

Ein Produkt von **advantage**

gesund & glücklich



Magazin für Körper, Geist & Seele

Nr. 3 · Winter 2010



Errscheinungsort Klagenfurt – Verlagspostamt 9020 Klagenfurt – P.b.b. – 062036776 – Foto: ????????????



KEDEM

Mit dem Ursprung in Verbindung

Alles Zirbe

Gesunder Schlaf im Zirbenbett

Gesundheits- nahversorger

Apotheker – ein alter Stand,
moderner Beruf

Gesund weiterbilden

Wissenswertes über Ausbildungen
im Gesundheitsbereich

Ganzheitsmedizin

Die Ursache finden



Aus Liebe zum Menschen.

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

KÄRNTEN

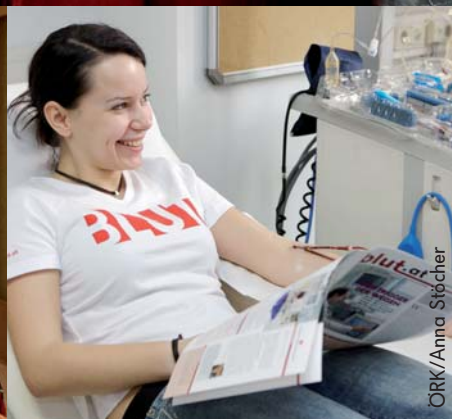


Das Rote Kreuz ist Ihr kompetenter Partner in den unterschiedlichsten Bereichen. Wir sind für Sie da, wann immer Sie uns brauchen.

Informationen über unsere Dienstleistungen erhalten Sie an den Dienststellen, per Telefon, oder im Internet.

0463/45555-0

www.k.roteskreuz.at



WIR BIETEN IHNEN:

Blutspendedienst, Rettungsdienst, Flugrettung, Krankentransporte, Rufhilfe, Hauskrankenpflege, Essen auf Rädern, Betreutes Reisen, Erste Hilfe Kurse, Katastrophenhilfe, Zivildienst, Jugendgruppen, u.v.m.

Notruf: 144

Krankentransport: 1484



Chefredakteur
Rolf Bickelhaupt



Herausgeber
Walter Rumppler

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

In dieser Ausgabe finden Sie wie gewohnt eine Fülle von Infos für ein gesundes & glückliches Leben. Im Artikel „Die Ursache finden“ berichten wir über einige der Schwerpunkte von fünf bekannten Kärntner Ärztinnen und Ärzten, die sich der ganzheitlichen und naturheilkundlichen Medizin verschrieben haben. Diese ExpertInnen können Sie auch live erleben beim „Ganzheitlichen Ärzteforum“ der Messe „gesund & glücklich“ vom 19. bis 21.11.2010 am Messegebäude Klagenfurt (siehe Seiten 34-35). Dort hält am 21.11. mit Lebenslehrer und Heilpraktiker Kurt Tepperwein einer der erfolgreichsten deutschsprachigen Autoren ein Tagesseminar mit dem Titel „Leben als Gewinner“ ab (siehe Seite 66).

Wussten Sie, dass schon 24 Stunden Verzicht auf Facebook suchtartige Entzugserscheinungen hervorrufen können? Das zumindest behaupten US-Forscher von der University of Maryland. Für die Aktion „24 Hours:Unplugged“ verzichteten 200 Studenten einen Tag lang völlig auf jede Art digitaler Medien und bloggten anschließend ihre Erfahrungen. Darin berichteten viele über das verzweifelte Verlangen, doch wieder online zu kommen, von Unruhe, extremer Nervosität, Spannung und Verrücktheit, was ähnliche Zeichen wie beim Entzug von Alkohol- und Drogensüchtigen sind. „Wir waren überrascht, wie viele zugaben, dass sie unglaublich abhängig von Medien sind“, wird Studienleiterin Susan D. Moeller zitiert. Fazit: Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit, in dem Sie (mal wieder) unsere wunderbare Natur genießen.

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-webpage.com
Redaktion: Annemarie Herzog
Ständige freie Mitarbeiter: Danja Kulterer, Cornelia Mathis-Haider, Gerlinde Schager
Organisation & Buchhaltung: Magdalena Bretterbauer, office@advantage.at
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: a-PRINT Bogen- und Rollenoffset Druck GmbH, 9010 Klagenfurt
Redaktionskontakt: gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, 9133 Miklaushof, Tel. +43/(0)664/7376/5521, Fax: +43/(0)4237/23094, info@gesund-und-gluecklich.at
Verlagsanschrift: advantage Zeitschriftenverlag GmbH, Bahnhofstraße 10, 9300 St. Veit/Glan, Tel. +43/(0)4212/33233, Fax +43/(0)4212/33233-6, info@advantage.at
Rechte: Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten
AGB/Haftungsausschuss/rechtlicher Hinweis: www.advantage.at

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

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

- 06 Ganzheitsmedizin**
Die Ursache finden
- 08 Der Barbara Stollen**
Tief durchatmen ...
- 11 Interview**
Gesundheitstrainer für Kinder
- 12 Die Neuen Akademien**
Der Ausbilder schürt das Feuer
- 16 Ego-State-Therapie & Psychotraumatologie**
Arbeit mit den ICH-Anteilen

GEIST & BEWUSSTSEIN

- 18 Geomantie**
Einblicke in das „Landschafts-Herz von drei Ländern“
- 20 Mentaltraining**
Lernen dürfen, wie das Leben läuft

BRAUCHTUM & ALTES WISSEN

- 25 Im Gespräch mit Univ.-Prof. Dr. Roland Girtler**
„Holt's den Viechdokter!“
- 28 Gesundheitsnahversorger**
Apotheker – ein alter Stand, moderner Beruf
- 34 Räuchern**
Eine Reinigungsmethode so alt wie das Feuer
- 40 Haidronic Consulting GmbH**
Unternehmen mit Weitblick

KUNST & KULTUR

- 42 KEDEM**
Mit dem Ursprung in Verbindung sein
- 44 „Ich bin“**
Danja Kulterer inspiriert vom Leben
- 48 „Hallo Engel!“**

MEDIZIN & GESUNDHEIT

- 48 Krankenhaus**
Qualität und Service für den Patienten
- 50 Venen-Laser-Zentrum Wernberg**
Dr. Med. TH. Bereuther

WOHLFÜHLEN

- 53 Metabolic balance®**
Alles Gute für den Stoffwechsel
- 55 Alles Zirbe**
Gesunder Schlaf im Zirbenbett

WOHIN & GESUND

- 60 Thermen**
Ruhe- und Entspannungsoasen
- 62 Bali**
„Den Göttern gehört die Insel“
- 66 Wohin & Gesund**
Kurt Tepperwein in Kärnten



FOTO: KK

Seniorenfreundliches Land

Wer sich die Alterstruktur unserer Bevölkerungspyramide anschaut, erkennt, dass die Senioren, die „neuen Alten“ oder „Best Ager Generation“, wie diese wachsende Bevölkerungsgruppe auch oft genannt wird, immer mehr an Bedeutung gewinnt und sie in unserer Gesellschaft eine wichtige und bedeutende Rolle spielen.

Körperliche Vitalität, geistige Frische und Offenheit für das Neue. Diese Eigenschaften zeichnen immer mehr Senioren neben der Lebenserfahrung aus. Grundvoraussetzung dafür ist jedoch eine gute Gesundheit bzw. die dementsprechende Gesundheitsvorsorge. Der alten Volksweisheit „Gesundheit ist das höchste Gut“, widmet auch die diesjährige Familienmesse wieder einen breiten Raum. Noch nie wurden die Kärntnerinnen und Kärntner so alt wie heute. Gesund zu sein und zu bleiben und so lange es geht selbstständig im Leben zu stehen, sind daher auch „die Wünsche“ unserer älteren Generation

Als Seniorenreferent liegt mir diese Messe seit Jahren aber noch aus einem anderen Grund sehr am Herzen. Bietet sie doch gerade auch älteren Menschen bzw. jung gebliebene Senioren umfassende Informationen und Tipps zu den unterschiedlichsten Themenbereichen. So auch am Infostand des Landes Kärnten, wo unter anderem auch die vor einigen Jahren gestartete Aktion „Sichtbar Sicher – Sicherheit hat Vorrang auf Kärntens Straßen“ allen Messebesuchern näher gebracht werden soll. Gerade in diesem Bereich weiterhin umfassende Aufklärungsarbeit für ältere Personen zu leisten, ist mir als Seniorenreferent ein großes Bedürfnis.

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

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Gerhard Dörfler
Landeshauptmann von Kärnten



FOTO: KK

Seniorenreferent Dörfler legt großen Wert auf die Vitalität der Generation 50 plus.

Gemeinsam auf die Seniorenmesse 2010

Die Kärntner Pensionisten- und Seniorenverbände, der Seniorenbeirat Kärnten sowie Seniorenreferent Landeshauptmann Gerhard Dörfler laden ein zur Seniorenmesse Alpe-Adria mit „aktiv 50 plus“ sowie zur Brauchtums-, Gesundheits- und Familienmesse in Klagenfurt vom 19. bis 21. November.

Auch dieses Jahr wird wieder viel Neues am Klagenfurter Messegelände geboten! Erstmals wird ausgehend von den Kärntner Pensionisten- und Seniorenverbänden, dem Seniorenbeirat Kärnten und Seniorenreferent Landeshauptmann Dörfler ein spezielles Angebot für die Generation 50 plus geboten. Jeder, der auf die Klagenfurter Seniorenmesse im Rahmen der Gesundheitsmesse fahren möchte, meldet sich beim jeweiligen Obmann oder der Obfrau an. Die Fahrt mit modernen Bussen der Buspartner startet direkt vom jeweiligen Heimatort. Als Leistung inkludiert sind Fahrt, Eintritt, ein Essen mit einem Getränk zu einem Pauschalpreis von € 20,-.

Für Seniorenreferent Landeshauptmann Dörfler ist es sehr wichtig, auf die Bedürfnisse der Senioren einzugehen. Dies zeigt

sich besonders in seinen Initiativen wie den Seniorencomputer-Kursen oder den gratis Grippe-

impfaktionen für Senioren, die besonders im Winter ein gutes Immunsystem brauchen.

SENIORENSYMPOSIUM

Freitag, 19. November
Senioren-symposium „Alpe Adria“ 2010
 unter dem Thema „Senioren und die Zukunft“

Organisator: Seniorenreferat Land Kärnten

09.30 Uhr: Begrüßung durch LSenBeiratVS LPräs i.R. Siegfried Penz
 Grußworte der ausländischen Delegationen

09.45 Uhr: Eröffnung durch Herrn LSenRef LH Gerhard Dörfler
 „Senioren und die Zukunft – unser Leben selbst gestalten“
 Prof. Mag. Renate Kreutzer, Hospizbewegung Kärnten
 Vortrag, Diskussion

10.45 Uhr: „Behinderung und Lebensqualität im Alter – Was bringt die Zukunft?“
 Mag. Isabella Scheifflinger, Behindertenanwältin Land Kärnten
 Vortrag, Diskussion

12.00 Uhr: Mittagspause (Einladung durch Herrn LH Gerhard Dörfler)

13.30 Uhr: Diskussion „SeniorIn sein in Kärnten – Leben in Kärnten“ auf der Showbühne (Halle 5, Seniorenmesse)

Podiumsdiskussion mit LH Gerhard Dörfler und weiteren Teilnehmern.

Besuchen Sie uns auf der Seniorenmesse 2010 in Klagenfurt
am Messegelände, Halle 5, vom 19. bis 21. November!

Ganzheitsmedizin: Die Ursache finden

„Ganzheitsmedizin“ – Ein Wort, das in den letzten Jahren ein großes Medienecho erfahren durfte. Diese Popularität entspricht dem wachsenden Bedürfnis der Menschen nach einer umfassenden, ganzheitlichen Behandlung mit allen verfügbaren therapeutischen Ansätzen. Fünf Kärntner Ganzheitsmedizinerinnen und -mediziner werden jetzt auf der Messe „gesund & glücklich“ vom 19. bis 21. November am Messegelände Klagenfurt informieren. **Rolf Bickelhaupt**

FOTO: ROLF BICKELHAUPT



Die Dunkelfeldmikroskopie ist eine sehr wichtige ganzheitliche Blutuntersuchung.

Landläufig sind „Ganzheitsmedizin“ und „Schulmedizin“ ein Gegensatzpaar. Zum Einen die Schulmedizin, die (fast) ausschließlich den Körper des Menschen sehen will und auch nur diesen behandelt. Zum Anderen die Ganzheitsmedizin mit zum Teil alten wieder entdeckten Heilmethoden, die den Menschen in umfassenden Zusammenhängen betrachtet und behandelt. In der Ganzheitsmedizin sind viele Faktoren verankert wie die eigene Person, die umfassend als Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden wird. Betrachtet werden

auch Ideale und Wertvorstellungen des Patienten, seine Lebensweise (Bewegung, Stress, Ernährung, Entspannung), sein soziales Umfeld (Familie, Partner, Mitmenschen, Gesellschaft), die natürliche Umwelt (Wasser, Boden, Luft, Klima), die künstliche Umwelt (Wohnraum, Arbeitsplatz, Technik) und „Übersinnliches“ (Religion, Glaube, Spiritualität). Das Bestreben der Ganzheitsmediziner ist es daher, nicht ausschließlich die Symptome einer Krankheit zu behandeln, sondern deren Ursache zu finden und diese zu regulieren.

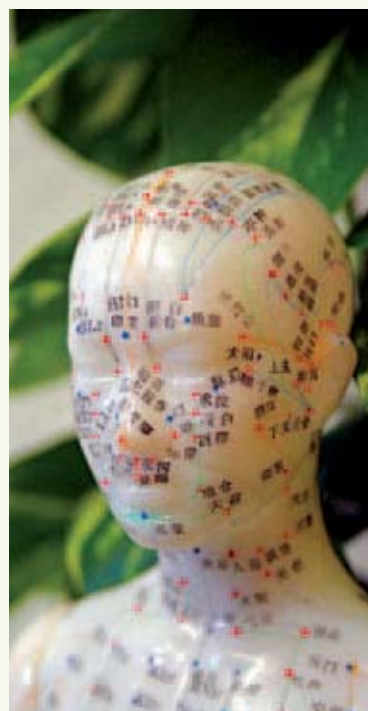


FOTO: SABINE WEISSE / PIXELNODE

Akupunktur Kopf. Die Akupunktur ist ein wichtiges Hilfsmittel der ganzheitlichen Medizin.

„gesund & glücklich“

Ein Forum für ganzheitlich orientierte Ärztinnen und Ärzte

„gesund & glücklich“ gibt es als Messe und als Magazin. Eines der Kernthemen von beiden Produkten ist die Ganzheitliche Medizin. Über die Schwerpunkte von fünf Kärntner Ganzheitsmedizinerinnen und -mediziner informieren wir Sie auf dieser und auf der folgenden Seite. Mit denselben Themen referieren die Ärztinnen und Ärzte auf der bevorstehenden „gesund & glücklich – Messe für Körper, Geist & Seele“ (19.–21. November 2010 am Messegelände Klagenfurt) und beantworten danach individuelle Fragen der Zuhörer.

Schmerzbehandlung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Die TCM fand bereits Anfang der 1950er Jahre zunehmendes Interesse im westlichen Kulturkreis. Dr. Ursula Muntean-Rock, Allgemeinärztin und Bachelor of TCM, behandelt in ihrer Praxis

für Allgemeinmedizin und Ordination für Traditionell Chinesische Medizin im MED Center Ebenthal Schmerzen mit Hilfe der TCM-Techniken Akupunktur und Schröpfen sowie ohne Medikamente. Für die TCM ist jeder Schmerz im Kern eine Qi-Blockade, also eine Energie-Blockade. Das bedeutet: Der natürliche „Energie“-Fluss ist unterbrochen, der Körper kämpft darum, die energetische Engstelle wieder durchlässig zu machen. Dieser Kampf tritt als Schmerz in das Bewusstsein. Schmerzqualität und Schmerz-Ort liefern erste diagnostische Hinweise. Die Kombination mit Anamnese, Puls und Zungenbefund ergibt ein diagnostisches Bild, das zur Therapie führt.

Dr. med. Ursula Muntean-Rock

Praxis für Allgemeinmedizin & Ordination für Traditionell Chinesische Medizin,
Tel.: +43/(0)463/340056
E-Mail: admin@fernostmedizin.at
www.fernostmedizin.at

Ganzheitliche Zahnmedizin: „Amalgam – pro & contra“



Auch in der Zahnmedizin hat der Ganzheitliche Aspekt Einzug gehalten. Große Diskussionen werden dabei zu Amalgam, das seit Jahrzehnten als Füllmaterial in der Zahnmedizin verwendet

wird, geführt. Denn durch die Quecksilber-Anteile im Amalgam wird vermutet, dass zahlreiche Krankheiten mit einer Quecksilbervergiftung in Verbindung gebracht werden können oder aber eine Allergie auf Quecksilber und andere Metalle ausgebildet wird. Eine Metallvergiftung kann auch eine (evtl. irreversible) Stoffwechselstörung hinterlassen. Daher verwendet der Klagenfurter Zahnarzt Dr. med. dent. Dr. med. Dr. phil. Christian Kobau kein Amalgam in seinem ganzheitlich orientierten Therapiezentrum OASIS. Amalgam-Sanierungen und Entgiftungen gehören zu seinen Schwerpunkten.

Dr. med. dent. Dr. med. Dr. phil.

Christian Kobau

Therapiezentrum OASIS
Tel.: +43/(0)463/512527
E-Mail: info@kobau.at
www.oasis.or.at

„Die Schilddrüse – Kraftwerk der Seele“



Schon seit Jahren beschäftigt sich Dr. Marijan Einspieler, der in seiner eigenen Praxis für Ganzheitliche Medizin in Klagenfurt ordiniert, mit der Heilung der Schilddrüse aus Sicht der ganzheit-

lichen Medizin. Die Schilddrüse produziert wichtige Hormone, die unseren Stoffwechsel regulieren, zudem sind diese Hormone wichtig für Wachstum und Entwicklung. Auch unser seelisches Gleichgewicht wird großteils von der Schilddrüse beeinflusst. Erkrankungen der Schilddrüse wie Über- oder Unterfunktion gehören zu den häufigsten Krankheiten in Österreich. So sind beispielsweise rund 25 Prozent aller Frauen betroffen. Zur ganzheitlichen Diagnostik gehört u.a. die kinesiologische Austestung, damit „der Patient seinen richtigen Weg findet“, so Dr. Einspieler. Zur Therapie gehören Homöopathie, Physiotherapie sowie die „Vier-Elemente-Lehre der Klosterheilkunde“.

Dr. med. Marijan Einspieler

Praxis für Ganzheitliche Medizin
Tel.: +43/(0)650/7710430
E-Mail: marijan@einspieler.net
www.einspieler.net

Dunkelfeldmikroskopie: „Der Blick in das Universum des Blutes“



Für Dr. med. Eberhard Suntinger, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde sowie Leiter der Praxis KOLIBRI in St. Veit / Glan, ist die Dunkelfeldmikroskopie eine

„wichtige ganzheitliche Blutsuchung“. Sie gibt Aufschluss über das „innere Milieu“ und die Funktionsfähigkeit der Blutzellen.

Nach der Blutabnahme gibt der Arzt das Blut sofort auf den Objektträger eines dafür speziell eingerichteten Mikroskops, um es mit einer rund 1.000 fachen Vergrößerung zu untersuchen. Das Blut wird gleich zusammen mit dem Patienten betrachtet. Diese Untersuchung lässt eine Reihe von Aussagen über den ganzen Körper zu wie den Zustand über das Immunsystem, Ausscheidungsstörungen, Übersäuerung, Darm- und Leberbelastungen, Krebsvorstufen, schwache Blutzirkulationen usw.

Dr. med. Eberhard Suntinger

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

Entsäuern, Entgiften, Entschlacken



Im Körper lagern sich durch Essen und Einflüsse aus der Umwelt Giftstoffe ab. Mit dem naturheilkundlichen Vorgang „Entsäuern, Entgiften, Entschlacken“ können diese Giftstoffe sowie toxische

Stoffwechselprodukte aus dem Körper ausgeleitet werden. Damit, so Dr. med. Patricia Winkler-Payer, Ärztin für Allgemeinmedizin und Integrativer Medizin in Klagenfurt, kann „die Grundgesundheit nachhaltig verbessert werden“. Die Medizinerin, die das Klagenfurter IntegraMed Heilkundezentrum leitet, ist eine anerkannte Expertin von Darm- und Gewebereinigungen, wobei der Patient eine große Auswahl an Techniken vorfindet wie zum Beispiel die FX.Mayr-Kur.

Dr. med. Patricia Winkler-Payer

IntegraMed Heilkundezentrum Klagenfurt,
Tel.: +43/(0)463/416926
E-Mail: office@integramed.at
www.integramed.at

INFO

Ganzheitliches Ärzteforum auf der Messe „gesund & glücklich“

19.-21. Nov. 2010, jeweils 9-18 Uhr,
Messe Klagenfurt – Halle 3 – OG – Vortragsbühne

FR, 19. Nov. 2010, 14.45 Uhr:

Schmerzbehandlung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin – Therapie mit Akupunktur und Schröpfen sowie ohne Medikamente“ Dr. Ursula Muntean-Rock

SA, 20. Nov. 2010, 11.00 Uhr:

„Entsäuern, Entgiften, Entschlacken – Wie durch Darm- und Gewebereinigung die Grundgesundheit nachhaltig verbessert werden kann“ Dr. Patricia Winkler-Payer

SA, 20. Nov. 2010, 14.45 Uhr:

Der Blick in das Universum des Blutes – Die Dunkelfeldmikroskopie Dr. Eberhard Suntinger

SO, 21. Nov. 2010, 11.00 Uhr:

„Ganzheitliche Zahnmedizin: Amalgam – pro & contra“ Dr. med. dent. Dr. med. Dr. phil. Christian Kobau

SO, 21. Nov. 2011, 14.45 Uhr:

„Die Schilddrüse – Kraftwerk der Seele (Heilung aus Sicht der ganzheitlichen Medizin)“ Dr. Marijan Einspieler

Mit jeweils sich an den Vortrag anschließender Sprechstunde



FOTOS: KK

Tief Durchatmen ... für Gesundheit und Wohlbefinden

In Dellach im Drautal befindet sich der Barbara Heilklimatestollen, der wegen seiner 99,9 prozentigen Luftfeuchtigkeit genützt wird. Der positive Effekt der Heilstollentherapie wurde sowohl von Patienten als auch von wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigt. *Silke Schwaiger*

Der Barbara Heilklimatestollen, benannt nach der Heiligen Barbara, Schutzpatronin der Bergleute, ist 330 Meter lang und hat eine Höhe von rund 1,85 Metern. Eine Kaverne wurde im Stollen angelegt, in der rund 30 Menschen Platz finden. Eine zweite Kaverne ist zurzeit in Planung. Im Stollen befindet sich auch die Margaretha Quelle, die wegen ihrer heilenden Wirkung bekannt wurde. Hier unterhielt man bereits vor dem Zweiten Weltkrieg ein kleines Badehaus. Den Barbara Heilklimatestollen untersuchten Wissenschaftler seit 2004 auf seine medizinische Nutzungs- und Wirkungsfähigkeit hin, die bestätigt wurde. Seit 2008 wird der Stollen für die Speläotherapie genutzt. „Im Barbara Heilklimatestollen gibt es die allerreinste Atemluft dieser Erde und dadurch werden neben der Lunge auch der ganze Körper entlastet. Es scheint, dass der Alterungsprozess gebremst wird“ berichtet Kurärztin Dr. Barbara Wernisch.

Wirkungsweise des Barbarastollens

Die hohe Luftfeuchtigkeit von 99,9 Prozent sowie eine konstante Temperatur von 9-10 Grad Celcius im Stollen bewirken bei Menschen mit Atemwegserkrankungen eine spürbare Linderung und Besserung der Symptome. Darüber

hinaus fördert das Klima die allgemeine Entspannung und Stressreduktion. Diese Effekte sind durch eine 3 - 4 wöchige Kur von nachhaltiger Wirkung. Ein gut ausgebildetes Team unter der kurärztlichen Aufsicht von Dr. Barbara Wernisch übernimmt die Betreuung der Patienten. Die Therapie selbst wird individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt.

Indikationen

- Kindliches Asthmabronchiale (Frühbehandlung)
- Asthmabronchiale des Erwachsenenalters (in freiem Intervall, mit Emphysem und Cor pulmonale und mit Dispnöe)
- Infektanfälligkeit der Atemwege
- Chronische Erkrankungen des Nasen-Rachen-Raumes, insbesondere Rhinopathia allergica, Rhinitiden, Pharyngitiden und Sinusitiden
- Berufliche Exposition gegenüber Atemwegsirritationen
- Chronisch obstruktive und restriktive Lungenerkrankungen, wie Bronchiektasien, Pneumokoniosen
- Chronische Bronchitis
- Laryngitis chronica

Positive Untersuchungsergebnisse

Die Heilstollentherapie ist medizinisch-wissenschaftlich anerkannt. Durchgeführte wissenschaftliche

Studien belegen, dass das Höhlenklima nachhaltig wirkt. Darüber hinaus wurde auch eine beruhigende Wirkung festgestellt, die zu einer Leistungssteigerung führt. Im Gegensatz zu Medikamenten hat die Therapie keine negativen Nebeneffekte und ist medizinisch wissenschaftlich anerkannt. „Der Bekanntheitsgrad des Barbara Heilklimatestollens steigt auch in Ärztekreisen, wir erhalten ärztliche Zuweisungen von Kollegen verschiedenster Fachrichtungen. In erster Linie von Fachärzten für Lungenheilkunde, Fachärzten von Kinderheilkunde, HNO Fachärzten und praktischen Ärzten“ betont Kurärztin Dr. Barbara Wernisch.

Der Barbara Heilklimatestollen hat von März bis Dezember geöffnet, jeweils von Montag bis Freitag. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich!

KONTAKT



Barbara Heilklimatestollen

Holztratten 33
9772 Dellach im Drautal
Tel.: +43/(0)4714/20060
Fax: +43/(0)4714/20060-13
E-Mail: info@heilstollen-dellach-drau.at
www.heilstollen-dellach-drau.at

Humanenergethiker mit neuem Lehrgang

Registrierte Lehrgänge gewährleisten Ausbildungsqualität und Klientenvertrauen: Vertiefende Informationen auf www.lehrgangsregister.at.



FOTO: SKCHU

Mit vielfältigen Methoden optimieren spezialisierte EnergetikerInnen das energetische Gleichgewicht ihrer Klienten. Gerade in diesem Markt, der durch das notwendige Vertrauen zwischen Klienten und Energetikern geprägt wird, ist nachweisbare und durch Registrierung anerkannte Aus- und Weiterbildung die Voraussetzung für die Qualität der Dienstleistung, für wirksames Marketing und für den beruflichen Erfolg.

Breite Basis

Der Fachverband der gewerblichen Dienstleister hat für alle HumanenergethikerInnen – also

für all jene Gewerbetreibenden, die Energetik personenbezogen ausüben – eine gemeinsame, freiwillige und methodenunspezifische Basisausbildung ins Leben gerufen. Ziel dieser Ausbildung ist es, Grundkenntnisse über die Funktion des menschlichen Körpers und die psychologischen Grundlagen sowie über wesentliche unternehmerische Gesichtspunkte zu vermitteln. Dabei wird insbesondere auch auf Auswirkungen der energetischen Arbeit auf den menschlichen Organismus aufmerksam gemacht und auf mögliche Gefahrenmomente hingewiesen.

