

Ein Produkt von **advantage**

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 2 · Sommer 2010



Errscheinungsort Klagenfurt – Verlagspostamt 9020 Klagenfurt – P.b.b. – 062036776 – Foto: werbeagentur hel2o/KK / Anzeige

balance
Das 4 Elemente SPA & Wohlfühl Hotel
am Wörthersee

Messe
gesund & glücklich
12.–13. Juni 2010
Messeinfos zum
Herausnehmen
Seite 29

Gesundheits- trainer

Praktische Aus- und Weiterbildung

Shiatsu

Die Kunst des Berührens

Balance Hotel

Erholung mit den 4 Elementen

Moderne Pharmazie

Apotheke als modernes
Gesundheitszentrum

Hauptstadt des Weihrauchs

Dufte Reise nach
Salalah in Arabien

Gewinnspiel

Wellnessurlaub für zwei!



Metabolic Balance – 7 Nächte

8 Tage und 7 Nächte im Deluxe-Doppelzimmer „Aquamarin“ mit Bad oder Dusche und großen Balkon zum frische Luft schnappen.

Tägliches Wohlfühlprogramm mit speziellen Entspannungsübungen, Nordic Walking und leichtes Wandern.

Highlight Metabolic Balance:

- Einführungsgespräch,
- Ärztliches Beratungsgespräch,
- Blutabnahme mit Auswertung durch ein Fachlabor,
- Erstellung eines Ernährungsplanes auf Basis Ihrer Laborwerte
- Nachbetreuung per E-Mail oder Telefon

ab € 1.100,-

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 30.07.2010

Atmen Sie sich gesund! 3 oder 6 Nächte

3 bzw. 6 Nächte in unserem Deluxe Doppelzimmer Aquamarin mit viel Platz und großer Wohlfühlecke, Bad, Dusche und Balkon

3 bzw. 5 Therapien im Heilklimastollen „Thomas“ á 1 Stunde (Mo-Sa, tägl. 2-3 wählbare Therapiezeiten). Die Therapien im Heilklimastollen Thomas schaffen Linderung bei Stressbelastung, chronischen Atemwegserkrankungen und Allergien

Rückvergütung der Heilklimastollentherapie durch Ihre Krankenkasse! (Verordnung der Therapie vor Anreise)

3 Nächte ab € 369,-

6 Nächte ab € 685,-

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 20.12.2010



KONTAKT

**Falkensteiner Hotel & Spa
Bleiberggerhof**

Drei Lärchen 150
9530 Bad Bleiberg
Kärnten Österreich
Tel: +43/(0)4244/22 05
Fax: +43/(0)4244/22 05-70



FOTO: FALKENSTEINER / ANZEIGE



Chefredakteur
Rolf Bickelhaupt

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

„Ich möchte Ihnen zu Ihrem ‚neuen Kind‘, dem Magazin ‚gesund & glücklich‘ gratulieren. Es sieht gut aus, ist vom Inhalt her großartig aufgebaut und strahlt so viel Positivismus aus“. Nicht nur dieses Lob von Professor Hademar Bankhofer, sondern all die Schreiben, eMails und Anrufe unserer Leserinnen und Leser machen uns stolz, ein Magazin geschaffen zu haben, auf das viele Menschen gewartet haben. Wir sagen herzlichen Dank. Es ist Ansporn, unser Niveau noch weiter zu verbessern und Ihnen Impulse für Körper, Geist & Seele mit auf Ihren Weg zu geben.



FOTO: PRIVAT/KK

Herausgeber
Walter Rumppler

Ein Tipp von uns: Zögern Sie nicht, bei ernsthaften Erkrankungen eine zweite ärztliche Meinung einzuholen. Dass dies sinnvoll ist, zeigt eine Studie des deutschen Vorzeige-Universitätsklinikums Charité Berlin, über die das Fachmagazin ‚European Urology‘ im Januar 2010 berichtete. Eingeschlossen waren über 600 Patienten mit einem neu diagnostizierten Hodenkrebs. Nachdem ihr Urologe den Behandlungsplan erstellt hatte, bekamen die Patienten die Möglichkeit, in einer Spezialklinik eine zweite Meinung einzuholen. Das Ergebnis: in jedem dritten Fall empfahl diese Klinik eine abweichende Therapie.

Diese Ergebnisse lassen sich wohl auf alle ernsthaften Krankheiten übertragen. Zögern Sie also nicht, einen zweiten Arzt zu Rate zu ziehen. Und es ist sicherlich von Vorteil, wenn Sie sich auch von einem Komplementärmediziner beraten und gegebenenfalls behandeln lassen.

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

IMPRESSUM **Verlag & Medieninhaber:** advantage Zeitschriftenverlag GmbH, 9300 St. Veit / Glan **Herausgeber:** Walter Rumppler, w.rumppler@advantage.at **Chefredakteur:** Rolf Bickelhaupt, rolf.bickelhaupt@extra-webspace.com **Redaktion:** Annemarie Herzog **Redaktionsassistent:** Mira Diana Drobosch **Projektleitung:** Burgi Hämmerle, b.haemmerle@advantage.at **Medienberatung:** Marion Burgstaller, marion.burgstaller@chello.at, Robert Kuess, robert.kuess@chello.at **Produktionsleitung:** 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 Miklauzhof, Tel. +43 (0)664 7376 5521, Fax: +43 (0)4237 23094, eMail info@gesund-und-gluecklich.at **Verlagsanschrift:** advantage Zeitschriftenverlag GmbH, Bahnhofstraße 10, 9300 St. Veit / Glan, Tel. +43 (0)4212 33233, Fax +43 (0)421233233-6, eMail info@advantage.at **Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten AGB/ Haftungsausschluss/rechtlicher Hinweis: www.advantage.at

GRATIS! ABO-Bestellung unter
Tel.: +43(0)4212/33233
oder redaktion@advantage.at

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

- 06 Shiatsu in der Rehab:**
„Der Lebensknopf wird gedrückt“
- 08 BowTech:**
Selbstheilung mit sanften Griffen
- 13 Gesundheitstrainer**
Praktische Aus- und Weiterbildung
- 20 Tipps vom Experten**
Wechseljahre oder Klimakterium
- 22 kurz & gesund**
Altes Wissen heute nutzen

GEIST & BEWUSSTSEIN

- 23 Geomantie**
„Das Wissen um die Dimension der Erde“
- 26 Der Weg des Schamanen**
Alte, überlieferte Weisheiten

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

- 37 Altes Wissen heute nutzen**
Anwendung traditioneller Methoden

KUNST & KULTUR

- 38 Klangreisen**
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

GESUND & NATUR

- 42 Kanerta**
Bioprodukte voll im Trend
- 48 Der Arzt des Hauses**
Mit Baubiologie Belastungen finden

WOHIN & GESUND

- 53 Balance Hotel**
Erholung mit den 4 Elementen
- 54 Duftreise in den Oman**
- 56 „gesund & glücklich“ Gewinnspiel**
Gewinnen Sie einen Wellnessurlaub

Seelische Gesundheit – wie Psychotherapie nachhaltig wirkt

Welche zentralen Punkte bei einer Psychotherapie zu beachten sind, welche elementaren Faktoren einwirken und was von einer Therapie grundsätzlich erwartet werden kann, das berichtete Tschuschke interessierten Zuhörern aus ganz Kärnten. Edith Zuschmann

„Die Psychotherapie ist die komplizierteste Fachrichtung in der Medizin, denn es geht schlichtweg um den Menschen,“ stellte Univ. Prof. Dr. Volker Tschuschke im Rahmen der Vortragsreihe der Reha Klinik für Seelische Gesundheit am 9.4. in Klagenfurt klar. Als einer der anerkanntesten deutschsprachigen Psychoanalytiker weiß er, wovon er spricht. „Jeder Mensch verfügt über andere genetische Voraussetzungen und lebt in seiner Umwelt, die in ihrer Konstellation einzigartig ist. Während sich körperliche Reaktionen auf ein Medikament erforschen lassen, reagiert jeder Mensch auf ein und dieselbe psychotherapeutische Intervention verschieden.“

Als Leiter der Abteilung für me-

dizinische Psychologie am Universitätsklinikum zu Köln widmet er sich vor allem der Forschung rund um die Themen Gruppenpsychotherapie und Psychoonkologie.

Umfangreiches Diagnoseverfahren

Umfassende Forschungsstudien beweisen: Psychotherapie wirkt. Doch wie, das hängt von drei zentralen Punkten ab. Gleich, in welcher Verfassung sich der Betroffene befindet, der Therapeut oder Arzt ist gefordert, ihn dort abzuholen, wo er steht. Ein umfangreiches Diagnoseverfahren zu Behandlungsbeginn muss an erster Stelle stehen. Es gilt die Problemstellungen, die Ziele, aber auch die Veränderungsmotivation des Patienten zu erkennen. Aber auch das

direkte Umfeld des Betroffenen sieht Tschuschke als elementaren Knackpunkt im Diagnoseverfahren. Nur durch die gründliche Beantwortung all dieser Fragen kann das individuell passende Therapieverfahren gewählt werden, das zum Erfolg führt.

Therapeut-Patient-Beziehung

Als Herzstück der Psychotherapie definiert Volker Tschuschke die Beziehung zwischen Patient und Therapeuten. Sie ist das Fundament für eine erfolgreiche Behandlung und zeichnet sich durch gegenseitiges Vertrauen aus. Denn der Therapeut ist Teil des Behandlungsprozesses. Ihn als „Medikament“ zu betrachten, mag merkwürdig klingen, doch durch seine Interventionen lenkt er den Hei-

Die Reha Klinik für Seelische Gesundheit bietet Betroffenen eine essentielle Ausgangsbasis für den Weg zurück ins Leben.



FOTOS: KK / ANZEIGE

lungsprozess. Die Auswirkungen dieses Beziehungsprozesses lassen sich nicht hundertprozentig steuern, da zu viele unbekannte Faktoren im Umfeld des Betroffenen mitspielen. Mittels einer guten Vertrauensbasis können die unbekannten Variablen teilweise aufgefangen und bearbeitet werden, die Therapie wird wirksam.

Der Zeitfaktor

Schlussendlich gilt der Zeitfaktor als 3. und entscheidender Punkt. Forschungen ergaben, dass Symptome sich nach etwa 36 Sitzungen verbessern. Um die Zurückgewinnung der erwünschten Lebensqualität zu erlangen, ist jedoch ein Behandlungszeitraum von etwa einem Jahr notwendig. „Mit Druck und Hektik lässt sich in der

Psychotherapie kaum etwas bewegen. Für eine erfolgreiche Psychotherapie müssen wir uns diesen langfristigen Zeitfaktor einfordern“, appelliert Prof. Tschuschke.

Die Reha Klinik für Seelische Gesundheit bietet Betroffenen im Rahmen eines sechswöchigen Aufenthalts mit Hilfe hochwertiger Diagnoseverfahren und gewisserhafter Auswahl der passenden Therapeuten eine essentielle Ausgangsbasis für den Weg zurück ins Leben. Um eine konsequente Weiterbetreuung auch nach den sechs Wochen sicher zu stellen, erfolgt noch eine Überleitung ins ambulante Netzwerk der Reha Klinik. So stehen dem Betroffenen im Anschluss in seinem unmittelbaren Lebensumfeld Betreuungsstationen zur Seite.

Ihre Vorreiterrolle sieht die Reha Klinik für Seelische Gesundheit Klagenfurt nicht nur in der psychologischen Arbeit und Betreuung. Sie bringt mit der neuen Vortragsreihe die neuesten Forschungsergebnisse und internationales Fachwissen rund um die menschliche Psyche nach Kärnten und bietet Experten wie interessierten Laien eine informative Wissensplattform.

KONTAKT

Reha-Klinik für Seelische Gesundheit

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

E-Mail: office@seelischereha.com

www.seelischereha.com

Betroffenen stehen nach der Behandlung, in seinem unmittelbaren Lebensumfeld, Betreuungsstationen zur Seite.





FOTOS: K.K.

1

Shiatsu in der Rehabilitation: „Der Lebensknopf wird gedrückt!“

Innen ist wie außen, das Sein bestimmt das Tun. So lautet die Philosophie der „Shiatsu School of Attunement“, die von Shiatsu-Lehrer Peter Krainer vor neun Jahren ins Leben gerufen wurde. Eine Besonderheit seiner Ausbildung zum Shiatsu-Practitioner ist, dass seine Studenten in der AUVA-Rehab-Klinik am „Weißen Hof“ bei Korneuburg ein Praktikum absolvieren. Mit Hilfe der japanischen 2-Hände-Technik, die für harmonisierende Lebensenergie sorgt, kann ergänzend zur ärztlichen Versorgung und Therapie bei Patienten eine vielfache Verbesserung der Beschwerden erzielt werden.

Die östliche Behandlungsform ist – kurz gesagt – die manuelle Form der Akupunktur mit Druck. Mit der 2-Hände-Technik, durch besondere Spürqualität des Praktikers ausgeführt, wird Energie zum Fließen gebracht. Innen und Außen! „Es ist so ähnlich, als würde der Lebensknopf im Körper wieder gedrückt. Die Patienten werden fühlbar anders und es hilft ihnen dabei, nach schweren Verletzungen wieder mobiler zu werden“, sagt Krainer.

Am „Weißen Hof“ werden Patienten mit Verletzungen am Bewegungs- und Stützapparat,

nach Amputationen, Querschnittslähmung sowie mit Schädel-Hirn-Verletzungen rehabilitiert. „Bei unserem Start standen die Ärzte Shiatsu sehr kritisch gegenüber. Wir erhielten nur Zuweisungen von einer Station“, erinnert sich der Shiatsu-Lehrer. Mittlerweile wird die östliche Massageform vollkommen akzeptiert. „Die Erfolge bei zahlreichen Patienten haben uns viel Lob und Anerkennung gebracht“, so Krainer. Die Patienten werden mittlerweile aus allen Stationen zugewiesen.

„Mit Hilfe von Shiatsu und Yoga kann eine vielfache Verbesserung des Allgemeinzustandes

erreicht werden“, sagt Krainer. Etwa nach Knochenbrüchen wird die Versteifung stark gemindert. Die Shiatsu-Griffe im Rehab-Zentrum sind betont körperlich und gezielt, immer steht eine Verletzung im Vordergrund, die mit einem Trauma verbunden ist. „Wir gehen gezielt auf die Schwachstelle des Patienten ein“, so der Shiatsu-Experte, der dies anhand eines Beispiels erklärt: „Wenn ein Patient an der linken Seite verletzt ist, behandeln wir die rechte Seite intensiver. Weiters kommen spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen hinzu.“

Obwohl Shiatsu nur ein kleiner



2



3

- 1 Shiatsu-Lehrer Peter Krainer bei einer Behandlung.
- 2 Einzigartig: Praktikum von Shiatsu-StudentInnen in einer Rehab-Klinik.
- 3 Shiatsu kann je nach Bedarf auch zu zweit ausgeführt werden.

Teil des Rehabilitations-Prozesses ist, haben sich vielversprechende Erfolge eingestellt. Krainer: „Die Erfahrung zeigt, dass 80 Prozent der Patienten in der Bewegung flexibler und schmerzfrei werden und die Verbesserung im Bewegungsapparat sichtbar wird.“ Auch werden zum Beispiel Stuhlgang und Schlaflosigkeit verbessert.

Das Praktikum in der Rehab-Klinik wird erst im dritten Ausbildungsjahr absolviert, wenn die Studenten bereits praktische Er-

Peter Krainer



FOTO: KK

Der in Wien geborene und in Kalifornien aufgewachsene Peter Krainer (40) ist Shiatsu-Praktiker und -Lehrer. Im Rahmen seiner

Ausbildung absolvierte er ein Praktikum am UKH-Meidling. Die Tür dafür wurde von Univ.-Doz. Dr. Heinz Kuderna geöffnet. Gemeinsam wurde das Praktikum entwickelt. Seit 12 Jahren wird dies im Rahmen der dreijährigen Ausbildung am „Weißer Hof“ durchgeführt.

Krainer hat mehr als 4500 Behandlungen durchgeführt und geleitet. Die Erfahrung ist einzigartig für Österreich. Seit dem Start wurden in seiner „Shiatsu School of Attunement“ in Wien und im Schloss Leonstein in Pörschach 90 Studenten ausgebildet. Laut Dachverband für Shiatsu sind während der dreijährigen Ausbildung 150 Behandlungen in eigener Übungspraxis vorgeschrieben. Krainer, der darauf pocht, dass nur in der Praxis gelernt werden kann, schreibt 410 Praxis-Nachweise vor. 120 davon mit Begleitung des Lehrers. Das Praktikum im AUV-Rehabilitations-Zentrum in Klosterneuburg ist in seiner Kontinuität und im Rehabilitationsbereich österreichweit einzigartig.

fahrung vorweisen können. „Das Praktikum war für mich eine besondere Erfahrung. Wir haben gelernt, den energetischen Zustand der Patienten wahrzunehmen. Ich war überrascht, wie groß der Erfolg schon nach einer dreiviertel Stunde war“, sagt Gaby Döpfel, Diplomkrankenschwester und Physiotherapeutin. Für sie war es interessant, die Patienten nicht von der schulmedizinischen, sondern auch von der energetischen Seite her zu betrachten.

Nachgefragt bei



FOTO: REHAB-ZENTRUM „WEISSER HOF“ IN KORNEUBURG

Prim. Dr. med. Karin Gstaaltner

*Fachärztin für Unfallchirurgie
Ärztliche Leiterin des Rehabilitationszentrums „Weißer Hof“ in Korneuburg*

Diese einzigartige Begleitmaßnahme von Shiatsu wird seit 15 Jahren angeboten. Wie sehen die Erfolge aus?

Die Methode wirkt auf die Patienten äußerst entspannend, kann daher gut zum Abbau von Anspannungen und Spannungszuständen eingesetzt werden, die Patienten berichten über Wohlbefinden und fühlen sich danach wesentlich ausgeglichener. Nicht zuletzt steht auch die muskelentspannende Wirkung im Vordergrund.

Bei welchen Verletzungen (Unfalltraumen) kann Shiatsu unterstützend zur medizinischen Versorgung helfen?

Im Prinzip gibt es keine Verletzungen bzw. Verletzungsfolgen, die Shiatsu primär ausschließen. Besonders aber bei Patienten mit Spannungs- und Angstzuständen sowie muskulären Verspannungen als Folge oder Begleiterscheinung des Unfalles ist Shiatsu unterstützend einsetzbar.

Wie sieht das Feedback der Patienten an der Klinik aus, deren Energiebahnen mit zusätzlicher Hilfe der Shiatsu-Praktiker wieder fließen?

Das Feedback der Patienten ist durchwegs positiv, sie berichten von angenehmer Entspannung und deutlich gesteigertem Wohlbefinden.

INFO

Veranstaltungstipp mit Peter Krainer

Vortrag – „Das Besondere: Die Shiatsu-Ausbildung“
Messe „gesund & glücklich“, Naturarena Sonneggersee, Sittersdorf/Südkärnten
Sonntag, 13. Juni 2010, 16.30-17.15 Uhr

- 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



FOTOS: GERLINDE SCHÄGER/KK

Wolfgang Kulterer demonstriert an seinem Sohn Max, wie die Bowen-Technik in eine tiefe Entspannung führt. Durch Griffe an bestimmten Punkten des Körpers wird schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung erzielt.

„Bowtech“: Selbstheilung mit sanften Griffen

Bowtech, schon mal gehört? Sanfte Griffe an bestimmten Punkten des Muskel- und Nervengewebes regen den Energiefluss an und führen den Menschen in totale Entspannung. Noch dazu kann diese Methode, die vom Australier Thomas A. Bowen (1916-1982) entwickelt wurde, in jedem Alter und bei vielfältigen Beschwerden unterstützend angewendet werden. Wir sprachen mit dem Obmann des Bowtech-Vereins Kärnten, Wolfgang Kulterer (45).

Bereits seit 40 Jahren wird BowTech praktiziert, doch erst vor rund 13 Jahren erreichte sie die ganze Welt. Einfach erklärt kann die Technik mit einem Saiteninstrument verglichen werden. Jeder Griff an einer Saite erzeugt eine eigene Schwingung. Wird die Saite exakt gegriffen und gespielt, folgt ein präziser Ton. Denn genauso feinfühlig wie der Klangkörper einer Stradivari ist auch der menschliche Körper. Dabei betont Kulterer, dass mit Bowtech nur ein Impuls gesetzt wird: „Regulieren und damit heilen tut sich der Körper des Klienten selbst.“

„Durch Bowen wird das Gewebe des menschlichen Körpers mit sanftem Druck an bestimmten Stellen exakt, korrekt und gefühlvoll stimuliert. Der Energiefluss des Körpers wird angeregt und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert“, sagt Kulterer. Der 45-Jährige Maria Saaler hat seine Praxis für energetische Anwendungen im Schloss Kölnhof in St. Veit an der Glan eingerichtet.

Auf den Weg zu energetischen Heilmethoden – die Bowtech-Ausbildung ist seine sechste – hat ihn sein erster Sohn Matthias geführt. „Unser Sohn war ständig krank. Das regelmäßige Verschreiben von

Antibiotika ist uns zuviel geworden.“ Kräutertees und homöopathische Mittel haben schließlich geholfen.

Entspannung.

Die Methode wird in entspannter Atmosphäre durchgeführt. Begonnen wird mit einer Basis-Behandlung entlang der Wirbelsäule, damit sich der Körper stabilisiert und erstmalig neu ausrichtet. Nach jeder Grifffolge gibt es eine kleine Pause. Kulterer: „Dabei verlasse ich den Raum, um dem Körper Zeit zu geben, auf die Impulse, die gesetzt wurden, zu reagieren.“ Erste Reaktionen wie



Wolfgang Kulterer wendet Bowtech seit drei Jahren an. Er ist Sprecher der Kärntner Bowen-Praktitioner.

Kribbeln, Ziehen oder Wärmegefühl folgen bereits nach kurzer Zeit. „Das sind positive Signale, die zeigen, dass sich etwas bewegt. Auch alte, ich nenne es verklebte Traumen, werden gelöst.“

Die einzigartige Methode, auf die zahlreiche Spitzensportler schwören, kann vom Baby bis zum Senioren und bei vielfältigen körperlichen Problemen sowie zur Schwangerschaftsbegleitung angewendet werden. Kulterer: „Bowtech unterstützt eine medizinische Behandlung.“ Es hilft beim gesamten Bewegungsapparat wie Bandscheibenvorfälle, Ischias, Schulter-, Hand-, Fuß- oder Kniegelenksbeschwerden, Migräne oder Kopfschmerzen. Ebenso kann Bowtech bei organischen Beschwerden wie Bronchitis, Asthma, Blasenentzündung, Allergien, aber auch bei Depressionen, Stress, Burn Out Syndromen, Panikattacken, Hörproblemen und vielem mehr angewendet werden. Babys und Kinder und sogar Tiere sprechen besonders gut auf eine Behandlung an. „Durch die geziel-

ten Griffe an Muskeln und Nerven wird der Körper in Balance geführt und Schmerzen werden gelindert“, so der Vereins-Obmann.

Erfolgreiche Methode.

Die Bowen-Technik wurde von der Weltgesundheitsorganisation zu einer der erfolgreichsten ganzheitlichen Heilmethoden der Welt erklärt. Im Jahr 1975 führte die Regierung des australischen Bundesstaates Victoria eine Untersuchung zu Alternativen Heilverfahren durch. Darin wurde festgestellt, dass die Erfolgsrate Tom Bowens bei 88 Prozent liegt.

Die dynamische Muskel- und Bindegewebstechnik mit den Händen bringt durch sanften Druck die verklebten „Saiten“ des Körpers wieder zum Schwingen. Kulterer, der übrigens auch begeisterter Musiker ist, erlebt, wie auch bei seinen 30 Kärntner KollegInnen erfolgreich Bowtech ankommt. „Für mich ist diese Möglichkeit, Menschen und Tieren zu helfen, ein Gottes-Geschenk“, sagt der Energetiker.

Der Entwickler



FOTO: KK / ANZEIGE

Thomas A. Bowen

lebte in Australien und war sehr sportlich. Er begann seine Karriere, indem er Sportler und Arbeitskollegen behandelte. Anfang der Sechzigerjahre eröffnete er eine Praxis. Seine Entwicklung wurde durch Mundpropaganda bekannt. Bis Bowen im Jahr 1982 starb, gab er sein Wissen nur sechs Personen weiter. Das Erbe seiner Entwicklung überließ er seinem Schüler Oswald Rentsch, der 1987 die „Bowen Therapy Academy of Australia“ gründete. Von da an eroberte die Fingerdruck-Technik die ganze Welt.

Entscheidende Punkte

Bei Bowtech geht's um Punkte am Muskel- und Nerven-Bindegewebe. Die Zonen werden durch Griffe mit Daumen und Finger stimuliert. Die Griffe sind sanft, dürfen nicht weh tun und können auch mit Kleidung durchgeführt werden. Eine Sitzung dauert ungefähr zwischen 30 und 45 Minuten. Bereits nach drei bis vier Treffen wird die positive Entwicklung spürbar.

