Nr. 03
2016

GOLDEN Age

Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre

Einzelpreis: € 3,60 | ABO € 12,- (A)

Die Heilkraft der Haustiere

Wie Hund, Katze & Co unser Wohlbefinden beeinflussen

Toskana

Unterwegs mit Rad und Hund

Zillertal

Tal der Erfolge in Musik, Sport & Kultur

Gesundheit

Was tun bei Rückenproblemen?

GOLDEN Age

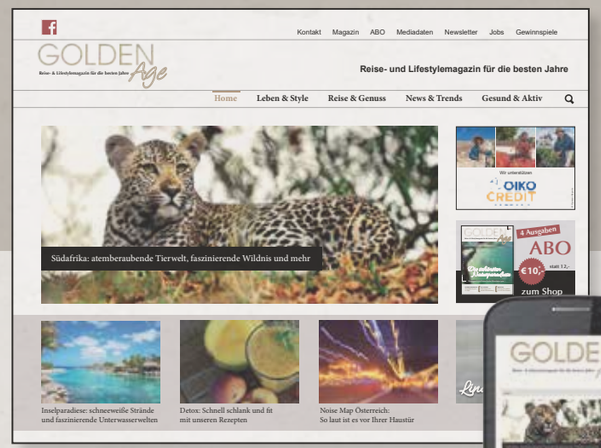
Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre

Aktuelle Facebook-Posts

News, Infos, Fotos und mehr ...

... auf Facebook, unserer Website und in unserem Newsletter!

Besuchen Sie uns im Web und auf unserer Facebook-Seite! Spannende Artikel aus den Bereichen Reise, Lifestyle, Kultur, Trends, Gesundheit und mehr erwarten Sie. Wir halten Sie up to date bezüglich aktueller Veranstaltungen und Trends! Abonnieren Sie unseren 14-tägigen Newsletter und Sie erhalten interessante Tipps und Inspirationen, die das Leben noch schöner machen.



Klicken Sie sich rein!

Website optimiert für alle Endgeräte

Newsletter

goldenagemagazin

www.goldenage.eu

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wieviel Lebensfreude ein Haustier mit sich bringt. Die Tierbesitzer unter Ihnen werden mir sicher Recht geben. Mit einem Haustier sind wir nie wieder allein und ich freue mich jedes Mal, wenn ich von meiner Fellnase „Murzel" überschwänglich begrüßt werde.

Forschungen haben gezeigt, dass es förderlich für den Stressabbau ist, wenn man ein Tier streichelt. Dabei werden positive Emotionen ausgelöst und Endorphine ausgeschüttet. Wir entspannen uns, weil es uns glücklich macht. Wenn das kein gutes Argument dafür ist, sich ganz schnell ein Haustier anzuschaffen oder den eigenen Vierbeiner nochmal mit einer Extra-Streicheleinheit zu verwöhnen!

Aus diesem Grund geht es in unserem Hauptthema um unsere Haustiere und hierbei um die vierbeinigen Lebensbegleiter. Weiters bringen wir eine bunte Mischung von Reiseberichten und Lifestyle-Themen. Die Fitness-Tipps von Robert Grünwald und EDV-Tipps von Ernst Kristof sowie das „Projekt Gesundheit" von Hansjörg Aschenwald sind fixer Bestandteil jeder Ausgabe, ebenso wie der „Blick auf eine Stadt". Diesmal ist es Bordeaux und passend dazu die Trendfarbe Bordeaux für diesen Herbst. Die Besonderheiten des Zillertals und Gasteinertals finden Sie ebenso wie Informationen über das Baltikum und eine Radtour durch die Toskana mit Hund. Pflegetipps für die kühler werdende Jahreszeit dürfen auch nicht fehlen. Spannende Informationen aus Interviews mit prominenten Persönlichkeiten, diesmal aus dem Gesundheitsbereich, runden unser Informationsportfolio ab.

Ich hoffe, dass Ihnen dieser Mix aus Reise und Lifestyle gefällt. Vielleicht schreiben Sie uns Ihre Meinung? Wir würden uns sehr freuen!

Parallel zum Printmagazin sind wir auch im Social-Media-Bereich voll aktiv und versorgen Sie auch dort mit interessanten, immer wieder neuen Inhalten, wie Sie auf der Seite links sehen!

Jetzt wünsche ich Ihnen ein freudvolles, entspanntes Lesen!

Herzlichst, Ihre

Nanja Antończyk

„Hallo, ich heiße Murzel und bin die Bürokatze von GOLDEN Age. Ich sitze sehr gern beim Bildschirm am Arbeitsplatz der Chefin und beobachte alles, was so vor sich geht."

Inhalt

Herbst 2016

Wie Hund, Katz & Co unser Wohlbefinden beeinflussen, erfahren Sie ab Seite 10

Coverfoto von „Dreimal täglich streicheln", © Michael Pettigrew

© Shutterstock

Das Weinland rund um Bordeaux

Musikalische Kinderträume verwirklichen

Sozialästhetik in der Medizin

Leben & Style

Haustiere

10 **Unser Liebling - unser Haustier**
Wohlbefinden mit Hund, Katz und Co

12 **Die Heilkraft der Tierliebe**
Von Buchautor Imre Kusztrich

17 **Pfegespaß für Hund, Katz & Co**
Fellpflege mit Aloe Vera

18 **Die Sprache unserer Haustiere**
Tierkommunikation mit Daniela Pfefferkorn

20 **Assistenzhunde erleichtern den Alltag**
Wie sie Menschen unterstützen

21 **Adieu Allergie**
Tiernahrung ohne künstliche Zusätze

22 **Welche Katze passt zu mir?**
Die Vielfalt der Katzencharakter

Mode & Beauty

55 **Trendfarbe Bordeaux**
Herbstoutfits für jeden Anlass

56 **Strahlend schön**
Pflegetipps für die kühlere Jahreszeit

Reise & Genuss

Reise

26 **Durch die Toskana mit Rad und Hund**
Radreise mit vierbeinigem Begleiter

32 **Zillertal - Tal der Erfolge**
... in Musik, Sport und Kultur

40 **Weinland rund um Bordeaux**
Dem Weingott sei Dank!

43 **Blick auf Bordeaux**
Insider-Tipps für Ihren Bordeaux-Besuch

52 **Wandern im Baltikum**
Tallinn, Riga, Vilnius und mehr

Kur- & Wellnessreise

31 **Rad und Therme**
Eine Kombi-Reise Ende Oktober 2016

58 **Radon im Gasteinertal**
Die besondere, nachhaltige Heilkraft

News & Trends

Literatur

30 **Buchtipps im Herbst**
Drei interessante Bücher

Gesellschaft

38 **Die wahre Liebe**
Jeder kann die Liebe finden, die er sucht

46 **Musikalische Kinderträume**
Endlich einen Traum verwirklichen

Dekotrend

44 **Tipps zur Wandgestaltung**
... mit den eigenen Fotografien

Veranstaltungen

45 **50 Jahre Johann Strauss Orchester**
Jubiläumskonzert am 26. Oktober 2016

Technik & PC

64 **Betriebssysteme**
Tipps von Office-Spezialist Ernst Kristof

Gesund & Aktiv

Mental fit & gesund

06 **Starten Sie Ihr Projekt „Gesundheit"**
Fit bis ins hohe Alter mit Hansjörg Aschenwald

Gesund leben

36 **Sozialästhetik in der Medizin**
Interview mit Prim. Univ. Prof. Dr. M. Musalek

48 **Wie gerade ist Ihr Rücken?**
Interview mit Wirbelsäulenexperten W. Sagan

50 **Glyphosat**
Ein weitverbreitetes Herbizid

60 **Gesund in den Herbst**
Bewährte Tipps und Hausmittel

Sport

62 **Das richtige Training**
Tipps von Fitness-Trainer Robert Grünwald

www.goldenage.eu

Starten Sie Ihr Projekt „Gesundheit" - und zwar JETZT

Foto: Partick Aschenwald

Auch Sie wollen sich täglich gut und wohl fühlen und sicher bis ins hohe Alter gesund und fit bleiben.
Dann starten auch Sie „JETZT" Ihr persönliches Projekt – das Projekt „Gesundheit"

Text: Hansjörg Aschenwald | **Foto:** Patrick Aschenwald (fotografierte seinen Vater), Shutterstock

In der letzten Ausgabe schrieb ich ausführlich darüber, dass es Ihre Gedanken und Überzeugungen sind, die entscheiden, ob man sich gut fühlt oder schlecht fühlt. Diesmal möchte ich darauf eingehen, was wir dazu beitragen können, um möglichst gesund zu bleiben.
Dr. Bruce Harold Lipton (US-amerikanischer Entwicklungsbiologe und Stammzellenforscher) schreibt in seinen Studien, dass sich unsere Körperzellen in einem gewissen Zeitraum immer wieder erneuern, ohne dass wir bewusst etwas dafür tun müssen. Laut Dr. Lipton können wir normalerweise nicht altern oder krank werden, da sich unsere Zellen immer wieder erneuern. Jedoch besitzen die Zellen ein Gedächtnis, welches durch unsere Gedanken und Überzeugungen beeinflusst wird. Im Zellgedächtnis sind alle unsere Erfahrungen und Gefühle gespeichert. Das Gedächtnis ändert sich nur, wenn wir unsere Gedanken und Überzeugung ändern, d. h. wir können durch unser Denken die Zellstruktur ändern, so Dr. Bruce Harold Lipton.

Er will damit sagen, wenn wir Gedanken hegen, welche ein gutes Gefühl in uns auslösen, dann speichert sich dieses Gefühl in den Zellen ab, die Zellen bekommen Energie und können sich immer wieder optimal regenerieren.

> *Interessiere dich* für *dein Leben.*
> Du bist der *einzige,* der etwas *daraus* machen kann.
>
> *Else Pannek*

Wenn wir jedoch über längere Zeit negative Gedanken hegen, stehen wir unter Dauerstress, Spannungen entstehen in den Zellen, welche wir als unwohles Gefühl wahrnehmen. Die Zellen können sich nicht mehr richtig regenerieren und auf Dauer werden sie krank.

„Wir sind unseren Gefühlen nicht ausgeliefert, wir wählen sie uns selbst. Unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen sind in Wirklichkeit die einzigen „Dinge", über die wir Kontrolle haben.

Nach meinem Unfall vor 6 Jahren spürte ich am eigenen Körper, was Dr. Lipton in seinen Studien meinte. Dadurch hat sich meine Einstellung zu meinem Körper, zu meinem Leben völlig verändert. Mir wurde so richtig bewusst, welche immensen Kräfte unsere Gedanken und Überzeugungen haben, was für ein Geschenk es ist, einen funktionierenden Körper zu besitzen. Wie toll es ist, wenn man die tagtäglichen Tätigkeiten mit Leichtigkeit erledigen kann und wie schön es ist, wenn man sich so richtig fit fühlt.

Deshalb habe ich beschlossen mein persönliches Projekt, das Projekt „Gesundheit" zu starten. Ich habe die Vision „Gesundheit" in meinem Kopf entstehen lassen. In dieser Vision sehe und durchlebe ich immer wieder, wie ich gesund und fit durchs Leben gehe. In meiner Vision sehe ich mich in einem Alter so um die 30 Jahre. Ich bin jetzt zwar schon 51 Jahre alt, so steht es zumindest auf dem Papier. Aber ich habe gelernt, dass es meine Gedanken und meine Überzeugungen sind, die entscheidend sind, was in meinem Leben passiert. Man ist das, was man glaubt (überzeugt ist) zu sein. Deshalb habe ich für mich entschlossen zu SEIN, zu HANDELN, zu FÜHLEN wie ein 30-Jähriger. Das ist meine Vision, meine Überzeugung. Es fühlt sich gut an. Ich sehe mich beim Sport, beim Reisen und wie ich alle möglichen täglichen Tätigkeiten mit Leichtigkeit mache.

Mir wurde klar, wenn ich meine Vision (Gesundheit) leben will, muss ich „JETZT" etwas ändern. Deshalb ist es für mich jetzt meine höchste Aufgabe, diesen Körper so gut wie möglich zu hegen und zu pflegen. Alles Mögliche zu tun um diesen wunderbar funktionierenden Körper fit zu halten. Für mich ist „mein Körper" nun das Wichtigste auf der Welt.

Mir wurde bewusst, dass nur ich entscheiden kann, entscheiden muss, wie ich mit diesem Körper umgehe. Eines ist klar, wir haben nur diesen einen Körper, und wir leben nur im JETZT. Es ist immer JETZT. Deshalb versuche ich mich JETZT wohl zu fühlen.

> Wir sind unseren *Gefühlen* nicht *ausgeliefert,* wir wählen sie uns *selbst.*
> Unsere *Gedanken, Emotionen* und *Handlungen* sind in *Wirklichkeit*
> die einzigen *„Dinge",* über die wir *Kontrolle* haben.

> *Gott* schuf unseren *Körper* als *Tempel* für die *Seele.*
> Deshalb sollte er *stark* und *rein* bleiben, um der *Gottheit* würdig zu sein,
> die in ihm *Wohnung* genommen hat.
>
> *Khalil Gibran*

Foto: Shutterstock, beigestellt von Hansjörg Aschenwald

Foto: Shutterstock, beigestellt von Hansjörg Aschenwald

Foto: Partick Aschenwald

So könnten Sie Ihr „Projekt Gesundheit“ angehen

→ Lassen Sie zuerst die Vision „Gesundheit“ in Ihnen entstehen

- Entwickeln Sie Bilder im Kopf, Bilder bei denen Sie sich fit und gesund sehen
- Gehen Sie gedanklich in Ihrem Leben zurück, zu einem Zeitpunkt, wo Sie nur so gestrahlt haben, vor Gesundheit und Wohlbefinden.
- Versuchen Sie jetzt das Gefühl von damals wieder wahrzunehmen
- Spüren Sie wie toll und gut es sich anfühlt, fit und gesund zu sein
- Entwickeln Sie ein **„Ich will Bild“** – sagen Sie sich: **„So will ich sein“**
- Sie müssen genau wissen **WARUM** Sie es wollen
- Finden Sie einen wirklich wichtigen Grund für: „Ich will fit sein wie damals, weil ich ...“
- Wenn Sie nun wissen warum, dann stellen Sie sich intensiv vor fit und gesund zu sein
- Versetzten Sie sich **JETZT** schon in das Gefühl, welches Sie sich wünschen zu haben
- Entwickeln Sie dann ein **„Ich bin Bild“**
- Wie fühlt sich das Erreichte an?
- Handeln, bewegen und denken Sie im **„Ich bin Bild“**
- Weil wir im → JETZT, der Gegenwart, leben, ist das Einzige, das IST. Es gibt nur das eine JETZT. Deshalb müssen (sollen) wir JETZT das gute Gefühl wahrnehmen, in sich entstehen lassen → das Gefühl, was wir uns wünschen
- Spüren Sie es, in jeder Zelle Ihres Körpers
- Schlüpfen Sie immer wieder und wieder in diese Rolle, in das tolle Ereignis
- Machen Sie das so lange und so intensiv wie nur möglich, bis Sie schließlich den inneren Drang, die Sehnsucht verspüren: „JETZT muss ich was tun, um meine Vision auch wahr werden zu lassen!“

→ Beginnen Sie JETZT Ziele festzulegen

- Analysieren Sie Ihren IST-Zustand, Ihre derzeitige körperliche Gesundheit
- Fragen Sie sich: „Was muss ich verändern, um meinen erwünschten Zustand (Fit und Wohlbefinden) zu erreichen?“
- **Es sind nicht die großen Dinge, die es zu ändern gilt, → es sind die kleinen, täglichen Gewohnheiten, → die muss man ändern!**
- Hinterfragen Sie Ihre täglichen Gewohnheiten. „Tut das, was ich mache, meiner Gesundheit gut?“ Wenn NEIN, dann „Was muss ich ändern?“

→ Entwickeln Sie Rituale, die Ihre Gesundheit fördern. Führen Sie die Rituale täglich über mehrere Wochen aus (ideal 5-6 Wochen, laut Neurowissenschaft).

- Wenn Sie in der Früh wach werden sagen Sie sich: **„Ich muss nur heute etwas verändern. Das was ich heute mache, ist das Wichtigste um mein Ziel zu erreichen!“**

→ WICHTIG - für nur einen Tag:

- Heute gibt es kein ABER, keine Ausreden
- Bleiben Sie heute konsequent, auch wenn es schwer fällt
- Nur diesen einen Tag!!
- Denken Sie daran, wie viele Tage Sie schon gelebt haben.
- Wenn Sie am Morgen wach werden, denken Sie: „Heute werde ich ganz bewusst und auf meine Gesundheit schauen. Den einen Tag werde ich es wohl schaffen!“
- Wenn Sie am nächsten Morgen wieder wach werden, dann denken Sie wieder: „Heute werde ich ganz bewusst und auf meine Gesundheit schauen. Den einen Tag werde ich es wohl schaffen!“

→ ACHTUNG – DAS WICHTIGSTE IST:

- Durchleben Sie immer wieder die Vision
- Verstärken Sie ihre Vision, indem Sie sich immer wieder bis ins kleinste Detail ausmalen, wie toll es ist
- Gehen Sie immer wieder in die Vision
- Spüren Sie immer wieder, wie gut es sich anfühlt

→ denn das ist der Brennstoff für Ihre Motivation

In der kommenden Ausgabe werde ich meine persönlichen Geheimnisse preisgeben, wie ich den Tag positiv beginne. Ich werde Ihnen mitteilen, was auch Sie machen können um optimal in den Tag zu starten.

Ihr Hansjörg Aschenwald

Information:

Hansjörg Aschenwald

Olympiamedaillengewinner, Mentalcoach und Cobra Beamter
Anfragen für Vorträge bzw. Einzel- oder Gruppe Coaching, richten Sie bitte direkt an: **hansjoerg.aschenwald@aon.at,**

www.hansjoerg-aschenwald.at

©Christina Gill, www.gillyfish.com

©Nanja Antonczyk, www.gillyfish.com

©Friedrich Herzog

Foto: Pixabay

Foto: Pixabay

Foto: Pixabay

Foto: Pixabay

©Christina Gill, www.gillyfish.com

Foto: Absfreepic

Foto: Pixabay

©Nora Schuster

Foto: Absfreepic

Unser Liebling – unser Haustier

Wie Hund, Katze & Co unser Wohlbefinden beeinflussen...