Hohe Standards, gesicherte Qualität

Interessenten können sich auf der Website „www.lehrgangsregister.at“ über jene Lehrgänge informieren, die das Registrierungsverfahren des Fachverbandes bereits erfolgreich durchlaufen haben: So ist sichergestellt, dass diese dem österreichweit einheitlichen Standard entsprechen und qualitätsgesichert abgehalten werden.

KONTAKT

**Wirtschaftskammer Kärnten
Fachgruppe Gewerbliche Dienstleister
Berufsgruppe Humanenergethiker**

Mag. Stefan Dareb
Tel.: +43/(0)5 90 904 – 140
E-Mail: stefan.dareb@wkk.or.at



ERGOTHERAPIE - FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALLTAG!

ERGOTHERAPIE - ein medizinisch-technischer Beruf, der in Krankenhäusern, Ambulatorien, Pensionistenhäusern und in der freien Praxis nicht mehr wegzudenken ist. ERGOTHERAPIE geht davon aus, dass die Fähigkeit Handlungen im Alltag durchführen zu können ein wesentlicher Aspekt für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen ist.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viele Handlungen Sie innerhalb eines Tages durchführen? Alltägliches wie die Körperpflege, Anziehen, Frühstück zubereiten, bis hin zu komplexen Tätigkeiten (motorisch, kognitiv, sozial,...) im Beruf und der Freizeit wie das Spielen eines Instruments, Autofahren, ... - um nur einige Beispiele zu nennen.

Doch das ist nicht für alle selbstverständlich. Aufgrund von Erkrankungen, Unfällen, Alter, psychiatrischen Beeinträchtigungen, Behinderungen, sowie Entwicklungsverzögerungen (bei Kindern) können Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sein. Ergotherapie kann durch gezielte Interventionen und Training eine wichtige Stütze sein, um die erforderlichen Fähigkeiten zu verbessern oder (wieder)herzustellen. Das schafft Lebensqualität, die Zufriedenheit bringt.

Auch für gesunde Menschen leistet die Ergotherapie einen wichtigen Beitrag in der Prävention. Der Arbeitsplatz - ein Ort, wo man sich täglich viele Stunden aufhält - da sind die Bereiche Gelenksschutz, ergonomische Beratung und Adaptierung des Arbeitsplatzes eine wichtige Basis zu Erhaltung Ihrer Gesundheit.



Ergo Austria
Bundesverband der ErgotherapeutInnen Österreichs
1090 Wien, Sobieskigasse 42/5
Tel.: +43/(0)1/ 895 54 76
E-Mail: verband@ergoautria.at
www.ergoautria.at

Augentraining für ein Leben ohne Brille!

Unser Auge ist eines der wichtigsten Sinnesorgane, welches wir jedoch am meisten vernachlässigen. Es ist von morgens bis abends im Einsatz. Durch gezieltes Augentraining kann die Sehleistung verbessert werden.

In der heutigen, schnelllebigen Zeit stehen wir häufig unter Stress. Reizüberflutung, Computerarbeit, Arbeiten, die konzentriertes Schauen erfordern, belasten die Augen in hohem Maße. Verspannungen der Augenmuskeln sind die Folge, die sich in Form von Kopf- sowie Nackenschmerzen, Augenbrennen, verschwommenem Sehen und Konzentrationsverlust bemerkbar machen.

Spezielle Methode

Die vom amerikanischen Augenarzt Dr. William Bates entwickelte Methode des Augentrainings basiert auf Entspannung. Dadurch wird der überanstrengte Sehappa-



Mag. Andrea Etl

rat gekräftigt und das Sehen wieder klarer. Sehschwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit sowie Astigmatismus lassen sich damit korrigieren. Am besten aber ist die Prävention. Je früher man damit beginnt, seine Augen zu trainieren, desto länger bleiben sie gesund und fit.



FOTO: SXCHU

Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich mühelos in den Alltag integrieren. Die Regelmäßigkeit ist hierbei ausschlaggebend - 20 Minuten täglich führen bereits nach wenigen Wochen zu einer merklichen Verbesserung der Sehleistung und bewirken auch noch zusätzlich eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

KONTAKT

Mag. Andrea Etl
Psychologin und
Augenfitnesstrainerin

KLG „Im Gestockert“ 70, 1220 Wien
Anfragen über Kurstermine bitte
telefonisch unter 0699/11758294 oder
per E-Mail andrea.etl@aon.at

Berufschance KindergesundheitstrainerIn

Kinder zu einem gesünderen Leben animieren

Ein Blick in eine Schulklasse genügt: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, bewegen sich zu wenig und ernähren sich falsch. Wie Sie es schaffen, kleine Couch Potatoes spielerisch zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren, erfahren Sie in der neuen WIFI-Ausbildung zum/zur Diplomierten GesundheitstrainerIn.

Ob Outdoorspiele, Kochen mit Kindern oder Entspannungstechniken: Sie qualifizieren sich in Theorie und Praxis für eine Tätigkeit, die am Markt immer stärker gefragt ist – sei es in Kinder-, Gesundheits- und Freizeiteinrichtungen oder als selbstständige/r AnbieterIn von Vorträgen und Workshops. Als angehende/r KindergesundheitstrainerIn absolvieren Sie 212 Lehreinheiten, die inhaltlich auf die Hauptzielgruppe der 4- bis 13-jährigen Kinder



FOTO: SXCHU/KK

zugeschnitten sind. Die Ausbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen zu den drei Gesundheitssäulen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Die Module Kommunikation und

Selbstvermarktung sowie rechtliche und wirtschaftliche Grundlagen runden das Programm ab.

Nähere Infos unter: www.wifi.at/kindergesundheitstrainer

Interview

Am WIFI startet im November die Ausbildung zum Diplomierten Kindergesundheitstrainer. advantage sprach mit Kursleiterin Dr. med. Anna Radinger über die Ziele des Lehrganges und die Möglichkeiten für Absolventen.

FOTOS: KK



Gesundheitstrainer für Kinder – ein Beruf mit Zukunft

Frau Dr. Radinger, was ist die Aufgabe eines Kindergesundheitstrainers?

Falsche Ernährung und Bewegungsmangel gelten heute als Hauptursache von Zivilisationskrankheiten. Die Zahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen steigt kontinuierlich. Diesem negativen Trend wirkt der WIFI-Lehrgang entgegen und leistet damit einen wichtigen Beitrag für die Präventionsarbeit in unserer Gesellschaft. Die Ausbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen zu den drei Gesundheitssäulen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Damit sind die Absolventen in der Lage, Vorträge, Workshops und Gruppenkurse anzubieten. Um dieses Wissen kompetent umsetzen zu können, werden sie zudem in Kommunikation und Selbstvermarktung geschult.

Wer kann sich zum Kindergesundheitstrainer ausbilden lassen, sind spezifische Vorkenntnisse notwendig?

Prinzipiell kann jeder eine solche Ausbildung absolvieren, es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Allerdings sollte man natürlich Interesse an der Arbeit mit Kindern und an der Tätigkeit im Gesundheitsbereich mitbringen. Unsere Kursteilnehmer kommen aus verschiedensten Berufsgruppen. Der Lehrgang richtet sich vorwiegend an

- Dipl. Wellness-, Fitness- und Aerobictrainer

- Kindergärtner und Kindergartenhelfer
- Lehrer und Horterzieher
- interessierte und zukünftige Eltern
- Spielgruppenleiter und Mitarbeiter von Kinderhotels
- Physiotherapeuten und Gesundheitstrainer

Aber auch Berufseinsteiger- und WiedereinsteigerInnen und Menschen mit einem ganz anderen beruflichen Hintergrund, die ein neues berufliches Standbein suchen, nehmen an unserem Kurs teil.

Welche Berufsaussichten haben die Absolventen?

Die Zahl übergewichtiger und kranker Kinder und Jugendlicher wird in nächster Zeit sicher noch ansteigen. Leider gibt es von Seiten der Politik derzeit keinerlei Tendenz, am Schulsystem etwas zu ändern, beispielsweise wieder mehr Turnstunden einzuführen und die Kinder damit zu mehr Bewegung zu animieren. Es wird daher auch immer wichtiger, für die Betroffenen zusätzliche Möglichkeiten der Prävention und des Trainings anzubieten. Am Markt gibt es daher einen hohen Bedarf an qualifizierten Fachkräften, der durch diese Ausbildung gedeckt wird.

Wie lange dauert die Ausbildung und wie hoch sind die Kosten?

Der Kurs startet im November

2010 und dauert bis Juni 2011. Die Einheiten sind jeden Dienstag von 17:00 bis 22:00 Uhr und einmal monatlich samstags von 8:00 bis 16:20 Uhr, der Kurs kann somit auch berufsbegleitend absolviert werden. Die Kosten betragen 2.160,- Euro und sind somit in Kärnten niedriger als in anderen Bundesländern. (Ratenzahlung von 6x Euro 371,- ist möglich)

Für die erfolgreiche Absolvierung des Lehrganges ist eine Projektarbeit zu verfassen sowie ein Lehrauftritt und eine schriftliche und mündliche Prüfung abzugeben.

BUCHTIPP



Sigrun Eder/Anna Radinger/Jakob Mohring

„Pauline purzelt wieder. Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern.“
Edition Riedenburger, € 24,90

Ein Buch, das für Eltern und Kinder geschrieben ist und sich auf spielerische Weise den Themen Adipositas, Ernährung und Bewegung nähert. Durch die klaren Kapitel und die besondere Schreibweise eignet sich das Buch optimal als Leitfaden für einen bewussteren Alltag – für Eltern und Kindern.

FOTO: UTA ROSEK-WIEDERGUT, KRONEN ZEITUNG/KK

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 Trainer/innen.

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)

Wochenlehrgänge bzw. Tageslehrgänge

- 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

Einstieg jederzeit möglich!

**Unser neues Journal:
Einfach online oder
telefonisch bestellen.**

www.dna.or.at
Tel.: +43/(0)676/7535577



FOTO: FOTOLIA/KK

GESUNDHEIT GANZHEITLICH VERMITTELN

Ausgelaugt? Erschöpft? Lustlos? Müde und stressgeplagt?

Wer kennt das nicht. Um all diese Zustände bekämpfen zu können, gibt es jetzt Stress-Release und Selbstschutz-Seminare in Klagenfurt und Villach.

Erlern werden können in diesen Seminaren starke energetische Techniken und Sichtweisen, um mit Stress-Energien im täglichen Leben besser umzugehen. Es gibt viele nützliche Tipps und Tricks, wie man sich am Besten vor negativen psychischen Energien gut schützen kann und wie man mit diesen umzugehen hat.

Ein Seminar der anderen Art:

Bei PranaVita® werden die Probleme Stress-Release & Selbstschutz nicht nur auf herkömmliche Weise, sondern auch aus der Sicht von Bewusstheit, Klarheit und Achtsamkeit behandelt.



I. Rettenbacher, Trainerin der Internationalen Prana-Schule Austria – Burgi Sedlak

Der Workshop ist sicher für alle Teilnehmer ein großer Gewinn, auch für jene, die noch nie mit Energiearbeit in Berührung gekommen sind ...

Klagenfurt: 20. November 2010

Villach: 21. November 2010

Täglich von 10:00 bis 17:30 Uhr

Preis: € 130,-

KONTAKT

**Willkommen bei PranaVita®:
Gesund bleiben – gesund werden
und Stress bewältigen**

Tel.: +43/(0)650/4320638

E-Mail: im-fluss-sein@gmx.at

www.prana.at

Massageausbildungszentrum für Gesundheitsberufe mit Zukunft



0664 / 93 05 307

www.kneippakademie.at

FOTOS: KK



Und wann komme ich? Wann beginnt mein Leben?

Shiatsu oder der Weg zu mir selbst: Eine Tankstelle für Kraft, Energie und Körperglück

Woche für Woche geben wir alles – im Betrieb, im Haushalt, bei der Kindererziehung, in der Partnerschaft ... Und die Liste der Aufträge und Erwartungen, die täglich an jeden Einzelnen von uns gestellt werden, reißt nicht ab. Wir werden angehalten pausenlos, fehlerlos und reibungslos zu funktionieren. Doch immer mehr Menschen haben Mühe, diesem Druck standzuhalten. Die Folgen sind Depressionen und Burn-Out, chronische Erschöpfungszustände und diverse Körperfunktionsstörungen.

Körpereigene Selbstheilungskräfte wecken

Shiatsu kennt den Treibstoff Energie, den Baustein unseres Lebens, und Shiatsu-Practitioner versuchen, diese Energie wieder zugänglicher und nutzbar zu machen. Durch die Behandlungen von Energieleitbahnen (Meridianen) werden körpereigene Energien und Selbstheilungskräfte geweckt und in Umlauf gebracht. Gleichsam erfährt der Körper eine tiefe Form der Entspannung, die ihn abschalten und einsinken lässt. Eigene Bedürfnisse und Stand-

punkte werden in dem Prozess klarer, Zusammenhänge sichtbarer, Menschen fühlen sich innerlich gestärkter, entspannter und ausgeglichener. Shiatsu behandelt eine Vielzahl an Schmerzen und Funktionsstörungen, Angst- und Erschöpfungszuständen mit nachhaltigem Erfolg. Shiatsu fördert Gesundheit, Entspannung, Wohlbefinden und weckt die Antriebskraft!

Und wann beginnt Ihr Leben?

Gerald Pichler



Shiatsu

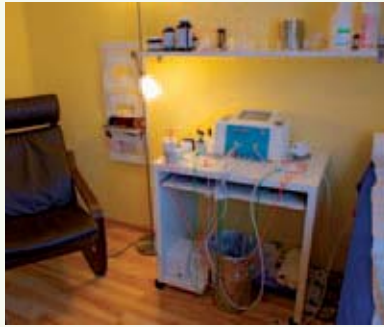
*berühren
bewegen
begleiten*

Althofen
0664 / 200 39 64
www.shiatsupraktiker.com



Rundum Wohlfühlen durch Bioresonanz

Seit mehr als zehn Jahren ist Max Gutkas im Bereich alternative Heilmethoden tätig. Mit seiner Berufserfahrung auf diesem Gebiet konnte er schon hunderten KundInnen bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen dauerhaft helfen.



FOTOS: KK

Max Gutkas hilft mit Bioresonanz, die Gesundheit und das Wohlbefinden zu pflegen und zu erhalten. Seine Frau Gerlinde unterstützt ihn dabei.

Zusätzlich zu seiner Ausbildung als medizinisch geprüfter ganzheitlicher Ernährungsberater absolvierte Max Gutkas berufsbegleitend in Deutschland ein Studium für alternative ganzheitliche Medizin, welches er heuer im Sommer als diplomierter holistischer Mediziner mit Auszeichnung abschließen konnte. Max Gutkas führt seine Bioresonanz-Praxis gemeinsam mit seiner Frau Gerlinde, die ihn organisatorisch und auch bei den Behandlungen unterstützt.

Bioresonanz als ergänzende Therapie

Die Bioresonanz bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern und kann in vielen Fällen auch bei gesundheitlichen Problemen eine ergänzende Hilfestellung zu herkömmlichen Therapien bieten.

Im Wesentlichen bringen diese bioenergetischen Anwendungen den Körper dazu, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und seine „Selbstverteidigungsfähigkeiten“ zu entfalten. Mittels elektromagnetischer Schwingungen wird das Energiefeld des Körpers gezielt positiv beeinflusst.

Bioenergetische Anwendungen bringen nachweisliche Erfolge

unter anderem bei folgenden Problemen:

- Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeiten
- Stressabbau
- Behandlung von Antriebslosigkeit, Erschöpfungszuständen
- Unterstützung bei psychischen Ungleichgewichten
- Gewichtsreduktion, Gewebestraffung
- Reduktion von Cellulite
- Hilfe bei Schmerzzuständen
- Darmsanierungen
- Optimierung der Fett/Wasser/Aktivzellmasse-Zusammensetzung
- Unterstützung bei Raucherentwöhnung
- Harmonisierung und Wiederherstellung der körpereigenen Regulationsmechanismen
- Entgiftung/Entschlackung
- Anti-Aging

Kurztest vor Beginn der Behandlung

Am Beginn jeder Behandlung steht ein unverbindlicher, kostenloser Kurztest.

Dieser Test dient dem „ersten Kennenlernen“ und dauert ungefähr eine halbe Stunde. Dabei verschafft sich Max Gutkas einen Überblick über den Allgemeinzustand des Patienten.

Festgestellt werden dabei Stressbelastungen, das Funktionieren

des Säure-Basen-Haushaltes, des Stoffwechsels und des Lymphsystems. Außerdem wird auf Ihre persönlichen gesundheitlichen Probleme und Fragen eingegangen.

Anhand dieser Messergebnisse erstellt Max Gutkas einen unverbindlichen Vorschlag für einen Behandlungsplan.

Obwohl bioenergetische Anwendungen keine ärztlichen Diagnosen, medizinischen Handlungen oder Therapien sind und deshalb den Besuch beim Arzt nicht ersetzen, können sie in vielen Fällen eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Behandlungen bieten. Daher übernehmen oft sogar Zusatzversicherungen Teile der Kosten. Außerdem ist die Bioresonanz eine Möglichkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv zu pflegen und zu erhalten!

KONTAKT



Max Gutkas - Bioenergetische Behandlungen

Bioenergetische Behandlungen

Max Gutkas
Anton Anderluh-Weg 8
9500 Villach
Tel.: +43/(0)650/275 215 6
www.maxgutkas.at

„Bewusst-Sein“ im „Hier und Jetzt“ – Wozu?

Wozu Bewusstheit leben?

Bewusstheit bringt Klarheit über die in dem Moment wirkenden, vergangenheitsgeprägten Gedanken, Gefühle und deren Energien – und das in allen Bereichen des Lebens (Selbst, Familie, Freunde, Beruf, ...).

Was bringt Bewusstheit?

Bewusst zu sein ermöglicht es zu erkennen, ob die „alten“ Energien noch „GUT“ tun oder ob dem JETZT neue, gesündere Bedürfnisse entgegenstehen. Dieser mögliche Abgleich ist somit die Basis, um sich von alten, im hier und jetzt überholten Wirkungsmechanismen und deren Energien lösen zu können. Dies bringt Freiheit für neue gut tuende und damit gesunden Energien.



FOTO: KK

Dirk Bock, Coach & Energetiker

Wie wird man „bewusster“?

Mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit im Moment, also im „hier und jetzt“ zu sein, führt dazu, im

Denken, Fühlen und Handeln immer bewusster zu werden. Unterstützende Maßnahmen im „Bewusst-werdungs“-Prozess sind Coaching, Energie-Arbeit, Meditation und Yoga. Deren ganzheitlich wirkende Ansätze basieren auf Achtsamkeit, fördern das „Bewusst“-„Sein“ und bieten umfangreiche Hilfestellungen zur Befreiung von alten Energien.

KONTAKT

Dirk Bock
Coach, Energetiker,
Unternehmensberater
Inhaber des Energet[h]ik-Zentrum

Ginzkeygasse 2
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43/(0)664/73884100
E-Mail: kontakt@energethik-zentrum.at

Ausbildungen, Kurse in Yoga & Energetik

Yoga-LehrerIn / Yoga-ÜbungsleiterIn

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

EnergetikerIn / HeilerIn in Energie-Arbeit, Geistheilung, Lichtarbeit

(Ausbildung berufsbegleitend, 8-Module, zertifiziert)

Original USUI Reiki (alle Reiki Grade)

(japanische Methode des natürlichen, spirituellen Heilens)

MeditationsleiterIn

(Ausbildung in yogischer Tradition, 4 Module, zertifiziert)

„ICH BIN“ – Spirituelle Bewusst-Seins-Entwicklung

(Workshops zum spirituellen Erwachen- werde FREI)

Systemisches (Familien)-stellen

(Lösen von Verstrickungen, Lasten der Ursprungsfamilie und Ahnen)

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

Gestärkt durchs Leben mit Mineralsalzen nach Dr. Schüßler

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

FOTO: PIXELIO/DE/KK



Mit ihren zwölf Basissalzen verfügt die Biochemie nach Dr. Schüssler über eine überschaubare Anzahl von Mitteln, die natürlich im Körper vorkommen und ist daher auch leichter verständlich als die Homöopathie mit ihren tausenden von Mitteln. Das Hauptprinzip der Biochemischen Heilweise besteht darin, dass der Mensch gesund ist, wenn der Körper und vor allem die Körperzellen ausreichend mit Mineralstoffen versorgt sind.

Damit die Salze von den Zellen besser aufgenommen werden, ließ Dr. Schüßler sie mittels Potenzierung mit Milchsücker verdünnen. Und dadurch, dass die Salze nicht geschluckt sondern gelutscht werden, können sie im Gegensatz zu Orthomolekularen Substanzen direkt über die Mundschleimhaut vom Körper aufgenommen werden. Potenzierte Schüssler Salze kommen so besonders gut an den Wirkungsort in den Zellen, zum anderen spielen sie aber auch eine Rolle als Energie- und Informationsträger, um den Körper zu einer gesteigerten Aufnahme des fehlenden Mineralsalzes anregen.

Präventive Gesundheitsvorsorge

Gerade in der heutigen Zeit, wo Stress und Hektik im Vormarsch sind, kommt der Mineralstoffhaushalt des Körpers oft durcheinander. Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler eignen sich daher her-

vorragend als präventive Gesundheitsvorsorge, die den Menschen unterstützt, im gesunden Gleichgewicht zu bleiben.

Man kann sie bei allen Alltagsbeschwerden einsetzen und auch für das seelische Wohlbefinden sind

die Salze sehr hilfreich. Ihr Apotheker berät Sie gerne, welche Salze Sie bei individuellen Problemen einsetzen können. Achten Sie beim Kauf von Schüßlersalzen unbedingt auf Qualität: Während alle Hersteller für die Herstellung der Tabletten an die strengen Herstellungsvorgaben des Homöopathischen Arzneibuches gebunden sind, tendieren einige dazu, bei der Verpackung durch Verwendung von mineralölhaltigen Kunststoffverpackungen zu sparen. Schüßlersalze sind stark verdünnte, feinstoffliche Mineralstoffpräparate, deswegen sollten Sie auf Verpackungen aus Medizinalglass achten, welches garantiert keine Fremdstoffe an den Inhalt abgibt.

Die Vorteile der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler:

- Sie unterstützen den Körper bei all seinen Vorgängen, fördern die Vitalität und steigern die körperliche Leistungsfähigkeit. Ebenso unterstützen sie das Immunsystem, re-

duzieren die Infektanfälligkeit, schützen den Körper auf einzigartige Weise vor schädlichen Umwelteinflüssen und stellen somit einen wertvollen Partner für die Gesundheit dar.

- Man kann sie bei allen Alltagsbeschwerden einsetzen und auch für das seelische Wohlbefinden sind die Salze sehr hilfreich.
- Sie regulieren auf sanfte Weise die Mineralstoffverteilung im Körper und sorgen dafür, dass die Mineralstoffe schnell dort hingelangen, wo sie benötigt werden.
- Sie sind für die ganze Familie vom Kleinkind bis zum Senior geeignet, ebenso auch für das Haustier und sollten daher in der Hausapotheke nicht fehlen.

Bitte beachten Sie: Die Einnahme der Mineralsalze ersetzt keinen ärztlichen Rat und Hilfe.



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



Einblicke in das „Landschafts-Herz von drei Ländern“

Das Dreiländereck oberhalb von Arnoldstein: „Die Macht der Kriege und Kämpfe haben diesen Ort ruhelos werden lassen. Daher sind wir eingeladen, die Hinterlassenschaften zu erkennen, um sie von der Landschaft zu nehmen“, sagt der Geomant Bernd Martinschitz. Mitte Oktober lud er zu einer Begegnung von Landschaft und Mensch auf das Dreiländereck. [Gerlinde Schager](#)

Geomantie – hinter diesem Wort verbirgt sich die Wahrnehmung von Energieströmen der Erde. „Für mich bedeutet die Geomantie, Häuser, Orte, Landschaften und Länder als eigenständige Räume zu betrachten, die von der Lebenskraft der Erde und den elementaren geistigen und seelischen Ebenen durchdrungen sind“, so Martinschitz.

Der Arnoldsteiner hat die Geomantie-Ausbildung am Grazer „Institut für Raum und Mensch“ absolviert. Im Laufe des Studiums bemerkte er bei seinen Bergtouren immer öfter, dass die Landschaft geschichtliche Ereignisse der

Menschheit wieder spiegelt. Daher hat Martinschitz die Julischen und die Karnischen Alpen sowie die Karawanken als Thema für seine Abschlussarbeit gewählt und geomantisch erforscht. Jene Schauplätze, wo einst verschiedenste Kulturen lebten und wirkten, wo Kriege herrschten.

In zwei Jahren besuchte er an die 100 Berge im Grenzgebiet zu Slowenien und Italien. Einige davon sind noch immer von den Geschehnissen der Kriege und den Kämpfen um Grenzen und Macht geprägt: „Wenn ich diese Orte betrat, war es so, als würde ich durch einen schweren, zähen Äther gehen, in dem sich Emo-

tionen, Schmerz, Angst und Verzweiflung eingepägt haben. Die Landschaft wirkt wie ein Speicher.“

Dreiländereck

Wie etwa auf dem Ofen (slow. Peč, ital. Monte Forno), der auf 1.508 Meter Seehöhe liegt. Hier treffen sich die nach dem Ersten Weltkrieg errichteten Grenzen von Italien, Österreich und Slowenien. Daher wird der Berg in jüngster Zeit auch Dreiländereck genannt. Es ist jenes Gebiet, in dem die Karnischen und Julischen Alpen sowie die Karawanken ineinanderfließen und geschichtlich die Kulturen der Kelten, Romanen und Slawen verbindet. Schon



2



3



4



5

FOTOS: KK

- 1 Das Herz am Dreiländereck grenzt an die Länder Slowenien, Kärnten und Italien an.
- 2 Diese Berggruppe in den Karnischen Alpen steht geomantisch für das Element des Feuers.
- 3 Die 2.164 Meter hohe Batognica ist ein Berg in den Julischen Alpen. Dort wurden im Ersten Weltkrieg zwischen italienischen und österreichischen Truppen Kämpfe ausgetragen.
- 4 Naturwahrnehmung: Bernd Martinschitz an einem Waldstück des Dreiländerecks, das spürbare Kraft der Erde liefert. Es wird als geistig-seelisches Feld bezeichnet.
- 5 Zum Abschluss der Geokulturellen Wanderung wurde eine Linde gepflanzt, um die Verbundenheit von Mensch und Landschaft zu kommunizieren.

während der Antike galt das sanfte hügelige Gebiet des Dreiländerecks als Kultstätte, als Landschaftsherz, welches weit über die Regionen hinaus wirkte.

Kelten, Veneter, Türken, Römer, die Soldaten Napoleons waren da. Auch die beiden Weltkriege wurden hier geführt. Es wurde zum Knotenpunkt der Verteidigung. Und unbewusst wurde um den Besitz dieses Landschaftsherzens gekämpft. Durch die Kriege und deren Gewalt wurden Menschen und Landschaften traumatisiert. „Wie jeder Mensch ein Karma hat, spiegelt auch die Mutter Erde uns das Kriegsgeschehen wider. Gerade in dieser Zeit der Wandlung sind wir

eingeladen, unsere Hinterlassenschaften zu erkennen, um sie von der Landschaft zu nehmen. Es ist keine Erdheilung, sondern eine Selbstheilung“, sagt Martinschitz, der auch Shiatsu-Praktiker ist.

