

Ein Produkt von **advantage**

gesund & glücklich



Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 1 · Herbst/Winter 2009/2010



Erscheinungsort Klagenfurt – Verlagspostamt 9020 Klagenfurt – P.b.b. – 06Z036776 – Foto: www.lizenzfreie-bilder.at

Messe
gesund & glücklich
20.–22.
Nov. '09
Messeinfos zum
Herausnehmen
Seite 32

Schutzengel

Im Alltag erlebbar machen

Brauchtum & altes Wissen

Altes Wissen heute nutzen

Krise als Chance

Trotz Krise im Wohlstand leben

Shiatsu

Eintauchen in den
„Fluss des Lebens“

Frauen in Kärnten

„Ihr Anliegen, mein Auftrag!“

Sie wollen ein Buch herausgeben?

Wir stehen für Know-How in:

- **Vermarktung**
- **Kalkulation**
- **Gestaltung**
- **Produktion**
- **Versand/Lagerung**

Kontakt:

Kärntner Druck- und Verlagsgesellschaft m. b. H.
Viktringer Ring 28 | 9010 Klagenfurt
Tel. 0463 / 58 66-602 | sigrid.mödritscher@kdruck.at



HERBSTZEIT ist LESEZEIT!!!

Die
Kärntner
Buchhandlung
www.diekaerntnerbuchhandlung.at



Klagenfurt | Neuer Platz 11
klagenfurt@kbuch.at

Klagenfurt | Nautilusweg 12
uni@kbuch.at

Villach | 8.-Mai-Platz 3
villach@kbuch.at

Wolfsberg | Am Weiher 7
wolfsberg@kbuch.at



**Liebe Leserin!
Lieber Leser!**

**Chefredakteur
Rolf Bickelhaupt**

Für die Naturheilverfahren war der diesjährige 17. Mai ein guter Tag. In der Schweiz wurde per Volksabstimmung mit 2/3 Mehrheit beschlossen, dass bestimmte Naturheilverfahren wieder in die normale Krankenversorgung integriert werden müssen. Aber nicht nur in der Schweiz, in ganz Europa gibt es eine große Zustimmung: „150 Millionen Europäer vertrauen auf Alternativmedizin“, weiß WELT ONLINE am 22.10.2007 zu berichten. Das gleiche Blatt zitiert Professor Stefan Willich vom deutschen Vorzeige-Universitätsklinikum Charité Berlin: „Die komplementäre und alternative Medizin muss zum Eckpfeiler der öffentlichen Gesundheitssysteme in der EU werden“.

Diese Entwicklung ist ausdrücklich zu begrüßen. Mit dem Magazin ‚gesund & glücklich‘ wollen wir gerade jenen eine Stimme verleihen, die sich der alternativen und komplementären Medizin verschrieben haben.



**Herausgeber
Walter Rimpler**

Das Magazin steht in der „jungen Tradition“ der Messe ‚gesund & glücklich‘, die bisher vier Mal erfolgreich im Südkärntner Sittersdorf stattfand und sich mit insgesamt 17.000 Besuchern als zweitgrößtes Gesundheitsereignis in Kärnten etablieren konnte. Neben komplementären Heilmethoden gilt das Interesse des Magazins u.a. auch der Spiritualität, der Energetik, der (spirituellen) Kunst & Kultur und auch wirtschaftlichen Fragen, was sich in Rubriken wie „Ganzheitliche Gesundheit“, „Geist & Bewusstsein“, „Wirtschaft & Finanzen“, „Brauchtum & Altes Wissen“ sowie „Kunst & Kultur“ wiederfindet.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Leselektüre!
Ihr Rolf Bickelhaupt & Walter Rimpler

IMPRESSUM Verlag & Medieninhaber: advantage Zeitschriftenverlag GmbH, 9300 St. Veit/Glan **Herausgeber:** Walter Rimpler, w.rimpler@advantage.at **Chefredakteur:** Rolf Bickelhaupt, rolf.bickelhaupt@extra-webspace.com **Redaktion:** Annermarie Herzog **Redaktionsassistent:** Mira Diana Drobesh, redaktion@advantage.at **Medienberatung:** Burgi Hämmerle, b.haemmerle@advantage.at, Marion Burgstaller, marion.burgstaller@chello.at, Robert Kuess, robert.kuess@chello.at **Projektleitung und Organisation:** Katja Kraßnitzer, k.krassnitzer@advantage.at **Layout und Repro:** WERK1, 9020 Klagenfurt **Druck:** Kärntner Druck- und Verlagsgesellschaft, 9010 Klagenfurt **Redaktionskontakt:** gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, 9133 Miklaushof, Tel.: +43/(0)664/7376 5521, Fax: +43/(0)4237/23094, info@gesund-und-gluecklich.at **Verlagsanschrift:** advantage Zeitschriftenverlag GmbH, Bahnhofstraße 10, 9300 St. Veit / Glan, Telefon: +43/(0)4212/33233, Fax +43/(0)4212/33233-6, info@advantage.at **Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten AGB/Haftungsausschuss/rechtlicher Hinweis: www.advantage.at

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

- 05 **Gesundheit ganzheitlich vermitteln**
- 16 **Mit „Shiatsu“ in den „Fluss des Lebens“ eintauchen**

WIRTSCHAFT & FINANZEN

- 24 **Das Interview: Trotz Krise im Wohlstand leben**
- 26 **Zu jedem Anlass die richtige Geste**
Vielfalt schenken mit dem City-Zehner

GEIST & BEWUSSTSEIN

- 28 **Schutzengel im Alltag erlebbar machen**

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

- 30 **Heilung ist „Kunst, Begegnung, Veränderung und Versöhnung“**
- 32 **Kärntner Brauchtum in Jahresverlauf**
Der November und seine Feste

KURZ & GESUND

- 38 **Carpe Diem Wohlfühltag**
- 40 **Die Neuen Akademien: Tag der offenen Tür**

FRAUEN

- 42 **Infotour für Frauen**
Sprechstunden in ganz Kärnten
- 44 **Mädchen starten durch!**
Beratung, Information und Unterstützung

MEDIZIN & GESUNDHEIT

- 50 **Gesundheit als Lebensaufgabe**
Anlaufstelle Elisabethinen-Krankenhaus
- 56 **VIVA-Therapiegarten**
Mit Gartentherapie die Sucht bekämpfen

KUNST & KULTUR

- 58 **Die KRAFT der unsichtbaren Boten**

TIPPS VON EXPERTEN

- 60 **„Schweinegrippe“:**
Keine wissenschaftliche Grundlage für Impfungen
- 61 **Herbstzeit – Erkältungszeit**
Tipps von der Apothekerkammer

GESUNDE ERNÄHRUNG

- 62 **Bio-Kasnudel vom Wörthersee**
Bio-Frischteignudel von Karnerta
- 64 **Trinkjogurt Natur**
Mit Kärntnermilch zum starken Immunsystem

WOHIN & GESUND

- 65 **Wellness-Urlaub**
Mit Springerreisen eine Auszeit gönnen
- 66 **Die Hemma-Dialoge**



FOTO: BÜRO LH DÖRFLER/KK

Prävention und Vorsorge!

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“. Dieses bekannte Zitat von Arthur Schopenhauer hat auch 149 Jahre nach seinem Tod nichts an Aktualität verloren. Gerade im Bereich der sich immer rasanter entwickelnden Medizin kann man eine Trendwende von der Reparaturmedizin hin zur Prävention und Vorsorge erkennen. Beim Ausbau der Prävention und Gesundheitsvorsorge sind Kindergärten und Schulen ebenso gefordert wie Betriebe.

Auf der diesjährigen Gesundheitsmesse „Gesund & glücklich“ im Rahmen der Gesund leben-Messe, können sich alle Besucher davon überzeugen, wie jeder auf vielfältige Weise für seine eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden sorgen kann. Eine umwelt- und gesundheitsfreundliche Zukunft mit noch mehr Lebensqualität ist auch das Ziel des Lebenslandes Kärnten. Erreichen wollen wir dies auch mit einer nachhaltigen und sauberen Mobilität und energieeffizienten Alternativen. Wenn es Kärnten gelingt, ein Musterland in Sachen E-Mobilität und sauberer Energie zu werden, leisten wir auch einen wichtigen Beitrag für die Volksgesundheit.

In diesem Sinne wünsche ich als Landeshauptmann allen Messebesuchern interessante und informative Tage auf dem Klagenfurter Messengelände.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Gerhard Dörfler
Landeshauptmann von Kärnten



FOTO: KK

Wertvolles für den Alltag

Die Kärntner Medienlandschaft ist um eine Zeitung erweitert worden und die erste Ausgabe liegt nun vor Ihnen. Ich möchte als Gesundheitsreferentin der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee sowohl dem Herausgeber als auch der Chefredaktion gratulieren. Mit der Zeitung „gesund & glücklich“ wird dem Wunsch der Leser voll entsprochen, da sich immer mehr Menschen auch über Alternative Heilmethoden informieren möchten.

In unserer hektischen Zeit ist es besonders wichtig auch darüber bescheid zu wissen, wie man Stress im Alltag vermindern kann und damit auch besser die Belastungen, die wir alle mehr oder weniger zu tragen haben, besser bewältigen können.

Ich finde es besonders wertvoll von der Chefredaktion, dass in dieser Zeitung auch viele Informationen zum Thema „Altes Wissen“ zu finden sind. Wenn man die Reihe von Menschen wie Platon, Paracelsus und Kneipp betrachtet, sieht man wie wichtig es schon damals war, solche Vordenker zu haben und wie präsent dieses damalige Wissen bis heute geblieben ist und mehr denn je von den Menschen praktiziert und angewendet wird.

Den Lesern dieser Zeitung wünsche ich viele spannende Momente und vieles Wissenswerte, das man im Alltag als Hilfestellung brauchen kann.

Der Redaktion gutes Gelingen und weiterhin viel Erfolg.

Vizebürgermeisterin
Dr. Maria Luise Mathiaschitz
Gesundheitsreferentin
der Landeshauptstadt Klagenfurt am Wörthersee



FOTO: S. HOFISCHLÄGER/PIXELIO

Gesundheit ganzheitlich vermitteln

Die Nachfrage an gut ausgebildeten, ganzheitlich orientierten TrainerInnen und BeraterInnen wird immer größer. Daher ist eine Ausbildung in Berufe, die Gesundheit ganzheitlich vermitteln, eine Investition in die eigene berufliche Zukunft. Wir stellen auf den folgenden Seiten einige Ausbildungsanbieter vor.

Der Patient hält ein vom Arzt ausgestelltes Rezept in der Hand und fühlt sich unwohl. Ihm ist ein Antibiotikum verschrieben worden. Er überlegt: „Muss das denn wirklich sein? Ich habe doch nur eine Erkältung.“ Und dann erinnert er sich, dass ihm seine Großmutter in solchen Momenten immer eine Hühnersuppe gekocht hat. Und die hat auch meistens geholfen.

Wiederentdeckte Hausrezepte, Heilmittel anderer Kulturen, die Stärkung des Geistes zur Vermeidung oder Bekämpfung von Krankheiten: Immer mehr Menschen, ob alt oder jung, interessieren sich für Alternativen zur Schulmedizin auch aus der Erkenntnis heraus, dass jede Krank-

heit immer auch Ausdruck eines ganzheitlichen Systems ist, die sich im Körper oder in der Psyche ausdrückt. Und wissen, dass eine Krankheit auch immer ein Zeichen des gelebten und abgespeicherten Lebens ist oder zumindest sehr eng damit in Zusammenhang steht. Denn auch ein Virus, der von Außen „angreift“, steht in Wechselwirkung mit dem Abwehrsystem des Menschen an sich.

Jeder Mensch ist ganzheitlich, da er aus Körper, Geist und Seele besteht. Daher ist auch die Bekämpfung von Krankheiten mehr als die Bekämpfung von Symptomen. So kann sich jeder alleine durch den Geist vor Krankheiten schützen, Schmerzen beseitigen,

Alterungsprozesse verzögern. Und das alles mit uralten Techniken und Jahrhunderte altem Wissen, verbunden mit neuesten Erkenntnissen.

Auf Grund dieses Interesses steigt die Nachfrage an gut ausgebildeten TherapeutInnen, TrainerInnen und BeraterInnen, die Gesundheit ganzheitlich vermitteln. Dieses Interesse beschränkt sich nicht nur auf Menschen, die bereit sind, Eigenverantwortung für ihr Leben und ihre Gesundheit zu übernehmen. Auch Firmenchefs haben erkannt, wie wichtig die Investition in eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge ist und daher bereit sind, in eine professionelle Betreuung ihrer Mitarbeiter zu investieren.



Organisationsleiter David Dapra demonstriert Shiatsu.



Unterricht am Shiatsu Zentrum Kärnten (SZK) - bewegen aus der Ruhe (Mitte).

FOTO: KK

Shiatsu-PraktikerIn

Ausbildung auf höchstem Niveau im Shiatsu-Zentrum Kärnten

Eine Ausbildung „auf höchstem Niveau“ bietet das Shiatsu Zentrum in Kärnten und in der Steiermark an. „Die Suche nach alternativen Methoden ist grösser denn je, um persönliche oder körperliche Probleme besser in den Griff zu bekommen. Nicht so sehr als einen Gegenpart zur Schulmedizin, sondern eher als eine ergänzende Möglichkeit, der Verantwortung seiner Gesundheit gegenüber gerecht zu werden“, erklärt der organisatorische Leiter David Dapra die Philosophie seines Zentrums. Die Ausbildung zum/r Shiatsu-PraktikerIn hat sich in Österreich einen guten Ruf insbesondere auch deshalb erworben, weil es gelungen ist, eine eigenständige Ausbildungsrichtlinie im Bundesgesetzblatt zu verankern.

Dapra: „Für Shiatsu bedeutet dies eine starke Aufwertung beruflicher Möglichkeiten gegenüber Selbstständigkeit, Mitarbeit in Fachinstituten, Thermen und Hotels sowie der Zusammenarbeit mit komplementär arbeitenden Ärztinnen und Therapeuten“.

Auch dieses Jahr beginnt wieder eine Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker in Klagenfurt. In den Räumlichkeiten des HeQi in der Bahnhofstraße startet das Shiatsu Zentrum Kärnten mit einem Einführungswochenende vom 27.-29. November. Davor gibt es die Möglichkeit gratis zu „schnuppern“: am 22. Oktober bzw. am 6. November.

KONTAKT

Nähere Infos unter www.shiatsu-zentrum.at



Shiatsu
Zentrum
Kärnten

SHIATSU IN KLAGENFURT
Mag. David Dapra Tel. 0699/17171766
www.shiatsu-zentrum.at

- professional trainings zum/r dipl. Shiatsu-PraktikerIn in Pörschach, Kärnten
- Praktika Teil der Ausbildung
- Weiterbildungen für dipl. PraktikerInnen
- besuchen Sie uns auf der Messe - **This Is It!**



**The Shiatsu School
of Attunement**

Peter Krainer

01/533 17 30

www.attunement.at

attunement@utanet.at

Shiatsu und Rehab

Mit der Shiatsu School of Attunement zum Erfolg

Die dreijährige Ausbildung zum/r Shiatsu-PraktikerIn an der Wiener Shiatsu School of Attunement, die auch in Kärnten Ausbildungen anbietet, ist professionell und berufsbegleitend. „Unsere Ausbildung erfordert eine hohe Bereitschaft zu persönlicher Entwicklung und den nötigen Raum, um Veränderungen zuzulassen. Denn sie ist für jeden ein spannender Prozess, aus dem jeder seine individuellen und prägenden Inspirationen und Erfahrungen erhält“, erklärt Schulleiter Peter Krainer. Höhepunkt der Ausbildung sind die Praktika. Sie wurden von Krainer speziell konzipiert, um seine StudentInnen optimal auf den professionellen Beruf eines Shiatsu-Praktikers vorzubereiten. Einzigartig: Die Einbindung der Rehab-Klinik am Weißen Hof bei Klosterneuburg.



Schulleiter Peter Krainer bei einer Behandlung.

Dort lernen die StudentInnen unter der Anleitung von Krainer, der sich seit 1995 auf Shiatsu in der Rehab spezialisiert hat, den Fach-

bereich „Shiatsu in der Rehabilitation“.

Shiatsu-Practitioner

Kärntner Shiatsu-Schule bietet vollständige Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker.

„Mit der Ausbildung zum Shiatsu-Practitioner entscheidet man sich für eine erfüllende Tätigkeit im Bereich Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung“, so der Leiter der Shiatsu-Schule Kärnten, René Tischhart. Diese Schule stellt ein bisher einmaliges Projekt dar: „Erstmals seit es

Shiatsu in Österreich gibt, wird eine vollständige Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker von zwei etablierten Schulen angeboten“, so Tischhart. Dabei handelt es sich mit Mag. Marina Morton von der Shambala Shiatsu Schule und Dr. Eduard Tripp von der Schule Shiatsu Austria um „zwei Shiatsu-Pioniere Österreichs“. Die Student-

Innen haben damit die Gelegenheit, „in Kärnten eine praktisch und theoretisch auf höchstem Niveau befindliche Ausbildung zu erfahren und zugleich viele profilierte Shiatsu-Persönlichkeiten kennen zu lernen“, freut sich Tischhart.

Shiatsu Basis-Seminar Ganzkörperbehandlung im traditionellen Shiatsu-Stil



Lienz 5./6. und 10./11. Jänner 2010
Klagenfurt 4. – 7. Feber 2010
Villach 11. – 14. Feber 2010
Wolfsberg 25. – 28. Feber 2010

SHIATSU
SCHULE
KÄRNTEN

雷凌

Info und Anmeldung unter
+43/(0)650/42 19 420
www.shiatsu-kaernten.at

Mentaltraining mit der Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz

Das Mentaltraining ist für Menschen, die ihr Leben noch selbstständiger, kreativer und zielbewusster gestalten und ihre Fähigkeiten noch besser zur Entfaltung bringen wollen, das maßgeschneiderte Angebot.

Als einzige Kärntner Bildungseinrichtung bietet die Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz das Original-Mentaltraining nach der Konzeption von Heilpraktiker und Bestsellerautor Kurt Tepperwein

„Ich lehne es ab, anzuerkennen, dass es Unmöglichkeiten gibt.“

Henry Ford, amerikanischer Automobil-Industrieller

an. „Gerade im Berufsleben, aber auch im Privaten, mit all seinen Problemen, Aufgaben, Wünschen, Zielen und Visionen bewährt sich das Mentaltraining als die beste und effektivste Form, das Leben zu meistern“, so Diplom-Mental-

trainer Heinz Klammer. Und für all jene, die nach der Absolvierung des Mentaltrainings ihr Wissen weitergeben möchten, bietet die Akademie zusätzlich die Möglichkeit an, die Ausbildung zur/m selbst diplomierter/n MentaltrainerIn zu absolvieren.

Klammer: „Mit dieser Ausbildung schaffen sich die TeilnehmerInnen die Qualifikation mit wertvollem Nutzen zur Ausübung eines sinnvollen Zweit-, Neben- oder Hauptberufes.“

Das gilt auch für das neueste Angebot der Alpe-Adria Akademie:



Die erfolgreichen AbsolventInnen des Mentaltrainings mit ihren Diplom-Urkunden.

FOTO: KK

Die einjährige berufsbegleitende Ausbildung zum/r Dipl. Ganzheitlichen EnergetikerIn unter der Leitung von Jörg S. Machek. Sie beinhaltet u.a. Reiki, Ganzheitliche Wirbelsäulen- & Gelenksenergiesierung, Energiepunkte und Energiebahnen sowie Mentaltraining.

gesund & glücklich
Akademie für Körper, Geist & Seele

DIE Ausbildungen mit Zukunft:

- Dipl. MentaltrainerIn
- KindermentaltrainerIn
- Dipl. Ganzheitliche/r EnergetikerIn



„Wir laden Sie ein zu Ausbildungen, die Ihr ganzes Leben verändern können.“

Sie eröffnen sich damit Möglichkeiten, von denen Sie jetzt vielleicht noch nicht einmal träumen“, Dir. Rolf Bickelhaupt

**Start im Jänner / Februar 2010
in Kärnten und in Vorarlberg**

Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz



Direktion Rolf Bickelhaupt
Tel. +43 (0)664 7376 5521
Sittersdorf 34
A-9133 Miklauzshof
eMail:
info@gesund-und-gluecklich.at
www.mentale-kompetenz.com





Yoga im Fitnessclub Atlantis

Atlantis bietet Yoga in verschiedensten Varianten.

Im Fitnessclub Atlantis wird neben diversen Fitnessprogrammen auch Yoga angeboten. So finden sich neben „Yoga für Beginner“ auch „Power Yoga“, „Yoga Stretch“, „Yoga loves Music“ oder „Entspannung & Meditation“.

Das Team ist stets bemüht ein angenehmes und einzigartiges Flair zu schaffen, das zum Wiederkommen anregt.

FITNESSCLUB Atlantis · Tel.: +43/(0)463/21 96 90 · www.fitness-atlantis.at



Medizinischer Masseur beim MAZ Kärnten

Mit dem MAZ zum Beruf mit Zukunft.

„Unsere Ausbildung zum/ zur Medizinischen MasseurIn oder HeilmasseurIn (neu) ist mit bis 2.800 Stunden nicht nur sehr umfangreich, sondern auch besonders fachlich fundiert“, erklärt Ausbildungsleiterin Ulrike Herzig, selbst freiberufliche Heilmasseurin, dieses Berufsbild. Die Ausbildung umfasst mehrere Massagearten – klassisch, reflektorisch, thermisch,

energetisch sowie den Bereich des Lymphsystems. Üblicherweise fügen Medizinische MasseurInnen ihrer Ausbildung noch die Spezialqualifikationen Elektro- und Hydrotherapie hinzu.

Als Voraussetzung für diesen Beruf nennt Herzig neben medizinischem Interesse eine gewisse Sensibilisierung im Umgang mit Menschen und deren Beschwerden.



Praxis-Unterricht im MAZ Kärnten

FOTO: KK / ANZEIGE



Krise? Arbeitslos? Unzufrieden?

Massageausbildungszentrum – für Gesundheitsberufe mit Zukunft

- Sichere Dir Deine Zukunft mit einem zweiten beruflichen Standbein.
- Schaffe Dir einen neuen Weg durch eine vielfältige Arbeit am und mit Menschen.



Berufsbegleitende Ausbildung zum/
zur Medizinischen MasseurIn
Ruf einfach an: 0664 / 93 05 307

Interessantes Wissen über Gesundheit, Krankheit und den Aufbau des menschlichen Körpers. Beginn: Anfang November 2009 in Klagenfurt

Die Neuen Akademien – „Kärntens Nr. 1“

Kompetenz ist eines ihrer Markenzeichen: Das Team der ‚Die neuen Akademien‘.

Die StudentInnen der „die neuen Akademien“ haben bei „Kärntens Nr. 1“ hervorragende Berufsaussichten: „Unsere Absolventen können durch eine ganzheitliche und praxisnahe Aus- und Weiterbildung sofort im Wunschberuf erfolgreich tätig sein“, verspricht deren Geschäftsführer Dr. Rainer Olivier. Diese Einrichtung bildet u.a. in den Bereichen Ernährung, Entspannung, Bewegung, Wirbelsäule, Wellness, Energetik, Personaltraining, Nah-

rungsergänzung, Wunschgewicht, Kinder- und Seniorentaining, Betriebliches Gesundheitsmanagement aus. „Mit unseren Diplomelehrgängen haben unsere Absolventen die besten Zukunftschancen“, so Dr. Rainer, der dies auf die hohe Qualität in der Aus- und Weiterbildung seiner Akademie zurückführt. Und: „Bei uns können auch Ein- und Umsteiger, die sich ihren Berufstraum verwirklichen wollen, mit einer Ausbildung beginnen.“



Kompetenz ist eines ihrer Markenzeichen: Das Team der ‚Die neuen Akademien‘.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT / ANZEIGE



DIPLOM AUS- UND WEITERBILDUNGSLEHRGÄNGE

DIPLOM GESUNDHEITSTRAINER FÜR:
Ernährung, Bewegung und Wellness, Entspannung,
Kinder und Jugendliche, Senioren, Wirbelsäule,
Energetik, BGM, u.v.a.m.

Sie finden uns auf der Messe „Gesund & Glückliche“ – Halle 1

DNA – Die neuen Akademien · Tel.: 0676 753 55 77 · www.dna.or.at

5%
GUT-
SCHEIN
Sichern
Sie sich
bis zu
€ 250,-
MESSERABATT

Gültig bei Anmeldung
bis zum 25.11.2009

Die Lehre vom Alpenland-Schamanismus

Erste Akademie für Alpenschamanismus und alternatives geistiges Heilen

„Unsere Akademie will das Alte, Traditionelle wieder entdecken und bewahren und dabei neue Erkenntnisse mit einbeziehen und dadurch den Alpenland-Schamanismus erhalten und seine Herkunft und seine Traditionen lehren“, erklärt deren Leiter Kurt Brückler, selbst Schamane und Geistheilener. Dazu dient insbesondere der „Alpen-Land-Schamanischer Ausbildungszyklus“ mit 23 Modulen und zwei Sondermodulen. Da die Module frei buchbar sind, beträgt die Dauer bis zu fünf Jahre.

Weiterer Schwerpunkt der Akademie ist die Ausbildung zum/r Dipl. Human-Energetikern. „Man soll seine KlientInnen in die Lage versetzen, auf sanften und natürlichem Wege deren Selbstheilungskräfte zu aktivieren“, so der Land-Schamane. Die im steirischen Wörschach beheimatete

Akademie bietet Lehrgänge auch in Kärnten an.



Musik & Tanz ist ein Modul des „Alpen-Land-Schamanischer Ausbildungszyklus“.

„Erste“ Akademie für Alpenschamanismus und Alternatives Geistiges Heilen
Schamanismus, Kräuterkunde, Energetik, Klänge, Steine, Geistheilung, und vieles mehr

Ausbildungen, Lehrgänge, Vorträge und Workshops in ganz Österreich

Informieren Sie sich bei:
Kurt Brückler, T: 0664 / 495 60 28
8942 Wörschach 225
kurt@land-schamane.com
www.land-schamane.com

VERANSTALTUNGSTIPPS

„Gesundheit ganzheitlich vermitteln“

11 Aussteller informieren vom 20. bis 22. Nov. 2009 auf der Messe ‚gesund & glücklich‘ in der Halle 1 der Messe Klagenfurt über Möglichkeiten, die berufliche Zukunft erfolgreich u.a. in Diplom-Lehrgängen neu zu gestalten:

Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz:

Angebote u.a.: Dipl. MentaltrainerIn, Dipl. Energetische/r EnergetikerIn
www.mentale-kompetenz.com

back to the roots

Angebote u.a.: Dipl. Energetische/r EnergetikerIn, Reiki-Master/-Lehrer
www.wegweiser.co.at

Die Neuen Akademien

Angebote u.a.: Dipl. Wellness-/GesundheitstrainerIn, Dipl. ErnährungstrainerIn, Dipl. HumanenergetikerIn
www.dieneuenakademien.at

Erste Akademie für Alpenschamanismus und alternatives geistiges Heilen

Angebote u.a.: Alpen-Land-Schamanischer Ausbildungszyklus, Dipl. Human-EnergetikerIn
www.land-schamane.com

Kedem-Zentrum

Angebot: Klangschalen-Ausbildung
www.kedem-zentrum.de

Massageausbildungszentrums Kärnten (MAZ)

Angebote u.a.: Medizinische/r MasseurIn, HeilmasseurIn (neu)
www.heilmasseurverband.at

Prana-Zentrum

Angebot u.a.: Zertifizierte/n PranaVita-TherapeutIn. www.prana-kaernten.at

Shiatsu School of Attunement

Angebot: Shiatsu-PraktikerIn (Diplom)
www.attunement.at

Shiatsu-Schule Kärnten

Angebot: Shiatsu-PraktikerIn (Diplom)
www.shiatsu-kaernten.at

Shiatsu-Zentrum Kärnten

Angebot: Shiatsu-PraktikerIn (Diplom)
www.shiatsu-zentrum.at

ThoR-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und Traditionelle Alpenländische Methoden

Angebote u.a.: Traditionelle Heilkräuterkunde, FastenbegleiterIn
www.thor-zentrum.at

Freitag, 20. bis Sonntag, 22. Nov. 2009 / jeweils 9 bis 18 Uhr

Messe ‚gesund & glücklich‘ im Rahmen der ‚Gesund leben‘ Messehalle 1, OG, Kärntner Messe Klagenfurt, Messeplatz 1

Am Freitag, 20. Nov. 2009 ist Ausbildungstag auf der ‚gesund & glücklich‘:

9 Vorträge über Möglichkeiten, die berufliche Zukunft neu zu gestalten.

Siehe auch Heftmittel: *spezial zur Messe ‚gesund & glücklich‘*



Magnetstrahlentherapie in der Alternativmedizin

Jenseits der Schulmedizin suchen viele Menschen Rat und Hilfe in alternativen Heilmethoden. In diesen steht die Selbstheilung – meist mit Hilfe natürlicher Heilmittel und Energien – im Mittelpunkt.

Magnapress®, ein patentiertes medizinisches Gerät – vom Äußeren her nicht größer als ein Kugelschreiber, jedoch sehr vielseitig in seinen Anwendungsmöglichkeiten. Gebündelte Magnetstrahlen wirken wie Akupunkturnadeln in Verbindung mit Magnettherapie.

Dr. Enrico D'Antella machte in seiner Erfindung auch die Erkenntnis von Dr. W.H. Philpott zu nutze, welcher 1989 die Wirkung der Magnetstrahlen von Nord- und Südpol auf den menschlichen Organismus studierte.

Magnapress® Geräte

Das kleinste Mitglied der Magnapress® Familie, „Light“, ist stilvoll geformt, handlich und somit immer zur Stelle. Die schnelle Hilfe, einfach hinhalten wo es weh tut.