Text: Sylvia Klein

In jedem GOLDEN-Age-Magazin haben wir einen Themenschwerpunkt für Sie! Diesmal dreht sich alles um die vielgeliebten vierbeinigen Wegbegleiter, um Katzen und Hunde. Liebhaber von Vögeln, Fischen, Reptilien, Amphibien, von Hamstern und Meerschweinchen sowie den vielen anderen Haustierarten mögen nicht enttäuscht sein. In einer unserer nächsten Ausgaben sowie auf unserer Website werden wir auch über deren Besonderheiten und Schönheiten berichten.

Katzen und Hunde sind die häufigsten Haustiere. In Österreich leben laut Statistik Austria (2015) 1,6 Millionen Katzen und 750.000 Hunde. Das bedeutet, dass in 40% aller Haushalte mindestens eine Katze lebt und in 20% aller österreichischen Haushalte mindestens ein Hund.

In Deutschland sind es laut dem Statistik-Portal Statista (Zahlen für 2015) 12,5 Milionen Katzen und 7,9 Millionen Hunde, 5,1 Millionen Kleintiere, 4,2 Millionen Vögel. In Gartenteichen und Aquarien leben ungefähr 2 Millionen verschiedene Tiere und in Terrarien 700.000 Tiere. Diese Zahlen können wir auf die Größe von Österreich entsprechend der Gesamtbevölkerungszahl reduziert anwenden.

Aufgrund dieser Vielzahl und der gleichzeitigen „Übermacht“ (oder nur Mehrheit) der Katzen zeigen wir Ihnen welche Katzenrasse vom Charakter her zu Ihnen passen könnte.

Im Fachartikel von Buchautor Imre Kusztrich wird uns klar, wie wichtig ein Haustier für unsere eigene Gesundheit sein kann, insbesondere wenn wir allein leben. Über die Kommunikation mit den Tieren weiß Daniela Pfefferkorn viel zu berichten und beide werden auch in weiteren GOLDEN-Age-Ausgaben Ihnen ihr Wissen weitergeben.

Die Kommunikation mit unseren lieben Tieren ist eine ganz spezielle, zu der uns Tier- und Humanenergetikerin Daniela Pfefferkorn ihre Erfahrungen, ihr Wissen vermittelt und wir einen Bericht über unser spannendes Gespräch mit ihr bringen.

Wandern ist im Herbst besonders schön, daher können Sie von Reisejournalist Karl Kaltenegger über seine Eindrücke einer Reise mit Rad und Hund in der Toskana lesen.

Sie können diesmal auch etwas für Ihre Lieblinge gewinnen: Autor Imre Kusztrich stellt uns 3 seiner fantastischen Bücher zur Verfügung und „LR Health and Beauty“ 4 Fellpflege-Sets, die für Katzen, Hunde, Pferde und andere Tiere, die sich gerne ihr Fell pflegen lassen, geeignet sind. Zusätzlich finden Sie Tipps für die gesunde Ernährung der geliebten Vierbeiner.

Die Heilkraft der Tierliebe

© Christina Gill, www.gillyfish.com

Die Natur meint es gut mit uns Menschen. Pflanzenstoffe erzielen nach Verzehr günstige Effekte in unserem Körper. Das haben intelligente Hochkulturen vor etwa 10.000 Jahren erkannt. Sehr, sehr viel länger - bis 1980 - dauerte erstaunlicherweise die Entdeckung einer mindestens ebenso geheimnisvollen Heilkraft. Sie steckt in unserer Tierliebe.

Text: Buchautor Imre Kusztrich

Die zwei führenden Gesellschaften amerikanischer Herzärzte, American Heart Association und American College of Cardiology Foundation, haben wenig Interesse, die medizinischen Leistungen ihrer Spezialisten herabzusetzen. Dennoch mussten sie sich nach einigem Zögern schließlich festlegen: *„Der Besitz eines Tieres, besonders eines Hundes, reduziert das kardio-vaskuläre Risiko.“*

Das Zeitalter der Haustiertherapie begann eigentlich zufällig mit der Beobachtung einer Professorin für Gesundheitsforschung am Brooklyn College, New York, Dr. Erika Friedmann.

Amerika erlebte in den 1970er-Jahren einen ersten dramatischen Höhepunkt an Todesfällen durch Herzinfarkt. Jedes Jahr starben im Vergleich zu heute vier Mal mehr Menschen an Problemen des Kreislaufs, nämlich 64 je 10.000 Einwohner – inzwischen sind es nur noch 16, aber Herzleiden sind immer noch der Killer Nummer eins. Soziale Isolation, sich verschlechternde Umweltbedingungen und explodierende Scheidungszahlen hatten einen großen Anteil daran.

Dr. Friedmann griff eine Vermutung auf, die ihres Wissens nach nie zuvor untersucht worden war: Dass die Gegenwart eines Haustiers die Überlebenschance eines Menschen nach einem Herzinfarkt verbessert. Zwischen August 1975 und März 1977 befragte sie in einem Universitätskrankenhaus 28 Frauen und 64 Männer, die gerade einen Herzinfarkt überleben durften, und erforschte ihre privaten Lebensumstände. 58 Prozent lebten mit einem oder mehreren Tieren in ihrem Haushalt, 42 Prozent nicht.

Dr. Erika Friedmann verfolgte ein Jahr lang das Schicksal dieser Patientinnen und Patienten nach der Entlassung. 14 starben innerhalb der ersten zwölf Monate nach ihrem Infarkt. 1980 veröffentlichte die Ärztin einen verblüffenden Befund:

Von den 39 Herzpatienten ohne Tier verstarben elf. Das war ein Anteil von 28 Prozent. 53 Herzpatienten waren nach der Entlassung von der Intensivstation zuhause freudigst von einem Tier erwartet worden. Nur drei dieser Menschen überlebten das erste Jahr nach dem Infarkt nicht. Das waren sechs Prozent. Die Studie „Tierische Begleiter und Ein-Jahres-Überlebensrate nach der Entlassung“ *(Friedmann, E, Katcher, AH, Lynch, JJ, Thomas, SA. “Animal companions and one year survival of patients after discharge from a coronary care unit”. Public Health Rep. 1980; 95:307–312.)* wurde im August 1980 heftig kritisiert. Größter Einwand war: Die Daten konnten nicht ausschließen, dass die Tierbesitzer generell von besserer Gesundheit waren und möglicherweise ihr Überleben in hoher Zahl weitestgehend darauf zurückzuführen war.

Ein Haustier kann Nebenwirkungen von Medikamenten minimieren

Dr. Friedmann widerlegte ihre Kritiker durch einen genialen Einfall. Sie besorgte sich die Ergebnisse einer umfassenden Studie an Herzkranken mit besonders gefährlichen schweren Herzrhythmusstörungen („The Cardiac Arrhythmia Suppression Trial, CAST“). Diese Zahlen waren zwischen 1986 und 1992 von einer staatlichen Stelle, des National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), erhoben worden.

Ihre Veröffentlichung schockte die Wissenschaft und die Öffentlichkeit gleichermaßen. Denn die Resultate bewiesen einen Skandal: Die damals üblicherweise verwendeten antiarrhythmischen Medikamente zur Normalisierung des Herzschlags hatten die fatale Eigenschaft, dass vier Mal mehr Patienten starben als jene, die unter Aufsicht von Ärzten trotz ihrer Herzkrankheit nur wirkungslose Placebopillen schluckten.

Tatsächlich fand Dr. Erika Friedmann auch bei diesen Infarktüberlebenden ihre These eindrucksvoll bestätigt. Gab es auch hier einen Hundeeffekt? Ja! 87 der 369 erfassten Patientinnen und Patienten besaßen einen Hund. Nur eine Person überlebte nicht das erste Jahr nach ihrem Infarkt. 282 lebten ohne Haustier. In dieser Gruppe waren 19 Todesopfer zu beklagen. Dr. Erika Friedmanns Urteil: „Sowohl Tierbesitz wie soziale Zuwendung sind aussagekräftige Faktoren für eine Prognose in Bezug auf das Überleben eines Herzinfarktes.“(-*Quelle: “Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial, CAST, 1995”).*

Coverfoto des Buches „Dreimal täglich streicheln“
von Imre Kusztrich

Der *Besitz* eines *Tieres*, insbesondere eines *Hundes*, *reduziert* das *kardio-vaskuläre Risiko.*

Ein Haustier kann Heilungsprozesse bei schweren Krankheiten unterstützen

Einen überzeugenderen Beweis für die Heilkraft von spezieller sozialer Unterstützung könnte man sich kaum vorstellen: Der Besitz eines Tieres schien für das Überleben mitentscheidend zu sein, unabhängig von weiteren Faktoren wie körperliche Verfassung, Alter, Geschlecht, Depression, Ängste und Lebenswandel.

Die Haustiere retteten ihre Frauchen und Herrchen nicht nur vor Risiken ihres geschwächten Herzens, sondern sogar vor den fürchterlichen Nebenwirkungen ihrer Medikamente.

Jetzt endlich war die Herzmedizin bereit, unter diesem Aspekt auch weitere statistische Ergebnisse zu bewerten.

Ein Haustier kann die Bewältigung des Verlustes eines Lebenspartners erleichtern

Allein Lebende, Geschiedene oder Menschen nach dem Verlust des Lebenspartners haben generell ein höheres Sterberisiko als Verheiratete. Für sie wird eine Reihe von Bedrohungen wahrscheinlicher, nicht nur kardio-vaskuläre Leiden, sondern auch Verhaltensstörungen, Alkoholismus, Unfälle, Selbstmord und Demenz. Trauer wird mit einem höheren Zigarettenkonsum und mit dem häufigeren Griff zum Glas gleichgesetzt. Todeszahlen für Menschen unter 65 Jahren, denen das Schicksal einen geliebten Angehörigen nahm, zeigen in den ersten zwei Jahren einen signifkanten Anstieg - ein bis heute unerforschtes Phänomen.

Vermutungen sind gerechtfertigt, dass die Sterbehäufigkeit und die Krankheitsanfälligkeit mit den emotionalen und realen Effekten des Fehlens von Partnerschaft zu tun haben. Die zutreffendsten Bezeichnungen wären Depression und Einsamkeit. Schon eine Depression ist ein komplexer Zustand, der durch Veränderungen der Lebensweise und der Aktivitäten eine Reihe krankmachender Prozesse verursachen kann. Allein das Fehlen einer wichtigen Begleitung kann die Fähigkeit und die Bereitschaft eines Menschen beeinträchtigen, einen normalen Grad an Aktivität und Streben nach Gesundheit anzustreben.

Wer heute einzelne Sätze aus der allerersten Studie zur Haustiertherapie von 1980 liest, muss der federführenden Autorin Dr. Erika Friedmann große Weitsicht zubilligen:

„Das Phänomen eines Haustierbesitzes und der mögliche Wert von Haustieren als Quelle partnerschaftlicher Aktivität und Beachtung verdient mehr sorgsames Interesse als die bisherige Literatur widerspiegelt. Fast die Hälfte der Haushalte in den Vereinigten Staaten haben irgendeine Art von Haustier, aber keine bisherige Untersuchung hat die Tierpartnerschaft in die sozialen Umstände aufgenommen, mit denen Krankheitsentwicklungen erklärt werden. Nur wenige Kosten fallen bei solchen Studien über Haustiere an, und sie sind sicher begründet angesichts der Bedeutung eines Haustiers im Leben der Menschen heute und unter Berücksichtigung der langen historischen Beziehung zwischen Mensch und Tier. Die Autoren empfehlen, dass gerade Herzpatienten in solche Überlegungen aufgenommen werden. Eine große Zahl der älteren Kranken ist sozial isoliert und einsam."

Ein Haustier kann das allgemeine Gesundheitsgefühl steigern

Bereits 1991 hatte der Anthropologe Dr. James A. Serpell von der University of Pennsylvania in Philadelphia ein interessantes Experiment durchgeführt: Er interessierte sich für die Veränderungen von 71 Menschen, nachdem erstmals ein Hund oder eine Katze eine Rolle in ihrem Leben bekommen hatten. Übereinstimmend zeigte sich eine ziemlich plötzliche und starke Abnahme von kleineren Wehwehchen, sowie eine bessere Punktezahl in einem international üblichen Fragebogen zur Gesundheit. Die positive Entwicklung ging weit über größere Spaziergänge bei Hundebesitzern hinaus.

9.723 Krankenversicherten seit 1984 ausgewertet. In Deutschland und Österreich soll sich die Ersparnis an Krankheitsausgaben für Tierbesitzer in zehn Jahren auf fast drei Milliarden Euro addiert haben. 1.246 Daten aus einer ähnlichen Studie in Australien durch Bruce Headay vom Melbourne Institute of Applied Economic and Social Research führen zu dem gleichen Resultat.

des Blutdrucks über den Salz-Kalium-Haushalt wird normalisiert. Kognitive Leistungen werden verbessert. Hundebesitzer haben eine niedrige Herzrate im Ruhezustand.

Mentaler Stress hat geringere messbare biologische Auswirkungen auf den Organismus, sobald Hunde oder Katzen anwesend sind.

Mentaler Stress hat *geringere messbare biologische Auswirkungen* auf den *Körper,* sobald *Hunde* oder *Katzen* anwesend sind.

Ein Haustier kann die Krankheitskosten reduzieren

Der deutsche Soziologe Markus M. Gabka vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung in Berlin stellte 2007 einen Zusammenhang zwischen Haustierbesitz und Krankheitskosten her und kam zu dem Schluss: Menschen, die ständig ein Tier besitzen, stellen die gesündeste Gruppe, während Menschen, die nie ein Tier hatten oder aufhörten, eines zu haben, deutlich weniger gesund sind. Dafür hatte der Wissenschaftler Langzeitdaten von

Ein Haustier kann Blutdruckwerte senken

Was lange Zeit nur dem normalen Menschenverstand entsprach, ist inzwischen durch Hunderte wissenschaftliche Untersuchungen zementiert:

Die Nähe eines Haustiers reduziert erhöhten Blutdruck, im Vergleich mit Nicht-Tierbesitzern bei gleichem BMI-Umfang und ähnlichen sozialen Kriterien wie Ehe und Einkommen. Sogar eine Enzymaktivität in den Nieren zur Regulierung

Gemütlicheres Leben mit Haustier

Möglicherweise ist ein Tier mit einem gemütlicheren Lebensstil verbunden, wobei das Gassigehen mit dem Hund kein Widerspruch zu sein scheint. Tierbesitzer sind etwas übergewichtiger als Nicht-Tierbesitzer, denn 58 Prozent haben einen BMI-Index größer als 25, im Vergleich zu 46 Prozent bei Nicht-Tierbesitzern. Bei Menschen mit schwerer behandlungsbedürftiger Depression war ein tödlicher Ausgang wahrscheinlicher, wenn sie nicht mit einem Haustier lebten.

Einige Untersuchungen verdienen ein Schmunzeln

Schulkinder machen weniger Rechenfehler in der Anwesenheit eines Hundes, verglichen mit einem ausgestopften Tier. Offensichtlich fungiert das vierbeinige Lebewesen als eine Art von sehr auffälliger Motivation.

„Leben mit einem Hund: Man trifft Leute", betitelte die Kolumnistin der New York Times, Jane E. Brody, im April 2014 ihren Erfahrungsbericht als erstmalige Haustierbesitzerin im vierten Jahr als Witwe. Sie verwies auf eine Studie, wonach die Hundebesitzer mehr lachen als die Katzenfreunde oder Mitmenschen ohne Tier. Möglicherweise veranlasst der Besitz eines Tieres uns öfter zu einer physischen Aktivität, oder die Gelegenheit, liebevoll für ein Tier zu sorgen, ist ein gleichwertiger Ersatz für fehlende Partnerschaft.

Autor Imre Kusztrich in Florida

Kranke erleben eine Besserung ihrer Motivation, ärztliche Vorschriften zu befolgen und wieder gesund zu werden. Schmerzen können besser abgefedert werden. Auf diese Weise müssen wir anerkennen, dass ein Tier nicht nur unsere Glücksgefühle beeinflussen kann, sondern sogar unsere Gesundheit.

IMRE KUSZTRICH

Jahrgang 1941, arbeitete mehrere Jahrzehnte in deutschen Zeitschriftenverlagen, auch als Chefredakteur. 2009 gründete er den IGK-Verlag, www.igk-verlag.com. Schwerpunkt der bisher etwa 60 Buchveröffentlichungen sind Mikronährstoffe, Präventionsmedizin und Anti-Aging-Medizin.

Ein spannend zu lesendes Buch mit fachkompetentem Inhalt von Imre Kusztrich

246 Seiten, IGK-Verlag
ISBN 978-3-9503215-8-6,14

Jetzt eines von 3 Büchern gewinnen!*

In der Liebe zum Tier und in dessen Zuneigung zu uns steckt eine besondere Energie: die Heilkraft der Tierliebe. Katzen und Hunde sind als „Hausärzte" besonders ideal. Womöglich schützt das tägliche Streicheln sogar vor dem Herzinfarkt. Eine in Hollywood kreierte Redewendung lautet: „Wenn Sie in dieser Stadt einen Freund wollen, kaufen Sie einen Hund!"

Die großen Tierfreunde der Geschichte von Franz von Assisi bis Thomas Mann scheinen das alles geahnt zu haben … Otto von Bismarck sagte überzeugend: „Ich hoffe zuversichtlich, im Himmel meinen Hunden zu begegnen."

**** Gewinnen Sie eines der 3 Bücher oder eine Fellpflege für Ihr Haustier Wie? Das finden Sie auf der Seite rechts ->***

Pflegespaß für Hund, Katz & Co

Fellpflegesets zu gewinnen!