Geokulturelle Wanderung

Kürzlich lud der Arnoldsteiner, der auch mit der menschlichen Energie arbeitet, zur Geokulturellen Wanderung „Ins Herz der drei Länder“ an die Grenze zu Italien, Slowenien und Kärnten. Dabei kam es nach einer zweistündigen Wanderung zu einer Begegnung von Landschaft und Mensch am Gipfel des Dreiländerecks. Gestaltet wurde der Tag vom

Geomanten und Landschaftsarchitekten Erwin Frohmann, den Musikern Hans Walluschnig und Marco Cecon, der Sängerin Elisabeth Monder, den Schauspielern Katrin Ackerl Konstantin sowie der Tanztherapeutin Marina Kollegger. Martinschitz: „Es war eine innere Reise von den Karnischen Alpen über die Karawanken und von den Gipfeln der Julier bis hinunter ans Meer - geformt aus Sprache, Tanz und Musik.“

INFO

SID - Verein für Geokultur
Bernd Martinschitz
 Tel. +43/(0)699/12536599
 E-Mail: b.martinschitz@gmx.at



Mentaltraining: „Lernen dürfen, wie das Leben läuft“

Ob Spitzensportler oder Führungskräfte: Menschen, die hervorragende Leistungen vollbringen, wenden Mentaltraining an. Kein Wunder, dass Mentaltraining auch auf den Gebieten der Medizin und Pädagogik zunehmend an Bedeutung gewinnt. Die Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz ist eine in Kärnten ansässige Einrichtung, die schon seit Jahren erfolgreich die mentale Kompetenz ihrer SchülerInnen trainiert.

Trotz Krankheits-symptomen konnte kein „Arzt mit einer Diagnose bei meiner damals eineinhalb-jährigen Tochter Linnea aufwarten“, blickt Andrea Schrei zurück. „Und schließlich merkte ich, dass dieses Leiden immer dann, wenn ich mir sorgende Gedanken machte, auch noch verstärkt wurde“. Bis eine Freundin sie darauf aufmerksam machte, dass mit Gedanken vieles bewirkt werden kann, im positiven wie im negativen. „Ich informierte mich, kaufte Bücher darüber“, erzählt die 32-jährige Mutter, die als diplomierte Krankenschwester in einem Klagenfurter Spital arbeitet. Und schließlich fiel ihr der Katalog der „Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz“ in die Hände: „Ich spürte intuitiv, dass das

angebotene Mentaltraining der Akademie für mich bestimmt war, um notwendige Veränderungen an mir vorzunehmen“.

An vier Wochenenden trainierte sie ihre mentale Kompetenz bei erfahrenen Mentaltrainern. „Lernen dürfen, wie das Leben läuft“, bringt Schrei diese Erfahrungen auf den Punkt. „Für mich gibt es ein Leben davor und ein Leben danach. Es ist viel schöner, ruhiger, angenehmer geworden, ich gehe jetzt gerne arbeiten und mein Selbstbewusstsein ist enorm gestiegen“. Und das Wichtigste für die unter dem Griffener Schlossberg in fester Beziehung lebende Schrei: „Dank meiner positiven Gedanken geht es meiner nun dreijährigen Tochter wieder gut“.

„Nicht nur Spitzensportler und Führungskräfte, sondern jeder kann lernen, erwünschte Ziele zu erreichen“, ist sich Akademie-Direktor Rolf Bickelhaupt sicher. „Schließlich zeugen unsere über 250 zufriedenen Schülerinnen und Schüler davon“. Für all jene, die das Mentaltraining absolviert haben und dieses Wissen weitergeben wollen, bietet die Akademie die Ausbildung zum/r „Dipl. TrainerIn für mentale Kompetenz“ an, „einem Beruf mit steigendem Bedarf, mit Zukunft, mit den besten Erfolgsaussichten“, so Bickelhaupt. Wie es nun auch Andrea Schrei machen möchte: „Damit schaffe ich mir die Qualifikation für die Ausübung eines sinnvollen Zweiterberufes“, freut sie sich schon auf ihre neue Tätigkeit.



2

FOTOS: KK



3

- 1 Blicken auf eine erfolgreiche und gesunde Zukunft: Andrea Schrei mit Tochter Linnea.
 2 Die Eröffnung der Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz, die Kärntens Landtagspräsident Josef Lobnig (2. von rechts stehend) vornahm. Dritte und vierter von rechts: Dipl.-Mentaltrainerin Annemarie Herzog und Akademie-Direktor Rolf Bickelhaupt.
 3 Erfolgreiche Absolventinnen und Absolventen der Mentaltrainer-Ausbildung.

Ausbildung zum/r Dipl. Ganzheitlichen EnergetikerIn

Mit der umfangreichen Ausbildung zum/r Dipl. Ganzheitlichen EnergetikerIn bietet die Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz eine weitere interessante Ausbildung an. Durch einen spannenden Mix aus Energie-Arbeit, Mentaltraining und Reiki geht es darum, eine Brücke zwischen der feinstofflichen, spirituellen Welt einerseits und andererseits der feststofflichen materiellen Welt, die als real oder wahr bezeichnet wird, zu bauen. Der einjährige Diplomlehrgang ist eine sehr gute Grundlage und/oder Ergänzung für Menschen, die (haupt)beruflich „Brücken bauen“ wollen. Diese Ausbildung macht auch für all jene Menschen Sinn, die in ihrem alltäglichen Leben Dinge verändern möchten.

TIPP



Trainings und Ausbildungen der Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz

Mentaltraining: Nächster Start 22.-23. Jänner 2011. Die weiteren Termine: 12.-13. März 2011, 30. April / 1. Mai 2011 und 25.-26. Juni 2011. Alle in Diex (bei Völkermarkt). Gesamtkosten für alle vier Module ab 905,50 €.

Ausbildung zum/r Dipl. Trainerin für mentale Kompetenz:

Nächster Start: Oktober 2011 in Diex.

990,00 € inkl. Mentaltrainer-Unterlagen sowie Prüfungs- und Diplomgebühren.

Ausbildung zum/r Dipl. Ganzheitl. EnergetikerIn:

Nächster Start: 19. März in Klagenfurt. Weitere Termine auch in Ossiach am Ossiachersee. Gesamtkosten für alle neun Module ab 2.664,00 € inkl. Energetiker-Unterlagen sowie Prüfungs- und Diplomgebühren.

Kontakt / Akademie-kataloganforderung:

Tel.: +43/(0)664/7376 5521,
 E-Mail: info@gesund-und-gluecklich.at,
 www.mentale-kompetenz.com

Messerabatt:

Die „Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz“ ist auf der Messe „gesund & glücklich“ vom 19.-21.11.2010 am Messegelände Klagenfurt, Halle 3 Obergeschoss, Stand 32, vertreten. Auf alle Angebote gibt es dort einen 10prozentigen Messerabatt.



FOTO: KK

Mag. Roland Stadler ist Leiter des Referats für Pilgern und Reisen in der Diözese Gurk.

Der Weg führt zum Ziel

In uns lebt die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben.

„Das ganze Leben ist ein Weg“, sagt der heilige Augustinus, „ein Pilgerweg zu Gott“. Wir sind in diesem Sinn „Fremde“ (vom lateinischen Wort peregrinus = Fremder kommt das Wort Pilger) und dennoch in dieser Welt „zu Hause“. In einer Zeit, in der viele ihr Leben durch berufliche und strukturelle Vorgaben mitunter doch sehr fremdbestimmt wahrnehmen, wird verstärkt das Wesentliche und Entscheidende des eigenen Lebens gesucht.

Pilgern ermöglicht, nicht nur vom Hörensagen her zu glauben, sondern aus gemeinsamer Wegerfahrung. Pilgern erdet und himmelt. Gehen entschleunigt mein Leben, lässt mich die Schöpfung Gottes, die Welt und mich selbst in der Langsamkeit neu entdecken. Unterwegs in der Natur, vorbei an Orten der Kraft und der Ruhe, Gastfreundschaft und Hilfe erlebend kann ich die religiöse Grunderfahrung der Dankbarkeit machen. Ich darf erahnen: das Wesentliche ist mir im Leben geschenkt! Ich entdecke Herkunft und Zukunft neu.

Dazu muss ich nicht am Jakobsweg im fernen Spanien unterwegs sein. Pilgern und spirituelles Unterwegssein ist auch in Kärnten auf vielen Pilgerwegen möglich. Allein oder an organisierten Pilger Tagen darf ich auf mein Leben schauen, eintauchen in die Schönheit unseres Landes, mich mit anderen über meine Weg-Erfahrungen austauschen.

Kirche ist nicht nur ein statisches Gebäude. Kirche ist auch Gemeinschaft unterwegs. Zu diesem Aufatmen der Seele laden die Pilgerwege unseres Landes ein.

roland.stadler@kath-kirche-kaernten.at

Gehen mit Gott

Pilgerwege boomen. Wem aber der Jakobsweg in Spanien zu fern ist, der hat auch in Kärnten die Möglichkeit in die Faszination des Pilgers einzutauchen.



FOTO: MICKA OPEJNIK/KK

Es liegt im Trend, auf Pilgerwegen die beruflichen Tretmühlen hinter sich zu lassen. So hat sich mit dem Pilgertourismus ein stark wachsender Wirtschaftszweig entwickelt.

Wurden 1989 in Santiago de Compostela, am Ende des berühmten Jakobsweges in Spanien, 3.300 Pilgerurkunden ausgestellt, so waren es 2009 bereits 240.000.

Wenngleich auch durch Kärnten ein Stück Jakobsweg entlang der Drau verläuft, ist doch die Revitalisierung des Hemmawegs das größte Pilgerwegsprojekt der Diözese Gurk. Seit 2002 wurde in einem EU-Interreg-Projekt zwischen Kärnten und Slowenien die Tradition der Krainer Wallfahrt, welche seit 1607 existiert, neu belebt. Heute verbinden 880 km Pilgerwege zwischen Admont im Norden und der slowenisch-kroatischen Grenze im Süden Wirkstätten der Hl. Hemma und führen die Pilger an das Grab der Heiligen nach Gurk.

Neben den bereits erwähnten verlaufen noch weitere Pilgerwege durch Kärnten. So zum Beispiel der Benediktweg, der Marienpilgerweg, der Donau-Alpen-Adria Radpilgerweg, der evangelische „Weg des Buches“ oder der kürzere Domitianweg am Millstättersee.

Als Servicestelle zu Informationen und Veranstaltungen auf Kärntner Pilgerwegen hat Bischof Schwarz 2004 das Pilgerreferat der Diözese eingerichtet, welches seit 2010 von Mag. Roland Stadler geleitet wird.

INFO

www.pilgerninkaernten.at

Referat Pilgern und Reisen

Tarviserstraße 30, 9020 Klagenfurt,

Tel.: +43/(0)463/5877 2504

E-Mail: pilgerninkaernten@kath-kirche-kaernten.at

„Mädchen und Technik“ LILITH – der Fotowettbewerb für junge Frauen

Schick uns ein Foto von deinem zukünftigen Beruf und gewinne einen Elektro-Roller

„Unser Ziel ist es junge Frauen zu motivieren, sich mit Fragen wie: Was könnte ich einmal werden? Wie schaut mein Berufsalltag dann aus? Wie viel werde ich verdienen? Habe ich Aufstiegschancen? Wie werde ich mein Privatleben und mein Berufsleben unter einen Hut bringen? auseinanderzusetzen“, erklärt Frauenreferentin Beate Prettnner.

„Es gibt über 600 Berufe, es muss ja nicht immer die Friseurin, Verkäuferin oder Sekretärin sein, oder? Der Konkurrenzkampf um jene Lehrstellen ist sehr groß und die Verdienstmöglichkeiten und Aufstiegschancen sind sehr gering“, so Prettnner. Das Ziel ist deshalb junge Frauen zu ermutigen auch einmal in einen technischen oder naturwissenschaft-



Prettnner: „Das Wichtigste ist einen Beruf zu wählen, der Spaß macht, die Zukunft darf aber nie aus den Augen gelassen werden“.

lichen Berufe hinein zu schnuppern. „Wenn ein Mädchen Friseurin wird, bekommt sie im ersten Lehrjahr bereits um 150 Euro weniger als beispielsweise eine Mechanikerin. Vor allem die Technikbranche ist zukunftssträftig und krisensicherer als so manch andere Berufsfelder“, erklärt Frauenbeauftragte Helga Grafschafter.

Wer gewinnt, bestimmst du!

Wer das beste Foto eingereicht hat und wer einen Elektroroller gewinnen kannst auch du entscheiden. Gib deiner Favoritin deine Stimme unter www.bomm-lilith.at. Zu gewinnen gibt es in der ersten Kategorie (12 – 14 Jahre) ein Elektrofahrrad und in der zweiten Kategorie (15 – 17 Jahre) einen Elektro-Roller. Die Preisverleihung und Siegerinnenehrung findet auf der BOMM am 28. April 2011 in der Messehalle 2 in Klagenfurt statt. Einsendeschluss ist der 31. Dezember 2010. Nähere Informationen findest du unter www.bomm-lilith.at oder beim Frauenreferat, Mießtaler Straße 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee.

Wider die Armut – Risiko bei Frauen größer

Landesrätin Beate Prettnner, Gerald Knapp, Vorsitzender der Armutskonferenz, und Vertreter von NGOs machten anlässlich der Armutskonferenz in St. Georgen/Längsee auf Missstände aufmerksam. „Das Kärntner Armutsnetzwerk mit Vorsitzendem Knapp deckt auf, worüber im viertreichsten Land der EU nicht gern gesprochen wird: Die alltägliche Armut bei uns, von Menschen, die Tür an Tür mit uns wohnen. Wobei wir bedenken müssen, dass Frauen häufiger von Armut bedroht sind als Männer“, teilte Frauenreferentin LR Beate Prettnner anlässlich der Armutskonferenz mit.

Das Kärntner Netzwerk gegen Armut und soziale Ausgrenzung ist ein Zusammenschluss von 29 Organisationen, wie zum Beispiel der Caritas, Volkshilfe oder der AVS. „Gemeinsam verfolgen wir das Ziel, die Armutsgefährdung öffentlich zu machen und unsere

Forderungen an die zuständigen Einrichtungen zu richten“, sagte Knapp.

„Frauen haben bei den Bildungsabschlüssen in den vergangenen 20 Jahren etliches nachgeholt, aber am Arbeitsmarkt seien sie nach wie vor nicht gleichberechtigt“, so Prettnner. Über 80 Prozent der Teilzeitbeschäftigten sind Frauen, über 90 Prozent der Kindergeldbezieherinnen sind Frauen und über 80 Prozent der im Pflegebereich Beschäftigten sind Frauen. „Kinderbetreuung, Vereinbarkeit von Beruf und Familie und Pflegearbeit bedeuten ein höheres Risiko für



29 Organisationen haben sich zum Kärntner Netzwerk gegen Armut und soziale Ausgrenzung zusammengeschlossen.

Frauen in Armut zu gelangen“, so Frauenbeauftragte Helga Grafschafter.

„Alleinerziehende Frauen sind überdurchschnittlich hoch armutsgefährdet. Der beste Schutz vor Armut sind gute Arbeitsplätze mit guten Einkommen, gerechten Arbeitsbedingungen und Arbeitszeiten, die Menschen nicht krank machen“, erklärte Prettnner.

„Sichtbar Sicher“-Initiative wird wieder fortgesetzt

Sichtbarkeit hat Vorrang auf Kärntens Straßen – Appell an Fußgänger: Mit reflektierender Kleidung sicher durch die dunkle Jahreszeit

Um die Kärntner Bevölkerung für mehr Sicherheit und Sichtbarkeit auf Kärntens Straßen zu sensibilisieren, setzt Verkehrsreferent Landeshauptmann Gerhard Dörfler auch im heurigen Herbst die vor einigen Jahren gestartete Aktion „Sichtbar Sicher – Sicherheit hat Vorrang auf Kärntens Straßen“ fort. Für Dörfler ist es wichtig, in diesem Bereich weiter Aufklärungsarbeit zu leisten. Besonders ältere Personen, aber auch Kinder tragen im Herbsttragen in den Herbst- und Wintermonaten meist zu dunkle Kleidung und sind dadurch für Autofahrer kaum sichtbar. Das stellt ein hohes Unfallrisiko dar!

Gerade die Herbst- und Wintermonate mit ihrer frühen Dunkel-

heit und starkem Nebel sind für Fußgänger auf der Straße absolut gefährlich. Das bestätigen auch aktuelle Zahlen der Statistik Austria. Demnach haben sich 2009 in Österreich insgesamt 267 Unfälle bei Nebel ereignet. Dörfler appelliert an die Bevölkerung, reflektierende Bekleidung zu tragen. „Sorgen Sie vor und schützen Sie sich. Tragen Sie Kleidung aus reflektierendem Material, nur so werden Sie gesehen.“ Jeder Verkehrstote sei einer zuviel, vor allem wenn der Unfall auch noch durch mangelnde Sichtbarkeit verursacht wurde. „Ich bitte alle Kärntnerinnen und Kärntner, sich dieses hohen Gefahrenrisikos bewusst zu werden. Ein Großteil der Unfälle mit Fußgängern könnte

durch Sichtbarkeit mittels richtiger Kleidung vermieden werden“, betont Dörfler.

Im Zuge der „Sichtbar Sicher“-Initiative des Landeshauptmannes wird es in den kommenden Wochen und Monaten wieder gezielt bewusstseinsbildende Veranstaltungen geben. So tourt Dörfler auch im heurigen Jahr wieder mit Seniorenvertretern durchs Land, um ältere Kärntnerinnen und Kärntner über das Gefahrenpotential auf Kärntens Straßen zu informieren. „Es freut mich sehr, dass unser Verkehrsexperte Oberst a. D. Adolf Reiter wieder die Senioren-Fachvorträge halten wird“, so Dörfler.



FOTO: KK

Besonders in den nebligen Herbst- und Wintermonaten kann reflektierende Kleidung Leben retten.

TIPPS FÜR FUSSGÄNGER



- Machen Sie sich sichtbar (tragen Sie helle und reflektierende Kleidung – Vorbildwirkung für Kinder)
- Verwenden Sie Reflektorbänder oder sogenannte „Blinkis“
- Überqueren Sie die Straße nicht an unübersichtlichen und schlecht beleuchteten Stellen
- Zeigen Sie Ihrem Kind den Unterschied zwischen einem Fußgänger mit Reflektoren und einem „Unsichtbaren“
- Kaufen Sie reflektierende Sport- und Schultaschen



FOTO: ROLF BICKELHAUPT



„Holt's den Viechdoktor!“

In seinen Büchern „Landärzte - Als Krankenbesuche noch Abenteuer waren“ und „Holt's den Viechdoktor!“ hat er den „alten Landärzten“ ein Denkmal gesetzt. Die Rede ist von Universitätsprofessor Dr. Roland Girtler, Soziologe und Kulturanthropologe an der Universität in Wien. **Rolf Bickelhaupt**

Der 1941 geborene Girtler hat einen sehr engen Bezug zu alten Landärzten, waren doch seine Mutter Leopoldine und sein Vater Roland im oberösterreichischen Gebirgsdorf Spital am Pyhrn die ersten Mediziner, die sich dort niederließen. 35 Jahre arbeiteten sie dort, und so hat Sohn Roland viele eigene Erinnerungen über das ärztliche Wirken seiner Eltern gesammelt, die er in seinem Buch „Landärzte - Als Krankenbesuche noch Abenteuer waren“ festhielt. „Ich lernte als Kind die Welt der alten Landärzte hautnah kennen, es war eine Welt, die sich wesentlich von der der heutigen Ärzte unterscheidet“, so der heutige Universitätsprofessor.

Girtler wollte wohl nicht – was seinerzeit durchaus typisch gewe-

sen wäre – den Beruf seiner Eltern ergreifen, denn er studierte nach der Matura Jus, Ethnologie Urgeschichte, Philosophie und Soziologie und wurde schließlich Professor für Soziologie an der Universität Wien.

Im Laufe der Zeit handelte er sich den Ruf eines „unkonventionellen Wissenschaftlers“ ein, denn er beschäftigte sich hauptsächlich mit den „bunten Vögeln“ am Rande der Gesellschaft – mit Kleinkriminellen, Wilderern und Schmugglern – , aber auch mit „feinen Leuten“, indischen Bauernhöfen und Slums. Er selbst beschreibt sich u.a. als „Vagabund und Feldforscher“, die „Medical Tribune“ bezeichnete ihn als „Experten für Sandler & Sennerinnen, für Dominas & Pfarrersköchinnen“.

Girtler, der als führender Kulturanthropologe Österreichs gilt, propagiert die Methode der direkten Feldforschung und des freien, eroepischen Gesprächs. Diese Gespräche finden ihren Niederschlag in rund 70 Büchern. Sein jüngstes Buch: „Holt's den Viechdoktor!“. Darin beschäftigt er sich mit der abenteuerlichen Welt der alten Landtierärzte (siehe Kurzbeschreibung im Kasten).

Der leidenschaftliche Radfahrer („Wahrer Adel fährt Rad!“) beschreibt in jeder Sonntagsbeilage der „Kronenzeitung“ in eigener Kolumne seine Erlebnisse überwiegend auf dem Lande. Auf Girtlers Grabstein soll dereinst stehen: „Der vagabundierende Kulturwissenschaftler wünscht das Beste und zieht weiter“.

Interview



FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

„Ich bin so etwas wie eine Randkultur“

In seiner Wiener Altbauwohnung auf dem Spittelberg empfing Universitätsprofessor Dr. Roland Girtler zusammen mit seiner Gattin Birgitt Chefredakteur Rolf Bickelhaupt vom Magazin „gesund & glücklich“ zu einem Interview.

Sie beschäftigen sich sowohl mit Randgruppen als auch mit verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen. Wo sind die Ärzte dabei „angesiedelt“?

Überall dort, wo Menschen eine gemeinsame Erziehung und Ausbildung oder gemeinsame Probleme und Ärger haben, entsteht so etwas wie eine gemeinsame Kultur. Das ist bei den Ärzten so, bei vielen Berufsgruppen so.

Randgruppen dagegen sind etwas Spezifisches. Die Gesamtgesellschaft stigmatisiert diese Menschen wie Sandler und Wilderer genauso wie Leute, die aus anderen Kulturen kommen und überleben müssen. Auch ich bin so etwas wie eine Randkultur.

Aber der Mensch hat viele Identitäten, er ist ja nichts Einheitliches, sondern gehört meist unterschiedlichen Gruppen an, kann also gleichzeitig einer gesellschaftlich akzeptierten Gruppe als auch einer Randkultur zugeordnet werden. So gibt es Schmuggler, Wilderer oder Zuhälter, die einerseits sehr reich sind, Geld haben und angesehen sind, andererseits sind sie Gauner. Die Grenzen sind fließend, es kommt immer auf das Thema an.

Ihre Eltern haben nach Ende des 2. Weltkrieges als Landärzte im österreichischem Gebirge begonnen. Was unterscheidet den Arzt von „damals“ und den Arzt von heute?

Sowohl damals als auch heute haben die Landärzte eine Beziehung zu ihren Leuten, sie müssen auch gute Psychologen sein. Aber was das Fachliche anbelangt, da waren „die Alten“ natürlich besser. Vieles, was heute von Fachärzten oder in Krankenhäusern gemacht wird, wurde damals von den Landärzten behandelt. Wenn ein Patient die Hand oder den Fuß gebrochen hatte, hat mein Vater selbst gegipst. Auch mussten die Landärzte viel improvisieren und gar Notoperationen vornehmen. Die damaligen Ärzte standen Tag und Nacht bereit, da es ja keine Rettung gab. Und meine Mutter hat die Kinder zur Welt gebracht, denn es gab ja keine Hebammen.

Tierärzte arbeiteten in Landgemeinden bereits sehr lange, bevor sich dort der erste Menschenarzt niederließ. In Ihrem neuesten Buch „Holt's den Viechdoktor!“ beschreiben Sie, wie der Tierarzt auch als Menschenarzt „wirkte“.

Sie ähneln sich ja insofern, als

beide mit Säugetieren zu tun haben. Schließlich bestehen zwischen Mensch und Tier gewisse anatomische und medizinische Gemeinsamkeiten.

Dort, wo es früher keinen Menschenarzt gab, sind die Leute wie selbstverständlich zum Tierarzt gegangen. Er ist ja einem Menschenarzt überlegen, denn das Tier kann ja nicht sagen, wo es ihm weh tut. Auch was Geburten anbelangt, waren die Tierärzte sehr tüchtig, halfen nicht nur Kälber zur Welt zu bringen, sondern auch Menschenkinder. Daher war es am Anfang einer Tätigkeit als Menschenarzt in einer Landgemeinde gar nicht so einfach, das Herz der Menschen zu öffnen, genoss doch der Tierarzt das Vertrauen der bäuerlichen Leute.

Landärzte waren seinerzeit meist mit dem alten Wissen der Heilkunst, mit Hausmitteln, Hausapotheken, Heilern und der Magie, konfrontiert. Wie ging der ‚studierte Mediziner‘ damit um?

Meine Eltern, wie andere Land- und Tierärzte auch, haben viel vom „Alten Wissen“ übernommen. Auch deshalb, weil damals



FOTO: PRIVAT

Roland Girtler (oben rechts) zusammen mit seinen Eltern und Geschwistern am Grundlsee.

die Beineinrichter, die Anbraucher und wie sie alle hießen, ein hohes Prestige bei der Bevölkerung genossen haben. Dies hieß aber auch, dass Landärzte nicht bloß auf chemische Arzneien zurückgriffen. So haben meine Eltern ein Kräuterpflaster übernommen, das sehr gut bei Rheuma und Gelenkentzündungen wirkte und eine Einreibung aus Olivenöl und Johannisblüten, die zur Nachbehandlung bei Brüchen verwendet wurde.

Meine Mutter hat von Leuten aus dem Dorf gelernt, Kräuter für alle möglichen Krankheiten zu mischen. Und eine wichtige „Medizin“ war der Arnikaschnaps. Bei Wunden ist er besser als chemische Sachen, zumal der darin befindliche Schnaps desinfiziert.

Beobachten Sie, dass „Alte Heilmittel“, nach dem sie eine gewisse Zeit weniger bedeutend waren, eine Renaissance erfahren?

Ich bin mir nicht so sicher, ob

„Alte Heilmittel“ in der Praxis eingesetzt werden, weil Medikamentenfirmer ihre Geschäfte machen wollen. Die möchten den Ärzten, Tierärzten und Apotheken ihre eigenen Sachen verkaufen.

Aber ich beobachte natürlich, dass das Interesse daran insbesondere auch bei jungen Menschen ständig wächst, auch im Tierbereich. Eine Tierärztin machte mich darauf aufmerksam, dass Fütterpharmaka auf den Markt gekommen sind mit alten Rezepturen. Und dass es zum Beispiel ein Entwurmungspulver gebe mit weißem Pfeffer, Ingwer und solchen Sachen.

Laut einem Interview mit unseren Kollegen von der „Medical Tribune“ vor zwei Jahren ist es für Sie unter Bezugnahme auf die Arabische Medizin wichtig, dass der Arzt auch Philosoph sein sollte. Warum?

Nicht nur in der Arabischen Medizin sind Ärzte Philosophen. Auch alle großen Ärzte waren Philosophen. Mein Vater war auch ein Philosoph. Man muss als Arzt ein bisschen nachdenken über das Leben, mit den Menschen reden.

Die Araber sehen den Menschen als Ganzheit an. Und nicht nur der Philosoph weiß, dass der Mensch eingebunden ist im ganzen Weltgetriebe. Der Mensch selbst ist nicht nur Fleisch und hat nicht nur irgendwelche anatomische oder mechanische Sachen, sondern hat auch einen Geist. Der Geist kann bei Krankheiten und der Genesung eine große Rolle spielen.