Bowtech aktiviert Körper, Geist und Seele

Durch das Stimulieren dieser Punkte werden die Selbstheilungskräfte angeregt und Muskeln entspannen sich. Wo auch immer im menschlichen Körper Schwachstellen sind, wird eine harmonisierende und ausgleichende Wirkung hervorgerufen. Durch Selbstregulation wird Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht.

KONTAKT

Praxis für energetische Anwendungen Naturpraktiker

Wolfgang Kulterer
Schloss Kölnhof
Kölnhofallee 17, 9300 St. Veit/Glan
Tel.: +43/(0)676 843 384 843
E-Mail: wolgesund@gmx.at
www.bowtech.at

BOWEN-PRAKTITIONER

Brigitte Gitschtaler

Tel.: +43/(0)650/8533530
E-Mail: Blacky_7@gmx.at

Elisabeth Kainz

Tel.: +43/(0)650/3844492
E-Mail: Elisabeth.kainz@gmx.net

Bowen Verein

Manfred Zainzinger
Tel.: +43/(0)676/6175813
E-Mail: manfred@direkt.at



Energetische Diagnose des Bauchraumes (Haras) und der Chakren.

Shiatsu: Die Kunst des Berührens

Auf Japanisch bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Diese spezifische Behandlungstechnik ist Sinnbild für eine Kunst des Berührens. Ihren Ursprung findet die Methode in der japanischen und traditionellen chinesischen Gesundheitslehre.

Das Wesen der Therapie ist es, die gesunden Kräfte im Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene anzusprechen, zu unterstützen und zu stärken. Durch Berührung mit

sanftem Druck auf die am Körper befindlichen 12 Energieleitbahnen und 384 Punkte wird der Energiefluss wieder hergestellt und vorhandene Blockaden aufgelöst. In prozesshafter Weise verändern

sich – über eine bestimmte Zeit hinweg – Energie-, Beschwerde- und Lebensmuster. Ergänzende Gespräche tragen dazu bei, gesundheitsschädigende Einstellungen und Verhaltensweisen ins



Shiatsu
Zentrum
Kärnten

Shiatsu in Klagenfurt

Mag. David Dapra Tel. 0699/17171766

www.shiatsu-zentrum.at

FOTO: KK



Shiatsu – Heilung nicht ausgeschlossen!

Anerkannte Practitionerausbildung

Start Herbst 2010 mit Shiatsu-Basis-Seminar

Klagenfurt 25.-28. Sept. 2010

Villach 9./10. und 16./17. Okt. 2010

Info & Anmeldung unter

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



FOTOS: GERLINDE SCHÄGER/KK

ANWENDUNGSGEBIETE VON SHIATSU

Die „Association Suisse de Shiatsu“ hat im Mai 2009 unter dem Titel „Inanspruchnahme und Wirkungen von Shiatsu als Therapie – Daten und Fakten“ (Autor Peter Itin) folgende Forschungs-Daten über Anwendungsgebiete von Shiatsu zusammengestellt:

Angst. Asthma. Burnout. Erschöpfung und Energielosigkeit. Gelenkprobleme. Kinderspezifische Probleme. Kopfschmerzen. Krebs. Lebenskrisen. Multiple Sklerose. Nacken- und Schulterschmerzen. Nervöse Beschwerden. Rückenschmerzen. Schlafstörungen. Schleudertrauma. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Stress. Traumafolgen. Verdauungsstörungen, vegetative Beschwerden. Verspannungsschmerzen. Wechseljahre-Beschwerden. Zyklus-Beschwerden und -Störungen.

Der Forschungsbericht ist auf www.gesund-und-gluecklich.at abrufbar.

Bewusstsein zu bringen und gesundheitsfördernde Muster in das Leben des Klienten zu integrieren.

Zunächst wird ein energetischer Befund erhoben, um Energie-Ungleichgewichte zu erfassen und das Ziel und den Verlauf der Therapie zu bestimmen. Bei der Behandlung selbst werden durch senkrechten Daumendruck, Anlehnen und Einsatz von Ellbogen, Knien, Gelenk-Rotationen und Dehnungen energiearme Bereiche gestärkt, Blockaden gelöst, Muskeln gedehnt und gelockert, Gelenke mobilisiert und dadurch die Lebensfunktionen und der freie

Fluss der Lebenskraft unter-

stützt und harmonisiert. Da die TherapeutInnen aus der eigenen Körpermitte heraus meditativ arbeiten, können die KlientInnen „in-sich-hineinhorchen“. Dadurch wird Shiatsu zu einer tiefen, vertrauensvollen Kommunikation ohne Worte und die Behandlung zur „berührenden Kunst“.

Mittlerweile haben sich sehr viele ausgebildete Shiatsu-Experten niedergelassen. Das Abschlussdiplom berechtigt sie zur Führung des Titels „qualified practitioner“. Eine Auswahl an qualifizierten Shiatsu-PraktikerInnen befindet sich in der Info-Box.

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

KONTAKTE ZU SHIATSU-Praktikerinnen

Eva Ronacher

Rottensteiner Weg 31
9546 Bad Kleinkirchheim
Tel.: +43/(0)664/1345090
E-Mail: eva.ronacher@aon.at

Andrea Lampl

Dipl. Shiatsu-Praktikerin
Sonnenhang 12
9064 St. Filippin
Tel.: +43/(0)660/3417738
E-Mail: andrealampl@aon.at

Hara Shiatsu Renate Weihs

Tristangasse 28
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)676/3824460
E-Mail: office@shiatsu-klagenfurt.at
www.shiatsu-klagenfurt.at

Christine Pirker

Rossmarkt 8
9400 Wolfsberg
Tel.: +43/(0)664/4808482
E-Mail: ch.pirker@gmx.at
www.shiatsu-ruhepol.at

Barbara Jost

Dipl. Shiatsu-Praktikerin, Energetikerin
Tirolerstraße 80
9500 Villach
E-Mail: barbarajost@aon.at
www.members.aon.at/energiebalance

Mag. Cornelia Jäger

Dipl. Shiatsu-Praktikerin
Alfred-Kubin-Gasse 10
9020 Klagenfurt/Feschnig
Tel.: +43/(0)680/3058148
E-Mail: cornelia.jaeger@chello.at

Mag. Kornelia Fritz

Wiener Gasse 7/2
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)676/9304515
E-Mail: korneliafritz@gmx.net

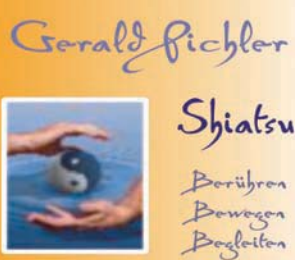


· SHIATSU · REIKI
· QUANTUM BODYWORK
· CRANIOSACRALE BALANCE
· THERAPEUTIC –
GRADE ESSENTIAL OILS
· TELLINGTON – TTOUCH
· GESUNDHEITSTRAINING

www.tao-aktiv.at

GERNOT ANHELL, QUALIFIED SHIATSU
PRACTITIONER, DIPL. GESUNDHEITSTRAINER
TEL. 0660 / 1211272

PAULINE NAGELSEDER, QUALIFIED QUANTUM
BODYWORK PRACTITIONER · TEL. 0664/ 1818165
9500 VILLACH, ERNST PLIWAGASSE 4




0664 200 39 64 - Fachärztezentrum Althofen



Werden Sie Masseurin/Masseur

Ein Topberuf mit Hand und Fuß!

Was muss ich tun, um MasseurIn zu werden?

Die Ausbildung zur/zum Medizinischen MasseurIn ist im Heilmasseurgesetz ganz genau geregelt und umfasst feste Ausbildungsbestandteile. Darüber hinaus ist es wichtig, dass sich die Masseurinnen/Masseure über die verlangten Grundkenntnisse hinaus weiterbilden und qualifizieren!

An der Kneipp Akademie in Klagenfurt (Massagiefachschule des österreichischen Verbandes für Heilmasseure und Medizinische Kneipp Bademeister) lernst du alle diese für eine gute Masseurin/einen guten Masseur notwendigen Grundlagen – im Rahmen einer klassischen schulischen Ausbildung, in Verbindung mit praktischen Übungen, Gruppenunterricht. Bei uns können sie auch Zusatzausbildungen absolvieren.

Was macht eigentlich eine gute Masseurin/ einen guten Masseur aus?

Ich kann hier nur aus meiner eigenen Erfahrung sprechen – eine gute Masseurin/ein guter Masseur ist jemand, der mir in meinem persönlichen Anliegen – sei es die Unterstützung bei einem Gesundheitsprozess oder einfach eine Wohlfühlanwendung – hilft oder mir den Anstoß dazu gibt, dass etwas „Gutes“ in Bewegung gebracht

wird. Weitverbreitet ist ja auch das Denken: „Ich gönne mir heute mal was Gutes, ich gehe mal zur Massage“. Und ich finde, das ist eigentlich ein sehr guter Ansatz.

Das setzt natürlich voraus, dass die Therapeutin/der Therapeut sowohl das notwendige fachliche Wissen als auch das notwendige Einfühlungsvermögen hat und weiß, wo die Grenzen sind. Das Gewerbe und Gesetz regelt diese Grenzen, über die eine Heilmasseurin/einen Heilmasseur nicht hinausgehen darf.

Der Beruf der Medizinischen Masseurin/des Medizinischen Masseurs und HeilmasseurIn ist ein wunderbarer Beruf – der in Zukunft immer wichtiger werden wird, weil u. a. auch psychisch bedingte Krankheiten zunehmen und weil die Menschen den persönlichen Kontakt und die Berührung benötigen. Massage und Bewegungstherapie sind in Zukunft immer wichtiger werdende Säulen in der Prävention und in der Therapie.

Die psychogenen Aspekte bei der Massage darf man nicht vergessen! Zwischen MasseurIn und Patient entsteht ein Vertrauensverhältnis und damit muss man sorgfältig umgehen.

Es gibt so viele verschiedene Massagearten und mittlerweile so viele verschiedene Therapierichtungen, dass ich mich als Kunde überhaupt nicht

mehr auskenne. Was ist denn jetzt gut, und was nicht?

Prinzipiell ist alles gut, was hilft! Massage ist und wird aber immer folgendes bleiben: eine Reizsetzung mit einem Medium oder der Hand und mit direkter Berührung, um Menschen zu helfen. Bin ich eine gute Heilmasseuse, habe ich gelernt mit dem Werkzeug, das mir die Schule und meine Ausbildungen mitgegeben hat, klar zu erkennen, welche Art der Behandlung bei dieser Erkrankung hilft. Und nur ganz allein darauf kommt es an.

Wie grenzt sich die Masseurin/ der Masseur von den Energetikern ab?

Im Energetikergewerbe ist ganz klar geregelt, dass diese weder massieren dürfen, noch ärztliche Diagnostik ausüben dürfen. Hüten Sie sich also vor Quacksalbern und Heilsversprechern. Es gibt sicher Menschen, die einen wunderbaren intuitiven Zugang zur Heilung haben – diese sind jedoch selten. Aufgrund der Vielzahl an Therapien, Therapierichtungen würde es hier den Rahmen sprengen, auf alles einzugehen. Eines ist jedoch klar: Alle guten Therapieformen haben das gleiche Ziel. Unterstützung und Förderung der Gesundheit.

Wir als HeilmasseurInnen können mit unseren Fähigkeiten bei sehr vielen Krankheiten und psychischen Zuständen helfen, auch bei Burn-out, Stress, Ängsten – und vor allem natürlich bei allen krankhaften Zuständen, die die Muskulatur und die energetische Versorgung des Körpers betreffen. ■



Ulrike Herzog

Vorsitzende des Bundes der Kneipp-Bademeister/-innen,

Heilmasseuse, Vorsitzende des Kneipp-Aktiv-Clubs Klagenfurt, Leiterin des MAZ und der Akademie des Österreichischen Kneippbundes.

Anmeldung zur Masseurausbildung:
Tel. 0664/9305307

www.kneippakademie.at

Kneipp
MAZ

Akademie
des Österreichischen Kneippbundes

FOTOS: KK / ANZEIGE

Der Ausbilder schürt das Feuer



Eine praxisnahe Aus- und Weiterbildung hat zwei Ziele. Zum Einen die Weitergabe von fundiertem Wissen und andererseits die sofortige Umsetzbarkeit in den beruflichen und privaten Alltag. Besonders in Gesundheitsvorsorgeberufen ist seriöses, ganzheitliches und kundenorientiertes Arbeiten

wichtig - nur dann ist dauerhafter Erfolg garantiert. Der Markt für Ernährung, Bewegung, Wellness, Entspannung, Energetik, Kindergesundheit, betriebliches Gesundheitsmanagement, usw. vergrößert sich ständig.

Der Trend geht in Richtung Vorsorge und Lebensqualität.

Vernetztes Umsetzen von unterschiedlichen komplementären Richtungen, flexible Angebote gepaart mit fundiertem Fachwissen ermöglichen es Kundenwünsche und Kundenziele zu erreichen.

Menschen die sich heute für einen „neuen“ Gesundheitsberuf entscheiden haben bereits einen Vorsprung und werden in Zukunft profitieren. Es herrscht bereits jetzt ein Mangel an gut ausgebildeten TrainerInnen.

Durch eine fundierte Ausbildung eröffnen sich Ihnen unzählige berufliche Chancen, die sie auf diesem Markt mit enormen Wachstumspotential ergreifen können.

Setzen auch Sie Ihre Interessen beruflich um. Wir geben Ihnen die notwendige Unterstützung.

Ich heiße Sie willkommen Ihr

Dr. Olivier Rainer
Präsident des Verbandes



DNA – Die Neuen Akademien – Kärntens Nr. 1

Die Nachfrage an gut ausgebildeten, ganzheitlich orientierten TrainerInnen und BeraterInnen für die Vorsorge in den verschiedensten Bereichen der Gesundheit wird immer größer.

Das Bildungsangebot der DNA bietet Gesundheitsinteressierten und Menschen, welche sich beruflich verändern oder ein zweites Standbein aufbauen möchten, die Chance auf eine qualifizierte, praxisorientierte Ausbildung. Auch Personen, welche bereits in einem Gesundheitsberuf tätig sind, bieten die Diplom-Lehrgänge eine optimale Ergänzung.

Das Einzigartige in der Unterrichtsgestaltung ist die Vernetzung aller relevanten Gesundheitsthemen. Somit wird ein Maximum an Ganzheitlichkeit erreicht. Die Diplom-Lehrgänge der neuen Akademien (DNA) verbinden Theorie und Praxis und vermitteln ganz-

heitliches Wissen in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Entspannung und Energetik.

Nutzen sie dieses Angebot an Aus- und Weiterbildung, welches Ihnen **DIE NEUEN AKADEMIE**



DNA - DIE NEUEN AKADEMIE
www.dna.or.at und 0676/753 5577

bieten und schaffen sie sich somit die optimalen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere. Nur bestens, umfangreich und praxisnah ausgebildete TrainerInnen können die Kunden beim Erreichen ihrer Ziele begleiten.

Herbstlehrgänge für Gesundheitstrainer (GT)

Wochenendlehrgänge: Start 16. bzw. 30.10.2010

- Basislehrgang
- Dipl. GT für Ernährung
- Dipl. GT für Bewegung und Wellness
- Dipl. GT für Human-Energetik
- Dipl. GT für Entspannung
- Dipl. GT für Kinder und Jugendliche
- Dipl. GT für Senioren
- Dipl. GT für Wirbelsäule

Tageslehrgänge: Start 13.10.2010

- Basislehrgang
- Dipl. GT für Ernährung
- Dipl. GT für Bewegung und Wellness
- Dipl. GT für Kinder und Jugendliche
- Dipl. GT für Senioren
- Dipl. GT für Wirbelsäule

JETZT BUCHEN UND FRÜHBUCHERBONUS SICHERN

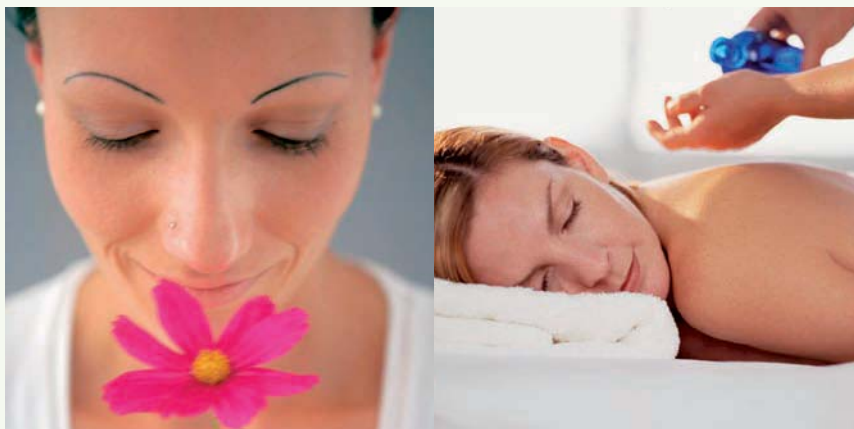
GESUNDHEIT GANZHEITLICH VERMITTELN

Berufe mit Zukunft

Die Drumbl Akademie bietet als eine der ersten Gesundheitsschulen in Österreich seit über 35 Jahren Gesundheitsausbildungen auf höchstem Niveau.

Die vier Säulen sind Massage | Beauty | Sport | Soziales!

Angefangen bei der staatlichen Ausbildung zum Medizinischen Masseur, über die Diplomlehrgänge Kosmetik/Fußpflege bis hin zum Beauty Coach, finden alle, die in die Wellness- oder Gesundheitsbranche einsteigen möchten, hier Ihren Beruf. Die Ausbildungen sind berufsbegleitend oder ganztags absolvierbar. In der Gesundheitsakademie lernen Sie nicht nur von den Besten, sondern auch in einer entspannten Atmosphäre. Informationen zum Kursangebot finden Sie unter www.drumbl.at.



FOTOS: KK / ANZEIGE



Institut Fercher – Beauty und Wellness für Sie und Ihn

Um den hohen Ansprüchen der Kunden gerecht zu werden, legt das Institut Fercher in Spittal an der Drau allergrößten Wert auf fachliche Kompetenz, Beratung, professionelle Dienstleistung und laufende Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter.

Eine Besonderheit im Institut Fercher ist die **Reviderm – Mikrodermabrasion-Behandlung**, eine intelligente Behandlungsmethode für effektive Hautverjüngung. Dabei werden durch sehr präzise, aber dennoch sanfte Abtragung der oberen Hautzellen die Regenerationsprozesse in der Haut spürbar angeregt. Die Tiefenwirkung durch die Kombination von Vakuum und Peeling stimuliert die hauteigene Kollagen- und Elastinproduktion und regt die Mikrozirkulation deutlich an. Die Haut wird auf natürliche Weise verjüngt, das Ergebnis ist bereits nach der ersten Behandlung sichtbar.

Vielfältiges Angebot

Auch im Massagebereich geht



Inhaberin Dorothea Messner ist Spezialistin für Mikrodermabrasion

FOTO: KK / ANZEIGE

man im Institut Fercher auf individuelle Bedürfnisse ein, es werden unter anderem klassische Vollmassage, Fußreflexzonenmassage, Lymphdrainage und Wirbelsäulen-Tiefenmassage nach Breuss angeboten.

In der Kosmetik reicht das Angebot von der klassischen Ge-

sichtsbehandlung über Spezialanwendungen bis hin zur exklusiven Luxusbehandlung. Sehr beliebt sind auch Jugendbehandlungen von der Grund- bis zur Aknebehandlung.

KONTAKT

Institut
fercher
Inh.: Dorothea Messner

Auenweg 3
9800 Spittal/Drau
Tel.: +43/(0)4762/38 95
www.institut-fercher.at

Maria Galland
PARIS

Nachhaltig gesund und glücklich durch spirituelle Gesundheit.

Harmonisierung von Körper, Geist und Seele - Wozu?

Krankheiten aller Art, ungünstige, schwierige Lebensumstände, Mangel an Kraft, Energie, Lebensfreude, usw. sind aus spiritueller Sicht Disharmonien zwischen den Bedürfnissen der Seele, des Selbst und dem „Alltags“-Verhalten (denken, fühlen, handeln) eines Menschen.

Wie erkennt man diese Disharmonien?

Der Schlüssel hierzu ist Achtsamkeit und Bewusstheit! Dieser Schlüssel ermöglicht es, die eigenen seelischen Bedürfnisse ebenso zu erkennen wie die Mechanismen des „Alltags“ die genau davon ablenken. Die „gesunden“ Bedürf-



Dirk Bock, Coach & Energetiker

nisse dann konsequent zu leben,

stellt die Harmonie zwischen Körper und Seele wieder her - nachhaltige Gesundheit ist die Folge. Der „Ent“-„wicklungs“-„Prozess“ hin zu Bewusstheit wird durch Coaching, Energie-Arbeit, Meditation und Yoga erfolgreich unterstützt, denn deren ganzheitlich wirkender Ansatz basiert auf Achtsamkeit, „Bewusst“-„seins“-förderung und Eigenverantwortung.

KONTAKT

Dirk Bock

Inhaber des Energet[h]ik-Zentrum
Ginzkeygasse 2
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)664/73 884 100
E-Mail: kontakt@energethik-zentrum.at

Ausbildungen in Yoga & Energetik

Yoga-LehrerIn / Yoga-ÜbungsleiterIn

(berufsbegleitend, 15 / 36 Monate, zertifiziert nach YVO, IYA und EYA)

EnergetikerIn / HeilerIn in Energie-Arbeit, Geistheilung, Lichtarbeit

(berufsbegleitend, 6 Module, zertifiziert)

Original USUI Reiki (1. Grad bis MeisterIn / LehrerIn)

(japanische Methode des natürlichen, spirituellen Heilens)

MeditationsleiterIn

(in yogischer Tradition, 4 Module, zertifiziert)

Babaji Kriya – Yoga, 1. Level

(Bewusst-Seins-Entwicklung mit Pranayama-, Asana-, & Meditationstechniken)

Kontakt / Infos / Anmeldungen

Yoga-Schule Kärnten

Karin Steiger e. U.
9020 Klagenfurt a. WS (Kärnten)
Mobil: +43 664 3373236
www.yogaschulekaernten.at

Energet[h]ik-Zentrum

Dirk Bock e. U.
9020 Klagenfurt a. WS (Kärnten)
Mobil: +43 664 73884100
www.energethik-zentrum.at

Alternative Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden

Die meisten Menschen waren schon mit Situationen konfrontiert, die ausweglos erscheinen, verlegen machen, wo man keine Antwort weiß oder das Gefühl hat, vom Pech verfolgt zu sein und kennen daher emotionalen Stress.

Beim 3in1 Concept geht es um den Abbau von emotionalem Stress. Denn nicht die Situation, Person oder Sache



FOTO: KK / ANZEIGE

Eveline Goritschnig, Energetikerin

ist das Problem, sondern die eigene Reaktion darauf.

Das „Three in one - Concepts“ - System bietet einen neuen einzigartigen Ansatz, mit Stress umzugehen, und setzt das Ziel, emotionales, geistiges und körperliches Wohlbefinden zu erreichen.

In der von Eveline Goritschnig gegründeten Gesundheitschule kann man dieses 3in1 Concept erlernen und eine international zertifizierte

Grundausbildung zum 3in1 Concepts Facilitator und Energetiker absolvieren. Ausbildungsdauer ist ein Jahr lang jeweils zwei Tage pro Monat. Nach Abschluss dieser Gesundheitschule besteht die Möglichkeit, sich im Bereich Energetik selbstständig zu machen oder auch weitere Fortgeschrittenenkurse zu absolvieren.

INFO

Die nächste Gesundheitschule startet am 29. Jänner 2011, Infoabende am 30. Oktober, 20. November und 11. Dezember 2010, jeweils um 16 Uhr im Jugendgästehaus Klagenfurt, Neckheimgasse. Info Tel. +43/(0)664/590 25 45; www.gesundschule.eu

Body Talk – Gesundheit durch Kommunikation



Das Body Talk System vereint das Fachwissen der westlichen mit der Energiedynamik der östlichen Medizin, Osteopathie und Chiropraktik, die Erfahrungsgrundlagen der Angewandten Kinesiologie mit den Erkenntnissen der modernen Physik und Mathematik.

Während einer BodyTalk Sitzung stellt der Anwender mithilfe von neuromuskulärem Feedback die Kommunikation mit der inneren Weisheit des Körpers her. Anhand einer Serie von Fragen erfährt der Anwender, wo die derzeitigen Dysbalancen liegen oder welche Organe oder Systeme unzureichend miteinander kommunizieren und daher nicht im Gleichgewicht mit dem Rest des Körpers sind.

BodyTalk besticht durch seine Einfachheit, seine sicher Anwendung und die Schnelligkeit seiner Resultate da BodyTalk die körpereigenen Heilkräfte anregt, erfreuen sich unsere Klienten einer langfristigen, anhaltenden gesundheitlichen Verbesserung.

Das BodyTalk-Behandlungssystem ist effektiv in der Anwendung und

einzigartig in Aufbau und Wirkung. Es gibt dem Körper Raum, die eigene Balance zu finden, indem Teilbereiche des Körpers oder Körpersysteme wieder koordiniert werden und dadurch synchronisiert arbeiten. Denn optimale Gesundheit ist abhängig vom Zusammenspiel zwischen Gehirn und Körper. BodyTalk kann ergänzend zu anderen Therapien angewendet werden. Die Behandlung ist sicher, sanft und nicht invasiv, sie bewirkt schnelle

und effektive Veränderungen. Es kann helfen, Krankheiten vorzubeugen, das Immunsystem zu unterstützen und die gesunde Energiebalance zu erhalten.