©Shutterstock

ALOE VERA Fellpflege-Set von LR Health & Beauty

Pflegeprodukte mit natürlichen Inhaltsstoffen für das Wohl Ihres Lieblings und ein gesundes, schönes Fell.

Aloe Vera Animal Care Shampoo
Das besonders milde Aloe-Vera-Shampoo entfernt Schmutz und unangenehme Gerüche. 40% Aloe Vera und Provitamin B5 versorgen das Fell mit Feuchtigkeit, es wird geschmeidig, glänzt wieder natürlich. Pflanzliche Niem-Extrakte schützen vor lästigen Insekten

Aloe Vera Quick Help Spray
Der Spray mit 80% Aloe-Vera-Gel, Niem und ausgewählten Pflanzenextrakten sorgt für glänzendes, geschmeidiges Fell, stärkt auf natürliche Art die Hautbarriere. Cistus-Extrakt und Niem-Extrakt unterstützen die Abwehr lästiger Insekten. Besonders empfehlenswert zur täglichen Feuchtigkeitsversorgung, Unterstützung und Stärkung der Tierhaut.

Aloe Vera Fellglanzspray
Praktischer Spray mit 30% Aloe-Vera-Gel speziell für die Fellpflege von Hunden und Pferden. Niem-Extrakte und Rosskastanie schützen vor lästigen Fell-Schädlingen. Das Fell glänzt, wird geschmeidig, leichter kämmbar und duftet dezent und angenehm für Tier und Mensch.

So spielen Sie mit!

Gewinnen Sie eines von 4 Sets aus je 3 Pflegeprodukten für das Wohl Ihres Haustiers, das für sein Fell eine gesunde Pflege benötigt oder eines der 3 Bücher von Imre Kusztrich. Schicken Sie uns per E-Mail oder per Post ein Foto Ihres Haustiers (auch wenn es kein Fell hat). Eine Jury aus Redakteuren unseres Magazins wird die außergewöhnlichsten als Gewinner auswählen. Zusätzlich gibt es noch weitere Überraschungspreise!

E-Mail an **gewinnspiel@goldenage.eu**
Per Post **(Adresse siehe Impressum S. 66)**
Oder posten Sie Ihr Bild auf unserer Facebook-Seite: **goldenagemagazin**

©Agentur Comma

Foto: Pixabay

©Silvia Matras

Kommunikation

Die Sprache unserer Haustiere

In jeder GOLDEN-Age-Ausgabe geben wir dem Thema Sprache Raum. In der ersten Ausgabe war es die Gebärdensprache, in der Sommerausgabe das Italienisch-Lernen und diesmal die Kommunikation zwischen Mensch und Tier.

Text: Sylvia Klein | **Fotos:** Agentur Comma, Daniela Pfefferkorn, Friedrich Herzog, Silvia Matras

Haben auch Sie schon zu einem treuherzig blickenden Hund gesprochen und das Gefühl gehabt, dass er Ihnen antwortet? Manchmal meinen wir zu verstehen, was der kleine Vierbeiner mit den dunklen Knopfaugen uns antwortet. Es sind Blicke, Gesten, Laute, die wir bei Tieren zu interpretieren versuchen. Dies sind auch die Kommunikationsmittel zwischen uns Menschen.

Ich kann mich noch sehr gut an meine graue Hauskatze namens Mutzu erinnern, die bei uns lebte, als ich noch im Kindergartenalter war. Sie war meine beste Freundin und wusste all meine Freuden und Sorgen. Wir waren sogar gemeinsam auf Mäusefang und sehr erfolgreich dabei. Sie beschützte mich, wenn sie meinte, dass jemand mir Schlechtes wollte.

Sowohl in der zwischenmenschlichen Kommunikation als auch in der Kommunikation zwischen Tier und Mensch fällt es manchen von uns leichter, diese fein abgestuften Signale des anderen zu verstehen. Das kann bis zu einem gewissen Grad gelernt und trainiert werden, es ist aber auch eine besondere Gabe, die manche Menschen haben. Eine mit dieser Begabung in ganz besonders schöner Form ist Daniela Pfefferkorn. Sie ist Human- und Tierenergetikerin und hat sich auf den Bereich der Tierkommunikation spezialisiert.

©Agentur Comma

©Friedrich Herzog

Was ist nur mit unserem Liebling plötzlich los?

Haben Sie es auch schon erlebt oder gehört, dass ein Haustier sich plötzlich komplett anders verhält. Ein Sittich oder Papagei zankt und schreit und war früher friedlich und spielfreudig. Ein Hund verbellt alle Nachbarn und läuft unruhig im Garten auf und ab. Eine Katze macht ihr Geschäft nicht mehr in ihr „Kisterl“, sondern überall sonst in der Wohnung, das Meerschweinchen frisst nichts mehr, der Tierarzt kann aber keine Krankheit feststellen.

Oft können wir uns nicht erklären, was mit unserem Liebling los ist, warum Rolfi und Minka plötzlich so anders sind. TierenergetikerInnen wie Daniela Pfefferkorn können Ihnen dabei helfen, diese Verhaltensänderung zu verstehen und darauf zu reagieren.

Sie kann auch über die Ferne mit Ihrem Tier Kontakt aufnehmen und in der Kommunikation mit dem Tier die Ursache herausfinden. Wie das im Detail geschehen kann, werden wir in einer unserer nächsten GOLDEN-Age-Ausgaben berichten.

Dass das auch ohne direktem Kontakt passieren kann, kann ich gut nachvollziehen, denn der Graupapagei, der bei meinem Sohn wohnt, plaudert gerne mit mir über Skype, er auf Papageiisch und Deutsch und ich nur auf Deutsch.

Tiere wollen dem geliebten Menschen helfen

Oft spiegeln Tiere in unserer Umgebung unser eigenes Verhalten. Sie wollen uns, sie wollen den Menschen, die sie über alles lieben, helfen. Sie können deren Verhaltensweisen übernehmen, um sie intuitiv zu entlasten. Ist Frauchen traurig und lebensunlustig, dann wird es auch ihr kleiner Liebling. Manches Mal wollen sie uns auch nur auf etwas aufmerksam machen, zum Beispiel, dass wir eine Pause machen sollen und fordern uns ständig zum Spielen auf. Oder sie gehen uns aus dem Weg, wenn wir für sie zu unruhig, zu schlecht gelaunt sind und uns einmal mit uns selbst beschäftigen sollten.

Daniela Pfefferkorn sagt dazu: *„Eines ist sicher: Tiere verändern ihr Wesen nicht ohne Grund. Sie lieben ihre Besitzer bedingungslos und möchten, dass es ihnen gut geht.“*

©Agentur Comma

Die „Hundeflüsterin“ Daniela Pfefferkorn gilt als das Sprachrohr der Tiere und liefert die Antworten.

Tiergespräche können faszinierend sein

Ich hatte die Gelegenheit ein langes Telefonat mit ihr zu führen und sie sprach von ihrem kleinen Hund, der auf sie aufpasst, dass sie nicht zu viel arbeitet. Sie erzählte mir mit Begeisterung von ihrem letzten Gespräch mit dem Wallach Bonita und seinen Lebensweisheiten. Er machte ihr klar, dass wir Menschen mit dem Begriff Zeit falsch umgehen. Sie sendete mir ein Gesprächsprotokoll aus dem ich Ihnen einen Satz hier weitergeben will:

Bonita sagte: *„Jeder hat gleich viel Zeit und die Zeit ist immer gleich lang und gleich viel wert, es kommt nur darauf an, welche Qualität wir ihr geben.“*

Das Gespräch fand statt, als Daniela Pfefferkorn sich auf dem Land bei einem Reitstall eine Auszeit nahm und das Nichtstun zu genießen begann.

Ich hatte beim Lesen des Protokolls das Bild von Pferden auf einer großen Wiese und dann das Bild eines Reitturniers und bei beiden erkannte ich die Ruhe, die Pferde da und dort ausstrahlen können.

Hilfestellung beim Abschied

Ich erfuhr auch, dass Tierenergetik sehr hilfreich sein kann in den schweren Zeit des Abschieds von einem geliebten Tier. Sei es, dass man es zu jemand anderem geben muss aufgrund äußerer Umstände (eigener Krankheit, Tierallergie eines neuen Menschen im Familienverbund etc.) oder weil das Tier gestorben ist. In der Sterbebegleitung und während der Trauerzeit nach dem Tod des geliebten Tiers hat Daniela Pfefferkorn schon vielen geholfen.

In welcher Situation Sie auch sein mögen, wenn Sie für Ihre Kommunikation mit einem geliebten Tier Unterstützung brauchen, dann wenden Sie sich vertrauensvoll an Menschen, die die besondere Gabe des Sprechens mit den Tieren haben und Sie werden dabei auch lernen können die eigene Kommunikation mit Ihrem Haustier zu verbessern und noch mehr als bisher zu genießen.

MEHR INFORMATION

Tierkommunikation
Daniela Pfefferkorn
www.danielapfefferkorn.com

Assistenzhunde

erleichtern den Alltag

Text: Sylvia Klein | **Foto:** AbsFreepic

Viele Menschen erhalten durch ihre besonders ausgebildeten Begleiter, Helfer und Beschützer mehr persönliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit und haben gleichzeitig einen wunderbaren Freund zur Seite.

„Allen Rehabilitationshunden gemeinsam ist die Vermittlung von inniger Freundschaft und Treue eines Lebewesens, auf das man sich verlassen kann!“ (Maria Gerstmann von der REHA-Hundeschule) Sie werden daher vor ihrer Ausbildung genau auf ihre Charaktereigenschaften, ihre Eignung geprüft.

Blindenführhunde

Ihre Aufgabe ist, ihrem sehbehinderten Besitzer im Alltag das fehlende Augenlicht so gut wie möglich zu ersetzen und ein möglichst entspanntes Gehen zu ermöglichen. Sie führen mittels Hörzeichen auf Wegen wie dem Straßenverkehr mit Zebrastreifen, Stiegen und Liften. Blindenführhunde sorgen für sicheres Umgehen von Hindernissen und vermindern die Orientierungsängste „ihres“ Menschen.

Rollstuhl-Assistenzhunde

Sie kompensieren die fehlende Kraft, Beweglichkeit und körperlichen Einschränkungen, indem sie benötigte Gegenstände bringen, tragen oder wieder auf deren Platz zurücklegen. Sie öffnen, schließen Türen und Schubladen, betätigen Lichtschalter und holen auf Kommando Hilfe.

Signal-Assistenzhunde für Hörbehinderte

Sie melden ihrem hörbehinderten Besitzer wichtige Umweltgeräusche, wie ein Läuten oder Klopfen an der Wohnungstür, das Weckerläuten oder wenn jemand den Besitzer ruft. Meist sind sie lebhaft, sehr wachsam und stammen aus kleineren bis mittleren Rassen oder sind Mischlinge.

Signalhunde bei Stoffwechsel- oder Anfallserkrankungen

In individueller Abstimmung mit der betroffenen Person werden sie ausgebildet, erlernen das Erkennen und Anzeigen bevorstehender Änderungen im Stoffwechsel ihrer Besitzer und machen aufmerksam auf notwendige Medikamente oder andere Vorkehrungsmaßnahmen.

Therapiehunde

Für deren Aufgaben ist ein besonders ruhiges, sicheres Wesen, große Menschenfreundlichkeit und eine hohe Schmerzschwelle wichtig. Mehrfachbehinderte oder seelisch gestörte Kinder und Erwachsene erleben mit ihnen ein anderes Lebewesen „hautnah“. Durch Streicheln, Spielen und therapeutische Übungen werden sie seelisch ausgeglichener und aktiver.

Advertorial | Fotos: © PETS DELI GmbH

€10 GUTSCHEIN*

Adieu Allergie

Labradorhündin Lilly litt als Welpe unter allergischen Beschwerden. Durch eine Futterumstellung auf Tiernahrung ohne künstliche Zusätze entwickelte sie sich zu einem topfitten Hund. Ihr Halter gründete daraufhin das Unternehmen PETS DELI.

Menschen wie Tiere sind zunehmend von Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten betroffen. Oft gehen damit diffuse Beschwerden wie Verdauungsstörungen, Ausschläge oder Juckreiz einher. Besorgte Tierhalter können die Lebensqualität ihrer Vierbeiner mit einer Nahrungsumstellung auf hypoallergene Produkte verbessern – mit dem artgerechten Futter von PETS DELI für Hunde und Katzen.

Artgerechte Rezepturen

Die beste Botschafterin für positive Resultate durch eine Futterumstellung auf PETS DELI ist sicherlich Lilly. Von klein auf reagierte die kanadische Labradorhündin mit allergischen Beschwerden auf industriell hergestelltes Hundefutter. Daraufhin entwickelte ihr Halter gemeinsam mit Tierärzten und Lebensmittelexperten eine artgerechte Rezeptur für natürliches Tierfutter mit Rohstoffen in 100% Lebensmittelqualität: mit einem hohen Anteil an rohem Muskelfleisch, frischen Beilagen und nährstoffreichen Supplements.

Auch für sensible Tiere verträglich

Durch die hochwertige Nahrung ohne künstliche Zusätze verschwanden Lillys Beschwerden. Heute ist die hübsche Labrador-Dame eine von vier topfitten Bürohunden des Unternehmens PETS DELI, das ihr Herrchen David Spanier 2013 gründete. Gemeinsam mit etwa 100 Mitarbeitern sowie den Bürohunden Boris, Hugo und Bella gehört Lilly heute einem internationalen Team an.

Ein breites Sortiment

Zum Sortiment von PETS DELI gehören tiefgefrorene Frische-Menüs, die in mundgerechte Stückchen portioniert werden. So kann jeder Halter die einzelnen Zutaten der Menüs perfekt identifizieren – als wäre es die eigene Mahlzeit. Die Frische-Menüs werden ergänzt durch bestes Nass- und Trockenfutter sowie eine reichhaltige Auswahl an gesunden Snacks und nährstoffreichen Supplements. Das Ergebnis sind vitalere Hunde und Katzen. Dafür stehen Lilly und ihre vierbeinigen Freunde.

Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.petsdeli.at

***Ihr 10 €-Gutschein: GOLDENAGE**

Gültig bis 30.11.2016. Mindestbestellwert 30 €. Gilt nur für einmaligen Kauf, nicht für die regelmäßige Lieferung. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, keine Barauszahlung. Nur auf **www.petsdeli.at** einlösbar. Es gelten die AGB.

ÜBER PETS DELI

(Online-Shop & Gratisversand)

- **Rohstoffe in 100% Lebensmittelqualität**
- **Artgerechte Rezepturen ohne künstliche Zusätze**
- **Auch hypoallergene Fleischsorten im Sortiment**

Welche Katze passt zu mir?

Temperamentvoller Stubentiger oder doch lieber gemütlicher Salonlöwe? Bei der großen Auswahl an Katzenrassen fällt die Wahl nicht leicht. Wenn Sie sich eine Katze ins Haus holen möchten, sollten Sie sich im Vorfeld gut über die einzelnen Rassen und Anforderungen informieren, damit das neue Haustier auch zu Ihrer Lebenssituation und Ihrem Umfeld passt. Wir stellen Ihnen hier zehn der beliebtesten Katzenrassen vor.

Text: Nanja Antonczyk | **Fotos:** Pixabay, Absfreepic, Gillyfish, Shutterstock

Rasse- oder Hauskatze?
Mischlings- und Hauskatzen sind meist jagdfreudiger als Rassekatzen und haben einen noch ausgeprägteren Freiheitsdrang. Daher spielt bei der Auswahl der Katze vor allem Ihre Wohnsituation eine große Rolle.

Wenn Sie in einer Großstadt an einer vielbefahrenen Straße leben, haben Sie meist keine andere Wahl, als sich für eine Wohnungskatze zu entscheiden. Sorgen Sie dafür, dass die Katze genug Unterhaltung hat. Sie sollten diese bei sich aufnehmen, solange sie noch klein und anpassungsfähig ist. Denn ausgewachsene Freigänger, die plötzlich nicht mehr nach draußen dürfen, sind dann in einer Wohnung unglücklich und können sogar Verhaltensstörungen entwickeln. Holen Sie sich am besten eine Katzenart ins Haus, die für die Wohnungshaltung geeignet ist und mit wenig Platz zurechtkommt. ***Fortsetzung S. 25***

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN, BEVOR EINE KATZE INS HAUS KOMMT

Platz: Wie viel Platz steht meiner Katze zur Verfügung? Lebe ich in einer kleinen Wohnung oder in einem Haus mit Garten?

Zeit: Ist tagsüber jemand zu Hause oder ist die Katze öfter allein? Wer kümmert sich um meine Katze, wenn ich auf Urlaub bin?

Auslauf: Kann ich die Katze gefahrlos nach draußen lassen? Liegt mein Zuhause an einer vielbefahrenen Straße oder in ruhiger Umgebung im Grünen?

Aufwand: Wie viel Zeit und Lust habe ich, mich regelmäßig mit der Katze zu beschäftigen? Kann und möchte ich mich um die Fellpflege kümmern, oder möchte ich lieber eine pflegeleichtere Katze?

Kosten: Neben Futter, Spielzeug und Ausstattung fallen insbesondere Tierarztkosten an. Selbst wenn keine ernsthaften Erkrankungen oder Verletzungen auftreten, entstehen regelmäßig Kosten für Impfung, Routine- und Vorsorgeuntersuchungen.

Charakter: Bevorzuge ich eine ruhigere Katze, die gerne kuschelt und viel faulenzt, oder doch lieber eine aktive, verspielte Katze, die mehr Beschäftigung braucht?

„Hunde im Katzenpelz": Ragdoll

Die sanfte Ragdoll fasziniert durch ihre leuchtend blauen Augen. Sie baut zu ihrem Zweibeiner eine innige Beziehung auf und folgt ihm auf Schritt und Tritt wie ein Hund, daher auch ihr Spitzname. Ihren Namen Ragdoll, zu deutsch „Lumpenpuppe" hat sie bekommen, weil sie sich beim Tragen einfach locker hängen lässt. Ihr halblanges Fell ist dicht und seidig und braucht wenig Pflege. Durch ihre mäßige Aktivität ist sie sehr gut als Wohnungskatze geeignet.