Ihre Eltern waren Landärzte, Ihr Bruder war Tierarzt. Welches Wissen haben Sie von ihnen zu Ihrer eigenen Gesunderhaltung bekommen?

Man muss vorsichtig sein, überhaupt zu Ärzten zu gehen. Immer finden sie was. Ich glaube auch, dass man gewisse Krankheiten selber heilen sollte. Vom Arzt be-

kommt man gleich ein Pulver. Es nutzt oft mehr, viele Kräuter zu nutzen oder gar sein Leben zu ändern. Ein guter Arzt redet mit dem Patienten, anstatt gleich ein Pulver zu verschreiben.

Laut „Schweizer Wochenzeitung“ soll auf Ihrem Grabstein stehen: „Der vagabundierende Kulturwissenschaftler wünscht das Beste und zieht weiter.“ Wohin zieht dann Roland Girtler?

Das weiß ich nicht. Aber irgendwo geht er hin. Ganz gescheite Leute, die sich mit der Menschheit beschäftigen, sind darauf gekommen, dass es irgendwas nach dem Tod geben muss. Einstein hat dazu gesagt: „Das weiß nur der Alte“.

INFO

Veranstaltungstipp mit Univ.-Prof. Dr. Roland Girtler in Kärnten

Vortrag

„Holt's den Viechdoktor!“. Eröffnung der „3. Hemma-Dialoge 2010“ in Diex. Freitag, 11. März 2011, 19.00 Uhr, Landhotel-Restaurant „Petschnighof“, Diex Nr. 6.

[Näheres siehe Seite ??](#)

BUCHTIPP

Roland Girtler „Holt's den Viechdoktor!“

Der Autor macht sich in diesem Buch daran, die alte Welt der Landtierärzte zu beschreiben, basierend auf langen Gesprächen mit alten und heute noch aktiven Landtierärzten, aber auch mit deren Angehörigen. Harte

Arbeit bestimmte das Leben des Viechdoktors, vor allem in den Bergregionen, in denen arme Bauern mit Naturalien für die Behandlung ihrer Tiere zahlten.

Böhlau Verlag, 381 Seiten, ISBN 978-3-205-78368-8





FOTO: PIXELDEK

Apotheker: ein alter Stand, ein moderner Beruf

Apotheker sind Arzneimittelfachleute. Ihre Aufgaben und Kompetenzbereiche sind Medikamente und Heilmittel, ihre Zusammensetzung, ihre Wirkungsweise, ihre Herstellung, die richtige Lagerung und vor allem die richtige Anwendung.

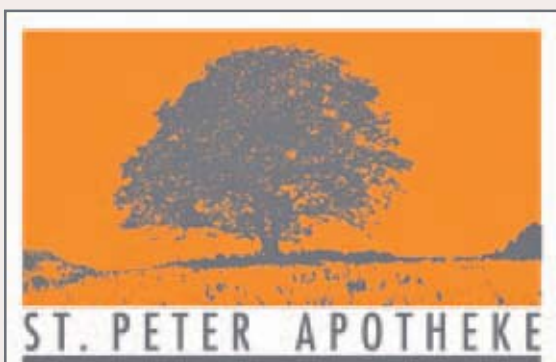
Über 5000 Apotheker – allesamt mit abgeschlossenem Pharmaziestudium – stehen den Menschen beratend in der Apotheke zur Seite. Das

Studium, mit einer Minstdauer von fünf Jahren, kann man in Wien, Graz oder Innsbruck absolvieren. Die Hauptinhalte des Studiums sind die Herstellung von Arzneistoffen und Arzneimitteln, ihre Wirkung und deren Wechselwirkungen. Nach dem Studium muss ein Praxisjahr in einer Apotheke absolviert und danach noch eine Prüfung abgelegt werden, dann erst darf man eigenverantwortlich in einer Apotheke arbeiten. Nach weiteren fünf Jahren, die man durchgehend in Apotheken arbeitet, ist man berechtigt selbst eine Apotheke zu leiten bzw. sich selbständig zu machen – als Nahversorger im Gesundheitsbereich.

Apotheke als Ort der Gesundheit

In Österreich gibt es insgesamt 1228 öffentliche Apotheken, die die Bevölkerung mit Arzneimitteln versorgen. 50 Prozent der Apotheken befinden sich am Land oder in Kleinstädten, deshalb sind Apotheker ideale „Gesundheits-Nahversorger“. Die Apotheke ist der Ort, an dem Menschen auf Fragen zu ihrer Gesundheit kompetente Antworten erhalten. Die Patienten werden über richtige Einnahme und Wechselwirkungen von Arzneimitteln aufgeklärt. Außerdem bietet die Apotheke ein breites Angebot von Präparaten, die das körperliche Wohlbefinden steigern.

Die Apotheke ist klarerweise auch ein Business, und zwar für viele Menschen. Apotheker sind verlässliche Arbeitgeber, besonders für Frauen, die durch die Möglichkeit einer Teilzeitbeschäftigung auch noch Zeit für ihre Familien haben. Während andere Branchen in vergangenen Jahren in Österreich Mitarbeiter abgebaut haben, haben die Apotheken ein immer dichteres Versorgungsnetz für unser Land geknüpft, zum Wohle der Bevölkerung.



**Mag. Pharm.
Gerda Holzgruber KG**

9020 Klagenfurt

Austria

Völkermarkter Straße 134

Tel.: +43/(0)463/31128-0

Fax: +43/(0)463/31128-4

Bachblüten als wirkungsvolle Ergänzung

Karin Hauser, Mitarbeiterin der Stadtapotheke Friesach, Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler und Bachblütenberaterin sprach mit *advantage* über die Wirkungsweise der Bachblüten.

Was sind Bachblüten?

Die Bachblüten wurden Anfang des 20. Jahrhunderts von Dr. Edward Bach, einem englischen Arzt aus den Blüten von Pflanzen und Bäumen entwickelt. Es gibt 38 verschiedene Essenzen, die einzeln aber auch in Kombination verwendet werden.

Bei welchen Beschwerden können Bachblüten eingenommen werden und wie ist ihre Wirkungsweise?

Bachblüten helfen, die innere seelische Balance wieder zu finden und die Gefühlswelt zu stabilisieren.

In der heutigen Zeit wirken so viele verschiedene Faktoren auf unser seelisches Gleichgewicht. Stress im Beruf, in der Familie, in der Schule, seelische Verletzungen auf Grund der Erziehung und der



Umwelt lassen oft ausgebrannt, müde und auch traurig werden. Verschiedene Ängste um die Existenz verunsichern, das Selbstbewusstsein ist „angeknaxt“, man ist verzweifelt und oft mutlos.

Hier setzen die Bachblüten an, man findet wieder Freude am Leben, Ängste werden vermindert und verschwinden, man gewinnt wieder Kraft sich den Herausforderungen zu stellen

Wie sollen Bachblüten denn eingenommen werden?

Wenn man sich entschließt, mit Bachblüten etwas für seine Seele und Gesundheit zu tun, sollte man zuerst mit einer/m ausgebildeten Bachblütenberater/in ein ausführliches Gespräch führen und sich eine speziell auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmte Bachblütenmischung herstellen lassen.

KONTAKT



**Stadtapotheke
Friesach**

Industriestraße 6
9360 Friesach
Tel. +43/(0)4268/22360
www.stadtapotheke-friesach.at

FOTO: FOTOSTUDIO WEISS/KK / ANZEIGE



Mag. Paul Hauser

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



**Österreichische
Apothekerkammer**



**„Wer über das Internet
Arzneimittel bestellt, kann
seine Gesundheit gefährden“,
weiß Mag. pharm. Paul
Hauser, Präsident der
Apothekerkammer
Kärnten.**

Internet.

Gefälschte Medikamente: Billig und gefährlich!

Produktpiraten kopieren originalgetreu Medikamente, die sie anschließend über das Internet in die ganze Welt verschicken.

Fast jedes zehnte Arzneimittel ist eine Fälschung. Betroffen sind vor allem Potenzmittel und Schlankheitsspillen, aber auch Muskelaufbaupräparate und Schmerztabletten. Im besten Fall sind die gefälschten Medikamente wirkungslos, im schlimmsten Fall können sie Erkrankungen oder sogar den Tod verursachen. In Umlauf kommen diese Medikamentenfälschungen vor allem über das

Rund 95 Prozent der von den Behörden aufgegriffenen Medikamente, die im Internet bestellt und per Post zugesendet werden, sind Fälschungen oder Substandard. In Österreich sind die Aufgriffszahlen des Zolls in den vergangenen Jahren explodiert. Im vergangenen Jahr wurden von den Behörden 593 Sendungen mit 27.095 Stück Medikamenten in Österreich beschlagnahmt.

Apotheker achten darauf, dass Ihr Arzneimittel sicher ist

Österreich ist von der internationalen Fälschungswelle deutlich weniger betroffen als viele andere Länder, weil der Internetversand von Medikamenten in Österreich nicht erlaubt ist. „Das österreichische Apothekensystem mit seiner effizienten Arzneimittelkontrolle bis hin zur Abgabe bietet den Konsumenten die größtmögliche Arzneimittelsicherheit. Medikamentenfälschungen haben bei uns keine Chance“, betont Paul Hauser, Präsident der Apothekerkammer Kärnten, auf Nachfrage von gesund & glücklich.

INFO

Tag der Apotheke 2010:
www.auf-der-sicheren-seite.at

SPAGYRIK



Natur in Vollendung

**Das pharmazeutische Labor der Spagyrik Pharma
ist eine Manufaktur der besonderen Art.**

Es wurde von Frau Helga Thun-Hohenstein im Jahr 1993 gegründet
und beschäftigt sich mit der Herstellung von **Spagyrischen Arzneimitteln**.

Spagyrik bezeichnet ein spezielles Herstellungsverfahren im homöopathischen Arzneibuch
und hat seine Wurzeln in allen alten Hochkulturen. **Spagyrik** leitet sich
von zwei griechischen Wörtern ab und bedeutet „Trennen & Verbinden“.

Dieses alte Wissen um die Einheit von Körper, Seele und Geist
wurde von **Paracelsus** in unsere Zeit gerettet.



Spagyrik Pharma-Produktions GmbH
Hauptstraße 4 • 9131 Grafenstein
Tel. +43 (0) 4225 / 2454
Fax +43 (0) 4225 / 2454 -75
email: info@spagyrik.at

www.spagyrik.at



Althera

Körper Seele Geist Körper Seele Geist Körper Seele Geist

Leben bedeutet Veränderung – sich verändern bedeutet leben
Der Name „Althera“ ist abgeleitet von „Alternative“ und „Therapie“.

Dies steht für die Ausgangshaltung des Projekts Althera,
das sich dem Wohlbefinden des Menschen widmet.

Unsere Angebote umfassen die Themen

**Klinische Psycho-
Neuro-Immunologie**

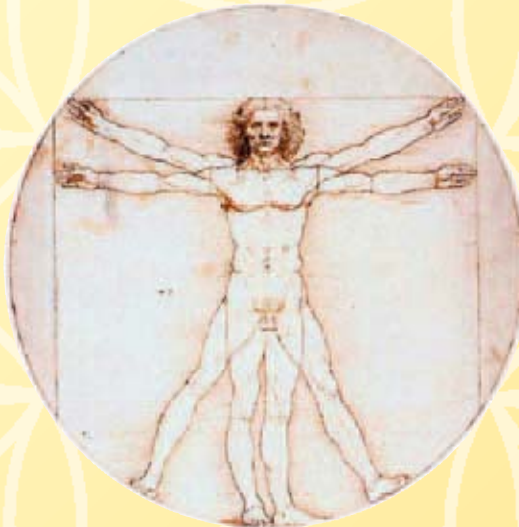
**Komplementäre
Schmerztherapie**

**Traditionelle
Chinesische Medizin**

Esogetik

Energetische Psychologie

**„Ich bin Ich“
Erlebnisse für Kinder**



**Psychohygiene für
medizinische Berufe**

**Fortbildung für Ärzte
und Therapeuten**

**Körperbewusste
Bewegung**

Yoga

Energiemassagen

**Körperanwendungen
mit Naturkosmetik**

Es geht uns um den ganzheitlichen Ansatz,
dem Wahrnehmen des Menschen als Einheit
von Körper, Seele und Geist.

***Das verantwortungsbewusste Team der
„Villa Althera“ freut sich auf Ihren Besuch!***

www.althera.at

Villa Althera GesmbH

Hauptstraße 133
9201 Krumpendorf a. Wörthersee
Österreich

&

Schlossberggasse 14
1130 Wien
Österreich
(Kontakt über Althera Krumpendorf)

Tel.: +43(0) 4229 / 21 113
Fax: +43(0) 4229 / 20 323
email: info@althera.at

„Altes Wissen heute Nutzen“ – Teil 3

Über traditionelle Methoden, die von unseren Vorfahren im alpenländischen Raum angewandt wurden, geht es in dieser Serie. Begonnen hat die Reihe mit einem Beitrag über das UNESCO-Übereinkommen zur Erhaltung des Immateriellen Kulturerbes. Darauf folgte ein Artikel über die ausleitenden Verfahren Aderlass und Schröpfen, die u.a. der St. Veiter Mediziner Dr. Eberhard Suntinger zu therapeutischen Zwecken nützt. Im Artikel dieser Ausgabe geht es um das Räuchern, das unsere Ahnen zu Heilzwecken genutzt haben und das von der Räucherexpertin Annemarie Herzog als Energetischer Hausputz praktiziert wird.

Räuchern – Eine Reinigungs-Methode so alt wie das Feuer!

Die Geschichte des Feuers ist 40.000 Jahre alt. Menschen, die sich am Feuer wärmten, atmeten die Dämpfe des Holzes ein und stellten dadurch gewisse Stimmungen fest. Schließlich wurden die Heilkräfte von Pflanzen, Harzen und Kräutern erkannt. Gerlinde Schager

Bereits von den Kelten ist überliefert, dass sie auch am alpenländischen Raum das Räuchern zur Reinigung und Desinfektion nutzen. Die Römer praktizierten das Räuchern, um den Weg zum Himmel frei zu machen und so in Verbindung mit Göttern treten zu können. Hindu-iten, Beduinen und Jemeniten sowie zahlreiche Stammesvölker des Erdballs machen es seit Jahrhunderten.

In den Ländern des Alpenraumes wird das Räuchern schon seit Jahrhunderten als Brauchtum

in den sogenannten Raunächten gepflegt. Meist mit Weihrauch, der desinfizierend wirkt. Oft auch zusätzlich noch mit Myrrhe und Speik, die reinigend wirken. Als Inzens wird das feierliche Beräuchern mit Weihrauch bezeichnet, wie es in der katholischen Liturgie meist während eines Gottesdienstes geschieht. Es ist Ausdruck von Verehrung, dient als Segnung oder Reinigung.

Die Räucherin

Die gebürtige Südkärntnerin Annemarie Herzog (56) beschäf-

tigt sich nicht nur seit Jahren mit dem Räuchern, sondern sie übt es auch aus. Wie sooft dabei wurde ihr dieses „Alte Wissen des Räucherns“ durch ihre Ahnen übertragen. Bereits der Onkel ihrer Großmutter Simon Gregorčič, der von 1844 bis 1906 in Slowenien lebte, praktizierte es. „Er war Priester und Poet. Räuchern war fester Bestandteil seines Lebens“, weiß Herzog. Gregorčič, der als „Singvogel von Goriška“ verehrt wurde, hat auch an Menschen geräuchert und konnte ihnen damit helfen.





FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

- 1 Ihr Wissen gibt Annemarie Herzog gerne bei Vorträgen weiter.
- 2 Mit Räucherkräutern fühlt sich Räucherexpertin Annemarie Herzog sichtlich wohl.
- 3 In ihrem Element: Annemarie Herzog beim Räuchern.



Simon Gregorčič, der Onkel von Herzogs Großmutter Katharina Pesjak, war ebenfalls Räucherexperte.

Sein Wissen gab er an Herzogs Großmutter Katharina Pesjak weiter. Denn Räucher-Rezepturen wurden immer geheim gehalten und nur mündlich überliefert. „Meine Großmutter wurde früh Witwe. Sie lebte in den Sittersdorfer Weinbergen und betrieb eine kleine Landwirtschaft“, so Herzog. Ihre Großmutter räucherte Räume und half damit vielen Menschen. Herzog: „Der damalige Bürgermeister hat sich nur von ihr behandeln lassen und konnte mit Hilfe des Räucherns sogar eine schwere Krankheit überwinden, wie es die Überlieferung weiß.“ Pesjak, die vor 21 Jahren verstorben ist, hat ihr Wissen der Enkeltochter hinterlassen.

„Räuchern ist die älteste Reinigungsmethode der Erde. Es ist Balsam für Seele, Körper und Geist“, sagt Herzog. Schon als Kind fühlte die Expertin, die in Klagenfurt lebt, oft erschauernde Kälte, wenn sie einen Raum betrat.

Ihr zielstrebigere, teils schwieriger Lebensweg hat sie Schritt für Schritt zum Räuchern geführt: „Es hat gedauert, bis ich annehmen konnte, dass ich verschiedenste Energieströme wahrnehme, die Botschaften vermitteln.“ Wie bei ihren Vorfahren ist Räuchern Lebens-Philosophie: „Es ist mein Ziel, die Überlieferung wieder unter die Leute zu bringen.“

Energetischer Hausputz.

Herzog, die auch Diplomierte Mentaltrainerin ist, befasst sich mit energetischem Hausputz: „Der Mensch hat 60.000 Gedanken täglich, nicht jeder ist immer positiv. Ein Großteil bleibt in den Räumen haften, vergiftet sie negativ.“ Die Expertin reinigte Gemeindeämter, Radiosender, Hotels, Arztpraxen, Therapieräume, Schulen, Burgen, Häuser, Redaktionen, Wohnungen, Bauernhöfe, Banken ... „Erst wenn der Schmutz aus den Mauern vertrieben wird, können positive Energien wieder fließen.“ Ihre Räuchermischungen stellt die Expertin natürlich selbst aus Kräutern, Hölzern und Blüten her und zwar in ihrer Kräuterwerkstatt in Sittersdorf. Die Harze holt sie bei Naturvölkern: „Im Harz steckt die Seele des Baumes, das verspricht unglaubliche positive Kraft.“

Ein großes Anliegen ist, ihr vererbtes Wissen weiter zu tragen: „Damit das uralte Ritual des Räucherns nicht in Vergessenheit gerät.“ Dazu hat sie das Buch „Die Räucherin“ geschrieben (siehe Kasten unten).

BUCHTIPP



Annemarie Herzog: „Die Räucherin“

In diesem Buch erzähle die Autorin aus ihrem Leben als „Räucherin“. Mit klaren und einfachen Worten macht sie ihr Wissen für alle Menschen zugänglich.

Räucherbücher gibt es viele, jedoch keines ist so entmystifizierend. Hier kann jeder in einfachen Schritten lernen, wie leicht es ist, seine Wohnräume von Energiemüll zu befreien.

Der Titel „Die Räucherin“ ist Annemarie zugefallen. Denn sie wird von Kindern so genannt, egal wohin sie kommt. Eigenverlag, ca. 96 Seiten, ISBN 978-3-200-02026-9

KONTAKT

Tel. +43/(0)664/7376 5521
E-Mail: achanta@malusa.at
www.malusa.at

INFO

Buchvorstellung mit der Räucherin Annemarie Herzog:
Vortrag: „Die Räucherin“.
Messe „gesund & glücklich“,
Messe Klagenfurt, Halle 3 Obergeschoss,
Sa, 20. Nov. 2010, 15.30 Uhr

gesund & glücklich



7. Messe für Körper, Geist & Seele



19.–21.11.2010
jeweils 9 bis 18 Uhr

Kärntner Messen Klagenfurt,
Messeplatz 1, Halle 3 OG

Mit 50 Ausstellern aus Österreich, Deutschland, Liechtenstein und der Schweiz · 32 Vorträge · Ganzheitliches Ärzteforum · Schnupper- und Kurzbehandlungen · Gastronomie mit natürlichen & regionalen Erzeugnissen

Eintritt inkl. der Messen Gesund leben, Familien- & Brauchtum: 7,00 €. Zahlreiche Vergünstigungen für bestimmte Personengruppen: siehe www.gesundmesse.eu

Mit Erfolgsautor und Heilpraktiker Kurt Tepperwein



SA, 20. Nov. 2010, 14 Uhr - Messearena: Vortrag „1001 Schlüssel zum Erfolg“. Keine Anmeldung erforderlich
SO, 21. Nov. 2010, 10 Uhr - Messezentrum: Tagesseminar „Leben als Gewinner“. Anmeldung: info@gesund-und-gluecklich.at / Tel. +43/(0)664 7376 5521, Preis: 69 €. Siehe auch Seite 66 in diesem Magazin

Veranstaltungen

FR, 19. Nov. 2010, 18.15 Uhr - Messehalle 3 - OG. Ab 18 Uhr Eingang nur Halle 3 - West (am Festplatz)



Vernissage / Ausstellungseröffnung „Ich bin“ mit Danja Kulterer. Ausstellungseröffnung mit Kurt Tepperwein & Landtagspräsident Josef Lobnig. Siehe auch Seiten 44-45 in diesem Magazin

SA, 20. Nov. 2010, 18.15 Uhr - Messehalle 3 - OG
Ab 18 Uhr Eingang nur Halle 3 - West (am Festplatz)



Meditationskonzert „Reise durch den Lebensbaum“ mit Tonkünstler Esra Voglsang. Siehe auch Seiten 42-43 in diesem Magazin

Buchpräsentationen auf der „gesund & glücklich“

alle Messehalle 3 - OG - Vortragsbühne

FR, 19. Nov. 2010, 14.00 Uhr:
„Zeit der Engel“ mit Conny Wolf,
Freischaffende Illustratorin & Malerin

SA, 20. Nov. 2010, 15.30 Uhr:
„Die Räucherin“ mit Räucherexpertin Annemarie Herzog.
Siehe auch Seiten 34-35 in diesem Magazin

SO, 21. Nov. 2010, 14.00 Uhr:
„Hallo Engel! - Engelgedichte & Engelgebete für Kinder“
mit Conny Wolf, Freischaffende Illustratorin & Malerin.



Conny Wolf



Annemarie Herzog

VORTRAGSBÜHNE - Ganzheitliches Ärzteforum

FR, 19. Nov. 2010, 14.45 Uhr: Schmerzbehandlung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin - Therapie mit Akupunktur und Schröpfen sowie ohne Medikamente Dr. med. Ursula Muntean-Rock, Ebenthal

SA, 20. Nov. 2010, 11.00 Uhr: Entsäuern, Entgiften, Entschlacken - Wie durch Darm- und Gewebereinigung die Grundgesundheit nachhaltig verbessert werden kann Dr. med. Patricia Winkler-Payer, Klagenfurt

VORTRAGSBÜHNE – Alle Vorträge im Überblick

FREITAG, 19. Nov. 2010

10.15 Uhr In Deinen Venen brennt das Blut! Harald Wally, ganzheitlicher Naturheiltherapeut & Energiemasseur, Graz

11.00 Uhr Die Geistigen Gesetze nach Kurt Tepperwein Michaela Kaufmann, Energetikerin, LebensEnergieLaden Klagenfurt

11.45 Uhr Burnout ist, wenn nichts mehr geht Franz Josef Schützenhofer, besser Leben, St. Peter a.O.

12.30 Uhr Den Giften auf der Spur Hubert Hodecek, Kinesiologe, Team 13, Wien

13.15 Uhr Ein Leben in Liebe & Freiheit – Wie erkenne ich mein wahres Potential, um endlich auf allen Ebenen erfolgreich LEBEN zu können Raimund Stix, Herzzentrum, St. Margarethen an der Raab

14.00 Uhr Buchpräsentation (siehe links)

14.45 Uhr Ganzheitliches Ärzteforum (s.u.)

15.30 Uhr Wieder erholungs schlafen – Frei von Elektromog, Handy-Strahlung und schädlichen Erdstrahlen Ulrich Schaptko, Elektromog - frei leben Ulrich Schaptko & Partner, Hirschaid, Deutschland

16.15 Uhr Die Shiatsu-Ausbildung Peter Krainer, Shiatsu Lehrer, The Shiatsu School of Attunement, Wien

17.00 Uhr Überlebensfaktor gesunde Ernährung Josef Zöhrer, Geschäftsinhaber Gesundheitsprodukte, St. Georgen a.d.St.

SAMSTAG, 20. Nov. 2010

9.30 Uhr Unser Säure-Basen Gleichgewicht - Gesund & glücklich durch Entsäuerung & Entgiftung des Körpers nach Kurt Tepperwein Michaela Kaufmann, Gesundheitsreferentin, LebensEnergieLaden Klagenfurt

10.15 Uhr Heilende Berührung Friedrich Kopsche, Jin Shin Jyutsu®-Praktiker, Klagenfurt

11.00 Uhr Ganzheitliches Ärzteforum (s.u.)

11.45 Uhr Komplementärmedizin - andere Zugänge zum Menschen und zu unserer Gesundheit Mag. David Dapra, Shiatsu-Zentrum, Maria Saal

12.30 Uhr Alchemische Kräutertinkturen. Altes Wissen über die Kraft der Heilkräuter - neu entdeckt Georg Grubelnig, Geschäftsführer Fa. SAGRUSAN GmbH, Klagenfurt-Wölfnitz

13.15 Uhr Im Fluss bleiben mit Juice Plus Anneliese Kohlbacher & Daniela Schagerl, bd. Dipl. Krankenschwestern und Energetikerinnen, Gaia - Muttererde, Graz

14.00 Uhr Gesundheit ganzheitlich vermitteln - Die neuen Gesundheitsberufe in der Vorbeugung Dr. Olivier Rainer, Geschäftsführer DNA - Die neuen Akademien, Villach

14.45 Uhr Ganzheitliches Ärzteforum (s.u.)

15.30 Uhr Buchvorstellung (siehe links)

16.15 Uhr SkalarPrana - Eine neue Form der Energieheilung Susanne Springer, Intern. Prana-Schule Austria, Klagenfurt

17.00 Uhr Stress Dich nicht! Mag. Eduard Gutleb, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Klagenfurt

SONNTAG, 21. Nov. 2010

9.30 Uhr Bergessenzen & Therapie Dr. Doris Hauk, Pharmazeutin, Fa. Bergessenzen & mehr, Graz-Andritz

10.15 Uhr Hilfe durch sanfte Griffe Christine Leutschacher, Bowen-Therapeutin, Maria Saal

11.00 Uhr Ganzheitliches Ärzteforum (s.u.)

11.45 Uhr Ätherische Öle - Die Hausapotheke Karin Rabensteiner, Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, Carpe Diem Wohlfühlloase, Wolfsberg

12.30 Uhr Heilende Klänge Esra Voglsang, Tonkünstler, Inh. KEDEM-Zentrum, Oberrot (Deutschland)

13.15 Uhr Hilf Dir selbst - sonst tut es keiner. Wie jede/r mit mentaler Energie Ziele erreichen kann Annemarie Herzog, Dipl. Mentaltrainerin, Klagenfurt-Viktring

14.00 Uhr Buchvorstellung (siehe links)

14.45 Uhr Ganzheitliches Ärzteforum (s.u.)

15.30 Uhr Welche Auswirkungen haben Handy - Satellitenfunk und belastende Erdstrahlen auf Nahrung, Trinkwasser und den Menschen Elektromog - frei leben Ulrich Schaptko, Inh. Fa. Ulrich Schaptko & Partner, Hirschaid, Deutschland