Eveline Goritschnig betont, dass diese Heilmethoden eine Alternative zur Schulmedizin darstellen. Sie kann jedoch keine Diagnose stellen und keine Medikamente verschreiben oder austesten. Bei Beschwerden muss der Besuch beim Arzt immer Priorität haben.

KONTAKT

Eveline Goritschnig

Zertifizierte Energetikerin Instruktor für das 3in1 Concept
Gründer der Gesundheitschule Parama-Body-Talk-System Practitioner

Lodengasse 43, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: +43/(0)463/26 28 55 oder

+43/(0)664/590 25 45

E-Mail: eveline.goritschnig@chello.at

www.eveline.goritschnig.at



Erlebnis eMobilität

Hohes Publikumsinteresse auf Österreichs größter eMobilitätsmesse in Kärnten.

Eingebettet in die „Freizeit-messe“ und „Auto & Bike“ bot Österreichs größte eMobilitätsmesse von „Lebensland Kärnten“, in Klagenfurt, alles zum Thema eMobilität.

eMesse überraschte und begeisterte

Von den insgesamt 50.000 Besuchern traten viele ihre erste eMobile Probefahrt an und waren überrascht, wie viel Spaß eMobilität machen kann. Besonders gefragt waren eBikes, eSeegways und eScooter. „Im vorigen Jahr war das eAuto ein großes Thema, heuer ist es das eBike“, wissen Gerald Miklin und Rudolf Ball vom „Lebensland Kärnten“.

Unterwegs in eine energieautarke Zukunft

„Die Kärntner interessieren sich für das Thema“, freut sich auch Landeshauptmann Gerhard Dörfler. Er kündigte den Bau einer



DI Rudolf Ball und Gerald Miklin von Lebensland Kärnten

FOTO: LEBENS LAND KÄRNTEN / ANZEIGE

großen Photovoltaikanlage an, mit der tausende eFahrzeuge betrieben werden könnten – völlig energieautark. Damit eMobilität den Kärntnern noch schmackhafter gemacht wird, gibt es Förderungen für den Kauf von eBikes und eScootern. Infos: www.lebensland.com

eMobilität als Erlebnis

„Wir sind stolz darauf, mit der eMesse einen wichtigen Beitrag zur Aufklärung geleistet zu haben“, berichtet Dr. Albert Kreiner vom Amt der Kärntner Landesregierung.

LEBENS LAND
KÄRNTEN

KÄRNTEN
VERKEHRSREFERAT

Autohaus Tonitz, Völkermarkt
Das Radl, ProfiCenter, Spittal/Drau
Der Radprofi, Möllbrücke
Eduard Josef Scharf, Wolfsberg
Giga Sport, alle Standorte
HERVIS, alle Standorte
Härle, Hermagor & Treffen/Villach
Intersport XL, Wolfsberg
Krois Erich, KFZ-Werkstätte, Kühsdorf
More der Spezialist, Spittal/Drau
ÖAMTC Kärnten, alle Standorte
Petermann Radsport, Köttmannsdorf
Sport 2000 Moser, St.Veit/Glan
Sport 2000 Sölle, Tröpolach
Sports Experts, Spittal/Drau & Klagenfurt
Zweirad am Puls, Klagenfurt

Ich bin ein Kärnten



Bike Händler
www.lebensland.com

Der Kauf des Lebensland Kärnten eBikes wird vom Land Kärnten gefördert

Die Förderhöhe beträgt 10% des Anschaffungspreises, max. € 220,-

Ihren Förderantrag erhalten Sie direkt bei uns, oder unter www.lebensland.com - wir helfen Ihnen beim Ausfüllen

Eine Initiative von LANDESHAUPTMANN GERHARD DÖRFLER

TCM als Ergänzung

Akupunktur: Hintergründe und Wirkungsweise

Die Akupunktur ist eine über 2000 Jahre alte chinesische Heilmethode und Teilgebiet der fernöstlichen Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie ist eine wertvolle Ergänzung zu unserer westlichen Schulmedizin. Besonders in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe findet sie viele Anwendungsbereiche. Die Wirksamkeit von Akupunktur ist inzwischen durch zahlreiche Studien belegt worden.

Akupunktur – Indikationen in der Frauenheilkunde

Störungen, die im Zusammenhang mit der Menstruationsblutung stehen, machen einen Hauptteil der gynäkologischen Indikationen aus. Doch auch Entzündungen, Wechseljahrsbeschwerden und psychische Beschwerden können mit der Akupunktur sehr gut behandelt werden. Die Akupunktur kann auch sehr gut unterstützend bei



FOTO: KK / ANZEIGE

der Behandlung im Kinderwunschbereich eingesetzt werden.

KONTAKT

Dr. Michaela Schmölzer

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dr.-Richard-Canaval-Gasse 110
9020 Klagenfurt
Tel. +43/(0)664/916 19 90
www.dr-schmoelzer.at

Kinderwunschbehandlung
Hormonelle Behandlung
Akupunktur



Akupunktur als Ergänzung zur modernen Medizin

Die moderne Medizin ist eine wichtige Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Als Ärztin will ich meinen Patientinnen aufmerksam und respektvoll begegnen und mit aktuellem Wissen, meiner Erfahrung und meiner Hilfe jeder einzelnen Patientin zur Seite stehen. Der Mensch in seiner ganzen Individualität steht für mich im Mittelpunkt der Behandlung.

Mit einem Klick zum Wunschgewicht

So nennt die Spittaler Ernährungsmedizinerin Dr. Edeltraud Lenhard ihr neuestes „Baby“. Dabei handelt es sich um ein Konzept zum Abnehmen, das man über das Internet abrufen kann.

„Es steht unter dem Motto „Gewicht verlieren, Gesundheit gewinnen“. Man soll also gesund, richtig und dauerhaft abnehmen mit etwa einem halben Kilo Gewichtsverlust pro Woche“, erklärt Dr. Lenhard.

Zuerst kann man im Internet eine Gewichtsanalyse erstellen lassen, das Programm rechnet in weiterer Folge das Wohlfühlgewicht aus, und den benötigten Zeitraum, um es zu erreichen. Wenn man gesund abnimmt, bleibt man im Diagramm im grünen Bereich, nimmt man nicht ab beziehungsweise zu, rutscht man in den roten – ein optisches Feedback also.

Auf seiner persönlichen Abnehmseite bekommt man wöchentlich Abnehmblätter, einen



FOTO: KK

Dr. Edeltraud Lenhard hat ein Konzept zum Abnehmen entwickelt, das man bequem mit Hilfe des Internets nutzen kann

Lifestyle-Tipp und ein Rezept. Wenn man in einer Woche zunimmt, bekommt man kein neues Blatt, sondern muss die Tipps der Vorwoche noch einmal beherzigen.

Dr. Lenhard ist staatlich geprüfte Sportlehrerin, Physiotherapeutin und Ernährungsmedizinerin

und lässt all ihre berufliche Erfahrung in dieses Konzept einfließen.

Auf die Idee für die Plattform ist Edeltraud Lenhard durch die Diabetikerschulungen, die sie durchführt, gekommen. „Übergewicht steigert das Diabetesrisiko. Durch diese Patienten, die abnehmen sollten, bin ich auf die Idee gekommen ein Programm zu systemisieren.“

Infohotline 0676/3214554
www.gemeinsam-abnehmen.at



ScalarPrana-Therapie – Eine neue Form der Energieheilung

Die scalare Energie oder Null-Frequenz-Energie war über Jahrtausende eines der verborgensten Geheimnisse unserer Welt.

Erst der große Physiker Nicola Tesla konnte den endgültigen Beweis für die Existenz der scalaren Energie oder Null-Frequenz-Energie führen. Die geniale philippinische Energetikerin und Psychologin Fe Pacheco hat daraus ein eigenständiges Heilungssystem entwickelt, die ScalarPrana-Therapie. Fe Pacheco, die weltweit anerkannte spirituelle Lehrerin, versteht es auf ganz besondere Weise, die Herzen der Menschen zu berühren. Die von ihr entwickelte Technik trägt auf intensive und einfache Weise zur Gesundung von Menschen bei. Fe Pacheco war die erste, der es gelang, die so genannten Konvergenz-Zonen zu definieren und zu beschreiben. Konvergenz-Zonen



Fe Pacheco mit Susanne Springer.

sind die Eintrittspunkte der scalaren Energie in den Körper. Diese Zonen entsprechen nicht den Chakren. Über die Konvergenz-Zonen werden nämlich unser Energiefeld, unsere Chakren, der physische Körper und jede einzelne Zelle mit Null-Frequenz-Energie versorgt.

- Scalare Energie durchdringt das ganze Universum;
- Sie wirkt extrem balancierend und harmonisierend;
- Fe Pacheco führt uns in ein neues Zeitalter der Energieheilung!

Die Ausbildung zum ScalarPrana-Therapeuten wird in Österreich vom Prana- Zentrum Susanne Springer angeboten.

INFO

Informationen über Vorträge und Ausbildungen erhalten Sie im Prana- Zentrum Susanne Springer

Radetzkystraße 9

9020 Klagenfurt

Tel.: +43/(0)664/ 920 34 24

E-Mail: susanne.springer@prana-kaernten.at

www.prana-kaernten.at

advantage

www.advantage.at Ausgabe Nr. 55 - April/Mai 2010

Kärntens Power-Frauen
Die weibliche Seite der Wirtschaft

Kulturland Burgenland
mit Ticket-Gesamtpreis
Wirtschaftsstandort Lavanttal
Zukunft mitgesichert! Initiativen und Projekte in der Region

Strom als Schlüssel für Klimaschutz
Vize-Vorsitzspracher Hermann Egger für massiven Ausbau der E-Netze

GRATIS advantage Abo bestellen!

Abonnieren Sie unter (04212) 33233 oder www.advantage.at Ihren Vorteil in Wirtschaft und Leben

An die figur- bewusste Frau!

Slender You macht Sie fit, bringt Ihren Körper in Form und stellt Ihre Geduld nicht auf die Probe.



Karin Hartl, Slender You

Denn Ihr Körper ist Ihr wichtigstes Kapital. Durch das reichhaltige Angebot wie zum Beispiel Slender You, Vibratrimmer, Körperbehandlungen etc. habe ich die Lösung für überschüssige Kilos, Cellulite, schlaffes Gewebe, schlappe Kondition oder Rückenbeschwerden. Ich erstelle für Sie ein maßgeschneidertes (Verwöhn-) Programm, das sich wirklich jede Frau leisten kann. Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin, genießen Sie eine Gratis-Stunde mit allen Infos und überzeugen Sie sich selbst!

KONTAKT

Grazil
rundum schön

Inhaberin Karin Hartl

Feschnigstraße 30, 9020 Klagenfurt

Tel. & Fax 0463/410 140, www.slenderyou.at

ÖZ: Mo, Mi, Fr, 8–20 Uhr, Di und Do, 8–12 und 16–20 Uhr

Exklusiv in Kärnten! MATIS Hightech - Lifting Behandlungen

Mit nur einer Gesichtsbehandlung erhalten Sie pralle, um Jahre jünger aussehende Haut!



Ihre Haut erscheint müde, fahl, die Konturen sind erschlafft? Kein Grund zur Panik! Gönnen Sie sich eine Hightech Behandlung! Mit Ultraschall und Galvanik werden hochkonzentrierte Wirkstoffe in die Haut eingearbeitet – auf völlig angenehme Weise, ohne Nadel. Das Ergebnis kann sich sehen lassen – das Hautbild ist danach praller, fester und wirkt jünger.

MATIS Hightech Lifting Grundbehandlung Für Sie und Ihn!

Typgerechte, hochkonzentrierte Wirkstoffe werden in die Unterhaut mit Galvanik und Ultraschall eingearbeitet. Das Ergebnis: Eine sofort sichtbare pralle Haut und straffe Konturen.

€ 98.-

MATIS Tiefenfaltenbehandlung! Faltenfüllende Wirkstoffe füllen Fältchen auf.

Das Ergebnis: Fältchen werden sofort sichtbar aufgepolstert und geglättet. Liefert ein Traumergebnis. Auch in Kombination mit der Galvanik/Ultraschall Grundbehandlung möglich!

€ 98.-

Grund- und Tiefenfaltenbehandlung zusammen nur € 149,-



Klagenfurt - Burggasse 2 | Villach - Drauparkstrasse 2 | Feldkirchen - Kirchgasse 2

0664/1985345

Gültig ab 6.4.2010

Mit Hightech-Kosmetik zu dauerhaft schöner Haut

Frau Sommer, was macht Ihre Kosmetikbehandlung so einzigartig?

Einzigartig ist die Verwendung von Hightech-Kosmetik exklusiv in Kärnten.

Was versteht man unter Hightech-Kosmetik?

Herkömmliche Kosmetika enthalten nur bis zu zwölf Prozent Wirkstoffanteil. Die bei uns verwendete Matis Hightech-Kosmetik hat einen Wirkstoffanteil von 80 bis 100 Prozent. Die Haut produziert mit zunehmendem Alter hauteigene Wirkstoffe wie Collagen, Elastin, Hyaluron und Vitamine in immer geringeren Mengen. Wenn man dann Kosmetikprodukte mit einem Wirkstoffanteil von nur zwölf Prozent verwendet, können diese Mängel nicht ausgeglichen werden. Mit Hightech-Kosmetik wird die Haut wieder ausreichend versorgt und die Haut wird wieder prall und die Konturen straff.



FOTO: MARK ANDERS, „PORTRAIT“, CC-LIZENZ (BY 2.0)
HTTP://CREATIVECOMMONS.ORG/LICENSING/1.0/DEED.DE/
QUELLE: WWW.PHSD.E / KK / ANZEIGE



Tipps von Experten

Dr. med. Silvia Velik
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe in Klagenfurt
Tel.: +43/(0)463/507196
E-Mail: silvia.velik@chello.at

Wechseljahre oder Klimakterium

Die Wechseljahre bedeuten für die meisten Frauen einen neuen Lebensabschnitt. Für viele heißt es in dieser Zeit Bilanz zu ziehen: Was habe ich in meinem Leben an Vorstellungen bisher verwirklicht? Was nicht? Wie werde ich die zukünftige Lebenszeit gestalten? Dies trifft zusammen mit Veränderungen des Körpers, die vor allem durch die Abnahme des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen in den Eierstöcken charakterisiert sind. Die häufigsten Beschwerden, über die Frauen klagen, sind Hitzewallungen, Schlafstörungen sowie

Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Leistungsabfall und Libidoverlust.

Damit Frau sich nicht durch diesen neuen Lebensabschnitt quälen muss, gibt es viele gute therapeutische Möglichkeiten. Einerseits bietet die Alternativmedizin eine Reihe von Behandlungsmethoden an wie zum Beispiel Akupunktur, TCM, Homöopathie, Phytotherapie, Bachblütentherapie und vieles mehr. Bei sehr starken Beschwerden allerdings sind Hormone als Therapie nicht wegzudenken. Bei richtiger Dosierung und vorge-



Auch in den Wechseljahren geht die Lebensqualität nicht verloren.

schriebenen Hormonkontrollen gibt es keine erhöhten Nebenwirkungen, sehr wohl verbessert sich aber die Lebensqualität. Da sich die Wechseljahre mit ihren Symptomen bei jeder Frau anders zeigen, ist das Wichtigste die individuelle Beratung und Behandlung.

Für manche Frauen sind die Wechseljahre eine wahre Katastrophe und mit vielen Ängsten behaftet. Sie können aber auch eine wichtige Phase im Leben sein, die den Auftakt zur Neuorientierung signalisiert.

FOTO: RAINER STURM/PIXELIO.DE/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 Wahrnehmen 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



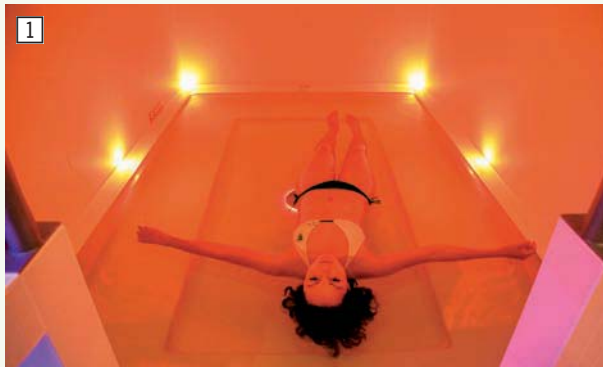
ALPHAFLOATING GmbH

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/KK / ANZEIGE

Altes Wissen heute nutzen

Die Resonanz war sensationell, bei jedem Vortrag war der Saal bis auf den letzten Platz gefüllt, immer mehr Menschen möchten Heilmethoden unserer Vorfahren in ihre jeweiligen Therapien integriert wissen“, resümiert Rolf Bickelhaupt vom Verein „gesund & glücklich“ über die von ihm und Annemarie Herzog bereits zum zweiten Mal organisierten „Hemma-Dialoge“, die un-

ter dem Motto „Altes Wissen heute nutzen“ standen. Insgesamt verfolgten über 500 Zuhörer die fünf Vorträge des Kulturanthropologen Universitätsprofessor Roland Girtler (Wien), Ganzheitsmediziner Dr. Eberhard Suntinger (St. Veit/Glan), Alpenschamane Kurt Brückler (Wörschach), Heilpraktiker Thomas Rolin (Deutschlandsberg) und Räucherexpertin Annemarie Herzog (Viktring) in Diex,

Eberndorf, Globasnitz (am Hemmaberg) und Völkermarkt.

In ihren Grußansprachen gaben Landtagspräsident Josef Lobnig, Landtagsabgeordneter Jakob Strauß, Völkermarkts Bürgermeister Valentin Blaschitz und der Diexer Vizebürgermeister Gerwald Kitz klare Bekenntnisse zur Integration ganzheitlicher Heilmethoden in die öffentliche Gesundheitsversorgung ab.



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT / KK

Mit alpenschamanischen Klängen wurde der Vortrag von Kurt Brückler über Alpenschamanismus eröffnet. Auf dem Bild von links nach rechts Kurt Brückler, Horst Longitsch, Michael Isola (beide mit einer Shruti-Box) und Margot Payer.



Die Eröffnung der „Hemma-Dialoge“ nahm Universitätsprofessor Roland Girtler (dritter von links), Kulturanthropologe an der Universität Wien, im Eberndorfer Gasthof „Pucher“ vor. Weiters auf dem Bild von links nach rechts LAbg. Gerald Grebenjak, Heilpraktiker Thomas Rolin, Girtler, Landtagspräsident Josef Lobnig, die Organisatoren Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt sowie LAbg. Jakob Strauß.



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

Die Xundheitsmesse der ÖBB fand auch das zweite Mal erfolgreich in Klagenfurt statt.

Messe 1: ÖBB-Xundheitsmesse

Rund 30 Aussteller präsentierten sich im Oktober vergangenen Jahres im Klagenfurter Gemeindezentrum St. Ruprecht bei der „2. Öffentlichen Xundheitsmesse“, die von den ÖBB-Gesundheitszirkeln Klagenfurt, St. Veit/Glan und Wolfsberg veranstaltet wurde. Komplettiert wurde die Messe durch Vorträge, Vorführungen und „Wohlfühlbehandlungen“. Über den großen Zuspruch freuten sich die Organisatoren Thomas Brandl, Bruno Stuhlpfarrer und Gerhard Zechner.

www.xundheitszirkel.at



Ein der Natur nachempfundenes Ambiente mit (Aussteller-)Zelten zeichnete die Messe aus.

Messe 2: gesund & glücklich

Nun ist sie die Größte ihrer Art in Österreich: Die Messe „gesund & glücklich“, die im November zum 5. Mal im Rahmen des Messebündels Gesund Leben, Familien- und Brauchtumsmesse am Messegelände Klagenfurt stattfand. Über 11.000 Besucher strömten in das 1. Obergeschoss der Halle 1 zu den knapp 60 Ausstellern. Die vier Ausgaben der Messe zuvor fanden in der Naturarena Sonneggersee im Südkärntner Sittersdorf statt. Die nächsten Termine: 12./13.6.2010 Sittersdorf, 19.-21.11.2010 am Messegelände Klagenfurt.

www.gesundemesse.eu



Tausende von zusätzlichen Besuchern strömten zu den LebensEnergietagen in das ATRIO.

Messe 3: LebensEnergietage

Bereits zum 4. Mal verwandelte sich im Februar 2010 für drei Tage die Plaza des Shopping Center ATRIO in Villach zu einem Zentrum der Energie und Kraft. Bei 22 Ausstellern konnten sich die Besucher zu verschiedensten esoterischen Themen informieren, Wohlbefinden tanken und energetische Anwendungen selbst ausprobieren. Ein Höhepunkt war der Impulsvortrag der bekannten Autorin Bärbel Mohr, deren Buch „Bestellungen beim Universum“ mehr als eine Million Mal verkauft und in 14 Sprachen übersetzt wurde.

www.atrrio.at

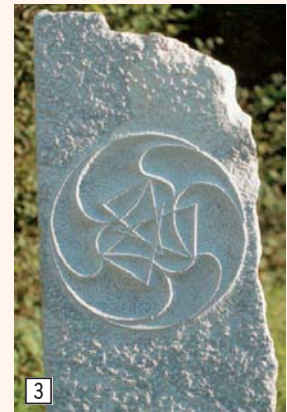


1 Aufstellung eines Lithopunktursteines in Quito, Hauptstadt von Ecuador. FOTO: K.K.



2

2 Lithopunkturstein in Derry, Nord Irland. FOTO: K.K.



3

3 Kosmogramm auf dem Lithopunkturstein in Bleiburg. FOTO: K.K.

4 Marko Pogačnik im Steinkreis seines Anwesens in der Nähe von Šempas. FOTO: ROLF BICKELHAUPT/KK

Geomantie ist „das Wissen um die Dimensionen der Erde“

Wie kein anderer hat der aus Šempas in Slowenien kommende Marko Pogačnik die geomantische Bewegung der letzten beiden Jahrzehnte weltweit beeinflusst. Seine von ihm entwickelte Lithopunktur heilt Orte und Landschaften. Rolf Bickelhaupt

Der im Jahre 1944 geborene Slowene wurde bereits in den 1960er Jahren als Konzept- und Land-Art-Künstler im Rahmen der von ihm gegründeten „OHO“-Gruppe sowie der „Šempas-Familie“ international bekannt. Er stellte weltweit in zahlreichen Museen und auf internationalen Veranstaltungen aus, so im Aktionsraum München, in den Museen für moderne Kunst in Ljubljana, Zagreb und Belgrad, im Museum of Modern Art und im Queens Museum of Modern Art (beide in New York) sowie in der Biennale Trigon Graz.

Zu Beginn der 1980er Jahre entwickelte er die Lithopunktur. Dabei handelt es sich um eine geomantische Methode zur Heilung und Balancierung von Orten und Landschaften, ähnlich der Akupunktur beim menschlichen Körper. Bei seiner Methode werden Steinsäulen mit eingemeißelten Kosmogrammen auf Akupunkturpunkte der Erde gesetzt und miteinander verbunden.

Pogačnik definiert Geomantie als das Wissen um die sichtbaren

und vor allem unsichtbaren Dimensionen der Erde. Ebenso sieht er es als Aufgabe dieser Disziplin, das Interesse und die Beziehung der Menschen zur Erde, ihren Landschaften und Wesen, zu fördern und zu vertiefen im Sinne eines liebevollen und verantwortungsbewussten Umgangs miteinander.



4

International bekannt wurde er mit Lithopunkturprojekten beidseits der Grenzen zwischen Nordirland und der Republik Irland sowie zwischen Österreich und Slowenien (Bleiburg, črna na Koroškem, Eberndorf, Griffen, Ravne na Koroškem, St. Paul und Völkermarkt). Er setzte Lithopunktur unter anderem in Aachen, Klagenfurt, Prag und Quito (Hauptstadt von Ecuador) sowie Zagreb, in der Landschaft Circuito das Aguas in Brasilien, im Schweizerischen Seenland, in der Hundertwasser-Therme Blumau sowie im Landeskrankenhaus Klagenfurt.

Als Dozent ist Pogačnik bei Ausbildungen für Geomantie unter anderem in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Italien, Schweden, England, den USA, Kroatien und Slowenien tätig. Von ihm stammen 20 Bücher, davon 13 in Deutsch, darunter die Bestseller „Elementarwesen“ und „Schule der Geomantie“. Das offizielle Staatswappen der Republik Slowenien zeigt ein von Pogačnik entworfenes Kosmogramm.

Interview



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

Die Erde liebt die Menschen wie Eltern ihre Kinder

Zwischen Terminen in Jerusalem und Berlin fand Marko Pogačnik Zeit für ein Interview mit dem Magazin „gesund & glücklich“ in seinem Landhaus in der Nähe von Sempas im Südwesten Sloweniens, wo er Chefredakteur Rolf Bickelhaupt und Redakteurin Annemarie Herzog empfing.

Sie gelten als Vertreter einer spirituell ausgerichteten Geomantie. Was können wir uns darunter vorstellen?