© Gillyfish

Anhängliche Gefährten: Scottish Fold

Als erstes fallen bei der Schottischen Faltohrkatze ihre nach vorne hängenden Ohren auf. Diese Samtpfoten mögen es gern gemütlich und sind ideale Wohnungskatzen. Sie sind unheimlich verschmuste Tiere, die den Kontakt zu ihrem Menschen lieben und schätzen. Streichel- und Kuscheleinheiten genießt die Scottish Fold sehr und die ruhige Ausstrahlung ist eine ihrer prägnantesten Eigenschaften.

Gemütliche Salonlöwen: Perser

Perserkatzen sind gelassene, meist bewegungsfaule Fellknäuel, die keine Gardinen hochklettern und selten etwas kaputt machen. Sie brauchen keinen Freilauf, um glücklich zu sein, sondern einen kuscheligen Schlafplatz und viele Streicheleinheiten und sind daher bestens für die Wohnungshaltung geeignet. Nur in Sachen Fellpflege haben Perser hohe Ansprüche und erwarten, dass ihr „Personal" Zeit und Geduld dafür mitbringt.

© Shutterstock

Verspielte Schnurrer: Maine Coon

Sie hat ihren Namen von dem US-amerikanischen Bundesstaat Maine und vom Waschbären (engl. raccoon), ist robust, liebt das Wasser und öffnet problemlos Türen oder Wasserhähne. Auch wenn die Vertreter dieser Rasse mit ihrem stattlichen, kantigen und kräftigen Äußeren zu den größten Katzen der Welt zählen, ist die Maine Coon doch besonders sanft und verträglich; eine unerwartet liebevolle Katze, eine Spielernatur und talentierte Jägerin, die viel Bewegung braucht.

Samtige Teddybären: Britisch Kurzhaar

Die knuddelige Britisch Kurzhhaar mag es gemütlich und ruhig und ist vom Wesen her genauso, wie sie aussieht: sanftmütig und geduldig. Durch ihre Anpassungsfähigkeit und das gemäßigte Temperament ist die Britisch Kurzhaar gut für die reine Wohnungshaltung geeignet. Jedoch sollten Sie auf genug Beschäftigung und Bewegung achten, da diese Rasse etwas zu Übergewicht neigt.

© Shutterstock

Pflegeleichte Klassiker: Hauskatzen

Hauskatzen wurden nie gezielt gezüchtet, daher gibt es sie in verschiedenen Größen, Felllängen, Farben und Charaktereigenschaften. Die Hauskatze steckt voller Überraschungen: Sie ist anhänglich und verschmust, frech und launisch, scheu und zurückhaltend oder auch alles zusammen. So unterschiedlich der Charakter des Individuums unter den Hauskatzen ist, in einer Eigenschaft sind sie fast alle gleich: Hauskatzen lieben die Freiheit und sollten daher genügend Auslauf haben.

Leoparden im Miniformat: Bengalen

Die Bengalkatze entstand aus der Kreuzung von Wild- und Hauskatze, was sich nicht nur in ihrem Äußeren, sondern auch im Charakter widerspiegelt. Bengalen sind anhängliche, zutrauliche und überaus lebhafte Katzen, die bis ins hohe Alter verspielt bleiben und gerne klettern und springen. Sie sollten daher ausreichend Kletter- und Spielmöglichkeiten zur Verfügung haben. Diese Katzen haben eine enorme Sprungkraft und lieben das Wasser - ein Erbe ihrer wilden Vorfahren.

Sanftmütige Kuscheltiger: Russisch Blau

Die Russisch-Blau-Katze erobert ihre Umwelt mit aristokratischer Eleganz und unaufdringlicher Freundlichkeit. Sie kann sich gut mit sich selbst beschäftigen und belohnt Streichel- und Kuschelmomente mit ausgiebigen Schnurreinheiten. Die Russisch-Blau-Katze fühlt sich besonders in einem Ein- bis Zweipersonenhaushalt wohl und passt durch ihre Sanftmut am besten zu sensiblen, feinfühligen Menschen, die sich in die zarte Seele der bildschönen Russin einfühlen können.

Wilde Schönheiten: Norwegische Waldkatzen

Die Norwegische Waldkatze ist die einzige Katze, die mit dem Kopf nach unten einen Baum hinunterklettern kann. Frostgrade machen ihr nichts aus und trotz ihrer Wildheit ist sie anhänglich und verschmust. Diese Katzen haben einen robusten Körperbau, buschiges halblanges Fell und Schwimmhäute zwischen den Zehen. Die Norwegerin braucht viel Auslauf und sollte daher nicht als reine Wohnungskatze gehalten werden.

Eigenwillige Exoten: Siam

Die Siamkatze hat einen zierlichen, anmutigen Körperbau, kurzes, pflegeleichtes Fell, blaue Augen und einen ganz eigenen Charakter. Sie gilt als eigenwillig, schlau und dominant, ist aber auch gern mit ihrem Zweibeiner beisammen. Rassen wie die Siam sind echte Plaudertaschen und für ihre schrillen, lauten Stimmen bekannt.

Wenn tagsüber niemand zu Hause ist, sollten Sie sich überlegen, zwei Katzen bei sich aufzunehmen, denn so können die beiden sich gegenseitig Gesellschaft leisten. Andererseits ist auch dabei zu beachten, dass diese Entscheidung stark vom Wesen der jeweiligen Katze abhängt. Manche Katzen sind lieber mit ihrem Herrchen oder Frauchen allein, so auch meine eigene Ragdoll-Katze Murzel, die sehr anhänglich und menschenbezogen ist und keine weitere Katze in ihrem Revier duldet.

Von pflegeleicht bis anspruchsvoll

Auch der Pflegeaufwand für die verschiedenen Rassen ist recht unterschiedlich. Bei der langhaarigen Perserkatze ist die tägliche Fellpflege unerlässlich, damit es nicht zu Verfilzungen oder Haarballenbildung kommt und womöglich die Gesundheit der Samtpfote darunter leidet. Regelmäßiges Bürsten kann das Verhältnis zwischen Mensch und Tier stärken und viele Katzen genießen eine ausgiebige Fellpflege. Allerdings kostet dies auch viel Zeit und Geduld.

Kurzhaarkatzen hingegen können ihr Fell selbst in Ordnung halten und ihre Pflege ist deshalb auch weniger zeitintensiv. Eine gute Alternative zwischen Langhaar- und Kurzhaarkatze sind die Halblanghaar-Rassen, die zwar keiner täglichen Fellpflege bedürfen, aber dennoch ein längeres, seidiges Fell aufweisen.

Das Thema Katzenhaare

Katzenhaare auf Sofa, Bett und Kleidung können Sauberkeitsfanatiker schnell zur Verzweiflung bringen. Die schlechte Nachricht ist, dass es - außer der Nacktkatze Sphinx, deren Zucht in Deutschland mittlerweile verboten ist - keine Katzen gibt, die überhaupt nicht haaren. Die gute Nachricht ist aber, dass es durchaus Katzenrassen gibt, die deutlich weniger Haare verlieren als andere.

Charakter und Temperament

Auch bei ausreichend Auslauf und bester Beschäftigung sind Katzen naturgemäß eigensinnig und oftmals auch tollpatschig. So wird das Sofa zwischendurch auch schnell mal als Kratzbaum missbraucht. Eine zerbrochende Vase, ein zerfetzter Vorhang oder die ausgebuddelte Zimmerpalme dürfen den Katzenbesitzer nicht aus der Ruhe bringen.

Katzen werden gewisse rassespezifischen Charaktereigenschaften zugesprochen. Dennoch ist und bleibt jede Katze ein Individuum. Oft zeigen die Stubentiger sogar genau das Gegenteil von ihren eigentlich rassetypischen Charakterzügen. So kann eine Bengalkatze mal eher ruhig und scheu sein oder eine Ragdoll lebhaft und verspielt. Es ist deshalb wichtig, das Tier und seine Vorgeschichte kennenzulernen und sich persönlich ein Bild vom Wesen des Vierbeiners zu machen. Zudem hängt das Temperament auch sehr vom Alter der Katze ab, denn ein junges Kätzchen ist meist verspielter und lebhafter als ältere Katzen.

Schreiben Sie uns über Ihre Erfahrungen mit Katzen dieser oder anderer Rassen und schicken Sie uns Ihre Lieblingsbilder. Auch in unserem Online-Magazin werden wir regelmäßig über Haustierthemen berichten. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Wünsche unter **office@goldenage.eu.**

Radelnd durch die Toskana mit einem Hund namens Yeti

© Karl Kaltenegger

Foto: Pixabay

© Shutterstock

Eine Radreise ist etwas Feines, langsam gleitet man durch die Landschaft und bekommt viel mehr mit als bei einer rasanten Autofahrt. Außerdem trainiert man seinen Körper, der geprägt durch Büroarbeit oder Ähnliches, Fitness oft dringend nötig hat. 210 Kilometer in sechs Etappen standen uns bevor. Im Hunde-Trailer mit von der Partie unser Hunde-Begleiter Yeti.

Text: Karl Kaltenegger | Fotos: Karl Kaltenegger, Eurobike, Pixabay

Niemals hätte ich gedacht, dass ich einmal in Begleitung eines Hundes Rad fahren gehen würde. Ich hatte in früheren Jahren einen feinen Familien-Hund, einen gutmütigen Golden Retriever namens Cecko. Gassi gehen ja! Aber auf große Radtour durch Italien, das wäre mir nie eingefallen. Jedoch im Leben passiert manches ungeplant, ist vieles nicht vorsehbar.

Wie kam das nun mit Yeti?

Ich hatte bei Eurobike wieder einmal eine interessante Tour durch die Toskana gebucht und fuhr mit dem Zug nach Pisa. Im Hotel angekommen lernte ich abends die weiteren Tour-Teilnehmer kennen: ein nettes Paar um die 50 aus Frankfurt. Thomas ist Handelsreisender, Andrea fliegt als Senior Lufthansa Flugbegleiterin um die Welt. Beim Händeschütteln erfahre ich, dass Yeti, ein wuscheliger zwei Jahre alter Cairn Terrier, mit von der Partie sein wird. Die beiden wollen die Strecke mit geliehenen E-Bikes absolvieren. Das macht es für Andrea leichter, denn sie zieht den mitgebrachten Trailer, in dem Yeti wie ein kleiner Pascha spazieren gefahren wird. Ich borge ein normales Fahrrad, welches perfekt auf meine Größe und Bedürfnisse zugeschnitten ist, aus. Das ist beschwerlicher, andererseits aber eine größere sportliche Herausforderung, und bringt letztendlich einen besseren Trainingseffekt.

Nach dem Kennenlernen bittet uns Tourguide Gianni um Aufmerksamkeit. Er versorgt uns mit Kartenmaterial und gibt uns präzise Informationen über die Besonderheiten der Strecke. Denn wir haben keinen Tour-Begleiter, der mit uns unterwegs wäre, sondern wir müssen den richtigen Weg selber finden. Umfangreiches Kartenmaterial sowie punktgenaue Routenbeschreibungen sollen verhindern, dass wir uns verfahren. Außerdem ist die Strecke mit unzähligen farbigen Eurobike-Pfeilen markiert. Diese kleben an markanten Punkten wie Stangen von Verkehrszeichen etc. und erleichtern die Orientierung.

©Eurobike

Yeti hat alles im Blickwinkel

Am nächsten Morgen lerne ich Yeti kennen. Er ist ein sympathischer, blitzgescheiter Kerl. Der zwei Jahre alte Rüde beschnuppert und mustert mich mit großen Augen und nimmt mich in sein Rudel auf. Als Hundefreund habe ich ihn sofort in mein Herz geschlossen. Yeti tobt voll Spaß noch ein wenig um uns herum. Dann wird unser neun Kilogramm schwerer Begleiter von Frauchen vorsichtig in seinen Trailer gehoben. Wir legen uns ordentlich ins Zeug, lassen Pisa, die Stadt mit dem weltberühmten Schiefen Turm hinter uns, und radeln entlang blühender Wiesen durch die malerische Landschaft. Yetis Verdeck ist vorn leicht offen, sodass er den Kopf durchstecken kann, den Fahrtwind spürt und alles perfekt im Blickwinkel hat. Unsere kleine Dreier-Radschlange zieht langsam einen Berg hinauf. Oben haben wir einen wunderbaren Blick auf das Vogelparadies der Sümpfe von Massaciuccoli. Am Horizont sind ausgedehnte Pinienwälder zu erkennen. Nach der Bergwertung ruhen wir uns noch ein wenig aus, doch unser kleiner Freund wieselt herum und schlabbert voll Freude sein Wasser. In rasanter Fahrt rollen wir danach hinunter in die Ebene.

Steineichen der Steinreichen am Turm

Irgendwann tauchen vor uns die imposanten Stadtmauern von Lucca auf. Sie sind vier Kilometer lang und zwölf Meter hoch. Diese hatten für die Langobarden eine Schutzfunktion, denn dadurch war ihre Hauptstadt und die Münzstätte bestens gegen feindliche Angriffe abgesichert. 1860 kaufte die Stadtverwaltung auf Druck die Mauer dem Staat ab. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts wäre dieses eindrucksvolle aus Ziegeln bestehende Bauwerk fast geschliffen worden. Heutzutage genießen Spaziergänger und Radler diese Idylle. Auch wir unternehmen auf der Mauer, mit Blick auf die verwinkelten Gassen und das bunte Häusermeer, eine Vergnügungsrunde. Bemerkenswert ist der Turm des Palazzo Guinigi, denn oben wachsen, als Zeichen einer einstmals steinreichen Familie, jahrhundertealte Steineichen. Später landen wir, wie geplant, bei

©Eurobike

© Karl Kaltenegger

Das kleine, mittelalterliche Städtchen *Vinci*, der Geburtsort *Leonardo da Vincis*, lässt sich gut zu *Fuß erkunden*. *Ehrensache*, dass *Yeti* an der *Leine* mit dabei ist und *eifrig* die für ihn *interessanten Ecken beschnuppert* und *markiert*.

unserem vorgebuchten Hotel. Der Hund genießt eine lange Ruhepause. Wir drei machen uns frisch und erforschen ausgiebig die vielfältigen Schönheiten der Stadt, sowie das exquisite kulinarische Angebot.

Eine Blitz-Kur in Montecatini Terme

Am kommenden Morgen stellen wir bis um 9:00 die Koffer zum Empfang. Diese werden dann von Gianni abgeholt und nach Montecatini Terme gebracht. Jede Menge Muskelkraft ist an dem Tag notwendig, denn die Bergwertung zum Monte Carlo ist absolut fordernd. Schweißtreibend, im wahrsten Sinn des Wortes! Oben finden wir den Weg zu einem Weingut, wo gerade die Weinlese im Gang ist. Allerdings sind die Lesehelfer bei der Mittagsjause. Auch wir packen Salami, Prosciutto, Parmigiano, Weißbrot und Früchte aus. Beim Wein halten wir uns aber wohlweislich zurück. Yeti labt sich am frischen Quellwasser und verdrückt genüsslich seine Hunde-Cracker. Dann steigen wir wieder in die Pedale. Auf geht´s zum Etappenziel Montecatini Terme. Dort steht das Gepäck bereits in unseren Zimmern, also steht einer frischen Dusche und dem Umziehen nichts im Wege. Mondäne Kuranstalten prägen das Stadtbild, insgesamt sind es sieben Thermalbäder. Wir schlendern vorbei an den berühmten Anlagen Leopoldine und dem Stabilimento Tettuccio im ausgedehnten Parco delle Terme. Ideal sind sie für Kurgäste mit Stoffwechselerkrankungen, bei Beschwerden des Bewegungsapparates sowie Haut- und Atemwegerkrankungen. Natürlich probieren auch wir dieses ganz spezielle Thermalwasser, dem eine so segensreiche Wirkung nachgesagt wird. Und nicht zu vergessen, Yeti bekommt auch sein Quäntchen Heilwasser zu trinken, das sicher genauso gut für die Hunde-Gesundheit geeignet ist.

Für jeden Besucher ein Muss ist eine Fahrt in den flammend-roten Kabinen der ältesten Standseilbahn Italiens hinauf zum Bergdorf Montecatini Alto. Oben angekommen, gibt es einen tollen Ausblick. Am Hauptplätzchen locken unzählige, gemütliche Lokale. Wer mag lässt sich ein Glas Rotwein servieren, und kostet dazu die einheimische Spezialität „Fettunta“. Das sind Scheiben eines herrlich aromatischen Weißbrots auf Holzglut geröstet, mit Knoblauch und Salz eingerieben und mit Olivenöl beträufelt.

Zu Leonardo, dem Universal-Genie

Tags darauf steht eine Exkursion nach Vinci, dem Geburtsort Leonardos auf dem Programm. Wir benützen Nebenstraßen und ziehen eifrig radelnd vorbei an saftig grünen Wiesen, Olivenhainen und Weinbergen den Berg hinauf. Das kleine mittelalterliche Städtchen Vinci lässt sich dann gut zu Fuß erkunden. Ehrensache, dass Yeti an der Leine mit dabei ist und eifrig die für ihn interessanten Ecken beschnuppert und markiert. Ein kleines aber feines Da-Vinci-Museum zeigt eine bemerkenswerte Sammlung seiner Maschinen und Modelle. Beim Museumsbesuch muss unser vierbeiniger Gefährte allerdings draußen geruhsam im Schatten liegend auf uns warten.

Unser nächstes Ziel ist Pistoia, eine meiner Einschätzung nach viel zu wenig bekannte toskanische Stadt, die im Schatten des viel besuchten Florenz glänzt. Ein leichtes Mittagessen zur Stärkung am Domplatz, mit Prosciutto, Melone und einer Caprese - das kann schon was!