16.15 Uhr LEBENDig ist erlernbar, LEBENSFREUDE ist trainierbar! Petra Belschner, LEBENDig-Trainerin, Akademie und Ausbildungszentrum, Regenbogenland Seeboden

17.00 Uhr Ein guter Schlaf beginnt mit einer guten Nacht Franz Josef Schützenhofer, besser Leben, St. Peter a.O.

SA, 20. Nov. 2010, 14.45 Uhr: Der Blick in das Universums des Blutes – Die Dunkelfeldmikroskopie Mit Dr. med. Eberhard Suntinger, St. Veit / Glan

SO, 21. Nov. 2010, 11.00 Uhr: Ganzheitliche Zahngesundheit: „Amalgam - pro & contra“ Dr. med. dent. Dr. med. Dr. phil. Christian Kobau, Klagenfurt

SO, 21. Nov. 2011, 14.45 Uhr: Die Schilddrüse - Kraftwerk der Seele Dr. med. Marijan Einspieler, Klagenfurt

Mit anschließender Sprechstunde - Siehe auch Seiten 6-7 in diesem Magazin

19.-21.11.2010 - jeweils 9 bis 18 Uhr Kärntner Messen Klagenfurt - Messeplatz 1 - Halle 3 OG

AUSSTELLER



ACHANTA – Die Welt des Räucherns Annemarie Herzog, Viktring, www.malus.at, **Stand 41**



advantage Zeitschriftenverlag GmbH Ihr Vorteil in Wirtschaft & Leben, Walter Rumpel, St. Veit / Glan, www.advantage.at **Stand 30**



Alpe-Adria Akademie für mentale Kompetenz Mentaltraining, Ausbildung zum/r Dipl. MentaltrainerIn und Dipl. Ganzheitl. EnergetikerIn, Miklaushof, www.mentale-kompetenz.com **Stand 32**

Arjuna Versand & Bio Feinkost Peter Langer, Aindling (Deutschland), www.arjuna-versand.com **Stand 12**

Bachblütenshop.at Blütenessenzen, Alexandra Schöttl, Klagenfurt, www.bachbluetenshop.at **Stand 45**



Bergessenzen & mehr Beratung & Austestungen, Dr. Doris Hauk, Graz-Andritz, <http://members.aon.at/bergessenzen> **Stand 20**

Bianca's mobile Heilmassagen Bianca Kutej, Völkermarkt, biancakutej@aon.at **Stand 29**

Bowen Verein Kärnten Energetik, Wolfgang Kulterer, Maria Saal, www.bowtech.at **Stand 36**

Carpe Diem Wohlfühloase Gesunde Ernährung - Wellness, Karin Rabensteiner, Wolfsberg, krabensteiner@gmx.at **Stand 23**

DNA - Die Neuen Akademien Diplom-Lehrgänge - FLP Aloe Vera - ATOS-Body Forming - Shiatsu - Klangschalen, Dr. Olivier Rainer & Mag. Joachim Rieger, Villach, www.dna.or.at **Stand 35+39**

Elektrosmog - frei leben Ulrich Schaptko & Partner, Hirschaid (Deutschland), www.elektrosmog-schaptko.de **Stand 26**

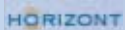
Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG books4you.at by ennsthaler, Steyr, www.ennsthaler.at **Stand 42**

Franz Josef - besser leben Nikken, Franz J. Schützenhofer, St. Peter a.O., www.derfranzjosef.at **Stand 48**

Gaia - Muttererde Aura-Messung - Chakra-Kerzen - Juice plus, Martin Weger, Graz, m.weger@gmx.at **Stand 52**

Gappitz Martina Dipl.-Päd. Energ. Fitness-Check - Kinesiolog. Muskeltest - Emotionale Balance u.v.a.m., Pischeldorf, martina.gappitz@aon.at **Stand 50**

gesund & glücklich - Magazin für Körper, Geist & Seele Rolf Bickelhaupt, Miklaushof, www.gesund-und-gluecklich.at **Stand 31**



HORIZONT Herbert Unterwandling, vitalwater - VitaJuwel - vitalenergy, Spittal/Drau, www.horizont-austria.at **Stand 04**

KEDEM-Zentrum Voglsang & Stürzinger GbR, Klangschalen & Gongs - Klangschalen-Ausbildungen, Oberrot (Deutschland), www.kedem-zentrum.com **Stand 34**

Keora Vertriebs GmbH Ayurvedische Naturprodukte, Mario Stefan, Graz, www.keora.at **Stand 10**



Kerth Edeltraud Spir. Lebensberatung - Aura-Soma - Pendeln - Rutengehen - Tarot, Eberndorf, www.lebensberatung-kerth.de **Stand 09**

Kulterer Danja LebensART, Völkermarkt, www.dkult.at **Stand 40**

Lebens ART Helmut Klocker, Bekleidung, Nikolsdorf, www.lebens-art.at **Stand 21**

Lebens Energie Laden Pranik Healing - Gesunde Ernährung - Wellness - Naturkosmetik, Mag. M. Kaufmann, Klagenfurt, www.lebensenergieladen.at **Stand 38**

Luxbacher Heimo „Der Mönch“ - Freischaffender bildender Künstler, Bad St. Leonhard, www.atelier2000.at **Stand 33**

Martl Claudia & Pirker Gabriele Kinesiologie - Kabbala - Joalis-Organismusreinigung, Bleiberg-Kreuth, www.kundalini28.at **Stand 06**

Mosaik Energiebilder Mag. Erika Hübner, Strau, www.mosaik-energiebilder.at **Stand 28**



Naturhaus Sophie Petritz, Wellness & Naturkosmetik, Völkermarkt, spetritz@aon.at **Stand 02**

NEFF-naturheilwissen Energetik, Ewald und Dagmar Neff, Villach, www.neff-naturheilwissen.at **Stand 18**



Petschnighof Landhotel - Restaurant, Gerwald & Karin Kitz, Diex, www.petschnighof.at **Stand 01**

Prana-Zentrum Energetik & Wellness, Susanne Springer, Klagenfurt, www.prana-kaernten.at **Stand 03**

Prieler Mineralien Heilsteine - Mineralien, Mag. Kurt Prieler, Klagenfurt-Viktring, www.prieler-mineralien.at **Stand 16**

Prosveta Österreich Bücher, Ramona Lorenz, Henndorf, www.prosveta.at **Stand 15**

Regenbogenland Seeboden Beratungen - Ausbildungen - Veranstaltungen, Petra und Anette Belschner, Seeboden, www.regenbogenland.at **Stand 47**

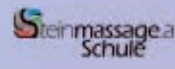
RINGANA-Vertriebspartner Friedrich Kopsche Frischkosmetik, Klagenfurt, www.frischkosmetik-bachbluetenshop.at **Stand 44**

Sagrusan GmbH Kräuterheilkunde, Georg Grubelnig, Klagenfurt-Wölfnitz, www.sagrusan.at **Stand 07**

Sahaja Yoga Austria Energetik, Swati Gutle, Klagenfurt, www.sahajayoga.at **Stand 25**



Salzmann Monika Spir. Lebenslehre - Klangschalen - Aromaölanwendungen - Meridian-Energetik, Pischeldorf, www.esplebenslehre.at **Stand 51**



Sandriesser, Martin Steinmassage, Obdach, www.steinmassage.at **Stand 19**

Shiatsu Zentrum Kärnten Ganzheitl. Medizin - Energetik, Mag. David Dapra, Maria Saal, www.shiatsu-zentrum.at **Stand 05**

Steiner Pia Tarosophie - Astrologie - Hermetik, Aadorf (Schweiz), www.piasteiner.ch **Stand 49**

Stix Raimund – HerzZentrum Chakren-Energie Behandlungen - Channeling - Kristall Licht-Symbole, St. Margarethen an der Raab, www.stix7.com **Stand 17**



TC AG - Tepperwein Collection AG Gesundheitsprodukte - Nahrungsergänzung - Bücher und CDs von Kurt Tepperwein, Schaan (Liechtenstein), www.tepperwein.li **Stand 37**

The Shiatsu School of Attunement Ganzheitliche Medizin - Energetik, Peter Kreiner, Wien, www.attunement.at **Stand 46**



Wally Harald Wallieren® - Die Neue Massagetechnik, Graz, www.wallyvital.com **Stand 13**

Weber, Daniela EFT, Blüten & Wurzeln, Räucherwerk, Spir. Rückführung, Mantrastäbchen, Latschach o.d. Faakersee, www.esoterik.de **Stand 14**

Yogano GesmbH Naturkosmetik, Sophie Lautner, Oed, www.yogano.at **Stand 22**

Zeitgeist9 Energetik, Gerd Lauer, Lichtenfels (Deutschland), www.zeitgeist9.de **Stand 43**

Zirbenwelt.at - Tischlerei Woschitz-Wutte, H. Woschitz-Wutte, St. Primus, www.zirbenwelt.at **Stand 24**

Zöhrer, Josef Gesunde Ernährung - Kräuterheilkunde, St. Georgen a. d. Stf., www.gesundheitstrainer.at **Stand 27**

Zukunftsdeuten/ Wahrsagen Kartenlegen, Angelika Steiner, St. Veit / Glan, Tel. 0650 9274764 **Stand 08**

Mit freundlicher Unterstützung von



Messerrestaurant „gesund & glücklich“



Frisch, ursprünglich und naturbelassen, das sind die Zutaten im Geschmack und in der Herstellung, die der „Petschnighof“ aus Diex von der schönsten Panoramaterasse Kärntens den Messebesuchern bietet. Dazu jede Menge alkoholfreier Getränke oder aber ein frisches Villacher. www.petschnighof.at



Tipps von Experten

Dr. med. Ursula Muntean-Rock

Ärztin für Allgemeinmedizin
& Bachelor of TCM
www.fernostmedizin.at

Mit TCM gesund durch den Winter

Das Leben im Einklang mit den natürlichen Zyklen der Umwelt ist äußerst wichtig zur Gesunderhaltung nach den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Winter ist YIN, inaktiv, kalt und feucht. Bleiben Sie ruhig, nach innen gerichtet und erhalten Sie Ihr Qi während dieser Jahreszeit. Die Winter ist die ideale Zeit, um Energiereserven aufzufüllen und Kräfte für den kommenden Frühling aufzubauen.

Meiden Sie im Winter vor allem rohe Nahrungsmittel, da diese dazu neigen, den Körper abzukühlen. Greifen Sie zu wärmerer Nahrung wie Suppen und Ein-

töpfe, Wurzelgemüse, Bohnen, Miso, Knoblauch und Zwiebeln. Herzhafte Suppen, Vollkorn und geröstete Nüsse helfen, den Körper warm zu halten.

Jahreszeiten beeinflussen auch die Körperumwelt. Mit viel Wind, Regen und Schnee werden auch Verkühlungen, Grippale Infekte sowie Schmerzen häufiger. Schützen Sie sich durch regelmäßiges Waschen der Hände, ausreichenden Schlaf und Stressreduzierung. Frustration, Stress und



FOTO: MARIA LANZMASTER / PIXELIO.DE

ungelöster Ärger schwächen Ihr Immunsystem und erlauben so äußeren Krankheitserregern den Eintritt in Ihren Körper!

Wenn Sie bereits eine Verkühlung haben, kann Akupunktur und Kräutermittel auch gut eingesetzt werden, um die Symptome auf einfache und sichere, körper schonende Art zu behandeln, ohne gleich auf stärkere Medikamente zurückgreifen zu müssen. Mit dem über 1000 Jahre alten chinesischen Rezept „Jade Windschutz Pulver“, das aus drei Kräutern besteht, kann die Körperabwehr gestärkt, die Verdauung gekräftigt und die Hautbarriere geschützt werden.

TCM als Ergänzung

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) findet in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe viele Anwendungsgebiete.



FOTO: KK / ANZEIGE

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.

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**



FOTO: SXCHUJ/KK

Ursprung und Inhalte der TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein eigenständiges medizinisches System, das Diagnostiktechniken und verschiedene Therapieformen umfasst.

Der Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin kann bis in die Steinzeit, wo es bereits Naturheilverfahren und Akupunktur gab, zurückverfolgt werden und hat sich im Laufe der Jahrhunderte immer weiter entwickelt. In den Lehren von Konfuzius wurzelt die Fünf-Elemente-Lehre. Die Basis von TCM ist es, dem Körper zu helfen, sich selbst zu heilen. Die Unterscheidung zur westlichen Schulmedizin beruht auf den eingesetzten Verfahren wie der Fünf-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Wasser, Metall), den Theorien von Yin und Yang und der Lebensenergie Qi. Akupunktur, der Einsatz von Naturstoffen, Massagen, Meditationen, Muskelspannungen und Ernährungslehre sind die wesentlichen Inhalte von TCM.

Ein Kraut gegen jede Krankheit

SAGRUSAN ist ein Kärntner Familienunternehmen mit Firmensitz in Klagenfurt-Wölfnitz, das sich in den letzten Jahren auf die Produktion von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln nach Paracelsus spezialisiert hat.



Es gibt nicht umsonst ein Sprichwort welches lautet: „Es ist gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen“. Mittlerweile kennt man mehr als 500 verschiedene Heilkräuter aus dem In- und Ausland. Vom Ansetzen der Kräuter bis zum Abfüllen und

Etikettieren der Flaschen, macht SAGRUSAN alle pflanzlichen Nahrungsergänzungsmittel selber.

Alchemie

Alchemie ist eine wesentliche Verfeinerung der Naturheilkunde, da die Pflanze nicht nur in Alkohol angesetzt wird, sondern durch ein weiteres spezielles Verfahren auch die Mineralstoffe und Spurenelemente aus der Pflanze gewonnen werden. Hierbei werden pflanzliche und mineralische Ausgangssubstanzen mit Hilfe alchemistischer Techniken voneinander getrennt, und die

gewonnenen Substanzen zu einer neuen „Einheit“ im Sinne einer esoterischen Philosophie wieder vereint.

Sagrusan hat derzeit ein Sortiment von mehr als 30 verschiedenen Tinkturen (www.sagrusan.at).



KONTAKT

SAGRUSAN
Hilfe aus der Natur

SAGRUSAN GmbH

Schönfeldblick 16
9061 Wölfnitz
Beratungs- und Bestellhotline:
Tel.: +43/(0)463/499070
von 10:00 bis 18:00 Uhr
www.sagrusan.at

Faszination durch den Zauber der Edelsteine

VitaJuwel

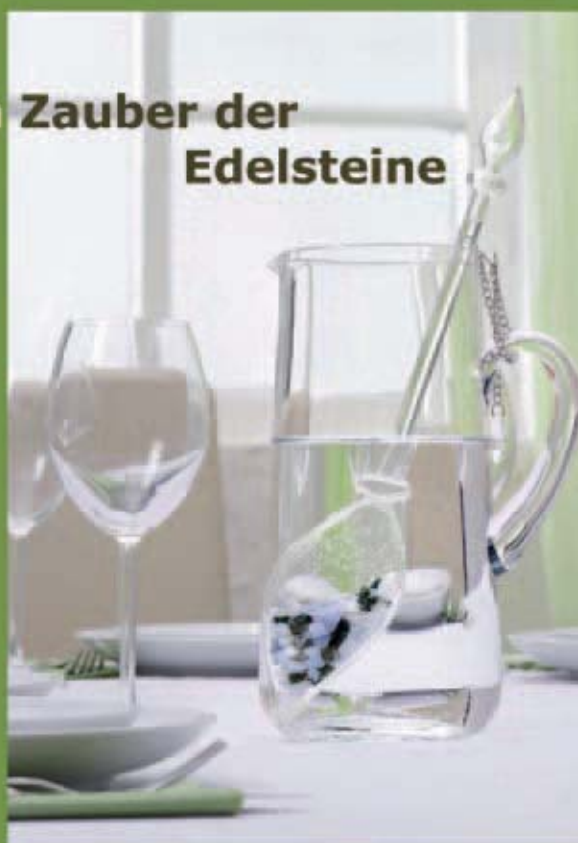
... die wohl edelste Art Ihr Wasser zu beleben!

Weitere Informationen unter:
www.horizont-austria.at

Horizont

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

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



Apotheke Santé

Apotheke Santé

Besser Wohnen mit Haidronic Consulting

Neue Technologien sorgen für mehr Energieeffizienz und Harmonisierung – dies ist eine Kampfansage im Sinne unserer Gesundheit gegen Elektromog & Co!

Die Haidronic Consulting GmbH bietet mit ihrem ganzheitlichen Ansatz völlig neue Möglichkeiten für den Einsatz neuer Technologien. Das Ziel hierbei ist eine höhere Wohn- und Lebensqualität, geringere Kosten und ein verbesserter Umgang

mit Elektromog und Energie-Ressourcen. Das Wissen um und die Anwendung von neuen Technologien eröffnen den Menschen viele neue Perspektiven für ein Mehr an Effizienz und eine Harmonisierung in den Bereichen Energie und Wohn- bzw. Lebensqualität.

Haidronic agiert als kompetenter Partner, um neueste Hightech-Lösungen so einfach wie möglich in den Lebens- und Arbeitsalltag einfließen zu lassen. Angeboten wird das komplette Paket von der Beratung über die Optimierung bis hin zur Umsetzung.



Das Leading Team von Haidronic rund um Dr. Reinhard Huszar (Mitte) bietet Lösungskompetenz aus unterschiedlichsten Perspektiven. Von der Baubiologie bis hin zum ganzheitlichen Konzept für mehr Lebens- und Wohnqualität.

Sinnvoller Einsatz neuer Technologien

Im Haidronic-Kompetenzzentrum stehen sechs unterschiedliche Expertengruppen mit ihrem Wissen zur Verfügung – von den Bereichen Forschung & Entwicklung, der IT-gestützten Planung bis hin zu Praxis-Know-how im bau- und heizungstechnischen Bereich. Durch das moderne Monitoring wird der erzielte Erfolg mess- und sichtbar. Erste Studien der Anwendung haben in Unternehmen und privaten Haushalten gezeigt, dass nach einem Beobachtungszeitraum von ein bis zwei Jahren ein Einsparungspotenzial von bis zu 20 Prozent erreicht werden kann.

Konkret geht es bei der Harmonisierung einerseits um die Tatsache, dass moderne Kommunikationssysteme wie Handy, WLAN-Funknutzung bei Computer und Telefonanlagen und Periphergeräten, die Bündelung von leistungsstarken Geräten in Unternehmen und Haushalten zu ungesunden und belastenden Konzentrationen von Elektrosmog führen. Diese zu minimieren bzw. zu harmonisieren und andererseits durch einen gesamtheitlichen Ansatz auch die geopathogene Strahlung und als Basis das optimale Heiz- und Energiesystem in ein Lösungskonzept mit ein zu beziehen, ist eine der Kernkompetenzen des jungen Unternehmens. Aber auch intelligente Lösungen für die Bereiche Haus- und Beleuchtungstechnik, innovative Heizsysteme – von Infrarot bis hin zu Photovoltaik – gehören zur Angebotspalette der Haidronic Consulting GmbH.

Mensch und Umwelt im Mittelpunkt

Hinter diesen Inhalten und der Unternehmensphilosophie einer humanen Präventivtechnologie steht als „Spiritus Rector“ der promovierte Physiker und IT-Spezialist Dr. Reinhard Huszar. „Physik und Technik sind meine Welt, sie in positiver Anwendung für Mensch und Umwelt nutzbar zu machen, das ist mein, das ist

unser Ziel“, ist er von der Notwendigkeit eines einfachen und sicheren Einsatzes neuer Technologien für gesundes Wohnen und Leben überzeugt. Das Leben hat sich in den letzten zehn Jahren immens verändert. Nicht nur die Geschwindigkeit ist viel höher geworden, vor allem die „digitale Revolution“ stellt den Menschen aus Fleisch und Blut vor völlig neue Herausforderungen. Die vielen technischen Geräte im Alltagsleben, privat ebenso wie in der Arbeitswelt, die hoch technisierten Heizungs- und Lüftungssysteme, neue Energieformen usw. verlangen nach einem Umdenken im Umgang mit diesen.

„Die Minimierung von Elektrosmog, der richtige Einsatz neuer Energiesysteme, die neue Gestaltung einer einfachen Nutzbarkeit innovativer Technologien und vieles mehr in den Bereichen Energie-Effizienz und Harmonisierung sind die Ziele von Haidronic.“ Und: „Wenn wir etwas erreichen wollen, was wir noch nie erreicht haben, müssen wir etwas tun, was wir noch nie getan haben“, sind sich Reinhard Huszar und Thomas Rauch, einer der Haidronic-Partner, in ihren strategischen Überlegungen einig.

Fazit:

Moderne Energieanwendungen und ganzheitliche Harmonisierungen werden zunehmend wichtige Bestandteile eines zeitgemäßen und gesunden Lebensstils.

KONTAKT



HAIDRONIC CONSULTING GMBH
Eiskellergasse 5
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)660/912 88 77
E-Mail: info@haidronic-consulting.at
www.haidronic-consulting.at

Ihre persönlichen Ansprechpartner im medizinischen Bereich:

Dr. Christian Kieberl-Wigoschnig

Arzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt komplexer Heilverfahren im ambulanten und stationären Bereich. Individuelle Austestung der geeigneten naturkundlichen Arzneien durch biomedizinische Testmethoden, physische Behandlung und psychologische Betreuung der ursächlichen Krankheitsauslöser, mit besonderer Berücksichtigung „moderner“ Belastungsfaktoren resultierend aus dem Zusammenspiel von elektromagnetischen Belastungen, Ernährung und Lebensstil.

Praxis Dr. Christian Kieberl-Wigoschnig

Saberda 9
9161 Maria Rain
Tel.: +43/(0)676/962 90 58
E-Mail: office@livemid.at
www.livemid.at

Dr. Uwe Rascher

Praktischer Arzt mit Fokus auf Sportmedizin, Naturmedizin und orthomolekulare Medizin. Sportmedizinischer Check-up in Bezug auf die Bewegungsberatung und Erstellung eines individuellen Programms zur Aktivierung und Motivation, Wirbelsäulen-Check und Ernährungsberatung mit kinesiologischer Austestung der Verdauungsorgane. Rascher gesund bietet als diagnostisches Repertoire hochmoderne Labordiagnostik, Stressmessungen, Wirbelsäulen und Koordinationschecks, Applied Kinesiology bis zur Zungen- und Gesichtsdagnostik.

Praxis Dr. Uwe Rascher

8. Mai Straße 29
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)676/84 33 84 334
E-Mail: office@rascher.at
www.rascher.at



Eine Klangmassage hilft, zur ureigene Schwingung zurückzufinden.

KEDEM – mit dem Ursprung in Verbindung sein

Klang ist Schwingung – Schwingung ist Energie – Energie ist Leben. Esra Voglsang widmet sein Leben der Schwingung, der Musik, den Klangschalen. Vor einer halben Dekade gründete er zusammen mit dem Psychosomatiker Robert Matheis und der Masseurin Claudia Stürzinger das KEDEM-Zentrum. **Cornelia Mathis-Haider**

KEDEM leitet sich aus dem hebräischen ab und bedeutet „Ursprung“ oder „Osten“. Bewußt wurde der Name gesetzt. „Es ist unser innerstes Anliegen, all unser Handeln und Lehren mit dem Ursprung der inneren Weisheit in Verbindung zu bringen“, so Voglsang über die Namenswahl.

Der Name titulierte auch eine CD von Voglsang. Die KEDEM-Music wurde zwar schon vor Entstehung der Schule ins Leben gerufen, passt jedoch genau zum Thema Klang, das ein Grundthema bei Klangmassagen darstellt. Voglsang studierte während der Zeit seiner CD-Entwicklung in

Israel die alten Schriften. Seine Erkenntnisse, die er daraus über den Menschen und seine innere Existenz gewonnen hat, stellt er auf einmalige Weise in seiner Musik dar. Die Musik versteht sich als eine Art „Reise“ durch den persönlichen Lebensbaum. Eigenschaften wie Kraft, Harmonie, Weisheit, um nur einige zu nennen, werden durch Rhythmen und Harmonien dargestellt. Mit dieser Musik will das Team weiterarbeiten. Ihre Vision: Eine mystische Tanzshow zu entwickeln, ähnlich dem irisch-keltischen Bühnenstück „Riverdance“.

Während unter der Woche

organisiert, telefoniert und geplant wird, ist das KEDEM-Team an Wochenenden ausgebucht für Messen oder Ausbildungen, die sie im gesamten deutschsprachigen Raum anbieten. Gerne und oft sind Voglsang, Stürzinger und Matheis in Kärnten. „Über die Jahre haben wir viele Freunde in Kärnten gefunden, mit denen wir beruflich wie privat im Austausch sind“, berichtet Voglsang über das Österreichische Hauptdomizil für deren Seminare. Zum Kundenkreis zählen nicht nur Krankenschwestern, Heilpraktiker und Masseure, die die Klangschalenmassage als zusätzliches Angebot

FOTOS: KK



- 1 Der gelernte Musiker Esra Voglsang versteht seine Musik als eine Art Reise durch den persönlichen Lebensbaum.
 2 Auf dieser Liege finden die Klangbehandlungen statt.
 3 Auch Claudia Stürzinger begleitet Menschen in die wundervolle Welt der Klänge.

in ihren Praxen aufnehmen, sondern auch Privatpersonen, die sich und ihrer Familie etwas Gutes tun möchten. Vermittelt wird in den Ausbildungen das Wissen um die heilende Wirkung von Klängen. So glaubten diverse Urvölker, dass unsere Welt aus Klang geschaffen wurde und jeder von uns die Verkörperung eines bestimmten Klanges beziehungsweise einer Schwingung darstellt. Dazu passt eine nepalesische Weisheit, die besagt, dass ein „harmonisch schwingender Mensch“ gesund und resistent für jegliche Art von Krankheiten ist.

Eine Klangtherapie mit der Verwendung von unterschied-

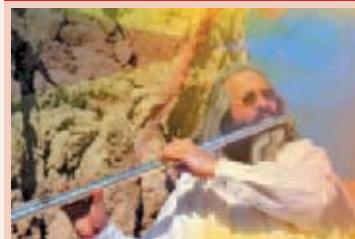
lichen Instrumenten kann helfen, die ureigene Schwingung zurückzufinden und so aus der Mitte, dem „Ursprung“, die Kraft zum Leben zu schöpfen.

Neben Obertonreihe und Harmonielehre, welche Voglsang bei den Seminaren vermittelt, erklärt Stürzinger die klassische Massage und Psychosomatiker Matheis spricht über die Hintergründe und Folgen der Klänge auf die Psyche.

Die Sphären der Klänge berühren jede Seele und holen die innere Wahrheit heraus, denn nach Voglsang ist Wahrheit die größte Kraft.



TIPPS



Meditationskonzert „Reise durch den Lebensbaum“ Gesprochene Meditationsreise mit Live Querflöte mit Tonkünstler Esra Voglsang.
 Sa, 20. Nov. 2010, 18.15 Uhr, Messe „gesund & glücklich“, Kärntner Messen Klagenfurt, Messeplatz 1, Halle 3, Obergeschoss (ab 18 Uhr nur über Eingang West möglich).