Magnapress® M ist der Wächter der Gesundheit und Jugend, zur Stärkung des Immunsystems, zur

Linderung bei akuten und chronischen Schmerzen oder zur Gewichtskontrolle. Magnapress® MX passiert auf 2 nördlichen und einem südlichen Gerät und generiert ein magnetisches Kraftfeld, welches das biologische Gleichgewicht aufrecht erhält und es wieder in Stand setzen kann. Mit Magnapress® können nach den vorgegeben Regeln ca. 150 Behandlungen durchgeführt werden. Auch bei der Behandlung von Tieren (Kleintieren) findet Magnapress® Anwendung.

Wirksamkeit von Magnapress®

Über Erfahrungswerte mit der „Magnetstrahlentherapie“ spricht Johann G. Staudacher, Geschäftsführer von Magnapress® Austria: „Grundsätzlich bedarf es keiner großen Studie über die Wirksamkeit von

Akupunktur, Shiatsu und Magnettherapie. Die Magnapress® Geräte werden bereits seit 2003 durch das ELETFA Zentrum in Budapest praktiziert und auch vertrieben. Ein ungarisches Ärzteteam sowie diverse Heilzentren haben es ermöglicht, dass Magnapress® bereits bei der Bevölkerung einen großen Anklang findet.“

„Auf Grund der Vielfältigkeit geht den Anwendern von Magnapress® Geräten eine spezielle Einschulung voraus. Begleitende Maßnahmen in den Anfängen der Behandlungen geben den Anwendern die Sicherheit und das Vertrauen zu den Geräten.“ erklärt Johann G. Staudacher.



Kleine Geräte – große Wirkung.

KONTAKT



**Magnapress® Austria
Johann G. Staudacher**

Fischertratten 5
9853 Gmünd
Mobil: +43/(0)650/3329 000
E-Mail: magnapress@aon.at
www.magnapress.at

FOTOS: MAGNAPRESS/IKK / ANZEIGE

Ballast abwerfen

Ignorieren, Kampf oder Flucht sind beliebte Strategien, um Probleme (scheinbar) erfolgreich zu bewältigen. Doch erst die Entwicklung der eigenen Potenziale öffnet den Raum für echte Lösungen.

Marianne Garzner hat es geschafft. Die ständigen Streitereien zu Hause, die Machtkämpfe im Büro und die nagende Unzufriedenheit gehören endlich der Vergangenheit an. Die Bürokauffrau eroberte ihr Lebensglück: Sie stellte sich wichtigen Fragen und unliebsamen Themen, veränderte Gewohnheiten, entdeckte neue Denkmuster. Kurz gesagt, sie lernte ihre Potenziale bestmöglich zu entwickeln – unterstützt von einem qualifizierten Berater. „Ohne fragwürdige Rezepte, sondern mit praktikabler Hilfe zur Selbsthilfe“, betont der diplomierte Lebens- und Sozialberater Frank Waltritsch von CoachingPartner. Anstelle von Kampf, Schmerz und Enttäuschung traten klare Ziele, glückliche Momente und gesunde Beziehungen. Nicht zufällig, sondern anhand von lösungsorientierten, systemischen Beratungskonzepten.

Wie alle Menschen, die ihr Leben zielstrebig in die Hand nehmen, musste Garzner klare Entscheidungen treffen und Veränderungsschritte wagen. Mit Mut, der sich lohnt. Und Lust auf mehr macht.

Neuland

Lebens- und Sozialberatung etabliert sich als vierte Säule im österreichischen Gesundheitssystem, neben Psychologie, Psychotherapie und Medizin. Eine

gesellschaftliche Entwicklung, die neue Möglichkeiten schafft, Gesundheit zu erhalten. Vor allem lösungsorientierte, systemische Ansätze – professionell von diplomierten Lebens- und Sozialberatern umgesetzt – unterstützen Menschen, fordernde Lebensphasen zu meistern, ihre Persönlichkeit zu entfalten und erfüllende Beziehungen aufzubauen. „Als entwicklungsorientiertes Wesen strebt jeder Mensch nach Wachstum“, sagt Waltritsch, „doch erst innerhalb gesunder Strukturen, mit klarer Orientierung und ausreichend Spielraum, kann er sich bestmöglich entfalten.“ Erfolg wird dann zur logischen Konsequenz.

Als Garzner in die Praxis von CoachingPartner kam, war unklar, wie sie künftig all ihre Lebensrollen meistern sollte. Sie konnte weder Ziele noch Wertmaßstäbe genau benennen. Sie wusste nur eines: Es musste sich etwas ändern, bevor Stress und Probleme alles blockierten. Sie wollte Neues wagen, um die Lust am Leben wieder zu spüren. Beruflich und privat. Waltritsch begleitete Garzner durch diesen Entwicklungsprozess. Dabei wurde ihr schnell bewusst: Menschen leben ständig im Spannungsfeld von vier gleichzeitig wirksamen Systemebenen, die langfristig im Gleichgewicht stehen müssen – als Grundlage für Glück, Sinn und



Identität. „Keine Entwicklungsebene – weder die physische, die mental/emotionale, die soziale noch die geistige – kann eine andere ersetzen“, erläutert Waltritsch, „ein Missverhältnis der ‚inneren‘ Ordnung der vier Ebenen wird vielmehr zur Ursache vieler Mangerscheinungen, Störungen und hemmenden Blockaden.“ Gelingt es jedoch, die Wirkebenen in gesunder Balance zu halten, bringen Menschen ihre individuellen Potenziale ans Licht und nützen sie – für sich und andere.

Lernfreude

Es ist spannend, zu reifen, mehr Leichtigkeit ins Leben zu bringen und zu erkennen, welch wertvolle Kraftquellen in uns verborgen liegen. Die innere Haltung, Probleme als „Lösungen in Arbeitskleidern“ zu verstehen, unterstützt diesen Prozess. So wie die Erkenntnis, dass systemische Prinzipien in allen Systemen wirken. Das Recht auf Zugehörigkeit, das in Familien über Generationen hinweg spürbar ist und durch Missachtung heftige Blockaden auslösen kann, zählt dazu. Oder die Pflicht zu Führen, die in manchen Unternehmen als Managementaufgabe missverstanden wird und dadurch zur Quelle von Leistungsabfall bis hin zur „inneren Kündigung“ mutiert. CoachingPartner entwickelt passende Lösungen, unter anderem S.L.O.T., das Systemische Leadership Outdoor Training. „Wir tauschen Ihren Laptop gegen eine weiche Unterlage, Ihren Palm gegen Karte und Kompass, den Schreibtisch gegen Bäume und Felsen, die Kantine gegen ein Lagerfeuer“, beschreibt DI Lukas Ofner, Outdoor-Experte



FOTOS: COACHINGPARTNER/KK / ANZEIGE

Glück und Erfolg effizient erobern – mit Hilfe von Beratung und Coaching.

von CoachingPartner. „Wichtiges wird draußen schnell deutlich, zum Beispiel, wenn mit Unterstützung eines Pferdes der Führungsstil reflektiert und optimiert wird.“ Dabei bauen erfolgsorientierte

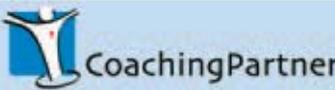
Menschen wie Marianne Garzner auf den „Profi-Blick von außen“, der Unterschiede entdecken lässt, die tatsächlich den entscheidenden Unterschied bewirken – hin zu mehr Glück und Erfolg.

Weiterbildung im bildungsforum
 Gesellschaft für Aus- und Weiterbildung

Lehrgang zum Trainer Start 24.10.2009	Lehrgang Eventmanagement Start 6.11.2009
Lehrgang zum Coach Start 4.12.2009	Lehrgang zum Lerncoach Start Frühjahr 2010

Informationen unter www.bildungsforum.at oder 0463/509 509

KONTAKT



Tel.: +43(0)699.124 03 325
 E-Mail: kontakt@coachingpartner.at
www.coachingpartner.at

Lebe Deine Potenziale!

Meine Rezepte für ein gesundes & glückliches Leben:



Landeshauptmann Gerhard Dörfler, Land Kärnten

Gesundheit und persönliches Glück sind für mich zwei ausgesprochen wichtige Güter beziehungsweise Zustände. Das eigene Wohlbefinden kann man in gewissem Maße selbst beeinflussen, indem man aktiv und gesund lebt, sich ausreichend sportlich betätigt und sich die Zeit zur körperlichen und geistigen Regeneration gönnt. Ebenso wichtig ist persönliches Glück, das man in den meisten Fällen selbst steuern kann. Zufriedenheit mit sich selbst, innere Ausgeglichenheit und der positive Zugang zum Leben unterstützen einen dabei, glücklich und gewappnet für alle möglichen Herausforderungen des Lebens zu sein.

Foto: KK



Landesrat Dr. Peter Kaiser, Gesundheitsreferent Land Kärnten

„Gesundheit ist das, was wir morgen ernten, wenn wir heute darauf Acht geben!“ Diesen Grundsatz habe ich nicht nur meiner Arbeit als Gesundheitsreferent des Landes Kärnten zugrunde gelegt, ich halte mich auch selbst aus vollster Überzeugung daran. Deswegen sind für mich eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität selbstverständlich. Es geht gar nicht darum, sich selbst zu kasteien, streng zu fasten oder Extremsport zu betreiben, sondern sowohl beim Essen als auch beim Sport auf das richtige Maß zu achten.

Foto: KK



Landesrat Dr. Josef Martinz, Wirtschaftsreferent Land Kärnten

Mein Rezept für eine anhaltende Gesundheit beginnt mit der Ernährung und da bietet uns das Genussland Kärnten die besten und qualitativ hochwertigsten Lebensmittel. Bei uns haben Gammel-Fleisch und Schummel-Schinken keine Chance. Kärntner Lebensmittel sind für mich die Basis für eine gesunde Ernährung. Außerdem sind Kärntner Produkte auch eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge, denn wer heimische Lebensmittel kauft, hält auch die Umwelt rein. So entscheide ich mich schon beim Einkaufen für meine Gesundheit.

Foto: KK



LR Mag. Christian Ragger, Sozialreferent Land Kärnten

Für mich persönlich ist es wichtig, mit mir selbst im Einklang zu sein. Glück kann manchmal auch in den kleinen Dingen des Alltags verborgen sein – man muss es oft nur zulassen! Unsere Gesundheit muss hingegen aktiv gefördert werden und ich kann nicht genug betonen, wie wichtig diese für das Wohlbefinden eines jeden Einzelnen ist! Prinzipiell muss aber jeder sein individuelles Rezept finden, denn jeder Mensch ist einzigartig. Generell glaube ich schon, dass für ein gesundes und glückliches Leben einfach in sämtlichen Bereichen des Lebens alles in geordneten Bahnen laufen sollte.

Foto: KK

Altes Wissen heute nutzen

Räuchern



Energetische Reinigung für Mensch und Raum

SEMINARE

„Weihnachtszeit-Räucherzeit“

- * Brauchtum und altes Wissen heute nutzen
- * Wie wendet man Räuchern als Reinigungsvorgang in Räumen an?
- * Warum kann ganzjährig geräuchert werden?

14. und 15. November 09
Landhotel Petschnighof, Diex

19. Dezember 09
Naturgasthof Schlosswirt, Ossiach

Nähere Infos unter: www.malusa.at



Fa. ACHANTA · Tel. +43 (0)650 3845842
achanta@malusa.at · www.malusa.at



Kludia Martl
Diplomierte Kinesiologin
Kabbala-Beraterin

Kreuth 18, 9531 Bleiberg-Kreuth
Tel.: 04244 / 27029
Fax: 04244 / 27029-6
Mobil: 0650 / 4237680
Email: kundalini28@aon.at

Einzelberatungen • Partnerberatungen • Eltern/Kindberatungen
Firmenberatungen • Energie-Gymnastik für Gehirn und Körper
Meditation • Vorträge • Kurse • Seminare • Workshops

ASTROLOGIE

- Geburtshoroskope
- Partnerhoroskope
- Berufshoroskope
- Astrologie und Meditation
- Karma und Lebensplan



LOGIE Gabriele Pirker

Markus-Pernhart-Straße 16/5,
9500 Villach
E-Mail: astrostem2866@aon.at

Telefon: 0664 / 73 87 56 89
Mo - Fr 16-18 Uhr
Sa 10-12 Uhr



**Landesrat
Mag. Harald Dobernik**

Für mich ist Teil eines glücklichen Lebens, eine Aufgabe zu haben, die mich voll ausfüllt und die ich gerne mache. Wichtig ist es mir auch, dass ich etwas Sinnvolles leiste und damit den Menschen in unserem Bundesland helfen kann. Daneben ist es aber gerade in der schnelllebigen Welt von heute auch notwendig, Ruhephasen einzulegen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Auch eine gesunde Ernährung ist wichtig. Meine Familie führt zuhause eine Landwirtschaft, daher komme ich oft in den Genuss, regionale Produkte aus eigenem Anbau zu essen. Foto: KK



**Christian Scheider,
Bürgermeister der Landes-
hauptstadt Klagenfurt**

Für mich bedeutet ein gesundes und glückliches Leben Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Sport und Bewegung bringt den Ausgleich zu den täglichen Aufgaben im Beruf und hält fit und aktiv. Zum Entspannen dienen die diversen Wellness-Angebote genauso wie ein gutes Buch. Und eine positive Lebenseinstellung ist natürlich Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. Foto: KK



**Mag. Christine Tamegger,
Geschäftsführerin Kärntner
Regional Medien GmbH**

Gesund und glücklich zu sein, das geht für mich Hand in Hand. Um das zu erreichen, versuche ich, sämtlichen Herausforderungen positiv zu begegnen und aus Erfolgen und schönen Ereignissen des täglichen Lebens – privat wie beruflich – Kraft und Energie zu schöpfen. Es bedeutet aber auch, dass ich mir bewusst Zeit für mich nehme, um Körper und Seele in Balance zu halten. Foto: KK



**Gerhard Mock, Bürgermeister
St. Veit an der Glan**

Ich versuche mich sehr gesund zu ernähren und esse wenig. Außerdem trinke ich keinen Alkohol und treibe regelmäßig Sport. Mein kleiner Geheimtipp ist regelmäßiges Saunieren. FOTO: ST. VEIT/KK



**Vizebürgermeisterin
Dr. Marie Luise Mathiaschitz,
Gesundheitsreferentin
Landeshauptstadt Klagenfurt**

Gesundheit: Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Dieser Tatsache sollte man sich immer bewusst sein. Für mich als Gesundheitsreferentin der Landeshauptstadt Klagenfurt ist es besonders wichtig, den täglichen Stress durch sportliche Betätigung auszugleichen, um damit Krankheiten vorzubeugen. Glück: Ich las in einem Buch des Dalai Lama das Zitat: „Ich denke, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein“. Die Definition von Glück variiert natürlich von Mensch zu Mensch. Für mich ist Glück jenseits von materiellem Wohlstand zu finden, vor allem in der Zufriedenheit. Ich empfinde Glück, wenn ich die vielen Schönheiten der Natur betrachten kann. Foto: KK



**Andrea Wulz, Stadträtin für
Frauen, Familie und sozialen
Wohnneubau**

Wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes und glückliches Leben sind Liebe, Geduld, Zeit, Erfolg und Zufriedenheit. Doch was genau gehört sonst noch zu einem gesunden, glücklichen Leben? Glück im Leben – da ist für viele Menschen auch die finanzielle Sicherheit ausschlaggebend. In der heutigen Zeit gehören auch ein Arbeitsplatz, ein sicheres Einkommen sowie die richtige Balance zwischen Job und Familie zu einem erfüllten Leben. Als Frauen- und Familienreferentin lautet mein Rezept für ein gesundes und glückliches Leben also: ein Stück Liebe und Glück, allgemeine Zufriedenheit und viel Gesundheit. Foto: KK

Diakonie Kärnten

Öffentliches
**Krankenhaus
de La Tour**
Treffen bei Villach

Öffentliches
**Krankenhaus
Waiern**
Feldkirchen

Medizinische Kompetenz aus guten Händen

Krankenhaus de La Tour

**Kompetenzzentrum
für Abhängigkeits-
erkrankungen**

- Alkoholabhängigkeit
- Medikamentenabhängigkeit
- Spiel-/Internetsucht
- bzw. Kombinationen

Ärztlicher Leiter
Prim. Univ. Prof. Dr. Herwig Scholz

**Öffentliches Krankenhaus
Waiern/Feldkirchen**

**Kompetenzzentrum
für**

- Psychosomatik
- Akutgeriatrie
- Innere Medizin

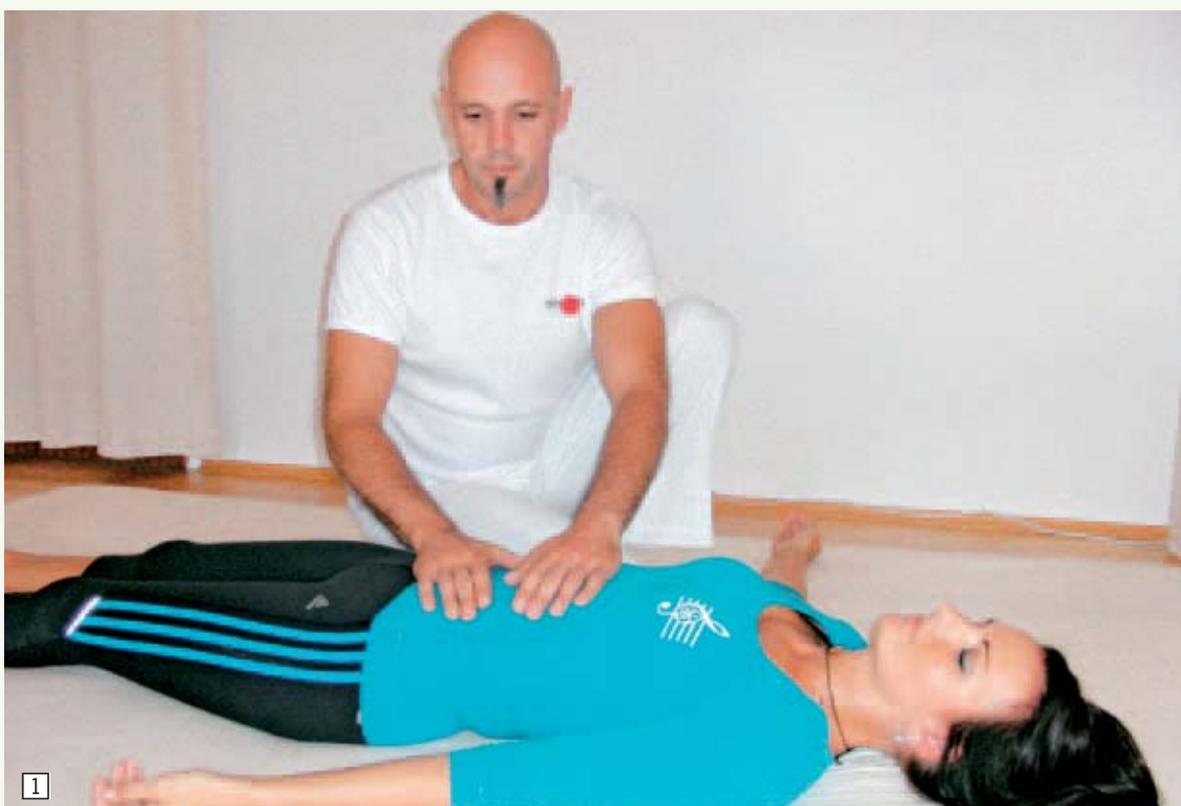
Departmentleiter
Innere Medizin/Geriatrie:
Dr. Richard Gaugeler
Ärztlicher Leiter:
Prim. Univ.-Prof. Dr. Herwig Scholz

Krankenhaus de La Tour, Tel. 0 42 48/25 57-0
Ambulanz de La Tour, Tel. 0 42 42/208-22 49
Öffentliches Krankenhaus Waiern, Tel. 0 42 76/22 01-300

www.diakonie-kaernten.at

Mit „Shiatsu“ in den „Fluss des Lebens“ eintauchen

Durch Berührung und sanften Druck werden Lebensenergien zum Fließen gebracht. So befinden sich immerhin 12 Energieleitbahnen und 384 Punkte am Körper, wo Druck eine Wirkung erzielen kann. Diese Bahnen und Punkte sind das Geheimnis der manuellen Körperarbeit Shiatsu - was soviel bedeutet wie shi (Finger) atsu (Druck), also wörtlich übersetzt „Fingerdruck“. Seinen Ursprung findet die Methode in der japanischen und traditionellen chinesischen Gesundheitslehre. Gerlinde Schager

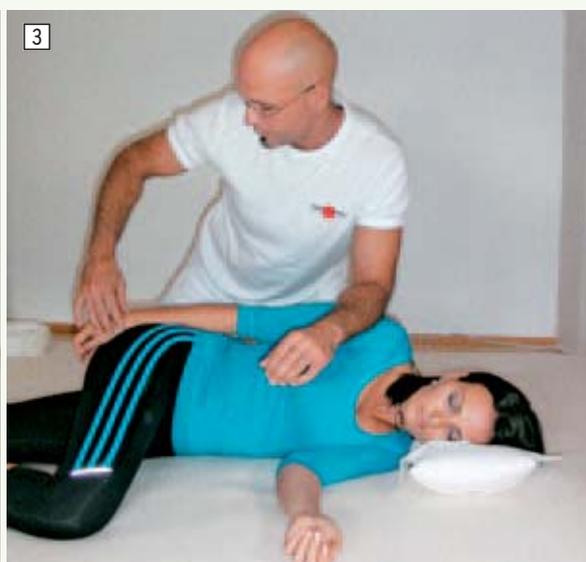


1

- 1 Energetische Diagnose des Bauchraumes (Haras) und der Chakren.
- 2 Dehnung der Yang Meridiane und der Muskulatur des Nackens.
- 3 Ausgleichende Arbeiten am Meridian mit dem Namen „Dreifacher Erwärmer“.



2



3



Bernd Martinschitz ist Kärntner Regionalgruppenvertreter des österreichischen Dachverbandes für Shiatsu und praktiziert selbst Shiatsu in seiner Praxis Pöckau bei Arnoldstein.

Der diplomierte Shitasu Praktiker Bernd Martinschitz (37) aus Arnoldstein hat seine Berufung vor sieben Jahren entdeckt. Im Mittelpunkt seiner Behandlung steht der Mensch als Ganzes. „Die Shiatsu-Behandlung ist angenehm und wohltuend. Es entlastet körperlich und seelisch, es fühlt sich an als wäre der Körper als ganzes eingebettet“, sagt Rosalia Krautzer. Die Villacher Psychologin plagten massive Rückenprobleme. Mittlerweile hat Krautzer einige Shiatsu-Sitzungen absolviert. „Der Erfolg ist großartig, meine Beschwerden sind sehr viel besser geworden“, sagt die Sozial- und Lebensberaterin.

Im Mittelpunkt der Shiatsu-Anwendung steht der Mensch. Durch achtsame und sanfte Berührung mit Fingerspitzen, Handballen, Ellebogen oder Knien wird das seelische, mentale, emotionale und körperliche Wohlbefinden gefördert. Denn wenn die Lebensenergie „Qi“, die durch unsere Meridiane fließt, gestört oder gestaut wird, verursacht das ein energetisches Ungleichgewicht im Körper.

„Dieses Ungleichnis kann verschiedenste Auswirkungen wie Müdigkeit, Verspannung, Nervosität, Erschöpfung oder Rückenschmerzen auslösen“, sagt Shiatsu-Praktiker Bernd Martinschitz, der seine Praxis in Pöckau nahe Arnoldstein eingerichtet hat.

Bei Shiatsu steht die energetische Diagnose, das Gespräch mit

dem Menschen im Vordergrund. „Das was bei der Erörterung mit dem Klienten entsteht, wird über die Meridiane energetisch behandelt“, so Martinschitz. Durch die Shitasu-Praktik werden die Energieleitbahnen des Körpers, je nach Erfordernis, wieder ins Gleichgewicht gebracht. „Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, indem Blockaden aufgespürt, gelöst und Energien wieder zum Fließen gebracht werden“, sagt Martinschitz. Bis zu 20 Behandlungen werden vom Experten, der auch Kärntner Regionalgruppenvertreter des österreichischen Shiatsu-Dachverbandes ist, durchgeführt. „Es gibt am menschlichen Körper verschiedenste Punkte, die je nach Notwendigkeit genährt oder stimuliert werden“, erzählt Martinschitz. Bereits eine Sitzung kann ausreichend sein, um etwa Kopfschmerzen zu lindern. Die Methode hilft aber gegen vieles, von körperlichen Beschwerden bis hin zu psychischen Problemen wie etwa Depressionen (siehe Kasten).

Martinschitz hat über Yoga und Sport zu Shiatsu gefunden. „Ich stand in einer persönlichen Lebenskrise, an einer seelisch-körperlichen Grenze.“ Martinschitz erfuhr während seiner Ausbildung bei Peter Krainer, dass Shiatsu Wahrnehmung und Bewusstsein schult. Symbolisch gesagt: „Wenn die Elemente Holz und Wasser ausgeglichen sind, wandelt sich Wut in Entspannung und Angst in Vertrauen.“ Erst wenn Selbstheilungskräfte wieder aktiviert werden, kann der Körper langsam damit beginnen sich zu erholen und damit auch Seele und Geist. Martinschitz: „Shiatsu ist kein Geheimnis, es ist eine Kunst, die dabei hilft, mit Energie und Spüren etwas zu erreichen, was Klient und Praktiker gemeinsam anstreben.“

Allein in Kärnten gibt's mittlerweile über 50 ausgebildete Shiatsu-Experten. Das Abschlussdiplom berechtigt sie zur Führung des Titels „qualified practitioner“. Martinschitz betont:

„Es ist schön zu erfahren, dass mittlerweile bei der Bevölkerung ein großes Umdenken stattfindet. Auch Ärzte nehmen diese Methodik immer mehr an.“

Shiatsu

Was ist Shiatsu?

Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan verschiedenste Formen der energetischen Körperarbeit und manuelle Behandlungsmethoden kombiniert. Um sich von Entspannungsmassagen abzugrenzen wurde der Name Shiatsu, was soviel bedeutet wie Fingerdruck, eingesetzt.

Was bewirkt Shiatsu?

Tiefe Entspannung oder anregende Wirkung. Weiters wird der Organismus dabei unterstützt, dass Harmonie und Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Auch werden Heilungsprozesse nach Unfällen oder Krankheit unterstützt.

Shiatsu hilft bei?

Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafproblemen, Kopfschmerzen, Migräne, depressiven Verstimmungen, Wetterfühligkeit oder bei Problemen mit dem Bewegungsapparat. Regelmäßige Anwendungen stärken ebenso das Immunsystem.

Shiatsu-Studie

Eine Studie der „European Shiatsu Federation“, die in Österreich, Spanien und England durchgeführt wurde belegt, dass Shiatsu von den Klienten als energetisierend, ausgleichend und lösend empfunden wurde. Langfristig zeigte sich, dass Stress, Verspannungen, Haltungsbeschwerden und Rückenprobleme deutlich gelindert wurden. Es hilft Vertrauen in den eigenen Körper und ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Das Gesundheitsbewusstsein wird massiv gefördert.

INFO

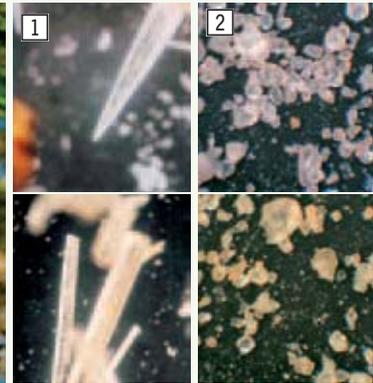
www.shiatsupraktiker.com

Shiatsu in Kärnten - Praktiker in Ihrer Nähe

SHIATSU

WWW.SHIATSUPRAKTIKER.COM

Aktuelle Termine - Infos - Adressen - Forum



FOTOS: INSTITUT FÜR UMWELT- UND WASSERVERBESSERUNG / ANZEIGE

Energieresches Wasser

Die Grundlage des Lebens und der Vitalität

Immer mehr Ärzte und Forscher betonen die Wichtigkeit, 2–3 Liter Wasser pro Tag zu sich zu nehmen. Von seinen Aufgaben her hat Wasser eine Bedeutung, die weit über die übrigen Nahrungsmittel hinausgeht, da es alle Stoffwechsellvorgänge im Körper erst ermöglicht.

„Das Geheimnis des Lebens und der Gesundheit liegt im Wasser, im Ordnung bewahrenden Wasser“, sagte der Biophysiker Karl Trincher nach Erforschung des Zellwassers sehr treffend.

Wasser schenkt Wohlbefinden und Gesundheit

Jedoch ist Wasser nicht gleich Wasser. Die Vitalkraft desselben ist abhängig von seiner molekularen Struktur. Dabei geht es nicht nur um chemische Reinheit oder den Gehalt an Mineralien, sondern vor allem um die natürliche Quellwasserstruktur! Mit der Einführung von kilometerlangen Wasserleitungssystemen ging durch die Rohrreibung die natürliche Ordnung völlig verloren. Auch die heute üblichen Sterilisationsmethoden verschlechtern den energetischen Gehalt enorm.

Wasserenergetisierung

Je energiereicher das Leitungswasser ist, desto besser kann es



Kristallbilder nach Dr. Emoto: Leitungswasser (links). Leitungswasser mit UMH-Aufbereitung (Mitte). Gebirgsquellwasser (rechts)

unserem Körper dienen! Denn so wie das Wasser heilvolle, positive Informationen aufnehmen kann, vermag es auch durch Umweltgifte negative Prägungen, d.h. Schadstoff-Frequenzen, zu speichern. Aus diesen Gründen legen bereits hunderttausende Menschen großen Wert auf energetisiertes Wasser im eigenen Haushalt und bestätigen ihr dadurch spürbar verbessertes Wohlbefinden.

Mit den wissenschaftlich geprüften UMH-Geräten können auch Sie Ihr Wasser beleben. Diese, in jahrelanger Forschungsarbeit entwickelten Energetisatoren, vermögen wieder eine optimale Quellwasserqualität herbeizuführen, die in der Lage ist, auch das Zellinnere ausreichend zu hydrieren. Dies bewirkt sehr oft eine Aufhebung von chronischen Schmerzen und vermindert Alterungserscheinungen, wie zum Beispiel Faltenbildung.

Das Leitungswasser durchläuft im UMH-Gerät ein hoch wirksames Schwingungsfeld. Dies führt zu einer nachhaltigen Neuordnung seiner naturgegebenen, physikalischen Struktur. Diese Energiefelder werden beim Trinken, Baden oder Duschen vom Körper absorbiert. Nur solch hoch strukturiertes Wasser kann so seine lebenssteuernden Aufgaben, auch in der

Wie Detlef Jaehn sehr treffend formulierte: „Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir der Zelle sicher zuführen.“

Kommunikation mit den Zellverbänden, wieder optimal erfüllen.

Intensive Forschungen aus den USA unter Dr. Cousins belegen heute, dass Mineralstoffe in die Zelle gelangen, wenn sie mit einem Ring strukturierten Wassers umgeben sind.

Es kommt also sehr stark auf die verwendete Wasserqualität an, ob die aus der Nahrung konsumierten Nährstoffe auch wirklich in die Zelle gelangen.

Die UMH-Technologie kombiniert energetische Wasseraufbereitung mit natürlichem Verkalkungsschutz. Sie löscht Schadstoff-Frequenzen, überträgt aufbauende Energien beim Trinken, Baden und Duschen, unterstützt den Stoffwechsel, die Verdauung, die Entschlackung etc.

Durch die veränderte Anordnung der Wassermolekül-Verbindungen (Cluster) nehmen auch die Kalkkristalle (Kalzit) eine neue Form an (Aragonit) und bleiben folglich kaum noch in Heizsystemen, Küchengeräten, Perlatoren etc. haften. Durch diesen Effekt wird das Kalkproblem auf natürliche, jedoch sehr effiziente Weise gelöst. Es werden sogar bestehende Beläge wieder abgebaut.

Wir freuen, uns Sie auf der Messe „Gesund & glücklich“ vom 20.-22. November in der Halle 1 begrüßen zu dürfen. Besuchen Sie uns auch auf www.umh.at

KONTAKT

Tel.: +43/(0)4237/27760
+43/(0)662/626671
E-Mail: institut@umh.at

Kinder als Gärtner – Natur von Anfang an

Innovatives Projekt „Kinder als Gärtner“ sensibilisiert unsere Kleinsten für den „gesunden“ Umgang mit der Natur.



FOTOS: BODNERIKK / ANZEIGE

In den Hallen der Vitalgarten-Gärtnerei von Horst „Bimbo“ Binder tummeln sich das ganze Jahr über Kinder verschiedener Kindergärten, die säen, jäten und ernten. Bereits 24 Kinder-Gruppen nutzen dieses tolle Angebot.

In Kooperation zwischen Kindergartenreferent Landeshauptmann Gerhard Dörfler und Horst „Bimbo“ Binder von der Gärtnerei „Vitalgarten“ ist das Projekt „Kinder als Gärtner“ entstanden. Kinder im Kindergartenalter werden dabei mit der Natur, der Arbeit eines Gärtners vertraut gemacht und können hautnah die Entwicklung von Gemüse und Obst von der Aussaat bis zur Ernte erleben. „Es ist uns ein wichtiges Anliegen, Kinder für den Umgang mit natürlichen Lebensmitteln zu begeistern. Gesunde Ernährung ist einfach und kinderleicht“, betont Dörfler.

Wie gesunde Nahrung entsteht

Neben der Gärtnerarbeit und dem Ernten der eigenständig gepflegten Produkte wird den Kindern der natürliche Lebenskreislauf nahe gebracht. Wie entsteht ein Huhn? Welche Funktion haben Bienen oder Schmetterlinge im Entstehungskreislauf gesunder Nahrungsmittel? – Themen, die den fast verlorenen Bezug zu

gesunder Nahrung herstellen und den Nachwuchs auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebewesen und Nahrungsmitteln vorbereiten.

Gestärkt an die Arbeit

Mit einem gesunden Frühstück – einer Erfahrung, die für viele eine völlig neue ist – starten die Kinder in den Tag. „Ich hab gar nicht gewusst, dass frisches Gemüse so



super schmeckt“, tönt es von vielen Kindern, wenn sie einen Biss von einer saftigen Karotte machen. Im Angebot sind viele gesunde Kostlichkeiten wie Tomaten, Paprika, Radieschen oder ein ganz normales Schnittlauchbrot, Äpfel, Birnen, Erdbeeren oder Trauben. Lebensmittel, die in vielen Kärntner Haushalten nicht mehr selbstverständlich sind und deren Herkunft für viele komplett unbekannt ist. „Es ist unsere Aufgabe, den Umgang mit gesunden Lebensmitteln zu vermitteln, ein Prozess, den man nicht früh genug lernen kann. Viele Kinder ernähren sich zur Gänze von Fast Food und Fertigprodukten“, zeigt sich Kindergartenreferent Dörfler besorgt.

Gerade diese negative Entwicklung hat unseren Landeshauptmann vor sechs Jahren auf die Idee gebracht, den Lehrplan der Kindergärten um diese „Abwechslung“ zu erweitern. „Sie sollen lernen, wie Gemüse und Obst in die Geschäfte kommen“. Aufgrund des regen Zuspruchs ist das Projekt auch weiterhin gesichert.

Wellness-Oase für daheim

Mit „Private Spa“ präsentiert Silgmann die ultimative Lösung für den privaten Wellness-Bereich: eine kompakte Kombination aus Dusche, Dampfbad und Sauna, die mit innovativer Technologie und hochwertigem Design überzeugt.

Auf knapp mehr als 10 Quadratmetern bietet Silgmann „Private Spa“ die ideale Lösung für den privaten Wellness-Bereich. Sowohl bei der Dampfdusche beziehungsweise dem Dampfbad als auch bei der Sauna sind den individuellen Gestaltungswünschen kaum Grenzen gesetzt. Besondere Akzente lassen

sich etwa durch die Auswahl der Fliesen im Nassbereich setzen. Auch die durchgehende Glasfront und die spannenden Holzkombinationen sorgen für angenehmes Flair.

Die „Private Spa“ Sauna ist in der Basisausführung innen in einer Hemlock-Paneele ausgeführt, sanft geschwungene Liegen, schmale

Leisten und die gerundeten Rückenlehnen sorgen für eine wohlthuend entspannende Atmosphäre. Auf Wunsch sind für die Sauna auch andere Holzkombinationen möglich.

Durch eine zentrale digitale Steuerung, die über ein Touch-Panel leicht zu bedienen ist, werden sowohl die Sauna als auch das Dampfbad und die Dampfdusche gesteuert.

Besuchen Sie uns in unserem Beratungszentrum – Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung Ihrer Wellness-Oase!

„Private Spa“ sorgt in jedem Zuhause für besondere Wohlfühlatmosphäre



FOTO: SILGMANN/KK / ANZEIGE

KONTAKT

Silgmann Saunabau Klagenfurt

St. Veiter Straße 42/44
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)463/33 90 46
Fax: +43/(0)463/33 90 46-4
E-Mail: klagenfurt@silgmann.com

Meine Rezepte für ein gesundes & glückliches Leben:



Mag. Ralf Mosser, Chefredakteur
Kärntner Tageszeitung

Zuerst stellt sich eine prinzipielle Frage: Ist man glücklich, weil man gesund ist, oder ist man gesund, weil man glücklich ist. Wie fast immer im Leben, liegt die Antwort dazwischen. Zum Glück gibt es viel, das mich glücklich macht und noch dazu gesund ist. Zum Beispiel: Rad fahren, Tennis spielen, Saunieren oder Fisch, Salat und Obst essen. Ich habe aber auch kein schlechtes Gewissen, wenn ich Dinge mache, die ungesund sind, aber mein Glücksgefühl heben. Zum Beispiel: Zuviel Kaffee und Cola light trinken, mit meinen Freunden feiern etc. Der Mix scheint zu passen, weil ich bin „pumperlgesund“ und rund um glücklich.

Foto: KK



Herwig Kampf, Stadtrat
St. Veit a.d. Glan

Mein Rezept für ein gesundes und glückliches Leben ist eine ausgewogene, salzarme Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft. Ich esse jeden Tag mindestens einen Apfel. Aber auch genügend Schlaf – mindestens acht Stunden – helfen meinem Körper sehr. Ich unterziehe mich jedes Jahr einer Vorsorgeuntersuchung und versuche mit einer optimistischen Lebenseinstellung und einer ausgewogenen Persönlichkeit täglich noch glücklicher zu werden. Mein Leitmotiv lautet: Nur gesunde Menschen in einer intakten Umwelt mit entsprechender Vorsorge, Ernährung und Bewegung werden zukünftig bis ins hohe Alter vital bleiben und für sich selbst sorgen können!

Foto: KK



Claudia Kogler, Chefredakteurin
Die Kärntnerin

Es sind die Kleinigkeiten, über die ich mich tagtäglich freuen kann und Dankbarkeit empfinde und vor allem das Geschenk, meinem Leben – ob im Beruf oder daheim mit der Familie – einen Sinn zu geben und meinen Zielen mit Begeisterung und Freude nachgehen zu können. Auch wenn stressige Zeiten Kraft lassen, bin ich glücklich, wenn ich mit Begeisterung meinen Weg gehen und schöne Erlebnisse und persönliche Erfolge erfahren darf. Der bewusste Umgang mit sich und anderen fördert die Balance und damit das Wohlbefinden – neben all den Expertentipps bedeutet für mich, glücklich und gesund zu leben, jeden Tag als Geschenk zu sehen und das Beste daraus zu machen.

Foto: KK



Christina Ofner, Chefredakteurin
Radio Harmonie

Gesund und glücklich zu leben bedeutet für mich auch etwas für mich, meinen Körper, Seele und Geist zu tun. Als Ausgleich zum stressigen Berufsalltag versuche ich in der Natur neue Kraft zu tanken z.B. beim Wandern mit Freunden oder Familie. Auch loslassen will gelernt sein, einfach einmal alles stehen und liegen lassen: statt Hausarbeit ein gutes Buch lesen. Mit Shiatsu-Massagen, die ich mir ab und zu gönne und regelmäßigem Eu-Gong-Übungen (die europäische Form von Qui Gong) löse ich meine Verspannungen und bringe meine Energie wieder ins Fließen.

Foto: KK

Dem Alltags-Stress „entschweben“

ALPHAFLOATING ist wie das berühmte scharfe Zuckerl – man kann es nicht beschreiben, man muss es probieren. In idyllischer Lage in Reifnitz am Wörthersee erbauten die erfolgreiche Geschäftsfrau Renate Sandhofer und der Energetiker und Radiästhet Helmut Steinbacher eine Wellness-Oase, die ihresgleichen sucht.

Die Technik des Floatens basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des bekannten Neurologen und Gehirnforschers Dr. John C. Lilly, der schon in den 1950er Jahren der Frage nachging, wie das menschliche System reagiert, wenn man ihm sämtliche Sinnesreize entzieht.

Damit sich Geist und Körper von der ständigen Reizüberflutung erholen können, ist intensive psychische und mentale Entspannung nötig. Genau diesen Zustand ermöglicht Alphafloating.

Durch das „Schweben“ im Salzwasser mit exakter Körpertemperatur, ohne Geräusch, ohne Licht, wird das eigene Körpergewicht aufgehoben, die Sinneswahrnehmungen auf ein Minimum reduziert. Die Anspannung im Körper lässt nach, die Muskulatur wird gelockert, eine totale Entspannung

setzt ein, man verliert das Zeitgefühl, es ist ein Abschalten im wahrsten Sinne des Wortes. Nach einer Stunde im Floating Becken hat man noch eine Stunde Zeit, um sich in einem Massagesessel zu erholen, bei sanfter Musik und gedämpftem Licht noch ein wenig seinen Gedanken nachzuhängen bevor man wieder langsam in den Alltag zurückkehrt.

Es ist eine Zwei-Stunden-Auszeit, die nicht nur einfach angenehm ist, sondern außerdem nachweisbar positive Auswirkungen auf den gesamten menschlichen Organismus hat, was durch zahlreiche medizinische Studien bestätigt wird. Abgesehen vom Stress-Abbau wird unter anderem der gesamte Bewegungsapparat positiv beeinflusst, das Immunsystem gestärkt, Hautprobleme gemildert und das Herz-Kreislaufsystem aktiviert.

Wohlfühlen, Geborgenheit, das Wahren der Individualität des einzelnen Gastes, höchster Hygienestandard und bester Service sind die Grundpfeiler des Konzeptes. Neben dem Floating werden auch Massagen und Energiearbeit sowie Räumlichkeiten für Seminare und Workshops angeboten.

Außergewöhnliche Erlebnisgeschenke in Form von Gutscheinen sind für das gesamte Angebot erhältlich.

KONTAKT



ALPHAFLOATING GmbH

Ottlie-von-Herbert-Weg 6
9081 Reifnitz
Tel.: +43/(0)4273/23400
E-Mail: office@alphafloating.at
www.alphafloating.at

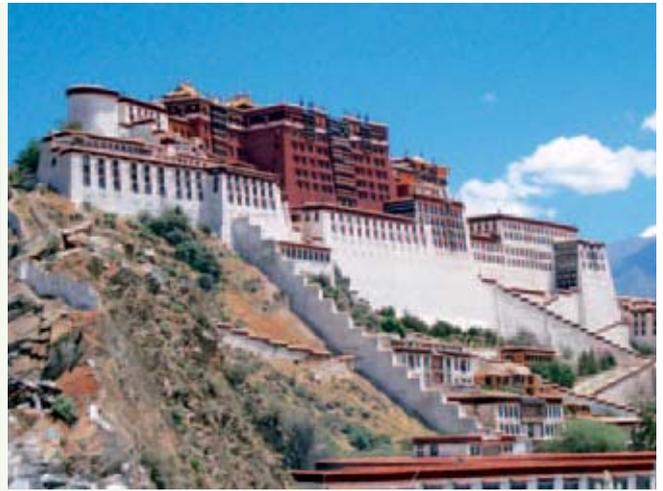
1 **Totale Entspannung durch Schweben im warmen Salzwasser. Licht und Farbeffekte sorgen für Wohlbefinden.**

2 **Nach dem Floaten genießt man noch eine Stunde lang den Ruhebereich.**

3 **Auch Energiearbeit und Massagen gehören zum Angebot des Alphafloating Zentrums.**



FOTOS: ALPHAFLOATING/IKK / ANZEIGE



Dir. Geshe T. Dhargye und Achok Rinpoche mit den TeilnehmerInnen des Seminars „Befriedung des Ärgers durch die Praxis der Geduld“ (links). Potala Palast in Lhasa, Tibet (rechts).

Körper und Geist im Einklang

„Allergien unter Stress – Forscher weisen erstmals nach, wie die Psyche Neurodermitis und Asthma beeinflusst“, lautet eine Schlagzeile des FOCUS aus dem Jahr 1996.

Die Psychosomatik, die die geistig-seelische Befindlichkeit des Menschen in Beziehung zu Körper und Lebensweise setzt, wurde schon Anfang des 20. Jahrhunderts als eigenes Fach in der Medizin etabliert. Wie die oben zitierte Nachricht zeigt, sind psychosomatische Erkenntnisse in der westlichen Welt aber noch keineswegs Allgemeingut und werden oft misstrauisch beäugt.

Im Gegensatz dazu gehen die Traditionelle Tibetische Medizin und die Buddhistischen Geisteswissenschaften von einer engen Verflechtung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens aus. Indem wir die Funktionsweise unseres Geistes kennenlernen, uns unsere inneren geistigen Zustände bewusst machen und lernen, sie gegebenenfalls willentlich zu verändern, können wir die Ursachen vieler „Zivilisations“krankheiten an der Wurzel packen.

Dalai Lama als Schirmherr

Das Tibetzentrum – I.I.H.T.S., Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien, im Kärntner Hüttenberg, ist ein gemeinnütziges Kultur- und Bildungsinstitut unter der besonderen Führung Seiner Heiligkeit des XIV Dalai Lama. Der Direktor Geshe Tenzin Dhargye wählt anschauliche Worte: „Die Samen von Glück und

Gesundheit schlummern in allen. Sie zu erkennen und entsprechend zu kultivieren liegt in unserer eigenen Verantwortung!“

Das Institut setzt sich für den Erhalt und die Weiterentwicklung des kostbaren tibetischen Kulturerbes sowie für eine Begegnung der Kulturen und Religionen ein. Menschen dabei zu unterstützen, Mitgefühl, Herzensgüte, Achtsamkeit und Freude zu entfalten, ist ebenfalls ein wichtiges Anliegen des Tibetzentrums – I.I.H.T.S. Ein Kursteilnehmer freut sich: „Meine explosionsartigen Wutausbrüche haben meine Beziehung gefährdet. Durch die Fortbildung am Tibetzentrum habe ich erfahren, wie ich diese Emotion erkennen und sie mit der Zeit transformieren kann“.

Vielen von uns geht materiell „nichts ab“, wir sind mit qualitativ hochwertiger Nahrung, Kleidung, einem mehr oder weniger schönen Zuhause ausgestattet und oftmals finanziell gut abgesichert. Und trotzdem sind wir oft unzufrieden. Unsere heutige, von Zeitmangel, Unersättlichkeit und Leistungsdruck bestimmte Welt setzt auf andere Werte und verliert die Grundlagen für langfristiges Glück immer mehr aus den Augen.

Tibetisches Wissen lernen

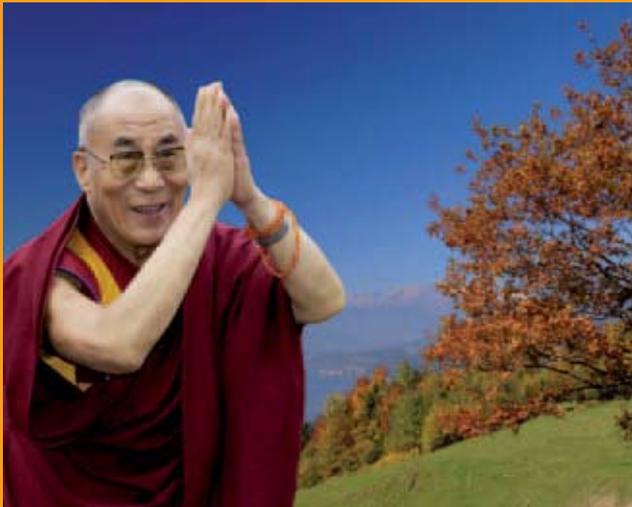
Das Tibetzentrum – I.I.H.T.S. bietet Diplomlehrgänge und Seminare in

Traditioneller Tibetischer Medizin sowie in Indo-Tibetischen Kulturwissenschaften an. Die Authentizität und höchste Qualität der Lehre werden durch die Kooperation mit dem Tibetischen Medizin- und Astro-Institut des Dalai Lama in Dharamsala (Men-Tsee-Khang) sowie der Universität für Tibetische Studien in Sarnath (Central University of Tibetan Studies), Indien, garantiert.

Neben einer kostbaren beruflichen Zusatzqualifikation im medizinisch-naturwissenschaftlichen, psychologischen, philosophischen oder buddhistischen Fachbereich erwerben die TeilnehmerInnen Kenntnisse und praktische Methoden, wie sie mehr Zufriedenheit und Freude im Alltag entfalten können. Shantideva, ein indischer Gelehrter des 8. Jahrhunderts, fasst eine umfassende Weisheit in einfache Worte: „Alles Glück dieser Welt entsteht daraus, anderen Glück zu wünschen.“

INFO

Auf der Website www.tibetcenter.at können Sie mit dem Institut Kontakt aufnehmen und sich über das Programmangebot informieren.



Tibetzentrum - I.I.H.T.S.

Internationales Institut für Höhere Tibetische Studien
Unter der Schirmherrschaft Seiner Heiligkeit des XIV Dalai Lama

Ab März 2010 Diplomlehrgänge

Traditionelle Tibetische Medizin (TTM)

- Grundlagen der Traditionellen Tibetischen Medizin
- Tibetische Massagen
- Sanfte Therapien in der TTM
- Diagnosemethoden in der TTM

Indo-Tibetische Wissenschaften

- Buddhistische Wissenschaft des Geistes
- Buddhistische Philosophie
- Buddhistische Religion



Seminare im November/Dezember 2009

Traditionelle Tibetische Medizin

- ⇒ Diabetes & Verdauungsstörungen
27. Nov. 2009, ganztägig
- ⇒ Ernährung und Lebensstil in der TTM
05. Dez. 2009, ganztägig

Indo-Tibetische Wissenschaften

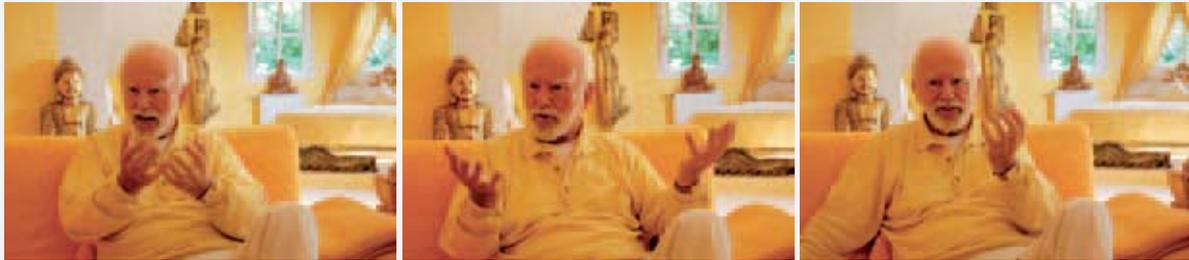
- ⇒ Entwicklung von liebender Güte im Buddhismus und im Christentum
28. Nov. 2009, ganztägig
- ⇒ Heilendes Yoga & die Kraft der Meditation
12. Dez. 2009, ganztägig

Information & Anmeldung: Tibetzentrum - I.I.H.T.S. | Reiftanzplatz 1 | 9375 Hüttenberg | Austria
Tel.: +43 4263 20084 | Fax: +43 4263 20084 50 | Email: office@tibetcenter.at

www.tibetcenter.at



Interview



FOTOS: DANJA KULTERER/KK

Trotz Krise im Wohlstand leben

Kurt Tepperwein, unter anderem erfolgreicher Unternehmensberater und Autor, gibt im Interview Auskunft über Wege in den Wohlstand. Im Haus seiner Familie in der Nähe von Lindau empfing er Chefredakteur Rolf Bickelhaupt und Fotografin Danja Kulterer.

Worin liegt die Ursache der aktuellen Krise begründet?

Die Ursache ist unser Geldsystem, das von Natur aus nicht auf Dauer geeignet ist. Dabei ist die Schwachstelle der Zins. Da sich Kapital verzinsen muß, explodiert die Geldmenge exponentiell. Ein Beispiel: Wenn jemand zur Bank geht und einen Kredit von 10.000 Euro aufnimmt, schafft die Bank aus dem Nichts diesen Betrag elektronisch. Das darf sie, sie schafft aus „heißer Luft“ diesen Kredit, der dem Konto des Kreditnehmers gutgeschrieben wird. Diese Summe muss aber auch verzinst werden. Die Bank hat zwar die Kreditsumme von 10.000 Euro bereitgestellt, nicht jedoch das Geld für den Zins, das von woanders her aufgebracht werden muss. Beispiel „Josefs-pfennig“: Wenn es vor rund 2.000 Jahren schon Euro und Cent gegeben und Jesus damals lediglich einen Cent angelegt hätte bei einer fünfprozentigen Verzinsung, dann wären wir heute bei etwas mehr als – ausgedrückt in Gold – 200 „Erdkugeln“ Gold. Das zeigt, dass allein mit einer fünfprozentigen Verzinsung und einer lächerlichen Summe von einem Cent irgendwann alles Geld der

Welt nicht mehr ausreicht, Geld zurückzuzahlen. Diese Schwachstelle unseres Systems führt zwangsläufig immer zur Krise.

Die bisherigen Krisen konnten sich nie zu Ende entwickeln, da Kriege dazwischen kamen und die Welt daher wieder bei Null anfangen musste. Da dieses Mal kein Krieg dazwischen kommen wird, ist das Ende dieses Systems sehr nahe. In den nächsten drei bis vier Jahren ist diese Geldmenge nicht mehr beherrschbar.

Haben Sie eine Lösung, aus dieser Krise herauszukommen?

Der Verstand, der diese Krise geschaffen hat, ist nicht in der Lage, diese Krise zu lösen. Eine Krise zwingt uns zu einem Bewusstseinsprung. Eigentlich ist es eine Evolutions-, eine Bewusstseinskrise. Das Leben macht mit uns einen letzten Intelligenztest, entweder wir kommen zu Bewusstsein, oder wir verschwinden. Das geschieht gerade.

Und wie kann man bewusster werden?

In dem ich meine Aufmerksamkeit darauf richte, was wichtig für mich ist, fließt meine Schöpferkraft darauf, dies zu verwirklichen. Wenn wir unsere Auf-

merksamkeit auf Bewusstsein richten, werden wir unserem Selbst immer bewusster. Und aus diesem Bewusstsein erkennen wir, was zu tun ist.

Die Schöpferkraft sollte wohl auch darauf gerichtet sein, im Wohlstand zu leben. Was bedeutet das?

Wohlstand bedeutet, das alles wohl steht: Die Beziehung, die Tätigkeit, die Gesundheit, die Wohnung, also alles, was das Leben ausmacht. Erst dann bin ich im Wohlstand. Dazu gehört auch genügend Geld. Denn wenn ich im materiellen Mangel lebe, muss ich mich dauernd um Geld kümmern. Damit bekommt es einen Stellenwert, das Geld nicht verdient.

Was empfehlen Sie Menschen, die ein gestörtes Verhältnis zu Geld haben?

Je weniger ich habe, desto gestörter ist mein Verhältnis zum Geld, je mehr ich habe, je ungestörter ist mein Verhältnis. Reiche sind nicht intelligenter als Arme, sie lieben aber Geld. Daher fließt ihnen Geld zu. Das heißt also: Ich muss zunächst einmal meine Einstellung zu Geld überprüfen. Wenn für mich Geld die Wurzel allen Übels ist, dann darf ich mich nicht wundern, dass ich keines

habe. Ich sollte mein Verhältnis zu Geld wirklich auf eine neue Basis stellen. In dem Maße, wie ich Geld liebe, liebt mich das Geld und fließt mir zu.

Auf Grund der Störung des Verhältnisses zu Geld sitzen viele Menschen in der sogenannte Schuldenfalle, in dem sie „auf Pump“ leben. Wie kommen sie da raus?

Wenn ich aus etwas raus kommen möchte, muss ich zuerst einmal schauen, wie ich da hinein geraten bin. Heute erscheint uns ein Leben mit einem Kredit als normal. Jede Bank räumt Kredite ein. Kredit ist für mich ein Schimpfwort. Die einzige Entschuldigung für einen Kredit ist, wenn ich damit Gegenwerte schaffe, um zum Beispiel ein Haus zu kaufen oder eine Firma aufzubauen. Dann habe ich keine Schulden. Schulden sind etwas, wenn ich Geld leihe, ohne damit etwas aufzubauen, was für viele heute als normal gilt. Um aus der Schuldenfalle herauszukommen, muss man diese Einstellung als erstes ändern. Kredit heißt, die Zukunft zu verbrauchen.

„Kredit ist für mich ein Schimpfwort“

Menschen haben unerkannte Talente, mit denen sie „Geld machen könnten“. So ist überliefert, dass Picasso eine Zeche in einem Restaurant durch eine Zeichnung auf eine Serviette zur Zufriedenheit des Wirtes „bezahlte“. Wie ist es möglich, dass ein jeder seine Talente entdeckt?

Wissen Sie, dass mich diese Geschichte reich gemacht hat?

Ich bin bei der Vorbereitung für dieses Interview darauf gestoßen.

(Tepperwein schmunzelt) Auf diese Geschichte bin ich gestoßen, als ich noch ein junger Mann war. Ich war von der Idee, dass sich jemand sein Geld sozusagen selber machen kann, fasziniert. Daher sagte ich mir: Das will ich auch. Ich war damals schon davon überzeugt, dass jeder irgendein Talent hat. Als mein Talent erkannte ich schließlich, dass ich gut mit Worten umgehen konnte. Also wurde ich ein erfolgreicher Vertreter. Dann habe ich mir ein Geschäft kreiert und habe dort verkauft. Der nächste Schritt war, ein Buch zu schreiben. Schließlich wurde ich Heilpraktiker, wo ich mit dem Wort Heilung praktizierte. Dieses eine Talent gibt so viel her, dass ich sehr gut davon leben kann.

Jeder ist irgendwo überdurchschnittlich gut. Das muss nur entdeckt werden. Da man oft selbst betriebsblind ist, sollte man seine Umgebung fragen: Wo bin ich überdurchschnittlich gut. Dieses Talent ist aber erst ein Rohdiamant, das herausgearbeitet werden muss, damit es etwas bringt.

Wenn dieses Talent in einem entdeckt wurde, bedarf es sicherlich auch gewisser Investitionen?

Die beste Investition ist immer die Investition in sich selbst, was heißt: Das Werkzeug Mensch optimieren. Talente fördern, Trainings machen, Seminare besuchen, Bücher lesen. Letztlich ein Experte in Dingen werden, die Freude bereiten. Dazu muss ich zunächst einmal Geld und Zeit investieren. Diese Investition kommt aber mit den höchsten Zinsen zurück: Rund 14.000 Menschen wurden überprüft, die in sich selbst investiert hatten. Das Ergebnis: Mit 10,4 Prozent verzinst sich dieses in sich investierte Kapital.



Kurt Tepperwein im Hause seiner Familie in der Nähe von Lindau mit Chefredakteur Rolf Bickelhaupt.

Zur Person

Kurt Tepperwein (77), einst unter anderem Unternehmensberater und Heilpraktiker, lebt auf Teneriffa. Seit 25 Jahren ist er mit seiner „Lieblingsfrau“ Nada zusammen. Mit über 460 Büchern, Tonträgern und Videos gehört er zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Autoren und gibt sein Wissen auch in Seminaren weiter.

Und für jene, die genügend Geld erwirtschaftet haben: Welche Investitionen sind in Zeiten dieser Krise ratsam?

Jede Investition ist irgendwann richtig und wird irgendwann falsch. In der Krise geht es nicht darum, Erträge zu erwirtschaften, sondern Werte zu erhalten. Wichtig ist derzeit, aus Papierwerten auszusteigen und in echte Werte zu investieren wie Gold, Silber, Kupfer, Platin und Uran. Wenn Sie Uran kaufen, sollten Sie das aber nicht unters Kopfkissen legen, sonst haben Sie eine strahlende Zukunft vor sich.

Vor 2000 Jahren konnte man sich eine Toga für eine Unze Gold kaufen. Heute bekommt man dafür einen Maßanzug. So beständig ist Gold über all die Jahre geblieben.

Kurt Tepperwein wird zukünftig und trotz Krise auch weiterhin im finanziellen Wohlstand leben?

Worauf Sie sich verlassen können.

Zu jedem Anlass die richtige Geste

Vielfalt Schenken mit dem City-Zehner

Ein tolles Angebot für alle, die ein passendes Geschenk suchen, hat die Stadt Klagenfurt zu bieten: Eine eigene Stadtwährung, die quasi wie ein Gutschein funktioniert, allerdings ein Gutschein für gleich über 500 Geschäfte sowie in höchst attraktiver Gestalt.

Denn die hochwertigen Münzen sind nicht nur doppelseitig mit wunderschönen Klagenfurt-Motiven geprägt, sondern werden auch in edler Verpackung – einem attraktiven roten Stoffbeutel – ausgegeben.

Ein Geschenk – unendliche Möglichkeiten

Von der Wein- bis zu Buchhandlung, vom Beautysalon bis zur



Edel-Boutique, über 500 Geschäfte der Klagenfurter Innenstadt akzeptieren den City Zehner und bieten den Beschenkten neben unendlich vielen, individuellen Möglichkeiten auch noch ein unbe-schwertes Shopperlebnis.

Die edelsten Geldgeschenke sind steuerfrei!

Besonders Interessant: Geldgeschenke in Form von City Zehnern sind z.B. für Mitarbeiter bis zu einem Gegenwert von Euro 186,- pro Person und Jahr lohn-steuerfrei!

Ob für Freunde und Familie, für Ihre besten Kunden oder für Ihre eigenen Mitarbeiter, ob zu einem Firmenjubiläum, als Anerkennung

für besondere Leistungen, als Tombola-Spende oder einfach als Kundenbindungsmaßnahme rund um Weihnachten – mit den Klagenfurter Geschenkmünzen City Zehner liegen Sie immer richtig.

City Zehner machen Schenken leicht!

City Zehner in jeder beliebigen Stückelung erhalten Sie in folgenden Innenstadtbanken:

- Raiffeisenlandesbank Kärnten, Raiffeisenplatz 1
- Raiffeisen-Bezirksbank Klagenfurt, Bahnhofstraße 3
- Bank Austria, Neuer Platz 6
- BAWAG P.S.K. Bank, Domplatz 13
- BKS Bank, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 5
- Die Kärntner Sparkasse, Neuer Platz 14
- Hypo-Alpe-Adria-Bank, Domgasse 5
- Volksbank GHB Kärnten, Bahnhofstr. 7
- Zveza Bank, Paulitschgasse 5-7
- Sparda Bank, Stauderplatz 5
- Sparda Bank, Walter-von-der-Vogelweide-Platz 4

FOTO: KK / ANZEIGE



FOTO: ZINK/KK

Interview

Schönheit nach Maß

Univ. Doz. Dr. Barbara Zink ist Fachärztin für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

Frau Dr. Zink, sie haben eine Praxis für ästhetische und plastische Chirurgie in der Klagenfurter Innenstadt. Was ist ihre Praxisphilosophie?

Das Gesundheitswesen unterliegt einem ständigen Wandel, noch stärker ist jedoch das Gesundheitsbewusstsein jedes Einzelnen im Wachsen. Es ist mir ein Anliegen die Patienten nicht nur zu operieren, sondern Sie in einem individuellen, ganzheitlichen Konzept früh wieder in das gesellschaftliche Leben zu integrieren. Die Arbeitsschwerpunkte umfassen das gesamte Spektrum meines Fachgebietes: Ästhetische Chirurgie (Gesicht, Brust, Bauch, etc.) Handchirurgie, Venenchirurgie

und die Rekonstruktive Chirurgie nach Unfällen.

Was bedeutet für Sie „Schönheit“?

Es gibt mathematische Formeln fürs Ideal. Für mich ist Schönheit eine Kombination aus gepflegtem Aussehen und Ausstrahlung. Dies erreicht man nur wenn man sich „in seiner Haut wohlfühlt“. Daher sind Eingriffe, wie ein Lifting ohne Skalpell immer bedeutsamer.

Gibt es auch KlientInnen, denen Sie von einem Eingriff abraten?

Durch die Medien sind unsere Vorstellungen teilweise verzerrt und müssen erst in ein machbares Licht gerückt werden. Darüber

hinaus ist bei einigen Eingriffen das Alter für mich ein wesentlicher Faktor.

Wann befürworten Sie einen plastischen, chirurgischen Eingriff?

Ein Eingriff, egal welcher Größe, muss gut überlegt sein. Der/Die PatientIn sollte unbedingt aus eigenem Wunsch handeln und sich nicht durch seine/ihre Umgebung oder durch die Werbung beeinflussen, oder gar überreden lassen. Denn zu einem guten Ergebnis gehört nicht nur eine technisch einwandfrei durchgeführte Operation, sondern auch ein/eine PatientIn, die zu der Veränderung steht und ihr Selbstwertgefühl damit stärkt.

SIND SIE SAUER?

Wir haben die Lösung!



**Mehr Lebensqualität
mit einem ausgeglichenen
Säure-Basen-Haushalt.**

Wir informieren Sie gerne über
ENTSÄUERUNG
und unsere hochwertigen
Naturprodukte.

Informationen bei: Tepperwein Collection AG
E-Mail: info@tcag.li • www.tcag.li
Tel. 0043 (0)5576 77828



Optimale Entsäuerung mit ROYAL PLUS

Neben der umfangreichen Wirkung der allgemeinen Entsäuerung, sorgt ROYAL PLUS auch für den Ausgleich des Calcium - Magnesium Gleichgewichtes.



Das VITAL-IONEN-BAD

ist reich an Mineralien und Spurenelementen. Diese Vitalstoffe üben einen starken Effekt auf Haut- und Bindegewebe aus.

Wollen Sie ein gesundes,
glückliches und erfolgreiches Leben führen und
auch Ihr Einkommen steigern?

Wir beraten Sie gerne!

Tepperwein Collection AG • Tel. 0043 (0)5576 77828 • E-Mail: info@tcag.li • www.tcag.li

Schutzengel im Alltag erlebbar machen

Sie ist freischaffende Künstlerin und Autorin, er Meditationslehrer und Liedermacher. Die Rede ist von Silke und Siegfried Bader, die am oberbayerischen Ammersee zu Hause sind. Seit 1998 gehen sie einen gemeinsamen spirituellen Lebensweg und unterstützen Menschen unter Einbeziehung von Schutzengeln, ihre „ureigenste Bestimmung“ zu finden. Rolf Bickelhaupt

„**M**ein Talent zum Malen und Schreiben zeigte sich schon in meiner Kindheit. Bereits mit 15 habe ich schon über Engel gelesen“, verrät Silke. Als sie 20 war, geriet sie durch den frühzeitigen Tod des Vaters in eine „Lebenskrise“. Halt fand sie in einer Mediationsgruppe, wo sie „viele seelenverwandte Menschen getroffen“ hat und durch die Meditation mit Engeln, wie sie sagt, ihr „ursprüngliches, kreatives Talent entfacht“ wurde.

Nach ihrer Heirat mit Siegfried im Jahre 2000 machte die ausgebildete Arzthelferin ihre Berufung zum Beruf. Sie hängte ihren damaligen Job an den Nagel und widmete sich gemeinsam mit ihrem Lebenspartner der Herausgabe eines spirituellen Magazins. Gleichzeitig brachte sie ihr erstes Engelkartenset „Aus unserer Quelle für Dich!“ auf den Markt und fand im Malen und Schreiben von Engelsbotschaften ihre eigentliche Berufung. In Folge erschien mit „Engel antworten Dir aus der Quelle der Liebe“ ihr erstes Buch, in dem sie liebevoll beschreibt, wie jeder Mensch zu Engeln Kontakt aufnehmen kann. Der Erfolg

inspirierte sie zu weiteren Sets wie die „Schutzengel-Impulse“ und „Engelschlüssel – das Tor zum Herzen öffnen“ mit eigenen Engelsaquarellen. In ihrem aktuellen Buch „Mit Erzengeln das Leben meistern“ beschreibt Silke in verständlicher Sprache die Möglichkeit, sich mit Unterstützung der geistigen Welt weiterzuentwickeln. Derzeit ist ihr drittes Buch über Kreativität mit Engeln im Entstehen.

Vor einem Jahr eröffnete Silke ihre „AtelierWerkstatt für Licht & Farbe“ in Dießen am Ammersee, in der sie zu regelmäßigen Engel-seminaren und kreativen Kursen für meditatives Malen einlädt. Aber auch in Einzelsitzungen berät sie Menschen, damit sie ihre „ureigenste Bestimmung“ finden und sich ihres göttlichen Funkens, dem ICH BIN, bewusst werden.

Dazu gehört, mit Hilfe der Engel „Blockaden zu lösen, Ängste zu überwinden und Vertrauen in sich selbst zu finden“. In ihrem intuitiven Malen von persönlichen Seelenengeln stimmt sich die 36jährige auf jeden einzelnen Menschen ein. Dazu „empfängt“ sie individuelle Engelbotschaften, die in einem Text und im Engel-

bild, das sie für einen bestimmten Menschen malt, übermittelt werden.

Auch Siegfried stimmt sich auf den einzelnen Menschen ein. Der 44jährige komponiert auf den Klienten abgestimmte individuelle Mantras. Seine Stücke als spiritueller Liedermacher (Gitarre und Gesang) wirken auf Seminaren, die er zusammen mit Silke gibt, „Herz öffnend und beruhigend“, so der Künstler. „Ich vermittele auf lebendig-praktische Art und Weise, wie Schutzengel im Alltag erlebbar werden und eine liebevolle Unterstützung auf unserem Schöpfungs- und Entwicklungsweg sind“. Der Diplom Pflegemanager, auch als Berater und Trainer für Organisations- und Personalentwicklung im Gesundheitswesen unterwegs, hat zusammen mit Silke eine Meditations-CD und ein „Wünscherfüllungsspiel mit Engeln“ entwickelt.

„Wir möchten mit unserem Wirken und Tun sowie mit Unterstützung durch Engel Menschen darin helfen, ihre Talente zu erkennen und das Geschenk der Selbstverwirklichung zu erleben“, so Silke und Siegfried abschließend.



1



2



3

- 1 Silke und Siegfried Bader wissen um die Kraft der Bäume ...
 2 ... und der Kraft der Quellen. Hier am Mechtildisbrunnen nahe Dießen, dessen Wasser große Heilkraft zugeschrieben wird.
 3 Silke Bader in Ihrer „AtelierWerkstatt für Licht & Farbe“ in Dießen.

INFO

Veranstaltungstipps mit Silke & Siegfried Bader in Kärnten

Workshop

„Wie Engel uns im Alltag begleiten“ – Erlebnisvortrag – Meditation – Musik
 Messe ‚gesund & glücklich‘, Messehalle 1, OG, Kärntner Messe Klagenfurt, Messeplatz 1
 Samstag, 21.11.2009, 10.15-11.30 Uhr
 Anmeldung nicht erforderlich

Tagesseminar

„Ich öffne mich meiner geistigen Führung“
 In diesem Seminar werden wir uns mit den Energien unserer persönlichen

geistigen Führung vertraut machen, deren Teil auch unser Schutzengel ist. Durch die Verbindung mit unserer geistigen Führung stärkt sich unsere Intuition.
 Naturgasthof Schlosswirt Ossiach
 Samstag, 27.03.2010, 10.00 – ca. 18.00 Uhr
 Teilnahmegebühr 95,- €. Begrenzte Teilnahmeplätze.

Anmeldungen:
 Verein ‚gesund & glücklich, E-Mail info@gesund-und-gluecklich.at oder
 Tel.: +43/(0)664/7376 5521

BUCHTIPP



Silke Bader: Mit Erzengeln das Leben meistern

Erwecke Deine Gaben und Talente durch die Kraft der Farbstrahlen. Silke Baders aktuellstes Buch

Verlag: Windpferd Verlag
 ISBN: 10 3893855653

KONTAKT

Silke und Siegfried Bader
 Tel.: +49/(0)8807/94 92 146
 E-Mail: info@ichbin-magazin.de
 www.ichbin-magazin.de

FOTOS: ROLF BICKELHAUPT



Zur Tradition österreichischer Apotheken gehört es, Heilmittel nach tradierten Rezepten selbst herzustellen. FOTO: TEMPLERMEISTER / PIXELIO

Heilung ist „Kunst, Begegnung, Veränderung und Versöhnung“

Am 20. April 2006 trat es in Kraft: Das UNESCO-Übereinkommen zur Erhaltung des Immateriellen Kulturerbes, das überlieferte Traditionen, die unmittelbar von menschlichem Können und Wissen getragen werden, weltweit in den Blickpunkt stellt. Österreich hat dieses Programm heuer ratifiziert und ist seit 1. Juli 2009 Vertragsstaat. Weltweit sind 114 Länder beigetreten. Rolf Bickelhaupt

Ziel der UNESCO ist es, die Vielfalt der lebendigen kulturellen Ausdrucksformen wie Tanz und Theater, Musik, mündliche Literaturformen, Sprachen, Bräuche, Feste, Handwerks-techniken und Wissensformen als Teil des Kulturerbes der Menschheit zu erhalten. Das Immaterielle Kulturerbe findet vorwiegend in fünf Bereiche seinen Ausdruck. Einer davon: Das Wissen und Praktiken im Umgang mit der Natur und dem Universum. „Zu diesem Bereich zählt diese Konvention lokales und traditionelles Wis-

sen auch im Umgang mit natürlichen Ressourcen, unter anderem im Hinblick auch auf traditionelle Heilmittel und Methoden“, weiß Maria Walcher, die Leiterin der Nationalagentur für das Immaterielle Kulturerbe der Österreichischen UNESCO-Kommission, zu berichten.

Unter anderem wurde das Projekt „Traditionelle und komplementäre Heilmethoden in Österreich“ etabliert, das mehrere Schwerpunkte hat: An erster Stelle steht die genaue Beschreibung der einzelnen komplementärmedi-

zinischen und traditionellen Behandlungsformen. „Dazu werden Kriterien zur Seriosität und Sicherheit des Angebotes entwickelt, die eine Voraussetzung für spätere Beurteilungen darstellen“, so die studierte Volkskundlerin. Ein weiterer Schwerpunkt ist das traditionelle Heilwissen selbst. Walcher: „Nach der Klärung, was als solches in Österreich angesehen werden kann, wird der Frage nachgegangen, in welchen Lebensbereichen und bei welchen Problemstellungen traditionelles Wissen über Heiltechniken für die



1 Kraftplätze sollen Immaterielles Kulturerbe werden. Auf dem Kärntner Hemmberg befinden sich gleich drei solcher Orte: Die heilende Rosalienquelle, die Bergkirche Sankt Anna und die tausend Jahre alte Linde.
 2 Wollen die Traditionellen und komplementären Heilmethoden in Österreich bewahren: Maria Walcher (links) und Michaela Noseck. FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

„Altes Wissen heute Nutzen“

Unter diesem Motto startet in dieser Ausgabe eine Serie von Artikeln, die sich mit traditionellen alpenländischen Methoden beschäftigt. Damit wollen wir einen Beitrag leisten, damit „Altes Wissen und Können“ aus unserer Heimat nicht in Vergessenheit gerät und dass diese Methoden auch künftig (wieder) Ärzten, Heilern usw. als Heilmethoden zur Verfügung stehen.

Menschen heute relevant sein kann“.

Weiters wird unter der Leitung der Kultur- und Sozialanthropologin Michaela Noseck ein Archiv zur Dokumentation der komplementärmedizinischen und traditionellen Heilmethoden eingerichtet. „Dazu werden wir historischen Entwicklungen nachspüren, AnwenderInnen zu ihren Erklärungsmodellen und Erfahrungen befragen und auch KlientInnen bitten, von ihren Erlebnissen zu berichten“, so Noseck, der klar ist, dass mit einem naturwissenschaftlichen Ansatz nicht alles nachvollziehbar sein wird: „Besonders wenn es um jene offenbar so wichtigen spirituellen Erfahrungen für die Heilwerdung, aber auch um rituelle Bedeutung geht, kann der Mehrwert eine kulturwissenschaftliche Perspektive sein“.

Viele komplementäre Heilmethoden sind „mit Spiritualität verbunden, sei es mit Gebet, Wallfahrt, Fasten oder Meditation.

Heilwerdung umfasst für den leidenden Menschen oft mehr als nur eine Wiederherstellung des vorherigen Zustands oder eine Behandlung von Symptomen, die Wiedereingliederung des durch Krankheit eingeschränkten Menschen in sein soziales Umfeld kann mit einer Transformation einhergehen“, so die Anthropologin, für die Heilung Kunst, Begegnung, Veränderung und Versöhnung ist.

In einem weiteren Projekt geht es um die Sicherstellung traditioneller pflanzlicher Heilmittel als Arzneimittel in Apotheken. Es besteht die Gefahr, dass diese Mittel aus den österreichischen Apotheken auf Grund einer EU-Richtlinie verschwinden. Mit der „Wiederbelebung des Österreichischen Arzneibuches und der Erstellung der notwendigen Monografien kann ein Teil der betroffenen Arzneimittel zumindest für die österreichischen Apotheken erhalten werden“, zeigt sich Walcher sichtlich zufrieden.

Nachgefragt bei



FOTO: KK

Kurt Brückler,
 Schamane und Leiter der Akademie für Alpenschamanismus und alternatives geistiges Heilen, Wörschach

Welche überlieferten Traditionen aus dem Alpenraum, die unmittelbar von menschlichem Können und Wissen getragen werden, gehören Ihrer Auffassung nach als Immaterielles Kulturerbe geschützt?

Dazu gehören insbesondere das traditionelle Handauflegen, das traditionelle Wenden und das Räuchern, also Methoden, die ihren Ursprung hier bei uns haben. Weiters die Lehre von den Steinen, das Wissen um die Kraft der Bäume und natürlich die vielen Kraftplätze und -orte.

Ist es überhaupt wünschenswert, dass diese Methoden als Immaterielles Kulturerbe geschützt werden sollen?

Sofern dieses Wissen allen, die sich mit Heilen beschäftigen, also z.B. neben den Ärzten und Apothekern auch den Schamanen und Heilern, als Methode zur Verfügung steht, ist dies sicherlich zu begrüßen.

KONTAKT

Nationalagentur für das Immaterielle Kulturerbe Österreichische UNESCO-Kommission

Universitätsstraße 5
 1010 Wien
 Tel: +43/(0)1/526 13 01
 E-Mail: oeuk@unesco.at
www.unesco.at/nationalagentur/



Lebendig und farbenfroh wird das Kärntner Brauchtum von Jung und Alt gelebt. Ob Reiftnanz, HeimatHerbst oder Brauchtumsmesse, es ist für jeden was dabei.

Kärntner Brauchtum im Jahresverlauf

Der November und seine Feste

Ein bunter Strauß aus kleinen Merkwürdigkeiten, großen Festen gepaart mit viel Geselligkeit, das ist das Kärntner Brauchtum, das 12 Monate gelebt und von Generation zu Generation weitergegeben wird. Denn jeder Fünfte ist unmittelbar oder mittelbar mit der Pflege des Brauchtums in unserem Land befasst. CMH

Vom Reiftnanz bis zum Vierbergelauf

Die Zahl der Brauchtumsveranstaltungen die im Jahresverlauf intensiv gepflegt werden ist weitläufig. Hoher Bekanntheit erfreuen sich jedoch unter anderem das Sternsingen am Dreikönigstag, das Kirchleintragen in Bad Eisenkappel, das Strizelwerfen in Stein im Jauntal, die Fleischweihe zu Ostern, der Vierbergelauf am Dreinagelfreitag, das Kranzelreiten in Weitensfeld sowie das Kufenstechen im Gailtal, die Schiffsprozessionen zu Maria Himmelfahrt,

dem Heiligen Hubertus mit Hubertusmessen und der bekannten Jägerwallfahrt ins Stift St. Georgen gedacht. Zwei unterschiedliche Erzähltraditionen sind verantwortlich dafür, dass der Hl. Hubertus manchmal als Bischof, öfter jedoch als Jäger dargestellt wird. Heute ist der Hl. Hubertus nicht nur Patron der Jäger sondern auch der Förster, Schützengilden, Drechsler, Kürschner, Fabrikanten und Mathematiker. Ein konträrer jedoch sehr lebendiger Brauch ist das Faschingswecken am 11. November. Der Fasching mit seinem

feierlichen Hochamt findet der Martiniumzug statt, angeführt vom Hl. Martin hoch zu Ross. Aus dem Brauchtumskalender nicht wegzudenken ist der Kathreintag am 25. November. Ein Sprichwort besagt „Kathrein stellt den Tanz ein“. Früher endete am „Kathreintag“ die Zeit des Viehs auf der freien Weide, es begann die Schafschur und Mäde und Knechte bekamen ihren Lohn ausbezahlt. Ab dem Kathreintag durfte früher im alpenländischen Raum zur Vorbereitung auf Weihnachten und noch bis zur Fastnacht eben nicht getanzt werden. Den Kathreintanz kann man unter anderem jedes Jahr auf der Brauchtumsmesse in Klagenfurt genießen. Auf dieser, seit 2001 bestehenden Messe, werden Kärntner aber auch europäisches Brauchtum zur Schau gestellt. Wer richtig in die Welt von Trachten, Traditionen, Liedgut und regionalen Speisen eintauchen möchte, dem sei ein Besuch bei der Brauchtumsmesse empfohlen.

Volkswisheit:

„Wie dieser Tage an Kathrein, solch Wetter wird im Jänner sein“

die Augensegnung in Gurk am Tag der Heiligen Hemma, der Villacher Kirchtag und für einige Wochen der HeimatHerbst mit den größten Veranstaltungen wie dem Bleiburger und St. Veiter Wiesenmarkt. Im Oktober reihen sich dann noch der Tag der Kärntner Volksabstimmung sowie der Kolomonimarkt in Wolfsberg dazu.

Besonderheiten im November

Wenn der goldene Herbst vorbei ist und an manchen Tagen der Nebel die Täler bedeckt, ist das Feiern und Beisammensein in Kärnten ein nicht wegzudenkender Bestandteil. Für Jäger ist vor allem der 3. November ein hoher Ehrentag, denn an diesem wird

bunten Treiben wird auch als die fünfte Jahreszeit bezeichnet. Lei-Lei wird inzwischen nicht nur in Villach gerufen. Faschingsumzüge dürfen da genauso wenig fehlen wie die vielen heiteren Faschingsitzungen. Am 11. November ist auch der Namenstag des Heiligen Martin. Kinder basteln Laternen und erleuchtete Laternenumzüge, gesanglich begleitet, finden in vielen Orten Kärntens statt. Geselliges Beisammensein verspricht ein Ausflug in Kärntens Wirtshäusern zum „Gansl Essen“. In wenigen Gemeinden gibt es noch das Hühneropfer. Während der Martinimesse bringen die Frauen ihre Opfertiere, das sind Hühner und Gänse zur Kirche. Nach dem

TIPP

Kärntner Brauchtumsmesse:

20.–22. November 2009 am Messezentrum in Klagenfurt

INFO

Weiterführende Informationen:

- www.kaerntner-jaegerschaft.at
- www.villacherfasching.at
- www.kultur.kaernten.at
- www.heimatherbst.at
- www.kath-kirche-kaernten.at
- www.landesarchiv.ktn.gv.at

FOTOS: GEROLD/CVJ/C/PRIVAT/IK

gesund & glücklich

5. Messe für Körper, Geist & Seele



MESSE



20.–22.11.2009

jeweils 9–18 Uhr
Kärntner Messen Klagenfurt,
Messeplatz 1, Halle 1 – OG

Über 50 Aussteller
Über 30 Vorträge und 9 Workshops
Biogastronomie
Schnupper- und Kurzbehandlungen

special
Freitag, 20. November
ist **AUSBILDUNGSTAG:**
**„Gesundheit
ganzheitlich vermitteln“**
Neun Vorträge über Möglichkeiten,
Ihre berufliche Zukunft erfolgreich
u.a. in Diplom-Lehrgängen
zu gestalten!

www.gesundemesse.eu



geowave
wave up your life



TCAG



ThoR ZentruM
für Gesundheitsförderung und Traditionelle Heilpraktiken in Kärnten



VORTRAGSBÜHNE

Freitag, 20. Nov. 2009

Thementag: Gesundheit ganzheitlich vermitteln

9.30 Uhr Eröffnung der Messe ‚gesund & glücklich‘. Eröffnungsreferat **Gesundheit ganzheitlich vermitteln – die Neuen Gesundheitsberufe** Dr. Olivier Rainer, Geschäftsführer Die Neuen Akademien, Villach

11.00 Uhr: Die Ausbildung zum Dipl.-Mentaltrainer nach Kurt Tepperwein Heinz Klammer, Dipl. Mentaltrainer und Lebens- und Sozialberater, Eberstalzell

11.45 Uhr: Prana – Stressmanagement und Burn Out-Prävention Susanne Springer, Internationale Prana-Schule Austria, Klagenfurt

12.30 Uhr: Wie werde ich Heilmasseur? Ulrike Herzig, Wissenschaftliche und organisatorische Leiterin, Massage-Ausbildungs-Zentrum MAZ, Klagenfurt

13.15 Uhr: Wie werde ich Klangschalen-Therapeut? Esra Voglsgang, Geschäftsführer Kedem-Zentrum, Oberrot/Deutschland

14.00 Uhr: Beruflicher Erfolg in den neuen Gesundheitsberufen Dr. Olivier Rainer und Mag. Joachim Rieger, Geschäftsführer Die Neuen Akademien, Villach

14.45 Uhr: Vergessenes Wissen – Weiterbildung und Veranstaltungen Thomas Rolin, Heilpraktiker, ThoR-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und Traditionelle Abendländische Methoden, Deutschlandsberg

15.30 Uhr: Der Diplomelehrgang zum Ganzheitlichen Energetiker Jörg S. Machek, Ausbildungsleiter, Hohenems

16.15 Uhr: Die Ausbildung zum/r dipl. Shiatsu-PraktikerIn Peter Krainer, Shiatsu Lehrer, The Shiatsu School of Attunement, Wien

17.00 Uhr: Die Akademie für Alpenschamanismus und alternatives geistiges Heilen Kurt Brückler, Leiter der Akademie, Wörschach

Samstag, 21. Nov. 2009

09.30 Uhr: Die neun Öle des täglichen Lebens von Young Living Michaela Kaufmann, Geschäftsführerin Lebensenergieladen, Klagenfurt

Vorträge & Workshops

10.15 Uhr: Shiatsu in der Rehab – wie ganzheitliches Shiatsu die Rehabilitation unterstützen kann Peter Krainer, Shiatsu-Lehrer, The Shiatsu School of Attunement, Wien

11.00 Uhr: Das 2. finanzielle Standbein: Die Chance für mehr Freiheit, Unabhängigkeit und Lebensqualität Heinz Klammer, Aufsichtsrat TC AG, Schaan, Liechtenstein

11.45 Uhr: Kräuter, Rinden, Wurzeln für die Hausapotheke Josef Zöhrer, Unternehmensinhaber, Leibnitz/Steiermark

12.30 Uhr: Massage tut gut Ulrike Herzig, Wissenschaftliche und organisatorische Leiterin, Massage-Ausbildungs-Zentrum MAZ, Klagenfurt

13.15 Uhr: Magie lebendiger Steine – Die Edelstein-Essenzen Claudia Lämmermeyer, Inhaberin Engelalm, Oberndorf/Salzburg

14.00 Uhr: Welche Bedeutung hat hochkristallisiertes Trinkwasser für unsere Gesundheit Ing. Bernhard Ratheiser, Institut für Wasser- und Umweltverbesserung, Gallizien

14.45 Uhr: Das neue Leben Alois Baumgartner, Harmoniequell-Versand, Henndorf am Wallersee/Salzburg

15.30 Uhr: Die Wirbelsäule Renate Moik, Klassische Masseurin, Wellnesstrainerin, ThoR-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und traditionelle abendländische Methoden, Deutschlandsberg

16.15 Uhr: Litos – Lichtkristalle – Kristallenergien der Neuen Zeit Ingrid Kerschner, Litos-Lichtkristall-Beraterin, Himberg/Niederösterreich

17.00 Uhr: Schilddrüse, mir reicht's! Harald Wally, Energiemasseur, Lieboch/Steiermark

Sonntag, 22. Nov. 2009

09.30 Uhr: Wasseradern: Sog. Störzonen und deren Wirkung auf den Menschen Franco Russ, Produktmanager, geowave – Research Forschung und Handel GmbH, Salzburg

10.15 Uhr: Die Schilddrüse – Zündkerze des Lebens Harald Wally, Energiemasseur, Lieboch/Steiermark

11.00 Uhr: Die Wirkung der Farben auf unsere Gesundheit Christa Legat, Aura-Soma©-Beraterin, Klagenfurt

11.45 Uhr: „Gewußt wie“ – einfache Wege zum aktiven und gesunden Leben Gabriele Tölle, Fa. Anton Karl Tölle GmbH, Schiltberg/Deutschland

12.30 Uhr: Der sanfte Weg des Alpenschamanismus Kurt Brückler, Schamane und Leiter der Akademie für Alpenschamanismus und alternatives

geistiges Heilen, Wörschach/Steiermark

13.15 Uhr: Heilung für Dich und Andere. Wie lässt sich das Wissen der Indianer heute noch anwenden Paul Moore, Schamanischer Heilwiesender, Newcastle/Großbritannien

14.00 Uhr: Buchvorstellung: Kraft der Engel „JOWI“ Johann Wietsch, Holzkünstler, Fürnitz und „Achantä“ Annemarie Herzog, Autorin, Viktring

14.45 Uhr: „Echt leicht!“ – Abnehmen ohne Diät und Joyo-Effekt Cornelia Riedl & Dr. Karin Ebner, Abnehmcoachs, bellissima-Figurstudio, Klagenfurt

15.30 Uhr: Mentale Stille Mag. Eduard Gutleb, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Klagenfurt

16.15 Uhr: Gesund abnehmen, aber wie? Elmar Kleikamp, Unabhängiger GOH-Berater, Klagenfurt

WORKSHOPBÜHNE

Samstag, 21. Nov. 2009

10.15 Uhr: Wie Engel uns im Alltag begleiten Silke Bader, freischaffende Autorin & Künstlerin, mediale Beraterin und Siegfried Bader, Engelsbotschafter und Musiker, Dießen/Deutschland

12.30 Uhr: Räuchern Sie sich frei – Altes Wissen heute nutzen Annemarie Herzog, Räucherexpertin, Viktring

14.00 Uhr: Meine Ziele erreichen – mit dem Mentaltraining nach Kurt Tepperwein Heinz Klammer, Dipl. Mentaltrainer und Lebens- und Sozialberater, Eberstalzell Oberösterreich

15.30 Uhr: Shiatsu & Akupressur zur Entspannung des Nackens René Tischhart, Schulorganisation Shiatsu Schule Kärnten, Villach

Sonntag, 22. Nov. 2009

10.15 Uhr: BowTech: Mit sanften Griffen zu mehr Wohlbefinden Christiane Leutschacher, Bowen-Practitioner, BowTech Kärnten, Maria Saal

11.45 Uhr: Body & Soul Healing Jörg S. Machek, Body & Soul Schamane, Hohenems/Vorarlberg

13.15 Uhr: Die Young Living©-Hausapotheke Karin Rabensteiner, Inhaberin Carpe Diem Wohlfühlloase, Wolfsberg

14.45 Uhr: Shiatsu – Körperübungen für die kalte Jahreszeit Mitwirkende: Anna Nestler, Hannes Kunz, David Dapra, Shiatsu Zentrum Kärnten, Maria Saal

16.15 Uhr: Lebenshilfe mit Delila©-Essenzen Irmgard Gottschling, Delila©-Inhaberin, Villach

Aussteller

Absolutnatur.com Ingo Rupnik,
Naturkosmetik, Rothenthurn,
www.absolutnatur.com



ACHANTA Annemarie Herzog,
Energetischer Hausputz durch
Räuchern, Viktring
www.malusa.at



**Alpe-Adria-Akademie für
mentale Kompetenz** Rolf
Bickelhaupt, Sittersdorf,
www.mentale-kompetenz.com

Arjuna-Versand Peter Langer, Gesunde
Ernährung, Untermeitingen/Deutschland,
www.arjuna-versand.com

Babaea Brigitte Kuneth, Energiebalance
– Klangmassage – Schmerzursachenfor-
schung – Kraftkerzen, Mauterndorf/
Salzburg, www.babaea.at



back to the roots Nadja
Machek, Beratung und
Seminare für eine ganzheit-
liche & bewusste Lebensweise – Energie-
bilder – Engelskerzen, Hohenems/
Vorarlberg, www.wegweiser.co.at

bellissima Figurstudio Cornelia Riedl,
Gewichtsreduktion und Gesunde
Ernährung, Klagenfurt,
www.-bellissima-figurstudio.at

Bowen-Verein Wolfgang Kulterer, Sanfte
Griffe – starke Wirkung, Maria Saal,
www.bowtech.at

Carpe Diem Wohlfühloase Karin
Rabensteiner, Kräuterheilkunde und
Wellness, Wolfsberg,
krabensteiner@gmx.at

Delila® Irmgard Gottschling, Aurasprays
– Symbole u.a., Villach,
www.delila.at



Die Astrologin
Dr. Karin Zedlacher,
Astrologie,
Maria Rain,

www.1astrologin.com



**Die Neuen Akade-
mien**, Ausbildungen:
Ganzheitliche Medizin –
Energetik – Gesunde

Ernährung – Wellness u.a., Viktring,
www.dna.or.at

Digitalzentrum Bedruckung und
Bestickung energetischer Symbole auf
Textilien, Arnoldstein,
www.digitalzentrum.at

Eggers-Hein Angelika Schamanismus,
Geesthacht/Deutschland,
www.cave-healing.com

Engelalm-Lämmermeyer OG,
Edelsteinessenzen, Oberndorf/Salzburg,
www.edelsteinessenzen.at



**„Erste“ Akademie für
Alpenschamanismus
und Alternatives
Geistiges Heilen** Kurt
Brückler, Wörschach/
Steiermark,

www.land-schamane.com

farben.entfalten.leben. Christa Legat,
Farb-Licht Behandlung – Aura-Soma –
Spirit Of Om®, Klagenfurt,
www.farbenentfaltenleben.at

**geowave Research, Forschung- und
Handel GmbH** Gantheitl. Medizin,
Energetik, Salzburg,
www.geowave.at

Harmoniequell-Versand Bücher –
Poster – CDs – DVDs, Henndorf,
www.prosveta.com

**Horizont Steiner & Unterwanding
GesbR** Gesunde Ernährung
& Wellness, Spittal,
www.horizont-austria.at

Ich Bin – Verlag Silke & Siegfried Bader,
Mediale Beratung und Seminare –
Bücher und Bilder, Dießen am
Ammersee / Deutschland,
www.ichbin-magazin.de
(nur am 20.11. ganztags und
am 21.11. bis 15 Uhr)

**Institut für Gesundheit und
Lebensfreude** Geopathologie,
8522 St. Florian/Steiermark,
ifgul.zechner@gmx.at

**Institut für Wasser- und Umweltver-
besserung** Wasseraufbereitung –
Elektrosmog-Entstörung – Störzonenhar-
monisierung, Gallizien, www.umh.at

JOWI Johann Wieltsh,
Holz-Skulpturen, Fürnitz,
www.woodstone.at

Kärntner Shiatsu-PraktikerInnen
Ganzheitliche Medizin –
Energetik, Arnoldstein,
www.shiatsupraktiker.com

**Kedem-Zentrum Esra Voglsang &
Claudia Stürzinger GbR** Klangscha-
lenbehandlung und -ausbildung – Klang-
schalen, Oberrot/Deutschland.
www.kedem-zentrum.com



Kerschner Ingrid
Litios-Lichtkristalle,
Himberg/Niederösterreich,
www.litios-kerschner.at

Kult – Kunst & Genuss Danja und
Christian Kulterer, Energie- und
Sinnbilder, Völkermarkt,
www.dkult.at

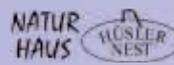
Lebensenergieladen Gesunde
Ernährung u.v.m., Klagenfurt,
www.lebensenergieladen.at.tt



**Marti Klaudia &
Pirker Gabriele**
Kinesiologie

– Kabbala – Astrologie, Bleiberg,
www.kundalini28.at

**MAZ – Medizinisches Ausbildungs-
zentrum** Massagen und Massage-
ausbildungen, Klagenfurt,
www.kneippakademie.at



**Natur Haus Sophie
Petritz**, Wellness-
Kissen – Edelstein-

schmuck, Völkermarkt,
spetritz@aon.at

Natural Energies Vitamine,
St. Nikolaus/Steiermark,
www.naturalenergies.at

NEFF-naturheilwissen praxis
Energetik – Ausbildung, Villach,
www.neff-naturheilwissen.at

**Österreichs erster Wellness-
Bauernhof®** Urlaub – Heublumen-
säcke, Eisentratten,
www.wellness-bauernhof.at

Prana-Zentrum Susanne Springer,
Ganzheitliche Medizin, Energetik,
Wellness, Klagenfurt,
www.pрана-kaernten.at

Prieler Mineralien Mineralien, Fossilien,
Trommeln, Lampen, Klagenfurt-Viktring,
www.prieler-mineralien.at

Sahaja-Yoga-Österreich Meditation –
Schnupperbehandlungen, Klagenfurt,
www.sahajayoga.at



Shiatsu Schule Kärnten
Ganzheitliche Medizin –
Energetik, Villach,
www.shiatsu-kaernten.at



Shiatsu Zentrum Kärnten
Ganzheitliche Medizin –
Energetik, Maria Saal,
www.shiatsu-zentrum.at

Steinwelten Heilsteine – Wasserbelebung
– Edelsteinschmuck – Rohsteine,
Gloggnitz/Niederösterreich,
www.steinwelten.at



Tepperwein Collection AG (TC-AG), Nahrungs-ergänzungen – Gesundheitsprodukte – Bücher und CDs von Kurt Tepperwein, Schaan/Liechtenstein, www.tepperwein.li

The Shiatsu School of Attunement Energetik, Wien, www.attunement.at

So schmeckt Kärnten Christian Kulterer Gesunde Ernährung und Kult – Kunst & Genuss **Danja Kulterer**, Bilder, Völkermarkt, www.dkult.at

Anton Karl Tölle GmbH, Kamelhaar – Hirse- und Bio-Kirchsteinkissen – Energiestab, Schiltberg/Deutschland, Tel. +49/(0)8259/426



ThoR-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und traditionelle abend-ländische Methoden Gesunde Ernährung – Kräuterheilkunde, Deutschlandsberg, www.thor-zentrum.at

vital & schön Bernadette Hudritsch, Naturkosmetik, Feldkirchen, www.vitalundschoen.com



Vitaprom Handelsagentur Ganzheitliche Medizin – Energetik – Gesunde Ernährung – Wellness, Klagenfurt, www.direktmarketing.co.at



Wally Vital Harald Wally, Energiemassage – Narbencreme – Fußpflaster, Lieboch/Steiermark, www.wallyvital.com



Welt der Engel & Symbole Verein gesund & glücklich, Engel & Symbole, Miklauzhof, E-Mail rolf.bickelhaupt@extra-webspace.com

Zeitgeist9 M. Fischer / G. Lauer, Energetik, Lichtenfels/Deutschland, www.zeitgeist9.de

Zöhrer Josef Gesunde Ernährung und Kräuterheilkunde, Leibnitz/Steiermark, www.gesundheitstrainer.at

Zukunftsdeuten / Wahrsagen Elisabeth Löschnig, Reiki – Channeling – Kartenlegen, Spittal/Drau, Tel. +43/(0)650/3755661

Zukunftsdeuten / Wahrsagen Angelika Steiner, Channeling – Energieübertragung – Kartenlegen, Radenthein, Tel. +43/(0)650/9274764

„gesund & glücklich,, – 5. Messe für Körper, Geist & Seele

Im Verbund mit der Messe ‚Gesund leben‘ sowie der Familien- und Brauchtumsmesse und der KÄRTNERIN-Messe

1 Eintrittspreis für 6 Messen: Tageseintritt: Erwachsene: 6,00 €; Kinder/Schüler (6-15 Jahre) 2,00 €; Jugendliche (16-18 Jahre) 3,00 €; Familienkarte (max. 2 Erwachsene, 2 Kinder) 12,00 €; Senioren 4,50 €; Präsenzdienster, Studenten, Behinderte € 3,00 €; Reisegruppen (ab 10 Personen pro Person) 4,50 €. Im Eintrittspreis sind alle in dieser Messeinformation aufgeführten Vorträge und Workshops inkludiert. Kooperation mit den „Kärntner Linien“: Mit Bus & Bahn zur ‚gesund & glücklich‘ – An- und Rückreise aus ganz Kärnten inkl. Messeeintritt um sagenhafte 14,00 € für Erwachsene bzw. 7,00 € für Berechtigte einer Ermäßigung.

FOTO: ASTRID FRIEDRICH / PIXELIO



Biorestaurations auf der ‚gesund & glücklich‘: Tischlein Deck Dich, das zauberhafte Bio-Catering, bietet Ihnen auf der Messe gesund & glücklich die Möglichkeit, BIO mit allen Sinnen zu erleben. Der Gaumen schmeckt das gute heraus, das Auge sieht die liebevolle Zubereitung. BIO ist für uns mehr als gesunde Ernährung, BIO ist ein Ganzes und dazu gehört auch die Zubereitung, die Herkunft, die Zusammenstellung der Produkte und die Regionalität. Lassen Sie den Messetrubel hinter sich und genießen Sie die BIO Spezialitäten von Tischlein Deck Dich, Klagenfurt, Tel. +43/(0)463/33263-17

Kontakt / Veranstalter: Verein ‚gesund & glücklich‘, Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog, Sittersdorf 34, A-9133 Miklauzhof, Tel. +43 (0)664 7376 5521, info@gesund-und-gluecklich.at, www.gesund-und-gluecklich.at
Änderungen bei Ausstellern und Programm vorbehalten / Redaktionsschluss dieser Messebeilage: 25. Sept. 2009.

1. KÄRTNERIN FRAUENMESSE '09

**KÄRTNERIN
MESSE '09**



**KARRIERE • BUSINESS • LEUTE
TRENDS • FAMILIE • BERATUNG
GESUNDHEIT • SPORT • BEAUTY**

**von 20. bis 22.
November '09**

Im Zuge der traditionellen Familienmesse

**Messehalle 2
Klagenfurter
Messegelände**

**AUF ÜBER
1.500m²**

POWERED BY
Gesundheits-
und Frauenreferent **Dr. Peter
KAISER**

ANZEIGE

9. Kärntner Brauchtumsmesse

In der Zeit vom 20.–22. November 2009 findet, aufbauend auf den Erfolgen der bisher durchgeführten Brauchtumsessen, die 9. Kärntner Brauchtumsmesse statt.



Gemeinsam mit der „ARGE Volkskultur“ wird, unter dem Motto „Die Familie & Brauchtum“, in der Halle 7 auf einer Ausstellungsfläche von circa 3.000 Quadratmetern Kärntner Brauchtum und Volkskultur, aber auch Brauchtum aus den Alpen-Adria-Regionen präsentiert.

Die Kärntner Volkskultur verbindet circa 100.000 (fast jeder Fünfte) – unmittelbar oder mittelbar mit der Pflege des Brauchtums befasste – Personen und bietet der Kärntner Bevölkerung eine Anbindung an ihre Heimat.

Vier Schwerpunktthemen

Die Brauchtumsmesse beschäftigt sich mit vier Schwerpunktthemen:



Gelebtes Brauchtum auf der Brauchtumsmesse 2009



FOTOS: KK / ANZEIGE

Sonderausstellungen und Sonder-schauen, volkskulturelle Verbände sind ebenso zu finden wie Kärntner Museen (Museumsstraße) oder die Brauchtumsbühne.

An allen drei Tagen wird auf der Brauchtumsbühne ein buntes

Rahmenprogramm mit allen Sparten der Volkskultur Kärntens geboten.

INFO

www.brauchtumsmesse.at

Kärntner HeimatHerbst 2009

Mit weit über 200.000 Besuchern ist der HeimatHerbst eine sehr gut besuchte Veranstaltungsreihe in Kärnten.

Der „Kärntner HeimatHerbst“ ist eine Symbiose zwischen Kultur, Wirtschaft und Tourismus. Gerade im Herbst, nach dem Einfahren der Ernte, wie es früher Brauch war, ist die Sehnsucht nach Gemeinschaft und Feiern besonders ausgeprägt. Mit dem HeimatHerbst präsentiert das Bundesland Kärnten seine Volkskultur, sein Brauchtum und seine Tradition. Damit wird die Identität unserer Heimat erlebbar und spürbar. Das Schöne dabei ist, dass die gesamte Bevölkerung eingebunden ist.

Der Kärntner HeimatHerbst fand heuer zum siebenten Mal statt. Insgesamt gab es 105 Veranstaltungen in 71 Gemeinden. Seit der



„Es freut mich, dass wir den Rekord des Vorjahres mit 160.000 Besuchern bei weitem übertroffen haben.“

LR Harald Dobernig mit einer sensationelle Bilanz.

ersten Auflage im Jahre 2003 bemühen sich die Gemeinden stets neue, dem Konzept des HeimatHerbstes entsprechende, Feste zu veranstalten. Dabei geht es um die Einbindung der heimischen



Bauern, der Wirte und Wirtschaftstreibenden und um die Präsentation des Brauchtums, der überlieferten Kultur sowie des ländlichen Handwerkes und Kunsthandwerkes.

Auch im nächsten Jahr wird es diese, mit weit über 200.000 Besuchern, nunmehr

größte Brauchtumsveranstaltungsreihe Kärntens wieder geben.

INFO

www.heimatherbst.at

FOTO: KK / ANZEIGE

Carpe Diem Wohlfühltag

FOTO: ROLF BICKELHAUPT / ANZEIGE



Der Hof hinter der Carpe Diem Wohlfühloase bildete die stimmungsvolle Kulisse für die Wohlfühltag.

Ein großes Spektrum ganzheitlicher Gesundheit präsentierte Karin Rabensteiner im September während der von ihr gestalteten Wohlfühltag in ihrer Carpe Diem Wohlfühloase in Wolfsberg. Anlass war die Aufnahme von Gesundheitsprodukten der Tepperwein Collection AG in ihr breit gefächertes Warenortiment.

Bei rund zehn Ausstellern und sieben Vorträgen konnten sich die Besucher einen Überblick verschaffen zu Themen wie Nahrungsergänzung, Räuchern, Kräutereссенzen, Ätherische Öle, Mentaltraining, Klagschalenbehandlungen und Entsäuerung. Über den Umgang mit der Lactose-Unverträglichkeit informierte die Wolfsberger Ärztin Dr. med. Irene Darmann-Pavalec (siehe Kasten rechts). Die Wirkung der Massagetechniken BowTech und Klangschalen konnten die Besucher bei Schnupperbehandlungen „erspüren“. Und Evelin Reinwald, Künstlername ‚La Luna‘,

sorgte mit orientalischem Tanz für das künstlerische Highlight der Wohlfühltag. Eine Fortsetzung der Wohlfühltag ist auf Grund des großen Zuspruchs geplant.

TIPP

Lactose-Unverträglichkeit

Der Grund dafür ist ein Mangel oder das Fehlen eines Verdauungsenzyms, der Laktase. Der Organismus kann nicht den Milchzucker, sondern nur dessen Bausteine aufnehmen. Das Enzym Laktase zerlegt den Milchzucker in diese Bestandteile. Fehlt Laktase, wird der Milchzucker nicht zerlegt und verursacht Beschwerden. Als Therapie wird empfohlen, Milchprodukte zu meiden und den Laktasemangel durch Nahrungsergänzungsmittel auszugleichen wie z.B. mit LACTOVITA, das nunmehr auch in der Carpe Diem Wohlfühloase in Wolfsberg erhältlich ist.

KONTAKT

Carpe Diem Wohlfühloase

Johann Offnerstraße 24
Wolfsberg
Tel.: +43/(0)680/3109363



Alpenschamane Kurt Brückler trifft in Wörschach Indianer-Schamane Blue Jay aus dem Amazonas-Gebiet.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Aspekte des Heilens

Das Steirische Wörschach war im August zum vierten Mal Treffpunkt des Kongresses „Aspekte des Heilens - Gesundheit, Kunst & Spiritualität“, organisiert vom Alpenschamanen Kurt Brückler, einem gebürtigen Nötscher. „Wir wollen zeigen, welch breit gefächerte Möglichkeiten Schamane und Heiler hilfesuchenden Menschen anbieten“, so Brückler. Rund 1.200 Teilnehmer konnten sich bei 90 Vorträgen und 50 Workshops informieren.
www.land-schamane.com



Teilnehmer des Mentaltrainings bei einer Meditation am Ufer des Hafnersees.

FOTO: BARBARA KLAMMER

Mentale Kompetenz

Bei der erstmals von der Alpe-Adria-Akademie für mentale Kompetenz organisierten 9-tägigen „Sommerakademie“ im Seehotel Hafnersee in Keutschach trainierten Ende August dieses Jahres 29 Teilnehmer aus Österreich, Deutschland und Italien ihre mentale Stärke. Mit diesem Training haben die Teilnehmer auch die Qualifikation erlangt, um die Ausbildung zum Dipl. Mentaltrainer zu beginnen, die im Oktober im Diexer Petschnighof starten wird.
www.mentale-kompetenz.com



Ethnobotaniker Dr. Wolf-Dieter Stori (rechts) mit Organisator Thomas Rolin.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

FrauenLeben

Anfang September fand in der Universität Wien zum dritten Mal der Kongress „Vergessenes Wissen“ statt, der sich heuer unter dem Motto „FrauenLeben“ mit der Frauengesundheit und der Stellung der Frau in der Gesellschaft beschäftigt hat. Fortsetzung findet dieser Kongress mit Workshops im Juni kommenden Jahres in St. Georgen am Längsee, die von „7 starken Frauen“ gestaltet werden zu Themen wie Spiritualität, Tanz und Rituale.
www.thor-zentrum.at

Entgiftung, Reinigung, Regeneration – Generalsanierung des Körpers mit dem Naturprodukt Panaceo

Unsere Lebensart bringt für den Organismus jeden Tag eine Menge belastender Einflüsse mit sich: Schadstoffe aus der Umwelt, ungesunde Ernährung, Alkohol oder Tabak, UV-Strahlung, Medikamente, Infektionen und Stress.



Vorbild Natur: Entgiftung, Reinigung und Regeneration in Vollendung.

Wir gehen davon aus, dass unser Körper es schafft, mit all dem fertig zu werden – bis er uns durch Leistungsschwäche, vorzeitige Alterungs- und Verschleißerscheinungen und Erkrankungen das Gegenteil signalisiert.

Um dem entgegenzuwirken, ist es ratsam, den Körper regelmäßig bei Entgiftung, Reinigung und Regeneration zu unterstützen. Die kurmäßige Anwendung von Panaceo Medizinprodukten bietet dafür eine einfache und effiziente Hilfe.

Wie aber funktioniert Panaceo?

Panaceo Produkte enthalten als wirksames Agens Zeolith, ein vulkanisches Mineral mit besonderer Kristallgitterstruktur, das durch ein patentiertes Verfahren der österreichischen Herstellerfirma noch zusätzlich aktiviert wird.

Zeolithe besitzen mehrere herausragende physikalische Fähigkeiten:

Ionenaustauschfähigkeit: Giftige Schwermetalle wie Blei, Cadmium oder Cäsium werden durch den Zeolith gebunden und ausgeschieden, im Gegenzug dazu werden erwünschte Ionen wie Magnesium oder Calcium an den Körper abgegeben. Durch die besonders gute Bindung von Ammonium wird die Leber stark entlastet.

Adsorbierende und detoxifizierende Wirkung: Der Zeolith ist in der Lage, diverse unerwünschte Stoffe, darunter saure

Stoffwechselendprodukte, bakterielle Gifte und entzündungsfördernde Stoffe zu binden. Der Körper wird von Schlacken und Säuren entlastet und kann wieder mehr Energie für Regenerations- und Aufbauvorgänge verwenden.

Antioxidative Wirkung: Freie Radikale entstehen in unserem Körper unweigerlich durch Stoffwechselvorgänge, ungünstige Ernährung, diverse Medikamente und Umwelteinflüsse. Sie bereiten einer Unzahl von degenerativen und entzündlichen Erkrankungen den Weg und unterhalten das Krankheitsgeschehen.

Durch Panaceo werden freie Radikale gebunden und der Entstehung neuer freier Radikale wird vorgebeugt.

Wer profitiert daher von der Anwendung von Panaceo Medizinprodukten?

Alle Menschen, die ihren Körper im Kampf gegen Schwermetalle, äußere und innere Gifte, freie Radikale und Übersäuerung unterstützen wollen, die unter besonderem physischen oder psychischen Stress stehen, Sportler, Menschen in der Rekonvaleszenz nach Erkrankungen, Menschen mit Osteoporose oder Reizdarmsyndrom, während einer Chemo- oder Strahlentherapie, Menschen mit Krankheitsbildern, die in Zusammenhang mit oxidativem Stress stehen (z.B. Atherosklerose, Diabetes, grauer Star, rheumatische Erkrankungen, vorzeitige Alterung, neurodegenerative Erkrankungen, entzündliche Erkrankungen).

Panaceo Med Produkte sind zertifizierte Medizinprodukte und in anwenderfreundlicher Form als Tabletten, Kapseln oder Pulver und Wundpuder erhältlich.

Tun Sie ihrer Gesundheit durch eine reinigende Kur mit Panaceo etwas Gutes.

Ihre Mag. Sieglinde Plasonig



Panaceo Med Produkte gibt es in anwenderfreundlicher Form als Tabletten, Kapseln oder Pulver und Wundpuder.

ANZEIGE

energiehoch2

Ein neues Jungunternehmen hat im September seine Pforten an gleich zwei Standorten in Kärnten eröffnet: Die Praxis „energiehoch2“ wird künftig sowohl in Klagenfurt als auch im Südkärntner St. Michael ordinieren. Schwerpunkte: Hilfestellung bei Schmerzen jeglicher Art sowie bei chronischen und mentalen Problemen.

Zum Einsatz kommt hauptsächlich die Scenar-Anwendung, die durch elektrische Impulse die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert (siehe Kasten rechts). Weitere Angebote des Teams sind Aroma- und tiefenkinesiologische Anwendungen, das Meridian Körperbalancing, die Raindrop Wirbelsäulen Entspannung, die Young Living Essential Oils sowie die Vacu Color Divida Farblichtbestrahlung. In den beiden Ordinationen sind auch die Gesundheitsprodukte der Tepperwein-Collection AG zu erwerben.

Praxisinhaber sind die Geschwister Ines und Gisela Sohl, beide Scenar-Practitioner. Unterstützt werden sie von Daniela Lesjak, einer Klangschalen- und energetischen Therapeutin sowie von Josef Lesiak, einem ebenfalls ausgebildeten Scenar-Practitioner.

TIPP

Scenar-Anwendung

Die SCENAR-Behandlung (Self Controlled Energo Neuro Adaptive Regulator) ist eine einzigartige, ganzheitliche, hochwirksame und besonders schonende Behandlung für den gesamten Körper. Mittels Biofeedback wird dem Nervensystem „beigebracht“, wie es rasch und effektiv seine Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese interaktive Form der Behandlung unterscheidet sich deutlich von anderen Elektrotherapien. Ziel der SCENAR-Methode ist die Verbesserung der suboptimalen Anpassungsreaktionen des Organismus, um Schmerzen zu lindern und Krankheiten vielfältiger Art zu heilen.



Ines und Gisela Sohl, Josef Lesiak und Daniela Lesjak sind das Team der Praxis „energiehoch2“. FOTO: PRIVAT/KK

KONTAKT

www.energiehoch2.at
Tel. +43/(0)664/2047788



Die Geschäftsführer von Die Neuen Akademien, Mag. Joachim Rieger und Dr. Olivier Rainer, legen Wert auf hohe Qualität. FOTO: KK

Die Neuen Akademien

Bei einem Tag der offenen Tür präsentierten ‚Die Neuen Akademien‘ ihr breites Spektrum an Diplom-Ausbildungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Wellness, Entspannung, Energetik und Wirbelsäule im September in Villach. Neu im Angebot: Die Ausbildung zum Dipl. Gesundheitstrainer für mentale Kompetenz, die in Kooperation mit der Alpe-Adria-Akademie für mentale Kompetenz angeboten wird und von deren Direktor Rolf Bickelhaupt vorgestellt wurde.

www.dieneuenakademien.at



„Bin wieder ganz bewusst ICH selbst“: Ein Sinnbild von Danja Kulterer nach einer Affirmation von Kurt Tepperwein.

FOTO: KK

Sinnbilder

Inspiriert von Affirmationen des Heilpraktikers und Autors Kurt Tepperwein hat die Völkermarkter Künstlerin Danja Kulterer Sinnbilder in ihrem Atelier auf die Leinwand gebannt. Ihr Erstlingswerk wurde Tepperwein im Rahmen des nach ihm benannten Kongresses im Sommer in Brand/Vorarlberg überreicht. Mit Unterstützung des Vereins ‚gesund & glücklich‘ ist nun an eine Ausstellung dieser Werke gedacht. Mehr zu Danja Kulterer in der nächsten Ausgabe dieses Magazins.

www.dkult.at



Bürofitness – Einfache und effiziente Übungen für den Alltag mit Personal-Trainer Wolfgang Hofer. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Gesundheit & KIWANIS

Der österreichische District von Kiwanis (Motto: „Wir bauen den Kindern eine Brücke in die Zukunft!“), einem weltumfassenden, humanitären Zusammenschluss von 625.000 Mitgliedern in 80 Ländern – traf sich im Sommer in Villach zum Thema „Rundum glücklich & gesund“. Unter der Leitung von Andreas Kavalirek vom „Institut für ganzheitliche betriebliche Gesundheitsförderung“ erwarben sich die Anwesenden neue Erkenntnisse für ein gesundes und glückliches Leben.

www.kiwanis.at

Referat für Frauen und Gleichbehandlung



LR Peter Kaiser und das Team des Frauenreferates

Im Einsatz für Frauen in Kärnten

• Frauensprechtage • Frauenmesse • Frauenkarriere Frühstück •



LR Kaiser startet seine Frauen – Sprechtagstour im Oktober unter dem Motto „Ihr Anliegen, mein Auftrag!“

Infotour für Frauen

„Ihr Anliegen, mein Auftrag!“ Unter diesem Motto starten Kärntens Referent für Frauen- und Gleichbehandlungsangelegenheiten, LR Peter Kaiser und Frauenbeauftragte Helga Grafschaffer, eine Sprechstundentour durch ganz Kärnten.

Ab Oktober besuchen LR Peter Kaiser und Frauenbeauftragte Helga Grafschaffer die Bezirkshauptstädte und besuchen Frauen direkt an ihren Arbeitsplätzen. Die beiden stehen ihnen aber auch in Frauenberatungsstellen zur Verfügung.

„Ich möchte den Frauen vor Ort mit Rat und Tat zur Seite stehen, mit ihnen über Probleme, Barrieren, Ungerechtigkeiten diskutieren und helfen, wo es möglich ist“, erklärt Kaiser. Für ihn sei diese Sprechstundentour wichtig, um auch jenen Frauen die Möglichkeit zu geben, mit dem zuständigen politischen Referenten persönlich zu sprechen, die sonst keine Möglichkeit dazu haben. „53 Prozent der Kärntner Bevölkerung sind Frauen! Und noch immer kämpfen sie mit vielen

Problemen und Ungerechtigkeiten“, weiß Kaiser.

Hindernisse

Beispiele sind unter anderem, die noch immer vorhandene Einkommensschere – Frauen verdienen um mehr als ein Drittel weniger als Männer –, fehlende Kinderbetreuungseinrichtungen oder etwa Probleme beim Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer Geburt. Kaiser dazu: „Die Kärntnerinnen haben es verdient, dass sich die Politik ernsthaft für sie einsetzt und sie nicht auf Köchinnen von Brennesselsuppen reduziert!“

KONTAKT

Anmeldung und Info:
Tel. 0800/20 33 88 oder
E-Mail: frauen@ktn.gv.at

TERMINE

Rathaus St. Veit

Mittwoch, 27. Oktober 2009,
9 bis 12 Uhr

Frauenberatungsstelle Feldkirchen

Mittwoch, 4. November 2009,
9 bis 12 Uhr

Frauenberatungsstelle Belladonna Klagenfurt

Donnerstag, 10. Dezember 2009,
10 bis 13 Uhr

Frauenberatungsstelle Wolfsberg

Freitag, 22. Jänner 2010,
10 bis 13 Uhr

Frauenberatungsstelle Völkermarkt

Mittwoch, 24. Feber 2010,
10 bis 13 Uhr

Frauenberatungsstelle Villach

Freitag, 12. März 2010,
10 bis 14 Uhr

Frauenberatungsstelle Spittal/Drau

Samstag, 17. April 2010,
10 bis 13 Uhr

Rathaus Hermagor

Samstag, 15. Mai 2010,
10 bis 13 Uhr

Interview

Frauenpolitik ist Gesellschaftspolitik

Helga Graftschafter, Frauen- und Gleichbehandlungsbeauftragte des Landes Kärnten und Landesrat Dr. Peter Kaiser, Referent für Frauen- und Gleichbehandlung sowie Gesundheit, setzen sich gemeinsam für Frauenpolitik und Geschlechterdemokratie ein. Im advantage Interview sprechen sie unter anderem über aktuelle Projekte, die Notwendigkeit der Förderung von Frauennetzwerken und die Umsetzung von Gender Budgeting.



Ab Oktober startet eine Sprechstundentour unter dem Titel „Ihr Anliegen, mein Auftrag“ durch alle Bezirke Kärntens. Was steckt hinter dieser Idee?

Helga Graftschafter: Gemeinsam mit Landesrat Peter Kaiser werden wir ab Oktober Sprechstunden für Frauen in Kärntens Bezirke abhalten. Wir wollen Gespräche in der Region anbieten – die Frauen können mit Ihren Anliegen zu uns kommen und direkt mit einem zuständigen Politiker sprechen. Mit dieser Aktion reagieren wir vor allem auf Mobilitätseinschränkungen von Frauen, die aus dem ländlichen Bereich kommen. Viele sind an berufliche oder private Verpflichtungen, wie etwa Kindererziehung gebunden und können selbst nicht in die Landeshauptstadt kommen. Daher bieten wir Ihnen eine Kontaktaufnahme direkt vor Ort an.

Peter Kaiser: Der Titel „Ihr Anliegen, mein Auftrag“ trifft es sehr gut: Die Frauen können mit ihren Anliegen zu uns kommen und für mich als Frauenreferent wird dann der Auftrag darin bestehen, daraus politische Konsequenzen zu ziehen. Mit dieser Aktion möchten

wir bis Mitte nächsten Jahres alle Bezirke abdecken.

In dieser Regierungsperiode ist keine Frau in der Landesregierung vertreten. Ein Mann in der Funktion als Frauenreferent – ein Widerspruch?

Peter Kaiser: Ich setze mich sehr gerne für frauenpolitische Themen und Anliegen ein, da Frauenpolitik auch Gesellschaftspolitik bedeutet. Gleichzeitig empfinde ich jedoch die derzeitige Situation in der Kärntner Landespolitik als beschämend und hoffe in der nächsten Legislaturperiode auf eine weibliche Frauenreferentin, die diese verantwortungsvolle Position übernehmen kann. Wir setzen mit unseren Politikerinnen-Lehrgängen hier auch klare Maßnahmen – engagierte Nachwuchspolitikerinnen zu fördern, damit Politik keine Männerangelegenheit bleibt.

Welche aktuellen Projekte, neben dem bereits erwähnten Politikerinnen-Lehrgang, gibt es in den Bereichen Gleichstellung, Gender Mainstreaming und Frauenförderung?

Helga Graftschafter: Einer unserer Hauptaugenmerke ist zurzeit

das Gender Budgeting – das heißt, gleichberechtigte Aufteilung des Landesbudget auf Männer und Frauen. Frauen und Männer sollen in derselben Weise von den Gütern, Ressourcen und Chancen der Gesellschaft profitieren. Geld ist immer eine Frage der Verteilung. Die unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten liegen in der Verantwortung der Politik. Gender Budgeting ist in der Bundesverfassung verankert und muss verpflichtend von Bund, Ländern und Gemeinden umgesetzt werden.

Ein weiterer Schwerpunkt betrifft die Gleichstellung. Nach wie vor existieren Diskriminierungen, die beseitigt werden müssen – etwa die Einkommensdifferenz. Frauen müssen für die gleiche Arbeit genauso viel verdienen wie ihre männlichen Kollegen!

Darüber hinaus gibt es, wie Peter Kaiser bereits angesprochen hat, unterschiedliche Projekte im Bereich Frauenförderung zum Beispiel Politikerinnenlehrgänge, verschiedene Mentoringprojekte, Frauen in die Technik (FIT) oder die Berufsorientierungsmesse für Mädchen (BOMM) – um nur einige zu nennen.

Mädchen starten durch!

Beratung, Information und Unterstützung – Das Team des Mädchenzentrums Klagenfurt hat ein offenes Ohr für alle Mädchen und junge Frauen zwischen 12 und 25.

Die Idee des Mädchenzentrums ist es, Raum zu schaffen, in dem Freizeit gestaltet, Beratung in Anspruch genommen und Erfahrungen gesammelt werden kann.

Der gemeinnützige Verein wurde 1995 von Brigitte Janshoff und Ingrid Amann gegründet und hat mittlerweile 13 Mitarbeiterinnen. Auch die Schwerpunkte der Mädchenarbeit wurden bereits durch die Bereiche Gesundheit und Soziales sowie Beruf und Karriere erweitert.

Berufswahlspektrum erweitern und Existenz sichern

„Es ist wichtig, das Berufswahlspektrum für junge Frauen zu erweitern. Auch frauentypische Berufe im technischen und natur-

wissenschaftlichen Bereich sollen für Mädchen erschlossen werden“, erklärt Martina Rauter, Mitarbeiterin des Mädchenzentrums.

Gütesiegel für geschlechtersensible Berufsorientierung an Schulen

Um auch junge Frauen für technische und naturwissenschaftliche Arbeitsbereiche zu motivieren, ist es wichtig, weibliche Vorbilder zu schaffen, sowie Fähigkeiten und Interessen der Mädchen zu wecken. „Wir haben verschiedene Initiativen und Projekte im Rahmen der Berufsorientierung, zum Beispiel wird ein Gütesiegel an jene Schulen vergeben, die eine ausgezeichnete geschlechtersensible Berufsorientierung vorweisen können.“



Geschäftsführerin Brigitte Janshoff



FOTOS: KK / ANZEIGE

KONTAKT

Mädchenzentrum Klagenfurt
Karfreitstraße 8/11, 9020 Klagenfurt
Tel: +43/(0)463/50 88 21
Fax: +43/(0)463/50 88 21-22
E-Mail: office@maedchenzentrum.at
www.maedchenzentrum.at



FOTOS: KK / ANZEIGE

„Lilith 2010“ – Verleihung

Am internationalen Frauentag, am 08. März 2010 findet die Verleihung von „Lilith 2010“, dem Frauenwürdigungspreis und Frauenförderpreis des Referates für Frauen und Gleichbehandlung statt.

In ganz Kärnten werden Frauen, die frauenpolitisch in den Sparten Bildung, Wissenschaft und Forschung, Finanzen und Wirtschaft, Gesellschaft und Arbeitsmarkt, Kunst und Kultur, Politik und Soziales, Sport und Gesundheit oder Technik und Innovation relevant tätig sind, mit dem LILITH Frauenwürdigungspreis 2010 geehrt. Diese Frauen wiederum sind eingeladen, Frauen in Ausbildung, beziehungsweise einer beruflichen Umorientierungsphase, für den LILITH Ausbildungsförderpreis 2010 vorzuschlagen.

Ziel ist es eine Verbesserung für Frauen in Kärnten in Lebens-, Berufs-, Ausbildungs- und Gesundheitssituationen um mehr Chancengleichheit zu erlangen.

Geehrt werden Aktivitäten, Maßnahmen und Entscheidungen mit nachhaltig verbessernden Auswirkungen für Frauen. Ziel ist es eine Verbesserung für Frauen in Kärnten in Lebens-, Berufs-, Ausbildungs- und Gesundheitssituationen zu schaffen, um mehr Chancengleichheit zu erlangen.

Erfolgreich als Unternehmerin

Start frei hieß es dieser Tage für 14 zukünftige erfolgreiche Unternehmerinnen zum zweiten Unternehmerinnen-Lehrgang.

Im Rahmen einer Auftaktveranstaltung gaben Kärntens Referent für Gleichbehandlung und Frauenangelegenheiten, LR Peter Kaiser und Frauenbeauftragte Helga Graftschafter den Startschuss zum zweiten Unternehmerinnen-Lehrgang. Ab Oktober werden die potentiellen Gründerinnen ihr Wissen über strategische Unternehmensgründung erweitern.

„Ziel des Lehrganges ‚Erfolgreich als Unternehmerin‘ ist es, Frauen mehr Sicherheit in ihrer Unternehmensgründung zu geben“, so Kaiser.

Wissensvermittlung

Der Lehrgang spannt einen Bogen von der Qualifikation bis zum Marketing, von der Vision klare Ziele abzuleiten, die Unterneh-



LR Peter Kaiser und Frauenbeauftragte Helga Graftschafter mit den Teilnehmerinnen des Unternehmerinnen Lehrganges.

mensstrategie zu erarbeiten und darauf zu achten, dass sich Arbeit und Privatleben die Waage halten.

„Auffallend ist, dass Männer früher mit der Unternehmensgründung beginnen, im Alter von

30 bis 39 Jahren. Frauen hingegen gründen tendenziell erst zwischen 40 und 49 Jahren“, so Graftschafter. Kaiser hingegen ist froh, dass sich wieder so viele Frauen für den Lehrgang angemeldet haben.

Mehr Frauen in Kärntens Politik!

Mit einem eigenen Lehrgang für Politikerinnen will Kärntens Referent für Gleichbehandlungs- und Frauenangelegenheiten, LR Peter Kaiser, das Ungleichgewicht der Geschlechter ändern.

Frauen stellen 53 Prozent der Österreichischen Bevölkerung. Im Nationalrat sind derzeit jedoch nur 28,4 Prozent Frauen vertreten, im Europäischen Parlament liegt die Frauenquote zurzeit bei 35 Prozent.

„Sehr beschämend ist, dass seit dieser Regierungsperiode keine Frau in der Landesregierung vertreten ist und der Frauenanteil im Landtag mit 25 Prozent auch nicht sehr zufrieden stellend ist“, so Kaiser. „Leider sieht es in den Kärntner Gemeindestuben auch nicht besser aus. In den 132 Kärntner Gemeinden gibt es nur drei Bürgermeisterinnen“, ergänzt Graftschafter.

„Durch den Politikerinnen-Lehrgang soll diesem Trend entgegengewirkt werden“, so Kaiser. Wissens-

vermittlung, Lobbying und Netzwerke bilden – das sind die Ziele des einzigartigen Lehrganges. „Der Lehrgang bietet eine optimale Wissensvermittlung. Dadurch werden politisch interessierte Frauen und aktive Politikerinnen gestärkt und Nachwuchspolitikerinnen zielorientiert gefördert“, so Kaiser und Graftschafter.

Nachfrage

Die Nachfrage nach dem Lehrgang war enorm, der Kommende im Frühjahr ist bis auf den letzten Sessel belegt. „Dieser Andrang zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Frauen möchten sich aktiv an der Politik beteiligen und das Referat für Frauen und Gleichbehandlung bietet ihnen durch diesen Lehrgang das nötige Werkzeug“, so Kaiser.



LR Peter Kaiser und Frauenbeauftragte Helga Graftschafter eröffneten den vierten Politikerinnen Lehrgang.



FOTO: KK / ANZEIGE

Interview

„Frauengesundheit fördern und erhalten als eine Investition in die Zukunft“

Seit 1999 engagiert sich das Frauengesundheitszentrum Kärnten (FGZ) für frauenspezifische Gesundheitsförderung. advantage traf Mag. Regina Steinhäuser, Geschäftsführerin des Frauengesundheitszentrums, zum Interview.

Haben Frauen andere Bedürfnisse als Männer im Gesundheitsbereich?

Frauen und Männer sind unterschiedlich, nicht nur was den Körper, die Organe oder Hormone betrifft. Frauen haben auch ein anderes Gesundheitsverhalten, andere Erkrankungsrisiken und andere Lebensbedingungen. Die geschlechtsspezifischen Rollenerwartungen und die traditionelle Arbeitsverteilung zwischen den Geschlechtern beeinflussen die Gesundheit von Frauen ebenso. Gesundheit hängt definitiv nicht nur vom persönlichen Lebensstil wie Ernährung und Bewegung ab, sondern auch von Faktoren wie Bildung und Einkommen. Hier besteht nach wie vor ein Ungleichgewicht zum Nachteil von Frauen.

Wo liegen die Aufgabengebiete des FGZ?

Die Kernaufgabe des FGZ Kärnten ist Mädchen und Frauen, aber auch Angehörigen und Fachkräften eine Orientierungshilfe zu sein und umfassende und unabhängige Informationen zur Verfügung zu stellen, damit Menschen selbstbestimmte Entscheidungen treffen können.

Wir bieten eine Reihe von anonymen und kostenlosen Beratungen an und veranstalten regelmäßig Vorträge zu Frauengesundheitsthemen. Sehr häufig helfen

wir Menschen, eine professionelle längerfristige und leistbare Unterstützung wie z. B. Psychotherapie in der Nähe ihres Wohnortes zu finden. Wir zeichnen uns durch unsere mobile Arbeitsweise aus, d. h. wir gehen dorthin wo Mädchen und Frauen arbeiten und leben. Für Mädchen etwa bieten wir Workshops zu Themen wie Selbstbewusstsein und Sexualität an. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Präventivarbeit zu Essstörungen in Schulen und Jugendeinrichtungen in ganz Kärnten.

Bemerken Sie im Bereich Frauengesundheit bestimmte Probleme, die in der heutigen Zeit vermehrt auftreten?

Immer mehr Frauen haben starke wirtschaftliche und soziale Belastungen. Gewalterfahrungen, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit oder nicht zu wissen, wie man mit seinen Kindern finanziell über die Runden kommen soll, das macht Frauen krank. Die Weltgesundheitsorganisation meldet, dass Depressionen und Suchterkrankungen zunehmen, das merken auch wir in unserer Arbeit. Anlass zur Sorge ist die wachsende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die zu Diätwahn, Essstörungen oder sogenannten Schönheitsoperationen führen kann. Hier wird das große Ge-

schäft mit gesunden Mädchen und Frauen gemacht, die dann oft jahrelang unter massiven gesundheitlichen Schäden zu leiden haben.

Eine unserer wichtigsten Aufgaben ist es, ehrliche Informationen zu bieten, jenseits von Klischees und Vorurteilen aus Filmen, Magazinen und bezahlten Anzeigen der Schönheitsindustrie, die gesunden Mädchen und Frauen einreden wollen, sie wären nicht richtig, so wie sie sind. Unsere Gesundheitsbotschaft lautet: Schau auf dich, denn du bist einzigartig und wertvoll!

KONTAKT



Frauengesundheitszentrum Kärnten

Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
Tel.: +43/(0)4242/53055
E-Mail: fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
www.fgz-kaernten.at/

1. KÄRNTNERiN Frauenmesse

Eine Veranstaltung der L2 Werbeagentur GmbH und dem Frauenmagazin, in Kooperation mit dem Referat für Frauen und Gleichbehandlung.



FOTO: JOHANNES PUCH / ANZEIGE

LR Peter Kaiser, das Frauenreferat des Landes Kärnten und das BfC Kärnten laden am 20. November zum Frauenkarriere Frühstück, auf der 1. KÄRNTNERiN Frauenmesse in die Messehalle 2.

Vom 20. – 22. November 2009 findet im Zuge der Familienmesse heuer erstmalig die 1. KÄRNTNERiN Frauenmesse in Klagenfurt statt.

Die KÄRNTNERiN Messe ist für „ALLE“ Frauen – ob Unternehmerinnen, Mütter, Frauen die ihre Selbstständigkeit planen, Frauen die nach der Babypause auf Weiterbildung beziehungsweise sich auf den Wiedereinstieg ins Berufsleben vorbereiten möchten, Frauen die sich im Sozial- und Gesundheitsbereich engagieren wollen und Frauen, die auf der Suche nach Kontakten sind und Netzwerken wollen.

Neben den zahlreichen Präsentationen, Angeboten und Informationen der Aussteller, wird es noch eine klassische Hauptgastronomie, eine betreute Kinder-

spiel- und Schminckecke als auch eine Lesecke geben.

Genussvoll Kaffee und Croissants verzehren und mit erfolgreichen Frauen diskutieren...

LR Peter Kaiser, das Referat für Frauen und Gleichbehandlung sowie das BfC Kärnten laden zur Eröffnung der 1. KÄRNTNERiN Frauenmesse zum Frauen Karriere Frühstück ein. Eine Möglichkeit für berufstätige Frauen zum Vernetzen und für Diskussionen. Styling Expertin Eva Stefanski nennt Tipps und Tricks für Frauen. Ihr Impuls Referat hält sie zu dem Thema „Mit Weiblichkeit zum Erfolg“.

HIGHLIGHTS

Einige Highlights aus dem Programm:

20. November 2009

08.00 bis 10.00 Uhr: Frauen-Karriere-Frühstück mit Referentin Eva Stefanski
Moderation: Kerstin Lassnig-Süss

Täglich Fachvorträge zum Thema Gesundheit und Karriere, sowie Business-Modeschauen, Vorher-Nachher-Stylingshows, musikalische Umräumungen und vieles mehr.

Eintrittsmäßigung für ALLE Frauen am Freitag, den 20. November um 50% (d.h. statt Euro 7,- Eintritt um Euro 3,50), am Samstag, den 21. November und am Sonntag, den 22. November Eintrittsmäßigung für Frauen von 25%.

INFO

Frauen Karriere Frühstück
(auf der 1. KÄRNTNERiN Frauenmesse)
20. November, ab 8:00 Uhr
Messehalle 2 / Klagenfurt
Anmeldungen: office@bfc-kaernten.at

Interview



FOTO: KK

„Qualität und Leistung haben in der medizinischen Versorgung oberste Priorität“

Landesrat Dr. Peter Kaiser über das Ziel, eine qualitativ hochwertige, flächendeckende und für alle leistbare medizinische Versorgung für Kärnten zu sichern.

Das „LHK Klagenfurt NEU“ soll eines der modernsten Gesundheitszentren Europas werden. Wie sieht der momentane Stand des Bauprojektes aus?

Das „LKH-Neu“ ist das wichtigste Projekt, das wir zurzeit in Kärnten haben. Im September wurde, nach nur eineinhalb Jahren Bauzeit, der zweite Bauabschnitt des Ver- und Entsorgungszentrums fertiggestellt. 2010 soll der Betrieb aufgenommen werden und die Patienten übersiedeln in die neuen Räumlichkeiten. 2012 ist der Abschluss des Gesamtprojektes geplant. Wichtig ist zu betonen, dass Zeitplan sowie Kostenvorgaben eingehalten werden. Die geschätzten Gesamtbaukosten belaufen sich auf rund 368 Mio. Bei den Baukosten hält man derzeit bei einer Überschreitung von rund fünf Prozent.

Eine Ihrer obersten Prioritäten als Gesundheitsreferent lautet, „Gesundheit muss leistbar bleiben!“ Dies bedeutet eine leistbare medizinische Versorgung für jeden, unabhängig von der sozialen Zugehörigkeit beziehungsweise des Einkommens. Wo liegen die weiteren Schwerpunkte, die sie als Referent setzen?

Natürlich sind ein freier Zugang zur besten medizinischen Versor-

gung und Sicherung des Gesundheitssystems oberste Prämissen. Darüber hinaus fokussiere ich als Gesundheitsreferent drei wesentliche Bereiche: Gesundheitspflege, Vorbeugung und Prävention sowie Sicherstellung eines breiten Netzwerkes an Gesundheits- und Krankenhausvorsorge. Bei letztem Punkt sollen beispielsweise vermehrt mobile Gesundheitsdienste ausgebaut werden. Diese Maßnahme halte ich, nicht zuletzt wegen der demographischen Entwicklung in Kärnten und der fortschreitenden Überalterung der Gesellschaft, für sehr wichtig.

Der regionale Strukturplan Gesundheit sieht eine Verlagerung vor – Schwerpunktkrankenhäuser, aber gleichzeitig eine allgemeine, flächendeckende Grundversorgung. Hat dies Auswirkungen auf Arbeitsplätze beziehungsweise auf bestehende Standorte?

Nein, ich spreche mich klar für eine Standort- und Arbeitsplatzgarantie aus. Eine Grundversorgung ist selbstverständlich weiterhin in allen Spitälern gewährleistet. Bestimmte Angebote in der speziellen medizinischen Versorgung sollen jedoch auf Schwerpunktkrankenhäuser verlagert werden. Damit können wir höchste

Qualität sichern – es ist zum Beispiel geplant, in Wolfsberg das sehr vorbildhafte Zentrum für Lymphologie zu erweitern.

Welche großen Herausforderungen kommen in den nächsten Jahren auf unser Gesundheitssystem zu?

Kärnten ist im Bereich der medizinischen Versorgung Dank der vorausschauenden und verantwortungsbewussten Gesundheitspolitik der letzten Jahre Österreichweit Vorbild. Der regionale Strukturplan Gesundheit berücksichtigt demographische Entwicklungen und ist zukunftsweisend geplant. Wie Sie wissen, sehen wir uns mit den Herausforderungen einer Überalterung der Gesellschaft konfrontiert. Dies bedeutet konkret in Zahlen, dass wir bis 2025 in der Bevölkerungsgruppe Kinder und Jugend von 0 bis 14 Jahre rund 13.500 Personen weniger verzeichnen. Gleichzeitig jedoch wächst die Gruppe 65+ um rund 33.000.

Auf diese Entwicklung muss die Gesundheitspolitik reagieren und die richtigen Schritte setzen – wichtig ist es daher zum Beispiel mobile Dienste auszubauen oder therapeutische Maßnahmen der Remobilisierung für ältere Menschen verstärkt zu fördern.



FOTO: KK / ANZEIGE

Interview

Mit Kunst die Sichtweise erweitern

Elisabeth Rimmer ist Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und gleichzeitig auch Galeristin der Galerie Rimmer in Velden am Wörthersee

Frau Rimmer, Sie sind Lebens- und Sozialberaterin und gleichzeitig Galeristin der Galerie Rimmer in Velden am Wörthersee. Gibt es einen Zusammenhang zwischen diesen Tätigkeiten – hat die Kunst Einfluss auf Ihre Arbeit im psychosozialen Bereich?

Kunst ermöglicht mir als Mensch den Blickwinkel oder die Sichtweise für mein Leben und das was in meinem Leben geschieht, zu erweitern. In der Beratung von Menschen in schwierigen Situationen ist das oft sehr hilfreich.

Wo liegen Ihre Arbeitsschwerpunkte als Lebens- und Sozialberaterin?

Meine Arbeitsschwerpunkte sind eine professionelle Beratung und Betreuung von Menschen in Problem- und Entscheidungssitu-

ationen. Die Beratung trägt dazu bei, schwer zu bewältigende und belastende Situationen zu erleichtern, zu verändern und einer Lösung näher zu bringen. Damit ist es möglich, ein seelisches, körperliches und soziales Wohlbefinden zu fördern und zu erhalten. Die Beratungsbereiche sind mannigfaltig und können bei Einzelpersonen, Paaren, Gruppen und in der Wirtschaft angewendet werden; z. B. Persönlichkeitsberatung, Konfliktberatung, Berufs- und Karriereberatung, Ehe, Partnerschaft und Familienberatung. Die Themeninhalte sind sehr oft: Probleme in der Partnerschaft oder Familie, Trennung und Scheidung, Partnerverlust, Todesfall oder Verlust des Arbeitsplatzes.

Selbsthilfe gegen Angst ist einer Ihrer Schwerpunkte. Angst, besonders die Existenzangst, scheint in Zeiten der Wirtschaftskrise und der sozialen Unsicherheit weit verbreitet zu sein. Was kann man dagegen tun?

Ich muss mich meiner Angst stellen, mit ihr mitgehen um dann die Sichtweise, zu dem was Angst macht, zu ändern. Mit Hilfestellung von außen geht es leichter.

KONTAKT

Institut Rimmer

Beratung Training Coaching, Elisabeth Rimmer, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Seecorso 4, Gemonaplatz
9220 Velden am Wörthersee
Tel.: +43/(0)4274 232 000
Mobil: +43/(0)664 153 5533
E-Mail: elisabeth.rimmer@mentallife.at

Die geowave® Welle verändert Ihr Leben!

Schlafstörungen?
Energielosigkeit?
Konzentrationsprobleme?
Stress?
Ungeklärte Schmerzen?
Die LÖSUNG –
Die GeoWave®Welle.



GEOWAVE-RESEARCH GmbH
Alpenstraße 48a
5020 Salzburg
Tel.: +43/(0)662/450851
www.geowave.at

Galerie Rimmer in Velden

lädt ein zur Vernissage

"Heute ist die Krone fällig"

Bilder, Collagen und Grafiken von Barbara Rapp
23. Oktober 09 bis 15. Januar 10

Seecorso 4, Gemonaplatz • Velden am Wörthersee
Tel. 0664 153 55 33 • www.galerie-rimmer.at

Öffnungszeiten:

Do-Fr. 10.00 - 13.00 & 15.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr
sowie nach tel. Vereinbarung



Direktvermarktung
Kanzian
vlg Latschniker

Bach 6 - 9155 Neuhaus
Tel.: 04356 / 2533
E-Mail: gerald.latschniker@acn.at

FOTOS: KK / ANZEIGE



„Unser Anspruch ist, fachliche Qualität gepaart mit menschlicher Wärme und sozialer Kompetenz tagtäglich für unsere Patientinnen und Patienten zu leben.“

Mag. Michael Steiner, MAS, Geschäftsführer

Gesundheit als Lebensaufgabe

Das Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt nimmt eine wichtige Rolle in der Kärntner Gesundheitsversorgung wahr. Die 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Hauses haben sich der „Gesundheit“ als Lebensaufgabe verschrieben – der Mensch und seine Bedürfnisse stehen dabei immer im Mittelpunkt.

Medizinische Spezialisierungen der vergangenen Jahre halfen, das Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt als Anlaufstelle für herausfordernde medizinische Fragen zu etablieren. Besonderer Schwerpunkt stellt das Zentrum für den Bewegungsapparat dar. Das interdisziplinäre Kompetenzzentrum bietet Rundumbetreuung von Diagnostik bis Therapie bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Besonders in der Endoprothetik (Kunstgelenke), Fußchirurgie (Hallux) und arthroskopischer Chirurgie ist die Orthopädie des Hauses weit über Kärntens Grenzen hinaus erfolgreich und bei den Patientinnen und Patienten geschätzt.

Interne Abteilung mit neuem Primar auf Erfolgskurs

Mit 86 Betten ist die Interne Abteilung am Elisabethinen-Krankenhaus der größte Bereich des Hauses und wird seit August 2009 von Prim. Dr. Hans Jörg Neumann geleitet.

In den Spezialbereichen Osteoporose, rheumatische Erkrankungen (neue Antikörperbehandlung) und in der Gastroenterologie beteiligt sich der Arzt gemeinsam mit seinem Team derzeit an einer Reihe internationaler Studien. Eine kürzlich eingerichtete modernst ausgestattete Endoskopie ermöglicht rasche, angenehme Untersuchungen und wofür die Abteilung das Diplom für „sanfte Darmspiegelung“ erhielt.

INFO

Die Fachbereiche des Hauses

- Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Abteilung für Chirurgie
- Abteilung für Innere Medizin
- Abteilung für Orthopädie
- Abteilung für Radiologie
- Department für Akutgeriatrie / Remobilisation
- Ergo- und Physiotherapie
- Krankenhausesseelsorge
- Psychologischer Dienst
- Schwerpunkt-Ambulanzen:
 - Allgemeinchirurgie
 - Rheuma
 - Diabetes
 - Schilddrüsen
 - Gefäß, Varizen
 - Proktologie
 - Orthopädie und orthopädische Chirurgie
- Zentrum für den Bewegungsapparat

Gesundheit als Lebensaufgabe – die MitarbeiterInnen des Elisabethinen Krankenhauses.

Primar Dr. Hansjörg Neumann.



Akutgeriatrie und Remobilisation: Lebensqualität erhöhen

Mit dem Motto „Nicht nur dem Leben Jahre, sondern den Jahren Leben geben“ setzt das Department „Akutgeriatrie-Remobilisation“ am Elisabethinen-Krankenhaus auf die Aktivierung und Steigerung der Lebensqualität von älteren Patientinnen und Patienten. Es werden liebevoll Menschen betreut, die zum Beispiel nach chirurgischen Eingriffen, ihre

körperliche und seelische Fitness sowie ihre Selbständigkeit und Lebensfreude wieder erlangen sollen.

Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universität Graz

Mit der Ernennung zum „Lehrkrankenhaus“ der Medizinischen Universität Graz bietet das Elisabethinen-Krankenhaus Studentinnen und Studenten die Möglichkeit, praktische Erfahrung im Kranken-

hausalltag zu sammeln. Dem heimischen Ärztenachwuchs modernes Know-how weiterzugeben und sie im sensiblen Umgang mit Patientinnen und Patienten zu schulen, wird als verantwortungsvolle Aufgabe gesehen, der man sich am Haus gerne stellt. Dabei sollen angehenden Ärztinnen und Ärzten auch die Vorteile eines Ordensspitals – medizinische Kompetenz auf höchstem Niveau gepaart mit gelebter menschlicher Nähe – durch persönliche Erfahrung näher gebracht werden.

Seit April 2006 besteht eine umfassende Kooperation zwischen dem Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt und dem Orden der Barmherzigen Brüder mit dem Krankenhaus in St. Veit/Glan.

Gesundheit aus guten Händen im Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt.



KONTAKT

A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt GmbH

Völkermarkter Straße 15 – 19
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43/(0)463 5830-0
E-Mail: ekh@ekh.at
www.ekh.at

advantage

Spittal-Spezial

Oberkärntner Zentrum für Wirtschaft und Kultur

Tourismus-Flaute

Zurück in die Zukunft

Land der Greise

Kärnten überaltert von den Randbezirken her

Kärntens-Netzwerke

Wirtschaftsbund im Portrait

Abonnieren Sie unter (04212) 33233 oder

www.advantage.at

Ihren Vorteil in Wirtschaft und Leben.



GRATIS
advantage Abo
bestellen!

Insider
Präsentiert:
Von Trento bis Triest
Seite 68



Prim. Dr. Freydu Ronaghi, MBA, Leiter der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

PatientInnen als Partner in Gesundheitsfragen

Das „Haus mit Herz und Kompetenz“ in der St. Veiter Spitalgasse setzt auf eine gelebte Partnerschaft zwischen KrankenhausmitarbeiterInnen und PatientInnen. Top-Medizin und ein menschlicher Umgang miteinander, schließen sich dabei nicht aus. Im Gegenteil: Durch die enge Zusammenarbeit und die so geschaffene Wohlfühlatmosphäre gelingt es, dass der Genesungsprozess zum Wohle aller beschleunigt werden kann.

Als modernes Gesundheitszentrum bietet das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan ein umfassendes medizinisches Leistungsangebot. Diese hohe medizinische Fachkompetenz gepaart mit einer starken menschlichen Komponente im Umgang mit den Patientinnen und Patienten wird am Haus besonders gelebt – ein ganzheitlicher Ansatz und der partnerschaftliche Umgang in allen Bereichen und Abteilungen wird als Grundvoraussetzung für die Gesundung von Menschen gesehen. So betreuen 360 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Rahmen der öffentlichen Gesundheitsversorgung jedes Jahr etwa 14.500 Personen stationär und 12.700 ambulant.

Gynäkologie und Geburtshilfe unter neuem Primar

Mit August 2009 übernahm Prim. Dr. Freydu Ronaghi, MBA, die Leitung der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe am Krankenhaus der Barmherzigen

Brüder St. Veit/Glan. Auf hohem Niveau und mit viel Engagement des gesamten Teams wird das komplette Spektrum einer modernen Gynäkologie angeboten. Die besondere Stärke liegt in der individuellen und speziell auf Patientinnen ausgerichteten Betreuung. So hat die Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe eine lange Tradition und ist fest integrierter Bestandteil des Geburtshilfeangebots in Kärnten. Auch eine Babyklappe – in der in Not geratene Mütter ihr Neugeborenes anonym in sichere Obhut geben können – wurde bereits vor einigen Jahren errichtet. Weiters besteht die Möglichkeit zur anonymen Geburt.

Brustzentrum Kärnten: Brustgesundheit als Anliegen

Brustgesundheit ist für Frauen ein besonders wichtiges Thema. Durch regelmäßige Kontrollen beim Facharzt und vor allem die aufmerksame Beobachtung der eigenen Brust, können mögliche Auffälligkeiten rasch entdeckt werden. Oftmals sind solche Ver-

INFO

Die Fachbereiche des Hauses

- Abteilung für Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Abteilung für Chirurgie
- Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Abteilung für Innere Medizin
- Ergo- und Physiotherapie
- Klinische Psychologie
- Palliativstation „Hl. Johannes von Gott“
- Radiologie und Computertomographie
- Schwerpunkt-Ambulanzen:
 - Anästhesie-Ambulanz
 - Schmerz-Ambulanz
 - Allgemeinchirurgische Ambulanz
 - Unfallchirurgische Ambulanz
 - Adipositas- und Reflux-Ambulanz
 - Mamma-Ambulanz
 - Onkologische Ambulanz
 - Proctologische Ambulanz
 - Schilddrüsen-Ambulanz
 - Venen-Ambulanz
 - Wund-Ambulanz
 - Schwangerenambulanz
 - Urodynamische Ambulanz
 - Pränatal-Ambulanz
 - Interne Ambulanz mit Spezialsprechstunden für chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Lebererkrankungen und spezielle diabetologische Fragestellungen
- Sozialdienst



FOTOS: HELGE BAUER/KK / ANZEIGE

änderungen der Brust gutartig. Kommt es aber zum Brustkrebs, ist eine frühzeitige Erkennung lebensrettend. Um in solchen Fällen bestmögliche Betreuung zu bieten, wurde im Frühjahr 2009 das von Prim. Univ.-Prof. Dr. Jörg Tschmelitsch geleitete „Brustzentrum Kärnten“ am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan eröffnet. Dabei handelt es sich um einen Zusammenschluss mehrerer Krankenhäuser und niedergelassener Ärzte, der in dieser Form bisher in Österreich kaum

gelebt wird. Das Zentrum ist Anlaufstelle in allen Fragen der Brustgesundheit: Von der Beratung, medizinischen Fürsorge, Diagnostik bis zur Behandlung und Nachbetreuung auf höchstem internationalen Standard, steht man Betroffenen im interdisziplinären Team zur Verfügung.

Netzwerk Krankenhaus

Das Krankenhaus ist eines von sieben Spitälern der Barmherzigen Brüder in Österreich, die mit insgesamt rund 4.400 Mitarbeitern

der größte private Krankenanstaltenerhalter in Österreich ist. Seit April 2006 besteht eine umfassende Kooperation zwischen dem Orden der Barmherzigen Brüder mit dem Krankenhaus in St. Veit/Glan und dem Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt. Darüber hinaus ist das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder offizielles Lehrkrankenhaus und damit Partner in Forschung und Lehre der Medizinischen Universität Graz sowie Mitglied im Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (ÖNGK).

KONTAKT

A. ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan

Spitalgasse 26
9300 St. Veit/Glan
Tel.: +43/(0)4212/499-0
E-Mail: krankenhaus@bbstveit.at
www.barmherzige-brueder.at



**Geben Sie Ihre
Rückenschmerzen
bei uns ab!**



THERAPIEZENTRUM FERLACH
Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Waastraße 10, 9170 Ferlach

Tel.: 04227/21825

E-Mail: office@therapieferlach.at

www.therapieferlach.at

Mo und Mi 7.00 - 14.00 Uhr ■ Di und Do 9.00 - 14.00 und 15.00 - 20.00 Uhr ■ Fr 7.00 - 13.00 Uhr

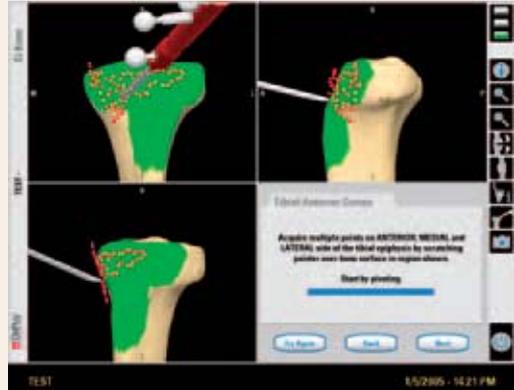
Eine Technologie zum Niederknien

Im Deutsch-Ordens-Krankenhaus Friesach werden Kniegelenksprothesen standardmäßig per Computernavigation eingepasst. Die Vorteile sind signifikant.

Navigationsgeräte im Auto beflügeln den Expeditionsgeist: Manch einer, so hört man, habe Sackgassen kennen gelernt, in die er ohne Navi niemals geraten wäre. Navigationsgeräte in der Medizin operieren da mit einem anderen Grad an Zuverlässigkeit: Sie rechnen aus, was das menschliche Auge nur ungenau oder gar nicht mehr erkennen kann – und liefern dem Operateur höchst präzise Daten.



Primarius
Dr. Manfred Krenn



FOTOS: KK / ANZEIGE

Dr. Manfred Krenn, Primarius an der Abteilung für Unfallchirurgie am Deutsch-Ordens-Krankenhaus Friesach, passt gemeinsam mit seinem Team rund einhundert Kniegelenksprothesen im Jahr an – standardmäßig unter Einsatz der Computernavi-

gation. Ein Verfahren, das viel Erfahrung voraussetzt, aber auch zahlreiche Vorteile birgt: Neben einer optimalen Passgenauigkeit, die beste Funktionalität und einen langfristigen Erfolg garantiert, sind die Operations-Daten auch noch Jahre später abrufbar.

INFO

Nicht verpassen! Vortrag im Ärzteforum auf der „Gesund Leben“-Messe am Samstag, 21. November um 10.45 Uhr.

Das Deutsch-Ordens-Krankenhaus Friesach finden Sie am Stand D16 in der Halle 3.

Moderne Medizin in wohltuender Umgebung

Das LKH Laas bietet das gesamte Spektrum der inneren Medizin an.

Das LKH Laas im sonnigen Gailtal bei Kötschach-Mauthen auf 900 Metern Seehöhe mitten im Grünen gelegen, ist eines der fünf Landeskrankenhäuser Kärntens, die im Verantwortungsbereich der Landeskrankenanstalten-Betriebsgesellschaft (KABEG) liegen.

Das LKH Laas bietet das gesamte Spektrum der Inneren Medizin und hat mit der Abteilung für Akutgeriatrie-/Notfallpatienten somit auch die Möglichkeit der mittel- und langfristigen stationären Betreuung von Patienten. Durch das Klima und die Höhenlage ist das LKH Laas erste

Adresse für Patienten mit Lungenerkrankungen und Herz-Kreislaufkrankungen, insbesondere für die Nachbetreuung bei Herz- und Bypassoperationen.

Nicht zufällig wurde das Krankenhaus als Lungenheilanstalt gegründet. Ein weiterer Schwerpunkt sind Erkrankungen des Verdauungstraktes, wobei die Endoskopie mit neuesten Methoden und Apparaten zum medizinischen Alltag zählt. In den letzten Jahren hat man dem rapiden Anstieg von Stoffwechselerkrankungen Rechnung getragen und ist zu einem Diabeteszentrum mit überregionaler Bedeutung geworden. Eine Schilddrüsenambulanz rundet das breite Angebot der Inneren Medizin ab.



FOTO: LKH LAAS / ANZEIGE

KONTAKT



Laas 39, 9640 Kötschach-Mauthen
Tel.: +43/(0)4715/7701
Fax: +43/(0)4715/8636
E-Mail: office@lkh-laas.at
www.lkh-laas.at

Der Weg „of no return...“?

Vom Streß zum Burn-out und so zur Hilflosigkeit

Er ist chic, er ist in, und wer ihn nicht hat, gehört in der heutigen Arbeitswelt nicht dazu – der Stress. So oft verwendet, aber was bedeutet eigentlich Stress? Grundsätzlich werden zwei Arten unterschieden: Eustress: die gesunde Herausforderung, und Distress: Über- oder Unterforderung, die psychisch und physisch belastet.

Langandauernder Distress führt schlussendlich zum Überschreiten der individuellen physischen und psychischen Belastungsgrenze. Unsere Highspeed Alltag fordert den Organismus zur 159fachen höheren Aktivierung als noch vor 200 Jahren. Für Erholung bleibt nur wenig Zeit. Ein zu viel an dieser Lebensweise kann schlussendlich zu bedrohlichen Auswirkungen führen.

Distress beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern

den Menschen als Ganzes. Je nach persönlicher Veranlagung kann es zu sehr unterschiedlichen körperlichen und psychischen Reaktionen kommen: Innere Unruhe, Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen, Chronische Schmerzen oder Magen-Darm-Erkrankungen. Sie treiben den Leidtragenden in die Handlungsunfähigkeit. Was bleibt sind Hilflosigkeit und der soziale Rückzug. Doch was tun? Einfach hinlegen und nichts tun ist auf jeden Fall der falsche Weg.

Die Reha-Klinik für Seelische Gesundheit in Klagenfurt bietet Betroffenen stationäre Hilfe in der neu errichteten Privatstation für Burn Out Betroffene. Im geschützten Raum wird in Coaching Gesprächen das vergangene Geschehen durchleuchtet und eingeschätzt, um anschließend neue Strategien zu erarbeiten. „Zuerst



FOTO: REHA-KLINIK FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

ist es wichtig ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass jeder einzelne keiner Situation absolut hilflos ausgeliefert ist“, so Prim. Dr. Thomas Platz, wissenschaftlicher Leiter der Klinik. Zur Nachhaltigkeit und gleichzeitig optimalen Ergänzung umfasst der Aufenthalt fundierte, medizinische Betreuung sowie zahlreiche Aktivitäten an der frischen Luft und Ernährungsempfehlungen.

KONTAKT

Reha-Klinik für Seelische Gesundheit

Tel.: +43/(0)463/430007

E-Mail: office@seelischeraha.com

Schlankheitswettbewerb bei Figurella!

Bis Weihnachten schlank!

In drei Monaten können auch Sie, dank der ausgezeichneten Figurella Methode, bis zu 15 Kilo abnehmen und gewinnen.

Mit dem Figurella Programm gewinnen Sie auf jeden Fall, eine schlankere Figur, ein strafferes Gewebe und ein besseres Selbstwertgefühl.

Sie können aber auch ganz unkompliziert eine Reise, ein Wellnesswochenende oder ein Schlankheitsprogramm gewinnen!

Deshalb rufen Sie gleich an, vereinbaren Sie einen Termin zur kostenlosen Figuranalyse und schon nehmen Sie am Gewinnspiel teil.

Das Figurella Programm wurde zu einem fixen Bestandteil meines Alltags.

Selbst mein Mann war vom Ergebnis so verblüfft, daß er am liebsten selbst zu Figurella gehen möchte...

Ich habe in 3 Monaten insgesamt 82 Zentimeter abgenommen, ohne daß es mir besonders schwer fiel. Dank des ausgefeilten Trainingsprogramms in Verbindung mit den Sauerstoffbehandlungen war es mir möglich, meinen ganzen Körper in kurzer Zeit sehr effektiv zu formen.

Der Service in meinem Studio ist sehr gut, weil sehr persönlich und kompetent betreut wird.

Die Trainingsatmosphäre ist äußerst angenehm, deshalb bin ich sehr zufrieden und mache in jedem Fall weiter.

Danke! Martina Mannsberger



Danke Frau Mannsberger für Ihr Vertrauen, wir sind stolz auf Ihren Erfolg!
Ihr Figurella Team

Öffnungszeiten:

Mo-Do von 10:00 -20:00 Uhr,

Freitag 10:00 - 16:00 Uhr

Rufen Sie gleich an und informieren Sie sich!

Klagenfurt

Benediktinerplatz 5

Tel.: 0463/542 59

Villach

Morischstrasse 11

Tel.: 04242/277 57

Spittal/Drau

Hauptplatz 10

Tel.: 04762/614 51

Wolfsberg

Am Weiher 11

Tel.: 04352/52091

www.figurella.at

Gutschein

zur kostenlosen Figuranalyse:

Gewinnungsgutschein

in jedem Figurellastudio

ANZEIGE

Es ist wieder Erntezeit im VIVA-Therapiegarten

Gartentherapie ist eine international anerkannte Therapieform, die in vielen Drogeneinrichtungen praktiziert wird. Sie lässt Menschen die Wirkung des eigenen Handelns spüren.

Der 240 Quadratmeter große Therapiegarten ist Teil des Kreativ- und Beschäftigungsangebotes der Drogenberatung VIVA der Landeshauptstadt Klagenfurt und wird von April bis September von drogenabhängigen Menschen mit großer Freude und Engagement bewirtschaftet. „Zusätzlich zum Beratungsangebot verbessert dieses Therapieangebot die psychosoziale Lebenssituation von suchtkranken Menschen und unterstützt sie auf dem Weg in ein drogenfreies Leben“, so die Gesundheitsreferentin von Klagenfurt, Vzbgm. Dr. Maria Luise Mathiaschitz.

Zweimal pro Woche treffen sich die TeilnehmerInnen, um zu säen, pflanzen und zu jäten. Mit viel Arbeitseifer und Engagement ist ein Gemüse-, Kräuter- und Blumengarten angelegt worden. Das geerntete Gemüse wird in der

VIVA-Küche zu köstlichen Gerichten verkocht. Die getrockneten Kräuter und Gewürze werden zu zahlreichen Produkten, wie Gewürzsalz, Tees, Salben und Seifen verarbeitet. Die Arbeit erfolgt unter fachlicher Anleitung einer erfahrenen Gärtnerin und den MitarbeiterInnen der Drogenberatung VIVA.

Heilsame Erfahrungen

Gartenarbeit hat einen hohen therapeutischen Wert, denn sie lässt Menschen die Wirkung des eigenen Handelns spüren und fördert Selbstwertgefühl und Autonomie. Gerade für Menschen mit einer Suchterkrankung ist die Erfahrung, die sie in einem Garten machen können, heilsam. Gartentherapie fördert den kognitiven und motorisch-funktionellen Bereich, verbessert die Sinneswahrnehmung und die sozialen Kompetenzen.

Ein Garten bietet die Gelegenheit, Grenzen, Wachstum, Hoffnung und andere Themen in der Arbeit mit Erde und Pflanzen sichtbar zu machen. Die Arbeit aktiviert Menschen und sie erleben durch die Pflanzen, was ihnen selbst gut tut. Gerade für Menschen in schwierigen Lebenssituationen sind positive Erfahrungen wichtig, um Kraft für wichtige Lebensveränderungen zu schöpfen.

Die TeilnehmerInnen formulieren es so: „Mich hat die Arbeit ausgepowert, so dass ich am Ende zufrieden und glücklich über meinen Einsatz war. Einfach herrlich!“

„Ich bin in der Früh gerne aufgestanden und mit Freude zum Gartenprojekt gefahren!“ „Man hat stundenweise eine Beschäftigung, was wirklich gut tut. Es ist schön, beim Gartenprojekt dabei zu sein.“

„Ich fühle mich nirgendwo so wohl, wie in diesem Garten.“

Vzbgm. Dr. Mathiaschitz mit Ihrem Gartenteam und Produkten aus der Ernte.



FOTOS: VIVAKK / ANZEIGE

„Wir sind für Sie da!“



Die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA) kümmert sich um Sie: Ob in Fragen der Prävention, der Unfallheilbehandlung, der Rehabilitation oder um die Entschädigung nach Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten.

Bei der AUVA sind mehr als 4,3 Millionen Erwerbstätige, Selbstständige, Schüler und Studenten versichert.

Innerhalb der oben angeführten Bereiche, den „4 Säulen der AUVA“, hat die Unfallverhütung einen besonderen Stellenwert. Das vorrangige Ziel ist es, durch präventive Maßnahmen den Unfall und damit den körperlichen Schaden sowie menschliches Leid zu verhindern.

Aktion „Baba und fall net“

Eine der häufigsten Unfallursachen ist Sturz und Fall. „Durch die neue Kampagne Baba und fall net sollen diese Unfälle bis Ende 2009 um 10 % gesenkt werden“, erläutert Sicherheitsexperte Ing. Siegmund Wintschnig.

Zugpferd Wolfgang Ambros thematisiert mit seinem gleichnamigen Lied die Präventionsaktion der AUVA. Im Laufe des Jahres sollen österreichweit 100.000 Betriebe besucht und über das Schwerpunktthema Sturz und Fall durch Information, Wissen und Training informiert werden.

Das AUVA-„Sicherheit und Gesundheitsmanagement-System-SGM“

Die AUVA hat ein Management-System entwickelt, in dem erstmals Sicherheit und Gesundheit integriert sind. Dieses Sicherheits- und Gesundheitsmanagement (SGM) zielt auf

die Verringerung der unfallbedingten Ausfallstunden, sowie Reduzierung der Krankenstände durch andere gesundheitliche Probleme der Mitarbeiter ab.

AUVAsicher – kostenlose präventivdienstliche Betreuung der Klein- und Mittelunternehmen

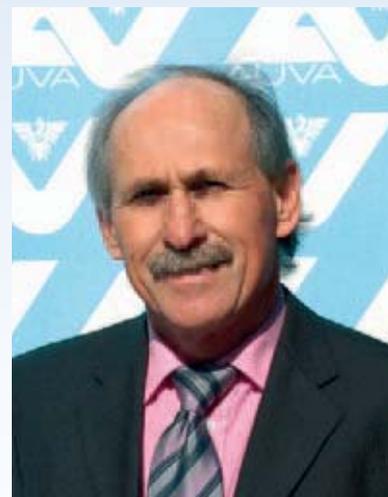
Eine besondere Unterstützung für die Klein- und Mittelunternehmen leistet die Allgemeine Unfallversicherung durch ihre Abteilung AUVAsicher, die kostenlos die präventivdienstlichen Erfordernisse der Betriebe kostenlos abdeckt.

Die AUVA-Experten kommen dabei zeitlich gestaffelt nach Betriebsgröße und auf Anforderung in den Betrieb, um gemeinsam mit der Firmenleitung unfallträchtige Bereiche aufzuzeigen und zu entschärfen. Beispielsweise werden die schlechte Arbeitsplatzergonomie verbessert oder der Umgang mit gefährlichen Arbeitsstoffen sicherer gemacht.

Unfallheilbehandlung und Rehabilitation

Die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt unterhält auch 7 Unfallkrankenhäuser und 4 Rehabilitationszentren.

Eines davon ist das Unfallkrankenhaus Klagenfurt, das für die Behandlung von Unfallfolgen bestens ausgerüstet ist.



„Jeder Unfall ist einer zuviel“

Ing. Siegmund Wintschnig
Sicherheitsexperte der AUVA

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Außenstelle Klagenfurt
Waidmannsdorferstraße 35
9020 Klagenfurt
Tel.: (+43 463) 58 90-4000
Fax: (+43 463) 58 90-4040
E-mail: kuv@auva.at
Internet: www.auva.at/klagenfurt

Die KRAFT der unsichtbaren Boten

Wenn die Zeit reif ist, entsteht ein Engel-Werk ganz von allein: Es wächst wie die Skulpturen des Künstlers „JOWI“. In einer Begegnung mit wohl unsichtbaren Wegweisern entstand mit Räucherexpertin „Achanta“, was soviel heißt wie „Mensch gewordener Engel“, das Buch-Projekt „Die Kraft der Engel“. Skulpturen und Worte verschmelzen in der Darstellung zu einem Ganzen! Gerlinde Schager

„Holz ist ein energetisches Lebewesen, so wie der Baum wächst, wachsen auch meine Engelsskulpturen von allein“, sagt „JOWI“ Johann Wieltch (51) aus Fürnitz, der vor einem Jahr seinen fixen Job bei einem Villacher Technologiekonzern an den Nagel gehängt hat, um ausschließlich künstlerisch zu werken.

Der Holzbildhauer inszeniert seine Himmelswesen, die aus duftenden Zirben- oder Lindenh Holz gefertigt werden, femininisch. „Das Holz strahlt Wärme, Energie und Seele aus, es leitet mich. Wenn meine Empfindung

signalisiert, dass es Zeit wird, dann fühle ich mich fast von den unsichtbaren Himmelsboten mit leichtem Druck zum Schaffen gedrängt“, sagt JOWI. Denn Engel kann man nicht immer schnitzen oder formen. „Sie entstehen aus der Vision eines Bildes, welches im Inneren fühlbar wird“, erklärt der Fürnitzer.

Es gibt Tausende Engelsdarstellungen aus allen Epochen, wo Künstler ihre Wahrnehmungen auf Bildern oder Skulpturen darstellen. Dem italienischen Bildhauer, Maler und Dichter Michelangelo sind Engel angeblich sogar erschienen. Seit

Jahrhunderten wird von der unverzichtbaren Kraft der Engel berichtet. JOWI: „Meine gefertigten Engelwesen und Erzengel sprechen mit ihrer eigenen Sprache. Wer sich zu ihrer Aussagekraft hingezogen fühlt, greift intuitiv nach der Skulptur.“

200 Engel aus verschiedensten Materialien wie Holz, Glas und Metall wurden in seinem Atelier „Woodstone“ in Fürnitz so zur einzigartigen Darstellung. „Es gibt auch Kunstwerke, wo die unerforschbaren Wesen mit rostigen Flügeln und Holz entstanden sind“, sagt der Bildhauer.

Holz ist der Werkstoff für „JOWI“. FOTO: GERLINDE SCHAGER.



Jede Skulptur vermittelt Botschaften

Seine Engel-Prototypen strahlten mit Farben und Wirken, wofür sie stehen. So wird Erzengel Michael der Schutz und die Farbe blau zugeordnet. Der rosarote Erzengel Chamuel ist das Kraftsymbol für die Liebe, und der weiße Erzengel Gabriel verstrahlt Hoffnung. Als Edelstein wird ihm der Bergkristall und Diamant zugeordnet.

Die Symbiose zwischen seinen Skulpturen und den Worten von „Achanta“ Annemarie Herzog (55), die sich seit langem mit Engeln befasst, wurde bei der Eröffnung seiner Galerie „Woodstone“ gelegt. „Als ich die Engel in den Regalen gesehen habe, fühlte ich mich inspiriert. Ich dachte: Wir

Hans Leitner hat das Buch „Kraft der Engel“ grafisch gestaltet.

FOTO: ROLF BICKELHAUPT

„JOWI“ Johann Wieltch hat die Engelsskulpturen geschnitzt, „Achanta“ Annemarie Herzog die Texte über die Erzengel geschrieben. FOTO: GERLINDE SCHAGER



sollten den himmlischen Skulpturen einen Namen geben“, sagt Herzog. „JOWIS“ Idee, „seine“ Engel in einem Buch fotografisch festzuhalten, fand eine wunderbare Ergänzung, dieses Werk mit Worten zu erweitern. Die Klagenfurterin ist diplomierte Marketingfachfrau und befasst sich seit Jahren intensiv mit der energetischen Reinigung für Mensch und Raum. Durch ihr Fühlen und ihre mentale Kraft wird negative Strahlung mit Hilfe von Räucherwerk gereinigt.

Herzog: „Es ist faszinierend, gleich ob bei Dichtern, Komponisten und Künstlern, wie die Himmelsbotschafter zur Muse des kreativen Schaffens werden.“ Engel sind also da, sie sind unsichtbare Helfer der Menschen in allen Lebenslagen. „Jeder Engel sendet seine Botschaft und seine Energie. Erst in der intensiven Auseinandersetzung mit ihrem Strahlen erkennt man die Aussagekraft ihrer Lichtsignale“, sagt Herzog, die seit Jahren Engel sammelt. „Eine Verbindung zu ihnen wird möglich, wenn ich sie um ihre Hilfe bitte und mich gleichzeitig auch dafür bedanke“, versichert „Achanta“.

Inspiziert von den Engelsskulpturen hat sie nun den JOWI-Darstellungen, die vom Villacher Fotografen Hans Leitner für das Buch „Die Kraft der Engel“ aufgenommen wurden, eine für den Leser nachvollziehbare Identität gegeben.

Das Buch erzählt von Engeln und Künstlern, von der Engelshierarchie, wofür die jeweiligen Engelnamen stehen und was sie bewirken können, wenn man mit ihnen in Verbindung tritt. Auffallend auch, dass alle Namen der Erzengel Michael, Jophiel, Chamuel, Gabriel, Raphael, Uriel und Zadkiel mit der Silbe „el“ enden. „In der sumerischen Schrift bedeutet die Silbe ‚el‘ so-

viel wie Strahlen“, sagt die Autorin und fährt fort: „Der Fluss der Worte entstand durch den innigen Strom der Liebe zu diesen fühlbaren aber unsichtbaren Boten“.

INFO

Die sieben Erzengel wofür sie stehen und welche Edelsteine ihnen zugeordnet werden:

Michael

Steht für: Schutz
Farbe: Blau
Edelsteine: Aquamarin, Blauer Saphir

Jophiel

Steht für: Weisheit, Beständigkeit
Farbe: Gelb
Edelsteine: Citrin, Bernstein

Chamuel:

Steht für: Liebe
Farbe: Rosa
Edelsteine: Rosenquarz, Rubelith

Erzengel Gabriel

Steht für: Klarheit, Hoffnung
Farbe: Weiß
Edelsteine: Bergkristall, Diamant

Erzengel Raphael

Steht für: Heilung, Wahrheit
Farbe: Grün
Edelsteine: Grüner Turmalin, Smaragd

Erzengel Uriel

Steht für: Freude, Gnade
Farbe: Orange
Edelsteine: Rubin, Carneol

Erzengel Zadkiel

Steht für: Transformation, Erlösung
Farbe: Violett
Edelsteine: Amethyst, Violetter Fluorit

VERANSTALTUNGSTIPP

Veranstaltungstipp mit „JOWI“ Johann Wieltch und „Achanta“ Annemarie Herzog in Kärnten

Buch-Vorstellung: „Kraft der Engel“

Messe ‚gesund & glücklich‘,
Messehalle 1, OG, Kärntner
Messe Klagenfurt,
Messeplatz 1

Sonntag, 22.11.2009, 14.00 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich



Dr. med. Eberhard Suntinger

ist Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde sowie Leiter der Praxis „Kolibri“ in St. Veit/Glan.
www.kolibri-team.at

„Schweinegrippe“

Für Impfungen gibt es derzeit „keine wissenschaftliche Grundlage“

Seit April dieses Jahres berichten viele Medien in Form von „Schreckensmeldungen“ über den Ausbruch einer Grippe, die zunächst als „Schweinegrippe“ und zwischenzeitlich als sogenannte „Neue Grippe“ bezeichnet wird. Doch nicht alle Medien spielen da mit: So bezeichnete die russische Zeitung Iswestija diese Krankheit „als eine Erfindung von westlichen Geschäftsmacher“ und macht sich gar über diese Grippe lustig.

Eine Grippe ist eine reine Erkältungskrankheit, die im Sommer seltener als im Winter auftritt. Sie verläuft im Sommer meistens harmlos und tritt hier seltener auf. Wobei es verschiedene Formen dieser Krankheit gibt, abhängig von der Art der Unterkühlung und der Verfassung des Betroffenen.

In der Virusdiagnostik selbst wird auf den Apparat und nicht

auf den Patienten geschaut. Dabei sehen wir lediglich Details einer Immunreaktion, über deren wirkliche Bedeutung wir alle noch zu wenig wissen. Die Virologen, die



„Ich bin ein Befürworter von Impfungen, wenn damit schwere Krankheiten vermieden

werden können, doch gegen das Grippevirus H1N1 würde ich meine Kinder nicht impfen lassen“.

Schulmediziner Univ.-Prof. DDR. med. Wolfgang Granninger; Leiter der Abteilung für Klinische Infektiologie und Chemotherapie der Universitätsklinik für Innere Medizin der Medizinischen Universität Wien.

vorwiegend für die Impfindustrie arbeiten, können nur das mitteilen, was sie sehen, nicht aber, was das für jeden einzelnen Kranken bedeutet. Ohne Virusbefund wird aus der „Neuen Grippe“ eine Sommergrippe.

Nur Ärzte, die einen Patienten untersuchen, können Krankheiten feststellen und beurteilen. Und auf Grund der Lebensumstände wird die „Neue Grippe“ in den reichen Ländern günstiger verlaufen als in Ländern mit hungernden und hygienisch unterversorgten Menschen. Daher ist hier weder das Virus noch die „Neue Grippe“ gefährlich.

Aber eine Impfung kann schädlich sein: „Einen Großteil der Bevölkerung mit einem ‚experimentellen‘ Schweinegrippe-Impfstoff zu impfen, wäre hoch zu spielen. Die gesamte Bevölkerung zu impfen wäre ein enormes und waghalsiges Experiment, für das es derzeit keine wissenschaftliche Grundlage gibt“, konnten wir in der Londoner The Times am 22. Juli dieses Jahres lesen. Diese Problematik bestätigte auch das Institut für ganzheitliche Medizin am 9. August 2009: „Alleine in Deutschland rechnet man mit 250.000 Impf-Geschädigten infolge schwerer Nebenwirkungen des neuen Schweinegrippe-Impfstoffes“.

Auf Grund der obigen Schilderungen sind Reaktionen staatlicher Gesundheitsstellen, die Vorsorgemaßnahmen treffen und Vorräte an Impfstoffen sichern, übertrieben und Impfungen per se nicht angezeigt.





**Dr. med.
Birgit Jandl**

Ärztin für Allgemeinmedizin,
leitet eine Naturheilkundliche
Praxis (mit FX Mayr-Therapie) in Klagenfurt.
Tel.: +43/(0)463/508007



Mag. Paul Hauser

ist Präsident der Apothekerkammer
Kärnten und gibt Tipps zur Vorsorge
und Behandlung.

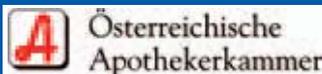


FOTO: KK



FOTOS: KARIN SCHUMANN / PIXELIO

Auch in Konserven befinden sich belastende toxische Substanzen.

Entgiftung

Zur Stärkung unserer Regulationsfähigkeit

Wussten Sie eigentlich wie viele belastende toxische Substanzen unser Leben im Alltag begleiten? In Kosmetika, Deos, Kaugummi, Zigaretten sowie in Nahrungsmitteln vor allem Fisch und Meeresfrüchten, Konserven, Pestiziden und Herbiziden auf Obst und Gemüse und im Trinkwasser, in Zahnfüllungen und Autoabgasen tummeln sich Schwermetalle. Diese machen rund 80 Prozent aller toxischen Belastungen aus und stellen eine zunehmend große Belastung für unseren Stoffwechsel und die Reaktionsfähigkeit (Regulation) unseres Gewebes (Grundsubstanz) dar.

Die Grundsubstanz wird zum buchstäblichen Mistkübel. Es entstehen freie Radikale, die die Zellatmung ermüden. Das Immunsystem verändert das Verhältnis der Blutzellen zu Ungunsten der natürlichen Abwehr hin zur Allergieentstehung. Die Wichtigkeit unseres Zellenergie- und Immunsystems für unser ganzheitliches Wohlbefinden sollte uns bewusst sein und hellhörig machen.

Aufgrund meiner langjährigen Praxiserfahrung, wo ich deutlich die Zunahme dieser Belastungen erkennen kann, empfehle ich die gezielte Gewebsentgiftung mit pflanzlichen, homöopathischen und anderen Mitteln, parallel dazu die Stärkung von Leber, Bauchspeicheldrüse, Niere, Lymphe, Darm und Gehirn. Als Therapieverlauf orientiere ich mich persönlich mit der Methode der holistischen Kinesiologie (Physioenergetik), die mein jahrelanger Begleiter in meiner ganzheitlich orientierten Praxis ist.

Herbstzeit – Erkältungszeit

Herr Mag. Hauser, die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Was empfehlen Sie zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten?

Erkältungskrankheiten sind meist von Viren hervorgerufene Krankheiten, wie zum Beispiel Schnupfen, Husten, Heiserkeit und Halsweh. Vor dieser kalten Zeit soll die Immunabwehr gestärkt werden, durch Vitamine, besonders durch Vitamin C, Zink und Spurenelemente.

Welche „Hausmittel“ und welche Medikamente sollte man in der Hausapotheke haben?

Als klassische Hausmittel gelten Tees, wie zum Beispiel Lindenblütentee, Thymian- und Hollunderblütentee oder fertige Teemischungen gegen Grippe und Husten. Auch die altbewährten Essigpatscherln helfen Fieber zu senken, genauso sind Bäder mit ätherischen Ölen von Eukalyptus, Thymian und Fichtennadeln ratsam.

Aus der Homöopathie sind Belladonna und Aconitum bewährte Fiebersenker, man sollte sich jedoch in der Apotheke beraten lassen.

Was kann man prophylaktisch tun beziehungsweise wie kann man Ansteckung vermeiden?

Speziell an Orten wo viele Menschen längere Zeit in einem Raum sind, muss regelmäßig gelüftet werden, denn Viren verbreiten sich in abgestandener, schlechter Luft viel schneller. Außerdem trocknen in warmen, geheizten Räumen die Schleimhäute schneller aus und sind so anfälliger gegenüber Krankheitserregern.

Wichtig für ein gesundes Immunsystem ist es sich viel in frischer Luft aufzuhalten und regelmäßig Sport zu betreiben. Auch Sauna und Kneipen härten den Körper ab, denn durch den Wechsel von Kalt und Warm werden die Blutgefäße „trainiert“ und andererseits die Immunzellen aktiviert.

Was kann man selber mit Hilfe der Hausapotheke behandeln, ab wann sollte doch ein Arzt konsultiert werden?

Leichte Erkältungskrankheiten mit Fieber bis 38°C kann man mit Hausmitteln gut behandeln. Sollte das Fieber über 38°C steigen und sich nicht senken lassen, begleitet von Gliederschmerzen, eitrigem Mandeln, oder starken, krampfartigen Husten, bedarf es umgehend ärztlicher Behandlung.

Bio-Kasnudel vom Wörthersee



Die Firma Karnerta GmbH, die in Klagenfurt bereits seit einem halben Jahrhundert besteht, hat sich ursprünglich mit qualitativ hochwertigen Fleisch- und Wurstprodukten einen Namen gemacht. Seit 2007 produziert das Unternehmen auch hochwertige Bio-Frischteigwaren.

Unter dem Slogan „Täglich frisch – ohne Konservierungs- und Farbstoffe“ werden im modern ausgebauten Produktionsbetrieb in Klagenfurt frische Teigwaren hergestellt. Größtes Augenmerk wird dabei auf die Qualität der verwendeten Rohstoffe gelegt. Für den Teig wird grober Durum Hartweizen aus Österreich verarbeitet. Durch seinen hohen Kleberanteil macht dieser den Teig besonders kompakt und fest. Diese Eigenschaft ist ausschlaggebend für den feinen Biss der Teigwaren.

Frische Zutaten sind wichtigste Voraussetzung

Wenn die Rezeptur zum Produkt wird, ist der Geschmack das oberste Gebot, daher stammen alle Rohstoffe wie Fleisch, Molkereiprodukte, Gemüse und Kräuter aus kontrollierter biologischer Landwirtschaft.

Die frischen Bio-Teigwaren sind, je nach Produkt, zwischen 18 und 21 Tagen haltbar. Alle Produkte werden in der Verpackung eine Stunde lang auf 72 Grad erhitzt und dann ebenfalls wieder 1 Stunde auf 5 Grad gekühlt. Diese Art der Pasteurisation ist besonders schonend und erhält die natürliche Farbe und den vollen Geschmack der Produkte.

Mit Bio-Produkten voll im Trend

Die Karnerta Bio Range umfasst ein kleines aber dafür feines Sortiment von 5 ausgewählten Produkten. Diese werden ausschließlich aus frischen Zutaten der biologischen Landwirtschaft hergestellt. Es sind dies die typischen Bio-Kasnudel, die Bio-Tortelloni gefüllt mit Fleisch, Käse oder Spinat und die Bio-Ravioli mit Gemüse, die im Lebensmittel-Einzelhandel in der 400-Gramm-Schale bzw. im Schlauchbeutel zu

250 Gramm erhältlich sind.

Für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung wurde ein spezielles Sortiment entwickelt. Die Produkte können nicht nur frisch, sondern auch tiefgekühlt, verpackt im Karton zu fünfmal 1.500 Gramm bezogen werden. Somit können Gastronomiebetriebe ihren

INFO

Apropos Kärntner Kasnudel: „Jedes Tal hat seine eigene Rezeptur und eigene Form. Wir produzieren die typischen Unterkärntner Kasnudeln, hergestellt aus Nudelteig bestehend aus Mehl, Eiern aus Bodenhaltung, Salz und etwas Öl. Im Gegensatz zu den gekrandelten Nudeln werden hier 2 ausgestochene Teigblätter übereinander gelegt und fest ange-drückt.“

Die Fülle besteht aus gekochten Kartoffeln, Bröseltopfen, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Minze“, erklärt Thomas Wolf, Leiter des Produktmanagements bei Karnerta. „Zubereitet mit zerlassener brauner Butter sind sie eine exquisite Delikatesse.“



FOTOS: FEESLUK / ANZEIGE

Rezeptvorschlag: Bio-Gnocchi in Rahmsauce mit Kärntner Speck und Schnittlauch und Bio-Tortelloni Käse in Oliven-Tomatenragout.

gesundheitsbewussten Gästen zusätzlich ein vollwertiges Gericht anbieten. Alle Teigwaren sind bereits vorgekocht und somit in nur einer Minute servierfähig. Ein wichtiger Bestandteil bei der Absicherung der vorgegebenen hohen Standards sind die Mitarbeiter, die durch ihr Engagement beste Qualität garantieren.

Karnerta-Produkte werden während des gesamten Produktionsprozesses ständig überprüft. Aufgrund der hohen Qualitätsansprüche ist der Betrieb nach IFS zertifiziert. Seit 2007 darf die Karnerta GmbH das Austria Bio Garantie Siegel nutzen.

INFO

Karnerta Standorte in Kärnten

Karnerta Fleischmarkt
Südring 334/Ecke Ebentalerstraße
9020 Klagenfurt
Hr. Richard Bürger
Tel.: +43/(0)463/35153-270
Fax: +43/(0)463/35153-175
Öffnungszeiten:
MO bis FR 7.30 bis 18 Uhr
SA 8 bis 12 Uhr

Karnerta Fleischmarkt im Kärntnermilch-Markt
Villacher Straße 92
9800 Spittal/Drau
Tel.: +43/(0)4762/4187
Fax: +43/(0)4762/33348
Öffnungszeiten:
MO bis FR 7 bis 18 Uhr
SA 7 bis 12 Uhr

Karnerta Fleischmarkt im Kärntnermilch-Markt
Ossiacher Bundesstr. 5
9560 Feldkirchen
Fr. Andrea Obersteiner
Tel.: +43/(0)4276/7468
Fax: +43/(0)4276/7469
Öffnungszeiten:
MO bis FR 7 bis 18 Uhr
SA 7 bis 12 Uhr

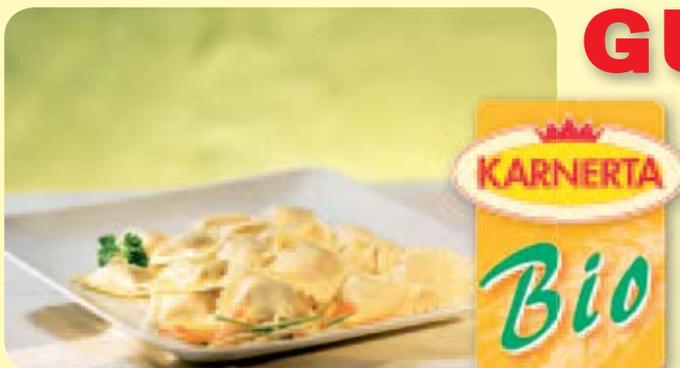
Fleisch und Wurst Kofler Karnerta GmbH
Obere Fellacher Straße 77
9500 Villach
Hr. Walter Kofler
Tel.: +43/(0)4242/55991
Fax: +43/(0)4242/55991-70
Öffnungszeiten:
MO bis DO 8 bis 18 Uhr
MI und SA 8 bis 12 Uhr

GUTSCHEIN

Aktionsangebot

Beim Kauf einer Packung **Kärntner Bio-Kasnudeln 400g**, erhalten Sie ein Packung **Bio-Tortelloni Spinat 250g GRATIS** dazu.

Aktion gültig bis 28. November 2009 · Einlösbar in allen Karnerta Filialen.



Für ein starkes Immunsystem

Eine Stärkung der Körperabwehr, vor allem jetzt vor dem Beginn der kalten Jahreszeit, kräftige Knochen und gesunde Zähne – wer möchte das nicht.

Das Trinkjogurt Natur von Kärntnermilch enthält alle Inhaltsstoffe, um den Körper und das Immunsystem in Schwung zu bringen und schmeckt zudem noch ausgezeichnet.

Das Trinkjogurt Natur von Kärntnermilch ist laktosefrei und probiotisch. Das bedeutet, dass der Milchzucker enzymatisch gespalten wurde, wodurch das Trinkjogurt auch für laktoseintolerante Personen gut verträglich und somit zum Genuss wird.

Trinkjogurt als gesunde Zwischenmahlzeit

Für die probiotische Wirkung sorgen Acidophilus- und Bifidobakterien, welche die Darmflora

unterstützen. Durch die im Verdauungsapparat gebildete Milchsäure werden Krankheitserreger unterdrückt und die Bildung von Abwehzellen gefördert. Dadurch wird die Immunabwehr verbessert.

Der hohe Calcium-Anteil fördert Knochenaufbau und Knochenstärke und wirkt sich auch positiv auf die Zahnschmelze aus. Nach neuesten Erkenntnissen soll viel Calcium sogar vor krankhaften Entzündungen der Darmzellen schützen und somit Darmkrebs vorbeugen.

Nur 1 % Fett

Die Frische und die milde Säure dieses Trinkjogurts machen es zum gesunden Snack für Zwischendurch. Da es nur ein Prozent Fett



Für ein lebenswertes Kärnten. Höchste Qualität und Sorgfalt für Ihre Gesundheit. Natürlich beste Rohstoffe für eine lebenswerte, sichere Zukunft. Machen Sie mit!

FOTO: KÄRNTNER MILCH/IKK / ANZEIGE

enthält, eignet sich das Trinkjogurt Natur auch als Diätprodukt und kann ohne schlechtes Gewissen immer wieder genossen werden.

Es ist natürlich, bekömmlich, gesund und nicht zuletzt auch besonders wohlschmeckend.

Diese Eigenschaften verdankt es vor allem der qualitativ hochwertigen Milch, die täglich frisch und gentechnikfrei von Kärntner Bauern geliefert und unter strengen Kontrollen verarbeitet wird.

Mit Lehre zum Erfolg – KonditorIn

Wer einen kreativen Beruf, der viel Geschicklichkeit und Liebe erfordert erlernen will und gerne mit Lebensmitteln arbeitet, ist mit der Lehre zum/r KonditorIn gut beraten.

Insgesamt drei Jahre dauert die Ausbildung zum/r KonditorIn, wobei zwei Drittel im Lehrbetrieb gearbeitet und ein Drittel in der Berufsschule gelernt wird. Die Doppellehre zum Koch und Bäcker dauert vier Jahre. Auch die Lehre mit Matura wird für diesen Beruf angeboten.

Konditoren müssen heute noch kreativer und einfallreicher denn je sein, denn sie müssen sich von den Industriewaren abheben, die heute eine große Konkurrenz darstellen. Gepunktet wird hier mit frischen Zutaten, neuen Kreationen und speziellen Produkten für Diabetiker, einer Marktlücke, denen sich die Konditoren bewusst sind.

Brauchtumsmesse

Das Können und die Fingerfertigkeiten der Lehrlinge können Sie in der Halle 7 auf der Brauchtums-



messe vom 20. bis 22. November bewundern. Heuer arbeiten die Lehrlinge unter dem Thema „Advent in Kärnten“.



FOTOS: FACHBERUFSSCHULE KLAGENFURTKK / ANZEIGE

KONTAKT



Berufsschule Klagenfurt

Wulfengasse 24
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)463/31 641-12
E-Mail: paul.korak@bs.ksn.at



FOTOS: SPRINGER REISEN



WOHIN & GESUND

Golf im Urlaub auf den schönsten Plätzen der Welt. Totale Entspannung und erstklassige Anwendungen im Wellness-Hotel.

Wellness-Urlaub für Körper, Geist und Seele

Wellness liegt im Trend. Vor allem auch beim Urlaub. Man gönnt Körper und Geist eine Auszeit und begibt sich nicht nur in die Liege am Strand sondern immer öfter auch in die Hände von geübten Masseuren oder Therapeuten.

Den Urlaub kann man am Ursprungsort der Therapie verbringen und Ayurveda Behandlungen in Indien und Sri Lanka erleben oder in einem originalen Thai Spa relaxen. Aber man muss nicht um die halbe Welt reisen, um Hotels mit erstklassigen Wellness-Angeboten zu finden.

52 Seiten, 5 Länder, 17 Regionen, 45 ausgesuchte Tophotels. Der brandneue Wellnesskatalog „Vitalträume 09/10“ von Springer Reisen bietet eine große Auswahl an attraktiven Thermallandschaften, Wellness- und modernen Kurhotels.

Besonderer Beliebtheit erfreuen sich Wochenend-Aufenthalte in einem der zahlreichen 3-, und 4- oder 5-Sterne Hotels. Ein Wellness Special ist zum Beispiel ein Wochenende im Hotel Astoria in Opatija für 159,- pro Person. Inkludiert sind neben 2 Übernachtungen mit Halbpension auch ein Begrüßungsgetränk, ein Willkommensgeschenk und ein Eintritt in das bekannte Casino Admiral.

Springer: Golfreisen 2009/2010

Golfpakete rund um die Welt findet man im neuen Golfprogramm von Springer Reisen: Dazu gehören ausgesuchte Hotels der 4- bis

5-Sterne Kategorie, Top-Golfplätze, Greenfee-Ermäßigungen von bis zu 50 Prozent sowie Einsteiger- und Trainingskurse.

Eines der Highlights ist der Ryder Cup 2010, das wohl prestigeträchtigste Golfturnier der Welt. Nirgendwo sonst erlebt man die besten Golfer Europas und der Vereinigten Staaten gemeinsam und hautnah.

In Zusammenarbeit mit Ryder Cup Travel Services hat Springer Reisen exklusive Angebote. Und die Eintrittskarten sind garantiert dabei. Das 4 Tage/ 3 Nächte Package um Euro 1.459,- beinhaltet neben 3 Übernachtungen in einem guten Mittelklassehotel inklusive Frühstück ein 3-Tages Ticket für den Ryder Cup (Freitag, Samstag, Sonntag) sowie örtliche Transfers und ein Ryder Cup Geschenk.

KONTAKT

Alle Infos dazu erhalten Sie auch unter
Tel.: +43/(0)463/3870-500

SPRINGER

reisen erleben



eröffnungs-
angebot




kroatien – savudrija

Golf & Spa im neuen
Kempinski Hotel Adriatic *****

vom 01.11. – 31.12.2009

im Doppelzimmer Superior
mit Frühstück

pro Person/Nacht 70,-

info & buchung

tel.: 0463/3870-601

www.springerreisen.at

2. Hemma Dialoge 2010



FOTO: HEIDE HAHN

Er wird den Eröffnungsvortrag halten: Univ.-Prof. Dr. Roland Girtler (Mitte), hier zusammen mit den Veranstalter Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog bei einem Treffen in der Universität Wien.

Bereits zum zweiten Mal richtet der Verein ‚gesund & glücklich‘ die nach der hl. Hemma zu Gurk benannten Dialoge in Kärnten aus. Für die Eröffnungsveranstaltung der Reihe konnten die Veranstalter mit Professor Dr. Roland Girtler von der Universität Wien einen der profunden Österreicherischen Kulturanthropologen gewinnen.

Immer mehr Menschen interessieren sich für Heilmethoden, die in den letzten Jahrhunderten unsere Vorfahren zum Gesundwerden genutzt haben. Eine der Heilerinnen in Kärnten war Hemma (ca. 995 – ca. 1045). Rund 160 Wunderheilungen werden ihr zugeschrieben, wobei Heilungen bei Blindheit und Verkrüppelung die am meisten belegten Wunder waren.

Mit den „Hemma-Dialogen“ sollen Menschen in Vorträgen, aber insbesondere in Dialogen die Möglichkeit erhalten, sich aus erster Hand über das ganze Spektrum alter Heilmethoden informieren zu können nach dem Motto „Alte Heilmethoden aus der Praxis für die Praxis“, wie es der Vortrag des

Mediziners Dr. Eberhard Suintinger verspricht (siehe unten). www.gesund-und-gluecklich.at

TIPP

2. Hemma-Dialoge 2010:

Fr., 19.02.2010, 19 Uhr, Stift Viktring: „Die alten Landärzte und ihre Patienten“. Prof. Dr. Roland Girtler, Soziologe und Kulturanthropologe, Universität Wien

Di., 23.02.2010, 19 Uhr, „Hemmastub'n“, Hemmaberg, Globasnitz: „Der Alpenschamanismus und seine Traditionen“. Kurt Brückler, Alpenschamane

Fr., 26.02.2010, 19 Uhr, „Petschnighof“, Diex: „Vom traditionellen Umgang mit Pflanzen (Kräutern)“. Thomas Rolin, Heilpraktiker und Psychotherapeut

Di., 02.03.2010, 19 Uhr, „Neue Burg“, Völkermarkt: „Alte Heilmethoden aus der Praxis für die Praxis“.

Dr. Eberhard Suintinger, Arzt für Allgemeinmedizin
Fr., 05.03.2010, 19 Uhr, Gasthof „Fucher“, Eberndorf: „Vergessenes Wissen: Räuchern, die älteste Reinigungs- und Heilmethode der Welt“. Annemarie Herzog, Räucherexpertin

Terminkalender

Mi., 11.11.2009, 19 Uhr, bellissima, Pischeldorferstraße 57, Klagenfurt:

Vortrag „Altes Wissen heute nutzen: Energetischer Hausputz durch Räuchern“. Referentin: Annemarie Herzog. Kontakt: 0664 7376 5521

Do., 12.11.2009, 19 Uhr, Carpe Diem Wohlfühloase, Johann Offnerstraße 24, Wolfsberg:

Vortrag „Die Schilddrüse – Zündkerze des Lebens. Referent: Harald Wally, Energie-masseur. Kontakt: 0664 7376 5521

Fr., 13.11.2009, 19 Uhr, Tanzstudio Alishia, Bahnhofstraße 5, Feldkirchen:

Vortrag: „Mentale Stärke durch Sport und Bewegung“. Referent: Jürgen Langegger, Dipl. Mentaltrainer. Kontakt: 0664 7376 5521

Do., 19.11.2009, 19 Uhr, Natur Haus, 10.-Oktober-Straße 9, Völkermarkt:

Vortrag „Die Schilddrüse – Zündkerze des Lebens. Referent: Harald Wally, Energie-masseur. Kontakt: 0664 7376 5521

Do., 20.11.2009 – So., 22.11.2009 – jeweils 9–18 Uhr, Messe Klagenfurt:

Messe ‚gesund & glücklich‘ (siehe die Messeseiten in der Mitte dieses Magazins)

Fr., 27.11.2009, 19 Uhr, Gasthaus Jessernig, Wildenstein 20, Gallizien:

Vortrag „Einführung in das Reich der Düfte“. Referentin: Evelin Reinwlad, energ. Lebenslehrerin. Kontakt: 0664 7376 5521

Fr., 27.11.2009, 19 Uhr, Kneipp-aktiv-Club, Kolpinggasse 6, Klagenfurt:

Vortrag: Krise als Chance. Referentin: Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin. Info: 0664 7376 5521

Sa., 28.11.2009, 13-18 Uhr / So, 29.11.2009, 10-17 Uhr, Hemmastub'n, Hemmaberg (Globasnitz):

Nostalgischer Weihnachtsmarkt. Traditionelle Geschenke – Altes Wissen. Info & Kontakt: 0650 3845842

Sa., 5.12.2009, 13-18 Uhr / So, 6.12.2009, 10-17 Uhr, Petschnighof Diex:

Nostalgischer Weihnachtsmarkt. Traditionelle Geschenke – Altes Wissen. Info & Kontakt: 0650 3845842



FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Weihnachtszeit ist Räucherzeit.

Do., 17.12.2009, 19 Uhr, Natur Haus, 10.-Oktober-Straße 9, Völkermarkt:

Vortrag: „Altes Wissen heute nutzen: Räuchern – dem Duft der Stille lauschen“. Referentin: Annemarie Herzog, Räucherexpertin. Info: 0664 7376 5521

Sa., 19.12.2009, 9-16 Uhr, Naturgasthof Schlosswirt Ossiach:

Tagesseminar „Weihnachtszeit – Räucherzeit – Brauchtum und altes Wissen“. Leitung: Annemarie Herzog, Räucherexpertin. Info & Kontakt: 0650 3845842, www.malusata.at



passt vom format nicht
ganz!
muß es verzerren!

**WO KÄRNTNER TAGESZEITUNG DRAUFSTEHT,
IST AUCH ECHT KÄRNTEN DRIN!**



Bio+

Mehr als Genuss!

Bio+ Genuss

aus **Kärnten** ▶ Die Garantie für gesunde Lebensmittel aus **Kärnten**



- + beste Rohstoffe aus **Kärnten**
- + strengste Kontrollen und Qualitätskriterien

- + garantiert **gentechnikfrei**
- + Milch von ausgesuchten **Kärntner Bauernhöfen**



ATN-0180 10053023

Bio+ ist eine Marke der Kärntnermilch.



www.kaerntnermilch.at