Anderntags absolvieren wir, den Arno entlang radelnd, die letzten Kilometer. Am Fluss entlang verläuft ein friedlicher, grüner Treppelweg, auf dem wir ganz gelöst dem Ziel entgegenstreben. Auch Yeti wirkt komplett entspannt. Voller Tatendrang läuft er einige Zeit neben uns her. Schlussendlich taucht das Ortsschild von Florenz auf. Noch ein Abschlussfoto von unserer kleinen Gruppe. Yeti bellt und schleckt seinem Frauchen die Hände ab. Er wirkt ebenso erfreut wie wir drei Radler, dass wir die Strapazen gut hinter uns gebracht haben und die Strecke ohne größere Probleme erfolgreich gemeistert haben.

REISEINFOS

7 Tage, 210 km in 6 Etappen, 30 - 55 km pro Tag.

4* Hotels mit Frühstück, ausgiebigen Reiseunterlagen, Gepäcktransfer und kostenlosem Pannendienst.

Kosten je nach Saison ab € 649,-

EZ-Zuschlag € 205,-

Leih-Rad 75€, E-Bike: €. 170,-

Hunde sind in den Hotels, die speziell dafür ausgesucht werden, willkommen.

Eurofun-Touristik, Mühlstraße 20 in Obertrum, bietet weltweite Radreisen an.

Telefon +43 6219 7444
Infoline (gratis aus DE)
0800 5889718
eurobike@eurobike.at
www.eurobike.at

Fotos beigestellt von Eurobike und dem Reisejournalist Karl Kaltenegger: Impressionen der Radtour, Bild S. 28 rechts oben: Lucca Palazzo Guinigi

© Karl Kaltenegger

© Karl Kaltenegger

© Karl Kaltenegger

©Eurobike

Buchtipps im Herbst

Von Univ. Prof. Wolfgang Pappler

DIE ÖSCARS®

Österreich beim wichtigsten Filmpreis der Welt

Autor: Christian Reichhold
Verlag: Amalthea Signum Verlag
ISBN 978-3-99050-006-4

Bei ÖSCARS® denkt man in Österreich zunächst an Christoph Waltz, Michael Haneke und Stefan Ruzowitzky. Dann vielleicht noch an Maximilian Schell und Billy Wilder, wohl kaum aber an Max Steiner oder Paul Muni, und ganz bestimmt nicht an Peter Zinner oder Harry Horner. Sie alle haben einen oder mehrere der mehr als 100 Oscars® gewonnen, die im Laufe der Zeit an heimische Filmschaffende gegangen sind.

Christian Reichhold, langjähriger Oscar®-Korrespondent für die ORF-»Seitenblicke«, kombiniert diese goldene(n) Geschichte(n) mit persönlichen Erlebnissen hinter den Kulissen der selbst ernannten Traumfabrik Hollywood. In Anekdotenform bietet dieses Buch einen faszinierenden Blick auf Triumphe und Niederlagen der Österreicher in Hollywood.

Wissenswertes besonders amüsant und lesenswert!

Als eBook (17,99 €) und als gebundene Ausgabe (24.95 €) erhältlich

Die Raupe und das Schiffchen

ein Vorlese- und Ausmalbuch

Autor: Marina C. Hubmann
Verlag: Eigenverlag
ISBN 978-3-200-04490-6

Eine kleine Raupe verlässt ihr vertrautes Heim und erlebt aufregende Abenteuer. Wenn man freundlich aufeinander zugeht, entstehen schöne Freundschaften und Gefahren können gemeinsam leichter bestanden werden.

„Gerade in der heutigen Zeit, in der sich verschiedene Kulturen, Religionen bekriegen, finde ich es schön und wichtig zu zeigen, dass man sich trotzdem mögen, helfen, verstehen kann! Egal wie man aussieht, wie man lebt oder woran man glaubt…“, meint die Autorin

Ein ideales Buch für Eltern, Großeltern und andere zum gemeinsamen Malen und Basteln mit den Kleinsten (3-6 J.)

Anfragen & Buchbestellungen:
Marina Hubmann
www.facebook.com/dieraupeunddasschiffchen

E-Mail: marina.hubmann@gmail.com
Das Buch kostet: 13,90 €
(exkl. 1,60 € Postgebühr)

Die Triester Straße

Eine Geschichte des Verkehrsweges von Wien nach Triest in Bildern

Autor: Beppo Beyerl
Verlag: Edition Winkler-Hermaden
ISBN 978-3-9503739-9-8

Die Straßenverbindung von Triest nach Wien wurde nach der Anerkennung der Stadt Triest als Freihafen im Jahre 1719 die wichtigste Verkehrsachse der Monarchie.

Die damalige Reichsstraße führte vom Wiener Linienwall, genauer vom heutigen Matzleinsdorfer Platz, über Wiener Neustadt, den Semmering, nach Graz und Laibach nach Triest.

Eine Vielzahl von aktuellen und historischen Fotografien aus privaten und öffentlichen Archiven dokumentiert den Alltag und das Leben auf und abseits dieses Verkehrsweges von Wien nach Triest.

Besonders empfehlenswert!

Als gebundene Ausgabe um 19,90 € erhältlich

Rad und Therme

– die perfekte Kombination für sie und ihn

Ihr Partner liebt das Radfahren und versucht Sie immer wieder zum Mitkommen zu überreden? Sie aber wollen nichts lieber, als in der Therme zu entspannen oder bevorzugen im Gegensatz zu ihm eher eine gemütliche Ausfahrt? Kein Problem! Bei unserer Kombination „Rad & Therme“ kommt jeder voll auf seine Rechnung.

Die Region Medjimurjeim im Dreiländereck von Kroatien, Slowenien und Ungarn besticht durch seine wunderschöne Natur, eine artenreiche Tierwelt sowie durch ein reichhaltiges kulturelles Erbe. Umgeben von Weinbergen befindet sich hier die Life Class Therme Sveti Martin, die ein vielfältiges Angebot für Erholungsuchende, Aktivurlauber und Gourmets bietet:

Ein idealer Ausgangspunkt für abwechslungsreiche Radtouren zwischen Mur und Drau, eine Partie Golf rund um das Hotel oder ausgedehnte Spaziergänge durch die wunderschöne Landschaft, die in der Herbstsonne in bunten Farben erstrahlt. Zum zweisamen Erholen und Entspannen lädt die großzügige Thermenlandschaft ein, mit über 1000 m² Wasserfläche und einer einzigartigen Sauna-Oase mit Eisgrotte, Kneippbädern und Erlebnisduschen.

Genießen Sie aktive und erholsame Tage zu zweit im ****Hotel Spa Golfer, ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack!

Radprogramm zwischen Mur und Drau

Anreise über Bad Radkersburg (Start zum Resort Sveti Martin, Slowenien)

1.Tag: Bad Radkersburg - Therme Sveti Martin 42 km

2.Tag: Ausflug Jeruzalemer Weinstraße

3.Tag: Ausflug nach Varazdin

4.Tag: Therme Sveti Martin - Rückreise nach Wien

Die angebotenen Radtouren werden in zwei Leistungsgruppen (rot und blau) durchgeführt.

Leistungen

Busfahrt lt. Programm
Unterbringung im ****Hotel Spa Golfer
3 x Halbpension
Freie Benützung der Hotelschwimmbäder im Resort
1 x Eintritt in die Saunawelt für 3 Std.
Benutzung des Fitnessraums 1 Stunde täglich
Leihbademantel und Handtuch
Rad- und Gepäckstransport, technischer Support
Detaillierte Tourinfos + Pläne, GPS Navigation
Tourbegleitung, Radreise- und Stornoschutz

Preise in Euro

Arrangement im DZ	455,00
Einbettzimmerzuschlag	60,00
E-Bike-Verleih	85,00

Termin: 28.10.- 01.11.2016

Info und Buchung:

ELITE TOURS Reisebüro GmbH
1010 Wien, Operngasse 4
Tel: 01-513 22 25
E-Mail: rad@elitetours.at
www.eliteradtours.at

ELITE TOURS
Reisebüro und Verkehrsbetriebs GmbH

Fotos beigestellt von ELITE TOURS

Advertorial

Zillertal

das Tal der Erfolge in Musik, Sport und Kultur

Ein Tal

mit ganz besonderer Stimmung

Viele international bekannte Persönlichkeiten aus Musik, Sport und Kunst und Literatur stammen aus dem Zillertal und wir fragten nach: Warum ist das so?

Text: Sylvia Klein | **Fotos:** Patrick Aschenwald, die Mayrhofner

Ein Tal mit besonderer Naturstimmung! Diese spürte ich bereits vor Jahrzehnten als ich die ersten Male ins Zillertal kam und es war bereits während meiner Schulzeit eine meiner Lieblingsgegenden fürs Skifahren.

Für die Zillertaler bildet ihre Naturverbundenheit, der Rückhalt ihrer Familien und Nachbarn ebenso wie die besondere Kraft der umliegenden Berge und des Tals die Basis sich in der Richtung ihrer Leidenschaft, ihrer Fähigkeiten, ihrer Begabung entwickeln zu können, sei es Sport oder Musik oder eine andere Intension. Genau dieser Rückhalt macht es auch möglich nach Rückschlägen, wie Sportunfällen, Verletzungen oder anderen Schicksalsschlägen wieder aufzustehen und weiterzugehen auf dem eigenen Lebensweg.

Im Zillertal können Sie diese Kraft auch heute noch erspüren und die Einzigartigkeit der Landschaft genießen. Im Herbst gibt es dazu vielfältige Möglichkeiten bei Wanderungen, beim Bergsteigen, dem Paragleiten, bei Radtouren oder bei einem Wellness-Urlaub in der Zillertaler Therme.

Neben dem Radsport, Rodelsport, Biathlon, Motocross, Skisport und Bergsteigen sei auch das 20-jährige Bestehen des Dartsportvereins Zillertal erwähnt, der zu Jubiläum die DSV-Zillertal-Masters 2015 veranstaltete. Dart Champions aus Österreich, Deutschland, Italien, Schweiz, Slowenien, Kroatien waren dabei. Dem bekannten Olympiamedaillengewinner Hansjörg Aschenwald, der für uns über seine Lebenserfahrungen schreibt (siehe Seite 6) und dem „Ur-Zillertaler“ und Musiker Erwin Aschenwald (Die Mayrhofner) habe ich folgende Frage gestellt:

„Warum ist das gerade im Zillertal so, dass da so viele Berühmtheiten aufwachsen, leben…“

Die Antwort von Hansjörg Aschenwald:
„Ich glaube es ist die Bodenständigkeit und Naturverbundenheit. Was mich betrifft, ich bin als ältester Sohn von 7 Kindern auf dem elterlichen Bauernhof aufgewachsen. Ich wuchs in bescheidenen Verhältnissen und sehr naturverbunden auf. Ich lernte schon als Kind, wenn man was erreichen will, muss man fleißig arbeiten. Ich sehe mich nicht als Berühmtheit, sondern ich sehe mich als Mensch der seine Leidenschaft, die Leidenschaft zur Natur und Sport lebt. Wer im Zillertal, in den Bergen, in der Natur aufgewachsen ist, denke ich, der hat eine ganz besondere Kraft in sich.“

Die Antwort von Erwin Aschenwald:
„Ein Phänomen, das schwer zu erklären ist. Musisch begabt, geschäftlich sehr tüchtig, geografisch gut platziert, in aller Welt haben es die Zillertaler verstanden sich in Szene zu setzen. Zuerst war es die Musik,

Es klingt ein *Lied* weit in die *Welt hinaus: Zillertal,* du bist *mein Zuhaus!*

Erwin Aschenwald

© Wikipedia, Axel Mauruszat

Einige der vielen international bekannten Persönlichkeiten im Bereich der Musik:

Erwin Aschenwald (Die Mayrhofner),
Alfred Eberharter (Zillertaler Schürzenjäger),
Die jungen Zillertaler (aus Strass im Zillertal),
Zillertaler Haderlumpen (Sieger Grand Prix der Volksmusik 2007),
Die Ursprung Buam (aus Stumm im Zillertal),
Marc Pircher (Entertainer und Sänger),
Opernsänger Georg Maikl, Sängerfamilie Strasser,
Nationalsänger Simon und Franziska Holaus, Veit Rahm

Viele dieser Sportler und Sportlerinnen haben mehrfach bei Olympiaden und Weltmeisterschaften, Staatsmeisterschaften und anderen Wettbewerben Medaillen gewonnen:

Stephan Eberharter (Olympiasieger, Weltcupsieger, Weltmeister - einer der erfolgreichsten Skirennläufer in Österreichs Geschichte), **Hansjörg Aschenwald** (Olympiamedaillengewinner Nordische Kombination), **Günter Csar** (Olympiagewinner, Teamweltmeister Nordische Kombination), **Ludwig Gredler** (Weltcupsieger Biathlon), **Peter Habeler** (Extrembergsteiger), **Anja Haas** (WM-Medaillengewinnerin in Skilauf), **Martin Höllwarth** (Olympiamedaillengewinner, WM-Medaillengewinner Skispringen), **Heinz Kinigadner** (Weltmeister Motocross), **Elisabeth Kirchler** (WM-Medaillengewinnerin Skilauf), **Leonhard Stock** (Olympiasieger Abfahrtslauf), **Georg und Harald Totschnig** (Radrennfahrer), **Franz Josef Keiler und Alois Wechselberger** (Medaillengewinner bei der Natur Rodel WM 2016), **Rosina Schneeberger** (Alpinsport) und viele mehr

Informationen über das Zillertal finden Sie auf www.zillertal.at

der hohe Sport kam etwas später.
Es klingt ein Lied weit in die Welt hinaus:
Zillertal, du bist mein Zuhaus!"

Erwin Aschenwald ist wahrlich ein Ur-Zillertaler und verkörpert die Freude am Feiern, am Miteinander der Zillertaler. Mit der Musikgruppe „Die Mayrhofner" ist er ständig unterwegs. Der Harmonika-Staatsmeister ist auch auf der Geige ein Virtuose. Die Musik und die Bühne, das ist sein Leben!

Stellvertretend für viele Persönlichkeiten aus Kunst und Kultur sei hier der Bildhauer Albin Moroder (verstorben 2007 mit 85 Jahren) erwähnt, der sich vorwiegend mit dem christlichen Motiv des Kruzifixes befasste und bei einer Privataudienz im November 2005 Papst Benedikt eines überreichte. Er arbeitete vorwiegend mit Holz und Bronze und oft modern, gegenständlich figural wie bei der Skulptur „Gezügelte Kraft" (1970/71), die vor dem Kraftwerk in Mayrhofen steht. Neben der Bildhauerei war er auch Sänger und Musiker und veröffentlichte als Minnesänger 1986 eine Langspielplatte mit dem Titel „Lieder von Herz zu Herz".

© Sylvia klein

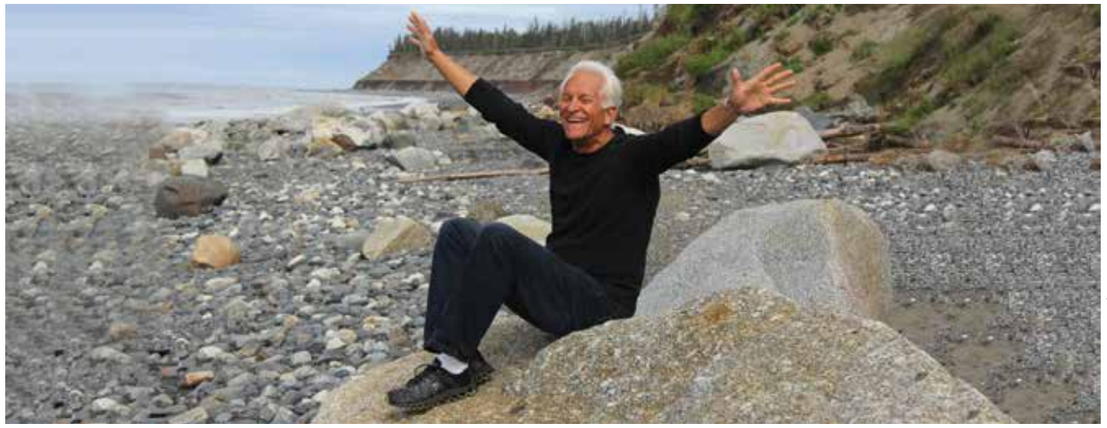
Wer im *Zillertal,* in den *Bergen,* in der *Natur* aufgewachsen ist,
denke ich, der hat eine *ganz besondere Kraft* in sich.

Hansjörg Aschenwald

Sozialästhetik in der Medizin

Sylvia Klein führte ein Interview mit Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek

Die Abwesenheit einer Krankheit bzw. ihrer Symptome bedeutet nicht völlige Gesundheit, sagt Prim. Prof. Dr. Michael Musalek im Pressegespräch. Parallel zum physischen Heilungsprozess ist es notwendig auch das psychische und gefühlsmäßige Wohlsein zu berücksichtigen und aufzubauen.



Fotos: Pixabay

„Ein schönes Leben ist auch ein gesundes Leben“, diese Aussage mag vielleicht provozierend wirken, meint Prof. Musalek, sie hat jedoch nach dem Verständnis der Psychischen Gesundheit der WHO-Definition von 1947 („total mental well-being“) seine Richtigkeit.

Die lohnende und auch nachhaltige Aufgabe der modernen Medizin ist, Menschen darin zu unterstützen, ein ***„schönes“*** Leben im Sinn der Selbstwirksamkeit führen zu können, soweit das aufgrund physischer oder psychischer Einschränkungen möglich ist, davon ist Prof. Musalek überzeugt.

Die Sozialästhetik ist eine humanwissenschaftliche Disziplin, die sich aus der ***„Alltagsästhetik“*** und der ***„Neuen Ökologischen Ästhetik“*** entwickelte. Sozialästhetik als die ***„Wissenschaft vom Schönen“*** in zwischenmenschlichen Beziehungen findet zunehmend Eingang in die medizinische Praxis und bietet wissenschaftlich erprobte ***„Werkzeuge“*** und Strategien zur Erbringung psychischer Gesundheit (Zitat aus Pressetext von Prof. Musalek).