Vortrag: „Heilende Klänge“
 Esra Voglsang, Tonkünstler
 So, 21. Nov. 2010, 12.30 Uhr, Messe „gesund & glücklich“, Kärntner Messen Klagenfurt, Messeplatz 1, Halle 3, Obergeschoss

Vorträge: „Klangschalen und ihre Anwendung“
 Mo, 22. Nov. 2010, 19 Uhr, Carpe Diem Wohlfühloase, Am Roßmarkt 4, Wolfsberg
 Di, 23. Nov. 2010, 19 Uhr, Kulturwirthaus Bachler, Silberegger Straße 1, Althofen
 Mi, 24. Nov. 2011, 19 Uhr, Praxis energiehoch2, Steingasse 207, Klagenfurt
 Do, 25. Nov. 2010, 19 Uhr, Orientalisches Tanzstudio Alishia, Bahnhofstraße 5, Feldkirchen
 Fr, 26. Nov. 2010, 19 Uhr, Naturhaus, 10.-Oktoberstraße 9, Völkermarkt

Einzelsitzungen: Klangschalen-Massage und Harfenliege
 Mo, 22. Nov. und Do, 25. Nov. 2010 in Klagenfurt: Anmeldungen
 Tel.: +43/(0)664/7376 5521
 Di, 23. Nov. 2010 in Wolfsberg;
 Mi, 24. Nov. 2010 in Althofen;
 Fr, 26. Nov. 2010 in Villach: Anmeldungen
 Tel.: +43/(0)664/7376 5524

Ausbildung: Klangschalen-Massage
 Sa/So, 27./28. Nov. 2010, Grundkurs, Ossiach am Ossiachersee
 Do/Fr, 6./7. Jan. 2011, Folgekurs, Keutschach
 Sa/So, 8./9. Jan. 2011, Abschlusskurs, Keutschach
 Anmeldung:
 Tel.: +43(0)664/7376 5521

KONTAKT

KEDEM-Zentrum
 Tel.: +49/(0)173/5937476
 E-Mail: info@kedem-zentrum.com
 www.kedem-zentrum.com



Die Natur ist das Sommeratelier der Künstlerin Danja Kulterer.

„Ich bin“ – Danja Kulterer ist inspiriert vom Leben

In ihrer Familie im Allgäu drehte sich alles um Musik. Doch Danja Kulterer (39) war von Anfang an anders. Sie fühlte sich seit frühester Kindheit der Farbe, dem weißen Blatt, dem Pinselstrich verpflichtet. Als Autodidaktin führten kleinere und längere Umwege von Arbeiten im Wohnraumdesign bis hin zu einer Ausbildung zur „Fachfrau für Bürokommunikation“ schließlich zur vollen Entfaltung als Künstlerin im Süden Kärntens. Mitte November wird auf der Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt ihr aktuellster Zyklus „Ich bin“ präsentiert. **Cornelia Mathis-Haider**

Ihr Bekenntnis zur Farbe wird von Kritikern gerne auch als mutig bezeichnet. Kraftvoll glänzende über erdig dumpfe bis hin zu satt schillernden Farben finden sich alle Schattierungen in ihren Werken. Vielleicht ist es die intensive Beobachtung des Lebens oder der schöpferische Dialog mit ihrer Innen- und Außenwelt, weswegen es sich lohnt, Kulterers Bilder lange und vor allem immer wieder zu betrachten.

Gerne arbeitet Sie in Acryl. Ihr Sommeratelier ist die Natur und ihr Winteratelier der Keller, welcher sich in ihrem Familienhaus befindet. Einziger Begleiter ist Simba, die „Malkatze“, die an den bunten Flecken auf ihrem Fell eindeutig zu erkennen ist.

Bei Kulterers Werdegang zieht sich ein roter Faden durch all ihre Tätigkeiten, auch wenn diese noch so unterschiedlich sein mögen:



In ihrem neuesten Zyklus „Ich Bin“ hat Danja Kulterer Botschaften des Lebenslehrers Kurt Tepperwein einfließen lassen.

Immer fing sie bei Auftragsarbeiten die Bedürfnisse, die Gedanken ihrer Kunden ein. Auftragsarbeiten prägen seit 1988 Kulterers Schaffen. Ob im Wohnraumdesign oder bei Autolackierungen. Auf die Bedürfnisse von Kunden einzugehen, diese glücklich zu machen und ihr Leben zu bereichern, wurde ihr offenbar in die Wiege gelegt. Schon ihre weiblichen Vorfahren mussten als Schneiderinnen die Wünsche der Kunden reflektieren.

Bevor Kulterer den Pinsel zur Hand nimmt, arbeitet sie mit Worten. „Zuerst kommen die Worte, aus denen spontan Bilder entstehen, die ich einfach umsetzen und freisetzen muss. Ich habe ständig ein Kino im Kopf – der Film läuft

Stimmen zu Danja Kulterer



Kurt Pepperwein, Lebenslehrer, Autor, Heilpraktiker:

„Als Schülerin meiner Lebensschule verarbeitet sie gewisse Eindrücke daraus in ihren Bildern. Inspiriert durch die ‚Weisheit der Sprache‘ drückt sich Danja Kulterer durch meine geschriebenen Affirmationen in ihren Bildern aus. Über das Gefühl können diese Farben beim Betrachter wirken und durch das Wort im Bild eine optimale Gedankenform herstellen.“



Rolf Bickelhaupt, Lebenslehrer, Chefredakteur Magazin „gesund & glücklich“:

„Eine der vielen Facetten des künstlerischen Tun & Wirkens von Danja Kulterer ist die belebende und verbindende, die öffnende und heilende Wirkung ihrer spirituellen Bilder, die im Körper, im Geist & in der Seele spürbar werden. Weg vom Ego, hin zum eigenen Herzen und zum Herzen der Welt.“



Josef Lobnig, 1. Präsident zum Kärntner Landtag:

„Die als ‚LebensART‘ beschriebenen Arbeiten stehen in engem Zusammenhang mit den persönlichen Erfahrungen der Künstlerin und spiegeln zum überwiegenden Teil ihre eigenen Lebensbereiche wider. Die künstlerische Aus- und Fortbildung sowie Zusammenarbeit mit verschiedenen hoch anerkannten Künstlern haben Danja Kulterer internationale Anerkennung gebracht.“

und einzelne Bilder davon halte ich fest und bringe diese auf die Leinwand“, erklärt die Künstlerin.

Auch als Malerin ist sie Auftragsarbeiten nicht abgeneigt, von Privatpersonen genauso wie von internationalen Unternehmen, Hotels und öffentlichen Einrichtungen. Zu den Großprojekten zählen unter anderem die Anfertigung von 70 Bildern für ein Skihotel in St. Anton oder die Ausstattung eines Callcenters der Deutschen Telekom in Dortmund. Dass sie die Erwartungen ihrer Kunden erfüllt, zeigt sich an der Tatsache, dass all ihre Auftragsarbeiten bisher gekauft wurden.



FOTOS: KK

„Wenn ich dürfte wie ich könnte, würde ich Tag und Nacht malen“, so Kulterer über ihre Passion. Als zweifache Mutter, Frau eines Unternehmers und Mitglied in diversen Netzwerken ist es beeindruckend, in welcher tiefgreifenden Auseinandersetzung sie sich der Malerei widmet.

Spirituelle Zugang

So setzt sie sich in ihrem neusten Zyklus „Ich bin“ mit ihrer Spiritualität auseinander. Zwar hatte die Künstlerin schon immer einen Zugang dazu, doch der Mut, dies in ihren Werken zu offenbaren, musste sich erst entwickeln. „Ich habe mich erst jetzt getraut, spontane Arbeiten zuzulassen, sprich nicht ‚schön‘ zu malen, sondern einen Moment zu zeigen“, philosophiert die Malerin über ihre neuesten Werke, in denen sich Botschaften, Schriftzeichen und Klänge finden, die ihre spirituelle Offenheit verdeutlichen.

Im Zyklus „Ich bin“ beschäftigt sich Kulterer intensiv mit den Affirmationen des Lebenslehrers Kurt Pepperwein. Sie hat sichtbar sowie durch Übermalungen und raffinierte Überarbeitungen unentdeckbar seine Kernaussagen in die Bilder eingearbeitet.

Diese kraftvollen und positiven Werke zeigt sie jetzt erstmals öffentlich in ihrer Ausstellung „Ich bin“, die im Rahmen der Messe „gesund & glücklich“ stattfinden wird. Ein Feuerwerk der Farben ist auch dieses Mal wieder garantiert.

TIPP

Vernissage „Ich bin“ von Danja Kulterer.

Mit Autor und Lebenslehrer Kurt Pepperwein, Landtagspräsident Josef Lobnig, Laudatorin Mag. Cornelia Mathis Haider, Tonkünstler Esra Voglgsang und Chefredakteur Rolf Bickelhaupt.

Am 19. Nov. 2010 um 18.15 Uhr, Kärntner Messen Klagenfurt - Halle 3 - OG. Eingang ab 18 Uhr nur über Halle 3 - Eingang West (Festplatz) möglich.

Ausstellungsdauer und -Ort:

19. bis 21. Nov. 2010 - jeweils 9 bis 18 Uhr im Rahmen der Messe „gesund & glücklich“ (Kärntner Messen Klagenfurt - Halle 3 - OG).

Fortsetzung: Die Ausstellung wandert danach in das Kulturwirtschaus BACHLER nach Treibach-Althofen und wird dort am 23. Nov. 2010 nochmals eröffnet.

KONTAKT

DKult – Danja Kulterer

Tel.: +43/(0)650/2312701
E-Mail: dkult@me.com
www.dkult.at

Hallo Engel!

In einer ihrer „schwärzesten Stunden“ wünschte sich die Illustratorin und Malerin Conny Wolf einen Engel, der ihr zur Hilfe eilt ... „Einem spontanen Impuls folgend, entstand daraufhin mein erster Engel“.

Rolf Bickelhaupt

Wolf ist in Bayern geboren und aufgewachsen. Nach ihrem Kommunikations-Design-Studio in Augsburg arbeitet sie als Art Direktorin bei Agenturen in München, Berlin und Frankfurt. Seit 1993 lebt und arbeitet sie als freischaffende Illustratorin und Malerin in Österreich.

Nachdem ihr erster Engel auf einem Blatt entstanden ist, sollte ein Kalender entstehen. „Also bat ich die Engelwelt um Texte zu den Bildern“. Sie legte die zwölf ausgewählten Motive auf den Boden und wartete. „Nach einer kleinen Ewigkeit hatte ich Mühe, mir keine Zeile entgehen zu lassen. Am Ende hatte ich so viele Texte,



Conny Wolf

dass zusätzlich 24 Engelkärtchen entstanden“, freut sie sich über die „neue, unglaubliche Erfahrung, mit der Engelwelt zu kommunizieren“.

Weitere Bücher, Kalender und Engel-Karten entstanden. Eines ihrer neuesten Werke: Die Illustration für das Engelkin-

derbuch „Hallo Engel!“ mit Texten der Energietherapeutin und zweifachen Mutter Verena Flori, die darin in ihrer gewohnt liebevollen Weise Engelgedichte und Engelgebete für Kinder verfasst hat.

Jetzt kommt Conny Wolf zur Messe „gesund & glücklich“ nach Klagenfurt und stellt dort neben „Hallo Engel!“ auch ihr Buch „Zeit der Engel“ vor.

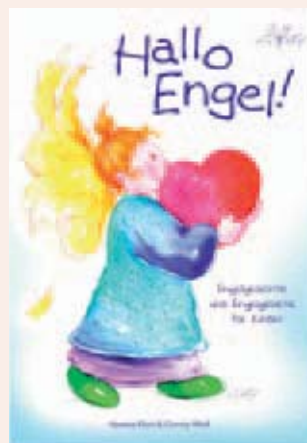


FOTO: KK

TIPP

Buchvorstellungen mit Conny Wolf:

„Zeit der Engel“
Fr, 19. Nov. 2010, 14.00 Uhr
„Hallo Engel!“
So, 21. Nov. 2010, 14.00 Uhr
Messe „gesund & glücklich“, Messe Klagenfurt, Halle 3 Obergeschoss

KONTAKT

Conny Wolf
c/o Ennsthaler Gesellschaft m.b.H. & Co KG

Tel.: +43/(0)7252/52053 21
E-Mail: verlag@ennsthaler.at
www.seelenengel.at

FOTO: ENNSTHALER / K.K.

9 advantage zum Vorteils-ABO von nur € 9,-

7 x **advantage** Wirtschaft
2 x **advantage** Gesundheit
(gesund & glücklich)

IHRE ABO-VORTEILE

KOMPETENTE INFORMATION.

Ihr **advantage**-Abo liefert sechswöchig aktuelle Neuigkeiten rund um die Themen Wirtschaft und Gesundheit.

GARANTIERTE ERSPARNIS.

Sie lesen 9-mal **advantage** um nur € 9,- statt € 18,- und sparen so € 9,-
Bearbeitungsgebühr € 0,90.

BEQUEME LIEFERUNG.

Sie finden Ihr **advantage** pünktlich und druckfrisch im sechswöchigen Abschnitt in Ihrem Briefkasten.

Aktuelle Trends und Neuheiten auf dem Wirtschaftsmarkt!

Jetzt bestellen: Tel.: +43/(0)4212/33233 oder www.advantage.at





Der Verbund des A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt GmbH und des A.ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit an der Glan schafft eine Alternative zum bisherigen Gesundheitsangebot.

Qualität und Service für den Patienten

Als Gesamtleiter des A.ö. Krankenhauses der Barmherzigen Brüder in St. Veit und des A.ö. Krankenhauses der Elisabethinen in Klagenfurt steht Mag. Michael Steiner, MAS für Qualität und Menschlichkeit, denn der Gesundheitsbereich hat viele Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt.

Seit fast fünf Jahren bilden das Elisabethinen Krankenhaus Klagenfurt und das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder eine Kooperation, die für gemeinsame Stärke, eine qualitativ hochwertige medizinische und pflegerische Versorgung und die Standortsicherung mit ihren christlichen Wurzeln und Traditionen steht. Besonders im Bereich Qualitätssicherung wurde in den letzten Jahren sehr am Krankenhaus-Konzept gearbeitet. „Unser Krankenhaus in St. Veit wurde als erstes Krankenhaus in Kärnten nach pCC inklusive KTQ zertifiziert. Darauf sind wir besonders stolz, da neben den Kriterien der Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen (KTQ) etwa auch die Seelsorge und die Verantwortung gegenüber der Gesellschaft, also jene Qualitätskriterien berücksichtigt wurden, die kirchliche Krankenhäuser in besonderem Maße prägen“, so Mag. Steiner, MAS. „Die Barmherzigen Brüder setzen einen besonderen Schwerpunkt auf die Hospitalität im Sinne des Ordensgründers des hl. Johannes von Gott, was als christliche Gastfreundschaft in allen Werken des Ordens spürbar ist. Die Zertifizierung nach pro Cum Cert (pCC) belegt offiziell die Verankerung dieser

christlichen Werte in den Krankenhäusern.“ Wichtige Ergebnisse aus dem Qualitätsmanagement sind die Optimierungen der einzelnen Abteilungen und Arbeitsprozesse, Wartezeiten der Patienten verringern sich und die Zufriedenheit unter den Mitarbeitern ist sehr hoch in Bezug auf ihren Arbeitsplatz und das Arbeitsumfeld.

Gemeinsam für die Gesundheit

Hohe medizinische Fachkompetenz gepaart mit einer starken menschlichen Komponente im Umgang



Mag. Michael Steiner, MAS ist Gesamtleiter des Krankenhausverbundes

mit PatientenInnen sind die Leitsätze der beiden Krankenhäuser. Ein ganzheitlicher Ansatz in allen Bereichen und Abteilungen ist die Grundvoraussetzung für die Gesundheit von Menschen. „Das Krankenhaus ist eine Drehscheibe im Leben der Patienten, die auch die Verantwortung hat, Bewusstsein zu bilden und neue Möglichkeiten aufzuzeigen – dies gilt für Patienten gleichermaßen wie für unsere Mitarbeiter“, betont Steiner in Bezug auf die Verantwortung im Gesundheitsbereich. „Patienten mit beispielsweise einer Adipositas-Erkrankung werden von den Mitarbeitern begleitet und es wird anschaulich aufgezeigt, wie der Lebensstil sich im Sinne der Gesundheit ändern sollte. Hierbei werden natürlich auch Familienangehörige in den Prozess miteinbezogen.“

Das A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen und das A.ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder bilden somit ein attraktives Angebot von Basisversorgung und medizinischen Schwerpunkten in den Fachbereichen Anästhesie und Intensivmedizin mit angeschlossener Palliativstation, Chirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Radiologie, Orthopädie und der Inneren Medizin mit Department für Akutgeriatrie/Remobilisation.



Ein Haus mit Herz und Kompetenz

Im A.ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit/Glan wird ein ganzheitlicher Ansatz in allen Bereichen und Abteilungen als Grundvoraussetzung für die Gesundung von Menschen gesehen.

Rund 360 MitarbeiterInnen stehen den PatientInnen im Haus mit Herz und Kompetenz zur Verfügung. Hohe medizinische Fachkompetenz vereinigt das Haus mit einer starken menschlichen Komponente im Umgang mit den Patientinnen und Patienten. Ein ganzheitlicher Ansatz in allen Bereichen und Abteilungen wird als Grundvoraussetzung für die Gesundung von Menschen gesehen.

Das Spital verfügt über die Abteilungen

- Anästhesie und Intensivmedizin mit angeschlossener Palliativstation
- Chirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Innere Medizin
- Radiologie

Das Krankenhaus St. Veit/Glan ist im Juli 2010 als erstes Spital in Kärnten nach pro Cum Cert (pCC) zertifiziert worden, das auch Kriterien der Kooperation für Transparenz und Qualität im Gesundheitswesen (KTQ) inkludiert. Somit wird an den Erfolg angeknüpft, der durch die Aufnahme in das Österreichische Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser (ÖNGK), einer Organisation der WHO (Weltgesundheitsorganisation), 2004 begann.

Im Rahmen der öffentlichen Gesundheitsversorgung setzt das Krankenhaus St. Veit/Glan auf fachliche Schwerpunkte und Kooperationen und hat sich als fairer und verlässlicher Partner in Kärnten etabliert. Das seit kurzem zertifizierte Brustzentrum Kärnten mit seiner interdisziplinären Arbeit und Anlaufstelle für das Thema Brustgesundheit und Brustvorsorge ist dafür das beste Beispiel.

Die Barmherzigen Brüder

Der Orden der Barmherzigen Brüder, als dessen Gründer hl. Johannes von Gott (1495-1550) gilt, ist seit 1605 in Österreich tätig. Das Krankenhaus St. Veit/Glan wurde 1876 gegründet und beschäftigt rund 360 Mitarbeite-

rInnen, davon 66 ÄrztInnen. Jedes Jahr werden etwa 14.000 PatientInnen stationär aufgenommen und 12.700 Fälle ambulant betreut. Insgesamt sind das an die 75.000 Pflēgetage pro Jahr. Das Krankenhaus ist eines von acht Spitälern in der österreichischen Ordensprovinz der Barmherzigen Brüder, die mit insgesamt rund 5.000 MitarbeiterInnen der größte private Krankenanstalterhalter in Österreich ist.

Seit April 2006 besteht eine umfassende Kooperation zwischen dem Orden der Barmherzigen Brüder mit dem Krankenhaus in St. Veit/Glan und jenem der Elisabethinen in Klagenfurt. Ziele des neuen Verbunds sind die nachhaltige Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen medizinischen Versorgung und die Standortsicherheit beider Häuser mit ihren christlichen Wurzeln und Traditionen.



KONTAKT



A.ö. Krankenhaus der Barmherzigen Brüder St. Veit

Spitalgasse 26
9300 St. Veit/Glan
Tel.: +43/(0)4212/499-0
Fax: +43/(0)4212/499-222
E-Mail: krankenhaus@bbstveit.at
www.barmherzige-brueder.at

FOTOS: HELGE BAUER/KK



Gesundheit aus guten Händen

Das A. ö. Krankenhaus der Elisabethinen in Klagenfurt ist ein christlich geführtes Spital mit einer 300-jährigen Tradition.

Die wichtigste Aufgabe des Hauses liegt darin, Top-Medizin und christliche Nähe harmonisch in Einklang zu bringen. Am Elisabethinen-Krankenhaus arbeiten rund 300 MitarbeiterInnen, die jährlich rund 7.000 PatientInnen stationär und 13.000 ambulant betreuen.

Das Spital verfügt über die Abteilungen

- Anästhesie und Intensivmedizin
- Chirurgie
- Innere Medizin mit dem Department für Akutgeriatrie/Remobilisation
- Orthopädie
- Radiologie

Neben der internistischen und all-gemeinchirurgischen Versorgung auf sehr hohem Niveau stellt das Zentrum für den Bewegungsapparat einen besonderen Schwerpunkt des Hauses dar. Dieses interdisziplinäre Kompetenzzentrum bietet eine hervorragende Rundumbetreuung von Diagnostik und Therapie bei Erkrankung des Bewegungsapparates bis hin zur Prävention von rheumatischen Erkrankungen.

Die gute Zusammenarbeit der zahlreichen herausragenden FachärztInnen sorgt für optimale und rasche Diagnose und Behandlung. Die Ausstattung sowie die

Leistungen des Spitalalltags bieten viel individuellen Freiraum, der auch für ein vielfältiges religiöses Angebot genutzt werden kann.

Die Elisabethinen

Vor 800 Jahren erblickte die hl. Elisabeth von Thüringen, die geistige Mutter der Elisabethinen, das Licht der Welt. Zu ihren Lebzeiten ist sie den Hilfsbedürftigen ohne Unterschied zur Seite gestanden. Ihre Überzeugung, dass Menschen nur durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele „froh“ werden können, prägt noch heute den Umgang mit Patientinnen und Patienten. Als ein Drittorden der Franziskaner

wurden die Elisabethinen 1622 in Aachen gegründet. Den Ausspruch der hl. Elisabeth von Thüringen „Wir müssen die Menschen froh machen...“ setzen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit viel eigener Fröhlichkeit und einfühlsamem Einsatz in die Tat um. 2010 feierte der Elisabethinen-Konvent sein 300 jähriges Bestehen in Klagenfurt.

Diese christlichen Wurzeln sind gemeinsam mit den sich ergänzenden Leistungsschwerpunkten und dem fachlichen Erfahrungsaustausch die Basis der seit April 2006 bestehenden Kooperation mit dem Orden der Barmherzigen Brüder Österreich und deren Krankenhaus in St. Veit an der Glan.



KONTAKT

elisabethinen
allgemeines öffentliches Krankenhaus

A.ö. Krankenhaus der Elisabethinen Klagenfurt GmbH

Völkermarkter Straße 15 – 19
9020 Klagenfurt
Tel.: +43/(0)463/5830-0
Fax: +43/(0)463/5830-159
E-Mail: ekh@ekh.at
www.ekh.at

FOTOS: HELGE BAUER/KK

Arbeit mit den ICH-Anteilen: Die Ego-State-Therapie und Psychotraumatologie

Es sind Verletzungen, die sich tief im Inneren der Seele festgesetzt haben. Die immer wiederkehrenden, bedrohlichen Ereignisse oder Erlebnisse – sie machen ein glückliches und normales Leben schlichtweg unmöglich.

Im Alltag mit den Verletzungen tief im Inneren der Seele klar zu kommen, bereitet den Betroffenen große Schwierigkeiten. Trauma-Patienten leiden Tag aus, Tag ein an den schlimmen Verletzungen, die sie in jüngster Vergangenheit, aber auch in der Kindheit oder Jugend durchlebt haben.

Doch die Hoffnungslosigkeit kann ein Ende haben. Dank inten-

siver Forschung im Bereich der Psychotherapie stehen heute effektive Therapien zur Verfügung. Sie können helfen, einen lebenswerten Alltag zu bewerkstelligen. Eine besonders wirkungsvolle Möglichkeit stellt die Ego-State Therapie dar, die in der Reha-Klinik für Seelische Gesundheit in Klagenfurt erfolgreich eingesetzt wird. Einer der Experten dafür ist Dr. Reiner Seibold, der im Rahmen

der Reha-Klinik-Vortragsreihe am Freitag, den 26. November, ab 19:30 Uhr in der BKS Zentrale in Klagenfurt einen Einblick in diese einzigartige Therapieform bietet.

Diese sehr komplexe Methode geht von den bestehenden, verschiedenen Ich-Anteilen innerhalb einer Person aus, dem so genannten inneren System. Oberstes Ziel ist es, den Stress im inneren System zu reduzieren und die Energie wieder auf die Gestaltung eines erfüllten Lebens auszurichten. Der Patient soll lernen, seine unterschiedlichen Ich-Anteile und die damit verbundenen Bedürfnisse und Standpunkte besser miteinander abzustimmen. Die Ego-State-Therapie ist ein sehr variabler und kreativer Ansatz, der durch Integration unbewusster Anteile eine Heilung des geteilten Selbst anstrebt. In der praktischen Therapiearbeit kommen imaginative und hypnotherapeutische Techniken zum Einsatz. Auch kreative Ansätze werden herangezogen, besonders Kollagetechniken sind geeignet, um die unterschiedlichen Ich-Anteile zu veranschaulichen.

Ihre Vorreiterrolle sieht die Reha Klinik für Seelische Gesundheit Klagenfurt nicht nur in der psychotherapeutischen Arbeit und Betreuung von Betroffenen. Sie möchte mit dieser Vortragsreihe die neuesten Forschungsergebnisse und internationales Fachwissen rund um die menschliche Psyche nach Kärnten bringen und Experten wie auch Interessenten eine informative Wissensplattform bieten.



FOTO: KK

KONTAKT

**Reha Klinik für
Seelische Gesundheit**

Tel.: +43/(0)463/43 0007

www.seelischereha.com

Venen-Laser-Zentrum Wernberg

Neu in Wernberg ist seit September das Venen-Laser-Zentrum von Dr. Thomas Bereuter.

Dr. Bereuter ist Allgemeinmediziner und Spezialist für Venen- und Gefäßerkrankungen sowie Beinschmerzen. Nach 20jähriger Selbständigkeit als Allgemeinmediziner in Deutschland hat er sich seinen Wunsch erfüllt und sich in Kärnten niedergelassen. Vor jeder Therapie steht die Diagnose und ein genauer Befund. Dadurch gewährleistet Dr. Bereuter jedem Patienten eine individuelle Therapie.

Das Angebot seiner Wahlarztordination ist sehr umfassend. Es reicht von Krampfader-Therapie über das Veröden von Besenreisern, der Therapie von offenen Beinen, Thrombose Therapie und Kompressionstherapie bis zum Gefäß Check-up im Hals-, Bauch- und Beinbereich.

Mit moderner Laserchirurgie können Warzen, Muttermale, Altersflecken und Narben entfernt werden. Dr. Bereuter ist auch Spezialist für Bioresonanz-Therapie, Allergie Testung, Allergie Therapie und Kinesiologie. Außerdem bietet er in seiner Praxis Impfberatung, Reiseimpfung und reisemedizinische Beratungen an.

Bioresonanzmethode

Die Bioresonanzmethode gehört wie Homöopathie, Akupunktur und andere Naturheilverfahren in den Bereich der Erfahrungsheilkunde und wird seit über 30 Jahren in der Humanmedizin eingesetzt. Sie ist ein spezielles Diagnose- und Therapieverfahren, mit welchem ein neuer, richtungsweisender Weg in der Medizin eingeschlagen wurde.

Durch falsche Lebensweise wird die Kommunikation zwischen den Zellen gestört, wodurch die sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ ausgelöst werden. Mit dem



FOTO: KK

Dr. Thomas Bereuter, Allgemeinmediziner und Spezialist für Venen- und Gefäßerkrankungen sowie Beinschmerzen.

BIOCOM Bioresonanzgerät kann schnell und schmerzlos herausgefunden werden, welche Belastungen beim Patienten zu gesundheitlichen Störungen führen können. Die festgestellten Belastungen werden mit den passenden Frequenzmustern behandelt. Dadurch kann die körpereigene Regulation in beträchtlichem Maße unterstützt und gefördert werden. Dr. Bereuter steht gerne für ausführliche Informationen zu dieser Therapie zur Verfügung.

Als neueste und effizienteste Therapie im Schönheitsbereich wird in der Praxis von Dr. Bereuter auch Liquid-Lifting angeboten, eine Methode zum langfristigen Aufbau von körpereigenem Kollagen. Für sichtbar jüngeres und entspannteres Aussehen bietet

Dr. Bereuter auch herkömmliche Faltenunterspritzung mit synthetischem Kollagen sowie Mesotherapie an.

Sprechzeiten und Terminvergabe ist Montag bis Donnerstag jeweils von 10:00 bis 15:00 Uhr und nach Vereinbarung. Es gibt keine Wartezeit für die Patienten.

KONTAKT

Venen Laser Zentrum Dr. Med. Th. Bereuter

Business Center Wernberg
Industriestraße 1, 2. Stock
9241 Wernberg
Tel.: +43/(0)4252/30 531
Mobil: +43/(0)664/73 12 86 84
E-Mail: vlz@drbereuter.at

Home sweet home – Rückzugsoase „Daheim“

Die eigenen vier Wände, das geliebte Zuhause ist ein wichtiger Ort des Rückzuges und der Entspannung – oder besser gesagt sollte es so sein, denn nicht jeder empfindet dies so!



FOTO: SKCHU/KK

Umweltmesstechnik für Wohn- und Schlafräume, Arbeitsplätze und Baugrundstücke

- Elektromagnetische Felder (EMV-U)
- Wohngifte, Schadstoffe
- Schimmelpilze und Allergene

Baubiologische Beratung bei:

- Neubauten
 - Renovierung und Sanierung
 - Umbau und Ausbau
- zu gesundem und nachhaltigem Bauen, Wohnen und Leben

Immobilienbewertung bei geplantem Hauskauf/ Miete
Vorträge – Mietgeräte – Fachartikel
Messtechnik & Beratung in ganz Österreich, Süddeutschland, Nordslowenien und Norditalien

KONTAKT



Kärnten: Unterberg 19, 9560 Feldkirchen
Wien: Barowitzkagasse 34/3/44, 1190 Wien
Salzburg: Unterberg 71, 5611 Großarl
Tel.: +43/(0)4276/8242
Mobil.: +43/(0)676/7766250
E-Mail: info@bau-biologie.at
www.bau-biologie.at

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie ein Haus betreten haben, bei dem Sie sofort das Gefühl hatten, etwas sei nicht stimmig? Insgesamt wirkt der Wohnbereich nicht harmonisch, man kann es nicht wirklich einordnen und definieren – es ist einfach nur dieses „subjektive“ Gefühl da. Diesen Effekt möchte man natürlich bei seinem eigenen Zuhause tunlichst vermeiden, denn dieser Ort ist etwas Besonderes. In der „heimischen Höhle“ erholt man sich vom Alltag, lässt sich fallen und tankt neue Energie. Doch manchmal ist dies einfach nicht möglich, vielleicht sind die Nachbarn zu laut oder die Raumaufteilung der Wohnung ist nicht praktisch für mehrere Personen, die im Haushalt leben. Dann ist es an der Zeit sich zu überlegen, wie man das Problem lösen kann.

Lebensqualität ist Wohnqualität

Daher ist es besonders wichtig, ein harmonisches und somit harmonisierendes Umfeld zu schaffen. Der beste Ansatz hierbei ist immer, zuerst das aktuelle Umfeld näher zu betrachten und die Möglichkeiten der Änderung zu eruieren. Ist ein offener Dialog mit den Nachbarn möglich für das beiderseitige Verständnis und die Einhaltung der Ruhezeiten, wäre ein Umbau der Wohnung möglich in Bezug auf die Raumaufteilung? Dann erst kann man Entscheidungen im Sinne des eigenen Wohlbefindens treffen!

metabolic balance® – alles Gute für den Stoffwechsel

Wer sich intelligent ernährt, findet schnell sein Idealgewicht und bleibt auch dabei. Und das Beste: Es geht ohne Fasten und Hungern.



Metabolic balance® - so lautet die neue Schlankformel, die die innere Chemie des Körpers durch die richtige Ernährung dauerhaft wieder in Einklang bringen kann. Damit unsere Nahrungsmittel durch den Stoffwechsel richtig verarbeitet werden können, ist der Körper auf die richtigen Hormone und Enzyme angewiesen.

„Grundsätzlich kann der Körper diese Hormone und Enzyme selbst herstellen“, erklärt metabolic balance® Begründer Dr. med. Wolf Funck. „Die dazu erforderlichen Grundbaustoffe müssen allerdings über die Nahrung zugeführt werden. Wenn diese fehlen, funktioniert das sensible Zusammenspiel von Hormonen und Enzymen nicht optimal. Die Folge sind Übergewicht und die damit verbundenen Erkrankungen.“

Individueller Ernährungsplan

Das metabolic balance® Institut in Isen erstellt für jeden Patienten einen maßgeschneiderten Ernährungsplan, basierend auf persönlichen Angaben und individuellen Blutwerten. Aufgrund dieser Angaben sucht ein Computerprogramm genau die richtigen Nahrungsmittel aus. Der Ernäh-

rungsplan liefert also jedem Teilnehmer genau die Stoffe, die sein Körper gerade am Notwendigsten braucht. Hinzu kommen noch ein paar einfache Ernährungsregeln, die darauf abzielen, die Insulinausschüttung auf einem niedrigen Niveau zu halten.

„Es kommt nicht darauf an, wie viel man isst, sondern was man isst“, erklärt der Internist und Ernährungsmediziner. Begleitet wird man bei diesem Programm von einem speziell ausgebildeten metabolic balance®-Arzt, dessen Aufgabe es ist, die neuen Ernährungsregeln zu erklären, bei der Durchführung des neuen Ernährungsplanes zu unterstützen und den allgemeinen Gesundheitszustand zu überwachen.“



EMPFEHLUNGEN

metabolic balance® - Das Kochbuch
Das Standardwerk von Dr. Med. Wolf Funck:
metabolic balance® Das Stoffwechselprogramm
oder:
metabolic balance® Die Diät



METABOLIC BALANCE

Der Weg zum Wunschgewicht unter ärztlicher Betreuung

Dr. Maria Ache bietet folgende Behandlungsmöglichkeiten:

- Metabolic Balance:

Ganzheitliche Stoffwechselstärkung und Gewichtsregulierung, Information und Erstberatung kostenlos

- Homöopathie:

Nach einer ausführlichen Anamnese (Gespräch) werden nach dem Ähnlichkeitsprinzip potenzierte pflanzliche, tierische oder mineralische Arzneien verschrieben

- F.X. Mayr-Medizin:

Darmsanierung durch Reinigung (Bittersalz), Schonung (individuelle Diät), Schulung (Trink- und Essverhalten)



KONTAKT

Dr. Maria Ache
Ärztin für Allgemeinmedizin

Kölnhofsiedlung 46
9300 St. Veit
Tel.: +43/(0)4212/6242
Termin nach Vereinbarung

FOTOS SXCHU



FOTO: KK

Wallieren® – die Massage-Kunst nach Harald Wally

Vor mehr als 20 Jahren entwickelte sich Harald Wally von der klassischen Massage weiter zu Energiemassagen. Heute kann seine Methode auch als die einfachste Lymphmassage der Welt bezeichnet werden.

Ziel der Methode ist es, Menschen zu ihrer verlorenen Lebensenergie zurück zu führen. Für Harald Wally ist jede Massage eine Weiterentwicklung, in welcher er auch seine Methode immer mehr perfektioniert und sich besondere Techniken herauskristallisieren. Viele benennen dies einfach als Energiemassage, jedoch hat seine Methode nun einen eindeutigen Namen – „Wallieren®“.



Harald Wally

Was ist anders bei Wallieren®?

Ausgangspunkt ist eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen – Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität, eine dauerhafte Verbesserung der Vitalität, eine aktive Gesundheitsvorsorge und als Lösung das aktive Hinführen zur Selbsthilfe. Wallieren® umfasst eine Vielzahl von Massage-,

Kommunikations-, Inspirations-, ... -Techniken, aus denen intuitiv die für den Klienten passende ausgewählt wird. Die Lebensenergie wird reaktiviert, welche unter dem Druck der jeweiligen Lebenssituation verloren gegangen ist. Die Be-HAND-lung umfasst Berührung, achtsames Gespräch genauso wie die Einbeziehung aller Sinne.

Wallieren® ist für jeden Menschen anwendbar – vom ungeborenen Kind, über das Baby bis zum Greis und unabhängig vom Gesundheitszustand. Zur Technik des Wallierens® sei nur so viel gesagt, dass die Bewegungsform der Urform jeder aufbauenden Bewegung in der Natur folgt. Aber vielleicht ist es sogar mehr Kunst als Technik?!

KONTAKT

Wally Vital
Harald Wally

www.wallyvital.com
Tel.: +43/(0)650/5958059

TIPP

Buchpräsentation des 2. Buches:

Wallieren® – eine neue alte Philosophie auf der Energie & Liebe Messe. Buchpräsentation an meinem Stand und im Vortragszelt während der Messe „gesund & glücklich“.

www.holzhimmel.at

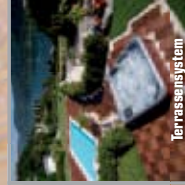
Qualität...

Musterhaus in Annenheim

...im Einklang mit der Natur



Eckentende bis 50 cm Breite



Terrassensystem



Küchen/Möbel



Eichenholzbad



Altholzleiste



Stein beleuchtet



Zirbenholzboett



Dämmen mit Schurwolle



Infrarotheizung



Ulmensäge/Wasserfalloptik

Sie werden Augen machen

Alles Zirbe – Gesunder Schlaf im Zirbenbett der Tischlerei Jocham

Der Schlaf ist die wichtigste Quelle für Erholung und Regeneration. Die Kraft und Energie zur Bewältigung von Alltag und Beruf gewinnen wir in der Nacht in den Stunden unseres Schlafes.

Das wertvolle und schon seit Jahrhunderten geschätzte Zirbenholz hat äußerst positive Auswirkung auf Kreislauf, Schlafbefinden und vegetative Regulation. Nicht nur der ganz spezielle und angenehme Duft des Zirbenholzes ist es, der den Schlafenden schöne Träume verschafft.

Niedrigere Herzschlagrate

Wer sich in Zirbe bettet, erspart sich laut einer Studie des FH Joanneum Research durchschnittlich 3.500 Herzschläge pro Tag, was einer Stunde Herzarbeit entspricht.

Hoher Erholungsfaktor

Der Schlaf im Zirbenbett steigert die physische Leistungsfähigkeit und verbessert das Wohlbefinden maßgeblich. Dadurch hat man mehr Energie für den Alltag.

Herzfrequenz-Variabilitätsmessung

Für Kunden, die es ganz genau wissen möchten, bietet die Tisch-



Durch die Herzfrequenz-Variabilitätsmessung wird das Wohlfühl-Gefühl in Zahlen belegt. Mag. Peter Jocham.

lerei Jocham das exklusive Angebot der Herzfrequenzvariabilitäts-Messung an. Dabei wird das aktuell gefühlte Wohlbefinden in faktischen Werten belegt.

Komplettlösungen

Die Tischlerei Jocham bietet vom Bettgestell, über den Lattenrost bis hin zur Zirbendecke und dem Zirbenpolster (von namhaften heimischen Herstellern) alles aus einer Hand.

3D Planung vor Ort

Mit der photorealistischen 3D Planung wird für jeden das „rich-

tige“ Zirbenschlafzimmer, abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse und den Stil, ausgewählt. Auf individuelle Wünsche wird hierbei natürlich eingegangen. Die 3D Planung ist auch online möglich!

Made in Kärnten

Das Zirbenholzbett wird zu 100 Prozent in Kärnten hergestellt – der Baum wird in den Nockbergen zu besonderen Bedingungen gefällt und in Sirnitz weiterverarbeitet. Die Tischlerei Jocham verarbeitet das Zirbenholz in Althofen zum Wohlfühl-Zirbenbett.

KONTAKT

Tischlerei Jocham

Gewerbestraße 12, 9330 Althofen
Tel.: +43/(0)4262/3219
E-Mail: tischlerei@jocham.at
www.jocham.at



+ Herzfrequenz-Variabilität Messung



Jocham

FOTOS: KK

Das Besondere an der Zirbe

Die Königin der Alpen, wie die Zirbelkiefer auch genannt wird, hat viele Bezeichnungen – von der wissenschaftlichen *Pinus cembra*, über Arbe, Arve bis hin zu Zirbe oder Zirbel. So vielfältig wie die Namensgebung, sind auch die besonderen Eigenschaften des Zirbenholzes.

Die Zirbe ist eine der wenigen Baumarten, die im hochsubalpin-kontinentalen Klima auf rund 1400 bis 2600 m Seehöhe wächst. Als Halbschattenbaumart erträgt sie Temperaturen von bis zu minus 40 Grad Celsius und in der Vegetationsperiode bis zu minus 8 Grad Celsius. Die extremen klimatischen Bedingungen in den Alpen prägen ihren unverwüstlichen Charakter und erfüllen sie mit Energie. Zirben können bis zu 1000 Jahre alt werden. Besonders als Boden- und Lawinenschutz spielen Zirbenwälder eine wichtige Rolle. Diese Baumart ist immergrün und erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 25 Metern mit einem Brustdurchmesser von bis zu 1,7 Metern.

Nicht einfach nur „Holz“

Zu den besonderen Merkmalen des Zirbenholzes gehört der in der Regel sanfte Übergang vom Früh- zum Spätholz, der dieses Nadelholz als Schnitzholz prädestiniert. Das Spätholz ist meist sehr schwach und schmal ausgeprägt, die zahlreichen gut verwachsenen Äste, die optisch kräftig aus dem Holz hervortreten, schwinden wenig und lassen sich sehr gut bearbeiten. Diese Baumart ist eine der wenigen heimischen Holzarten, die einen signifikanten, aromatischen Duft aufweist, der lange erhalten bleibt. Da das Zirbenholz sehr leicht und weich ist, ist es sehr gut zu bearbeiten. Zirbenholz hat nachgewiesener Weise positive Auswirkungen auf Kreislauf, Schlafbefinden und die vegetative Regulation. In relativ frischem Zustand schützt Zirbenholz sogar vor Motten und Schaben. Weiters zeigen Schneidbretter aus Zirbenholz die höchste antibakterielle Wirkung aller untersuchten heimischen Holzarten.



FOTO: HARALD BERGER/KK

Die Turracher Höhe zählt zu den größten geschlossenen Zirbenwaldflächen Österreichs.

Verwendung der Zirbe

Die Zirbe wird nicht nur als Möbelstück oder in der Gesamteinrichtung geschätzt! Auch als Zirbengeist oder in Form eines Massageöls überträgt die Zirbe ihre besonderen Kräfte an den Menschen. Beim Zirbengeist werden die Zapfen in Schnaps für mehrere Wochen eingelegt, bis die Flüssigkeit eine dunkelbraunrötliche Farbe angenommen hat. Der Zirbengeist wird dann als

Heil- und Genussmittel verwendet. In Form von ätherischem Zirbenöl findet man den hochalpinen Tannenbaum auch als Massageöl oder Saunaaufguss wieder. Auch die Zirbenkerne selbst können verwertet werden, denn die wohlschmeckenden und nahrhaften Samen (enthalten 70 % Fette und 20 % Eiweiß) werden heute als Leckerei und zum Backen verwendet. Der Geschmack erinnert leicht an Walnüsse.



FOTO: KK

Das Modell Sun und vier weitere Modelle finden Sie unter www.zirbenwelt.at

„Im Zirbenbett schläft es sich besser ...“

... bringt auf den Punkt was unsere Kunden fühlen, wenn Sie Ihre Nächte in einem Zirbenbett verbringen! In Verbindung mit der Natur und ihren besonderen Kräften werden die Stunden des Schlafs endlich wieder erholsam.

Die Zirbe wird ihrem Namen – der Königin der Alpen – in jeder Verarbeitungsform gerecht. In der Holzindustrie wird die Holzqualität über das Alter eines Baumes definiert – ein Zirbenbaum braucht rund 400 Jahre, um eine bearbeitbare Größe zu erreichen. Dies allein zeigt schon, wie exklusiv die Zirbe ist. Anzu-merken ist hierbei, dass trotz der langen Zeitspanne die Zirbe keinesfalls vom Aussterben bedroht ist, im Gegenteil sogar. Aktuell wächst mehr als verwendet wird!

Positive Kräfte

In Holz, Harz und Nadeln ist das leicht flüchtige Pinosylvin in hoher Konzentration eingelagert. Es unterstützt Wohlbefinden und Gesundheit und trägt zum typischen Duft bei, der sich besonders in verbauter Form voll entfaltet. Auf den Punkt gebracht „Im Zirbenbett schläft es sich besser“. Nachweislich wird die Schlaf- und Erholungsqualität verbessert. Durch die Reduktion der Herzarbeit konnte ein deutlicher Ein-

fluss auf die Schlafqualität nachgewiesen werden, besonders im ersten Schlafzyklus ist die Nachtruhe tiefer und die vegetative Erholung des Körpers um einiges besser. Testpersonen berichteten von einem höheren allgemeinen Wohlbefinden.

Durchdachtes System

Zirbenbetten aus der ZIRBENWELT wirken wie natürliche „Schlafmittel“ mit hohem Erholungs- und Entspannungsfaktor. Betten aus der Zirbenwelt werden ohne porenverschließenden Lack hergestellt und können somit ihre sinnvolle Wirkung im Wohnbereich entfalten. Alle Zirbenwelt-Betten sind mit einem besonders praktischen Stecksystem ausgestattet. Das Bett kann binnen weniger Minuten auf- und abgebaut werden ohne dass ein Schraubenzieher oder Hammer benutzt werden müssen.

Mit einem Klick zum Zirbenbett

Auf der Homepage www.zirbenwelt.at können sämtliche Modelle

der Zirbenwelt betrachtet werden – vom Einzelbett, dem Doppelbett bis hin zum Nachtkästchen oder einem Hunde/Katzenbett aus Zirbenholz kann alles online bestellt werden. Das Zirbenbett wird im Karton angeliefert und kann sofort genutzt werden. Natürlich beraten wir Sie bei Sondermaßen auch gerne persönlich oder Sie besuchen uns und besichtigen unsere Musterbetten.

Besuchen Sie uns auf der „Gesund Leben Messe“, in der Halle 3, Stand 24.

KONTAKT



Zirbenwelt.at
Hildegard Woschitz-Wutte

Müllnern 26
9123 St. Primus
Tel.: +43/(0)4237/2642 0
E-Mail: info@zirbenwelt.at
www.zirbenwelt.at



WOHLFÜHLEN

Lösen Sie Ihre Verspannungen auf der Messe „gesund & glücklich“ – Bianca Kutej steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Schluss mit Verspannungen und Schmerzen

Bianca Kutej kommt zu Ihnen nach Hause und löst Ihre Verspannungen. Die mobile Heilmasseurin hat ein breitgefächertes Angebot: Angefangen von der klassischen Massage bis hin zur Fußreflexzonen-Massage bietet sie auch Zirbenöl-Wellness-Massagen und noch vieles mehr an!

Die fröhliche Völkermarkterin, die sich selbst augenzwinkernd gerne als „fahrendes Therapiezentrum“ bezeichnet, kommt immer dann zu ihren

KundenInnen, wenn es irgendwo beginnt, „zu Zwicken und zu Zwacken“. Ihre Ausbildung absolvierte sie an der Kneippakademie in Klagenfurt, wo sie in den

Bereichen medizinische Masseurin, Heilmasseurin, medizinische Bademeisterin, Elektrotherapeutin, Arthronmasseurin, Beckenbodentrainerin und Cranio-Sacral-Therapeutin erfolgreich abschloss. Ihr Angebot ist vielfältig und geht auf die Bedürfnisse ihrer Kunden ein. Bei ärztlicher Verordnung ist natürlich auch eine Verrechnung mit den Krankenkassen möglich! Termine bitte ein bis zwei Tage im Voraus vereinbaren, Notfälle werden immer bevorzugt behandelt. Die Fahrtkosten werden nicht zusätzlich verrechnet.

MASSAGEN

Klassische Massage

Behandlung der Rücken-, Bein- und Armmuskulatur sowie Ganzkörpermassagen.

Lymphdrainage und Bandagen (KPE)

Behandlung von Körperteilen, die mit Ödemen bzw. Wassereinlagerungen belastet sind. Komplexe, physikalische Entstauungstherapie.

Bindegewebsmassage

Reflektorische Massage über die Bindegewebiszonen, die unter anderem auf Organe, Haut und Muskeln wirkt.

Akupunkt-Meridianmassage

Nach dem Ying-Yang-Prinzip, um falsch eingelagerte Energie im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

Fußreflexzonen-Massage

Reflektorische Massage, bei der über die Fußsohlen alle Organe und Strukturen im Körper beeinflusst werden können.

Triggerpunktbehandlung

Ist eine der effektivsten Methoden, um hartnäckige Verspannungen und Schmerzen zu beseitigen.

Tiefendruckmassage nach Harry Marnitz

Dient zur Behandlung von Ursprung und Ansätzen der verspannten Muskulatur ohne zusätzliche Verstärkung der Durchblutung / Schmerzlinderung und hilft beim Lösen von Verspannungen.

Schröpfungstherapie – Schröpfungsmassage

Dient zum Laktoseabbau in der Muskulatur, Muskellockerung und Lösung von Verspannungen. Laktosen sind Übersäuerungen, die sich in den Muskeln ablagern. Gehört zu den Naturheilverfahren der trad. Europäischen Medizin (TEM).

Cranio-Sacraltherapie

Eine Entspannungstherapie, die perfekt gegen Burn-out oder für Stressgeplagte ist.

Dorn-Breuß Behandlung (TCM)

Sanfte Wirbelsäulenbehandlung um Blockaden und Fehlstellungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule zu lösen.

Zirbenölmassage

Entspannungsmassage mit pulsfrequenzsenkender Wirkung.

Hydro- und Thermotherapie

Umschließt alle Arten von Wickeln und Packungen, wie z.B. Topfenwickel und Fangopackungen, Medizinalbäder wie Heublumen- oder Moorbäder, Güsse nach dem Prinzip von Pfarrer Kneipp mit z.B. Blitz- oder Unterschenkelguss.

Medi-Taping (I. und II.)

Ist ein Behandlungskonzept zur Behandlung von muskulär bedingten Bewegungseinschränkungen und Schmerzen unter Verwendung eines extra entwickelten elastischen Tapes.

NEU – gesund & glücklich Messtipp:

Lassen Sie sich auf der gesund & glücklich Messe mit einer entspannenden Zirbenölmassage verwöhnen!

Besuchen Sie mich in der Halle 2, 1. Stock, Messestand 29!

KONTAKT

Bianca Kutej – Heilmasseurin

St. Peter-Lärchenweg 11
9100 Völkermarkt
Tel.: +43/(0)664/332 48 55
E-Mail: biancakutej@aon.at
Mo.-Fr. von 8 bis 19 Uhr
Sa. von 8 bis 13 Uhr (in dringenden Fällen auch am Nachmittag)

FOTOS: KK

Zur Ruhe kommen an einem besonderen Ort

Wenn die Sonnenstunden immer kürzer werden, der Nebel ins Land zieht und morgens der Reif auf der Wiese liegt ist klar, dass Herbst und Winter in großen Schritten nahen. Und mit diesen Jahreszeiten auch der Thermenurlaub.



FOTO: SXC.HU

Schon die Römer wussten die heilsamen Quellen zu schätzen und nutzten sie für ihre Zwecke. Geschichtlich betrachtet entwickelten sich die römischen Thermen aus einer Mischung von griechischen Bädern und den bis dahin bereits gängigen Schwitzkuren der Römer. Seit der Mitte des 2. Jahrhunderts v. Chr. ist der Bau von öffentlichen Bädern in

Rom bekannt, während des 1. Jahrhunderts n. Chr. wurde das Baden in öffentlichen Bädern immer wichtiger und gewann an hoher gesellschaftlicher Bedeutung. Thermen waren Orte der Kommunikation und des Zeitvertreibs. Bereits damals wurde ein reichhaltiges Zusatzangebot wie Massagen, Gymnastikübungen, Maniküre und Schönheitspflege angeboten. Die öffentlichen Thermen waren sehr prächtig und großzügig ausgestattet – es gab Bibliotheken, Wandelgänge, Schwimmbäder und Sportanlagen.

Vielfältige Thermenlandschaft

Die Badekultur der Römer wird bis zum heutigen Zeitpunkt noch immer gelebt. Wer sich für einen Thermenurlaub entscheidet, möchte Erholung für die Seele finden

und seinem Körper etwas Gutes tun. In der breit gefächerten Angebotsvielfalt fällt es aber nicht immer leicht, sich für die „richtige“ Therme zu entscheiden. Viele der Anbieter haben entdeckt, dass eine Heilquelle allein nicht die Garantie für volle Bäder ist! Die Zusatzangebote der Thermen, besonders im Bereich der Massagen und Schönheitspflege machen oft den entscheidenden Unterschied. Auch ein großes Spektrum an der Möglichkeit der körperlichen Erleichterung ist mitunter ein Entscheidungskriterium. Sich im Vorfeld über das Leistungsspektrum und mögliche Alternativen zu informieren, wird also immer wichtiger. Unser Tipp: lieber im Internet ein bisschen länger recherchieren, dafür aber den perfekten Thermenurlaub verbringen!

THERMENLAND SLOWENIEN

Das Nachbarland Slowenien hat sehr viele Thermen mit vielen unterschiedlichen Spezialisierungen zu bieten. Gesund & Glück stellt Ihnen die Thermen unseres Nachbarlandes vor. Vielleicht schauen Sie ja vorbei ...

Terme 3000 Moravske Toplice

Kranjceva 12, SI-9226 Moravske Toplice
Tel.: +386 2 512 2200
E-Mail: info@terme3000.si
www.terme3000.si

Terme Catez

Topliska cesta 35, SI-8251 Catez ob Savi
Tel.: +386 (0)7 / 49 35 000
E-Mail: info@terme-catez.si
www.terme-catez.si

Terme Dobrna

Dobrna 50, SI-3204 Dobrna
Tel.: + 38 63 78 08 110
E-Mail: info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si

Terme Dolenjske Toplice

Zdraviliški trg, SI-8350 Dolenjske Toplice
Tel.: +386 7 39 19 400
E-Mail: booking.dolenjske@terme-krka.si
www.terme-krka.si/de/

Terme Olimia

Zdraviliska C. 24, SI-3254 Podčetrtek
Tel.: 00386 / (0)3 / 829 70 00
E-Mail: info@terme-olimia.com
www.terme-olimia.com

Terme Ptuj

Pot v toplice 9, SI-2251 Ptuj
Tel.: +386 (0)2 74 94 100
E-Mail: info@terme-ptuj.si
www.terme-ptuj.si

Terme Topolsica

Topolsica 77, SI-3326 Topolsica
Tel.: +386 (3) 896-3100
E-Mail: sasa.salamon@t-topolsica.si
www.t-topolsica.si

Terme Zreče

Kovaska cesta 10, SI-3214 Zreče
Tel.: +386 3757/6000
E-Mail: turizm@unior.si
www.terme-zrece.si

Thalasso Strunjan

Strunjan 148, SI-6323 Strunjan
Tel.: 386 5 67 64 100
E-Mail: booking.strunjan@terme-krka.si
www.terme-krka.si

Thermana Laško

Zdraviliska Cesta 6, SI-3270 Laško
Tel.: + 386 3 423 2100
E-Mail: info@thermana.si
www.thermana.si

Terme Šmarješke Toplice

Šmarješke Toplice 100
SI-8220 Šmarješke Toplice
Tel.: +386 7 38 43 400
E-Mail: booking.smarjeske@terme-krka.si
www.terme-krka.si

LifeClass Spa & Wellness Therme

Obala 33, SI-6320 Portorož
Tel.: + 386 (0)5 692 80 09
E-Mail: wellness@lifeclass.net

Terme Banovci

Banovci 1 a, SI-9241 Veržej
Tel.: +386 (0)2 51 31 400
www.terme-banovci.si

Terme Lendava

Tomšičeva 2 a, SI-9220 Lendava
Tel.: +386 2 577 41 00
E-Mail: info@terme-lendava.si

Terme Rogaska

Stritarjeva 1, SI-3250 Rogaska Slatina
Tel.: +386 3 811-20-00
E-Mail: marketing@terme-rogaska.si
www.terme-rogaska.si

Terme Snovik

Snovik 7, SI-1219 Laze v Tuhinju
Tel.: +386 1 83 44 100
E-Mail: info@terme-snovik.si
www.terme-snovik.si

Terme Vivat Moravske Toplice

Ulica ob igrišču 3,
9226 Moravske Toplice, Slowenien
Tel.: +386 (0)2 538 21 00 (Rezeption)
E-Mail: info@vivat.si

Zdravilišče Radenci

Zdraviliško naselje 12, SI 9252 Radenci
Tel.: 02 520 27 20, 22
E-Mail: terme@zdravilisce-radenci.si
info@zdravilisce-radenci.si

Sinneswandel(n) in der „Therme des Lichts“

Es herbstelt schon: Angenehme Frische liegt in der Luft und die farbenfrohen Bäume verlieren schon die ersten Blätter. Das perfekte Wetter, um sich in der Aqualux Therme Fohnsdorf aufzuwärmen.



FOTO: KK

Gönnen Sie sich ein paar Stunden Ruhe oder Spaß mit Ihrer Familie. Besonders Wellenreiter und Wasserratten fühlen sich in unserer Therme richtig wohl. Denn die Aqualux fun&family Erlebniswelt verspricht „die perfekte Welle“ für Groß und Klein: mit Wellenbad,

Strömungskanal, wilden Fontänen und der Black-Hole-Rutsche, die mit ihren zwei transparenten Teilstücken Lust auf's Zusehen und vielleicht auch auf einen Selbsttest macht.

Sportbegeisterte können sich in unserem Sportbecken auspowern – und die Kleinsten finden im

großzügigen Kinderbereich Platz zum Austoben. Action und Fun werden hier besonders groß geschrieben. Falls Sie aber doch Ruhe und Entspannung suchen, sind Sie in unserem VitaDome® genau richtig. Der zweigeschossige Wellnessbereich mit à la carte Restaurant bietet eine großzügige Saunawelt mit Dampfbad, Sanarium®, Panoramasauna, finnischer Holztrockensauna, Infrarotkabine und Solarium. Die traumhafte herbstliche Aussicht auf das Schloss Gabelhofen und unsere kulinarischen Schmanckerln runden schließlich das AQUALUX-Genuss-Versprechen „...hier fühlst Du Dich wohl!“ perfekt ab.

THERMENPASS

FÜR GROSS & KLEIN





Für Wasserratten und Wellenreiter

Die fun & family Erlebniswelt verspricht „die perfekte Welle“ für die ganze Familie: mit Strömungskanal, Fontänen, Wellenbad, Sportbecken und Black-Hole-Rutsche!



Therme Fohnsdorf Errichtungs- und Betriebs GmbH
Thermalallee 10
A-8753 Fohnsdorf
Tel.: + 43 (0) 3573 / 207 80
Fax-DW: 4
office@therme-aqualux.at
www.therme-aqualux.at



Terme Olimia

Seit jeher gelten die Termen Olimia als ausgezeichnete Feriendestination für wissenshungrige, abenteuerlustige und kulinarische Touristen, die auch gerne mal über den Rand des Beckens sehen und sich einen ganz speziellen Urlaub gönnen.

Terme Olimia d.d., Zdraviliška cesta 24, SI – 3254 Podčetrtek, Slowenien
T +386 3 829 78 36, info@terme-olimia.com, www.terme-olimia.com



„Den Göttern gehört die Insel“

Bali, das steht für traumhaft tropische Strände, strahlende Sonne, imposante Vulkangipfel, blauen Himmel, verschwenderische Vegetation, sorgsam terrassierte Reisfelder und traumhaft schöne Tempelanlagen, alles eingebettet in die atemberaubende Schönheit der Natur.

Beeinflusst wird das Leben der Inselbewohner von Göttern und Naturgeistern. [Rolf Bickelhaupt](#)

November. Der Flughafen in Wien Schwechat war bedeckt von einem grauen, kalten Himmel. Doch rund 11.380 Kilometer weiter empfing mich auf Balis Inselflughafen Denpasar ein blaues Firmament ohne Endlichkeit, das sich über die Insel wie ein Meer spannte. Auf der Fahrt zu meinem im Südosten der Insel gelegenen Hotel „Puri Bagus“ im Fischerdorf Candi Dasa überflutete mich sodann eine Wahrnehmung von grün, üppig und grell, eine Kaskade von Tönen, die ich nie zuvor gesehen hatte.

Von Göttern und Schutzgeistern

Und ich sehe ein für Europäer ungewohntes, aber alltägliches Bild, das sich auf der indonesischen Insel hunderttausende Male an einem einzigen Tag

wiederholt: Überall, egal ob am Strand, am Straßenrand, an den unzähligen Tempeln, auf den öffentlichen Plätzen – überall und jederzeit bringen die Balinesen ihren Göttern Opfer dar. Damit bedanken sie sich bei ihren Schutzgeistern oder versuchen, die bösen Dämonen zu besänftigen. Nicht umsonst gilt Bali als die Insel der Götter. Und so sprach Kundi, der während meines dreiwöchigen Inselflughafens mein Fahrer sein sollte, von „seinen“ Göttern, als wären sie fast schon seine lieben Mitbewohner. „Den Göttern gehört die Insel, und wir Bewohner haben die Aufgabe, ihnen das Leben komfortabel zu machen“, erklärt mir Kundi. Diese Fürsorge wird auch sichtbar im eigenen Haustempel.

Pflanzliche Heilmittel aus eigenem Garten

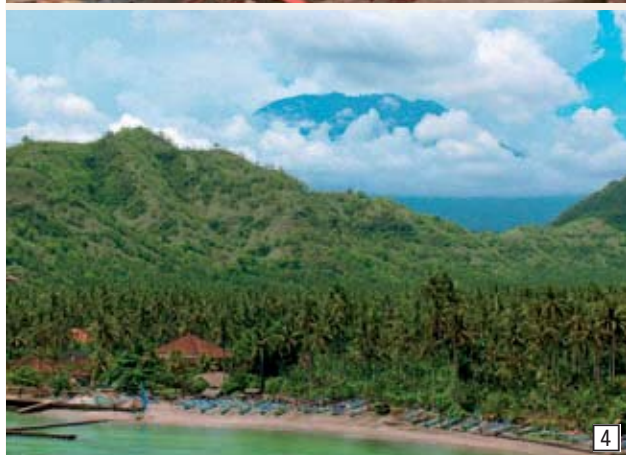
Aber noch etwas anderes erregte meine Interesse: Kundis Garten. Denn dort sprießt ein für mich bunter Reigen unbekannter Pflanzen. „Daraus stellen wir unser eigenes Jamu her“, werde ich aufgeklärt. Als Jamu werden in Indonesien pflanzliche Heil- und traditionelle Präventivmittel bezeichnet, die aus Wurzelextrakten, Rinden, Blüten und Pflanzenausgüssen bestehen. „Dabei werden in den Familien die eigenen Hausrezepte von den Müttern an die Töchter weitergegeben“, so Kundi. „Jamu Gendong“ werden die Frauen genannt, die Jamu herstellen. Im Zentrum der holistischen Jamu-Lehre steht die Balance von Körper und Umwelt, Krankheit und Medizin, von heiß und kalt.



2



3



4



5

FOTOS: ROLF BICKELHAUPT/KK

- 1 Pura Besakih, auf rund 1.000 Höhenmetern gelegen, gilt als die größte und heiligste Tempelanlage Balis.
- 2 Eine junge Frau im Fischerort Candi Dasa schmückt eine Opfergabe.
- 3 Eine üppige Vegetation herrscht auf Bali, hier am halbmondförmigen Batur-See, vor.
- 4 Der Mont Gunung Agnang, gehüllt in Wolken, ist mit 3.142 Metern die höchste Erhebung der Insel.
- 5 Selbst auf engstem Raum werden auf Bali Reisfelder angelegt.

Heilige Gebetsstätten

Mit Kundi besuchte ich einige der mehr als 5.000 Gebetsstätten Balis, so auch Pura Besakih im Osten des Eilandes nördlich von Klungkung. Auf rund 1.000 Meter Höhe und verteilt über mehrere Terrassen liegt diese größte und heiligste Tempelanlage Balis. Sie wurde über die Jahrhunderte an den Hängen des 3142 Meter hohen Vulkans Gunung Agung errichtet und besteht aus über 80 Einzeltempeln und Schreinen, deren architektonischer Reichtum zu üppig ist, um alles auf einmal wahrnehmen zu können.

Und so gäbe es noch viel zu erzählen von der Insel der Götter. Daher wird es nicht der letzte Bericht aus dem fernen Bali in diesem Magazin sein.

INFO

Anreise

Der Flughafen Denpasar/Bali (DPS) ist vom Flughafen Wien-Schwechat aus mit verschiedenen Fluggesellschaften und einem Zwischenstopp erreichbar.

Unterkünfte

Bali verfügt über eine Vielzahl internationaler Hotels aller Standards, ausgezeichnet mit bis zu fünf Sternen. Losmen sind landesübliche Unterkünfte meist mit etwas weniger Komfort und dafür günstiger als Hotels.

Essen

Große Bedeutung kommt dem Abendessen (Makanan malam) zu. Zu empfehlen sind die Angebote von frischem Fisch und Meerestieren.

Einkaufen

Bali ist ein wahres Einkaufsparadies. Insbesondere empfehlenswert: Sarong (Hüfttuch), Bilder, Holzschnitzereien, Steinskulpturen, Gold- und Silberarbeiten.

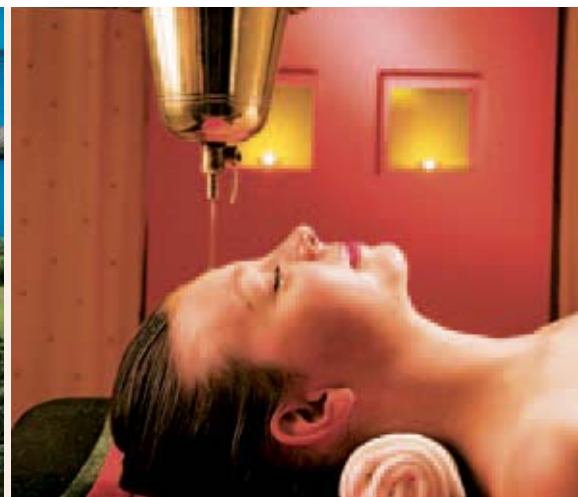
BALI unverfälscht

Kundi, der sehr gut deutsch spricht, bietet im Fischerort Candi Dasa eine Form des Tourismus an, die den Gästen eine Chance gibt, die Balinesen und ihre Kultur zu verstehen.

Angeboten werden Kochkurse sowie gemeinsame Markt- und Tempelbesuche. Die Ausflüge, die er durchführt, zeigen nicht nur die bekannten Sehenswürdigkeiten, sondern auch das natürliche, ursprüngliche Bali. Er kennt alle Beherbergungsbetriebe in Candi Dasa und vermittelt maßgeschneidert Unterbringungswünsche.

Mit einer Kontaktaufnahme lassen sich die Eindrücke vertiefen:

„Kundi“ I Nengah Sudiarta,
Tel.: +62/(0) 8179737599,
E-Mail: balikundi@yahoo.com.



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

Wellness-Urlaub als Auszeit für Körper, Geist und Seele

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

Wer möchte, kann den perfekten Wellness-Urlaub am Ursprungsort der Therapie verbringen, zum Beispiel in den ausgewählten Ayurveda-Hotels in Indien und Sri Lanka oder für Massagen und Schönheitsbehandlungen in einem

der exklusiven Spa-Hotels in Thailand. Aber man muss nicht um die halbe Welt reisen, um Hotels mit erstklassigen Wellness-Angeboten zu finden.

Auch in Österreich gibt es mittlerweile zahlreiche Hotels, die ausgezeichnete Angebote auf dem

Gesundheitssektor bieten. Von Massagen über Yoga und Meditation bis zu Seminaren im Gesundheitsbereich, speziellen Ernährungs- und Bewegungsangeboten für mehr Fitness oder weniger Gewicht, das Angebot ist umfassend und wird aufgrund der starken Nachfrage auch ständig größer.

Auch Springer-Reisen präsentiert jetzt im Herbst wieder mit dem neuen Wellnesskatalog „Vitalträume 10/11“ ein umfassendes Angebot an attraktiven Thermallandschaften, modernen und exklusiven Wellness- und Kur-hotels. Das Angebot beinhaltet Hotels in der Vier- und Fün-

Sterne-Kategorie in Österreich, Ungarn, Slowenien und Kroatien.

Besonderer Beliebtheit erfreuen sich Wochenend-Aufenthalte in einem der zahlreichen 3-, 4- und 5-Sterne Hotels, wie zum Beispiel das Wochenend-Special im Grand Hotel in Opatja schon ab 99,- Euro für drei Nächte mit Halbpension und Nutzung des Wellness-Angebotes. Ab Kärnten und der Steiermark gibt es auch einen wöchentlichen Bäderbus nach Opatja und Abbano/Montegrotto Terme.

Golfreisen immer beliebter

Mit dem Sonderprogramm „Golfreisen“ bietet Springer ausgesuchte Pauschal- und Individualreisen für die Sommer/Herbst/Winter/Frühjahrssaison an. Mit Nah-, Mittelmeer- und Fernzielen in die Golf-Eldorados Italien, Ungarn, Türkei, Teneriffa, Tunesien, Südafrika, Dubai und Thailand ist für jeden Geschmack das Passende dabei. Neben ausgewählten Top-Hotels und Top-Golfplätzen sowie Greenfee-Ermäßigungen von bis zu 30 Prozent werden zudem Einsteiger- und Trainingskurse angeboten. Hotels der 4- bis 6-Sterne Kategorie sowie inkludierte Golf-Packages für jedes Handicap versprechen einen unvergesslichen Golfurlaub.

SPRINGER

reisen erleben

kroatien – opatija

Grand Hotel ****

im Zeitraum: 15.10. – 01.03.2011

Doppelzimmer mit Halbpension, inklusive 1 x Spa – Tag mit kostenloser Benutzung des Wellnessbereiches

3 Nächte (Do-So)	pro Person	99,-
4 Nächte (So-Do)	pro Person	139,-

info & buchung
tel.: 0463/3870-0
www.springerreisen.at

Kurt Tepperwein in Kärnten

Er ist einer der bekanntesten deutschsprachigen Autoren sowie ein international gefragter Redner und Seminarleiter. Doch aus Altersgründen zieht er sich heuer aus der Seminarartätigkeit zurück. Sein letztes Seminar wird er im November in Klagenfurt geben. Die Rede ist von Unternehmensberater und Heilpraktiker Kurt Tepperwein.

Nach einer Schreinerlehre hat er zunächst als Unternehmer und Unternehmensberater gearbeitet. Seit 1973 besitzt er die Zulassung als Heilpraktiker. Bei seinen Behandlungskonzepten sucht er stets nach einer ursächlichen Therapie für die Probleme seiner Patienten. Denn Medikamente behandeln oft nur das Symptom, nicht die Ursache.

Seit mehr als drei Jahrzehnten ist er als Autor tätig. Mit über 460 Büchern, Tonträgern und Videos gehört Kurt Tepperwein, der auf

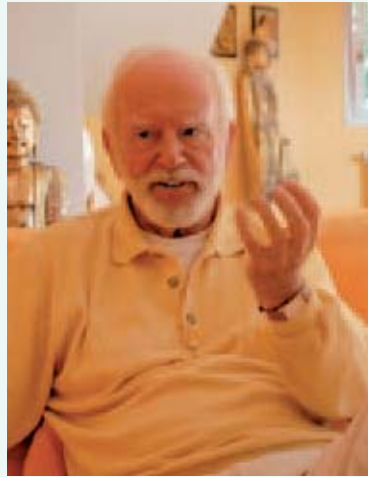


FOTO: DANJA KULTER/KK

der spanischen Insel Teneriffa lebt, zu den erfolgreichsten Autoren im deutschen Sprachraum. Er blickt auf weit über 1000 Vorträge auf Kongressen, Fachtagungen und Symposien zurück. Alljährlich findet in Vorarlberg der „Kurt Tepperwein – Kongress“ statt.

TIPP

Tagesseminar mit Kurt Tepperwein:

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

VORVERKAUFSSTELLEN

Tagesseminar mit Kurt Tepperwein

Klagenfurt: „Lebens Energie Laden“,
10. Oktoberstraße 22,
Tel. +43/(0)676/3927426

Seeboden / Millstättersee:
Regenbogenland, Hauptstraße 9,
Tel. +43/(0)650/2211029

Völkermarkt: „Natur Haus“,
10. Oktoberstraße 9,
Tel. +43/(0)676/5463284

Wolfsberg: „Carpe Diem Wohlfühlase“,
Am Roßmarkt 4,
Tel. +43/(0)664/2154154

KÄRNTENWEIT: REGIONALMEDIEN,
Völkermarkter Ring 25, Klagenfurt,
Tel. +43/(0)463/55252

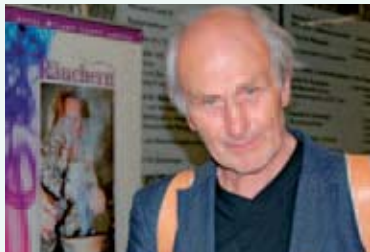


FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Roland Girtler.

3. Hemma Dialoge 2011: „Holt's den Viechdokter!“

Auch im kommenden Jahr wird Univ.-Prof. Dr. Roland Girtler von der Universität Wien wieder die „Hemma-Dialoge 2011“ mit einem Vortrag eröffnen, dieses Mal zum Thema „Holt's den Viechdokter! - Die abenteuerliche Welt der alten Landtierärzte“. Diese Dialoge, die im Süden Kärntens stattfinden, sind nach der Kärntner Heilerin Hemma (ca. 995 – ca. 1045) benannt, der rund 160 Wunderheilungen zugeschrieben werden. Mit dieser Reihe möchte der veranstaltende Verein „gesund & glücklich“ über das ganze Spektrum alter Heilmethoden informieren nach dem Motto „Altes Wissen heute nutzen“.

„3. Hemma-Dialoge 2011“

Fr., 11.03.2011, 19.00 Uhr,
„Petschnighof“ Diex
„Holt's den Viechdokter! – Die abenteuerliche Welt der alten Landtierärzte“.
Univ.-Prof. Dr. Roland Girtler, Soziologie und Kulturanthropologie, Universität Wien

Di., 15.03.2011, 19.00 Uhr,
Gesundheitszentrum, Völkermarkt
„Einheimische Kräuter – Unsere Heiler am Wegesrand“. Thomas Rolin, Heilpraktiker und Psychotherapeut

Fr., 18.03.2011, 19.00 Uhr,
JUFA „Campus Futura“, Bleiburg „Was können Heilkräuter für die innere Reinigung des Körpers tun?“. Dr. med. Anton Suntinger, Arzt für Allgemein- und Komplementärmedizin

Di., 22.03.2011, 19.00 Uhr,
Gasthof „Pucher“, Eberndorf
„Paracelsusmedizin – Altes Wissen ganz aktuell“. Helga Thun-Hohenstein, Geschäftsführerin Fa. Spagyrik Pharma Produktions GmbH

Fr., 25.03.2011, 19.00 Uhr,
Pfarrsaal Bad Eisenkappel
„Wie kann uns das alte Wissen des Räucherns im Alltag nützen“. Annemarie Herzog, Räucherexpertin, Dozentin



FOTO: ROLF BICKELHAUPT/KK

Zu einem traditionellen Weihnachtsmarkt gehören auch die Düfte des Räucherns.

Weihnachts-Faszination: Traditioneller Markt in Diex

Es wird glitzern, schimmern und glänzen: Der Petschnighof in Diex lädt zusammen mit Marktleiterin Annemarie Herzog ein zum Traditionellen Weihnachtsmarkt. Im nostalgischen Ambiente erwartet die Besucher ein großzügiges Angebot an erlesenen, geschmackvollen und traditionellen Geschenken. Und erlesene Düfte aus Räucherwerk werden das Marktareal verzaubern. Auch an kulinarische Genüsse hat Herzog zusammen mit den Wirtsleuten Karin und Gerwald Kitz reichlich gedacht.
Sa., 27.11.2010, 13-18 Uhr und
So., 28.11.2010, 10-17 Uhr
Landhotel – Restaurant „Petschnighof“,
Diex 6, Tel. +43/(0)4231/8168,
www.petschnighof.at



Helga Thun-Hohenstein und Hp. Thomas Rolin (von links) mit Wolf-Dieter Storl, der den Festvortrag hielt.

„Althera“

Neu in Kärnten: „Die „Villa Althera“ in Krumpendorf. Abgeleitet ist der Name von „Alternative“ und „Therapie“. Der Initiatorin des Projektes, Helga Thun-Hohenstein, geht es um den „ganzheitlichen Ansatz, das Wahrnehmen des Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele“. Unterstützt wird sie von einem Team aus Ärzten, Praktikern und Therapeuten, die unterschiedlichste Anwendungen anbieten. Im Rahmen der Eröffnungsfeier im Juli 2010 hielt der Kulturanthropologe und Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl den Festvortrag zum Thema „Die Seele der Pflanzen“.

www.althera.at



Gut besucht war wieder der Kongress „Vergessenes Wissen“ des ThoR-ZentrumS in der Universität Wien.

„Vergessenes Wissen“

Im September dieses Jahres fand in der Universität Wien zum fünften Mal der vom „ThoR-Zentrum für Gesundheitsvorsorge und traditionelle Abendländische Methoden“ veranstaltete und von Thomas Rolin organisierte Kongress „Vergessenes Wissen“ statt. Unter dem Leitthema „Schattenreich“ beschäftigten sich die Vortragenden Wolf-Dieter Storl, Roland Girtler, Christian Rätsch, Claudia Müller-Ebeling, Kurt Lussi, Renato Stratmann und andere mit dem Thema „Sterben und Tod“, das aus ganz unterschiedlichen und auch überraschenden Perspektiven betrachtet wurde.

www.thor-zentrum.at



Einer von 15 Ausstellern bei „Aspekte des Heilenes“ war Indianer-Schamane Blue Jay (rechts) aus dem Amazonas-Gebiet.

„Aspekte des Heilens“

Erstmals veranstaltete im September 2010 die „Akademie für Europäische Naturheilmethoden und Schamanismus“ das Internationale Treffen „Aspekte des Heilens – Gesundheit, Spiritualität, Kultur“ nun auch in der früheren Bergwerksgemeinde Bad Bleiberg, nach dem diese Veranstaltung bereits fünfmal im steirischen Wörschach über die Bühne gegangen ist. Über 30 Mitwirkende informierten die Besucher bei der vom Schamanen Kurt Brückler und seinem Team organisierten Veranstaltung über ganzheitlich wirkende Naturheilmethoden.

www.land-schamane.com



Ein kunterbuntes Programm ist das Markenzeichen des „Regenbogen-Festivals“, das heuer bereits zum 2. Mal stattfand.

„Regenbogenfestival“

Unter dem Motto „Life, Spirit und Energy“, zu Deutsch „Lebensfreude, Spiritualität und Energie“, fand im August 2010 das „2. Regenbogen Festival“ in Seeboden am Millstätter See statt. Neben den über 50 Ausstellern, die zahlreiche „energiegeladene“ Produkte präsentierten, konnten die Besucherinnen und Besucher im Rahmen von Workshops an ihrem eigenen Wohlbefinden arbeiten und dieses verbessern. Ein Teil des Veranstaltungserlöses ging an den Verein „Regenbogenland-Gegen-Armut e.V.“, der sich speziell gegen Kinderarmut einsetzt.

www.regenbogen-festival.net



Kärntens Landtagspräsident Josef Lobnig (rechts) und Bürgermeister Thomas Kainz (St. Kanzian) nahmen die Eröffnung vor.

„Loving Hut“

Im Juli wurde in St. Kanzian am Klopeiner See das neueste Mitglied der internationalen veganen „Loving Hut“-Fastfoodkette eröffnet. Es ist die erste vegane Pension Österreichs und auch das erste vegane Restaurant in Kärnten. „Loving Hut“ entstand aus der Vision heraus, dass alle Lebewesen in Frieden, Liebe und Harmonie miteinander und im Einklang mit der Umwelt leben können. Vegan bedeutet, dass alle Speisen und Getränke frei von tierischen Produkten sind. Die Zutaten für Restaurant und Pension werden aus biologischem Anbau und fairem Handel bezogen.

<http://lovinghut.at/klopeinersee>



Bereits zum 2. Mal fanden die „Carpe Diem Wohlfühltag“ in Wolfsberg statt, liebevoll gestaltet von Karin Rabensteiner.

„Wohlfühltag“

Ein großes Spektrum ganzheitlicher Gesundheit – mit neun Ausstellern, zehn Vorträgen und Schnupperbehandlungen – präsentierte Karin Rabensteiner im September während der von ihr gestalteten „Carpe Diem Wohlfühltag“ in ihrer „Carpe Diem Wohlfühloase“ in Wolfsberg. Unterstützt wurde sie dabei von Rolf Bickelhaupt und Annemarie Herzog, Kärntner Teamleitung der „Tepperwein Collection“, deren Produkte in der Wohlfühloase erhältlich sind.

Carpe Diem Wohlfühloase, Am Roßmarkt 4, Wolfsberg, Tel. +43/(0)680/3109363

14-tägig • donnerstags • in Ihrem Postkasten

Mehr Heimat hat keiner

„Kärnt'n liest lei ans...”

...die acht Magazine der Kärntner Regionalmedien.



REGIONALMEDIENTEN
Die regionale Nummer 1

www.kregionalmedien.at

BADESPASS AUF 5.600 m²!



drautal perle

Spittal an der Drau

Spittal an der Drau · Am Bahndamm 14

Erlebnisbad & Wellness – Sauna

Mo - Fr 10 - 22 Uhr / Sa, So, Feiertag 10 - 20 Uhr
Damen-Sauna: Di 17 - 22 Uhr (ausgenommen Feiertag)

- Sportbecken & Trainingskanal • Kinder- & Kleinkinderbadebereich • 60 m Black-Hole-Wasserrutsche • Solarium
- Massage • Sauna-Spezial- & Erlebnis-Aufgüsse u.v.m.

Restaurant

täglich 9 - 23 Uhr (Küche bis 21.30 Uhr)

Mo - Fr: Mittagsmenü • mediterrane Speisen und kulinarische Schmankerln der Saison in gemütlicher Atmosphäre

NEU!

KÄRNTEN
SPORT

Shop in der Drautalperle

**Werden Sie Fan
der Drautalperle ...**



Find us on
Facebook

Erlebnisbad/Sauna/Massage: **Tel. 04762/5650-310**

Restaurant: **Tel. 04762/5650-330**