Bei der Geomantie geht es um eine ganzheitlich ausgerichtete Art von Ökologie, bei der neben den sichtbaren Dimensionen der Landschaft und Natur auch die unsichtbaren Ebenen eine wichtige Rolle spielen. Vor allem handelt es sich dabei um die Lebenskräfte (Bio-Energie) der Erde; praktisch um so genannte Kraftplätze. Man kann sie mit den Chakren beim menschlichen Körper vergleichen. Zum zweiten geht es um das Bewusstsein der Natur, also um die eigenartige Intelligenz, die den Pflanzen, Bergen, Flüssen, Steinen usw. innewohnt. In dem Falle spricht man von den Elementarwesen oder Naturgeistern, die man aus den Märchen als Feen, Nymphen, Gnome usw. kennt. Es ist nicht nur Lebenskraft, die es überall in uns und um uns herum gibt, sondern auch Intelligenz.

Der Mensch hat Verstand, kann aber auch subtilere Ebenen wahrnehmen, wenn er es zulässt. Wie kann der Mensch diese Ebenen spüren, wahrnehmen?

Wenn es um die Wahrnehmung

der unsichtbaren Dimensionen der Umwelt geht, so ist unser Verstand nicht gerade nützlich, ja sogar irritierend. Da ist die persönliche Sensibilität gefragt, unsere Intuition und die Kraft der Gefühle. Der Verstand schafft eine Distanz zu dem was man betrachtet, die im Voraus verhütet, dass der Mensch die feineren Ebenen der Natur wahrnehmen könnte. Also gaukelt uns der Verstand vor, dass es sie gar nicht gibt.

Es gibt sie jedoch und sie sind entscheidend für das Leben. Bei ihrer Wahrnehmung muss man anders vorgehen, sich durch eigene Herzensintelligenz der Natur annähern und sich mit ihr einstimmen. Dann erst bekommt man Eindrücke und Information zu ihren verborgenen Dimensionen. Erst nachdem die intuitive Erfahrung gespeichert ist, kommt der Verstand zur Geltung. Es geht darum, die Eindrücke und inneren Bilder zu ordnen und sie zu deuten, so dass sie auch für praktische Zwecke verwendbar sind – zum Beispiel wenn es um die optimale Positionierung eines Gebäudes geht.

Die Erde hat eine Seele, die Erde kommuniziert, sagen Sie. Was teilt

uns die Erde über ihren eigenen Zustand mit?

Erstens, die Erde ist ein kosmisches Wesen und in dem Sinne gesund. Problematisch ist, was wir Menschen an ihrer Oberfläche treiben. Unsere Technik, die in die Geheimnisse der Materie hinein drängt ohne die Hintergründe des Lebens zu verstehen, wird immer gefährlicher. Da ist die Erde verwundbar. Als Intelligenz, die wir Gaia nennen, reagiert sie so, dass sie uns durch Naturkatastrophen davor warnt, diesen Weg weiter zu gehen. Technik ist gut – aber nicht ohne Verantwortung dem Sinn des Lebens auf dem Planeten gegenüber.

Und wenn wir auf ihre Warnungen noch weiter nicht hören wollen? Dann hat sie noch die Möglichkeit, die Grundmuster, nach denen unsere Realität organisiert ist, zu verändern. In dem Falle würden wir uns in einem Weltzusammenhang finden, der für uns sehr lehrreich werden kann. Wir werden damit gefordert, unsere gewohnten Muster der Beziehungen zur Natur und zu uns selbst radikal zu wandeln.

Und was teilt uns die Erde über den Zustand der Menschen mit?

Meine Erfahrung sagt, dass die

Erde Menschen liebt wie Eltern ihre Kinder, obwohl wir uns in einer ihr gegenüber rebellischen Adoleszenzphase befinden. In dem wir uns auf der Erde verkörpern, sind wir zum einen Teil von ihr geworden. Ihre schöpferischen Fähigkeiten werden durch unsere Tätigkeiten vielfach erweitert. Sie hat die wunderbaren Berge erschaffen, wir haben sie in der Form der Kathedralen noch weiter entwickelt und verfeinert. Sie hat Ton hergestellt - wir gestalten es in Keramik um.

Sie heilen Orte und Landschaften. Mit welchen Instrumentarien heilen Sie?

Ja, ich befasse mich seit drei Jahrzehnten mit der Frage, wie man die Blockaden abbauen kann, die Menschen durch unverantwortliches Wirken in der Landschaft oder in den Städten verursacht haben, um nicht von Traumata zu sprechen, die durch unsere Auseinandersetzungen mit der Natur oder durch Kriege den Orten eingeprägt worden sind. Dazu habe ich eine Methode entwickelt, die der Akupunktur beim menschlichen Körper ähnlich ist. Ich nenne sie Lithopunktur. Es geht um Steinsäulen, die an bestimmten Punkten mit eingemeißelten Kosmogrammen aufgestellt werden. Das sind Zeichen, mit denen man mit der Intelligenz des betreffenden Ortes kommunizieren kann, um Selbstheilungsprozesse der Erde in Gang zu setzen.

Ihr neues Buch „Quantensprung der Erde“ ist gerade im Entstehen. Was ist darunter zu verstehen?

Seit 1997 betrachte ich bei der Erde einen merkwürdigen Prozess, bei dem sie im Sinne der Selbstheilung bestimmte energetische Organe aktiviert und Kräfte losbindet, durch die es ihr möglich wird, ihre geistige Entwicklungsbahn so zu verändern, damit sie der möglichen Zerstörung des Lebens an ihrer Oberfläche ausweichen kann. Sie bereitet sich meines Erachtens auf einen „Quantensprung“ vor, um eine Ebene des Seins zu erreichen, die anders ist als unsere gewohnte Wirklichkeit. Dazu muss sie ihre Kraft steigern, die wir als Erhit-

zung des Erdkörpers und der Atmosphäre wahrnehmen. Der Begriff Quantensprung stammt aus der Physik und heißt in dem Falle, dass das Leben auf der Erde nicht linear weiter geführt wird, sondern sich an einer veränderten Frequenzebene neu organisiert. Ich meine, diese Verschiebung der Ebenen ist schon seit zwölf Jahren im Gange. Wir merken es nur nicht, weil wir mit unserer Aufmerksamkeit an die alte Ebene gefesselt sind.

Im Buch beschreiben Sie eigene Träume. Welche Quintessenz haben diese Träume?

Ja, dieser Prozess der Erdveränderungen ist recht kompliziert. Wer hat schon eine Erfahrung davon, wie das gehen mag? Ich erhalte viele Informationen dazu aus meiner Praxis, aber auch durch Träume. Davon habe ich für das Buch 63 der Interessantesten ausgewählt, ihre Geschichte in der Form von Comics gezeichnet und kommentiert. Dadurch kann sich jede Leserin und jeder Leser eine eigene Meinung bilden, was da vor sich geht. Es handelt sich nicht nur um planetare Entwicklungen, die ins Unbekannte auslaufen, sondern auch um persönliche Wandlungsprozesse.

Was waren Ihrer Meinung nach Ihre drei wichtigsten geomantischen Projekte? Und an welchen Projekten arbeiten Sie gerade?

Anfang der 90-er Jahre wurde ich im Rahmen der Bestrebungen nach Frieden eingeladen, Lithopunktursäulen an den beiden Seiten der damals noch heißen Grenze zwischen Nord Irland und der Republik Irland aufzustellen. Ich habe energetische Beziehungen aufgespürt, die durch die unorganisch gezogene Grenze zwischen den beiden Staaten gestört worden sind. Durch Steinsetzungen an beiden Seiten der Grenze habe ich sie neu verbunden.

Ein ähnliches Projekt habe ich auch in Kärnten realisiert an den beiden Seiten der Grenze zwischen Österreich und Slowenien. Aber die Aufgabestellung ist dort anders. Es geht um die Wiederbelebung eines riesigen Kraftfeldes (Erdchakra), das zwischen Ebern-

dorf, Völkermarkt, Griffen und St. Paul einerseits und Ravne und Črna andererseits pulsiert. Es handelt sich um ein für Europa bedeutendes Chakra, das im Bereich Bleiburg zentriert ist. Die Steinsäulen mit Kosmogrammen stehen an erwähnten Orten im Kreis um das Chakra Feld herum, um seine wohltuende Tätigkeit zu unterstützen. Auch die Lithopunktur von Klagenfurt und seines Landeskrankenhauses wäre zu erwähnen.

Aber meistens arbeite ich geomantisch in Städten und Landschaften zusammen mit an der Geomantie interessierten Gruppen durch Meditationen und Tönen an ausgewählten Orten. Mein nächstes Projekt dieser Art findet in wenigen Tagen in Israel statt. Ich arbeite dort seit 2001 mit den Einheimischen, um die heilenden Kräfte des Heiligen Landes zu unterstützen.

INFO

Veranstaltungstipps mit Marko Pogačnik in Kärnten

Vortrag

„Die urbildliche Welt des Erdbewusstseins“.

Freitag, 28. Mai 2010, 19.30 Uhr, Galerie Falke, Schulweg 17, Loibach, Bleiburg.

Wochenendseminar

„Das zweifache Portal zum Feenraum im Lavanttal“.

Samstag, 29. Mai 2010 (9 bis 18 Uhr) und Sonntag, 30. Mai 2010 (9 bis 15 Uhr).

Treffpunkt: 29. Mai 2010, 9 Uhr, am Platz vor der Kirche in Griffen.

Nähere Informationen und Anmeldungen: Renate Falke, Tel.: +43/(0)664/4062430, E-Mail renate.falke@aon.at.

KONTAKT

Marko Pogačnik

E-Mail: pogacnik@mail.judmila.org
www.markopogacnik.com

BUCHTIPP

Marko Pogačnik:

„Quantensprung der Erde - von der gegenwärtigen Erdwandlung“, AT Verlag, Aarau, 220 Seiten, Erscheinungstermin August 2010



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT/KK

Sie sind Seelenpartner: Der bei Newcastle in England lebende Indianer-Schamane Paul Moore und Psychologin Angelika Eggers-Hein aus Geesthacht bei Hamburg.

Der Weg des Schamanen

Die alten, überlieferten Weisheiten der Indianer nutzt der Schamane Paul Moore bei der Behandlung von Hilfesuchenden „für ein ganzheitliches ‚Heil- werden‘ von Körper, Geist und Seele“. In Angelika Eggers-Hein hat er seine Seelenpartnerin gefunden. Rolf Bickelhaupt

„Als ich sie sah, dachte ich sofort, dass ich sie aus einem früheren Leben kenne“, erinnert sich Paul über seine erste Begegnung mit Angelika vor rund drei Jahren in Geesthacht, einer Kleinstadt vor den Toren Hamburgs gelegen. Dort wohnte Angelika gerade mal drei Monate, als sie von einem Seminar mit Paul las und es spontan buchte. „Im „Grünhof“ fand es statt, 100 Meter von meinem Haus entfernt“, berichtet Angelika. Und Paul verrät, dass seine Geistführer ihm sogleich geraten haben, mit Angelika gemeinsam zu arbeiten, was sie seit dem tun. Doch bis dahin hatten sie einige Schicksalsschläge zu meistern.

Paul Moore oder „Bear Paw“,

wie sein indianischer Name lautet, wurde als Sohn eines irischen Vaters und einer Mutter vom indianischen Stamm der Abenaki geboren. Erzogen wurde Paul überwiegend von seiner indianischen Großmutter, die ihr ganzes Leben lang in der schamanischen Tradition Körper, Geist und Seele heilte. „Bereits als Kind nahm ich an den Heilungssitzungen meiner Großmutter teil. Von ihr übernahm ich

alles Wissen und die alten indianischen Überlieferungen“, so Paul.

Doch bevor es soweit war, entschied er sich für einen bürgerlichen Lebensweg, bis ihn schließlich eine Reihe von Schicksalsschlägen zu einem 5-tägigen „Vision Quest“ („Visionssuche“) animierte. Paul: „In der Einsamkeit der Natur fand ich meine Bestimmung: Vor Publikum mein Wissen zum indianischen Scha-

„Die Indianer – jenseits aller Unterschiede – stimmen in einem Punkt überein:

Im Zeitalter der Zerstörung der Erde muss man zu den spirituellen Grundlagen zurückkehren, um die Menschen und das Leben zu heilen.“

Steve Wall, Journalist und Buchautor



Paul Moore demonstriert mit Angelika Eggers-Hein das Öffnen und Harmonisieren von Energiebahnen und Chakren.

manismus zu verbreiten, drei Bücher zu schreiben und den Menschen Respekt zu predigen“. 2003 übersiedelte er von den USA nach Großbritannien. Er studierte Psychologie und wurde Reiki-Meister. Mittlerweile ist er selbst an der englischen Universität Newcastle als Life Coach tätig und wurde durch Fernsehen, Rundfunk und Presse sehr bekannt.

20 Jahre lang war Angelika als Speditionskauffrau tätig, bis ein „Totalzusammensturz“ sie zum Umdenken brachte. „Ich beschloss, etwas Vernünftiges zu machen“, erklärt sie. Sie studierte an der „Akademie für Alternative Lebens- und Heilweisen“ in Wuppertal Psychologische Beratung / Psychotherapie, machte eine Ausbildung in Hypnosetechniken und wurde Rückführungstherapeutin. In Geesthacht etablierte sie sich mit eigener Praxis. Daneben übernahm sie die Terminplanung und Koordination für Paul außerhalb Englands und begleitet und unterstützt ihn auf seinen Reisen, die ihn unter

anderem nach Hamburg, auf die Inseln La Palma und Mallorca und mittlerweile auch nach Kärnten führen.

Dort bietet Paul neben Einzelsitzungen unter anderem seinen zweitägigen Workshop „Zurück zu den Wurzeln - Wie ich mir selbst und damit anderen helfen kann“ an. Dabei unterstützt er Menschen durch „Cave-Healing“, eine uralte schamanische Technik, mit ihrer eigentlichen Natur in Kontakt zu kommen. „Gerade in dieser stressigen Zeit entfernen wir uns immer mehr von uns selbst. Das macht uns auf Dauer krank. Cave-Healing bringt die Workshop-Teilnehmer wieder näher zu ihrem wahren Wesen, ihrem wahren Selbst“, erklärt Paul (siehe auch Kasten).

Paul ist auch als „Medium“ tätig. Dabei ist er in der Lage, mit der Anderswelt zu kommunizieren, sei es mit Geistführern und Verstorbenen. „Lassen Sie sich von meinen Fähigkeiten verblüffen“, sagt er zum Abschluss kryptisch.

Paul Moore: WAS UNTER SCHAMANISMUS ZU VERSTEHEN IST



Schamanismus ist eine ganzheitliche Art zu leben. Dabei geht es vornehmlich um den Respekt vor allen Lebewesen. Und darum, mit allem was ist, in Einklang zu sein.

Der Mensch übernimmt die volle Verantwortung für sich und sein Handeln, ist dabei seinen Mitgeschöpfen und der geistigen Welt verpflichtet. Dafür darf er sich jederzeit der vollen Unterstützung seiner geistigen Familie sicher sein. Schamanismus ist die Grundlage aller geistigen Heilmethoden, inklusive der modernen Psychologie. Gehen Sie zurück an die Basis und finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg. Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb sind Lösungen „von der Stange“ immer unperfekt. Niemand kennt Sie so gut wie Sie sich selbst. Deshalb findet auch niemand eine bessere Lösung für Ihre Schwierigkeiten als Sie selbst.

Alles, was Sie dazu benötigen, ist die richtige Anleitung.

In der Schamanischen Tradition herrscht die einhellige Meinung, dass jedes Individuum sich nur selbst heilen kann. Niemand vermag das von außen zu tun. Es kann lediglich die Anleitung hierzu und die Ermächtigung dazu gegeben werden.

INFO

Veranstaltungstipps mit Paul Moore und Angelika Eggers-Hein in Österreich

Workshop:

„Zurück zu den Wurzeln – Wie ich mir selbst und damit anderen helfen kann“. Landgasthof „Pucher“, Eberndorf / Südkärnten
Wochenende 19./20.06.2010, jeweils 9-18 Uhr
Teilnahmegebühr 252,00 Euro. Begrenzte Teilnahmepplätze.

Anmeldungen:

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

Einzelsitzungen mit Paul Moore:

Nach Wahl: „Kartenlegen mit dem indianischen Tarot“, „Channeling“, „Heilungssitzung“, „Rückholung verlorener Seelenanteile“.
Orte und Termine: Klagenfurt 14. und 17.06.2010 (Anmeldungen Tel. 0664 7376 5521); Villach 15. und 16.06.2010 (Anmeldungen Tel. 0664 7376 5524); Völkermarkt (Anmeldungen Tel. 0664 7376 5524). Preis: 59 Euro pro Einzelsitzung, Dauer ca. 1 Stunde.

KONTAKT

Angelika Eggers-Hein

Tel.: +49 (0)162 1770340
E-Mail: angelika-eggers-hein@t-online.de
www.hypnopraxis-hamburg.de

Geistliche Krankenhäuser

Menschliche Zuwendung und Fürsorge auf der Grundlage des ganzheitlich-christlichen Menschenbildes



FOTO: PRESSESTELLE DER DIOZESE GURK/NEUMÜLLER
Generalvikar Msgr. Dr. Engelbert Guggenberger

Die Präsenz der Kirchen in den Einrichtungen des Gesundheitswesens ist seit den Anfängen in der Spätantike bis in die Gegenwart trotz mancher Abbrüche und Veränderungen durchgehalten worden. Besonders die Katholischen Orden und die Stiftungen der Evangelischen Kirche haben darin Großartiges geleistet und tun es bis heute. Auch in Kärnten er-

fährt das Wirken der fünf Krankenhäuser in kirchlicher Trägerschaft große Wertschätzung in der Bevölkerung.

Krankenhäuser sind Orte, an denen sich die Sinnfrage häufiger und intensiver stellt als in anderen Bereichen der Gesellschaft. An einem solchen Ort sind auch Religion im Allgemeinen und Kirche im Besonderen angefragt auf ihr Vermögen zu trösten, zu heilen oder in ein humanes Sterben zu begleiten. Der Mensch existiert in einer komplexen und differenzierten Einheit von Leib und Seele. Deshalb ist auch die religiöse Dimension menschlichen Lebens als Faktor von Gesundheit zu beachten.

Die christlichen Kirchen stellen sich diesen Herausforderungen, indem sie auch eigene Krankenhäuser betreiben. In ihnen wird versucht, neben bester medizinischer Versorgung menschliche Zuwendung und Fürsorge auf der Grundlage des ganzheitlich-christlichen Menschenbildes zu gewährleisten.

Eine aktuelle Studie bestätigt außerdem, dass Spitäler in kirchlicher Trägerschaft bei gleicher Leistungsqualität deutlich kostengünstiger arbeiten als vergleichbare öffentliche Krankenhäuser. Die christlichen Krankenhäuser sind auf diese Weise Pioniere bei Qualitätsmanagement und schlanker Spitalsverwaltung und helfen mit, das Gesundheitssystem finanzierbar zu halten. Ihr Anteil an den gesamten Spitalsbetten liegt in Österreich bei rund 18 Prozent.

„Wir helfen sparen“

In den geistlichen Krankenhäusern Kärntens werden Leistungen um 15 Prozent günstiger erbracht als in den öffentlichen LKH. Mit ihren fünf Standorten spielen sie eine enorm wichtige Rolle in der Gesundheitsversorgung des Landes.



FOTO: KH ELISABETHINEN/KK
Krankenpflege: In den fünf geistlichen Krankenhäusern Kärntens mehr als nur ein „Job“

„Wir helfen dem Land sparen“, bringt es Generalvikar Msgr. Dr. Engelbert Guggenberger, bei dem die Fäden der Interessengemeinschaft der geistlichen Krankenhäuser zusammenlaufen, auf den Punkt. Gut 20 Prozent der Krankenhausbetten des Landes stehen im Krankenhaus des Deutschen Ordens in Friesach, im Elisabethinen-Krankenhaus in Klagenfurt, im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in St. Veit, im Krankenhaus Waiern und in der Sonderanstalt de La Tour in Villach.

Auch als Arbeitgeber sind die Krankenhäuser der Katholischen und Evangelischen Kirche bedeutend. 1.250 MitarbeiterInnen beschäftigen sie direkt, dazu über Partnerfirmen in Küche, Reinigung und Wäscherei weitere 100. Was Guggenberger allerdings stört, ist die Zwei-Klassen-Gesellschaft im Kärntner Gesundheitswesen. Die Leistungen der Landeskrankenhäuser werden nämlich vor der Abrechnung noch „aufgewertet“. Klagenfurt erhält um 20 Prozent mehr, Villach um zehn Prozent. So wandern jährlich circa 5,2 Millionen Euro zusätzlich in die Landeskrankenhäuser (auf Basis der Zahlen von 2008). Positiv findet er allerdings, dass die Politik eine Standortgarantie für alle Spitäler in Kärnten abgegeben hat. Die Theorie, dass ein Mega-Krankenhaus pro Bundesland günstiger wäre als eine dezentrale Versorgung, hält er nämlich für verfehlt. Die geistlichen Krankenhäuser sind der beste Beweis dafür.

gesund & glücklich

6. Messe für Körper, Geist & Seele

12. Juni 2010

13 bis 20 Uhr

13. Juni 2010

9.30 bis 18 Uhr

**Naturarena Sonneggersee
Sittersdorf – Südkärnten**



VERANSTALTUNGSTIPP:

12. Juni 2010 – 18.45 Uhr

Musik, Gesang & Rituale nach
schamanischen Traditionen
mit: Kurt Brückler - Der Land-Schamane®
& Dolmars Barden®



**Rund 80 Aussteller
Über 30 Vorträge
Bio-Gastgarten
Schnupper- und
Kurzbehandlungen**

Eintritt:

Tageskarte Einzelpreis: € 5,-

Familienkarte: € 14,-

Die Messe findet bei jeder Witterung statt!

www.gesundemesse.eu



Gemeinde
Sittersdorf



Raiffeisen
Meine Bank



ORF
KÄRNTEN



REGIONALMEDIENT



Aussteller

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

ACHANTA - Die Welt des Räucherns Annemarie Herzog, Klagenfurt-Viktring, www.malusa.at

Akademie des österreichischen Kneippbundes Ulrike Herzig, Klagenfurt, www.kneippakademie.at

Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus Kurt Brückler, Wörschach/Steiermark., www.land-schamane.com

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

Bachblütenshop.at Blütenessenzen, Ringana, Alexandra Schüttli, Klagenfurt, www.bachblutenshop.at

BIANCAS's mobile Heilmassagen Bianca Kutej, Völkermarkt, biancakutej@aon.at

BowTech® Kärnten System einer ganzheitlichen Muskel- und Bindegewebe-technik, Wolfgang Kulterer, Maria Saal, www.bowtech.at

delila® Lebensessenzen & More - Akademie für Gesundheit und Bewusstsein Irmgard Gottschling, Villach, www.delila.at

Die Neuen Akademien Ausbildungen in Ganzheitlicher Medizin, Energetik, Gesunder Ernährung, Wellness, Dr. Olivier Rainer, Mag. Joachim Rieger, Villach, www.dna.or.at

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

ENERGIEB@ÜNDL Young Living - Essential Oils, Markus Idl, Millstatt, www.fengshui-aktuell.at

farben. entfalten. leben. Aura Soma, Bekleidung Spirit of Om®, Christa Legat, www.farbenentfaltenleben.at

ferini - Inh. Anna Eckert Accessoires, Klagenfurt, e.eckert@ferini.at

Gemeinde Sittersdorf Gesunde Gemeinde - Wein - Salami - Fisch, Miklaushof, www.sittersdorf.at

HORIZONT vitalwater - VitaJuwel - vitalenergy, Herbert Unterwanding, Spittal, www.horizont-austria.at

Institut für spirituelles Familienaufstellen Klaus Patterer, St. Veit / Glan, familienaufstellung@hotmail.com

Mag. Jutta Jessenitschnig Schamanisch praktizierende Dipl.-Psychologin, Spirituelle Heilerin, Dipl.-Humanenergetikerin, Velden, www.jessenitschnig.at

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

Kärntner Tageszeitung Informationsstand mit tollem Gewinnspiel, Klagenfurt, www.ktz.at

KEDEM-Zentrum Esra Voglsang & Claudia Stürzinger GbR Klangtherapie - Klangschalen - Ausbildung, Oberrot/Deutschland, www.kedem-zentrum.com

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

LEBENS ART Inh. Helmut Klocker Bekleidung, Villach, www.lebens-art.at

LEBENS ENERGIE LADEN & THERAPIESTUDIO M. Kaufmann, Klagenfurt, www.lebensenergieladen.at.tt

LIGHT BEAR COMPANY Susanne Sommerauer Indianisches Räucherwerk und Kunsthandwerk, Wien, susanne.sommerauer@aon.at

MASSAGE- AUSBILDUNGS- ZENTRUM (MAZ) Grundausbildungen zum / zur „Medizinischen MasseurIn“, Klagenfurt, www.kneippakademie.at

Mag. Ulrike Mayrhofer - Balance for Life Scio Biofeedback - Aura-Clearing - Rückführung, Klagenfurt, www.balanceforlife.at

MOSAİK - Mag. Erika Hübner Mosaik-Bilder, Strau, www.mosaikenergiebilder.at

NATUR HAUS Sophie Petritz Wellness-Kissen - Edelsteinschmuck u.a., Völkermarkt, spetritz@aon.at

Prana-Zentrum Energetik - Wellness, Susanne Springer, Klagenfurt, www.prana-kaernten.at

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

RA-LINA - Gabriele Durler Steine - Steinschmuck - Traumfänger - Indianische Heilkräuter - Räucherwerk, Wartberg/Oberösterreich, www.schwizhuetten.co.at

Raum und Mensch - Institut für Geomantie Bernd Frohmann, Graz/Steiermark, www.raumundmensch.com

Regenbogenland Seeboden Energetik, Bücher, Ausbildungen, A. Belschner, www.regenbogenland.net

REGIONALMEDIEN Die regionale Nummer 1, Klagenfurt, www.kregionalmedien.at

Monika Salzmann ESP-Lebenslehre - Klangschalen - Raindrop-Ölanwendungen, Pischeldorf, www.esplebenslehre.at

SARI FROM AUSTRIA WITH LOVE® Petra Sturm, Keutschach, www.freudenhaus.in

Shiatsu Zentrum Kärnten Ganzheitliche Medizin - Energetik, Mag. David Dapra, St. Veit / Glan, www.shiatsu-zentrum.at

Angelika Steiner Kartenlegen, St. Veit/Glan, Tel. +43 (0)650 9274764

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

taktgeber.at Trommeln, Helmut Oberlojer, Villach, www.taktgeber.at

Tepperwein Collection AG Gesundheitsprodukte - Nahrungsergänzung - Bücher und CDs von Kurt Tepperwein, Schaan/Liechtenstein, www.tepperwein.li

Terme Topolčica Moderne Erholungs-, Kur- und Gastgewerbeanlage, Topolčica/Slowenien, www.terme-topolcsica.si

The Shiatsu School of Attunement Ganzheitl. Medizin - Energetik, Peter Krainer, Wien, www.attunement.at

Manja Tondolo Steine - Mandalas - der Weg zur inneren Kraft, Klagenfurt, Tel. +43(0)650/9990044

unternehmenmensch® KG Mediale Lebensberatung und Heilung, Wirbelsäulenmeditation, Lebens- und Sozialberatung u.v.a.m., Günther Alexander Winkel & Martina Winkel, Dornbirn/Vorarlberg, www.unternehmenmensch.com

Vital & Schön Bernadette Hudritsch, Naturkosmetik, Feldkirchen, www.vitalundschoen.com

Franz Zauchner Streich- und Saiteninstrumentenerzeuger - Klingerleben, Oberndorf/Salzburg, Tel. +43(0)6272/5326

Gerhard Zechner Qi Gong - Tai Ji Quan, Klagenfurt, zechner.gerhard@chello.at

Zirbenwelt - Tischlerei Woschitz-Wutte, St. Primus, www.zirbenwelt.at

Josef Zöhrer Gesundheitsprodukte / Kräuterheilkunde, St. Georgen a.d. Stiefing/Steiermark, www.gesundheitstrainer.at

WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN – BERUFGSGRUPPE ENERGETHIKER

Wirtschaftskammer Kärnten - Berufsgruppe der Energetiker Mag. Stefan Darab, Klagenfurt, energetiker@wkk.or.at

ALTA INSTITUT für neue Gesundheitsberufe Ausbildungsplattform für Energetiker und zukünftige zertifizierte Energetiker, Herbert-Lukas Kohlweg & Anita Friedl, Klagenfurt, www.atina.at

BELEBEN Energie- & Vitalzentrum, Helmut Pink, St. Veit / Glan, info@beleben.com

Gesundheitspraxis Anmut - Dr. Andrea Grötschnig Ontologische Kinesiologie, Cranio-sacrale Körperarbeit u.v.a.m., Klagenfurt, www.anmut.at

Erika Biedermann Farben - Licht - Essenzen, Klagenfurt, www.farblicht.at

Naturheilpraxis Atina - Anita-Thara Friedl Organisation-Energetik-Ausbildung, Klagenfurt, www.atina.at

Elke Maria Katolnig Human-Energetikerin, Klagenfurt, elke@katolnig.at

Edeltraud Kerth Spirituelle Lebensberatung - Engelberatung - Aura/Soma - Tarot - Numerologie, Eberndorf, www.spirituellelebensberatung.at

Lichtblumenoase Andrea Tosin, Moosburg, www.lichtblumen.at

LUKAS EQUIPMENT Energytools - Wir bauen Energie, Klagenfurt, www.lukas-equipment.de

Manuela Reif Energetisch-spirituelle Lebensbegleitung, Althofen, www.marelle.at

Sybill Rössler Schamanische Heilkunst - Quantenheilung, Feldkirchen, sybill.r@gmx.at

SERAPHICLIGHT Brigitte Lobner, Klagenfurt, www.seraphiclight.at

PRAXIS SILVI Daniela Helene Weber Energetikerin & Medium, Latschach / Faakersee, <http://www.esoterikverzeichnis.de/anbieter/index.php?id=707>

Karoline Wurzer Kräutertöne - Ganzheitliche Naturheilpraxis nach MIK - Gesundheitslehre nach Hildegard von Bingen. Guttaring, karoline.wurzer@aon.at

MARKT

Arjuna-Versand & BioFeinkost Gesunde Ernährung, Peter Langer, Aindling/Deutschland, www.arjuna-versand.com

BIOHanfmobil Biohanf-Produkte, Glanegg, Tel. +43(0)664/4523171

Gittis Naturkostladen Inh. Brigitte Müller Olivenstand - Olivenöl, Arganöl, Ghee, Maria Saal, www.vita-aeterna.org

Gottfried Hudel Native Öle, Eberndorf, Tel. +43(0)4236/2760

Gerald Kanzian Jauntaler Hadn, Neuhaus, Tel. +43(0)664/1246078

Annemarie Malatschnig Liköre, Brände, Marmeladen, St. Paul, Tel. +43(0)664/432776

Sonnenalm - Bäuerliche Vermarktung reg. mbh. Ziegenmilchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Topfen), Klein St. Paul, www.sonnenalm-milch.at

Hannes Tomic Getreide Brot, Mehl und Getreide, Eberndorf, www.biohof-tomic.at

Vorträge

VORTRAGSBÜHNE 1

Samstag, 12. Juni 2010

14.15 Uhr: Was können Schüssler Salze für Ihr Wohlbefinden tun?

Mag. Brigitte Marcher, Mineralstoffberaterin, Antlitzanalyse, Villach

15.00 Uhr: **ÄRZTEforum** Was bewirkt die Traditionelle Chinesische Medizin?

Dr. med. Ursula Muntean-Rock, Praxis für Allgemeinmedizin & Traditionell Chinesische Medizin, Ebenthal, www.fernmedizinstudien.at

15.45 Uhr: **ÄRZTEforum** Leben in der Materie - Fluch, oder Chance auf bewusstes Heil-Werden

Dr. med. Werner Paesold, Praktischer Arzt, Ruden, www.praxiskoerperbewusstsein.at

16.30 Uhr: Die vier Grundsäulen der ganzheitlichen Gesundheit

Dr. Olivier Rainer, Geschäftsführer Die Neuen Akademien, Villach

17.15 Uhr: Das Besondere: Die Shiatsu-Ausbildung

Peter Krainer, Shiatsu-Lehrer, The Shiatsu School of Attunement, Wien

18.00 Uhr: **Messe international** Die Schamanische Heilung auf allen Ebenen

Paul Moore (Bear Paw), Schamanischer Heilwissender, Newcastle, Großbritannien

Sonntag, 13. Juni 2010

10.30 Uhr: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler - Ein Tor zu körperlicher und seelischer Gesundheit

Friedrich Kopsche, Mineralstoffberater nach Dr. Schüssler, Buchautor, Klagenfurt

11.15 Uhr: **ÄRZTEforum** Die Welt der traditionellen chinesischen Medizin

Dr. med. Masom Gharabaghi, Facharzt für Chirurgie und Arzt für traditionelle chinesische Medizin, Krumpendorf, www.gharabaghi.at

12.00 Uhr: Young living als Philosophie

Dr. Gabriele Prakama Hauser, Millstatt

12.45 Uhr: Gesund & glücklich mit Pflanzen

Mag. Christian Herbrich, Inhaber der Paracelsus-Apotheke Radenthein, www.apotheke-radenthein.at

13.30 Uhr: Massage? Welche?

Ulrike Herzig, Vorsitzende Österreichischer Verband der Heilmasseure und med. Kneipp Bademeister, Klagenfurt

14.15 Uhr: **ÄRZTEforum** Ausleitende Verfahren: Altes Wissen aus der Praxis für die Praxis

Dr. med. Eberhard Suntinger, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, Leiter der Praxis „kolibri“, St. Veit, www.kolibri-team.at

15.00 Uhr: **ÄRZTEforum** Triade der Gesundheit - Körper, Geist & Seele

Dr. med. Marijan Einspieler, Arzt für Allgemein- und Komplementärmedizin, Klagenfurt, www.einspieler.net

15.45 Uhr: Mit sanften Griffen zu mehr Wohlbefinden

Christiane Leutschacher, Bowen-Therapeutin, Klagenfurt

16.30 Uhr: **Messe international** ScalarPrana-Therapie – Eine neue Form der Energieheilung

Fe Pacheco, Manila, Philippinen

17.15 Uhr: Das Neue Aufstellen - Demonstration einer Familienaufstellung

Klaus Patterer, Institut für Spirituelles Familienstellen, St. Veit/Glan

VORTRAGSBÜHNE 2

Samstag, 12. Juni 2010

13.30 Uhr: Vorführung: Tai Ji Quan - der Gesundheit und Lebenspflege dienliche Übungsmethode

Gerhard Zechner, Klagenfurt, und Franz Zauchner, Oberndorf/Salzburg, lehren Tai Ji Quan / Qi Gong

14.15 Uhr: **WKO.at** Erkenne die Göttin in Dir, liebe, ehre und pflege deine Energiekörper im Tempelraum der Isis

Anita-Thara Friedl, Energetikerin, Klagenfurt

15.00 Uhr: **LEBENDig** ist erlernbar, **LEBENSFREUDE** ist trainierbar!

Petra Belschner, LEBENDig-Trainerin, Regenbogenland Seeboden

15.45 Uhr: Die heilende Wirkung der Klangschalen

Esra Voglsgang, Inhaber Kedem-Zentrum, Oberrot/Deutschland

16.30 Uhr: Die Schamanische Reise

Kurt Brückler - Der Landschamane®, Wörschach/Steiermark

17.15 Uhr: Altes Wissen heute Nutzen: Das Räuchern, die älteste Reinigungs- und Heilmethode der Welt

Annemarie Herzog, Räucherexpertin, Klagenfurt-Viktring

18.00 Uhr: Schnuppern Sie Trommeln

Helmut Oberlojer, Trommellehrer, Villach

Sonntag, 13. Juni 2010

10.30 Uhr: Vorführung: Tai Ji Quan - der Gesundheit und Lebenspflege dienliche Übungsmethode

Gerhard Zechner, Klagenfurt, und Franz Zauchner, Oberndorf/Salzburg, lehren Tai Ji Quan / Qi Gong

11.15 Uhr: Shiatsu Praktiker - ein Beruf mit Zukunft. Informationen und Tipps für den Hausgebrauch

Mag. David Dapra, dipl. Shiatsu-Lehrer (ÖDS), Shiatsu Zentrum Kärnten, Maria Saal

12.00 Uhr: Nutzen Sie die Krise als Chance!

Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin, Klagenfurt-Viktring

12.45 Uhr: **WKO.at** Kämpfen Sie noch oder haben Sie Ihren Frieden und Ihre Freiheit schon gefunden? Testen Sie sich selbst!

Dr. Andrea Grötschnig, Gesundheitspraxis Anmut, Klagenfurt

13.30 Uhr: Die Schamanische Heilkunst

Kurt Brückler - Der Landschamane®, Wörschach/Steiermark

14.15 Uhr: **WKO.at** Rückführung

Medium Silvi (Daniela Weber), Latschach ob. d. Faakersee

15.00 Uhr: **Messe international** Wie erreiche ich was ich will?

Paul Moore (Bear Paw), Schamanischer Heilwissender, Newcastle, Großbritannien

15.45 Uhr: Wurzeln, Rinden, Kräuter für die Hausapotheke

Josef Zöhrer, Unternehmensinhaber, Leibnitz/Steiermark

16.30 Uhr: Litios – Lichtkristalle – Kristallenergien und Aufstiegsenergien

Ingrid Kerschner, Litios-Lichtkristall-Beraterin, Himberg/Niederösterreich

17.15 Uhr: **WKO.at** Der sanfte Weg zur Heilung für Mensch und Tier

Brigitte und Corina Lobner, Energetikerinnen, Klagenfurt

ANZEIGE



EHRENSCHUTZ



Mit großer Freude übernehme ich den Ehreenschutz für die „gesund und glücklich“-Messe. „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ – Dieses

bekannte Zitat von Arthur Schopenhauer hat auch 150 Jahre nach seinem Tod nichts an Aktualität verloren. Eine bewusste Gesundheitsvorsorge und Lebensführung ist in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit wichtiger denn je. Auf der diesjährigen „gesund und glücklich“-Messe in der Naturarena Sonneggersee in Sittersdorf kann man sich auf 3.000 Quadratmetern bei rund 80 Ausstellern davon überzeugen, wie man auf vielfältige Weise für seine eigene Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele sorgen kann.

Ihr

Landeshauptmann von Kärnten



Eventbühne

Samstag, 12. Juni 2010, 18.45 Uhr

Das Kulturhighlight der Messe „gesund & glücklich“: MUSIK, GESANG UND RITUALE NACH SCHAMANISCHEN TRADITIONEN

Mit

Kurt Brückler - Der Land-Schamane® & DOLMAR'S® BARDEN
Oberton-Tönen / Schamanentrommel / Shruti-Box / Indianer-Flöte /
Rituale mit den Land-Schamanen®



Kurt Brückler - Der Land-Schamane®
& DOLMAR'S® BARDEN



StimmKlang®

Mitveranstalter:

Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus
& StimmKlang® – Akademie für Klangenergetik und Healing Voice

Seeufer

Samstag und Sonntag,
12./13. Juni 2010

In Koroška ist es lustig!
Draufloßer



Ganztags während der
Messeöffnungszeiten
Floßfahrt auf dem Sonneggersee



Erstmalig & einmalig! Die Draufloßer aus Koroška machen es möglich: Eine Floßfahrt auf dem Sonneggersee. Ein wunderschönes Erlebnis für GROSS & KLEIN. Die Fahrt ist ruhig & sicher.

Die Draufloßer im Internet:
www.splavarjenje.com.

Gastgarten vor der Eventbühne:

BIOkulinarik auf der „gesund & glücklich“ Verköstigungen und Getränke in BIOQualität. Vom BIOHanfmobil Klagenfurt.

Kristallheiltempel der Energetiker der Wirtschaftskammer Kärnten

Samstag, 12. Juni 2010:
15.00 / 16.30 / 18.00 Uhr

Sonntag, 13. Juni 2010:
14.15 / 15.00 / 16.30 Uhr

Kristallmeditationen im Fluss der Fülle -
The universal flow of abundance



Sonntag, 13. Juni 2010: 12 -14 Uhr

Workshop „Im Fluss der Fülle“,
Workshop mit Herbert- Lukas Kohlweg:
Der Fluss der Fülle ist ein ewiger Strom
des Wissens. Der Menschheit gegeben, um
zu erkennen wie reich sie ist.

In diesem Workshop werden Techniken
vorgestellt, um sich mit diesem Wissen-
spool zu verbinden und zu vergeben.

30,00 €. Begrenzte Teilnehmerzahl,
bitte rechtzeitig anmelden unter
Tel. +43(0)463/914478

Eventbühne:

Samstag, 12. Juni 2010, 13.15 Uhr:

Eröffnung & Begrüßung

Mit Vertretern des Landes Kärnten und der
Gemeinde Sittersdorf. Umrahmung:
Kulturträger aus Sittersdorf



Beim Steg am See

Samstag, 12. Juni 2010: 14.15 / 16.30 Uhr
Sonntag, 13. Juni 2010: 11.15 / 14.15 /
16.30 Uhr

GEOMANTIE - DIE LEBENSKRAFT DER ERDE SPÜREN

- Wahrnehmungen
von energetischen und seelisch-geistigen
Plätzen

geführt von den Geomanten: Michael
FELLNER, Mattsee; Bernd MARTIN-
SCHITZ, Arnoldstein; Marlies STÖBER,
Waldviertel. Beitrag: 5 € pro Person

Kontakt / Veranstalter: Verein „gesund & glücklich“, Rolf Bickelhaupt (Tel. +43(0)664/7376 5521) und Annemarie Herzog
(Tel. +43 (0)664 7376 5524), Sittersdorf 34, A-9133 Miklaushof, info@gesund-und-gluecklich.at, www.gesund-und-gluecklich.at

Mit Mineralstoffen nach Dr. Schüßler gesund durch den Sommer

Die Biochemie nach Dr. Schüßler zählt mittlerweile zu den beliebtesten Alternativheilweisen. Die Mineralsalze sind einfach anzuwenden, haben keinerlei Nebenwirkungen und können die Wirkung von schulmedizinischen Therapien positiv unterstützen.

Mit ihren zwölf Basissalzen verfügt die Biochemie nach Dr. Schüßler über eine überschaubare Anzahl von im Körper natürlich vorkommenden Funktionsmitteln. Das Hauptprinzip der Biochemischen Heilweise besteht darin, die Körperzellen ausreichend mit Mineralstoffen zu versorgen. Gerade in der jetzigen Zeit, wo Stress und Hektik im Vormarsch sind, kommt der Mineralstoffhaushalt des Körpers oft durcheinander.

Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler eignen sich nicht nur hervorragend als präventive Gesundheitsvorsorge, die den Menschen unterstützt, im gesunden Gleichgewicht zu bleiben, sondern ebenso, um den Körper und vor allem die Haut optimal auf den Sommer vorzubereiten. Durch die Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler kann man den Eigenschutz der Haut von innen wirkungsvoll unterstützen und somit Sonnenallergien und Sonnenbränden vorbeugen.

Sonnenschutz von außen – Sonnenschutz von innen:

Es empfiehlt sich, die Salze vorsorgend zwei bis drei Wochen vor dem ersten Sonnenbaden einzunehmen. Zusätzlich kann die Haut auch äußerlich mit den betreffenden Mineralstoffcremen oder Lotionen nach Dr. Schüßler unterstützt werden. Ebenso können

Mineralstoffe nach Dr. Schüßler auch kombiniert mit Beta Carotin Kapseln, welche die natürliche Bräune von innen fördern, angewendet werden.

Für Menschen, die die Sonne nicht so gut vertragen und schnell einen Sonnenbrand bekommen, empfehlen sich die Salze Nr. 3 – Ferrum phosphoricum und die Nr. 8 – Natrium chloratum.

Sonnenallergien kann mit den Salzen Nr. 2 – Calcium phosphoricum, Nr. 3 – Ferrum phosphoricum, Nr. 8 – Natrium chloratum und Nr. 10 – Natrium sulfuricum, vorgebeugt werden.

Ein Sonnenbrand kann mit den Salzen Nr. 1 – Calcium Fluoratum, Nr. 3 – Ferrum phosphoricum, Nr. 8 – Natrium chloratum und der Nr. 11 – Silicea gelindert werden. Hier ist die zusätzliche äußerliche Anwendung mit den Mineralstoffcremen oder -lotionen sehr zu empfehlen.

Ihr Apotheker berät Sie gerne, welche Salze Sie bei individuellen Problemen einsetzen können.

Bitte beachten Sie: Die Einnahme der

Mineralsalze ersetzt keinen ärztlichen Rat und Hilfe. Vor allem an heißen Sommertagen ist es sehr wichtig, dass man ausreichend trinkt, übermäßige Sonnenbäder vermeidet und eine hochwertige Sonnenschutzcreme verwendet.

KONTAKT

Kausan Dr. Kaufhold GmbH

A-9411 St. Michael 112
Tel.: +43/(0)4352/61021
Fax: +43/(0)4352/61021-4
E-Mail: kausan@kausan.com



KAUSAN
Schüßlersalze
Kausan Biochemie nach Dr. Schüßler

Wirkungsvolle Gesundheitspflege
mit den Mineralstoffen des Lebens

**Fragen Sie in Ihrer Apotheke
nach dem Original:
Den KAUSAN Schüßlersalzen!**
... Traditionelle Spitzenqualität,
nur in der medizinischen Glasflasche!

Mehr Info unter: www.kausan-schuesslersalze.at

FOTO: PIXELDEK

Die Apotheke als modernes Gesundheitszentrum

Apotheken sind wichtige Treffpunkte rund um das Thema Gesundheit und bemühen sich um die ganzheitliche Beratung ihrer Patienten – und zwar nicht nur bei Schnupfen, Fieber und Erkältung.

Wirft man einen Blick auf die Geschichte und die Entwicklung der Apotheke, so hat sich seit ihren Anfängen einiges getan. Das Wort Apotheke stammt ursprünglich aus dem Griechischen und bedeutet „Aufbewahrungsort“. Damit wurde in Klöstern der Raum bezeichnet, der zur Aufbewahrung von Heilkräutern verwendet wurde (lat. „apotheca“).

Mittlerweile hat sich die magische Heilkunst jedoch zur modernen Pharmazie entwickelt. Heutzutage stellen die Apotheker ihre Medizin nicht mehr selbst her oder sammeln gar Heilkräuter für ihre Patienten. Die Apotheke, wie wir sie kennen, ist vielmehr ein modernes Gesundheitszentrum. Neben der Beratung und Abgabe von Arz-



FOTO: KK

neimitteln spielt das Service und die Betreuung der Kunden in allen Gesundheitsbereichen eine wichtige Rolle. Individuelle und kompetente Beratung sind gefragt – und das nicht nur bei Schnupfen, Fieber und Erkältung. Apotheken stehen in allen Fragen rund um Gesundheit und Schönheit zur Seite und

bemühen sich um das umfassende Wohlbefinden ihrer Kunden. So ist heutzutage ein fundiertes Wissen der Apotheken in den Bereichen Wellness, Vorbeugung, Homöopathie, Naturheilkunde und Kosmetik genauso wichtig, wie die klassische Arzneimittelberatung.

OBELISK BEAM gesundheitswerkstätte

Gesundheitswerkstätte – die innovative Ergänzung zu Ihrer Apotheke

Wir beraten und unterstützen Sie aktiv, und mit unseren Messungen können Sie sofort überprüfen, welche Behandlung bei Ihnen persönlich gut wirkt!

Mitten in Klagenfurt, gleich neben der OBELISK Apotheke, können Sie in schöner Atmosphäre Ihr Wohlbefinden in nur wenigen Minuten steigern!

Mittels Herz-Raten-Variabilität (BEAM HRV), einem seit 30 Jahren wissenschaftlich anerkannten Messinstrument, können Sie sehr rasch erfahren, welche Behandlung Ihre Selbstheilungskräfte aktiviert, was Sie stärkt und was Sie in Balance bringt.

Life-Style-Check

Stresslevel-Check und Ermitt-

lung der Burnout-Gefährdung, Biologisches Alter und Anti Aging-Strategien

• Wirbelsäulen-Screening und Balance-Check

• Befreites Atmen für Allergiker und Asthmatiker

• Schmerzen wegBEAMen – und Selbstheilungskräfte aufbauen – SCENAR

BEAMen Sie sich an Ihr gesundheitliches Ziel!

Überzeugen Sie sich selbst von dem Angebot der OBELISK BEAM Gesundheitswerkstätte und vereinbaren Sie Ihren Termin unter +43/(0)664/88 53 87 57
www.gesundheitswerkstaette.com



FOTO: OBELISK APOTHEKE/KK / ANZEIGE

KONTAKT



obelisk apotheke

Mag.pharm. Harald Hauser
Völkermarkter Ring 14,
9020 Klagenfurt
Tel.: +43(0)463/513250
Fax: +43(0)643/513250-4
E-Mail: office@obelisk-apotheke.at
www.obelisk-apotheke.at

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-12 Uhr

FOTO: KK / ANZEIGE

**Mag. Paul Hauser**

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



Österreichische
Apothekerkammer

Arzneimittel aus sicherer Hand

Keine Chance für Medikamentenfälschungen

Gefälschte Medikamente überfluten Europa. Ende 2009 wurden bei Schwerpunktkontrollen der Polizei 34 Millionen gefälschte Medikamente aus dem Verkehr gezogen. EU-Kommissar Günter Verheugen sprach im Zusammenhang mit Arzneimittelfälschungen sogar von „versuchtem Massenmord“ und hat für 2010 drastische Gegenmaßnahmen angekündigt. Unter den entdeckten falschen Arzneimitteln befanden sich vor allem Potenzmittel, Antibiotika, Krebs-

mittel und Schmerztabletten. Der Marktplatz für diese Fälschungen ist das Internet.

Gefälschte Medikamente sind im besten Fall wirkungslos, im schlimmsten Fall können sie Erkrankungen oder sogar den Tod verursachen.

Österreich ist von der internationalen Fälschungswelle deutlich weniger betroffen als viele andere Länder. Medikamentenfälschungen haben hierzulande keinen nennenswerten Anteil. „Das österrei-

chische Apothekensystem mit seiner effizienten Arzneimittelkontrolle bietet den Konsumenten die größtmögliche Arzneimittelsicherheit. Medikamentenfälschungen haben bei uns keine Chance“, sagt Mag. Paul Hauser, Präsident der Apothekerkammer Kärnten.

Apothekensystem verhindert Fälschungen

Die Fälle von Arzneimittelfälschungen in Österreich beziehen sich ausschließlich auf den unkontrollierten Internethandel von Medikamenten. Die streng kontrollierte Beschaffung und Abgabe von Medikamenten durch Apotheken in Österreich verhindert, dass Fälschungen in den Arzneimittelverkehr gelangen.

Arzneimittel gehören in die Hände von Fachleuten. Nur sie haben ein umfangreiches Arzneimittelwissen und können die Patienten zu allen Fragen rund um die richtige Einnahme von Medikamenten beraten.

Apotheke. Eine Frage der Gesundheit

Schüßler Salze zur optimalen Nährstoffversorgung

Mag. Christina Herbrich, die Inhaberin der Paracelsus Apotheke in Radenthein, ist Expertin für die Anwendung von Schüßler Salzen.

Frau Mag. Herbrich, seit wann beschäftigen Sie sich schon mit der Wirkung von Schüßler Salzen?

Ich beschäftige mich schon seit etwa 30 Jahren mit Mineralstoffergänzungen nach Schüßler. Damals war es noch nicht sonderlich „modern“, Schüßler Salze einzunehmen.

Bei welchen Beschwerden empfehlen Sie die Anwendung von Schüßler Salzen?

Da Mineralstoffe das Leben erst ermöglichen, ergeben sich daraus letztlich auch die Anwendungsmöglichkeiten. Zum Beispiel als Ergänzung, um Knochen und Zähne zu stärken oder Haut, Haare und Nägel zu kräftigen. Auch plötzlich auftretende krampfartige Beschwerden, Gelenksbeschwerden, Sodbrennen, Erschöpfung oder Entzündungen können durch die Einnahme der Schüßler Salze gelindert werden.

Welche Erfahrungen haben Sie mit Schüßler Salzen gemacht?

Aus den Kundenkontakten ergibt sich, dass die Zufriedenheit mit diesen Produkten sehr groß ist.

**Paracelsus
Apotheke**

Mag. Pharm. Christina Herbrich

**9545 Radenthein
Tel. 0 4246 20 55**



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT/KK

Seit fast 15 Jahren leitet Dr. Eberhard Suntinger das Haus der ganzheitlichen Medizin. Bei Vorträgen und Workshops gibt Dr. Eberhard Suntinger sein Wissen gerne weiter.

Ein „echter Bergkärntner“ in der Welt der Komplementärmedizin

Er ist einer der bekanntesten und erfolgreichsten Ganzheitsmediziner Kärntens. Als Impfkritiker hat er sich weit über die Grenzen Österreichs einen Namen gemacht. Die Rede ist von Dr. Eberhard Suntinger, der in St. Veit an der Glan die Gemeinschaftspraxis „Kolibri“ leitet. Rolf Bickelhaupt

Suntinger ist als fünftes von elf Kindern am Fuße des Großglockners aufgewachsen. „Ich bin also ein echter Bergkärntner“, so der 52jährige. Nach dem Internat in Tanzenberg am Kärntner Zollfeld folgten „ausgiebige Studien der Medizin und des Lebens in Graz“. Obwohl er schon während des Studiums mit ganzheitlichen Heilmethoden in Berührung kam, wurde er nach vierjähriger Krankenhausausbildung zunächst „reiner Schulmediziner“, wie er es selbst formuliert. Bis er seine Frau kennenlernte. „Sie war als Allergikerin ‚Opfer‘ der Schulmedizin geworden. Auch ich konnte ihr mit meinem Wissen nicht weiterhelfen“, verrät Suntinger. Das war für ihn der Impuls, sich der komplementärmedizinischen Welt zu öffnen.

Auch seine eigene leidvolle Erfahrung in seiner Zeit als F.X. Mayr-Arzt im Golfhotel in Del-

lach verstärkten diesen Impuls: Diagnose Hautkrebs. „Ich erkannte, dass ich mit ‚Grenzüberschreitung‘ mein Thema hatte, das es anzuschauen galt. Ich hatte zu hohe Ansprüche an mich selbst“.

Der Vater von zwei Söhnen setzte auch beruflich endgültig auf die Komplementärmedizin. Am 8. Jänner 1996 gründete er eine Gemeinschaftspraxis in St. Veit an der Glan. „Zusammen mit meinem Cousin und Arztkollegen Anton Suntinger und meinen Osteopathen Gerald Kaschowitz und Melanie Künzig konnten wir bis heute weit über 20.000 Patienten neu aufnehmen und behandeln“, ist er sichtlich bewegt über diesen Erfolg, den er uns genau an seinem 52. Geburtstag im April dieses Jahres verrät.

Seither hat er viele Erfahrungen auf einem spannenden Weg quer durch die Naturheilkunde gesammelt, zusammen mit jeweils zehn

bis zwölf Kolleginnen, Therapeuten und Mitarbeitern, die wechselnd in der „Praxis Kolibri“ beschäftigt sind. Daneben folgten Ausbildungen „und immer auch eigene Erfahrung in der Therapie und Diagnostik“ nach F.X. Mayr, in orthomolekularer Medizin, Körperpsychotherapie-Hakomi, Applied Kinesiology, traditionell chinesischer Medizin, Neuraltherapie und Magnetfeldtherapie sowie zum Umweltschutzarzt. Und er studiert Therapien, die unsere Ahnen bereits angewandt haben nach dem Motto „Altes Wissen aus der Praxis für die Praxis“.

Bekannt und gern gesehen ist Suntinger im In- und Ausland als Referent und Workshopleiter zu den Themen Naturheilkunde, Ernährung, Magnetfeldtherapie und Körperpsychotherapie. Zusammen mit Doris Ehrenberger hat er die Publikation „Gesund mit Magnetfeldtherapie“ geschrieben.

„Altes Wissen heute Nutzen“

Unter diesem Motto startete in der letzten Ausgabe eine Serie von Artikeln über traditionelle Methoden, die auch von unseren Vorfahren im alpenländischen Raum angewandt wurden. Begonnen hat die Reihe mit einem Artikel über das UNESCO-Übereinkommen zur Erhaltung des Immateriellen Kulturerbes. In diesem Artikel geht es um Ausleitungsverfahren, die bereits wieder von sehr vielen Ärzten und Therapeuten genutzt werden.

Ausleitende Verfahren: Altes Wissen aus der Praxis für die Praxis

Die Ausleitung von Stoffen aus dem Körper, die die Gesundheit beeinträchtigen, ist das gemeinsame Prinzip ausleitender Verfahren. Die bekanntesten Therapien sind die Behandlung mit Aderlass, Blutegeln, Schröpfen, das Ausleiten über den Darm, die Nieren und mit Hilfe hautreizender Methoden. Auch Dr. Eberhard Suntinger wendet mit Aderlass und Schröpfen Ausleitungsverfahren an.

Bereits im Altertum wurden Ausleitungsverfahren unter anderem von Hippokrates von Kos (ca. 460 - ca. 370 v. Chr.) genutzt, um den „vergiftenden Substanzen“ mit Hilfe von Diäten zu begegnen und die Ausscheidung über die Haut zu fördern. Im Mittelalter nutzen unter anderem der auch in Villach wirkende Paracelsus und Hildegard von Bingen die heilende Wirkung ausleitender Verfahren.

Dem Wiener Gynäkologen Bernhard Aschner ist es zu verdanken, dass in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts ausleitende Verfahren systematisiert worden sind. Daher werden sie mancherorts auch „Aschner-Verfahren“ genannt.

Aderlass

Er war bereits in der Antike ein beliebtes Mittel, die „bösen“ Säfte aus dem Körper zu entfernen und so das Gleichgewicht wieder herzustellen. Mit dem Aderlass werden die Selbstheilungskräfte im Menschen angeregt, die von der „Schwartzgalle“ (krankheitsauflösende Fäulnisstoffe) im Körper blockiert werden. Erst wenn diese schädlichen, krankmachenden Säfte den Körper verlassen haben, können sich die körpereigenen Heilstoffe frei entfalten.

Das Blut wird nach der Punktion der Vene ohne weiteres Stauen,



Dr. Eberhard Suntinger demonstriert das Schröpfen.

also frei fließend, abgelassen. Welche Menge Blut „zur Ader gelassen wird“, hängt davon ab, wann das zunächst dunkelrote Blut eine deutlich hellere Farbe bekommt. In der Regel sind es Mengen von ca. 50 bis 200 ml.

Anwendung findet der Aderlass bei Durchblutungsstörungen, Stoffwechselerkrankungen wie zum Beispiel Gicht und venöse Stauungen wie Krampfadern. Auch ist der Aderlass ein wichtiges Umstimmungsmittel zur Behandlung von chronischen Erkrankungen in Verbindung mit einer Entgiftungsbehandlungsserie wie der Schröpftherapie.

Dr. Suntinger: „Der Aderlass kann Durchblutungsstörungen verringern, insbesondere bei Menschen mit zu hohem Blutdruck und zu dickem Blut. Und bei akuten Infekten und Entzündungen kann er entzündungshemmend wirken“.

Schröpfen

Bei diesem Verfahren, das bereits im alten Ägypten und im Griechenland der Antike angewendet wurde, werden beim „trockenen“ Schröpfen halbkugelförmige Gläser – die Schröpfköpfe – auf die Haut aufgesetzt. Durch das Abpumpen der

Luft mit einem Saugballon oder das Erwärmen der Luft im Glas entsteht ein Unterdruck. Die Schröpfköpfe saugen sich an der Haut fest und steigern dadurch die Durchblutung, die tagelang vorhält. Beim „blutigen“ Schröpfen wird die Haut etwa fünf Millimeter tief eingeritzt, bevor das Glas aufgesetzt wird.

Da verhärtete Stellen am Rücken zeigen, dass der Stoffwechsel des Bindegewebes gestört ist, was auf Probleme innerer Organe hindeuten kann, werden die Schröpfköpfe dort aufgesetzt. Über die Reflexzonen versucht man, Reize zu erzeugen und damit auf die inneren Organe einzuwirken.

Dr. Suntinger: „Zu den Einsatzgebieten des Schröpfens gehören alle Schmerzen der Wirbelsäule und der Gelenke, Verspannungen und Verdauungsbeschwerden. Aber auch bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, bei rheumatischen Beschwerden, zur Durchblutungssteigerung und zur Narbennachbehandlung kommt das Schröpfen zum Einsatz“.

INFO

Veranstaltungstipp mit Dr. med. Eberhard Suntinger

Vortrag Ausleitende Verfahren:
Altes Wissen aus der Praxis für die Praxis
Messe „gesund & glücklich“, Naturarena
Sonneggersee, Sittersdorf/Südkärnten
Sonntag, 13. Juni 2010, 14.15–15.00 Uhr

KONTAKT

Dr. Eberhard Suntinger

Tel. +43 (0)4212 6911
E-Mail: info@kolibri-team.at
www.kolibri-team.at



1

Klangreisen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Alles begann mit dem Kauf einer Klangschale. Heute begleiten Martina Zahn und Günter Fortin aus Villach mit ihren Klangreisen behutsam Menschen am Weg der Heilung und zum Erreichen anderer Bewusstseinszustände. Cornelia Mathis-Haider

Im Laufe der Zeit vergrößerte sich die Sammlung der Klangschalen, rund 80 sind es bisher geworden. Weitere Instrumente wie Monochorde, Pferdekopfglocken, Klangliege, Gongs, Stimmgabeln in planetarischer Stimmung und Trommeln kamen dazu. Das Wissen um die Kraft der Klänge, die Liebe zu Klängen und Tönen und das tiefe Anliegen, mit Menschen zu arbeiten, um das Glück, das Lachen und die Kraft der eigenen Mitte im täglichen Leben zu spüren, war und ist Kraftquelle für die tägliche Beschäftigung mit den Instrumenten. Beständig wuchs die gemeinsame Arbeit, bis es für beide als zweites Standbein ihren Alltag ausfüllte.

Die innere Lebenskraft stärken

Es folgte die Entwicklung von Klangreisen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Im Reich der Klänge wird eine berührende Kraft frei, die Verwandlung harmonisch zulässt und zu den eigenen Wurzeln einer inneren Lebenskraft führt. „Die Erlebnisse bei den Klangreisen stärkten nicht nur unsere Klienten, sondern wir beide fühlten uns gekräftigt, kamen unserer Mitte näher und entdeckten immer wieder neue Wege, um Menschen, die Hilfe brauchen zu helfen“, berichtet Zahn begeistert.

„Ich wurde immer mehr eins mit den Instrumenten. Und Martina entdeckte ihre Stimme neu, die sie zuvor viele Jahre als Opernsängerin eingesetzt hatte“, schildert

Fortin. Das Hobby wurde buchstäblich zum Beruf. Neue Kompositionen entstanden, Auftritte in Kirchen oder mit anderen Sängern, unter anderem mit der Schlagersängerin Birgit Pless, sowie eine eigene CD folgten. Kürzlich gründeten sie die Gruppe StimmKlang®, mit der sie ihre Musik der Öffentlichkeit zugänglich machen möchten.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Bei allen Tätigkeiten steht für Martina Zahn und Günter Fortin immer der Mensch im Zentrum des Tuns. Die Arbeit mit und für Menschen ist die inhaltliche Klammer ihrer vielfältigsten Ausbildungen und beruflichen Tätigkeitsbereiche. Von Opernsänge-



2



KUNST & NATUR

3



4

- 1 Da Wasser der beste Schwingungsträger ist, wird dieses Element in der Klangschalenthherapie von Günter Fortin eingesetzt.
- 2 Sie haben mit ihren Klangreisen ein erfülltes Leben gefunden: Die Villacher Martina Zahn und Günter Fortin.
- 3 Regelmäßig zu Besuch bei Martina Zahn und Günter Fortin: Der Abt Lha-Tri Khenpo Nyima Dakpa Rinpoche des Lha-Tri Klosters in der Kham/Dege-Region in Ost-Tibet.
- 4 Rund 80 Klangschalen befinden sich in der „Sammlung“ von Martina Zahn und Günter Fortin.

rin, über ORF-Sprachtrainerin bis hin zur diplomierten Wirtschaftstrainerin, reicht Zahns Tätigkeitsfeld, die zusätzlich engagiert die Leitung der „StimmKlang®-Akademie für Klangenergetik und Healing Voice“ ausübt. Fortin wiederum wirkt als Shiatsu-praktiker, diplomierter Qigong-lehrer, Elementekoch und insbesondere als diplomierter Klangenergetiker.

Neben den Klangreisen bieten die beiden eine umfangreiche Workshop- und Seminarreihe an. Dazu gehören Humor- und Lachseminare, Heilsingen zur Erforschung des eigenen Ur-Tons, Chakra-Töne in Kleingruppen für Selbstheilung und inneren Frieden, Klangmeditationen zum Loslassen und für die Bewusstwer-

dung und Klangenergetik in Planetenstimmung.

Durch und durch strahlen die Villacher Lebensfreude aus, denn sie haben beruflich wie privat ein erfülltes und selbst gewähltes Leben mit ihren drei Kindern gefunden. „Wir machen unsere Arbeit, die wir als einziges großes Geschenk sehen, voll Freude und Dankbarkeit“, resümieren die beiden über ihr bisheriges Wirken.

KONTAKT

Günter Fortin & Martina Zahn

Föhrenweg 17, 9524 St. Magdalen
Telefon +43 (0)650 419 69 01
E-Mail: office@stimmklang.at
www.stimmklang.at
www.voicetrainer.at

VERANSTALTUNGSTIPP



Der Landschamane® und DOLMAR'S BARDEN

Messe „gesund & glücklich“

Samstag, 12. Juni 2010, 18.45 Uhr

Naturarena Sonneggersee Sittersdorf.

„Musik, Gesang & Rituale nach schamanischen Traditionen“.

Mit StimmKlang® & Friends (Martina Zahn, Günter Fortin und Franz Pölzl). Auch mit dabei: Kurt Brückler – Der Landschamane® & DOLMAR'S BARDEN. Veranstalter: Verein „gesund & glücklich“. Mitveranstalter: „Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus“ und „StimmKlang®-Akademie für Klangenergetik und Healing Voice“.

FOTOS: KK



Der Hausgarten als Lieferant gesunder Lebensmittel

Er ist leidenschaftlicher Hobbygärtner, sein Garten ist für ihn das wichtigste Refugium auf seinem eigenen Grundstück. Die Rede ist von Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler, der mit seiner Aktion „natürlich Kärnten“ den Wert und die Freude am eigenen Hausgarten steigern möchte. *Rolf Bickelhaupt*

„**E**in Garten ist ein Lebens-Park, eine Oase der Entspannung. Und er sorgt für eine gesunde Ernährung“, erzählt er uns über seine Beweggründe, den Kärntnerinnen und Kärntnern den eigenen Garten im wahrsten Sinne des Wortes „schmackhaft“ zu machen.

Dörfler beobachtet bei seinen Landsleuten einen Trend zum eigenen Garten: „Die Menschen wollen wissen, was sie essen und sie wollen, dass es natürlich in Kärnten wächst. Immer mehr Menschen schätzen daher den Garten am Haus, den Schrebergarten oder aber auch den Balkon, wo Kräuter und Gemüse in Töpfen angebaut werden können, als Lie-

ferant gesunder Lebensmittel. Daher unterstützte ich Aktionen, die im Zeichen von Nutzpflanzen stehen wie etwa der Karotte“, so der Kärntner Landeschef. Insbesondere auch bei der Ernährung von Kindern hat die Karotte eine besondere Bedeutung (siehe Kasten rechts).

Und so steht die gesunde Ernährung von Kindern auch im Mittelpunkt des Interesses von Dörfler, dessen intensive Beziehung zur Natur in seiner Kindheit wurzelt. „Die Zeit im Garten ist für die Kleinen stets eine spannende Entdeckungsreise in die Natur. Auch ich habe als Kind im Garten geholfen, der uns, obwohl wir arm waren, genügend gesunde

Nahrung gegeben hat. Und heute hat schon mein kleiner Enkel ein Stückchen Garten“, so der Landeshauptmann. Als Kindergartenreferent von Kärnten ist es ihm daher wichtig, dass es bei Kindergärten auch Gärten gibt.

Und eine naturnahe Gartenbewirtschaftung hat noch mehr Vorteile. Offensichtlich dabei ist der Verzicht auf Chemikalien. Und die Verwendung einheimischer Pflanzen hält das ökologische Gleichgewicht aufrecht. Weiterer Nebeneffekt ist das Einsparen von Transportwegen und Verpackungsmaterialien.

Als Hobbygärtner ist Dörfler immer dann aktiv, wenn es sein Terminkalender zulässt: „Ich ste-



FOTOS: LPD/BODNER, CORNELIA SCHULZE, LPD/BODNER, DANIEL RAUNIG

- 1 Jedes Jahr sticht Kärntens Landeshauptmann Gerhard Dörfler in seinem Garten die Erde um.
- 2 Der Hausgarten – Lieferant für gesunde Lebensmittel.
- 3 Auch die Brennnessel ist eine Spezialität von Kärntens Küche, was Haubenkoch Heinz Gell (links) vom Gasthof Drage in Bad Kleinkirchheim gerne beweist. Hier kocht er für die aktuelle Miss Austria Valentina Schlager und ihre Vize Mirja Roth sowie Landeshauptmann Gerhard Dörfler auf.
- 4 Gerne sammelt Kärntens Landeschef Gerhard Dörfler in der Natur Wildkräuter und Wildpflanzen für die häusliche Küche.

che jedes Jahr die Erde um und säe gerne aus. Arbeit im Garten macht Spaß und ist sogar gesundheitsfördernd“. Und wenn er zu Hause ist, pflückt er das Gemüse und die Kräuter fürs Essen gerne selbst, denn: „Aus dem eigenen Garten frisch geerntet schmeckt's natürlich am besten“.

KONTAKT

**Landeshauptmann
Gerhard Dörfler**

Amt der Kärntner Landesregierung
Arnulfplatz 1
9020 Klagenfurt
E-Mail: gerhard.doerfler@ktn.gv.at

DIE KAROTTE



Ernährungsphysiologisch wichtig bei der Karotte als Gemüse ist besonders das Beta Carotin, die Vorstufe des lebenswichtigen Vitamins A, das vor Infektionen und Krankheiten schützt. Und das in der Karotte befindliche Selen ist ein wichtiges Spurenelement für das Immunsystem.

Die Karotte

- aktiviert den Zellstoffwechsel,
- ist gut für Nagel, Haare und Haut,
- stärkt das Immunsystem,
- ist gut für das Auge,
- ist gut für Herz und Kreislauf,
- schützt vor freien Radikalen.

Wichtige Bedeutung hat dieses Gemüse in der Ernährung von Kindern. So fördert die Karotte die Blut- und Zahnbildung. Die Karotte wird auch bei Verdauungsstörungen von Kleinkindern eingesetzt, da ihre leicht stopfende Wirkung auf dem hohen Pektin-Gehalt und den leicht bakteriestatisch wirkenden ätherischen Ölen beruht.

FOTO: RIKE, PIXELIO

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 Zusatz von Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln und Farbstoffen“ 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, Molkerei-

produkte, Gemüse und Kräuter aus kontrollierter biologischer Landwirtschaft.

Die frischen Bio-Teigwaren sind, je nach Produkt, zwischen 28 und 24 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.

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 angedrückt. 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.“

INFO

Karnerta Standorte in Kärnten und Osttirol

Karnerta Fleischfachmarkt
Südring 334/Ecke Ebentalerstraße
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)463/35153-270
Öffnungszeiten: MO bis FR 7.30
bis 18 Uhr, SA 8 bis 12 Uhr

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

**Karnerta Fleischfachmarkt
im Kärntnermilch-Markt**
Ossiacher Bundesstraße 5
9560 Feldkirchen
Tel.: +43/(0)4276/7468
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
Tel.: +43/(0)4242/55991
Öffnungszeiten: MO, MI, DO 8 bis
12.30 Uhr, DI und FR 8 bis 18 Uhr,
SA 8 bis 12 Uhr

**Karnerta Fleischfachmarkt
im Kärntnermilch-Markt**
Gailtalstraße 4
9620 Hermagor
Tel.: +43/(0)4282/4440
Öffnungszeiten: MO, DI, DO, FR
7 bis 12, 14 bis 17 Uhr,
MI, SA 7 bis 12 Uhr

**Karnerta Fleischfachmarkt
im Osttiroler Molkereimarkt**
Fanny-Wibmer-Pedit-Straße 8
9900 Lienz
Tel.: +43/(0)4852/61539
Öffnungszeiten: MO bis FR 7 bis 15 Uhr

FOTOS: FESS/UKK / ANZEIGE

**Rezeptvorschlag: Bio-Ravioli Gemüse in leichter Gorgonzolasauce
und Bio-Tortelloni Käse in Oliven-Tomatenragout.**

Da alle Teigwaren bereits vorgekocht sind, ist die Zubereitung besonders einfach und gelingsicher (1–4 Minuten Kochzeit).

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.



GUTSCHEIN

Aktionsangebot

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

Aktion gültig bis 15. Oktober 2010 · Einlösbar in allen Karnerta Filialen.

Milkfit – neuer Wohlfühldrink von Kärntnermilch

Seit März ist die neue MILKfit-Acidophilusmilch von der Kärntnermilch österreichweit im Kühlregal erhältlich. Der Wohlfühldrink hat es wirklich in sich.

In dem Jogurt Drink sind Acidophiluskulturen, die das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen und beste, heimische gentechnikfreie Milch enthalten. Dazu kommt MILKfit noch ganz ohne künstliche Aromen aus. Der ganz natürliche Wohlfühldrink ist in den Sorten Heidelbeere und Himbeere erhältlich.

Herbert Masaniger, der Leiter von Labor & Produktentwicklung bei Kärntnermilch, gibt Auskunft über die Besonderheiten des neuen Getränks.

Was macht MILKfit so besonders?

MILKfit ist eines unserer Produkte, das einerseits unseren strengen Umweltmanagementrichtlinien entspricht, andererseits aber auch ernährungsphysiologisch gesehen sehr wertvoll ist. Die Kärntnermilch unterzieht sich bei der Herstellung von MILKfit freiwillig den strengen Kontrollen der EMAS (Umweltbetriebsprüfung der Europäischen Union) und der internationalen Umweltmanagementnorm ISO 14001. Bei MILKfit verwenden wir garantiert gentechnikfreie Rohmilch. Auch die Fruchtzubereitung ist garantiert gentechnikfrei. Wir verwenden nichts anderes als reine Heidel- und Himbeeren.

Was macht MILKfit so gesund?

Heutzutage wird der Großteil der industriell gefertigten Nahrungsmittel hoch erhitzt und mit chemischen Inhaltsstoffen versehen, bis sie schlussendlich keine biologisch aktiven Inhaltsstoffe mehr enthalten. Seit 1994 stellen wir probiotische Produkte mit der Bakterienkultur Lactobazillus her. MILKfit enthält pro Gramm mindestens eine Million Lactobazillus-Bakterien.



Herbert Masaniger, Leiter von Labor & Produktentwicklung bei Kärntnermilch

Wieso sind die probiotischen Bakterien so nützlich?

Wenn der menschliche Körper geschwächt ist, kommt es zu Verdauungsproblemen. Mit MILKfit führt man dem Körper lebende probiotische Bakterien zu, die die

Darmflora unterstützen. Diese positiven Bakterien helfen dem Körper dabei, das Immunsystem auf natürliche Weise zu trainieren.

Und was hier besonders wichtig ist – MILKfit schmeckt köstlich und wird auch von Kindern sehr gerne getrunken. MILKfit ist in der praktisch widerverschließbaren Tetra Top-Verpackung ab sofort im Kühl-Regal erhältlich.



FOTOS: KÄRNTNERMILCH/KK / ANZEIGE

FOTO: HERZPUNKT/KK



(v.l.n.r.) Petra Brühl, Jutta Ertl, Michaela Kaufmann, Susanne Vogler



Hilfe wenn man sie am dringendsten braucht!

„HerzPunkt“ unterstützt und begleitet Menschen, die sich in besonders schwierigen seelischen Situationen befinden.

Michaela Kaufmann, Gründerin und Obfrau des gemeinnützigen Vereins „HerzPunkt“, weiß wovon Sie spricht, wenn Sie von Mitmenschen erzählt, die sich in besonders schwierigen seelischen und/oder finanziellen Situationen befinden. Eltern mit gehandicapten Kindern, Pflegende, Trauernde oder Pensionisten mit kleinstem Einkommen sind die Ansprechpersonen für den kürzlich gegründeten gemeinnützigen Verein „HerzPunkt“. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dass ganzheitliche Selbstheilung, spirituelles Wachstum und

das Erkennen der Eigenverantwortung jedem, unabhängig von seinem finanziellen Status, zugänglich gemacht werden soll“, erklärt Kaufmann nicht ohne Stolz.

Uneigennützig gemeinnützig auch in Zeiten der Wirtschaftskrise ist das Ziel des Vereines, der „Kraft“ für seine Mitglieder leistbar macht.

Vier ehrenamtliche Energetikerinnen bieten diesen Menschen nach Voranmeldung jeden Mittwoch energetische Anwendungen auf freiwilliger Spendenbasis an. „Zur Erreichung körperlicher und energetischer Ausgewogenheit und Aktivierung der Selbstheilungs-

kräfte ist Hilfestellung im energetischen Bereich äußerst hilfreich. Mit Hilfe von „HerzPunkt“ muss niemand mehr darauf verzichten und kann so wieder in seine Kraft kommen“.

KONTAKT

Interessierte, Unterstützer und Sponsoren melden sich bei

Verein HerzPunkt

Frau Michaela Kaufmann
10. Oktoberstrasse 22
9020 Klagenfurt
Tel: +43(0)699/12739675
E-Mail: HerzPunkt@gmx.at
www.lebensenergieladen.at.tt/herzpunkt

Wasserbelebung ... in seiner edelsten Form

Der VitaJuwel - die formvollendete Art der spezifischen Wasserinformation

Wenn sich edle Materialien in ästhetisch elegantem Design zu einer nützlichen Funktion vereinen, dann ist meist eine geniale Erfindung geboren.

Stilvoll in der formschönen Karaffe fasziniert der VitaJuwel nicht nur durch sein ansprechendes Design, sondern ganz besonders durch die wirkungsvolle, energetische Veredelung von Trinkwasser.

Gesundheit und Wohlbefinden

Die energiereichen Informationen der Edelsteine im VitaJuwel geben dem Wasser, wie in der Natur die Eigenschaften von gesundem und vitalem Bergquellwasser zurück. Je nach Auswahl aus den 15 verschiedenen Mischungen, beleben Sie Ihr Trinkwasser und nehmen so gezielt und wirkungsvoll Einfluss auf Ihre Gesundheit.

Info & Bestellung:

Horizont

Kapellengasse 1
A-9800 Spittal a.d. Drau
info@horizont-austria.at

Telefon: 04762-33250
Fax: 04762-33250-4
www.horizont-austria.at



**- Wasser ist Leben -
Gesundes Wasser ist
gesundes Leben**

Nahrungsergänzung für Sportler und Diabetiker

Seit 20 Jahren ist der Villacher Lorenz Zechner im Bereich Nahrungsergänzung für Sportler und Diabetiker selbstständig tätig. Die Produkte werden in Zusammenarbeit mit Medizinerinnen und Pharmazeuten entwickelt und ständig nach neuesten Erkenntnissen verbessert.

Sämtliche im Programm befindlichen Produkte sind in Apothekerqualität (Rohstoffe und Produktion) und nach neuesten sport- und medizinwissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt und ISO-zertifiziert. Sie werden geprüft, begutachtet und als Nahrungsergänzungsmittel oder Diätetische Lebensmittel genehmigt. Alle Rohstoffe sind nicht gentechnisch manipuliert (GMO-frei), genauestens analysiert und frei von Verunreinigungen und Dopingsubstanzen laut WADA-



Richtlinien, dadurch sind sie auch unbedenklich für Sportler. Die Substanzen werden regelmäßig von einem unabhängigen Labor auf ihre Zusammensetzung mikrobiologisch untersucht. Sämtliche Produkte sind daher in ganz Europa verkehrsfähig und zugelassen.

Top Qualität zu günstigen Preisen

Unter www.zechnerproducts.com erhält man alle Informationen über die Produkte und im Onlineshop www.provital24.at werden sowohl



Produkte für den Sportbereich, zur Gewichtsreduktion, bei Venen- und Gelenksproblemen, sowie spezielle Produkte für Diabetiker zu einem sensationellen Preis-Leistungs-Verhältnis und in Top-Qualität angeboten.

KONTAKT

Lorenz Zechner
Sports & Health
Warmbader Allee 37
9500 Villach
Tel.: +43/(0)699/10931982
Fax: +43/(0)12533033791
E-Mail: office@zechnerproducts.com
www.zechnerproducts.com



FOTOS: KK / ANZEIGE

Einfach wohlfühlen... in der Sauna Monaco von Silgmann

Design-Bewusste haben es gut beim Wellnessexperten Silgmann.

Die Sauna Monaco bietet mit ihrer breiten Glasfront nicht nur spannende Ein- und Ausblicke, sondern vermittelt ein in der Sauna bisher nicht gekanntes Gefühl der Weite und Freiheit. Ein Sternenhimmel oder ein Farblight-Paneel sorgen in Verbindung mit den sorgfältig



Einfach Wohlfühlen – in den Wellnessanlagen von Silgmann

ausgewählten Holzkombinationen für eine unvergleichliche Atmosphäre. „Unsere Produkte vereinen perfektes Design, hochwertige Materialien und innovative Technik – und schaffen so einen einzigartigen Wellness-Genuss“, so Silgmann-Geschäftsführer Sigurd Steinkogler. „Unsere Beraterteams

stehen bei Fragen rund um die Sauna Monaco und zu all unseren anderen Produkten sehr gerne bereit.“ Das Silgmann-Portfolio umfasst von unterschiedlichsten Sauna-Varianten über Dampfbäder bis hin zu formschönen Accessoires wie Kopfstützen das gesamte Spektrum moderner Wellness-Oasen.



Die Sauna Monaco begeistert mit ihrer breiten Glasfront und sorgt für ein Gefühl der Freiheit.

FOTOS: SILGMANN/KK

KONTAKT



St. Veiter Straße 42/44
9020 Klagenfurt
Telefon +43/(0)463/339046
E-Mail: klagenfurt@silgmann.com
www.silgmann.com

NATUR HAUS Sophie Petritz

„Die Urkraft der Zirbe verleiht Ihnen erholsamen Schlaf“

Alles aus Zirbe:

Zirbenbetten

Zirbeneinsätze

Zirbenlattenroste

Zirbendecken

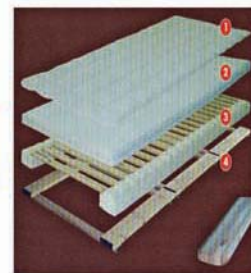
Zirbenkissen

Nackenstützkissen

mit Zirbenholzfüllung

Abschirmung für
Wasseradern
und Erdstrahlen

ZIRBENEINSATZ



mit
Zirbenholzfüllung



**Im Zirbenbett
schläft sich's
besser, man hat
eine bessere
Schlafqualität und
einen erholsamen
Schlaf.**

NATUR HAUS Sophie Petritz

10.Oktoberstraße 9, 9100 Völkermarkt

Tel.:04232/27 266, Fax:04232/27 265

Mobil:0676/54 63 284, e-mail:s.petritz@aon.at

Baubiologe, der „Arzt des Hauses“

Vielen Menschen haben bereits einen langen Leidensweg und wahren Ärzte- Marathon hinter sich, bis Innenräume untersucht und typische Belastungen gefunden und saniert werden.



Armin Rebernig bei der Luftkeimsammlung in einem Wohnzimmer.

Können Häuser krank machen?

Eine interessante Frage, die mit ja beantwortet werden muss. Schimmelpilze, Wohngifte, Schadstoffe, Schall, raumklimatische Probleme oder elektromagnetische Felder machen ein Gebäude und in weiterer Folge auch die Bewohner krank. Der Baubiologe führt entsprechende Messungen durch und erarbeitet Sanierungskonzepte. Werden diese umgesetzt, geht es dem Haus wieder gut und den Menschen auch.

Baubiologie: Die Lehre von der Beziehung des Menschen zu seiner Wohnumwelt

Der Mensch hält sich heutzutage bis zu 90 Prozent seiner Zeit in Innenräumen wie Haus, Auto, Arbeitsplatz, Schule usw. auf und ist dabei vielen künstlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Viele alltägliche Befindlichkeitsstörungen bis zu schweren Krankheiten haben ihre Ursache in vielfach belasteten Innenräumen. Bis zu 3.000 Stunden im Jahr verbringt ein Mensch beispielsweise im Bett und hier sollten eigentlich gar keine negativen Einflüsse zu finden sein, damit man sich vom Stress des Tages erholt und die wichtige Tiefschlafphase, die für Entgiftung und Regeneration sorgt, nicht gestört wird. Gerade in diesen Bereichen findet man aber viele Auffälligkeiten.

Das Bett, kein natürlicher Ort...

90 Prozent der Bevölkerung schlafen jede Nacht, völlig unnötig, in extremen elektromagnetischen Feldern (SBM- 2008). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Umweltschutzorganisationen wie die EPA stufen diese als eindeutig gesundheitsschädlich ein. Führende Infektiologen schätzen, dass heutzutage bei fast allen Krankheiten elektromagnetische Felder Mitverursacher sind (Klinghardt et al.). Der Schlafplatz ist aber auch eine häufige Quelle für Schimmel-



Besonders in Kinderzimmern sollten keine Störungsfelder sein.

pilze und Allergene und kann so die Ursache für viele Allergien und Befindlichkeitsstörungen sein. Schadstoffe treten aus alltäglichen Produkten aus, reichern sich in den Wohnräumen an und können den Körper bereits unter der Geruchsschwelle schädigen. Besonders in den letzten Jahren sind viele Substanzen auf den Markt gekommen, die von Umweltmedizinern als sehr bedenklich eingestuft werden.

Meist haben Kunden einen langen Leidensweg und zahlreiche Arztbesuche hinter sich, bis endlich die Innenräume untersucht und typische Belastungen gefunden und saniert werden. Die Baubiologie & Umweltmesstechnik stellt eine der effektivsten und wichtigsten Gesundheitsvorsorgen heutzutage dar. Jeder Mensch mit Beschwerden und speziell auch chronisch Kranke, sollten die Wohnung, das Haus und wenn möglich auch den Arbeitsplatz baubiologisch untersuchen lassen um typische Belastungen festzustellen und zu vermeiden. Vorsorglich sollten diese Maßnahmen nach Ansicht der Umweltmedizin durchgeführt werden um das Immunsystem nachhaltig zu entlasten.

Was kann die Baubiologie leisten?

Als staatlich geprüfter Baubiologe IBN sowie Messtechniker IBN/SBM ist Armin Rebernig Fachmann für die Erkennung und Vermeidung von Umweltrisiken. Er misst, analysiert und begutachtet Innenräume, berät zu biologischer Bauweise, überprüft Immobilien vor dem Kauf oder Miete und führt Arbeitsplatz- und Grundstücksuntersuchungen durch.

Als Baubiologe hilft Armin Rebernig, Krankmacher zu finden und zu reduzieren, die sich in den eignen vier Wänden befinden. Es lebt sich besser, gesund & glücklich, mit weniger Belastung, vorsorglich und nachsorglich.

KONTAKT



Armin Rebernig Baubiologie & Umweltmesstechnik

Unterberg 19
9560 Feldkirchen
Tel.: +43/(0)4276/8242
oder +43/(0)676/7766250
E-Mail: service2@bau-biologie.at
www.bau-biologie.at

Ein
gutes Gefühl!!

Reinigt Ihren Darm

auf natürliche, rein
physikalische Weise

- Entlastet den Körper von Säuren und Schlacken
- Reduziert zell-schädigende Freie Radikale
- Unterstützt die Selbstregulationskräfte des Körpers



**100%
REINE
NATUR**

Mit der Urkraft der Erde – reines aktiviertes Vulkanmineral

Der Panaceo aktivierte Zeolith wirkt wie ein Filter im Magen-Darm-Bereich, ohne dabei selber resorbiert zu werden. Er bindet Schadstoffe und belastende Stoffwechselabfallprodukte und versorgt den Körper im Gegenzug mit wesentlichen Mineralien.

Erhältlich in Ihrer Apotheke, Ihrem Reformhaus oder direkt bei Panaceo International Mineral Production GmbH; Finkensteinerstr. 5, 9585 Gödersdorf;
Tel.: +43/4257/29064, www.panaceo.com, office@panaceo.com

Mein Rezept für ein gesundes & glückliches Leben:



Bürgermeisters LAbg. Jakob Strauß, Gemeinde Sittersdorf

Ich versuche, mich mit gesunder Ernährung und Bewegung einigermaßen fit zu halten.

Ein wichtiger Bestandteil von gesunder Ernährung ist für mich vor allem die Verwendung von Produkten aus dem eigenen Garten bzw. aus der Region. Das hilft nicht nur unserer Umwelt (CO2-Bilanz), sondern hilft auch den heimischen Produzenten, die mit viel Engagement und Fleiß ganz ausgezeichnete Produkte herstellen. Bei der Bewegung in der freien Natur kann ich „tief durchatmen“ und man erhält wieder einen klaren Kopf.

Diese Faktoren, verbunden mit alternativen medizinischen Methoden, sind ein Garant für ein gesundes, ausgeglichenes und glückliches Leben.

Foto: KK



Landessrätin Dr. Beate Prettnner, Referentin für Frauen und Gleichbehandlung, Umwelt, Energie und Wasserwirtschaft

„Für persönliches Glück empfehle ich eine gehörige Portion Familie und Freundschaft, gewürzt mit einem anständigen Schuss Selbstwertgefühl und einem Beruf, der einen erfüllt. Eine gut bemessene Menge Glück, Zufriedenheit und Ehrlichkeit im Umgang miteinander geben der Mischung die richtige Würze und als Glasur rate ich, sich selbst Freiräume für Hobbies und Zeit in der Natur zu schaffen. Natürlich ist persönliches Glück und Gesundheit des Einzelnen nur ein Teil eines großen Ganzen. Darum ist es auch besonders wichtig, sich auf seine Mitmenschen und seine Umwelt einzustellen und sich in Rücksicht zu üben. Nur so finden wir alle gemeinsam zu einer gesunden und glücklichen Zukunft in einer gesunden Umwelt!“

Foto: Gernot Gleiss/KK



Hansjörg Berger, Geschäftsführer Kärntner Tageszeitung und EVI Werbeagentur:

„Gesund zu sein, bedeutet für mich auch glücklich zu sein. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie eine entsprechende Work-Life-Balance bei welcher Arbeit und Privatleben miteinander im Einklang stehen. Unser Land hat um sich sportlich zu betätigen, gerade im Sommer sehr viel zu bieten. Egal ob die wunderbare Kärntner Naturlandschaft mit einem tollen Netz an Wegen und Laufstrecken, die glasklaren Seen und beeindruckenden Berge oder eine Vielzahl von Ausflugszielen in unserer Heimat: Wir haben ein Urlaubsparadies vor der Haustüre um glücklich und damit auch gesund zu sein!“

Foto: Adrian Hipp/KK



Sandra Steimann, Inhaberin der Agentur Starke Aussage! und Herausgeberin der Neue Veldner Zeitung

„Das Spannende an meinen Rezepten ist, dass ich sie alle ganz genau kenne und es doch nicht immer schaffe, sie einzuhalten. Vor allem bei denen für die Gesundheit - wobei genau das „Nicht-Einhalten“ manchmal besonders glücklich macht. Eine ganz wichtige Zutat für ein glückliches Leben ist die Gesellschaft von lieben Menschen, der Austausch mit ihnen aber auch mal das Schweigen. Einfach zu wissen, da glaubt jemand an mich und mag mich mit allen Schwächen und Stärken, das ist ein schönes Gefühl. Und lässt mich dann auch wieder ein bisschen mehr auf die Gesundheit achten.“

Foto: KK

advantage

Kärntens Power-Frauen

Die weibliche Seite der Wirtschaft

Kulturland Burgenland

mit Ticket-Gewinnspiel

Wirtschaftsstandort Lavanttal

Zukunft mitgestalten! Initiativen und Projekte in der Region

Strom als Schlüssel für Klimaschutz

Kelag-Vorstandssprecher Hermann Egger für massiven Ausbau der E-Netze

Neu in jeder Ausgabe: **kulturspezial**

Diesmal: Kulturwandern in Kärnten

Abonnieren Sie unter (04212) 33233 oder

www.advantage.at

Ihren Vorteil in Wirtschaft und Leben.



GRATIS
advantage Abo
bestellen!

Vier Jahre BachblütenShop.at

„Für eine Stadt mit gesunden und selbstbewussten Menschen“ – das ist bereits seit vier Jahren die Vision des bachblütenShop.at.

FOTO: KK / ANZEIGE



Nach vier Jahren ist der BachblütenShop.at durch die Einzigartigkeit und Vielfältigkeit zu einem nicht mehr wegzudenkenden Ort der Begegnung in mitten der Stadt Klagenfurt geworden.

Die große Auswahl an alternativen Gesundheitsprodukten, per-

einen Einstieg in eine natürliche gesunde Lebensweise.

Der Ausspruch „Zurück zu den Wurzeln der Natur“, ist für das Team rund um Alexandra Schöttl mehr als nur ein Motto, sondern eine Aufgabe. Der Bachblüten-Shop.at ist auch Österreichs größter Anbieter von Blütenessenzen.

sönliche Beratungen, monatliche Vorträge zu Themen wie Young Living Öle, Blütenessenzen, Ringana Frischekosmetik Abende und Workshops, bietet Unterstützung und

Das Sortiment ist dementsprechend groß: Blütenessenzen aus aller Welt, Engel-Sprays, Nahrungsergänzungen, Bücher, Young Living Öle und LebensEnergie Schmuck und vieles mehr findet man am Standort in der Paradeisergasse 3.

UNSERE BERATUNGEN

Blütenessenzen
Jin Shin Jyutsu
Mineralstoffe nach Dr. Schüßler
Energetische Heilsitzung
Raindrop Energetik

KONTAKT

BACHBLÜTENSHOP.at

Paradeisergasse 3
9020 Klagenfurt
Tel+Fax: +43/(0)463/503023
www.bachbluetenshop.at

150 wie sie

Stark, leidenschaftlich und unermüdlich.
Jeder unserer 150 hoch qualifizierten Mitarbeiter liebt die Herausforderung. Wo bleibt Ihr Auftrag?

KÄRNTNER DRUCKEREI

Viktringer Ring 28 | 9020 Klagenfurt
Tel: 0463/5866-0 | info@kdruck.at
www.kdruck.at

LEBENS ENERGIE LADEN & ENERGETIKSTUDIO

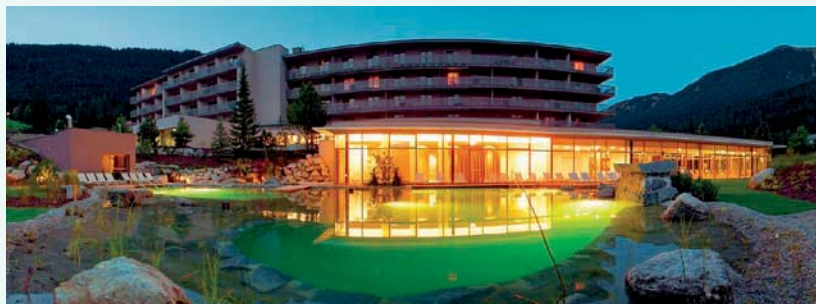
Pranic Healing/Prana Vita,
Klangmassage,
Organsprache,
Psycholog. Astrologie,
Young Living,
Tepperwein



10. Oktoberstr. 22 • 9020 Klagenfurt
Tel.: +43(0)676/3927426
www.lebensenergieladen.at.tt

Relaxen und Abnehmen im Wohlfühlzentrum Bleibergerhof

Im Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof in Bad Bleiberg finden Genießer und Feinschmecker Entspannung und Ruhe.



FOTOS: FALKENSTEINER/KK / ANZEIGE

Im Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof lädt Sie eine großzügige Thermal-, Sauna- und Relax-Landschaft zum Entspannen ein.

Es erwartet Sie ein engagiertes Team sowie ein Kärntner Wellness-Hotel mit einer einzigartigen Thermal-, Sauna- und Wohlfühl-Landschaft eingebettet in eine herrliche Bergwelt.

Neues Acquapura Spa im Hotel & Spa Bleibergerhof

Im Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof lädt Sie eine großzügige Thermal-, Sauna- und Relax-Landschaft zum Entspannen ein. Ein Facelifting außen sowie eine Neugestaltung im Inneren machen Ihren Aufenthalt bei uns jetzt noch angenehmer. Bereits bei der Ankunft springt die neue einladende Fassade ins Auge. Weil es bei einem Wellnesshotel aber vor allem auf die inneren Werte ankommt, wurde der SPA-Bereich noch größer und schöner gestaltet.

Die großzügig ausgebaute Liegefläche mit Kuschelliegen im Spa, eine neu umgebautes Bistro und ein zusätzliches „Private-

Spa“ geben Ihnen mehr Raum für ein völlig neues Wellness-Gefühl.

Metabolic Balance lässt die Pfunde purzeln

Das Mosaik des Wohlfühl-Programms wurde um einen wichtigen Stein erweitert, der die Hotelgäste bei der Suche nach der idealen Gewichtsbalance unterstützt: „Metabolic Balance.“

Gemeinsam mit dem Allgemeinmediziner Dr. Gerd Clement aus Villach wurde im Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof ein Konzept zur Gewichtsregulierung erstellt, das der Mediziner auch vor Ort selbst begleitet und betreut.

Metabolic Balance ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation, das speziell von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt wurde, um die ideale Gewichtsbalance für jeden Einzelnen auszuarbeiten und umzusetzen. Die Gäste stellen ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten

auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf sie zugeschnittenes Ernährungsprofil um. Die exzellente Kulinarik im Bleibergerhof mit Spitzenkoch Georg Klammer ist der ideale Start in dieses Programm.

Den Sinn des Metabolic-Balance Programms im Angebot des Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof sieht das Team darin, den Gästen ein funktionierendes Programm zur präventiv- und ganzheitlich-fördernden Gesundheit zu bieten. Persönliche Gewichtsprobleme sollen dadurch für die Urlauber dauerhaft gelöst werden.

KONTAKT



Falkensteiner Hotel & Spa Bleibergerhof

Drei Lärchen 150
9530 Bad Bleiberg
Tel.: +43/(0)4244/22 05
Fax: +43/(0)4244/22 05-70

Das perfekte Glücksgefühl hoch vier

Mit Luftsprüngen dem Sommer begegnen. Im ****Premium Balance – dem 4 Elemente Spa & Wohlfühlhotel am Wörthersee steht im Frühling alles unter dem Zeichen der Luft.

FOTOS: BALANCEHOTEL/KK / ANZEIGE



Im Liegestuhl die warme Sonne genießen, ein atemberaubender Blick auf den See, ein perfekter Augenblick... Ein ganz normaler Urlaubstag im ****Balance Hotel – dem 4 Elemente Spa & Wohlfühlhotel am Wörthersee.

Der Standort des Hotels, eine sonnige Anhöhe über dem See und ein uralter keltischer Energieplatz sowie das durchdachte Konzept mit Hilfe der 4 Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft bündeln im Balance Hotel die Naturkräfte. „Wir haben bewusst entschieden einen neuen und



einzigartigen Weg einzuschlagen. Die 4 Elemente wurden nicht nur auf das Hotel und unser Angebot übertragen, vielmehr basieren auch alle Serviceleistungen, Anwendungen und die Kulinarik auf der Jahrtausende alten Lehre“, erklären die Hoteliers Mag. Karl und Andrea Grossmann. Es ist kein Zufall, dass sich der Gast ab der ersten Minute in völliger Balance fühlt. „Sich luftig und leicht fühlen“ – nirgends sonst wird so gezielt darauf eingegangen wie im Balance Hotel.

Urlaub mit Mehrwert-Garantie

Warum nicht den Urlaub für sich selbst nutzen? In der exklusiven Spa & Wohlfühl-Loase wird Urlaub zelebriert. Alle Anwendungen werden individuell gestaltet und je nach Typ – Luftikus, Wassertyp, feurig oder bodenständig – angewendet. „Für Luft-Typen wird die Cleopatra Schönheitspackung oder eine Bioenergetische Massage mit dem Aromaöl Luft“ empfohlen. Die Mikrodermabrasion bewirkt eine perfekte Frischzellenkur für die Haut, die derzeit wirkungsvollste Behandlung zur Hautbilderneuerung ohne chirurgischen Eingriff. Durch diese Methode wird die Haut verjüngt, gefestigt und Pigmentflecken, Unreinheiten, Narben und Dehnungsstreifen sichtbar reduziert.

Luft schmecken und Feuer schnuppern

Die mit einer Gault-Millau-Haube gekrönte Küche kann als Sinneserlebnis bezeichnet werden. Die Gourmentmenüs nach den Elementen oder die Metabolic-Balance-Menüs können meist im Balance-Garten serviert werden. Wo sonst können die 4 Elemente besser inszeniert werden als in der Natur. Wandeln Sie auf dem Weg der 4 Elemente durch die Gartenanlage zum überdachten Schwimmbad mit Seeblick, vorbei am Outdoor-Whirlpool und der

Blockhaussauna bis Sie Ihren Lieblingsplatz in einer der Ruhezonen entdeckt haben. Hier schöpfen Sie aus der Urkraft und finden zurück zu Ihrer ganz persönlichen Balance.



Day SPA und Haubenrestaurant

Nach nur wenigen Monaten Öffnungszeit zählt das Hotel bereits zu den besten Adressen am Wörthersee.

Das BALANCE SPA und ein nach den Elementen in seiner Dekoration täglich wechselnde a la Carte Restaurant „la balance“ ist täglich auch für alle KärntnerInnen geöffnet. Um Reservierungen wird gebeten.

KONTAKT

Balance ****Premium

Das 4 Elemente
SPA & Wohlfühl-Hotel
am Wörthersee
Familie Grossmann
Winklerner Straße 68
9210 Pörschach
Tel.: +43(0)4272/2479
Fax: +43(0)4272/2479-90
E-Mail: office@balancehotel.at
www.balancehotel.at



Dufte Reise nach Arabien

Salalah, im Süden der arabischen Halbinsel gelegen und Hauptstadt der südosmanischen Provinz Dhofar, ist heute eine moderne und lebhafte Metropole mit historischem Kern. Auf Grund ihrer langen, weißen Strände und ihrem üppig-tropischen Ambiente ist sie eine attraktive Urlaubsdestination. Salalah gilt aber auch als die Hauptstadt des Weihrauchs, was Räucherexpertin Annemarie Herzog zum Anlass nahm, sich dort einmal umzusehen. Rolf Bickelhaupt



Der 15 Meter hohe Weihrauchbrenner im Kreisverkehr von Salalah und die wohlriechenden Weihrauchschwaden, die die Besucher in den Hotels sowie Amtsstuben und Salons empfangen, machen klar, welchen Stellenwert das „Gold Arabiens“ bei den Omanis hat. Schon in der Antike sicherte der Weihrauch Südarabien eine ähnliche Bedeutung, wie sie die arabischen Länder heute durch Erdöl erlangen.

Die edelsten unter den 25 süd-

arabischen Weihrauchsorten gedeihen nur im Dhofar und dort bevorzugt im Wadi Adwanib bei Salalah und an den nördlichen Hängen der Jabal al-Quamr-Berge, die sich hinter der Provinzhauptstadt aufbauen. Als Besucher findet man aber schon unweit des Stadtzentrums von Salalah selbst, im archäologischen Park der untergegangenen Hafenstadt Al Baleed, dem einstigen Zafar, die Weihrauchbäume *Boswellia sacra* oder *carteri*. Dort beschnüffelt Annemarie Herzog die zwei bis

drei Meter hohen, knorrig verkrümmten Gewächse. Sie schwitzen dicke Harztropfen, also das Weihrauch aus, auch ohne dass ihnen ein Messer ins rotfleischige Holz getrieben werden muss.

Zurück im Zentrum von Salalah, im dortigen Old Souq (Markt). Weihrauch, so weit das Auge reicht. „Die beste Qualität ist der Grüne Weihrauch aus dem Jabal al-Quamr“, erzählt uns ein Souk-Verkäufer. Und wir erfahren: Je reiner und damit weißer der Weihrauch schimmert, desto besser und

- 1 Der Weihrauchbaum *Boswellia sacra* vor dem „Museum des Weihrauchlandes“ in Salalah.
- 2 Aus dem *Boswellia sacra*, den es nur im Dhofar gibt, schwitzt unbestritten die beste Qualität an Weihrauch.
- 3 Der 15 Meter hohe Weihrauchbrenner im Kreisverkehr begrüßt die Besucher von Salalah.
- 4 Annemarie Herzog beim Einkaufen im Old Souq von Salalah.
- 5 Weihrauch ohne Ende in den Souqs im Oman.



FOTOS: ROLF BÜCKELHAUPT/KK

teurer ist er. Braune bis rötliche Färbung deutet dagegen auf geringe Reinheit und bedeutet somit einen niedrigen Preis.

Klingt gut. Annemarie Herzog kauft ein, kiloweise, was nicht anders zu erwarten war, denn nur der kleinste Teil des jährlich in Dhofar produzierten edlen Weihrauchs von rund 7.000 Tonnen wird exportiert, ist also bei uns in Europa kaum zu bekommen. „Macht 15 Riyal das Kilo, ist beste Ware“. Doch wir sind im Orient, handeln ist angesagt: „Wir zahlen

10 Riyal“. Und nach 1-minütiger „Verhandlung“ ist ausgehandelt, jeder ist zufrieden, wir zahlen in Euro. Der Händler lädt uns sodann nach arabischer Sitte zum Tee ein.

Und wir erfahren von ihm, dass Weihrauch in Arabien als Heilmittel gilt, da er bei Übelkeit, Durchfall, Kopfwahl und Entzündungen helfe. Auch soll er fruchtbarkeitsfördernd sein und die „bösen Geister“ (Jinn) vertreiben. Weiters wird er zur Desinfektion eingesetzt.

INFO

Anreise:

Salalah ist

- von München aus mit Oman Air über die omanische Hauptstadt Mascat oder
- von Wien aus mit Austrian Airways oder Fly Emirates nach Dubai und von dort mit Oman Air erreichbar.

Unterkünfte:

- *Hilton Salalah*: Komfortables Strandhotel mit großem Pool
- *Crowne Plaza Resort*: Am Meer, beliebter Treffpunkt
- *Hamilton Plaza*: Mit Marmor und italienischen Möbeln ausgestattetes Firstclass-Haus
- *Haffa House*: Stadtnahes Hochhaus-Hotel mit Einkaufspassage
- *Beach Villas*: Riesige Villa mit Anbauten und Apartments am Strand

Essen:

- *Bin Atiq*: Landestypische Spezialitäten, mit Sitzkissen
- *Palm Grove*: Am Strand des Hotels Hilton, internationale und arabische Küche

Einkaufen:

- *New Local Souq*: Souvenirs, Schmuck, Weihrauch
- *Central Market*: Tierhandel, Gemüse, Datteln
- *Old Souq*: Weihrauch und Zubehör wie Weihrauchverbrenner, Holzkohle, Anzünder

Fest:

- *Khareef Festival*: Mitte Juli bis Ende August. Das größte Fest der Region. Mit Shopping, Spiele, Jahrmarkt, Konzerte, Tänze, Folklore, Theater, Zirkus, Feuerwerk

Sehenswürdigkeiten:

- *Al Baleed*: Mittelalterliche Ruinen der untergegangenen Hafenstadt Al Baleed inklusive Museum des Weihrauchlandes
- *Altstadtviertel*: Zeitreise in die Vergangenheit, traditionelle Bauwerke
- *Al-Husn-Palast* (Sultanspalast)

Ausflüge:

- *Festung von Taqah*: Restaurierte Anlage mit vier Ecktürmen, in der Ortsmitte gelegen, umgeben von mehreren Dhofar-Häusern
- *Ruinenstätte Sumhuram*: Herrliche Lage oberhalb der Bucht von Khor Rori. Einheimische nennen die Stätte Palast der Königin von Saba
- *Ubar*: Antike Stätte, das als Atlantis der Wüste gilt

Lachyoga oder Lachen ist gesund

Wann haben Sie das letzte Mal aus ganzem Herzen gelacht? Beim Workshop im Berghotel Enzian in Zauchensee erfahren Sie die positive Wirkung von Lachyoga.

Dass man mit Yoga auch schallend lachen kann zeigt die zertifizierte Lachyoga-Trainerin Renate Sattlegger. Lachyoga verbindet altes Yogawissen mit den Erkenntnissen neuzeitlicher Lachforschung, unter dem Motto: „Fake it, until you make it!“ Das Lachen wird mit pantomimischen Übungen so lange stimuliert, bis es in ein echtes, herzliches Lachen übergeht. „Die Atmung wird angeregt, Herz und Kreislauf aktiviert, Ängste und Spannungen werden abgebaut“, so Renate Sattlegger.

Echte Naturwellness

Im Sommer wird Zauchensee zum Magic Mountain Clubdorf mit einer einzigartigen Programmvielfalt. Zur Entspannung bietet sich der Wellnessbereich des Hotels an.



Das **** Hotel Enzian in Zauchensee.

„Unser eigentlicher Wellnessbereich ist aber vor der Haustüre“, so Chefin Annette Maier, „Die Berge, der See, die Wanderwege: Das ist echte Wellness.“

„Lachyoga und echte Naturwellness“, vom 2.-5. September 2010 (ab € 243,-/Person im DZ). Darin inkludiert: 3 Übernachtungen mit 3/4 Pension, Workshop am 3. und



FOTO: RESCH KOMMUNIKATION/KK / ANZEIGE

Workshop „Lachyoga und echte Naturwellness“ vom 02. – 05.09. 2010

4. September, alle Inklusiv-Leistungen des Hotels.

INFO

**** Hotel Enzian, Maier OHG
Palfen 160
5541 Altenmarkt – Zauchensee
Tel.: +43/(0)6452 4061
E-Mail: info@enzian-zauchensee.at
www.enzian-zauchensee.at

„schlank und schön in österreich“

Leben bewusst genießen!

Sanft entspannen, Freizeit genießen und neue Kräfte sammeln. Umsorgt werden und ganz bewusst und ganzheitlich für die Gesundheit vorsorgen, das ist Urlaub in den Hotels von „schlank und schön in österreich“.

Soeben ist der neue Katalog für 2010 mit den besten Hotels für Gesundheit und Wellness erschienen. Bestellen Sie gleich Ihren persönlichen GRATIS-Katalog oder besuchen Sie uns im Internet www.schlankundschoen.at



GRATIS KATALOG ANFORDERN:

„schlank und schön in österreich“

Ossiacher-See-Südferstraße 59-61
9523 Landskron
Tel. 0043 (0)4242/4420040
Fax 0043-(0)4242/4420090
E-Mail: info@schlankundschoen.at
Internet: www.schlankundschoen.at



Wellness-Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit dem Magazin „gesund & glücklich“ einen Wellnessurlaub für 2 Personen!



FOTO: KK

Und so geht's: E-Mail, Fax oder Postkarte schicken (Betreff: Wellnessurlaub) und gewinnen!

Preis: Ein Gutschein für 3 Nächte (2 Personen) in einem „Schlank und Schön in Österreich“ – Hotel, inklusive Halbpension und je einer Wellness-Behandlung pro Person.

Einsendeschluss für die Teilnahme am Gewinnspiel ist der 18. Juni 2010.

Gewinnspielteilnahme auch ohne ABO-Bestellung und für Nicht-Abonnenten bei gleichen Gewinnchancen möglich.

advantage Zeitschriftenverlag
Bahnhofstraße 10 · 9300 St. Veit
E-Mail: redaktion@advantage.at
Fax: +43/(0)4212/33 2 33 6

DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. DER GEWINNER WIRD SCHRIFTLICH VERSTÄNDIGT. KEINE BARABLÖSE MÖGLICH.

Heilwasser aus Ungarn lindert zahlreiche Beschwerden

Der Gasthof „Pension Gabriele“ im Zentrum von Maria Wörth ist nicht nur eine Oase für Entspannung und Wellness, sondern auch ein Ort, um gesund zu werden. Das wichtigste Hilfsmittel dabei ist ungarisches Heilwasser.

FOTOS: KK / ANZEIGE



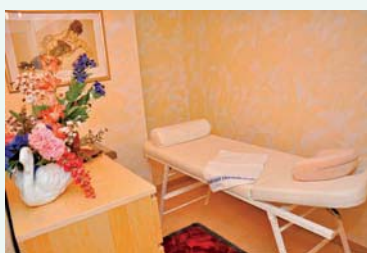
Das Heilwasser aus dem ungarischen Savar wird von der Familie Pably per Tankwagen nach Österreich gebracht und steht den Gästen der Pension Gabriele in Maria Wörth exklusiv zur Verfügung. Die Heilquelle von Savar gilt als die stärkste Solequelle Ungarns. Das Wasser ist natriumchlorid-typisch und weist einen enormen Gehalt an Bromid, Jodid, Lithium und Kalium auf.

Zahlreiche Anwendungsbereiche

Angewendet kann die Therapie mit dem ungarischen Heilwasser bei vielen Beschwerden werden. Besondere Linderungserfolge wurden bei Schuppenflechte und Neurodermitis erzielt. Weitere Anwendungsbereiche sind Beschwerden des Bewegungsapparates, Arthritis, Frauenleiden, Wechselbeschwerden, Entzündungen im urologischen Bereich, Prostatitis, erhöhter Blutdruck, chronische Beschwerden der Atmungsorgane, Osteoporose und Rheuma. Auch für Therapien und Rehabilitation nach einem Schlaganfall oder nach Sportunfällen eignet sich das ungarische Heilwasser besonders gut.

Tagesgäste herzlich willkommen

In den Genuss der Therapie in der Pension Gabriele kommen selbstverständlich nicht nur die Hausgäste. Das Angebot steht speziell auch Tagesgästen zur Verfügung. Nach der Behandlung besteht die Möglichkeit, Ruheraum und Whirlpool zu benutzen oder



im hauseigenen Restaurant eine köstliche Mahlzeit zu genießen.

Ein Therapiebad dauert eine Stunde und kostet 49 Euro, Therapiewickel zur lokalen Anwendung

39 Euro, die Inhalation in der Solekabine 22 Euro. Man kann das Heilwasser auch für die Behandlung zu Hause erwerben. Die Zahl der Anwendungen richtet sich individuell nach der Art der Beschwerden, die Wirkung ist in der Regel bereits nach der ersten Behandlung spürbar.

Dankbare Besucher aus vielen Ländern

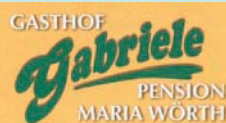
Franz Pably, Inhaber der Pension Gabriele, kann sich über zahlreiche zufriedene Gäste und Dankeschreiben von Besuchern aus vielen Ländern freuen.

Der Gasthof Pension Gabriele in Maria Wörth bietet aber noch eine lange Reihe anderer wohltuender Anwendungen wie beispielsweise Solarium, Whirlpool, Massagen, Lichttherapie und Entspannungsbäder. Der Gast findet hier ein Rundum-Angebot für Körper, Geist und Seele, das die Lebensenergie zurückholt.



Angenehme Atmosphäre verbreiten die Therapieräume im Gasthof „Pension Gabriele“

KONTAKT



Primusweg 2
9082 Maria Wörth
Tel.: +43(0)4273/2572
Fax: +43(0)4273/2572-55
E-Mail: gasthof-pension.gabriele@aon.at
www.gasthof-pension-gabriele.at

Kurt Tepperwein in Kärnten

Mit über 460 Büchern, Tonträgern und Videos gehört Kurt Tepperwein, einst unter anderem Unternehmensberater und Heilpraktiker, zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Autoren. Am 21. November kommt er einmalig für ein Tagesseminar nach Klagenfurt.

Der beliebteste Lebenshilfe-Coach Deutschlands wird aufzeigen, wie jeder ein Leben als GEWINNER führen kann.

TIPP

Tagesseminar mit Kurt Tepperwein:

„Leben als Gewinner.“
21. Nov. 2010,
10–15.30 Uhr.
Messezentrum Klagenfurt.
Preis: 69,- Euro.
Begrenztes Kartenkontingent.

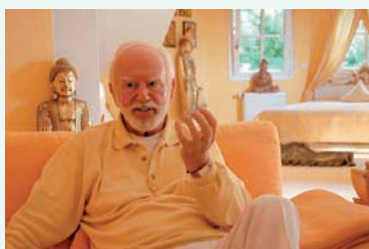


FOTO: DANIA KULTER/KK

Kurt Tepperwein

an die „gesund & glücklich“-LeserInnen:

„Für mich ist es immer wieder ein Wunder, dass wir unser ganzes Leben von einem Augenblick zum anderen verwandeln, ja „verzaubern“ können. Wir brauchen uns nur wieder daran zu erinnern, dass wir in JEDEM Augenblick die Wahl haben. Aber die meisten Menschen wissen nicht, dass sie die Wahl haben, und weil sie es nicht wissen, wählen sie nicht, und weil sie nicht wählen, geschieht es nicht, und weil es nicht geschieht, glauben sie, dass es nicht geht. In Wirklichkeit brauchen sie nur zu „wählen“ und plötzlich ist alles möglich.“

Also treffen Sie Ihre Wahl, entscheiden Sie sich für ein Leben als GEWINNER.

JETZT wäre ein guter Zeitpunkt!“

VORVERKAUFSSTELLEN

Tagesseminar mit Kurt Tepperwein

Feldkirchen: „Feldkirchner“,

10. Oktober Straße 12/2,
Tel. 04276/4276

Hermagor: „Gailtaler“, Gasserplatz 1,
Tel. 04282/25255

Klagenfurt: „Klagenfurter“,

Völkermarkter Ring 25,
Tel. 0463/55252

„Lebens Energie Laden“,

10. Oktober-Straße 22,
Tel. 0676/3927426.

Spittal / Drau: „Spittaler“,

Hauptplatz 7 / Eingang Ebnerg. 10a,
Tel. 04762/34055

Seeboden / Millstättersee:

Regenbogenland, Hauptstraße 9,
Tel. 0650/2211029

St. Veit / Glan: „St. Veiter“,

Feldgasse 70, Tel. 04212/30444

Völkermarkt: „Natur Haus“, 10.

Oktoberstraße 9, Tel. 0676/5463284

Wolfsberg: „Lavanttaler“,

Rossmarkt 2, Tel. 04352/45455

„Carpe Diem Wohlfühloase“, Johann

Offnerstraße 24, Tel. 0664 2154154



FOTO: REGENBOGENLAND SEEBODEN/KK

„Taktgeber“ Helmut Oberlojer aus Villach beim Trommel-Workshop im vergangenen Jahr.



FOTO: ROLF BICKELHAUPT/KK

Auch Indianer-Schamane Blue Jay aus dem Amazonas-Gebiet wird beim Treffen in Wörschach zugegen sein.



FOTO: ROLF BICKELHAUPT/KK

Auch heuer wieder einer der Referenten: Wolf-Dieter Storl (rechts), hier zusammen mit Organisator Thomas Rolin.

Seeboden / Kärnten: Regenbogen Festival

Das 2. Regenbogen Festival findet vom 6. bis 8. August 2010 wieder im „Klauberpark“ in Seeboden am Millstättersee statt. Auf zwei Vortragsbühnen, dem RegenbogenZelt, einem Indigo-KinderZelt, dem Kinder LivePlatz und bei den Ausstellern werden Vorträge, Workshops, Seminare und verschiedenes mehr stattfinden. Dieses Jahr mit dabei sind Silke und Siegfried Bader, Mosaro, Clemens Kuby, Doris Bilgeri, Phil Gruber, Räucherexpertin Annemarie Herzog und andere.

www.regenbogen-festival.net

Wörschach / Steiermark: Aspekte des Heilens

Bereits zum 5. Mal findet vom 13. bis 15. August 2010 im steirischen Wörschach im Ennstal das internationale Treffen „Aspekte des Heilens – Gesundheit, Spiritualität, Kultur“ statt. Die Veranstaltung wendet sich an Mediziner, Heiler, Schamanen, Interessierte und Hilfesuchende gleichermaßen. Das zentrale Thema: die eigenen Wurzeln, der Schamanismus und die Energien der heimatischen mitteleuropäischen Region. 2009 nahmen am Treffen rund 1.200 Besucher teil.

www.land-schamane.com

Wien: Schattenreich

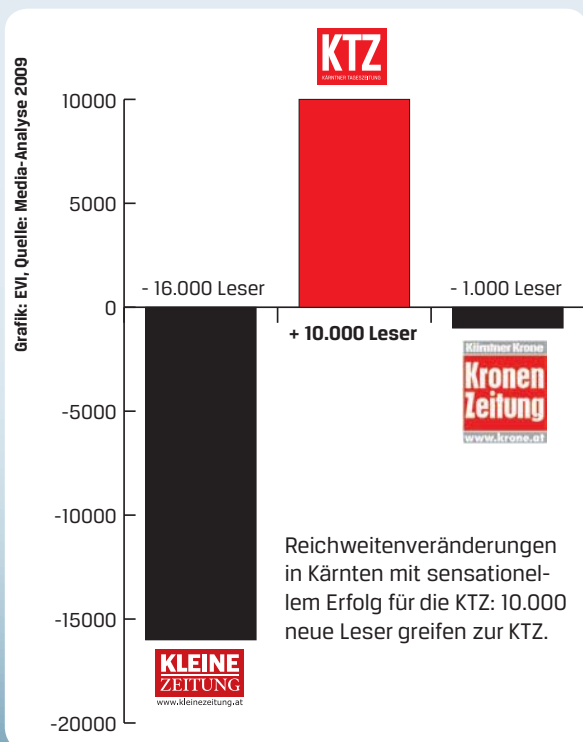
Das Steirische ThoR-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und Traditionelle Abendländische Methoden lädt vom 3. bis 5. September zum vierten Mal zum Kongress „Vergessenes Wissen“ in die Universität nach Wien ein. Unter dem Thema „Schattenreich“ referieren und diskutieren heuer u.a. Wolf-Dieter Storl, Christian Ratsch, Kurt Lussi, Claudia Müller-Ebeling, Renato Strassmann u.a. Mit diesen Kongressen soll das verborgene Wissen unserer Vorfahren wiederentdeckt werden.

www.thor-zentrum.at



Sensationeller Erfolg für Kärnten

Die KTZ freut sich über 10.000 neue Leser



Wir bedanken uns bei allen Kärntnerinnen und Kärntnern für Ihr Vertrauen in die Kärntner Tageszeitung. Auch in Zukunft werden wir für unser Bundesland arbeiten und den vielen Idealisten und positiven Kräften ein aktives Sprachrohr sein. Die Mediaanalyse 2009 in Kärnten bestätigt unseren bisherigen Weg und zeigt, dass wir gemeinsam mit Ihnen und mit Ihrer Unterstützung noch vieles bewegen können.

Das Team der Kärntner Tageszeitung



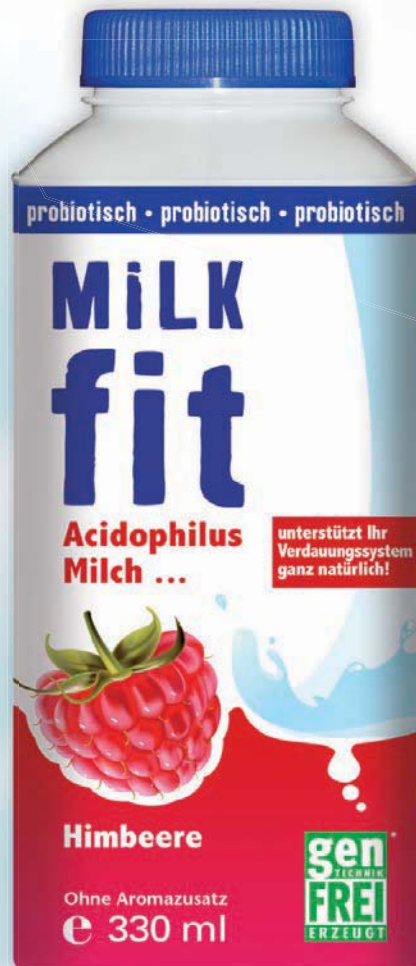
**Jetzt
täglich.**

Ihr KTZ-Abo erhalten Sie unter
Tel.: 0463 38 80-399
oder E-Mail an aboservice@ktz.at

Natürlich zum Wohlbefinden.

Die MILKfit-Acidophilusmilch.

Der „ganz natürliche“ Wohlfühl-Drink.



NEU!

- ▶ Acidophiluskulturen fördern Ihr Wohlbefinden
- ▶ aus bester, heimischer, gentechnikfreier 
- ▶ unterstützt Ihr Immunsystem ganz natürlich
- ▶ ohne künstliche Aromen



mehr WERT

Cremig, mild, fruchtig.

In der praktischen wiederverschließbaren Tetra-Top-Verpackung 330 ml.
MILKfit ist eine Marke der Kärntnermilch.

MILK fit

www.milkfit.at