Die Sozialästhetik fokussiert hauptsächlich auch auf das Noch-Unsichtbare, so lautet die Definition von Gunda Bernegger, lic. Phil, und sie meint weiters: ***„Die Hauptaufgabe einer Sozialästhetik in der Medizin muss sein, diese noch unbekannten ästhetischen Wirkfaktoren sichtbar zu machen. Und auf diese Weise allen im Gesundheitsbetrieb Tätigen die Möglichkeit zu geben, diese Wirkungen zielführend zu steuern.“***

Die Sozialästhetik betrifft somit alle Aspekte des menschlichen Zusammenlebens, die auch im medizinischen Bereich neben der Interaktion von Behandelnden und Patienten auch die Ästhetik der Architektur, der Raum- und Farbgestaltung, der Beleuchtung von Aufenthalts- und Behandlungsräumen einbezieht. Dem Schaffen einer angstfreien und gesundheitsfördernden Atmosphäre und der (Wieder)Einführung von Humanität in leere Patientenrituale, der Rücksichtnahme auf das Schamgefühl sowie der Möglichkeit der Gewährung einer Privatsphäre wird besonders große Beachtung entgegen gebracht.

Die Gastfreundschaft und das Fremdsein

In der Medizin stehen sich in der Beziehung Arzt-Patient als auch Therapeut-Patient beide anfangs als Fremde gegenüber. Es ist Aufgabe der behandelnden Person dafür zu sorgen, dass die Atmosphäre als gastfreundlich großzügig und nicht als fremdenfeindlich kleinlich empfunden wird.

Sehen wir etwas Ungewohntes, dann widmen wir diesem unsere besondere Aufmerksamkeit und nachweislich in fremder Umgebung stärker als in der sonst gewohnten Umgebung, so vor allem auch gastfeindliches Verhalten. Die Ablehnung oder Aggression oder eine Art Angst vor dem Fremden kann dann auch den Heilungsprozess negativ beeinflussen.

Sozialästhetik im täglichen Leben

Ästhetik spielt nicht nur im der plastischen Chirurgie, kosmetischen Dermatologie, ästhetischer Zahnheilkunde, in Architektur und Kunst eine wichtige Rolle. Soziale Ästhetik ist eine situationsbezogene Ästhetik und umfasst auch die ***„natürliche Schönheit des Gegebenen“*** und die ***„natürliche Schönheit unseres Soziallebens, das durch uns Menschen geschaffen wurde“,*** weiß Prof. Musalek auszuführen.

Die Ästhetik ist die Mutter der Ethik

Am Anfang der Entwicklung eines verbindlichen Normsystems steht im Idealfall das Schöne. Dort wo ein ethisches Regelwerk nicht mehr auf ein schönes bezogen werden kann sollte dieses doch überprüft und möglicherweise dann auch neu gedacht werden.

Sozialästhetik in der Medizin

Aristoteles wusste bereits: ***„Ein sozialer Instinkt ist in jedem Menschen enthalten“.*** Das bedeutet, dass sich uns nicht die Frage stellt, ob, sondern nur wie wir sozial leben. Diese Frage ist die Kernfrage der Sozialästhetik, das Wie unseres Zusammenlebens, der Kommunikation mit dem Gegenüber. Prof. Musalek beleuchtet diese Frage insbesondere in der Psychiatrie, der Beziehung Therapeut-Patient.

Der Hauptfokus der Sozialästhetik in der Medizin im Allgemeinen und in der Psychiatrie im Besonderen ist die ästhetische Koordination in der Diagnostik und Behandlung mentaler Krankheiten mit partieller Empathie des zwischenmenschlichen Benehmens und der Atmosphäre, in welcher das Zusammentreffen stattfindet.

Dabei spielen Sprache, Sprachmelodie, Sprachrhythmus, Tonfall eine große Rolle in der Harmonie oder Disharmonie des Dialogs, der die Basis der Sozialästhetik bildet und durch das Umfeld noch verstärkt werden kann.

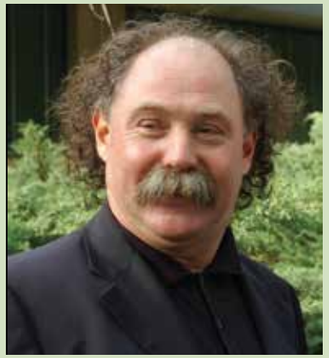
Ästhetische Einflüsse sind in unpersönlichem Umfeld wesentlich stärker als in angenehmer, „familiärer“ Umgebung. Der Arzt, der Therapeut muss für eine Situation sorgen, die eine statische, vertrauensbasierte Beziehung als essentielle Basis für eine erfolgreiche Behandlung bildet. Sozialästhetik ist nicht nur ein Bereich der Humanwissenschaft, die nun in die Medizin Einzug hält. Sie kann gesehen werden als ein Mandat, um eine Humanmedizin zu entwickeln, die nicht nur das ***„Was soll behandelt werden“*** sondern auch das ***„Wie“*** beinhaltet. Wie sollen Behandlungsräume aussehen, wie soll die Atmosphäre sein, um Heilungsprozesse zu stärken.

Wartezimmer mit Wohfühl-Atmosphäre entspricht der Sozialästhetik

Abwesenheit der Krankheit – Vorhandensein des Wohlfühlens?

Nicht nur das Heilen einer Krankheit (eines Knochenbruchs, einer Abhängigkeit etc.), sondern auch der Faktor des psychischen Wohlergehens der einzelnen Individuen (Patient, Therapeut, Arzt, Pflegepersonal) ist in Betracht zu ziehen. Was aber bedeutet ***„psychisches Wohlergehen“?***

In der Literatur finden wir eine Bandbreite vom „Gefühl“ des Wohlbefindens bis hin zu „Lebensqualität“ und „autonomes, freudvolles Leben“ verschiedene Facetten der Erklärung. Ich schließe hiermit diese Ausführungen, die auf meinem unvergesslichen Gespräch mit Herrn Prof. Musalek und Presseunterlagen und anderen von ihm zur Verfügung gestellten fachspezifischen Unterlagen basieren mit meinem Dank an ihn.



Prim. Univ.-Prof.
Dr. Michael Musalek

Institutsvorstand des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der Sigmund Freud Privat Universität Wien

Ärztlicher Direktor des Anton-Proksch-Instituts

Präsident des Standing Comittee for Education of the World Psychiatric Association

Präsident des European Society für Aesthetics and Medicine

Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Arbeitsqualität und Burnout

Weiterführende Informationen und Themen:

Gesundheitsmanager Mai 2015

www.wko.at/Content.Node/Plattform-Gesundheitswirtschaft/Gesundheitsmanager/Gesundheitsmanager_des_Monats_Mai_2015.html

Arbeitsästhetik und Burnout
www.ethik.or.at/arbeitsaesthetik-burnout/

Institut für Sozialästhetik und psychische Gesundheit am Sigmund Freud Privat Institut
sozialaesthetik.sfu.ac.at/

Anton Proksch Institut
http://api.or.at/

Die wahre Liebe

Liebe macht blind. Man sieht, was man sehen will. Nun, das ist jetzt nicht die Mega-Erkenntnis, das wussten wir schon vorher, nicht? Aber kann man SEHEN in einem Seminar lernen? Man kann.

Text: Gabriele Strasky | **Fotos:** Pixabay

So. Nun sind viele von uns endlich in dem Alter, in dem Erfolg im Beruf erreicht und das Selbstbewusstsein entwickelt wurde. Trotzdem sind viele von uns immer noch Singles. Die wahre Liebe kam und ging ein paar Mal und so vertraut man diesem Gefühl der Liebe nicht mehr, erhofft im Herzen dennoch viel und möchte so gerne verliebt sein. Die Welt ist viel schöner, wenn man zu zweit und verliebt ist, doch Liebe kann oft so kompliziert sein!

Über das Suchen und Finden

„Wer suchet, der findet" heißt schon ein altes Sprichwort. Doch wonach suchen wir denn eigentlich, wenn wir „die wahre Liebe" suchen? Suchen kann man ja ewig, aber das Finden muss gekonnt sein. Jetzt kann man das Finden und Behalten in einem Seminar lernen.

Das Wissen über das WER

In der Schule lernt man viel, was man später nicht braucht, doch viel, was man später im Leben wirklich dringend braucht, lernt man nicht. Wer nun der richtige Partner ist, egal ob privat oder geschäftlich, hat man Ihnen wahrscheinlich in der Schule nicht beigebracht. Mir auch nicht. Oder vielleicht hatten wir da gerade die Masern und haben diese Lektion versäumt. Ohne Kenntnis der Grundlagen der Liebe, ist man wie ein Schiff ohne Motor, das dem Zufall des Windes und den Strömungen ausgesetzt ist.

Fatale Auswirkungen

Karoline hat sich den Mann ausgesucht, deren Eltern gut mit ihren Eltern harmonierten, denn die Eltern ihres Ex waren mit ihren Eltern verfeindet. Das wollte sie nicht noch einmal erleben. Bald nach der Eheschließung war klar: Das war nicht der richtige Mann für sie. Aber der Familienverband funktionierte gut. So blieb sie bei ihm, hauptsächlich der Kinder wegen.

Würden wir uns ohne Führerschein und ohne Fahrtraining in ein Auto setzen, hätte das fatale Auswirkungen auf uns, die Menschen, die mit uns fahren und die uns auf der Straße begegnen. Bei einer Ehe oder der Liebe ist es ähnlich.

Gebrauchsanleitung für die Liebe

Es ist eine Tatsache, dass weder Sie noch ich eine Gebrauchsanleitung bekommen haben, wie mit diesem Ding „Liebe" umzugehen ist. Man trifft plötzlich jemanden, spürt das Kribbeln, die Anziehung ist stark und binnen Sekunden ist sie hier, die „Liebe auf den ersten Blick".

Doch das Fehlen einer Anleitung kostet wahrscheinlich mehr Leid und Geld als viele Kriege. Das Leid der zerbrochenen Herzen wiegt schwer auf so manchem Lebensweg, vom finanziellen Schaden und den Rosenkriegen ganz zu schweigen. Jemand, der mehrfach geschieden ist oder einige Trennungen durchgemacht hat, kann wohl ein trauriges Lied davon singen.

Advertorial

Die Partnervermittlung

Die Referentin betreute etwa vier Jahre lang eine Partnervermittlung in den USA und baute den deutschsprachigen Teil davon auf. Oft sprach sie mit manchen Singles viel länger als erwartet und bemerkte, dass diese Singles kurz nach dem Gespräch mit ihr eine neue Liebe in deren Umgebung fanden und keine Mitgliedschaft mehr brauchten.

Die Fragen – die Antworten

Egal ob mit oder ohne Partnervermittlung, manche Singles kamen wieder, denn es war doch nicht die wahre Liebe. Sie stellten folgende Fragen:

- *Wieso hielten die Beziehungen immer wieder nicht?*
- *Woran erkenne ich die wahre Liebe?*
- *Warum sind Männer meist mehr auf Sex fixiert als Frauen?*

So entstand die Idee, ein Seminar mit Beobachtungen und fehlendem Know-How zusammenzustellen. 2006 wurde in privatem Rahmen begonnen, Seminare zu diesem Thema zu geben, die von Freunden in 8 europäische Länder weiterempfohlen wurden. 750 Teilnehmer absolvierten das Seminar seither. Von allen beobachteten Problemen fanden etwa 80% der häufigsten Probleme Eingang in dieses Seminar.

Was tun?

Es ist nicht zu spät, jeder kann die Liebe finden, die er sucht, wenn die richtige Anleitung bekannt und verstanden wird. Gönnen Sie sich die wahre Liebe.

„Ich habe völlig andere Fehler gemacht, als ich eigentlich dachte. Ohne dieses Seminar hätte ich dieselben Fehler in der nächsten Beziehung einfach wiederholt." meinte eine Teilnehmerin nach dem Seminar.

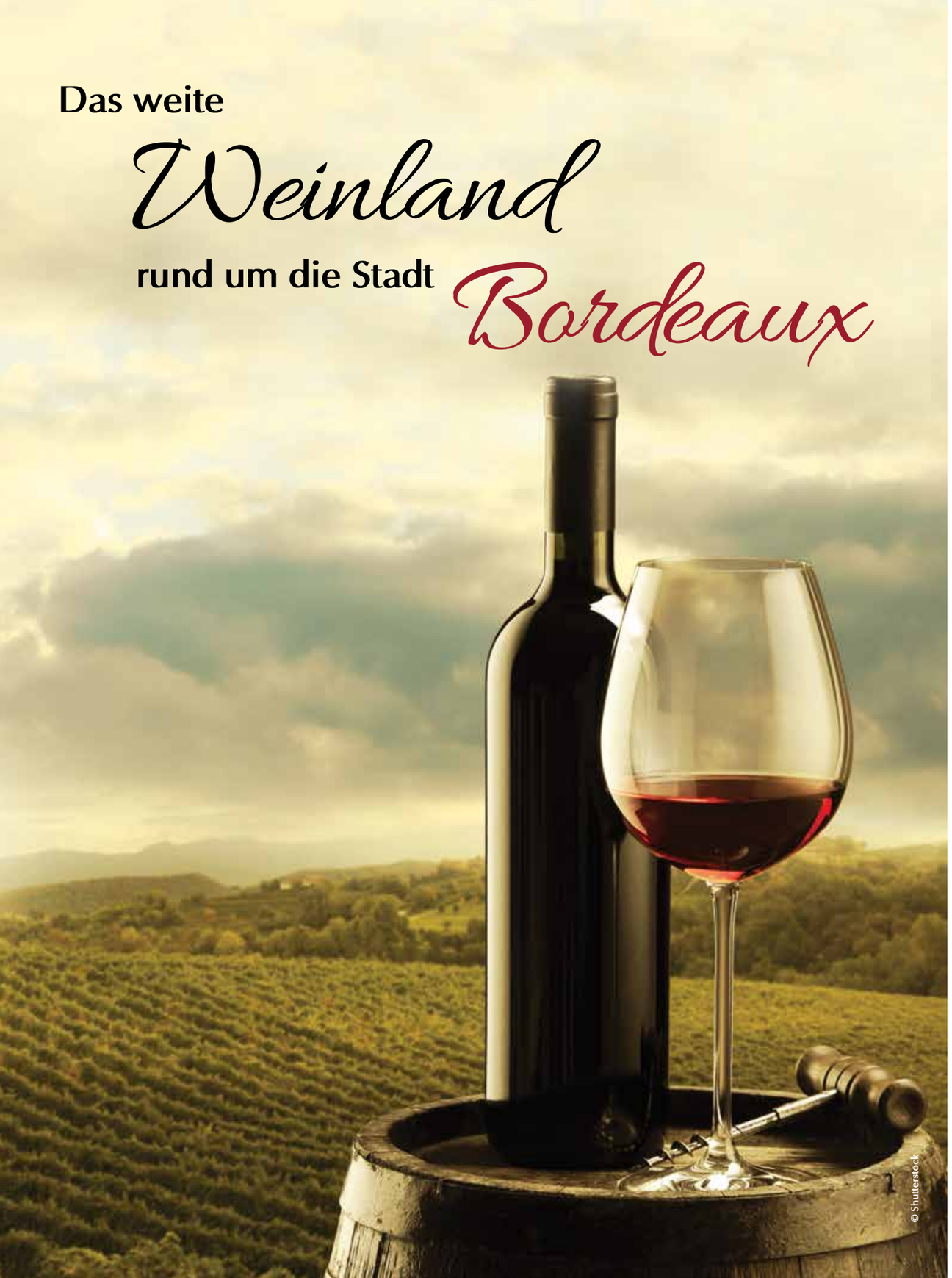
Seminar „Was ist Liebe?"

Gabriele Strasky, MBA, Expertin für Zustandsverbesserungen

Erfahren Sie in diesem Seminar, woran Sie den richtigen Partner erkennen, wie Sie die Beziehung beginnen und erfolgreich aufrechterhalten können.

Termine:	Sa 29. – So 30. Oktober 2016, jeweils 09:00 – 18:00
Anmeldung:	www.wahreliebe.jetzt, gabriele@wahreliebe.jetzt
Information:	Tel. 0650-761-6069
Ort:	Balance Lounge, Prinz-Eugen-Straße 6/7, 1040 Wien

Das weite Weinland rund um die Stadt Bordeaux


© Shutterstock

Dem Weingott sei Dank!

Bacchus oder Dionysos oder einfach der Gott des Weines meint es gut mit Bordeaux. Die Gironde, wie das Land rund um Bordeaux genannt wird, ist das größte Weinbaugebiet Frankreichs.

Text: Silvia Matras | **Fotos:** Silvia Matras, Pixabay, Shutterstock

Seit 2000 Jahren haben Weinberge die Landschaft rund um Bordeaux geformt. Mit seinen zahlreichen Schlössern und den sechs ausgewiesenen Weinstraßen schmückt sich Bordeaux mit dem Titel „Weltstadt des Weines“. Kein Wunder, dass Bordeaux eine reiche Stadt ist. Kein Wunder, dass im Juni 2016 ein riesiger Weintempel zu Ehren des Weingottes eröffnet wurde. Kein Wunder, dass dieser Tempel mit einer grandiosen Architektur und einem spektakulären Innenleben prunkt. Alain Juppé, seit vielen Jahren erfolgreicher Bürgermeister, hatte 1995 die Idee, dem Wein eine spektakuläre Bühne zu errichten. Er beauftragte die wahrscheinlich teuersten Architekten, die auf dem europäischen Markt zu bekommen waren: Anouk Legendre und Nicolas Desmazières, bekannt geworden durch ihre Biofassaden aus Mikroalgen, entwarfen die Außenhaut.

Eine sich drehende Welle erhebt sich aus einem Riesensoufflé – so könnte man das Ganze interpretieren. Für die unterhaltsame Szenografie im Inneren sorgte das englische Architektenpaar Dinah Casson und Roger Mann, auch keine No-names. Die „Cité du Vin“, wie das Bauwerk genannt wird, wurde gleich nach der Eröffnung als neues Wahrzeichen der Stadt gefeiert. Am Ufer der Garonne, im ehemaligen Industrieviertel „Bassins à Flot“ als Zeichen des Aufbruchs in eine neue Ära positioniert, ragt es wie eine gedrehte Riesenblase in den Himmel. Auf einer Fläche von 13.350 m² werden auf zehn Ebenen alle nur erdenklichen Themen aus der Geschichte des Weines bespielt. Der Besucher schreitet wie in einem Stationentheater von Szene zu Szene.

Es beginnt bei Noah. Hätte der gute Alte nicht so viel und gerne gesoffen, gäbe es ja den Wein gar nicht! Weiter geht es zu den Griechen, Römern und so fort. Von ganz oben in der Kuppel, von deren Decke 4.000 Weinflaschen herabhängen, hat man einen Blick über den Bezirk „Bassins à Flot“, der zur Zeit noch eine riesige Baugrubenansammlung ist, über die Garonne und weiter bis hin zu den Türmen der Altstadt. Alles sehr beeindruckend. Doch der Hang zur Megalomanie ist nicht zu leugnen.

Hinaus aus der Stadt!

In der Gironde, der lieblichen Flusslandschaft südlich und nördlich von Bordeaux gedeihen wegen des günstigen Mikroklimas all diese berühmten Weine, wie Médoc, Sauternes oder Saint-Émilion. Die beiden Flüsse Garonne und Dordogne münden nördlich von Bordeaux in die Gironde, die dem Département den Namen gibt.

Es ist eine liebliche Gegend. Auf sanften Hügelrücken ziehen sich in endlosen Reihen die Weingärten hin, alle mit Blick aufs Wasser. In den Dörfern geht das Leben einen beschaulichen Gang. Man trifft sich zum Kirchgang und auf dem Dorfplatz im Bistro. Hektik und Stress kennt man nicht. Der Wein sichert ein ausreichendes Einkommen.

© Shutterstock

© Silvia Matras

Foto: Pixabay

© Kadi Keighin/Shutterstock

© Shutterstock

Mehr als sechzig Weingüter befinden sich rund um Bordeaux in Stadtnähe. Bouliac ist ein kleines Dorf auf einem Hügel nahe der Stadt. Abends sieht man die Lichter von Bordeaux heraufleuchten. Alte Häuser aus Stein scharen sich um eine romanische Kirche. Das „Café de l'Espérance", in fröhlich-buntem Stil eingerichtet, offeriert eine leichte französische Küche und Médoc aus dem Eigenanbau.

Unweit davon liegt das Hotel „Le Saint James". Hier durfte sich Jean Nouvel verwirklichen. Drei ehemals landwirtschaftliche Gebäude, in denen Tabak getrocknet wurde, bedeckte er mit rostbraunen Lamellen. Mitten in den Weinbergen und umgeben von einem lieblichen Garten nimmt sich diese Architektur ein wenig skurril aus. Aber was soll's! Hauptsache der Wein ist delikat! Chefsommelier Richard Bernard serviert die besten Jahrgänge aus der Eigenproduktion und Küchenchef Nicolas Magie zaubert Michelin-Sterne-Gerichte auf den Teller.

Es wäre nicht Bordeaux, wenn es da nur eine Weinstraße gäbe. Sechs müssen es sein! Sechs Straßen, die durch berühmte Namen führen, wie Saint-Émilion oder Sauternes. Die bekannteste ist sicherlich die „Route des Châteaux", die durch die Weingärten des Médoc führt.

Antoine Beucher ist ein findiger Geschäftsmann. Er kutschiert seine Gäste in einem alten englischen Taxi zu den diversen Weinschlössern. Dort können sie unbesorgt probieren und genießen, ohne Angst vor einem Alkotest haben zu müssen. Oft und gern geht die Fahrt zum „Château du Taillan", zu einem der schönsten Anwesen der Gironde. Das Schloss aus dem 18. Jahrhundert zählt zu den „Monuments Historiques de France".

Armelle Cruse, Herrin des Schlosses und des Weingutes, freut sich über jeden Besuch. Sie führt nach dem Tod des Vaters gemeinsam mit ihren vier Schwestern das Weingut und meint mit gespielter Bescheidenheit: *„Moi, je suis seulement gardienne du temple. – Ich bin nur die Hüterin des Tempels."* Ein Tempel ist das Anwesen wahrlich. Allein das „Château du Taillan" mit seinen vielen Kunstschätzen ist atemberaubend, und die alten Weinkeller, in denen die Weine in Barriquefässern lagern, gleichen tatsächlich einem unterirdischen Tempel. Dionysos könnte hier irgendwo erscheinen. Nach einigen Gläsern Médoc sicher.

Weitere Information

La Cité du Vin:
www.laciteduvin.com

Antoine Beucher im „Wine Cab":
www.wine-cab.com

Château du Taillan:
www.chateaudutaillan.com

Atout France:
info.at@france.fr
www.france.fr
www.bordeaux-tourismus.de/

Anreise: Mit ASL www.aslairlines.fr/de/ Direktflüge Wien-Bordeaux

Bilder: *Seite 40: Landschaftsimpession, Seite 41 von oben nach unten: Weinberg in der Gironde, Weinspezialitäten des „Château du Taillan", Weinkeller, Museum „Cité du Vin" in Bordeaux, Seite 42 oben: Weintrauben aus der Region, unten: Blick aufs nahe Meer und im Museum „Cité du Vin"*

Foto: Pixabay

© Silvia Matras

Blick auf BORDEAUX

Insider-Tipps von Silvia Matras

KULINARIK

Die besten Tapas, natürlich mit Serranoschinken, und edlen Bordeauxweinen serviert man im Wintergarten des Hotels „Le Boutique Hotel" in der Rue Lafaurie Monbadon 3. *(erstes Bild unten)*

www.hotelbordeauxcentre.com

© Almano German Vilela, Shutterstock

MODE & OPER

Bordeaux ist ja mächtig stolz auf seine Oper! Und auf den Familienbetrieb „Petrusse". Aus der reichen Sammlung an Stoffen und Tapisserien aus aller Welt holen sich die Familiendesigner Ideen für die fantasievollen Schals und Pareos. Egal ob in Seide, Kaschmir oder Baumwolle – alle sind elegante Einzelstücke, abgestimmt auf die Lage der Boutique vis à vis der Oper und direkt in der Oper.

Allées de Tourny 8
www.petrusse.com

© Silvia Matras

© Silvia Matras

AUSZEIT

Les Mot Bleus, dieses stille Lese-Kuchen-Café könnte zum Lieblingsplatz avancieren! Wer die Ruhe sucht und hausgemachte Kuchen mag, ist hier richtig. In der angeschlossenen Bibliothek wird nur gelesen! Nicht telefoniert, nicht geschwätzt und nicht mit dem Handy hantiert! *(Bild oben)*

Rue Poquelin Molière 40

EXTRAVAGANT

In der „Passage Sarget", nahe bei der Oper versammeln sich die Kreativen! Die Hüte von Madame Westerdorff sind ein Muss für alle Damen, die zu einem Fest geladen werden! Wer etwas für extravagante Brillen übrig hat, der wird in dem Geschäft „Divine" fündig. Diese elegante Passage im Jugendstil hat nichts gemein mit unseren Einkaufszentren.

© Silvia Matras

© Silvia Matras

© Silvia Matras

SHOPPEN

Wie in allen Großstädten sind Hermès, Vuiton und andere internationale Labels vertreten. Viel interessanter sind jedoch die kleinen, charmanten Läden, die nicht überall zu finden sind. Bewundern Sie auch so gerne Knöpfe in allen Größen und Farben? Selten findet man so ein buntes Sortiment wie in dem Laden mit dem witzigen Namen „la droguerie". Bänder, Spitzen, Nähseiden, Perlen machen Lust auf die gute, alte „Hand-arbeit"! Als Abwechslung zum Computer.

Place Puy Paulin 8
www.e-droguerie.com

Messerscharf
Tipps vom Profi

Hand aufs Herz: Würden Ihre Messer im Küchenschrank den Tomatentest bestehen? Dabei ist ein scharfes Messer die wichtigste Zutat für ein gelungenes Menü. Doch es reicht nicht ein Qualitätsmesser zu kaufen, wichtig ist die regelmäßige Pflege. Und so geht's:

*Jetzt einen von 3 TYROLIT Messerschärfern gewinnen.

Unsere Pflegetipps

1. Je nach Verwendung, sollte es wöchentlich oder zumindest vierzehntägig geschliffen werden – am besten mit dem **TYROLIT** Messerschärfer mit drei unterschiedlichen Schärfsteinen und voreingestellltem Schärfwinkel – ein unverzichtbares Küchengerät, auf das auch Sternekoch Johann Lafer vertraut: „Kochen ist meine Leidenschaft. Beim Messerschärfen vertraue ich auf Erfahrung und Qualität von **TYROLIT**."

2. Nach Gebrauch sollte das Messer immer von Hand und nie mit der Spülmaschine gewaschen werden. Die Kombination aus hohen Temperaturen und salzhaltigem Wasser führt zur Korrosion der Schneide. Das regelmäßige Einölen mit Speiseöl pflegt das Messer zusätzlich.

3. Zur Aufbewahrung geben Sie das Messer in eine Besteckschublade oder einen Messerblock. Magnetische Messerhalter magnetisieren die Klinge und erschweren das Schärfen.

TIPP: Ein Schleifreiniger wie der TYROLIT Tyfix hilft Rost zu entfernen.

Mehr Infos und Shop unter www.tyrolitlife.com.

Advertorial, Foto beigestellt von Tyrolit

Tipps zur Wandgestaltung
mit den eigenen Fotografien

Jan-Ole Schmidt ist Produktmanager bei WhiteWall und begeisterter Fotograf. Wir bringen Ihnen hier einige seiner Tipps, wie wir unser Zuhause mit unseren persönlichen Lieblingsfotos am besten dekorieren können

© Whitewall

Tipp 1: Nur ein Thema für die Wand
„Ein einheitliches Themengebiet für die zu gestaltende Wand wirkt harmonisch, konzentriert die Blicke auf das Wesentliche und macht die Wandgestaltung insgesamt aussagekräftiger."

Tipp 2: Das richtige Foto
„Die präsentierten Fotos sagen viel über uns selbst aus. Die Wahl des oder der richtigen Fotos sollte daher nicht unterschätzt werden."

Tipp 3: Das richtige Maß
„In kleine Räume gehören eher wenige, dafür aber große Bilder. Viele kleine Bilder lassen den Raum insgesamt kleiner erscheinen und bieten sich demnach bei größeren Räumen an. Wenn wuchtige Möbel viel Platz des Zimmers einnehmen, sollten Sie großformatige Bilder dazu hängen, damit Ihre Fotos nicht untergehen."

Tipp 4: Farbe bekennen
„Ohnehin schon farbige Wände sollten eher mit reduziert bunten Fotos dekoriert werden, damit der Raum nicht überladen wirkt. Ein Passepartout bietet sich an, um das Bild von seinem Hintergrund abzugrenzen und Ruhe in die gesamte Wandgestaltung zu bringen."

Weitere Tipps und Anregungen rund um das Thema Fotografie finden Sie auf **magazin.whitewall.com**, mehr Tipps zur Wandgestaltung auf **www.goldenage.eu/wandgestaltung**

50 Jahre
Wiener Johann Strauss Orchester

Zu seinem 50-jährigem Bestehen wird das Wiener Johann Strauss Ochester, bestehend aus Musikern der führenden österreichischen Orchester, mit den erfrischenden Kompositionen der Familie Strauss, den goldenen Saal des Wiener Musikvereins wieder zum Klingen bringen.

Die Geschichte dieses Traditions-Klangkörpers reicht bis ins Jahr 1826 zurück. In diesem Jahr gründete Johann Strauss Vater sein Orchester. 1966 wurde das Ensemble in seiner heutigen Form von Eduard Strauss II. wieder zusammengeführt. Zahlreiche namhafte Dirigenten wie Willy Boskovsky, Walter Goldschmid, Kurt Wöss, Franz Bauer-Theussl, Vladimir Fedoseyev, Johannes Wildner und Alfred Eschwé formten dieses einzigartige Ensemble, das mit Präzision und Leichtigkeit, die wunderbaren Melodien interpretiert und damit das Publikum bei den weltweiten Konzertreisen immer wieder zu begeistern weiß.

© Lukas Beck

Fotos beigestellt von Johann Strauss Orchester

Jubiläumskonzert | 1966 – 2016 | 50 Jahre
26. Oktober 2016, 11.00 Uhr, Musikverein, Großer Saal
Tel.: +43 1 713 92 60 | **www.wjso.or.at**

Gewinner des TIPA-Awards
"Best Photo Lab Worldwide"
Ausgezeichnet von Redakteuren 28 führender internationaler Foto-Magazine

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten. Alle Rechte, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Interieur ©living4media/Annette & Christian. Gezeigtes Werk „Das Zebra" erhältlich bei WhiteWall.com. AVENSO GmbH, Ernst-Reuter-Platz 2, 10587 Berlin, Deutschland

Machen Sie nicht nur Fotos, zeigen Sie welche. In Galerie-Qualität.
70 Testsiege. Made in Germany. Galerie-Qualität, der 21.500 Profi-Fotografen vertrauen. Entdecken Sie uns auf WhiteWall.com
WhiteWall.com
Stores in Berlin/Düsseldorf/München
WHITE WALL
20 % Gutschein
Code: WW16GA9
Nur für Neukunden. Gültig bis 01.12.2016. Einmalig einlösbar, nicht kombinierbar

Musikalische *Kinderträume* verwirklichen

Nach einer guten und erfolgreichen Karriere hat man nun endlich die Möglichkeit, sich Kinderträume zu verwirklichen. Endlich tun, was ICH will!

Text: Gerd Pölzl | **Fotos:** Pixabay

Als Maria im Kindergarten immer wieder die Bewegungen einer Harfenspielerin nachahmte, war jeder entzückt! Maria wurde fotografiert und mit Worten wie „herzig“ und „süß“ überhäuft. Einige Zeit später bat sie die Eltern um eine Harfe und um Harfenstunden.

Zerronnener Traum

Doch da meinte die Mutter, dass die Wohnung für eine Harfe zu klein sei, man kenne keinen Harfenlehrer und das Geld reiche für den wöchentlichen Unterricht einfach nicht aus. Maria war traurig. Ein paar Jahre später bettelte sie wieder, doch die Ablehnung der Eltern blieb gleich.

„Talent“ und Musikunterricht?

Wenn Sie in Ihrer Karriere erfolgreich sein wollen, wissen Sie, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, die Grundlagen zu kennen. Wenn Sie die Grundlagen Ihres Berufes nicht kennen, sind Sie nicht in der Lage, diese Grundlagen zu Ihrem Vorteil zu nutzen, richtig?

Im Bereich der Musik sind wir tatsächlich in der gleichen Situation, obwohl viele Menschen Ihnen absichtlich oder aus Unwissenheit vorgaukeln, es liege alles nur in dieser Sache, die sie „Talent“ nennen. Ohne Talent kein Musizieren?

Bis man mit herkömmlichem Unterricht auf einem Niveau ist, auf dem man tatsächlich spielen kann, dauert es oft Monate, meist Jahre, gepaart mit sinnlosem Auswendiglernen, unnötigen und frustrierenden Tonleiterübungen und quälendem Rhythmuszählen. Viel Geld wird für diese Art von Musikunterricht ausgegeben und den wenigsten Menschen macht es Freude, so zu lernen.

Alte Methode – schockierendes Ergebnis

Die Musikschüler der letzten 400 Jahre wurden auf ähnliche Weise unterrichtet. Sie mussten Notenfolgen auswendig lernen. Das Ergebnis schockiert: Eine ständig sinkende Zahl von Menschen ist in der Lage, ein Instrument zu spielen. Im Vergleich dazu beherrschte im antiken Griechenland jedes Kind zwei bis drei Instrumente. Man könnte natürlich Musik auf die gleiche Weise wie in den letzten 400 Jahren weiter unterrichten und auf ein besseres Ergebnis hoffen. Heute ist nur noch etwa ein Kind (!) von 100 Kindern in der Lage, ein Instrument zu spielen.

Advertorial

Kindheitswunsch realisieren

Nach einigen Berufsjahren kommt man irgendwann mal an den Punkt, an dem man nun endlich etwas für sich tun möchte, nicht mehr nur für die Karriere. Nicht mehr nur die neuen gesetzlichen Bestimmungen pauken. Man will auch einmal an sich denken, an seine Herzenswünsche. Den Traum in Bezug auf Musik können Sie sich jetzt erfüllen.

Duncan Loriens Schwerpunkt liegt auf der Logik und Einfachheit hinter Notennamen und Tonleitern. Nur so ist es möglich, 60 Tonleitern in 60 Sekunden verstehen zu lernen.

Man kann fast über Nacht zu einem Profi der Harfe, Gitarre oder des Klaviers werden. Diese Grundlagen der Musik treffen tatsächlich auf jedes, absolut jedes Instrument zu. Wählen Sie Ihres und improvisieren Sie Jazz oder Blues oder spielen Sie Ihre Lieblingssongs.

Einführungs-Workshop mit
Mag. Gerd Pölzl
am 14.10.2016 und 27.10.2016
jeweils 19:00 bis 21:00
Ort: Balance-Lounge
Prinz-Eugen-Straße 6/7, 1040 Wien
Eintritt: € 30,00
Anmeldung: Tel.: 0660-2590401
oder **info@musikverstehen.net**.

Details zum Wiener Seminar
von Duncan Lorien im Nov. 2016
finden Sie auf
www.musikverstehen.net/

Ich habe massiv *mehr Selbstbewusstsein.* Ich kenne jetzt das *Handwerk* eines *Musikers.* Meine *Scheu* ist *weg.*

Klaus S., Wien

Die erste Harfe

Jahre später denkt Maria an die Harfe und erkennt, dass ihre Wohnung gut eine Harfe vertragen würde: Sie erfüllt sich ihren Kindheitswunsch. Die Harfe kostete weniger als erwartet. Aber wie spielt man die Harfe? Ist die Anordnung der Saiten einer Harfe mit der Anordnung der Saiten am Klavier ident? Wo ist der Unterschied? Wo sind die Ähnlichkeiten? Sie begab sich auf die Suche nach einer vielleicht anderen Lernmethode.

Neue Methode – echte Erfolge

Um Menschen zu unterstützen, sich ihre musikalischen Träume zu verwirklichen, hat Duncan Lorien, ein Musiker, Musikproduzent und Musikpädagoge, seit den 60er-Jahren nach einer neuen Methode im Musikunterricht geforscht und sie auch tatsächlich gefunden, diese andere Lernmethode.

Er unterrichtet nun die gefundenen Einfachheiten so, dass sie wirklich jeder umsetzen und unglaublich schnell frei spielen kann – das Musikinstrument der eigenen Kinderträume.

Duncan Lorien und Gerd Pölzl

Endlich spielen können!

Aus Ihrem Berufsleben wissen Sie, dass man, wenn die herkömmlichen Wege nicht so erfolgreich sind wie erhofft, neue Wege einschlagen muss. Wenn Sie wirkliches Wissen anwenden, erhalten Sie wirkliche Ergebnisse. Setzen Sie eine neue, aber bereits erprobte Methode ein, bekommen Sie ein neues und gutes Ergebnis.

Duncan Lorien live in Wien

Sie haben die Möglichkeit Duncan Lorien in Wien live zu erleben. Er kommt im November 2016 wieder nach Wien, um Menschen Musik auf seine unvergleichliche Art nahe zu bringen, sodass sie es auch umsetzen können. In nur zwei Tagen werden auch Sie ihre musikalischen Kindheitsträume verwirklichen.

© Shutterstock

Wie gerade ist Ihr Rücken?

Wie oft gehen, stehen oder sitzen wir „schief? Zum Beispiel wenn wir mit einer Hand eine schwere Tasche tragen. Manche von uns stehen regelmäßig so, dass ihr Becken schief steht. Diese Schiefstellung kann irgendwann zu Schmerzen führen.

Sylvia Klein führte ein Interview mit Wirbelsäulenexperte Walter Sagan

Nur 28 von 1.000 Menschen sind gerade

Vielfach herrscht die Meinung, dass der Beckenschiefstand angeboren ist, er kann aber durch stundenlanges Sitzen im Büro, am Computer entstehen.

Die Erklärung von Walter Sagan dafür ist: *„… dadurch bilden sich die Muskeln zurück und die Wirbelsäule verliert die wichtigste Stütze. Abgesehen davon führen durch den Wirbelsäulenkanal Nervenstränge durch, die durch die Fehlhaltung einknicken können. So können einzelne Regionen des Körpers nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt werden. Dies wiederum mindert die Leistungskraft des Menschen – eine schwerwiegende Folge für alle, die mit beiden Beinen im Beruf stehen.“*

Gesundbleiben bedarf eines täglichen Einsatzes

Laut Walter Sagan ist Gesundbleiben tägliche Arbeit, die von jedem Einzelnen auf allen Ebenen vollzogen werden sollte. *„Wir sind alle gewissermaßen in unserem Hamsterrad gefangen, doch wir können bewusst die Entscheidung treffen, öfters herauszusteigen. Das können Kleinigkeiten sein wie z.B. ausnahmsweise zu Fuß in die Arbeit gehen (schon 3.000 Schritte täglich beugen Rückenbeschwerden vor), einmal ein verlängertes Wochenende genießen, 5 Minuten Pause einlegen oder mein Entspannungstraining, das ich meinen PatientInnen gezielt beibringe. Dabei handelt es sich um ein speziell von mir entwickeltes Programm für einen guten Energiekreislauf.“*

Wichtig ist dem Wirbelsäulenexperten dabei die Einsicht, dass wir alle zunächst für uns selbst verantwortlich sind. *„Sollten Beschwerden schon weit fortgeschritten sein, hilft allerdings ohnehin nur mehr der Gang zum Arzt.“*

Walter Sagan war in seiner Jugend Judo-Leistungssportler und beschäftigt sich bereits seit 40 Jahren mit energetischer Wirbelsäulentherapie. Er kann mit einem speziellen Schulter-Becken-Messgerät feststellen, wo individuelle Fehlstellungen liegen. Er entwickelte im Lauf der Jahre die Transformationswirbelsäulenmethode (TWS). Nach einer ärztlichen Abklärung erfolgt seine Behandlung, in die er sein Wissen als Heil- und Sportmasseur, als Energietrainer und Wellnesscoach einbringt.

Ich traf ihn in seinem Wellness-Energiezentrum, in dem der angenehme Duft seiner speziellen Massageöle in der Luft lag, zu einem Gespräch.

Er berichtete mir, dass viele seiner Patienten jahrelang nur noch durch die Einnahme von Schmerzmitteln leben und bereits nach wenigen Behandlungen die Dosierung jener reduzieren konnten. Eine Patientin weinte vor Glück, weil sie schon vergessen hatte, wie es sich anfühlt, wenn nicht jede Bewegung schmerzt.

Beckenfehlstellung als Verursacher

Hinter einer Beckenschiefstellung steckt oft körperlich schwere Arbeit, Bewegungsmangel (z.B. Büroarbeit). Es können aber auch seelische Faktoren sein, die von Walter Sagan ebenfalls immer in Betracht gezogen werden. Ein Beckenschiefstand kann sich nicht nur auf den Hüft- und Lendenwirbelbereich auswirken, sondern auch auf die Kniegelenke, den Bereich der Brust und Halswirbel und sogar auf den Kiefer und den Kopf.

Oft ist eine Beckenfehlstellung (Mit-) Ursache anderer Krankheiten, daher ist es immer sinnvoll, diese parallel zu anderen medizinischen Diagnosen überprüfen zu lassen.

Entspannung ist wichtig

Walter Sagan erzählte mir, dass oft die Patienten während der Behandlung sanft und entspannt einschlafen und es ihm dann immer wieder schwer fällt, diese zu wecken, da die nächste Behandlung ansteht. Er überlegt daher, noch weitere Behandlungsräume einzurichten, um seinen Patienten mehr als bisher die Möglichkeit geben zu können, nach einer Behandlung noch einige Zeit in ihrem entspannten Schlaf bleiben zu können.

Viele Geschäftsleute kommen regelmäßig zu ihm – teilweise aus reiner Prophylaxe – zu einer Behandlung, durch die sie sich entspannen und dem Stress ihres Alltags entkommen können bzw. diesen danach wieder leichter bewältigen können.

Die Atmosphäre wirkt unterstützend

Walter Sagan legt auf eine angenehme Atmosphäre als Basis seiner Behandlungen besonderen Wert, was ich sofort bei meiner Ankunft bemerken konnte. Auf dem Weg zurück in mein Büro spürte ich, dass ich durch den Aufenthalt für das einstündige Gespräch bereits etwas von dieser beruhigenden, stärkenden Energie für mich mitnehmen konnte (durfte).

Fotos beigestellt von Walter Sagan

Mehr Informationen

www.sagan.at

Tel.: 01/203 86 75

E-Mail: wez@aon.at
Mobil: 0664 / 111 91 00

Wellness-Energiezentrum

Walter & Maria Sagan
Hirschstettnerstraße 19-21/C/2
1220 Wien

Im Herzen von Bad Ischl

Bel eta ge_

Wohnen nahe der Traun und die Altstadt vor der Haustüre.

In der Grazer Straße, nur 100 Meter von Esplanade und Pfarrgasse entfernt, befindet sich das **Beletage**.
Vor der Tür die Traun für herrliche Spaziergänge und die tägliche Bewegung. Rundherum viele Möglichkeiten für ausgedehnte Wanderungen. Kunstfreunde schätzen es, die kulturellen Spielstätten einfach zu Fuß zu erreichen.

Das Beletage hat alles in der Nähe, was man für seine Zufriedenheit braucht.
Eine Immobilie für jene, die das Flair von Bad Ischl und der malerischen Umgebung lieben.

- 25 Wohnungen in gehobener Ausstattung, 101 m² Geschäft
- großteils barrierefrei
- großzügige Grundrisse von 42 m² bis 144 m²
- Gärten, Terrassen, Loggien, 37 Garagenplätze
- kontrollierte Wohnraumlüftung, Niedertemperatur-Fußbodenheizung
- Geplante Fertigstellung: Frühjahr/Sommer 2017
- HWB 30 kWh/m²a

Beratung und Verkauf:
Raiffeisen Immobilien Bad Ischl
Tel.: 06132/24100

www.beletage-badischl.at

Raiffeisen Immobilien

Glyphosat
vernichtet nicht nur unerwünschtes Grün

Das gerne verwendete, weil sehr wirkungsvolle Mittel GLYPHOSAT lässt innerhalb kurzer Zeit alles Grün auf der behandelten Fläche verschwinden, daher ist es als „Unkrautvernichter" weit verbreitet. Es trägt aber auch viele Gefahren in sich!

Sylvia Klein führte ein Interview mit Greenpeace Landwirtschaftssprecher Sebastian Theissing-Matei

Im Büro von Greenpeace trafen wir uns zu einem Gespräch zum Thema Glyphosat und ich erfuhr über mein bisheriges Wissen hinaus noch einiges mehr über dieses Produkt und über die weltweit fast flächendeckende Verwendung. Der Einsatz ist so verbreitet, weil dieses Herbizid sehr günstig ist – auch in der Herstellung – und radikal wirkt. Sobald Sie es gespritzt haben, stirbt alles Grün auf der behandelten Fläche ab. Das Glyphosat verliert diese Wirkung nach 2 bis 3 Wochen, danach kann die gewünschte Pflanzung, z.B. von Getreide, vorgenommen werden und das gedeiht dann auf einer weitgehend unkrautfreien Fläche. Dies erleichtert ein späteres Ernten dieser Monokulturflächen.

„Glyphosat ist das weltweit am häufigsten eingesetzte Herbizid und wird in der Landwirtschaft, aber auch im öffentlichen Raum, wie etwa in Parkanlagen und in privaten Gärten, verwendet. Aufgrund dieser weit verbreiteten Anwendung ist es praktisch unvermeidbar, dass Menschen mit dem Pflanzengift in Kontakt kommen. Laut der Internationalen Krebsforschungsagentur der Weltgesundheitsorganisation WHO ist Glyphosat für den Menschen wahrscheinlich krebserregend. Solange diese gesundheitlichen Bedenken nicht ausgeräumt sind, muss der Einsatz von Glyphosat gestoppt werden. Der Schutz der öffentlichen Gesundheit ist mehr wert, als die Profitinteressen von Chemie-Konzernen" erklärte mir Sebastian Theissing-Matei von Greenpeace.

Weiters führte er aus: *„Aus Sicht von Greenpeace müsste bei Glyphosat das in Europa gültige Vorsorgeprinzip greifen. Dieses besagt, wenn nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden kann, dass ein Wirkstoff für die menschliche Gesundheit gefährlich ist, dann darf er nicht zugelassen werden. Bei Glyphosat ist das der Fall, umso mehr da sich die Einschätzung der Behörden weitgehend auf unveröffentlichte Industriestudien stützt. Darüber hinaus ist der Einsatz von Glyphosat, weder in der Landwirtschaft noch im öffentlichen Raum, notwendig. Alternativen, wie beispielsweise mechanische Unkrautbekämpfung oder Heißdampfverfahren sind vorhanden. Im ganzen Land beweisen – meist biologisch wirtschaftende – Landwirtinnen und Landwirte bereits jetzt, dass es ohne Weiteres möglich ist auch ohne Glyphosat und im Einklang mit der Natur gewinnbringend zu wirtschaften. Österreich braucht kein Glyphosat!"*

Wenn Sie Weingärten sehen, bei denen die Fläche unter den Weinreben braun sind, dann können Sie ziemlich sicher sein, dass hier im Frühling mit Glyphosat gearbeitet wurde. Auch in Parkanlagen wie etwa den Bundesgärten darf der umstrittene Wirkstoff immer noch eingesetzt werden. Glyphosat wird oft eingesetzt, um Parkanlagen „schön" zu machen. Ich frage mich, was an einem Park mit leicht verwilderten Ecken so unschön ist und denke mit Wehmut an die lauschigen Parkbänke in den leicht verwachsenen Ecken der Parks, wie sie es in meiner Jugend waren, zurück.

Einzelne Gemeinden verzichten bereits auf Glyphosat

Erste Anzeichen, dass in den Städten Österreichs umgedacht wird und auf Glyphosat verzichtet, gibt es bereits, so führt Landwirtschaftssprecher Sebastian Theissing-Matei aus: *„Gemeinden in Österreich kommt ebenfalls eine Schlüsselrolle dabei zu, ob potenziell gefährliche Chemikalien wie Glyphosat in die Umwelt gelangen oder nicht. Hier gibt es bereits Positivbeispiele wie z.B. die Stadt Klagenfurt, die im Juni 2016 beschlossen hat auf den Einsatz von Glyphosat zu verzichten, oder die Stadt Villach, die bereits 2013 den Beschluss gefasst hat auf sämtliche fragwürdigen Pestizide zu verzichten."* Es besteht Hoffnung, dass bald auch andere Städte diesen Beispielen folgen und für die Gesundheit der Bevölkerung ihren Beitrag leisten werden. Auch ein teilweiser Verzicht auf „problematische" Pestizide ist bereits ein positiver Beitrag.

Verzicht auf Glyphosat hilft Menschen, Insekten und der Ökologie

Wenn Sie in Ihrem privaten Garten oder auf Terrassen in Zukunft auf Glyphosat verzichten und zu Alternativen greifen, wenn Sie schon unbedingt „unkrautfreie" Flächen haben wollen, dann können Sie sich selbst und anderen Gutes tun.

Unser Tipp lautet, auch beim Anlegen von neuen Strukturen darauf zu achten naturbelassene Flächen einzubeziehen. Durch das Pflanzen von Blüh- und Wildpflanzen können Insekten, Bienen, Wildbienen und Schmetterlinge gefördert werden, was auch mit einer erhöhten Kirsch- oder Marillenernte belohnt wird.

Sebastian Theissing-Matei verrät uns bewährte, giftlose Alternativen zu Glyphosat für Haus- und Kleingärten:

- Unerwünschte Pflanzen können mechanisch durch Jäten oder Fugenkratzen entfernt werden.
- Eine weitere Möglichkeit wäre eine thermische Entfernung der Pflanzen durch heißes Wasser, Dampf oder Heißluft.
- Unerwünscht begrünte Flächen könnten auch mit Stroh-, Heu- oder Rindenmulch (nicht zu dicht, ansonsten in nassen Monaten ein Paradies für Schnecken) abgedeckt werden.
- Ein weiterer Tipp ist, zu überprüfen, ob die unerwünschten Pflanzen auch essbar wären, wie etwa Brennnessel, Giersch und Löwenzahn. Damit können die unerwünschten Pflanzen im Salat Freude bringen.
- Das Pflanzen von Mischkulturen reduziert unerwünschte Beikräuter und fördert gleichzeitig die Biodiversität unserer Kulturlandschaft.
- Ebenso kann eine sinnvolle Fruchtfolge im Garten zur Reduktion von Beikräutern führen.

© Greenpeace, Milja Kobal

Sebastian Theissing-Matei
ist seit vielen Jahren zu verschiedenen Umweltthemen aktiv. Als Landwirtschaftssprecher bei Greenpeace in Österreich arbeitet er jetzt hauptberuflich für ein ökologisch und sozial gerechtes Landwirtschaftssystem.

Verzichten Sie auf Glyphosat und lassen Sie auch einmal etwas „Unkraut" wachsen.

Wandern im Baltikum

Text & Fotos: Silvia Matras

Die drei Städte des Baltikums Tallinn, Riga und Vilnius entwickeln sich zu richtigen Touristenhotspots. Ebenso einen Besuch wert, aber kaum bekannt, sind die Strände, Seen und Wälder, die fast noch Urlandschaften gleichen.

Im Baltikum fand der sonst so nüchterne Staatsmann Wilhelm von Humboldt seine erträumten Seelenbilder. Er meint, dass man zum Beispiel die Kurische Nehrung gesehen haben muss, da einem sonst ein „wunderbares Bild in der Seele“ fehlt. Als Thomas Mann diese Empfehlung las, machte er sich auf nach Nida, dem größten Fischerdorf mitten auf dieser nadelförmigen Halbinsel zwischen Haff und Ostsee, und baute sich ein Haus.

Wir hätten ihm es liebend gerne gleichgetan. Wir, das ist eine kleine Wandergruppe, die sich unter der Führung von Aleksej Burov, des sympathischen Dozenten für mittelalterliche Sprachforschung an der Universität in Vilnius, aufmachte, das Baltikum zu erkunden. Gemeint sind Estland, Lettland und Litauen als Gesamtheit.

Mittsommernacht in Tallinn

Tallinn empfängt uns mit einer lauen Mittsommernacht, die leicht silbrig aus einem glühend roten Sonnenuntergang herausfließt, um mit einem strahlenden Morgen die Menschen aufzuwecken, so sie denn geschlafen haben. Solche Nächte feiern die Tallinner. Sie sitzen in kleinen Gruppen beisammen, blicken in den Himmel und in die Sonne, die um 22.10h untergeht, die Ostsee in glühendes Rot taucht und Türme und Dächer der Altstadt in ein ungewisses Licht zwischen Sein und Vergehen hüllt. Oder sie schlendern durch die stillen Gassen mit einer Rose oder einer Nelke, die sie wie eine Kostbarkeit tragen. Blumen in den Mittsommernächten zu schenken ist Tradition.

Der Morgen ist strahlend hell. Wir sind früh unterwegs. Aleksej weiß viel über die lange und wirre Geschichte von Tallinn und Estland zu erzählen. Polen, Deutsche und vor allem die Russen betrachteten ja die Länder des Baltikums als Art Selbstbedienungsladen. