines Seminars lautet die Aufgabe an den Manager Klaus aus einem namhaften Unternehmen, ein Pferd – kein wilder Hengst, sondern eine wohlgezogene und erfahrene Stute namens Arielle – ohne Anfassen durch eine trichterförmige Öffnung aus zwei Stangen zu bewegen. Klaus stellt sich zunächst an das Ende der trichterförmigen Öffnung und lockt Arielle mit wohlklingenden Worten, zu ihm durch die Öffnung zu kommen. Arielle hält zwar das Ohr in seine Richtung, aber zeigt sonst keinerlei sichtbare Reaktionen.

Auch die Steigerung der Stimmlage –

Sprache ist zwar eine ausgeprägte Managementkompetenz bei Menschen, für Pferde eher eine Ausnahmeerscheinung, denn damit zeigt das Pferd dem Raubtier deutlich, wo das Abendessen zu finden ist – führt bei Arielle zu keiner sichtbaren Bewegung Richtung Trichter.

Nach einigen Minuten geht Klaus zu Arielle, „hüpft“ um sie herum und fuchelt mit den Armen, wobei er lockende Laute „komm Arielle, komm doch“ von sich gibt. Arielle senkt desinteressiert den Kopf und bewegt sich immer noch nicht.

Klaus hält nunmehr inne und überlegt, dann ringt er sichtlich schwer damit, die Trainerin zu fragen, was er jetzt tun kann. Die Trainerin bietet ihm als Hilfsmittel eine Gerte oder die Unterstützung eines weiteren Teilnehmers an. Klaus entscheidet sich für die Gerte. Auch mit der Gerte darf Klaus das Pferd nicht berühren und Arielle ist so ausgebildet, dass sie keine Angst vor der Gerte hat.

Deutlich ist zu erkennen, dass sich plötzlich die Körperhaltung von Klaus verändert. Klaus strafft seinen Körper und hat mit dem Blick das Ziel – den Trichter – im Auge. Zielbewusst geht er auf Arielle zu und braucht die Gerte gar nicht mehr zum Einsatz zu bringen, sondern Arielle bewegt sich bereits. Als Arielle einmal vom Kurs zum Trichter abweichen will, hält Klaus die Gerte als Begrenzung hin und schon setzt

Arielle ihren Weg zum Trichter und dann auch durch den Trichter fort. Klaus ist begeistert und noch größere Freude zeigt er, als Arielle nach der Übung zu ihm kommt und sich von ihm belohnend an der Stirn streicheln lässt.

Was konnte Klaus über sich als Manager, gemeinsam mit Arielle, erfahren?

Arielle ist schon seit 20 Jahren im Geschäft, sie kennt ihre Aufgaben. Trotz ihrer hohen Leistungsorientierung erledigt sie Aufgaben nur, wenn die Rahmenbedingungen klar und deutlich definiert sind. Da sie eine Stute ist, hat sie auf Machtspiele keine Lust, sondern ist sehr aufgabenorientiert.

Klaus hat zunächst versucht, alleine durch verbale Kommunikation seine Mitarbeiterin Arielle zur Aufgabenerfüllung zu motivieren. Da die nonverbale Kommunikation nicht ausreichend klar war, hat Arielle die Mitarbeit verweigert.

Wichtig ist, dass Klaus für sich die Möglichkeiten der weiteren Vorgehensweise überprüft hat und um Hilfe nachgefragt hat. Dies ist heute in den meisten Managementebenen schon eine absolute Seltenheit. Auch das gehört zum Mutigsein im Management dazu, auch mal um Hilfe zu bitten.

Durch die Änderung der inneren Haltung – hier Zielfokussierung und Überzeugungsfähigkeit – hat Klaus mit Arielle eine Vereinbarung zur Aufgabenerfüllung getroffen. Das Ziel war nunmehr für Arielle klar und auch die Erwartungshaltung sowie die Rahmenbedingungen.

Klarheit schafft Vertrauen – wenn ich als Mitarbeiter das Ziel, die Rahmenbedingungen und meine Entscheidungsmög-

lichkeiten kenne, dann sind die Grundvoraussetzungen für eine gute Aufgabenerfüllung gegeben. Dass bei guten bis sehr guten Mitarbeitern ein gewisser Grad an Leistungsorientierung und Eigenmotivation dazu kommt, ist selbstverständlich. Aber Leistungsorientierung und Eigenmotivation alleine – wie bei Arielle im hohen Maß vorhanden – reicht nicht aus.

Zur Klarheit gehört auch Respekt. Respekt – der Begriff Dominanz wird insofern häufig missbraucht oder missverstanden – schafft die notwendige soziale Ordnungsstruktur in Unternehmen. Auch mit jedem Mitarbeiter muss ich eine Ordnungsstruktur schaffen, so musste Klaus mit Arielle erst Ziel und Rahmenbedingungen – eine Ordnung – festlegen, um dann über eine Respekt- und Vertrauensbasis zur Aufgabenerfüllung zu gelangen.

Es gibt aber noch ganz viele andere Themen, die Katja Fuchs mit Hilfe der Pferde ans Tageslicht holt. Wichtig ist es ihr dabei, nicht belehrend mit dem erhobenen Zeigefinger zu agieren, sondern die Teilnehmer über ein wenig Selbsterkenntnis zu motivieren, das eine oder andere Thema etwas genauer zu betrachten. „Der Vorteil in der Arbeit mit den Pferden liegt in der Klarheit, mit der uns die Pferde auf unser Verhalten und unsere innere Haltung „antworten“ und uns sehr schnell auf den Punkt bringen.“ Nach Einschätzung von Katja Fuchs kann man mit dieser Methode ca. drei bis vier Coaching-Einheiten einsparen.

Besonders viel Wert legt Katja Fuchs auf den Transfer in die persönliche oder berufliche Praxis. Die Übungsergebnisse mit den Pferden sollen nicht nur ein heraus-

ragendes Erlebnis, sondern auch für die Praxis umsetzbar sein. Dies gewährleistet Katja Fuchs durch ihre langjährige Erfahrung in der Beratung und im Coaching von Führungskräften und Mitarbeitern. Als Inhaberin zweier Unternehmen ist sie auch in der Unterstützung von Einzelunternehmer/innen eine gefragte Ansprechpartnerin. Was sonst noch auf dem Ponyhof des Lebens bei Katja Fuchs am Kraigerberg passiert, erfahren Sie in einer der nächsten Ausgaben. //

Zum Autor:

Katja Fuchs absolvierte ein Jurastudium mit Abschluss zur Ass.iur. (2. Staatsexamen), Schwerpunkt Arbeitsrecht, Aufbaustudium Betriebliches Personalwesen (Abschluss Diplom). Mehr als 10-jährige Tätigkeit im Bereich Human Resources als Personalreferentin und Personalleiterin. Zertifizierung als Trainerin für pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung, zertifizierter Predictive Index Analyst. Ausbildung zur Hufschmiedin an der Lehrschmiede im Pferdezentrum Stadl-Paura. Seit 2010 Inhaberin der Firma Percours Personalentwicklung und seit 2011 Inhaberin der Firma Katja Fuchs Hufschmied.

KONTAKT

Katja Fuchs

Eggen 5 // 9300 St. Veit an der Glan
Tel. +43 (0)4212 30 849
Mobil Österreich +43 (0)676 6773 513
Mobil Deutschland
+49 (0)157 74 98 71 27
E-Mail: info@percours.at
www.percours.at

Reitsportfachgeschäft Top Marken zu Top Preisen



- Halfter, Trensen, 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

WALK the Lama

„Ich dachte, nur Kinder gehen mit Lamas!“ Resümee einer erwachsenen, fest im Leben stehenden, reflektierten Frau. Ja, Kinder lieben Lamas. Gehen ohne Hemmungen und ohne Vorurteile auf die stolzen Tiere zu. Sehen nicht bewertend auf die Einwanderer aus Südamerika. Die Gabe, so unkompliziert und locker auf die nahen Verwandten der Kamele zuzugehen, bedarf einer reinen Seele! Oder? Dürfen auch wir „Großen“ die Begleitung der Lamas in Anspruch nehmen?

MANUELA LANKER

ALLEN SKEPTIKERN SEI GESAGT: Wenn Sie es nicht probiert haben, wissen Sie nicht, was Ihnen entgeht! Die anfängliche Distanz, die fast alle Besucher beglei-

tet, verliert sich schon nach kurzer Zeit. Es scheint, als würden die Lamas ihrerseits den Menschen so skeptisch mustern, dass der Wanderer stets bemüht ist, sich von der besten Seite zu zeigen.

Die Tour

In Fresach, beim Wander- und Trekkingführer Rudolf Eggarter, beginnt die Tour immer zuerst mit einer kurzen Einführung bezüglich der Verhaltensweisen und „Dos and Dont's“ der Tiere und der Abenteuer. Denn Abenteuer beschreibt, auf was man sich einlässt, begibt man sich auf eine Tour mit einem Lama. Nach den einleitenden Worten werden die Tiere auf eine kleine Koppel gebracht, wo ihnen ein Halfter und eine Leine angelegt werden.

Man glaubt es kaum, aber ab diesem Zeitpunkt ist dieses ansonsten scheue Fluchttier handzahn und sehr zugänglich. Spätestens jetzt ist man verliebt oder zumindest sehr beeindruckt. Und glauben Sie mir, Sie suchen sich das Lama aus, das

perfekt zu Ihnen passt. Auch wenn Sie es manchmal erst nach der Tour erkennen. Der erste große Vertrauensbeweis ist das Abgeben des Gepäcks. Gerade bei einer Mehrtagestour ist dies von großem Vorteil. Bis zu 30 kg darf man dem Lama zumuten. Der Wanderer selbst braucht wenig bis gar nichts zu tragen. Wobei ich einen Begleiter einer Trekkingtour zitieren möchte: „Jeden Tag wird der Rucksack meines Lamas leichter und meiner schwerer. Wer möchte schon seinem besten Freund das viele Gewicht zumuten?“ Und so kann man bei einer Wanderung sehr vieles lernen und erleben. Sei es über die Geschichte der Lamas, die spannende Aussteigergeschichte des Guides, die Umgebung, die man durchwandert, oder schlicht die Natur, die man, vermutlich seit langem wieder einmal sehr intensiv erlebt. Gerne darf man auch die kulinarischen Köstlichkeiten der Umgebung in Anspruch nehmen. Allerdings nicht etwa im Gastgarten eines Wirtshauses, sondern jene, die die Natur für uns bereithält. Ha-

ben Sie schon einmal während dem Wandern die gefundenen Pilze und Kräuter inmitten der Natur zubereitet? Der intensive Geschmack und das Aroma werden Sie faszinieren.

Warum gerade ein Lama?

Der Sinn einer Trekkingtour ist vielleicht zuerst nicht klar ersichtlich. Und jeden Menschen treibt ein anderes Erlebnis zurück an seine Wurzeln. Einerseits ist es die Sicherheit einer geführten Wanderung, andererseits spürt man durch die Begleitung der Lamas eine Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Man kann die Lasten – auch die der Seele – dem Lama anvertrauen. Man lernt das Loslassen und die Leichtigkeit des Seins. Das Lama ist bereit für unsere Sorgen und Bedenken. Wenn Sie es schaffen, gleich loszulassen, wird die Wanderung ein großes Erlebnis. Manchmal braucht man einfach auch ein bisschen Zeit, um Vertrauen zu können. Genau das macht es auch zu etwas Besonderem, denn jedem ist es persönlich überlassen, wie nahe er das Lama an sich heranlässt. Die Tiefpunkte, die zweifelsohne kommen werden auf einer langen Wanderung, lösen sich in nichts auf. Und danach kommt eine Freiheit, die es uns möglich macht, die Geschenke der Natur und der Umgebung in uns zu spüren. Erlebnisse werden wahrgenommen, denen man zuvor keine Bedeutung mehr schenkte.

Ein Spiegel ihrer Seele

Lamatrekking fällt nicht unter Leistungssport und durchtrainierte, auf Schnelligkeit getrimmte Menschen werden sich anfangs vielleicht schwer tun. Es geht eher um Langsamkeit, darum, sich und die Natur sowie die Energie des Tieres zu spüren, um eine Reise zu sich selbst. Die teils versteckten Sinne sollen wieder aktiviert werden. Es ist spannend, mit einem Lama an seiner

Seite. Man spürt den Atem, den Geruch und die Bewegung der Tiere, sein stolzer Blick und seine Wachsamkeit bringen einen dazu, sich selbst fallen zu lassen, die Verantwortung ein Stück weit abzugeben, dem Lama voll zu vertrauen. Denn diese sanften gutmütigen Tiere spiegeln Sie und Ihre Seele.

Nachhaltigen Eindruck hat der Herdenführer Max hinterlassen. Ein stolzer Hengst, der keine Sekunde den Überblick über seine kleine Herde verliert, die in diesem Fall aus weiteren fünf stattlichen Hengsten besteht.

Wenn Sie nun die Lust verspüren, einmal ein Lama als Begleiter für Ihre Wanderung auszuwählen, haben sie in Fresach, mitten in Kärnten die beste Gelegenheit dazu. Das Angebot von Rudolf Eggarter enthält viele verschiedene, den Ansprüchen und Umständen der Wanderer angepasste Touren:

Lama streicheln	– touch the lama
Schnuppertour	– da lei lama
Halbtagestour	– feel the lama
Tagestour	– walk the lama
Mehrtagestour	– rock the lama
Weg des Buches	– spirit the lama



KONTAKT

Rudolf Eggarter

Tel.: 0650/6085500
E-Mail: info@lamatour.at
www.lamatour.at

Chiropraktik

Die Chiropraktik ist eine manuelle Gelenktherapie und heißt übersetzt „mit der Hand getan“. Sie ist eine wissenschaftlich anerkannte Heilmethode, die ohne den Einsatz von Medikamenten, nur durch Manipulation der Wirbelsäule und den Gelenken, Fehlfunktionen in der entsprechenden Region behebt.

TYPISCHE MIT CHIROPRAKTIK

behandelbare Krankheitsbilder sind allen voran Kopfschmerzen und Migräne, Seh- und Hörstörungen, Schmerzen in der Wirbelsäule, in den Extremitäten, Beckenschiefstand und nicht organisch bedingte Bauchschmerzen wie zum Beispiel die Drei-Monats-Koliken bei Säuglingen. Bei der Chiropraktik kommt es bei der Manipulation zu einem Knacken, dieses entsteht durch die Lösung des Gelenkdruckes – auch Adhäsionsknall genannt. Im Normalfall reichen ein bis zwei Behandlungen aus. Zusätzlich wird allen Patienten ein Training für einen gezielten Muskelaufbau empfohlen, um Rückfälle zu vermeiden.

Geschichte der Chiropraktik

Begründer der Chiropraktik war Daniel David Palmer (1845–1913). Daniel David Palmer wurde in Pickering, nahe Toronto, Kanada geboren. Im Alter von 20 Jahren zog er in die Vereinigten Staaten. Palmer hatte verschiedene Jobs als Barkeeper, Schullehrer und Lebensmittelgeschäftsinhaber. Er hatte Interesse an den verschiedenen Gesundheitsphilosophien seiner Zeit. „Eines Tages traf er Harvey Lillard. Der Pförtner des Rayan-Blockhauses, in dem Palmer seine Praxis hatte, war schwerhörig. Er hörte nicht mehr das Geratter eines Pferdefuhrwerks

auf der Straße und nicht mehr das Ticken seines Weckers. Palmer wollte wissen, woher diese ‚Taubheit‘ kam. Harvey Lillard erzählte ihm, dass er in einer gebeugten, verkrampften Haltung etwas Schweres gehoben hatte. Dabei hatte er außerdem das Gefühl, dass in seinem Rücken etwas abgedrückt worden sei. Unmittelbar danach sei er taub geworden. Die Untersuchung seitens Palmer ergab, dass ein Wirbel aus seiner normalen Lage abgedrängt worden war. Palmer folgerte, wenn der Wirbel wieder richtig sitzen würde, dann müsste das Gehör des Mannes wieder funktionieren. Mit diesem Ziel vor Augen versuchte Palmer, Herrn Lillard davon zu überzeugen, dass er ihm erlauben sollte, die Rückplatzierung vorzunehmen. Palmer brachte den Wirbel in seine richtige Position, indem er den Dornfortsatz (Proc. spin.) des Wirbels als Hebel verwendete, kurz darauf konnte der Mann wie vorher hören. Daran war nichts Zufälliges, sondern es war die Vervollendung eines bewussten Zieles und das Resultat entsprach den Erwartungen.“ D. D. Palmer erklärte das vermeintlich Neue an seiner Behandlungsmethode damals so: „Die Grundprinzipien und die Prinzipien der Chiropraktik, die sich daraus entwickelt haben, sind nicht neu. Ich beanspruche dennoch, der Erste zu sein, der einen verschobenen Wirbel unter Verwendung der Dorn- und Querfortsätze (Proc. spin. u. trans.) als Hebel benutzt, wodurch der ausgereckte Wirbel wieder seine normale Position erlangt.“ Um sich selbst vermarkten zu können, erfand er den Namen „Chiropractic“.

Zum Autor:

Michael A. Mayer ist Master of Chiropractic, Physiotherapeut, diplomierter Sportlehrer, orthopädischer Rückenschullehrer, Dr. of Acupuncture und Heilpraktiker.

IM GESPRÄCH mit Michael A. Mayer

Sportmental-Magazin: Ist Chiropraktik schmerzhaft?

Michael A. Mayer: Auf keinen Fall ist Chiropraktik schmerzhaft! Im Gegenteil, es ist für die betroffenen Patienten eine Befreiung, nachdem der berühmte „Knax“ zu hören ist. Zum „Knax“ muss man mal wirklich sagen, dass dies überhaupt nichts mit den Gelenkflächen bzw. den Knochen zu tun hat. Es handelt sich hierbei um einen reinen Öffnungsknall der Kapsel, die jedes Gelenk umgibt, deshalb sprechen wir auch vom Adhäsionsknall und nie vom Verrenken oder Einrichten.

Ist die Chiropraktik gefährlich?

Nein, wenn Sie ordentlich und gewissenhaft ausgeführt wird, ohne reißen und zerren, d.h. mit gezielten Griffen, so ist dies eine absolut sichere Therapie. Natürlich ist es wichtig, welche Ausbildung der Therapeut genossen hat. Vor 30 Jahren hat man bei den meisten Techniken alles mit einem Ruck gemacht, hierbei kam es öfters zu Verletzungen der Weichteile (Muskeln und Sehnen), was heute nicht mehr passiert, wenn der Therapeut „up to date“ ist.

Wie läuft eine chiropraktische Behandlung ab?

In der Regel sollte sich der Chiropraktiker beim Erstgespräch viel Zeit nehmen, und alle Ihre Unterlagen, wie Röntgen, MRT, begutachten. Danach folgen eine Ganganalyse, ein Sichtbefund, verschiedene Tests.

In weiterer Folge wird er das Ergebnis mit Ihnen besprechen und eine Strategie festlegen, was wie zu behandeln ist. Denn nichts wird mit Gewalt chiropraktisch behandelt. Manchmal ist etwa der Muskeltonus zu hoch und dann gehen einer Chiroprapie eine Wärmebehandlung und eine Massage voraus. Dies bedeutet auch, dass in der Regel ein Trainingsplan folgt, um die Strukturen, Muskeln mit einem zu hohen bzw. zu niedrigen Tonus (umgangssprachlich würden wir von verkürzten oder zu schwachen Muskeln vor allem im Bereich des Rumpfes sprechen) zu stabilisieren.

Wann hilft Chiropraktik?

Sie hilft unter anderem bei folgenden Problemen:

- Schmerzen des gesamten Wirbelsäulenbereichs
- Beckenschiefstand
- Schulterschmerzen
- Achillessehnenbeschwerden
- Kniegelenksproblemen
- Migräne/Kopfschmerzen
- ADHS bei Kindern
- „Tennis- und Golferellenbogen“

Wo kann man sich in Österreich behandeln lassen?

Wir haben ein Netzwerk von DPT Chiropraktikern in Österreich aufgebaut. Wenn man auf unsere Homepage (www.dpt-chiropraktik.com) schaut, findet man mit Sicherheit einen sehr guten Therapeuten in der Nähe.



KONTAKT

Michael A. Mayer
Wilhelm Hohenheim Str. 9
9500 Villach
Tel.: 04242/27082
E-Mail: m.a.mayer@web.de

Beschattung mit Stil.



- Beratung
- Sonnenschutz für Innen und Außen
- Maßanfertigung
- Montage & Service
- Markisen
- Flächen-/Lamellenvorhänge
- Insektenschutz
- Viele Produkte aus eigener Produktion
- Raffstoren
- Rollläden

SONNFLEX GmbH
Burgenlandstrasse 3, AT-9500 VILLACH KARTEN
T: 0043 4242 35 509, F: 0043 4242 311 110
E: sonnflex@gmail.com, www.sonnenschutz-villach.at

GESCHÄFTSPARTNER senčila bled

MENTALE WIRKUNG von Kräutern und Heilpflanzen

DR. KARIN BUCHART

Körperlich und geistig im richtigen Tonus

Der richtige Tonus ist ausschlaggebend für optimale Leistungsfähigkeit. Körper und Geist leicht tonisiert, das Gehirn gut durchblutet und gleichzeitig die nötige Gelassenheit im Denken sind Voraussetzung für Schnelldenker. Der Durchschnittsösterreicher sitzt viel, denkt noch viel mehr und hat während der Arbeitswoche kaum Möglichkeiten, Stoffwechsel und Muskeln zu durchbluten. Doch das lässt sich relativ einfach lösen:

So optimieren Sie die geistige Leistung durch Kräuter und Heilpflanzen:

1. Stoffwechsel anregen
2. Gehirn mit Sauerstoff versorgen
3. Entspannung und Entkrampfung
4. Stimmung aufhellen
5. Gedanken fokussieren
6. stabilen Blutzucker halten

Den Stoffwechsel so richtig in Schwung bringen

Gerade in kalten und feuchten Klimazonen wie in Österreich kann es leicht pas-

sieren, dass der gesamte Stoffwechsel ein wenig träge ist. Wahrscheinlich profitieren mindestens drei Viertel der Österreicher von einer Stoffwechselaktivierung, das heißt einer Anregung von Magen, Leber, Galle, Darm und Kreislauf. Die Pflanzenwirkstoffe, die das besonders gut können, schmecken bitter. Bitterstoffe sind jedoch keine einheitliche Stoffgruppe und haben nur die Geschmackskomponente gemeinsam.

Kinder mögen bis zur Pubertät keine bitteren Speisen. Wenn sie mit 12 oder 14 Jahren plötzlich anfangen, Kaffee und Bier zu kosten und zu mögen, so ist das ein Zeichen der hormonellen Umstellung, des Erwachsenwerdens. Kaffee und Bier sind in unserer modernen Zeit die Hauptlieferanten von Bitterstoffen. Dabei gäbe es eine riesengroße Vielfalt an bitteren Wildkräutern und eine steigende Auswahl von bitteren, kultivierten Salaten wie beispielsweise verschiedene Ruccolasorten. Wer eine ungedüngte Wiese in der Nähe hat, kann einfach Löwenzahnblätter, -blüten, -stengel oder Schafgarbenblüten und -blätter sammeln und dem Salat beimengen.

Bitterwerte

Heilpflanze	Bitterwert
Enzianwurzel	10 000 - 30 000
Wermut	10 000 - 20 000
Schafgarbe	3000 - 5000
Salbei	1000
Isländisch Moos	700
Löwenzahn	100

Der bittere Geschmack regt bereits im Mund die Ausschüttung verschiedener Verdauungssäfte und auch den Kreislauf an. Wir empfinden bittere Pflanzen deshalb als „wärmend“, weil die Durchblutung verschiedener Organe verstärkt wird. Oft verschwinden durch Bitterstoffe verschiedene Symptome wie Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit oder Müdigkeit.

Sauerstoff ins Gehirn

Die anregende Wirkung bitterer Pflanzen auf den Kreislauf wirkt auch deshalb muntermachend, weil mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangt. Somit wird die Aufmerksamkeit erhöht. Zusätzlich erreichen wir mit mentholhaltigen Pflanzen eine Erfrischung des Denkens. Traditionell wurden solche Kräuter als „kühlend“ bezeichnet.

Die erfrischende Wirkung von Pfefferminzöl auf der Stirn wird gerne zur Überwindung von müden Phasen verwendet. Geeignet ist nicht nur das ätherische Öl der Minze, sondern auch das wesentlich sanftere Hydrolat, das durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird. Erfrischende, konzentrationsfördernde Kräuter können sehr gut mit grünem Tee gemischt werden. Der grüne Tee regt wesentlich sanfter an als schwarzer Tee oder Kaffee, dafür ist die Wirkung dauerhafter.

Konzentrationstee*

1 Teil Pfefferminze
2 Teile Rosmarin
1 Teil Eisenkraut
3 Teile Basilikum
1 Teil grüner Tee
Zubereitung: 1 TL der Kräutermischung mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Entspannen und gedanklich loslassen

Die heutigen Arbeitsbedingungen vermessen, wie schon erwähnt meistens die körperlichen Belastungen bei gleichzeitiger intensiver mentaler Arbeit. Dafür bietet die Pflanzenheilkunde sehr wirksame Kombinationen wie beispielsweise Lavendel und Rosmarin: Lavendel hilft, geistig loszulassen und Rosmarin tonisiert körperlich. Das ergibt eine höchst zeitgemäße Wirkung!

Lavendel-Rosmarin-Schnaps

Lavendel und Rosmarin können vielseitig kulinarisch eingesetzt werden. Eine Möglichkeit, die Wirkstoffe der beiden Kräuter in eine gut verwertbare Form zu bringen ist ein Ansatzschnaps (Tinktur): Lavendel frisch oder getrocknet Rosmarin, frisch oder getrocknet Bioschnaps, etwa 40%ig Ein Marmeladenglas zu etwa 3/4 mit den beiden Kräutern füllen, mit Schnaps auffüllen, zuschrauben und den Ansatz 4 bis 6 Wochen im Halbschatten stehen lassen. Immer wieder schütteln und den Auszug beobachten. Nach dieser Zeit abseihen und den Schnaps in eine Tropfflasche füllen. Lavendel-Rosmarin-Schnaps wird tropfenweise für einige Wochen eingenommen (2x10 Tropfen pro Tag).

Die Stimmung erhellern

Einige Kräuter ermöglichen, dass mehr Licht in unseren Körper gelangt. Es sind dies die sogenannten Sonnenkräuter. Sie

haben gelbe oder orange Blüten, die sich nur bei sonnigem Wetter öffnen. Das bekannteste stimmungsaufhellende Kraut ist Johanniskraut. Es beginnt etwa um die Sommersonnenwende (Johanni 24. Juni) zu blühen und hat von jeher die Menschen beeindruckt. Quetscht man nämlich Blüten oder Knospen vom echten Johanniskraut, so kommt der rote Farbstoff zum Vorschein, der den Hauptwirkstoff (Hypericin) anzeigt. Das Johanniskraut macht bekannter Weise lichtempfindlich, in den sonnigen Monaten ist deshalb sogar Vorsicht geboten.

Tee StimmungPlus*

4 Teile Johanniskraut
2 Teile Melisse
2 Teile Rosmarin
1 Teil Lavendel
1 Teil Ysop
Zubereitung: 1 TL der Kräutermischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Gedanken fokussieren

Unser Gehirn kann nur eine einzige Energiequelle verwerten: Glucose (Traubenzucker). Entscheidend ist deshalb ein stabiler Glucosespiegel im Blut, der sogenannte Blutzucker. Jetzt gibt es Kohlenhydratquellen, die einen stabilen Blutzuckerspiegel garantieren wie etwa Kartoffeln oder Getreide. Süß schmeckende Zucker lassen den Blutzucker kurzfristig ansteigen, das erhöht die geistige Aufmerksamkeit, jedoch nach 20 bis 30 Minuten erfolgt ein Absturz und ein Nachlassen der Konzen-



tration. Deshalb sind süßschmeckende Zucker nur in Verbindung mit Fetten oder Ballaststoffen geeignet, weil diese Nährstoffe die Kohlenhydrataufnahme bremsen. Roggensauerteigbrot mit Butter und Honig beispielsweise lässt den Blutzucker in geeigneter Form ansteigen. Ebenso ungeeignet sind künstliche Süßstoffe wie etwa Saccharin, Cyclamat oder Aspartam. Der süße Geschmack im Mund gaukelt dem Körper vor, dass Kohlenhydrate gegessen wurden. Der Stoffwechsel stellt sich bereits auf Zucker ein und schüttet Insulin aus. Dadurch fällt der Blutzucker ab und Blutzuckerabfall bewirkt immer Hunger und Konzentrationsabfall.

* Rezepte aus der TEH Naturapotheke

// Dr. Karin Buchart
Ernährungswissenschaftlerin
Lehrbeauftragte am Zentrum für Gastrosophie, Uni Salzburg, GF TEH Verein
0664/5991811, salbei@teh.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

Qualität erleben

DIE SPORT UND FASTENSUPPE

Mineralisierte Dinkelsuppe
Mineral Sportsuppe®

mit Magnesium

mit Kalzium

mit Kristall-Natursalz
(Speisesalz unjodiert)

- FETTARM
- HEFEFREI
- LACTOVEGETABIL
- CHOLESTERINFREI
- FREI VON GEHÄRTETEN FETTEN

- OHNE ZUGESetzte GESCHMACKSVERSTÄRKER
- OHNE FARB- UND KONSERVIERUNGSSTOFFE

Unser Körper verliert täglich wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, welche für geistiges und körperliches Wohlbefinden unentbehrlich sind.

Ein Mangel an diesen Stoffen schwächt unser Immunsystem und beeinträchtigt Stoffwechsel und Organe.

Deshalb ist es besonders wichtig, diese in ausreichender Menge wieder zuzuführen.

Mineral-Sportsuppe enthält Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in einer ausgewogenen, kompletten Mischung. Sie ist somit auch die ideale Nahrungsergänzung für alle aktiven Sportler und ernährungsbewussten Leute

ABNEHMEN?

Die **Mineral-Sportsuppe**, speziell für Ausdauersportler entwickelt, ist auch der Geheimtip für g'sundes Abnehmen. Essen Sie Vormittags so viel- und was Sie wollen (ausgenommen süße und fette Speisen). Ab ca. 16:00 Uhr bis zum Schlafen gehen, ungesüßten Tee, Leitungs- oder Mineralwasser trinken. Und wenn Sie das Hungergefühl plagt, löffeln Sie (nicht trinken)

Mineral-Sportsuppe, so viel Sie wollen. Die Suppe sättigt und beruhigt. Zur Unterstützung - laufen, wandern oder Sport betreiben.

1/4 Lt Suppe = nur 28 kcal

GOURMET-TIP: Kreieren Sie unterschiedliche Geschmacksvarianten, durch Kombination mit verschiedenen Gemüsen, wie fein geschnittenem Lauch, Karotten, Sellerie, Pilze, Spargel, Knoblauch, Kresse oder gleich als gehaltvolle Gemüsesuppe. Möchten Sie die Suppe nicht so cremig, sondern etwas dünnflüssiger, einfach mit etwa 1/3 Wasser verdünnen und mit **Vega Vital** Feine Klare Suppe nachwürzen, und nach Lust und Laune mit frischen Kräutern verfeinern.

SANIBEL®
The Wellness Company

www.sanibel.at

Mineral Sportsuppe liefert dem Körper dringend benötigte Vitamine und Mineralstoffe, wie Kalzium und Magnesium.

Mit der natürlichen Lactose als hochwertiger Energieträger.

Mit den natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen aus der Molke.

**Mineralisierte Dinkelsuppe
54% Dinkelerzeugnisse**

100 ml Mineral Sportsuppe enthalten unter anderem:

Molke

- * entwässert, entschlackt und entsäuert den Körper.
- * hochwertige Milchsäurekulturen

Dinkel

- * enthält Eisen, Magnesium, Phosphor, und Calcium, reich an Vitaminen A, E und B

200mg Calcium

- * aktivierend für Stoffwechselvorgänge
- * für Aufbau und Stärkung der Knochen
- * beugt allergischen Reaktionen vor
- * durchschnittlicher Tagesbedarf: 900mg

90mg Magnesium

- * unerlässlich für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- * zur Erholung des Elektrolyt Haushaltes
- * beugt Muskelkrämpfen und Nervosität vor
- * durchschnittlicher Tagesbedarf: 300 - 400mg

Kristall Natursalz, unjodiert:

- * begünstigt Stoffwechselvorgänge und das Immunsystem
- * enthält Mineralien und Spurenelemente in einer ausgewogenen Mischung

Echter STEAK-GENUSS

Lieben Sie ein gutes saftiges Steak? Dann sind Sie bei Harry's Farm in Ledenitzen in der Nähe des schönen Faaker Sees genau an der richtigen Adresse. Denn hier gibt es das berühmte Dry Aged Beef.

Durch die Dry Age-Reifungsmethode erhält man nämlich die besten Rinder-Steaks der Welt. „Hinter dem Begriff Dry Aged Beef steckt ein Jahrzehnte altes, fast in Vergessenheit geratenes Reifungsverfahren. Die Trockenreifung am Knochen ist zwar das teuerste Reifungsverfahren, aber auch das natürlichste und hochwertigste. In den USA hat das Dry Aged Beef schon lange Kultstatus“, so Senior-Chef Harald Warum, gelernter Fleischerhauer und Amerika-Fan. Das Fleisch verliert bei der Zubereitung kaum Saft, das sorgt für einen herrlichen, puren Eigengeschmack und man kann dadurch fast zur Gänze auf zusätzliche Gewürze verzichten.

Für Harald Warum und Sohn Max, Junior-Chef von Harry's Farm, ist es besonders wichtig, dass sie ausschließlich Rinder von österreichischen Bauern beziehen, welche in der hauseigenen Fleischerei verarbeitet werden. Beide setzen zu 100 % auf beste Qualität aus Österreich, da hier die Herkunft der Tiere, deren artgerechte Haltung und die Produktion lückenlos nachvollziehbar und durch strenge Kontrollen gewährleistet sind. Denn schließlich ist der Gast König, und dieser verdient nun mal das Beste vom Besten.

In Harry's Farm sucht sich der Gast sein Stück Fleisch selbst aus und die Auswahl kann sich sehen lassen: Roastbeefsteak oder Huftsteak zu je ca. 250 g, Rib-Eye-Steak (350 g), Filetsteak (200g), Clubsteak (700 g), T-Bone-Steak (900g) und Porterhouse Steak (1100 g). Appetitlich dekoriert liegen die köstlichen Steaks in einer Vitrine und lassen einem schon da das Wasser im Munde zusammenlaufen. Die Zubereitung erfolgt dann ganz nach Wunsch des Gastes. Serviert wird das köstliche Stück



Fleisch mit Kräuterbutter und Grillsauce. Und bei dem vielfältigen Angebot der Beilagen ist garantiert auch für jeden Geschmack etwas dabei.

Aber auch Liebhaber von Kalb-, Lamm- und Schweinefleisch sowie von Geflügel kommen in Harry's Farm auf ihre Kosten.

Ganzjährig geöffnet ist Harry's Farm die ideale Location für einen romantischen Abend zu zweit, für gemütliche Familienfeiern und für nette Firmenfeiern. Der wunderschöne Gastgarten, die einmalige Atmosphäre des Hofes mit dem Lindenbaum, dem Brunnen und dem wohligen Lagerfeuer laden Groß und Klein zum lauschigen Beisammensein ein!

KONTAKT



Harry's Farm

Kumweg 8 // 9581 Ledenitzen
Tel.: 04254/2359
E-Mail: office@harrys-farm.at
www.harrys-farm.at



GOURMET SOMMER

... mit Meisterkoch
MARCEL VANIC



Es ist ein ganz besonderes Ambiente mit Blick auf den Wörthersee, in dem Zweihaubenkoch Marcel J. Vanic seine Gourmetküche in den vergangenen Jahren zu stets neuen Höchstleistungen und Auszeichnungen geführt hat. Der Restaurantbereich ist natürlich auch auf das Glücksspielerlebnis des Hauses abgestimmt und bietet mit dem 4-gängigen Dinner & Casino Menü die passende Ouvertüre für einen allseits berauschenden Abend – Vorfreude und Jetons im Wert von 25,- Euro inklusive. Dieses Package um nur 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.



KONTAKT

Casinorestaurant

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

Glasig gegarte Lachsforelle mit Erbsen, Zuckerschoten und Minze

Zutaten:

- 1 Lachsforelle ca. 2 kg (filetiert, entgrätet, portioniert)
- Salz, Pfeffer
- Butter, Olivenöl und Fleur de Sel

Für Erbsencreme:

- 500 g Erbsen
- 2 Zweige Minze
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer
- ¼ l Gemüsefond

Für Zuckerschoten:

- 1 Pkg. Zuckerschoten
- 100 g ausgelöste Zuckerschoten (blanchiert)
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zucker
- Muskat
- Etwas Geflügelfond
- Butter zum Glacieren

Garnitur:

Erbsenkresse, Minze, Fischvelouté

Zubereitung:

Die Lachsforelle filetieren, putzen, entgräten und anschließend von der Haut befreien. Danach in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und zur Seite legen.

In der Zwischenzeit die Erbsencreme zubereiten. Dazu die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten anschwitzen, die Erbsen zugeben, zuckern, mitschwitzen, dann mit dem Fond aufgießen, die Erbsen weich kochen und anschließend im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und vor dem Servieren mit der Minze vollenden und abschmecken.

Die Zuckerschoten von den Enden befreien, schräg halbieren und kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Vor dem Servieren nochmals zusammen mit den blanchierten Markerbsen in etwas Fond mit Butter, Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat glacieren.



Kurz vor dem Servieren etwas Butter in einer Pfanne leicht erhitzen, die Lachsforellenscheiben in Form einer Blume (siehe Foto) einlegen und auf kleiner Flamme nur von einer Seite glasig garen. Dabei sollte der Fisch nicht komplett garen, und es sollte vor allem kein Eiweiß aus dem Fisch austreten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit feinstem Olivenöl beträufeln.

Die Erbsencreme in Form eines Spiegels in der Tellermitte anrichten, darauf mittig die Lachsforellenblume platzieren und mit den glacierten Zuckerschoten, den Erbsen, Minze und der aufgeschäumten Fisch-Velouté sowie einer Minzspitze und etwas Erbsenkresse garnieren.

Marcel J. Vanic
Standortleiter / Executive Chef

FISCH

... bewusst genießen

Ob Meeresbewohner oder Süßwasserfisch – Herr und Frau Österreicher finden zunehmend Gefallen an der gesunden Alternative zu Schweinsbraten & Co.

MAG. EVELYN RUPPERTI

DASS FISCH UNSERER FITNESS

zuträglich ist, wissen mittlerweile auch die eher als Fischmuffel bekannten Österreicher. Wir Alpenländer essen zwar noch immer zu wenig davon, aber immerhin mehr denn je: Knapp über 8 kg kommen hierzulande jährlich auf den Tisch, das liegt weit unter dem EU-Schnitt von 22 kg. Dabei lautet auch die Empfehlung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung 1-2 mal wöchentlich Fisch zu schmausen, denn das Flossentier punktet u.a. mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, Eiweiß, essentiellen Aminosäuren, Mineralstoffen, Vitamin D, Selen und Jod. Alles wertvolle Inhaltsstoffe! Wissenschaftler der Universität Aberdeen in Schottland vertreten sogar die Meinung, dass DHA besonders schlau

macht. Bei einem Versuch hatten Personen, die zweimal die Woche Fisch mit hohem Omega-3-Fettsäuregehalt aßen, einen um 13 % höheren IQ!

Welcher Fisch liefert was?

Die besten Lieferanten dieser blutdrucksenkenden Säuren, die die Blutgefäße sauber und elastisch halten, sind Salzwasserfische, aber auch Lachs, der bekanntlich in Süßwasser schwimmt, kann so einiges davon aufweisen. Mit 5,7 Gramm Fett pro 100 Gramm ist die Schillerlocke eine echte Bombe dieses gesunden Fettes. Die Schillerlocke, bei uns weniger hoch im Kurs als im Norden, ist übrigens der enthäutete, heiß geräucherte Bauchlappen des Dornhais. Wer sich mit dieser Spezialität nicht so anfreunden kann, ist auch mit Makrele und Hering sehr gut dabei. Auch zusätzliches Jod, vor allem in Salzwasserfischen enthalten, ist vor allem in Jodarmen Gegenden wie unseren wichtig für die Gesundheit: Ohne Jod keine Energie und keine Konzentration – man fühlt sich müde und antriebslos. Möchte man wach und leistungsfähig

bleiben, braucht man vor allem das Tyrosin des Fischfleisches, eine Aminosäure, die als natürliches Aufputzmittel gilt – dies wiederum ist eher in magerem Fisch wie Seelachs zu finden. Das klingt nach einem wahren Wunder-

heilmittel Fisch – das es aber leider nicht ohne Kehrseite gibt. Sinkende Bestände durch zerstörerische Fangmethoden, verschmutzte Gewässer und kontaminierte Aquakulturen erfordern viel Sorgfalt beim Kauf. Fische aus nachhaltiger Fischerei sind die erste Wahl – sie schonen die Bestände, die Umwelt und andere Meeresbewohner. Auch naturnahe Aquakulturen liefern den Fisch, den wir so richtig genießen können – schmackhaft, gesund und langsam gewachsen.

Gesund aufgewachsen schmecken Branzino und Kärntner Laxn

Wie zum Beispiel beim Branzino: Auch den bei uns so beliebten Wolfsbarsch gibt es in allen Varianten, vom Wildfang (Achtung auf schonenden Fang!) bis zum schmackhaften Zuchtfisch aus Mittelmeerländern, wo er in extensiv bewirtschafteten Lagunen aufwachsen darf. Ganz nah im Naturschutzgebiet des Golfes von Piran schwimmen z. B. die wohl köstlichsten Vertreter ihrer Art, die hierzulande zu ergattern sind. Der Branzino der Meeresbiologin Irena Fonda turnt in stets frischem Meereswasser, lediglich begrenzt von den luftigen Maschen der schwebenden Netze.

Unsere Alpenrepublik ist ohnehin ein Vorreiter der naturnahen Aquakultur – perfekte Wasserqualität in unseren Seen und Flüssen sowie kleinstrukturierte, oft bäu-

erliche Zuchtbetriebe sind das Geheimnis des Erfolges. Zander, Hecht und Vertreter der Familie der Forellen, von Saibling bis zur Reinanke machen in den heimischen Küchen zunehmend Karriere. In Kärnten kommt z. B. die Kärntner Seeforelle, dank der Initiative einiger rühriger Fischzüchter und der Genussregion Österreich, wieder vermehrt auf die Speisekarten und in die Verkaufsvitrinen. „Kärntna Laxn“ wird die hübsche, schwarz gepunktete Forellenspezialität seit jeher genannt, schwamm sie doch nach Lachs-Art die in die Seen mündenden Flüsse hoch, um dort zu laichen. Das war, bevor die Seen leer gefischt waren. Bis zu 20 kg schwer waren die Riesen, die früher aus den Kärntner Seen geholt und als Delikatesse bis zum kaiserlichen Hof in Wien geschickt wurden. Kein Wunder, dass das Fleisch des eleganten Flossentiers auch den kaiserlichen Höhen mundete, ist es doch edel, zartrosa und kräftig im Geschmack. Doch es muss nicht gleich die kaiserliche Variante der Forellen sein. Selbst die „normalen“ Spielarten wie Bachforelle und Regenbogenforelle munden – frisch gefangen aus heimischen Teichen – köstlich. Am besten natürlich, wenn das Fischlokal seine Tische direkt ans Ufer des Fischgewässers gerückt hat und der geschuppte Leckerbissen direkt vom Wasser in der Pfanne landet!

Wer zu Hause Fisch zubereitet, sollte vor allem eines beachten: Nicht zu heiß und scharf von beiden Seiten braten, denn so geht die Hälfte der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Sanft braten lautet die Devise – und so schmeckt's auch am besten!

REZEPT

Branzino in der Salzkruste

Die schützende Salzkruste sorgt dafür, dass Saftigkeit und Aroma des edlen Raubfisches nicht verloren gehen. Ein einfaches Rezept, mit dem auch Kochanfänger brillieren können – das Abschlagen der Kruste darf dabei ruhig zum Gästespektakel geraten!

Für 4 Personen:

1,5 – 2 kg küchenfertiger Branzino

2 kg grobes Meersalz

3 Eiklar

1/2 Zitrone

Fenchel, Sellerie, 2 Zehen Knoblauch, Lorbeerblätter

frischer Thymian

1 EL Olivenöl

Zitrone schälen und in Spalten schneiden. Zusammen mit Thymian, grob gewürfeltem Fenchel und Sellerie, gehacktem Knoblauch und Olivenöl in den Fischbauch, der zuvor leicht gesalzen und gepfeffert wurde, schieben und gut verschließen.

Meersalz mit den Eiklar zu einem Teig vermischen. Backblech mit Backpapier auslegen und für die Fischgröße mit Salzteig bestreichen. Dann den Branzino darauf legen und mit dem restlichen Salzteig zur Gänze sorgfältig bedecken, mit angefeuchteten Händen glatt streichen. Im vorgeheizten Backrohr bei 180° C etwa 35 Minuten braten. Am besten bei Tisch die Salzkruste vorsichtig abschlagen und den Fisch filetieren. Filets mit hochwertigem Olivenöl beträufeln – und genießen!



Ristorante Rio Argentino

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 bekannt 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.



Surf 'n' Turf – der Inbegriff kulinarischen Kitsches

Surf 'n' Turf

Gegrilltes Rinderfiletsteak im Prosciuttomantel an gebratenen Riesengarnelen auf mediterranem Schmor-Gemüse dazu Buttermais und heurige Kartoffel

Zutaten:

- 2x 160 g Rinderfilet
- 4 Scheiben Prosciutto (zum Umwickeln des Steaks)
- 6 Stk. Riesengarnelen (bevorzugt mit Kopf)
- Gemüse (Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Kirschtomaten)
- 2 Stk. Maiskolben
- 10 Stk. kleine heurige Kartoffel
- (sowie: Öl, Butter, Salz, groben Pfeffer, Knoblauch, Weißwein)

Die zwei Steaks mit dem luftgetrockneten Schinken umwickeln und mit etwas Öl in der Pfanne beidseitig drei bis vier Minuten anbraten und bei 85 Grad C für 15 min. in den Ofen geben.

Das Gemüse in Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne anbraten, salzen und erst wenn das Gemüse leichte Röstaromen entwickelt, die halbierten Kirschtomaten hinzugeben, mit Weißwein ablöschen und im Sud weiter schmorren lassen und mit Kräutern verfeinern.

Die Garnelen säubern und am Rückgrat einschneiden, mit dieser Seite in einer heißen Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, nachdem sich die Schale rot gefärbt hat mit Knoblauch und Salz würzen.

Den Maiskolben in siedendem Wasser ziehen lassen und anschließend in zerlaufener, gewürzter Butter schwenken.

Die gegarten, heurigen Kartoffeln, halbieren und in Butter goldgelb anbraten & mit Salz würzen.



Seestuben Restaurant

Direkt gelegen am malerischen St. Leonhardersee laden die Geschwister Johannes & Tanja Bär täglich von 11 bis 24 Uhr zu besonderer Gemütlichkeit ein.

Mit ausgesuchten regionalen Produkten werden nationale und internationale Köstlichkeiten mit mediterranem Einfluss zu Tisch gebracht. Ob heimischen Zander oder Steak vom österreichischen Almochsen – jeder wird in der saisonalgehaltenen, handgeschriebenen Karte fündig.

Egal, ob auf der herrlichen Seeterrasse mit idyllischem Seepavillon, im gemütlichen Wintergarten oder an der Bar, für jeden Anlass und jede Feier wird das Richtige geboten.

Highlight!

Für gute Unterhaltung und ausgelassene Stimmung sorgen verschiedene Künstler, die bei Schönwetter im Seepavillon auftreten.



KONTAKT

Infos & Reservierungen unter:

www.restaurant-seestuben.at

Treffnerstraße 94
9500 Villach
Tel: 04242/ 27 759 -39
Mail: office@restaurant-seestuben.at

Vegetarische Farbenküche – Zauberküche garniert mit Musik

„Vegetarische Farbenküche – für ein verliebtes Leben im Jetzt“ nennt sich mein Kochbuch. Basierend auf einheimisch biologischen Zutaten und der indischen Chakrenlehre wird jedem Wochentag eine bestimmte Farbe zugeordnet – und das bedeutet für die Küche: Speisen und Getränke in der jeweiligen Farbe der sieben Hauptchakren. Zusätzlich wird jedem Rezept und jedem Getränk ein Musiktitel zur Seite gestellt. Mit Klängen durchflutete Küchen und das genussvolle farbige Mahl lassen den Körper schwingen – der „Beat des Lebens“.

MAG. KARIN STECHAUNER
FOTOS: FRITZ PINTERITSCH

Durch die engen Gassen der Innenstadt visualisierte sich das Leben der Stadt Rom. Ich roch die frisch gekochte Tomatensauce, hörte in der Nacht die Klänge Roms, schmeckte mich durch köstliche Gerichte, ertastete die Engel des Castel Sant'Angelo, und mein sechster Sinn nahm all die Harmonie wahr.

Dieses klare Bild ist für mich das verliebte Leben im Jetzt. Man ist zwar nicht immer im Urlaub, aber gerade deshalb soll man sich auch im Alltag kleine, gefühlvolle Höhepunkte verschaffen. Es sich möglich machen, jederzeit, zumindest im Geiste, in „sein“ Rom einzutauchen.

Ich visualisiere den brodelnden Kochtopf, rieche den kochenden Kürbis mit dem Hauch Safran, höre die Klänge von Chatschaturjan, schmecke die gerösteten Kürbiskerne, ertaste die orange Suppenschüssel und chillen. Diese Ernährungsform bewegt.

Mischkost – Trennkost oder veganer Trend

Anwendbar ist die Farbenküche mit Musik auf alle Ernährungsrichtungen. Das Augenmerk auf die Farbe bringt einen zusätzlichen Blickwinkel auf die Nahrungsaufnahme, der vernetzend und harmonisierend auf den Körper wirkt.

Ziel ist es, seinen individuellen Weg der Ernährung zu finden, sich damit zu befassen und sich für ein ganzheitliches, gesundes und damit bewusstes Leben zu entscheiden.

Die kolorierten Nuancen unserer Nahrung scheinen einerseits im rot bis orangefarbenen Bereich – kombiniert mit den Farben Weiß und Gelb der Kohlenhydrate, andererseits gibt es viele Grünanteile. Dazu zählen die alte Kartoffelsorte „Vitelotte“, der neue violette Spargel, Blaumohn aus Niederösterreich, essbare Blüten und das blaue Salz aus dem alten Persien. Der bewusste Einsatz aller bunten Ausprägungen in der Ernährung ist für die Ganzheit ein wichtiges Puzzleteil.

Chakren und Farben

Wie die neophytische Kartoffel, die aus den südamerikanischen Anden stammt und um ihre kulinarische Anerkennung im 18. Jahrhundert in Europa sehr gekämpft hat, hat sich auch die yogische Philosophie in den europäischen Kulturkreis eingebracht. Chakren sind etabliert und, genauso wie die Kartoffeln, aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken.

Ein Chakra ist ein schwingendes Energiezentrum, das sich im und um den menschlichen Körper befindet. Diese Knotenpunkte haben sehr unterschiedliche Ausprägungen und tragen meist sehr viele kolorierte Anteile in sich, mit einer prozentuellen einfachen Mehrheit zu einer speziellen Farbe.

So impliziert das violette Stirnchakra viel Bunt in sich – die Farbe Violett umfasst jedoch den größten Anteil. Für dieses Kochbuch wurden sieben Chakren – Wurzelchakra, Sakralchakra, Solarplexus, Herzchakra, Halschakra, Stirn- und Scheitelchakra – ausgewählt und diese den sieben Tagen der Woche farblich zugeordnet. So ist der Montag ein „roter“ Tag, der Dienstag ein „oranger“ und der Mittwoch ein „gelber“, der Donnerstag trägt die Farbe „grün/rosa“, der Freitag „blau“, der Samstag „violett“ und der Sonntag „weiß“. Lebensmittel der Farbe Weiß – weißes Fleisch, weißer Fisch – und der Farbe Gold – Getreide, Öle – können zu jedem Wochentag dazu kombiniert werden.

Vergleichbar ist diese Einteilung mit der Maslowschen Bedürfnishierarchie aus der Psychologie. Genauso ist das Geflecht der Chakren aufgebaut. Das rote Wurzelchakra ist für die Erdung zuständig. Erst wenn man richtig geerdet ist, zeigt sich die Kreativität in ihrer ganzen orangefarbenen Pracht. Darauf baut der sonnengelbe So-

larplexus seine Zentriertheit auf. Geerdet, die Kreativität auslebend und Zentriertheit öffnen gemeinsam das Herzchakra. Dieses spezielle Zentrum beinhaltet zwei Farben in sich. Das Grün steht für bedingungslose und der rosafarbige Bereich für bedingte Liebe. Erst durch das blaue Halschakra kommt die Kommunikation ins Spiel. Violett lässt unbewusst das Erlebte der letzten Tage noch einmal bedenken und befühlen. Der weiße Sonntag ist mit der Selbstverwirklichung gleich zu setzen und bereitet gleichzeitig den Weg für einen neuen Kreislauf vor.

Die Kraft der Farben

Einfach erklärt, werden Farben in unserem Gehirn durch die Informationsweitergabe der Farbrezeptoren auf der Netzhaut

in unseren Augen erzeugt. Der Physiker Isaak Newton entdeckte als Erster, dass das Sonnenlicht mithilfe eines Prismas in die Farben des Regenbogens aufgefächert werden kann. Andere Naturwissenschaftler setzen Farben mit elektromagnetischen Wellen gleich. Die unterschiedlichen Längen einer Welle erzeugen unterschiedliche Farben. Die Farbe Rot erscheint als eine sehr langgezogene Welle, während violett eine sehr kurze ist. Das menschliche Auge nimmt eine Wellenlänge zwischen 380 bis 780 Nanometer wahr. Diese Farbwellen überbringen Informationen.

Die Kodierungsstellen sind unter anderen auch die Chakren. Bewusst gegessene Farbnahrung, egal, ob ein saftiges rotblutiges Steak oder eine Salatschüssel senf-



gelber Strankerln, vermittelt dem Körper gezielte Impulse.

Schon Paracelsus erkannte die Kraft der Farben. Doch erst im 19. Jahrhundert entwickelte sich in der europäischen Medizinlandschaft die moderne Farbtherapie. Eine spezielle Farbe hat unzählige Nuancen und somit auch eine weit verzweigte Aussagekraft. Die bunte vegetarische Farbküche mit Musik möchte den Blick auf die verschiedenen Lebensmittel noch verstärken und eine Basis für individuell, bewusste kulinarische Entscheidungen schaffen. Einheimische unbelastete Lebensmittel stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie das ordentliche Kauen und der Grundsatz „weniger ist mehr“.

Der menschliche Körper bewegt sich im 28-tägigen Rhythmus des Mondes. Die ernährungsbezogene Anwendung dieses Farbkreislaufes durch 4 Wochen hindurch zeigt dem menschlichen Körper eine gewisse Routine auf. Diese Gewohnheit könnte beibehalten werden oder man widmet sich an manchen Tagen einer Farbe, zu welcher man sich gerade hingezogen fühlt.

Ein verliebter junger Mann, beispielsweise, bereitet eine Lachsforelle im Salzteig mit grünem Spargel für das bevorstehende Candlelight-Dinner zu. Eine Anwärtin für das Richteramt wiederum stärkt sich mit gelber Polenta. Ich unterstütze mein Fundament oft mit rotem Tomatenrisotto. An manchen Festtagen allerdings ist das ganze Farbspektrum gefordert. Eine Gemüsebrühe oder Rindsuppe schmeckt zauberhafter, wenn wirklich alle Farben

sich beim Kochen brodelnd vereinen können.

Eine schnelle, einfache und doch raffinierte und vor allem köstliche Küche ladet ein, sich dieser Genusswelt der Farben hinzugeben. Dem Spektrum der Farbgestaltung und der eigenen Kreativität sind im Speiseplan keine Grenzen gesetzt. Navigation durch das Meer der Sinne heißt die Devise. Wer möchte nicht sein eigener Steuermann im Ozean seines bewussten Lebens sein? //

Eine samstägige verliebte Vorspeise:

Auberginen Antipasto

Zutaten: 4 Auberginen, 3 EL Olivenöl, 2 TL Balsamico-Glace, 3 Prisen Fleur de Sel, 2 Prisen weißer Pfeffer, 1 Zweig frischer Thymian.

Zubereitung: Auberginen in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller verteilen, salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen; Auberginenscheiben und Thymian auf beiden Seiten ca. 4 Minuten schmoren lassen. Fertige Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Erst jetzt mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

Die Scheiben gefällig auf einen Teller drapieren, mit Olivenöl und Glace vollenden. Warm oder kalt genießen.

Als Musikempfehlung schlage ich Pop vor – Jack Johnson „Better together“ aus dem Jahr 2006.

BUCHTIPP



„Vegetarische Farbküche – für ein verliebtes Leben im Jetzt“ ...

... nennt Karin Stechauner ihr „ganz besonderes Kochbuch“. Basierend auf der Chakrenlehre ordnet sie jedem Wochentag eine bestimmte Farbe zu – und das bedeutet für die Küche: Speisen und Getränke in der jeweiligen Farbe. Das Buch bietet eine schnelle, einfache und doch raffinierte und vor allem köstliche Küche. Dem Spektrum der Farbgestaltung und der eigenen Kreativität sind im Speiseplan keine Grenzen gesetzt. Dabei wird den einheimischen, saisonalen Lebensmitteln der Vorzug eingeräumt. Stechauner erklärt die Bedeutung der Farbnutzung für die Gesundheit und widmet im Buch jeder Farbe ein eigenes Kapitel.

Das Buch ist unter anderem erhältlich bei Thalia und Amazon.

ISBN 978-3-85093-284-4

Berenkamp Verlag



Ilija Pejic

Blick in die neu gestalteten Räumlichkeiten des Ristorante Golf Tarvisio



ITALIENISCH ESSEN mit allen Sinnen

Ilija Pejic feierte den Umzug seines Restaurants in das von Architekt Gerold Peham entworfene Gebäude. Im Zuge dessen lud er Freunde und Bekannte zu einem Überraschungsmenü.

Ilija Pejic kreierte gemeinsam mit Manfred Stüfler, Chefkoch des Salzburger Hotels Sacher, ein erlesenes K&K-Menü. Auf dem Speiseplan standen Fischspezialitäten kombiniert mit österreichischen Schmankerln wie Kalbschulterschmelz und Ochsenwangerl. Die Gäste, unter anderem Golfplatzbesitzer Hubert Palfinger, waren von diesem kulinarischen Arrangement mehr als begeistert.

Das Ristorante Golf Tarvisio bietet einen herrlichen Blick über den Golfplatz und ein wunderschönes Panorama. Längst werden hier nicht mehr nur hungrige Golfer, die den schönen Platz am Plateau ober Tarvis bespielen, mit regionaler gehobener Küche verwöhnt. Seit einigen Jahren ist das Golfrestaurant längst auch Anziehungspunkt für viele Gäste, die keine Golfschläger schwingen. Der Grund dafür

ist Ilija's großartige Kochkunst! Viele Gäste des Ristorante Golf Tarvisio kommen vor allem wegen seiner authentischen Fischküche.

Ilijas Leidenschaft für das Kochen zeigt sich durch die ausgezeichnete Qualität seiner Gerichte und dadurch, dass er immer wieder neue überraschende Köstlichkeiten kreiert. Mit einfachen und gesunden Lebensmitteln zaubert er hervorragende Gerichte, die den Gaumen verwöhnen. Die qualitativ hochwertigen Produkte kommen aus der Region, die bekannt ist für die Produktion von Käse und den berühmten Prosciutto di San Daniele. Die umliegenden Wälder sind reich an Pilzen und Beeren. Täglich wird Fisch von der Adria, der Lagune von Marano oder aus dem benachbarten Kroatien geliefert. Begleitet wird diese kulinarische Bandbreite mit den besten Weinen der Region. Ilija und sein Team sind stets um das Wohl ihrer Gäste bemüht.

Abschließend bleibt nur zu empfehlen: Kommen Sie und überzeugen Sie sich selbst von dem schönen Ambiente und den Kochkünsten von Ilija Pejic.



Ilija Pejic und Manfred Stüfler

KONTAKT

„ILIJA“ Ristorante

Via Priesnig 5
33018 Tarvisio, Udine-Italy
Tel.: +390428645030
E-Mail: ilija@libero.it

ERNÄHRUNGS –GESUNDHEITS-COACHING

Auf Überleben programmiert – Was der Körper kann

Unser Körper passt sich jeder Lebenslage optimal an. Er reagiert ebenso verlässlich auf das Mittagmenü beim Chinesen wie auf zu viel Alkohol oder die tägliche „schlechte Haltung“- z. B. Schreibtischhaltung. Der Körper kann dies alles perfekt, denn er ist ja auf Überleben programmiert. Beispielsweise lagert er die überflüssigen Kalorien vom Mittagessen in Fettdepots ab oder lässt unnütze Muskeln, die am Schreibtisch nicht verwendet werden, einfach verkümmern. Ökologisch, oder? Denn wozu sollte er Energie für Dinge verschwenden, die er sowieso nicht benötigt ...

GERLINDE STORCH

WIR SETZEN EINEN REIZ und der Körper eine Reaktion und doch sind wir mit dem Resultat ständig unzufrieden. Während der Körper das tut, was wir ihm auftragen, empfinden wir das Ergebnis als nicht erstrebenswert. Wir verschwenden unglaublich viel Zeit, unseren Körper nicht

zu mögen. Und nur solange der Körper arbeitet, werden wir leben. So muss der Körper Fressanfälle verarbeiten oder wird langsam ausgehungert. Jedoch führen alle diese Bemühungen nicht zum Erfolg, sonst wären ja nicht 90 % der Menschen mit ihrem Körper und Aussehen unzufrieden. Hunger- oder Durstgefühle, Schweißausbrüche oder Hustenreiz, all dies sind Phänomene unseres Organismus. Magenknurren, ein trockener Mund oder Hustenreiz sind Teile der Sprache unseres Körpers. Wir antworten indem wir essen, trinken, oder ein Zuckerl lutschen. Nur wenn es um körperliche Verbesserungen geht, verstehen wir gar nichts und sind hilflos. Jeder Werbung, die für Diätpillen oder Abnehmuren wirbt, wird sofort Glauben geschenkt, oder einem Pulver, das für mehr Muskeln sorgen soll. Studien zufolge sind 275 Millionen Europäer „auf Diät“, aber nur einer von hundert, wird dauerhaft abnehmen und sein Gewicht über längere Zeit auch halten.

Ernährungsgrundlagen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum man nichts über Ernährungsgrund-

lagen in der Schule lehrt? Jeder weiß, wie der Ottomotor des Autos funktioniert und das man dafür Benzin benötigt. Aber niemand erklärt einem, was der Mensch in seinen Tank füllen muss. Dass Obst und Gemüse gesund sind und Bewegung wichtig ist, wird einem erzählt – mehr jedoch wissen wir nicht. Also glauben wir eben, was die Werbung uns einredet, dass Margarine zur sinnvollen Ernährung beiträgt, Diätlimonaden schlank machen und Kinder unbedingt Fruchtzwerge brauchen, um groß und stark zu werden. Wer sich auf dem Ernährungssektor nicht selbst weiterbildet, stirbt entweder aus Dummheit oder aus Desinteresse und schaufelt sich mit Messer und Gabel sein eigenes Grab. Wussten Sie, dass in den industriellen Ländern die Haupttodesursache Herz-Kreislauferkrankungen sind, die durch falsche Ernährung hervorgerufen werden? Fettdepots, die der Körper in jahrelanger Arbeit angelegt hat, können nicht nur belastend auf den Organismus wirken, sondern drücken oft auch auf die Seele. Wir nennen diese Stellen Problemzonen – jedoch hat der Körper nur das getan, was ihm aufgetragen wurde, nämlich Depots

anlegen – denn auf einen Reiz folgt bekanntermaßen eine Reaktion.

Körperfett vs. Muskulatur – 1 Kilo ist nicht 1 Kilo

Während der Körper Nährstoffe wie Eiweiß und Kohlenhydrate nur begrenzt aufnehmen kann, hat der Organismus mit der Einlagerung von Fett wesentlich weniger Probleme. Es ist fast unbegrenzt speicherbar. Weniger zur Freude gereicht die Tatsache, dass es genetisch vorgegeben ist, wo es sich die Fettzellen gemütlich machen. Die meisten Frauen (sie weisen einen 10 % höheren Fettanteil als Männer auf können ein Lied davon singen. Meist sind Po, Bauch und Oberschenkel davon betroffen – diese Anordnung nennt man in der Fachsprache peripheres Fettverteilungsmuster. Jedoch vermehrte Schwimm- oder Autoreifen um ihren Bauch können ein gesundheitliches Risiko darstellen. Studien zeigen, dass Menschen mit einer zentralen Körperfettverteilung eher zu Herzkrankungen neigen, als jene, deren Körperfett sich überwiegend um Hüften, Oberschenkel, Rücken oder Arme schmiegt. Fett, das unter der Bauchmuskulatur liegt, hat eine andere chemische Struktur als jenes an den (meist weiblichen) Oberschenkeln. Es wird nicht durch die Muskulatur geschützt, es ist auch aktiver. In Stresssituationen wird das Fett freigesetzt, das, wird es nicht für Muskulatur benötigt, in den Blutkreislauf wandert. Um ganz spezielle Fettdepots zu verringern, muss in den Fettstoffwechsel eingegriffen werden.

Während sich die Muskulatur in Nichtstun übt, lagert sich Fett an den Arterienwänden ab. Herzinfarkt kann die Folge sein.

Es sei denn man gibt den Fettzellen die Möglichkeit, als Kraftstoff bei sportlichen Einsätzen zu dienen. Da Muskeln schwerer sind als Fettdepots, kann es immer zu erheblichen Unterschieden im Aussehen geben. Bei unserem Körper ist so gesehen eben ein Kilo nicht gleich ein Kilo. Dummerweise reduziert auch eine Diät den Körperfettanteil nicht wirklich drastisch, aber dafür die Muskulatur. Körperfett ist im Abbau sehr träge, sichert es doch das Überleben, daher gehen radikale Gewichtsverluste, wie bei einer Crash-Diät, immer auf Kosten von Muskelsubstanz und im Körper gespeicherte Flüssigkeit. Bei einseitiger Diät beträgt der Verlust von Körperfett nur etwa 25 % der Gewichtsabnahme. Die Waage zeigt zwar Gewichtsabnahme an, jedoch nicht, ob Fett oder Muskulatur abgebaut wurde. Reduziert man jedoch Gewicht durch eine Ernährungsumstellung und sinnvolle körperliche Betätigung, wird Fett verbrannt, man wird nicht träge, sondern agiler. Bedenken sie auch, dass eine sinnvolle Gewichtsreduktion mit Diäten oder Fasten nichts zu tun hat.

Eine Ernährungsumstellung dauert seine Zeit, dafür bietet sie jedoch die Möglichkeit, langfristig ein niedrigeres Gewicht zu halten und provoziert keine Esskrankheiten oder Mangelerscheinungen. Aber man muss wissen, es gibt keine totale Fettverbrennung, ebenso wenig wie es eine reine Kohlenhydratverbrennung gibt. Das eine ohne das andere ist nicht möglich. Der Körper benötigt für die unterschiedlichsten Anforderungen unterschiedlich viel Energie. Eine Energie, die er aus den Nährstoffen – Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett bezieht. Wasser und Vitalstoffe helfen,

Nährstoffe umzubauen und zu transportieren. Nimmt man jene Menge an ausgewogenen Nährstoffen zu sich, die man für seine Ansprüche benötigt, wird man ständig sein Gewicht halten können. Die Nahrungsbeschaffung ist einfach geworden und die Auswahl schier unüberschaubar – heute bekommt jeder was das Herz begehrt. Aber auch alles – was Herz entbehren könnte – fette Würste, Frittiertes. Das Schlaraffenland kann zum Selbstmord auf Raten führen und der gesamte Energiehaushalt gerät vollkommen aus den Fugen. Jetzt ist es so, dass die Nahrung, die unser Überleben sichern sollte, nun unser Leben bedroht! //

TIPPS

Hier noch ein paar Tipps:

- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben.
- Setzen Sie sich zum Essen hin, zelebrieren Sie die Mahlzeit.
- Trinken Sie vor dem Essen ein großes Glas Wasser.
- Stellen Sie Kekse und Pralinen außer Sichtweite.
- Meiden Sie Süßstoffe, die machen nur Gusto auf Zucker.
- Vermeiden sie stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Instantmischungen, Emulgatoren, gehärtete Fette, Aromen und Zusatzstoffe – sie haben in einem sinnvollen Ernährungsplan nichts verloren.
- Versuchen Sie, mehr frisches Obst und Gemüse in Ihren Speiseplan einzubauen.
- Und – es gibt keinen besseren Fatburner als körperliche Aktivität – probieren Sie einfach aus – was Ihnen Freude bereitet!

Faszination BIO-OLIVENÖL

Die Olivenplantagen an der sonnendurchfluteten Küste Rossanos und Coriglianos in Kalabrien genießen den Einfluss der salzhaltigen Meeresluft – diese idealen klimatischen Lebensbedingungen begünstigen den Anbau für Olivenarten allerbesten Qualität. Nur ausgesuchte, von Hand geerntete Oliven aus kontrolliertem Anbau werden von uns verwendet.

Überzeugen Sie sich selbst von dem **Bio-Ölivenöl** mit den Geschmäckern:

Zitrone, Mandarine, Rosmarin, Basilikum, Knoblauch & Chili, schwarzem und weißem Trüffel, Bergamotte, Oregano, Chili. Für Liebhaber eines qualitativ hochwertigen Olivenöls – ein gesunder Genuss, eine Gaumenfreude – ein wahres „Öldorado“!

Unser **Bio-Balsamico** eignet sich hervorragend zum Verfeinern von: Fleisch, Gemüse, Salaten, Fisch, Suppen, Käse, Polenta, Eis und Obst.



KONTAKT



Colline degli Ulivi

Daniele De Simone
Nikolaigasse 36
9500 Villach // Austria
Tel: +436504282379
E-Mail: dsd.olio@xprio.at
www.colline-d-ulivi.com

Der steinige Weg zum ...



MASTER Sommelier

Sommelier ist nicht gleich Sommelier! Mit dem Qualifikationsnachweis ist das so eine Sache: Weil die Berufsbezeichnung des Sommeliers nämlich so wenig geschützt ist wie die des Journalisten oder eines Betriebswirtes, darf sich jeder Weinhändler ohne besonderen Nachweis mit dieser Fachbezeichnung präsentieren. Was er nicht darf, ist, sich als geprüfter Sommelier auszugeben. Denn dazu bedarf es weit mehr...

SABINE LANDL

Ein klein wenig Geschichte

Der Begriff „Sommelier“ hat eine jahrhundertalte Tradition und entwickelte sich aus der Tätigkeit von bessergestellten Dienstboten an den Höfen Frankreichs. Er war für die Verwaltung der Weinfässer zuständig, denn Flaschen gab es zu damaligen Zeiten keine. Und da der Weinbestand am Hofe eines Königs mehrere

Hunderttausende Liter umfassen konnte und der Wein noch dazu früher nicht von so langer Haltbarkeit war wie heute, war die Aufgabe des „Kellerchefs“ keine allzu kleine. Er musste wissen, welches der Fässer sich im optimalen Trinkzustand befand, denn vor allem ging es darum, die vollen Weinfässer so schnell wie möglich zu leeren, damit der gute Rebensaft nicht schlecht wurde.

Im Lauf der Zeit verlagerte sich die Aufgabe weg von der Organisation des Weinkellers hin zu einer Beratertätigkeit: Nämlich, welcher Wein ist der richtige für welche Speise! Womit wir bei der uns bekannten und klassischen Definition des Begriffs „Sommelier“ angekommen wären.

Der Weg ist das Ziel

Der richtige Wein ist bei einem guten Essen gar nicht mehr wegzudenken. Kompetente Weinberatung ist in der gehobenen Gastronomie heute Standard, denn die Gäste setzen eine ansprechende Weinkarte und das Wissen um das passende Glas Wein voraus. Aber ganz gleich, ob man ein Restaurant besucht oder sich in den eigenen vier Wänden ein schmackhaftes Gericht zubereitet. Für viele gehört guter Wein zu einem ausgezeichneten Menü wie schöne Musik zu einem romantischen Abend ...

Als gute Grundlage für die Ausbildung zum Sommelier gilt eine Lehre zum Restaurantfachmann, also zum Kellner. Doch wer jetzt glaubt, dass ein Master Diplom-Sommelier nur jemand ist, der sich nur etwas besser mit Weinen auskennt als ein Kellner, der irrt gewaltig! Denn hinter diesem Beruf steckt ein steiniger Weg, für den man viel Zeit, Mühe und vor allem ein umfangreiches Know-how braucht. Neben dem Wissen um Wein mit all seiner theoretischen und geschmacklichen Vielfalt, gehört auch die Kenntnis über Cocktails, Spirituosen, Bier, Zigarren und Sake dazu.

Das Master Sommelier-Diploma wurde 1969 in Kooperation des Institute of Masters of Wine mit der British Hotels & Restaurants Association, der Wine & Spirit Association of Great Britain sowie weiteren Verbänden eingeführt.

Ziel war es, ein Äquivalent zu dem auf den Weinhandel ausgerichteten Master of Wine für die Gastronomie zu schaffen. Ab 1977 übernahm dann der in England gegründete Court of Master Sommeliers die Durchführung der Prüfungen und der dazugehörigen Schulungsmaßnahmen. Sowohl die Kurse als auch die Prüfungen werden in englischer Sprache abgehalten. Bis zum heutigen Tag haben weltweit übrigens nur 210 Personen die Ausbildung zum Master Sommelier erfolgreich abgeschlossen.

Weltweit gibt es als höchste Qualifikationen in der Welt des Weines zwei anerkannte Abschlüsse: Der Master of Wine für die Fachleute aus Handel und Weinjournalismus sowie der Master Sommelier für die Fachleute der Gastronomie. Aufgrund der immensen Anforderungen liegt die durchschnittliche Durchfallquote beim Master Sommelier-Examen bei rund 90 Prozent.

Tja, wie man sieht: Weinliebhaber gibt es viele! Richtige Weinkenner und Experten auf diesem Gebiet aber eben nur wenige!



Villacher Altstadt • Fußgängerzone
Widmannsgasse 30 • Tel 04242/215 665

Trastevere

Trattoria | Pizzeria

- **Villachs schönster Italiener**
mit seinem schattigen, bei Regen überdachten, Sitzgarten im Arkadinnenhof aus dem 16. Jahrhundert.
- **Die beste Pizza**
... von der klassischen Margherita bis zum Insider-Tipp „Pizza Bianca“, die erst nach dem Backen belegt wird.
- **Die beste Pasta**
Ein Genuss ... von den „Penne al pomodoro“ über die scharfen „Spaghetti aglio, olio e peperoncino“ bis zu den „Spaghetti alle vongole“ ... macht Lust auf Meer!
- **Der beste Fisch**
Täglich frischer am Tisch: Vongole, Cozze, Calamari - frittiert oder alla griglia, Gambi „al aglio“ oder scharf mit peperoncino, Branzino vom Grill ...
- **Die besten Steaks**
... Hufsteaks, Rumpsteaks, Filetsteaks, Dry Aged Beef ... auf den Punkt gegrillt - ganz nach Ihrem Wunsch - mit herrlichen Saucen und Beilagen!
- **Die beste italienische Jause**
Fühlen Sie sich „Come in Italia“: täglich von 14 bis 18 Uhr Prosciutto, Mortadella, Salami, Formaggio und Co. mit einem Glas Hauswein um Eur. 7,90!

... ci vediamo!

In der Fußgängerzone Villacher Altstadt
Widmannsgasse 30 • Tel 04242/215 665
Mo - Sa 11 - 24 h • Küche 11.30 - 22.30 h



KULINARIK MIT SEEBLICK

Begonnen hat die Philosophie im Jahre 2011 und wird nun von Thomas, seines Zeichens hauptverantwortlich über Kochlöffel, Töpfe und Pfannen, konsequent weitergeführt. Vor zwei Jahren entschloss man sich, den FreiRaum am See grundlegend zu erneuern und auch im Winter offenzuhalten. Getreu dem Motto: „Der Faaker See ist auch im Winter türkis!“

VON DER EINSTIGEN Pommesebude mit Imbisscharakter ist nichts mehr zu sehen und wurde der Innenbereich in schlichtem Weiß, kombiniert mit erfrischendem Türkis gestaltet, stets liebevoll von, natürlich weiß blühenden, Orchideen und vielen Pflanzen begleitet. Im Sommer wird auch die großzügige Terrasse mit Blick auf den Faaker See zur Heimat vieler Kräutertöpfe.

Was ist da naheliegender, als bestes Rindfleisch aus Kärnten gemeinsam mit vielen Kräutern zu servieren. Leicht und frisch sind die Speisen generell, ehrliche Küche ohne Firlefanz. Ein Trend, wie er in großen Städten bereits seit Längerem zu finden

ist und langsam auch bei uns Einzug hält. Genuss in seiner einfachsten Form, dafür aber umso besser im Geschmack.

Verarbeitet werden ausschließlich österreichisches Fleisch und überwiegend heimische Gemüsesorten, weshalb der FreiRaum am See auch mit dem AMA-Gastrosiegel ausgezeichnet wurde. Frei sind alle Speisen auch von künstlichen Zusätzen und Geschmacksverstärkern, da diese in der Natur nicht vorkommen und somit nichts in unserem Körper verloren haben sollten.

Die Liebe zu heimischem Qualitätsfleisch und regionalen Produkten ist so groß im FreiRaum, dass man sich sogar

die Bauernhöfe gerne selber ansieht. Die erfrischende Optik mit der guten Küche nützen auch immer mehr Menschen, um ihren Geburtstag und andere Anlässe zu feiern.

„Als Gastwirt hat man gewisse Verantwortung und Nachhaltigkeit ist kein allzu großer Aufwand, dafür aber umso wichtiger“, meinen die Gastgeber Caroline und Klaus.

Neu sind seit letztem Jahr auch die Sanitäreinrichtungen im angeschlossenen Strandbad, modernst und behindertengerecht ausgeführt. Mit vielen Fenstern – für lichtdurchflutete Räumlichkeiten und um auf unnötigen Stromverbrauch zu verzichten.

Beheimatet ist in dem neuen Gebäude auch die SwingMED Therapie und eine Massagepraxis. Im Obergeschoss befindet sich ein beruhigend in grün gehaltener Seminarraum für bis zu 50 Personen, in dem auch verschiedene Kurse zur Erhaltung der Gesundheit angeboten werden.

Mit Beginn des Schuljahres startet auch ein Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene, jeweils in kleinen



Gruppen, um die Teilnehmer optimal zu betreuen.

Öffnungszeiten:

Donnerstag bis Samstag:

17 Uhr bis 22 Uhr

Sonn- und Feiertags: 11 Uhr bis 22 Uhr

15. Juni bis 31. August: täglich außer

Dienstag von 17.30 Uhr bis 22 Uhr,

sowie tagsüber bei Schönwetter

KONTAKT

FreiRaum am See

Seeufer Landesstraße 45

9583 Faak am See

Tel.: 04254/2261

E-Mail: info@freiraumamsee.at

www.FreiRaumamSee.at

www.facebook.com/FreiRaumamSee



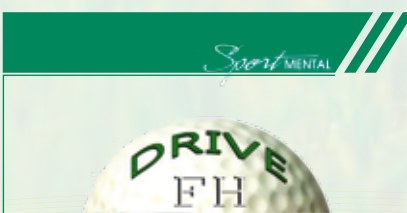
KULINARISCHE Köstlichkeiten und internationale Weine



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.

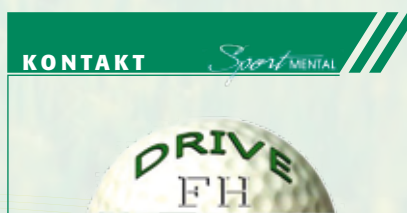
Die Terrasse und die herrliche Aussicht auf den Golfplatz sind der ideale Ort, um die lauen Sommertage zu genießen. An den nicht so heißen Tagen sorgt der offene Kamin im Restaurant für die richtige Stimmung. Im FH's Drive erwartet Sie eine regionale, qualitativ hochwertige Küche mit medi-

terranen Einflüssen. **Florian Steiner**, der Küchenchef, verwöhnt Ihren Gaumen mit raffinierten und originellen Köstlichkeiten. Besonders erwähnenswert sind die selbstgemachten Mehlspeisen. Diese sollte man sich schon vorab reservieren – da hier die Nachfrage besonders groß ist. Für Weinliebhaber ist die erlesene und internationale Weinkarte ein besonderes Erlebnis. Die Weine werden eigens von Wirt **Harald Unteregger** bei den Weinbauern seines Vertrauens ausgewählt. Die Synergie von Wirt und Koch 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
Telefon +43 4272 82306
info@golfrestaurant-moosburg.at
www.golfrestaurant-moosburg.at

Anzeige



FISCHGENUSS ...



... am See

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

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

Genießen in entspannter Atmosphäre!

Heimische Süßwasserfische – von Saibling, Bachforelle, Wels über Huchen, Schleie und Lachsforelle bis hin zu Waller, Karpfen, Stör und Reinanken – sind die Spezialität der

Stiftsschmiede Ossiach! Jeder Wasserbewohner wird individuell gewürzt, perfekt gegart und zumeist von gebratenen Erdäpfeln und Gemüse begleitet. Aber auch Fleischliebhaber und Vegetarier kommen in den Genuss der Kochkünste von Gerhard Satran, der alle Gerichte mit viel Gefühl auf offenem Feuer in der ehemaligen Schmiede zubereitet. Verwendet werden ausschließlich, mit größter Sorgfalt ausgewählte, frische Zutaten.

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

Gemütlichkeit ist oberstes Gebot! Die beiden Gasträume in den denkmalgeschützten Gemäuern bieten Platz für ca. 75 Personen, der Garten für wesentlich mehr. Auf der großen Terrasse, direkt am See, lassen sich wunderbare Sonnenuntergänge genießen. Geeignet für Großveranstaltungen und Feiern. Wetterunabhängig durch Überdachungsmöglichkeiten mit Zelten eignet sich die Stiftsschmiede Ossiach optimal für Großveranstaltungen und Feiern.

Lassen Sie sich verwöhnen, genießen Sie die Aussicht & die Ruhe direkt am See und bleiben Sie, solange Sie wollen! In dem nach einem Großbrand liebevoll reno-



vierten Gebäude wurden 4 Wohnstudios mit Balkon und herrlicher Aussicht auf den See eingerichtet. Die Übernachtung inkludiert ein Genießer-Frühstück. Auf Wunsch kann die Übernachtung auch mit Halbpension gebucht werden.

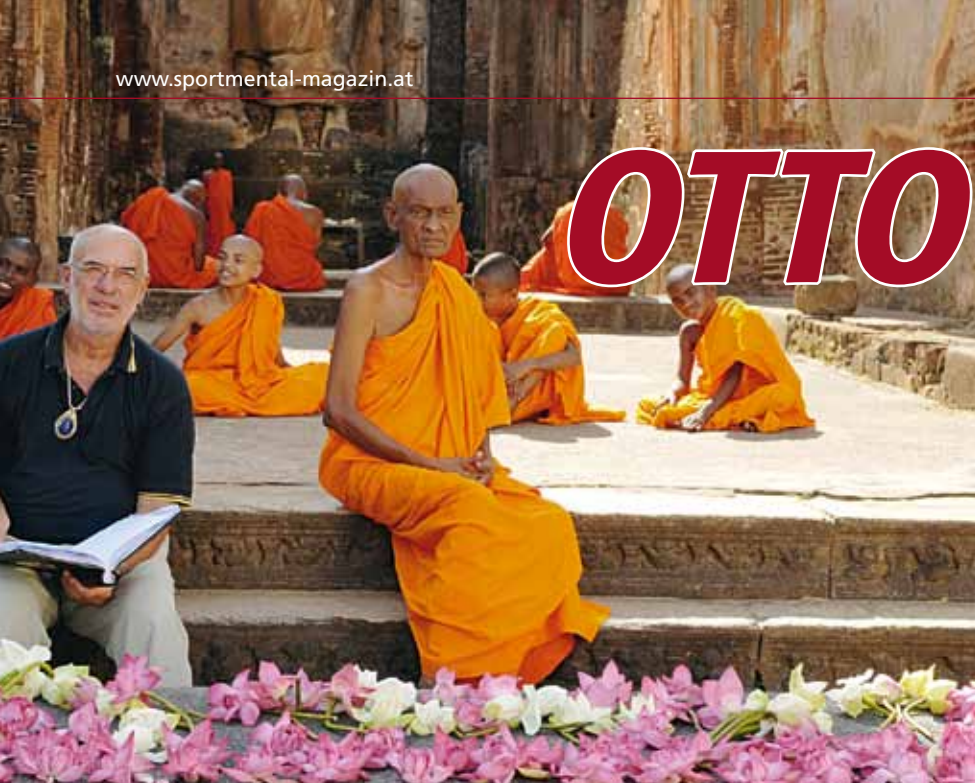
Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen Sie gleichzeitig den Blick auf den Ossiacher See. //



Stiftsschmiede

Fischrestaurant & Bar am See
Ossiach 4 // 9570 Ossiach
Tel.: 04243/45554
E-Mail: office@stiftsschmiede.at
www.stiftsschmiede.at

Anzeige



OTTO RETZER

Der gebürtige Kärntner Otto Retzer zählt zu den erfolgreichsten Regisseuren im deutschsprachigen Raum. Nach seiner Lehre als Kellner war er als DJ und Wasserskilehrer tätig. 1970 wurde Otto Retzer vom Chef der Lisa-Film, Carl Spiehs, entdeckt. Retzer war Regieassistent und spielte einige kleinere Rollen.

BEKANNT WURDE RETZER vor allem durch seine Rolle als „Josip“ in der be-

... der Starregisseur

liebten TV-Serie „Ein Schloss am Wörthersee“. 1983 führte Retzer erstmals selbst Regie. Sein Regiedebüt „Babystrich im Sperrbezirk“ war mit 1,2 Millionen Zuseher ein Riesenerfolg. Eine Reihe seiner Filme brachte es im Fernsehen auf enorme Zuschauerzahlen. Unter anderem: „Der blaue Diamant“, „Tierärztin Christine“, „Hochwürden erbt das Paradies“, „Ein Richter zum Küssen“, „Klinik unter Palmen“, „Der Pfundskerl“, „Das Traumhotel“. Insgesamt war Retzer rund 120 Mal Produktionsleiter und etwa 90 Mal fungierte er als Regisseur. Bei seinen Büchern „Mein Wörthersee“ und „Kärnten wie es keiner kennt“ blieb der Erfolg auch nicht aus.



IM GESPRÄCH ... mit Otto Retzer

Auf welchen Ihrer Erfolge sind Sie besonders stolz?

Mit 13 Jahren begann ich meine Lehre als Kellner in Klagenfurt. Klagenfurt liegt 50 km von meinem Geburtsort Lölling entfernt. Für mich war es damals der größte Erfolg, aus Lölling rauszukommen. Klagenfurt war für mich wie New York – es war ein richtiger Kulturschock, ich war zuvor noch nie in der Stadt gewesen.

Hätten Sie gerne in den USA gearbeitet?

In München bei den Dreharbeiten von dem Film „Die 21 Stunden von München“ hätte ich die Möglichkeit gehabt, mit nach Amerika zu gehen. Zu dieser Zeit wurde aber meine Mutter krank und ich entschied mich, hier zu bleiben. Ich bereue es jedoch nicht, nicht nach Amerika gegangen zu sein, denn ich bezweifle, dass ich dort glücklicher geworden wäre als hier.

Ist es heute schwieriger, gute Filme / erfolgreiche Filme zu drehen?

Kinofilme können bei uns leider nicht von den Zuschauern leben. Sie sind angewiesen auf Förderungen. Die Konkurrenz aus den USA ist sehr groß. Nach den Dreharbeiten von „Ein Schloss am Wörthersee“ schafften es damals gleich drei meiner Filme in Deutschland unter die Top Five der meistgesehenen. An erster Stelle war „Pretty Woman“, dann kam „Tierärztin Christine“, „Hochwürden erbt das Paradies“, „Terminator“ und „Die blaue Kanone“.

Ist das Publikum anspruchsvoller/anspruchloser geworden?

Ich kann nicht sagen ob das Publikum anspruchsvoller oder anspruchloser geworden ist. Ich für meinen Teil mache Filme für ca. 80% der Bevölkerung. Ich bleibe meiner Linie den „heilen Welt Filmen“ treu. Es gibt kein Crime, keine Ka-

tastrophen etc. Bei meinen Filmen gibt es immer ein „Happy End“. Ich mache das, was ich kann und das so gut wie möglich.

Wie sehen Sie den österreichischen Film heute?

Der österreichische Film wird im Moment von den Journalisten sehr bejubelt. Obwohl es sich gerade mal um einen österreichischen Regisseur und einen Schauspieler handelt, die einen Oscar bekommen haben.

Bei welchem Film/Blockbuster hätten Sie gerne Regie geführt?

Bei dem Hollywood-Klassiker „Love Story“ aus den 70er Jahren. Es war der richtige Film zur richtigen Zeit und das ist entscheidend für den Erfolg eines Films. Herr Spiehs und ich erhielten damals übrigens das Angebot, Regie für den Tanzfilm „Dirty Dancing“ zu führen, wir lehnten ab. Es war aber auch wieder der richtige Film zur richtigen Zeit.

Was raten Sie jungen Schauspielern/Regisseuren in der heutigen Zeit?

Ich würde, so wie ich es bei meinen Kindern (leider ohne Erfolg) getan habe, jedem davon abraten. Zumindest benötigt man als Schauspieler ein zweites Standbein, einen Brotberuf sozusagen. In Österreich und Deutschland gibt es je ca. 70 Schauspieler, die von ihrem Beruf



leben können. Keine sehr rosigen Zeiten für Schauspieler.

Was ist die größte Herausforderung im Filmgeschäft?

Die Realität und den Alltag nicht aus den Augen zu verlieren. Während eines Drehtages befindet man sich in einer Art Illusion, einem Traum und da auf dem Boden zu bleiben, ist meines Erachtens die größte Herausforderung. Das Filmgeschäft wird immer härter, es gibt weniger Filme und immer mehr Wiederholungen im Fernsehen. Früher drehte ich sechs Filme pro Jahr – heute nur noch zwei.

Was ist Ihr persönliches Erfolgsrezept?

Zur richtigen Zeit, am richtigen Platz, den richtigen Menschen treffen! Das ist, glaube ich, das Geheimnis. Hätte ich damals, als ich in Pörschach im Schloss Seefels gearbeitet habe, nicht Herrn Carl Spiehs

kennengelernt – wer weiß, wo ich heute wäre. Ich glaube 30 % ist Begabung, 30 % ist Fleiß und 40 % ist Glück.

Was ist das Beste/Schönste an Ihrem Beruf?

Ich freue mich wirklich auf jeden Tag. In 40 Jahren war jeder Tag anders, es gab nie so etwas wie Routine. Ich durfte die ganze Welt kennenlernen, die schönsten und auch verstecktesten Orte entdecken, wo kein Tourist je hinkommt. Ich hatte bis jetzt wirklich ein Traumleben.

Wie vereinen Sie Ihr Berufs- und Privatleben?

Heuer im Sommer drehe ich keinen Film, sondern kümmere mich darum, wieder meine alten Freundschaften zu pflegen. Früher (mit „Klinik unter Palmen“) war ich meist neun Monate im Jahr im Ausland – da blieb nicht viel Zeit, um echte Freund-

schaften zu pflegen. Meine Familie war während den Dreharbeiten immer wieder mit dabei, wenn auch nur mal für 3-4 Wochen.

Welche Bedeutung hat der Wörthersee für Sie?

Ich bin überall zu Haus, doch daheim bin ich am Wörthersee! Ich habe die ganze Welt gesehen – denn in der Früh aus dem Haus zu blicken auf den Wörthersee und eine Runde zu schwimmen ist einmalig und mit nichts zu vergleichen. Man muss einfach die Augen aufmachen und erkennen, in welcher wunderschönen Natur wir hier leben dürfen. Die Sicherheit und Sauberkeit in unserem Land sind einmalig.

Was ist Ihr Lieblingssort in Kärnten?

Auf meinem Motorboot hinter der Schlangeninsel – im Gepäck Zeitungen und keine Badehose.

Welche Projekte verfolgen Sie derzeit?

Ich plane gerade einen Film über Sotchi für die russische Regierung. Am 11. Oktober wird der Film dann in allen russischen Botschaften ausgestrahlt. Und dann ist noch ein Spielfilm in Russland in Planung.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dass meine Familie und ich gesund bleiben. Meinen letzten Wunsch habe ich mir schon erfüllt – die letzte Ruhestätte in Maria Wörth mit Blick auf den See. //



Geheimnisvolles VIETNAM:

Den Blick nach vorne

Krieg war gestern. Heute zeigt sich das geheimnisvolle Land am Südchinesischen Meer voller Tatendrang und Wirtschaftskraft, lockt mit wertvollen Kulturschätzen und einer Natur von zerbrechlicher Schönheit.

MAG. EVELYN RUPPERTI

DER KRIEG IST FERNE VERGANGENHEIT. Der Großteil der jungen Bevölkerung hat nichts mehr davon mitbekommen. Die kommunistische Einheitspartei hat zwar noch heute das Sagen, von straffen roten Zügeln merkt man als Besucher jedoch nicht viel: Die Bauern bestellen ihre eigenen Felder, eifriger Handel herrscht allorts, jedermann sucht sich mit seinem Geschäft oder Geschäftchen über Wasser zu halten. Die Wirtschaft boomt. Und sogar im wirtschaftlich schwächeren Norden haben längst Gucci, Prada und Kentucky Fried Chicken Einzug gehalten – westlicher Luxus für die Betuchteren unter den 6,5 Millionen Einwohnern Hanois, der Hauptstadt im Norden.

Große alte Dame Hanoi

Hanoi trägt den Ehrentitel einer großen alten Dame. Hier sitzt die Regierung inmitten ehrwürdiger Tempeln, Pagoden und Kirchen, Museen, Wasserpuppentheater und einem Hoh-Chi-Minh-Mausoleum von gigantischem Ausmaß und kommunistischem Charme. Die für Hanoi so charakteristischen Parks mit den vielen kleinen Seen müssen zunehmend wuchernden Neubauten weichen, hier schießen Hochhäuser mit teuren Wohnungen und Büros aus dem Boden. Weite Alleen, elegante französische Kolonialvillen, lärmende, schmutzige Marktviertel und moderne, gepflegte Büroghettos prägen das Bild einer Stadt, das vor allem von einem beherrscht wird: Mopeds, Mopeds und nochmals Mopeds! Hier fährt niemand Rad, wenige Auto, aber alle Moped. Und alles, was transportabel ist oder auch nicht, fährt mit. Das ist nicht nur in der Stadt so, auch am Land: Da werden nicht nur Matratzen, Geflügel oder die ganze Familie auf dem fahrbaren Untersatz verstaut, sondern schon auch mal ein lebendiges Schwein oder sogar ein Büffelkalb.

Eine der besten Küchen der Welt

Apropos Fleisch: Die Küche ist berühmt für ihre Vielfalt und Schmackhaftigkeit. Kräuter und Gewürze, würzige Fischsoßen, Gemüse und köstliche Früchte aller Art, kombiniert mit auch bei uns gebräuchlichen Fleischsorten oder Meeresfrüchten

sowie die berühmte Reisnudelsuppe Pho (sprich Fo) machen die vietnamesische Küche zu einer der besten der Welt. (Hund, leider geschätzte Delikatesse mancher Vietnamesen, Meeresschildkröten und andere geschützte Arten darf und sollte der westliche Besucher verschmähen, sollte ihm dergleichen angeboten werden ...) Der Weg aus Hanoi führt uns in die Berge des Nordens, zu den ethnischen Minderheiten des Landes, von denen einige mit Tourismus ein Zubrot verdienen – auf mehr oder weniger sanfte Art. Während im beliebten Sapa die Schwarzen Hmong und Roten Dao berüchtigt sind für ihre aggressiven Verkaufstechniken, wandelt man in Mai Chau bei den sanften Weißen Thai mit ihren schönen Trachten und gepflegten Stelzenhäusern, untern denen meist ein Webstuhl steht, völlig unbehindert durch ihr traditionelles Dorf.

Filmschönheit Halongbucht

Im Norden liegt auch ein Highlight, dass bei keiner Vietnamreise fehlen darf und das mit seiner atemberaubenden Schönheit schon vielfach als Filmkulisse gedient hat: Die Halongbucht.

Fast 2000 unbewohnte, bizarre Karstfelsen und – inseln – ragen aus einem mystischen Meer, meist in Nebelschwaden gehüllt, manche von ihnen durchlöchert von weitläufigen Höhlensystemen. Nur ein kleiner Teil dieses gigantischen Labyrinths am Meer ist für touristische

Zwecke freigegeben – doch dieser wird umso intensiver genutzt: Tausende von Ausflugsschiffen, auf denen man auch übernachten kann, setzen noch immer ab und zu ihre malerischen erdfarbenen Segel, die das Bild der Bucht mitprägen, selbst wenn für die Mobilität schon längst kräftige Motoren zuständig sind. Wer Vietnam pur erleben will, nimmt von Hanoi aus den Zug nach Hue in der Mitte des Landes. Kommunistischer Charme, existentialistischer Komfort, asiatische Fahrgastfülle – will heißen: Die Abteile sind zum Bersten überfüllt. Eine Nachtfahrt mit Schlafabteil beraubt den Reisenden zwar der sehenswerten Aussicht entlang der Strecke, dafür vergehen die 14 Stunden wie im Fluge – und reduziert gnädig die Anzahl der unvermeidlichen Toilettengänge auf das gemeinsame, von brachialer Einfachheit (ein Loch im Boden!) und fragwürdiger Sauberkeit gekennzeichnete Klo.

Strände, Seide und Pagoden

Per Auto – natürlich mit Guide und Fahrer, denn Selbstfahren ist auf Grund des unberechenbaren Fahrstils der Einheimischen für Ausländer aus gutem Grund verboten – geht es von Hue weiter 100 km in den Süden, über den ca. 500 m hohen Wolkenpass mit spektakulärer Aussicht. Hier

lockt der Strand: Vietnam hat eine lange Küste voller herrlicher, weißer, feinsandiger Strände – und zunehmend mehr internationale Hotelketten, die sich hier niederlassen und ein komfortables, aber uniformes Angebot schaffen. Dafür muss man sich nicht 24 Stunden im Flieger und auf Flughäfen hierher quälen, aber als Zwischenstopp auf den anstrengenden Reiseabschnitten ist das Relaxen am Strand doch sehr willkommen – zumal sich in der Nähe die zauberhafte Stadt Hoi – an die Flussufer des Thu Bon schmiegt. Diese darf sich mit dem Titel UNESCO Weltkulturerbe schmücken und, obwohl touristisch sehr überlaufen, ist sie definitiv einen Besuch wert. Schmucke kleine Häuser mit kunstvollen Holzschnitzereien und Balkonen präsentieren die bewegte Vergangenheit der Stadt, in der Handelsvölker, Eroberer und Missionare ihre Spuren hinterlassen haben. Handel mit Seidenware und Schneidereien stehen heute im Mittelpunkt – ohne nicht zumindest einen der bunten Seidenschals erstanden zu haben, die in allen erdenklichen Varianten angeboten werden, verlässt hier niemand dieses kulturhistorische Juwel. Welche vietnamesischen Eindrücke noch weiter nachklingen, wenn man daheim schon längst die Koffer wieder verstaut hat? Die ruhige Schönheit der allgegen-



wärtigen Reisfelder mit Wasserbüffeln und gebückten Feldarbeitern, die mit den kegelförmigen Hüten reizvolle Fotomotive liefern. Die schwüle Hitze, das allgegenwärtige, lärmende und stinkende Meer der Mopeds, der Schock über den Anblick des im Ganzen gebratenen Hundes im Straßenrestaurant. Die Anmut der graziösen Frauen in ihren traditionellen Ao dais, der Bauer, der mit verschmitztem Lächeln der westlichen Besucherin Lotusblüten aus dem Sumpf fischt, die atemberaubende Mystik der Halongbucht ... Schönes, Schockierendes, Beeindruckendes – Vietnam lässt niemanden unberührt.

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





SCHOTTLAND ...

Harte Kerle, raue Landschaft und viel Whisky – das ist, woran man bei Schottland denkt. Doch die Zeiten von Braveheart und Rob Roy sind längst vorbei und der nördliche Teil der britischen Inseln bietet weit mehr als die Erinnerung an blutige Schlachten. Eine Reise ist Schottland allemal wert!

ELISABETH HECHENLEITNER

WER IN DEN NÖRDLICHSTEN TEIL der britischen Inseln möchte, fliegt, je nach Rundreise, Aberdeen oder Edinburgh an. Aberdeen ist eine alte Studentenstadt an der Ostküste des Landes. Rund zehn Prozent der Bevölkerung besuchen eine der drei Universitäten, von denen die älteste bereits Mitte des 15. Jahrhunderts gegründet wurde. Die „Silver City“, wie Aberdeen noch genannt wird, da ein Gutteil der alten Häuser aus Granit gebaut ist und dessen Glitzer-Einschlüsse, die dem Granit eigen sind, in der Sonne die Stadt silber leuchten lassen, ist heute das Zentrum der britischen Off-Shore-Projekte. Bei guter Sicht hat man einen beeindruckenden Blick auf die Offshore-Bohrinseln, die seit den 70er Jahren Öl aus der Nordsee fördern und zu einem wichtigen Wirtschaftszweig Schottlands wurden. Von Aberdeen weg bietet es sich an, der

...Tradition und Moderne

Küste entlang Richtung Inverness zu fahren. Inverness ist die nördlichste City des Vereinigten Königreichs und markiert damit auch den geografischen Beginn der berühmten Highlands. Am Weg sollte man unbedingt einen Abstecher zum Easter Aquhorthies Stone Circle machen. Ein Steinkreis, der aus neun stehenden, einem liegenden und zwei flankierenden besteht. Bis heute ist bei den meisten dieser Steinformationen nicht klar, welchem Zweck sie dienen. Allerdings ist davon auszugehen, dass sie meist als Opfer- und Gebetsstätten dienten. In Inverness angekommen, lohnt es sich, in das Schloss des von Shakespeare als brutal beschriebenen Macbeth, der hier im 11. Jahrhundert regierte, zu besuchen. Man hat von der kleinen Anhöhe mitten in der Stadt einen wunderbaren Blick auf den Fluss Ness und das Umland. Die Historiker der britischen Insel sind sich mittlerweile allerdings einig, dass die beschriebene Brutalität mehr Shakespeares Dichtung, als der Realität entsprungen ist.

Golfen in Schottland

Golfer finden im Ursprungsland des Golfes – Golf wurde ja in Schottland erfunden – rund um die Hauptstadt der Highlands

(Inverness) drei wunderbare Golfplätze, von denen jeder einzelne die Spielkünste eines jeden Golfers herausfordert. Der Nairn Golf Club ist einer der besten Link-Plätze in Großbritannien. Dennoch lohnt es sich auch, eine Runde auf dem Nairn Dunbar Golfplatz zu spielen. Wer es etwas exklusiver mag, ist am Inverness Golf Club bestens aufgehoben. Wer statt auf Monstersuche am Loch Ness die Golfschläger schwingen möchte, dem ist der Fort Augustus Golf Club sehr ans Herz zu legen. Ein kleiner Platz, der allerdings zahlreiche Tücken aufweist und dem Golfer einiges an Können abverlangt. Generell ist zu den schottischen Plätzen zu sagen, dass sie alle in einem Top-Zustand sind, jedoch selten eine Club-Kultur herrscht, wie wir sie hier zu Lande kennen. Meistens ist es sogar so, dass die Rezeptionen, so überhaupt vorhanden, nicht besetzt sind und man auf die Ehrlichkeit der Spieler setzt, die ihre Greenfees (die Höhe variiert, sie belaufen sich im Schnitt zwischen 12 und 25 Pfund) in ein dafür vorgesehenes Körbchen werfen. Golf hat in Schottland eine sehr lange Tradition und die pflegt man, indem man den Sport für jedermann zugänglich macht. Exklusivität sucht man vergebens.

Loch Ness

Von Inverness ist es beinahe logisch, der Highland-Grenze entlang Richtung Westen nach Loch Ness zu fahren. Die knapp 30-minütigen Autofahrt ist kurzweilig, geht an zahlreichen Schafherden und einer rauen, aber beeindruckenden Landschaft vorbei. Loch Ness selbst ist ein ebenso beeindruckender See, mit einer Wasseroberfläche von 56,4 km² der zweitgrößte See des Landes. Allerdings hat er durch die Wassertiefe von 230 Metern das größte Wasservolumen eines Binnensees. Bis heute ranken sich zahlreiche Mythen und Geschichten um den See und vor allem

um das berühmte Monster von Loch Ness. Doch jede Untersuchung der vergangenen Jahrzehnte, und derer gab es zahlreiche, hat bewiesen: Nessie ist ein Produkt der menschlichen Phantasie und der optischen Täuschungen. Es wäre schlicht nicht möglich, dass in dem See ein Ungetüm aus der Urzeit leben könnte. Nichtsdestotrotz ist es

ein Erlebnis, sich im Besucherzentrum die Multimediashow anzusehen und sich selber ein Bild über das beeindruckende Loch Ness zu machen. Macht man sich von Loch Ness weiter auf den Weg durch das Land, so muss man unbedingt einen Abstecher zum Urquhart Castle machen. Es gilt als eines der größten Schlösser Schottlands und ist in beeindruckend gut erhaltenem Zustand. Atemberaubend ist auch seine Lage hoch auf einem Felsvorsprung, der in Loch Ness hineinragt. Seit dem 13. Jahrhundert hat es hier immer ein Castle gegeben, das seit jeher als quasi uneinnehmbar galt.

Oban

Der Weg nach Oban, an die Westküste Schottlands, ist ein etwas längerer, der sich allerdings unbedingt auszahlt. Wer sich die Zeit nimmt, durch das Land zu fahren, kommt an zahlreichen kleinen, noch bestehenden Whisky-Destillieren vorbei, wo sich ein Zwischenstopp allemal lohnt. Auch Nicht-Whisky-Trinker werden von den alten Gemäuern und der liebevollen Präsentation des hochprozentigen Getränks beeindruckt sein. Oban ist ein kleiner Küstenort, der lange Jahre von der Fischerei lebte. Mit dem

Aufkommen der Dampfschiffe und dem Anschluss durch die Dampfeisenbahn wuchs Oban im 19. Jahrhundert rasch zum Zentrum der Westküste und zum Hauptfährhafen für die Inneren und Äußeren Hebriden. Es gibt Verbindungen unter anderem zu den Inseln Mull, Colonsay, Coll, Tiree, Barra und South Uist. Vor allem ein Besuch auf der Insel Mull lohnt sich. Die kleinen Orte an der Küste bestechen durch ihre bunten Fassaden und dem typisch britischen Charakter. Oban selbst bietet dem Besucher einen riesigen Steinring, der wie eine Attrappe des römischen Kolosseums wirkt. Von der Anhöhe, auf dem er gebaut wurde, hat man einen wunderbaren Blick auf den Ort und dessen Hafen. Dieser bietet zahlreiche kleine Hütten, bei denen man ausgezeichnete Meeresfrüchteplatten fangfrisch zu wirklich kleinen Preisen essen kann. Liebhaber werden begeistert sein.

Von Castles und Bakers

Als längste Etappe der Rundfahrt, die für eine Woche anberaumt war, ist das letzte Stück quer durch das Land nach Edinburgh zu werten. Gut drei Stunden ist man unterwegs, sollte aber in den zahlreichen kleinen Orten durchaus einmal pausieren,

EINFACH SEINER ZEIT VORAUSS.

AUTO PAMMER – IHR CITROËN- UND SUBARU-PARTNER IN KÄRNTEN.

AUTO PAMMER GMBH • Triplatstraße 1 • 9020 Klagenfurt a.W.
T: +43/463/376 60-0 • E: office@autopammer.com
www.autopammer.com • facebook.com/autopammer



heute als schottische Nationaltracht gilt. Der Absteher in das kleine Örtchen lohnt sich also allemal. Beeindruckend sind auch die zahlreichen Schlösser, die meist an den Steilküsten zu finden sind. Nimmt man die schmalen, sich an den steil abfallenden Wegen zur Küste schlängelnden Wege zu einem dieser Castles auf sich, wird einem bewusst, wie uneinnehmbar diese Festungen seinerzeit gewesen sein mussten. Bläst einem zudem der resche Wind um die Ohren, ist man von der Landschaft mit den riesigen Steinbauten mehr als überwältigt und spürt Schottland bis tief ins Innerste.

Edinburgh

Edinburgh ist seit 1437 die Hauptstadt Schottlands und folglich auch der Sitz des schottischen Parlaments sowie des königlichen Palastes. Mit rund 480.000 Einwohnern ist Edinburgh nach Glasgow die zweitgrößte Stadt und ist vor allem bei Studenten sehr beliebt. Drei international bekannte Universitäten, die Edinburgh Napier University, die Heriot-Watt University mit der Edinburgh Business School und die Universität Edinburgh locken zahlreiche Studenten aus der ganzen Welt. Schon bei der Einfahrt in die Stadt nimmt man das imposante Edinburgh Castle wahr, das auf

einer Anhöhe über der Stadt thront. Keine Frage, die Hauptstadt bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie den Palace of Holyroodhouse, die National Gallery of Scotland, die Princes Street, die königliche Yacht Britannia sowie die Royal Mile. Um aber ein Gefühl für diese, im viktorianischen Stil gebaute und wunderbar erhaltene Stadt bekommen zu können, sollte man sich zu Fuß auf den Weg machen und die „closes“, „courts“ oder auch „wynds“ genannten, meist sehr steilen Gassen erkunden. Auf der Royal Mile reihen sich zahlreiche Pubs aneinander, die mit „Haggis“, dem landestypischen Gericht aus Innereien und unterschiedlichsten Bier, locken.

Alles in allem muss man Schottland einfach lieben. Das geschichtsträchtige Land bietet, entgegen der landläufigen Meinung, neben zahlreichen landschaftlichen und historischen Besonderheiten auch eine kulinarische Vielfalt, die mehr als positiv überrascht. Zudem kommen sowohl Wander- als auch Golfbegeisterte ebenso auf ihre Kosten wie jene, die einfach für ein paar Tage die Entspannung suchen. Schottland ist eine Destination, die entschleunigt und jeden Urlauber ein Stück Schottland im Herzen bewahren lässt.

um die typisch schottischen Bakerys aufzusuchen. Ausgezeichnete Pasteten und Sandwiches erwarten einen, die zu Verkosten ein unbedingtes Muss sind. Zudem gibt es viele Kleinigkeiten zu entdecken wie etwa das Rob Roy Zentrum in Callander. Der schottische Robin Hood gilt bis heute als Volksheld. In dem Visitor Centre der Gemeindekirche St. Kesso bekommt man die schottische Gastfreundschaft deutlich zu spüren. In einer kleinen Vorführung erfährt man, woher die Tradition des Kilts kommt, wie man diesen wickelt und warum er bis

Druckerei Ester-
mann

Seeimmobilien in Kärnten

Seeliegenschaften Seeblicklage
Faaker See Villen Seegrundstücke Privatsanierungen
Seewohnungen Seepenthouse Dörm. Alfred Tischler
Landhäuser Wörthersee
Ossiacher See Wohlfühlaktie See
Tel. +43 676 6074134



Luxus zum Leben. Fürs Leben.
Mag. Alexander Tischler



SEE **Leben**
FAAKERSEE

Wohnen
am Strand

Seewohnungen

2-4 Zimmer, großer Privatstrand



Seekristall
an der Seepromenade

Faaker See

Solaris

Vesper Elaine



Sonnenresidenzen in der schönsten Lage
Raumkonzept "See- und Mittagsgogelblick"

Egg am Faaker See, Marterlweg

2-4 Zimmer

übergroße Terrassen



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

MY iMenso

exclusively 925 silver

the one and only

in 100% 925 silver



www.myimenso.com

*Gestalte dein
persönliches
Schmuckstück in
925/000
Sterling Silber!*



Erhältlich nur bei Juwelier

SCHÜTZLHOFFER

Widmannngasse 44 04242 25625
Hauptplatz 19 04242 268812

SportMENTAL

LIFESTYLE



Edle SCHMUCK-VIELFALT

JUWELIER GERALD SCHÜTZLHOFFER

legt Wert auf höchste Qualität bis ins kleinste Detail, denn es sind die vielen, kleinen Dinge, die das große Ganze zu etwas Besonderem machen. Das gilt für den Schmuck wie auch für die neuen Räumlichkeiten des Villacher Traditionsjuweliers Schützlhoffer. Das stilvolle Ambiente lädt Schmuck- und Uhrenliebhaber zum Träumen ein. Neben Uhren der edelsten Marken findet sich ein reiches Angebot an sorgfältig ausgesuchten Kollektionen von Schmuck und Juwelen, auch für schmale Geldbeutel.

Schöner Schmuck ist so individuell wie der Mensch, der ihn trägt!

Im hauseigenen Goldschmiedeatelier werden, nach persönlicher Vorstellung des Kunden, detaillierte Entwürfe erarbeitet und dann durch kompetente Meisterhand gefertigt. Das dazugehörige Service-Atelier bietet erstklassigen Service und fachmännische Reparaturen aller Art auf dem Schmuck- und Uhrensektor. Selbst ein nicht mehr so gern getragenes oder altmodisches Schmuckstück kann ganz nach Geschmack des Kunden so umgearbeitet werden, dass ein neues Lieblingsstück entsteht.



Setzen Sie Ihre Liebe in Szene!

In der Trauring-Lounge werden Brautleute eingehend und individuell beraten, wenn es um die Wahl der Trauringe geht. Mit dem „Trauring-Designer“ gestalten die Kunden gemeinsam mit erstklassig geschultem Personal ihre Ringe. Ob klassisch oder verspielt, breit oder schmal, ob Oberfläche, Farbaufteilung oder Steinbesatz – die Vielfalt an Kombinationen kennt keine Grenzen!

Juwelier Schützlhoffer steht für traditionelle Handwerkskunst, große Auswahl, perfekten Service und erstklassige Beratung. Hier

findet jeder Kunde sein ganz persönliches Schmuckstück, ob für sich selbst oder als Geschenk, und ausschließlich in Topqualität!

KONTAKT

Juwelier Schützlhoffer

Widmannngasse 42
9500 Villach
Tel.: 04242/23747
E-Mail: juwelier@schuetzlhoffer.at
www.schuetzlhoffer.at



DIE NATUR ist die beste Apotheke

„Eure Nahrungsmittel sollten eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“, sagte schon Paracelsus.

Wir haben uns dieses Zitat zum Leitsatz unserer Arbeit gemacht und in jahrelanger Forschung mit Prof. Dr. Toni Gradl die Quantenpunkt-Technologie entwickelt, die die Heilkraft altbewährter Naturkräuter und heilender Gewürze mittels biogener Halbleiter hocheffizient genau dorthin in die Zelle bringt, wo diese auch benötigt wird.

Wahre Schönheit kommt von Innen

Dieser oft verwendete Spruch trifft wohl am besten auf unsere Ernährung zu. Was wir unserem Körper zuführen, wirkt sich nicht nur auf unsere Fitness und das äußere Erscheinungsbild, sondern vor allem auf die Gesundheit aus. Trotz zunehmendem Ernährungsbewusstsein steigt die Anzahl an Krankheiten und Allergien. Viele Leute fühlen sich oft matt und wissen nicht, warum. So wie in der Natur sammeln sich auch im Körper schädliche Stoffe an, die oft zu einer Übersäuerung und spürbar schlechten Funktion des Körpers führen. In Kombination mit einem ungesunden Lebenswandel und zu wenig Bewegung ist dies der ideale Nährboden für verschiedenste Beschwerden und Krankheiten.

Mit der Kraft der Natur

Während unsere Großeltern noch um die positiven Auswirkungen bestimmter Nahrungsmittel und Heilkräuter auf unseren Körper Bescheid wussten, ist dieses Wissen mittlerweile vielerorts in Ver-

gessenheit geraten. Die Kenntnisse um die Heilkraft von Kräutern und Pflanzen wurden wieder aufgegriffen und in Jahrzehnte langer Forschungsarbeit als patentierte Quantenpunkt-Technologie, wie sie in den etoxx Vital- und Health-Produkten enthalten ist, entwickelt. Die Wirkstoffe sind in einzigartiger Weise biochemisch so aufbereitet, sodass bereits geringe Mengen an Substanzen im menschlichen Körper stärkste Wirkung erzeugen, womit Nebenwirkungen so gut wie kaum auftreten.

Bio-High-Tech für den Körper

Das Geheimnis der besonderen Wirksamkeit liegt im innovativen und speziellen Herstellungsverfahren (Quantenpunkt-Technologie), das dem Körper ermöglicht, hocheffizient die benötigten Wirkstoffen aufzunehmen, was im Zuge der normalen Nahrungsaufnahme nicht möglich wäre. Die meisten Wirkstoffe können aufgrund ihrer Größe kaum von den Zellen aufgenommen werden. Der Schlüssel dazu besteht darin, die Wirkstoffe auf winzigste Träger aufzubringen, die nur dadurch in der Lage sind, die Zellmembranen zu durchdringen, um in der Zelle maximale Wirkung zu entfalten.

Die Kombination von physischer Kristallstruktur mit den Wirkstoffen als individuelle biogene Halbleiter kommt in Resonanz zur Zelle und ermöglicht die Abgabe der Nähr- oder Wirkstoffe, genau wo diese benötigt werden. Damit werden die physiologischen Wirkungen der Naturstoffe in ganz außergewöhnlicher Weise gesteigert und machen den menschlichen Körper auf natürliche Weise widerstandsfähiger, gesünder und agiler.

Durch die Ähnlichkeit zu Mikrobausteinen in modernster Computertechnologie kann man von High-Tech in der Nahrungsmittelergänzung sprechen – eine Technologie, die in letzter Zeit auch von der Schulmedizin immer mehr erkannt und eingesetzt wird.

Natürliches Doping für den Körper

Diese Wirkstoffe regen den Körper an, die benötigten Stoffe für Kraft und Leistungsfähigkeit, wie sie für junge Menschen typisch sind, aus sich selbst heraus zu erzeugen. Dieser Effekt und die besondere Reinheit der natürlichen Inhaltsstoffe haben dazu geführt, dass sie 100 % dopingfrei sind, was von einem für die weltweit operierende Anti-Doping-Agentur (WADA) zugelassenen Labor getestet und bescheinigt wurde.

Energie und Power, eine gute Figur und ein gesundes Körpergefühl, um sich rundum wohl, energiegeladent und gesund zu fühlen, dafür steht die Quantenpunkt-Technologie. //



Weil Gesundheit und Vitalität das wichtigste Gut des Menschen sind!

- **etoxx Bodyguard** schützt Ihre Gelenke und Muskeln und wirkt stark regenerierend auf Haut, Haar und Nägel. Weiters reguliert es den menschlichen Schwefelhaushalt in einer Weise, um sich optimal gesund zu fühlen.
- **etoxx Sport** steigert Ihre Kraft und Ausdauer und fördert bei entsprechendem Training den natürlichen Muskelaufbau.
- **etoxx Slim** bewirkt schonenden Abbau von überflüssigem Körperfett ohne JoJo-Effekt und ist besonders gut zur Gewichtsabnahme und Gewichtskontrolle geeignet – ohne Diät und ohne zu hungern!
- **etoxx Active Booster** erhöht Ihre körpereigene Stickstoffoxid-Produktion um über 300 % und erweitert die Blutgefäße für mehr Power.
- **etoxx O2-Plus** stärkt die mentale Kraft in Stress und Belastungssituationen durch Optimierung der Sauerstoffzufuhr in die Körperzellen.
- **etoxx IMMUN plus** – mit über 25 wirksamen Inhaltsstoffen zur Stärkung des Immunsystems und Unterstützung der Zellfunktionen auf Basis der indischen Ayurveda-Heilslehre.
- **etoxx basic** – ein zertifiziertes Medizinprodukt, besteht aus 100 % aktiviertem, natürlichem Zeolith, angereichert mit Magnesium und Kalzium zur gründlichen Entschlackung und Entgiftung des Körpers.

*Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!*

(Arthur Schopenhauer)

etoxx Vital und Gesundheitsprodukte sind erhältlich:

etoxx Vital GmbH

Hausergasse 27/3
9500 Villach

Online bestellen unter:
www.etoxx.com

DIE STADT ANDERS ERLEBEN



PEUGEOT EFFICIENT TOTAL CO₂-Emission: 98–135 g/km, Gesamtverbr.: 3,8–5,9 l/100 km. Symbolfoto

DER NEUE CROSSOVER PEUGEOT 2008



PEUGEOT

MOTION & EMOTION



DGM AUTOMOBILE GmbH

A-9500 Villach, Karawankenweg 26

Tel.: 04242/90505

info@dgm-automobile.at

www.dgm-automobile.at

Ihr Peugeot Händler in Villach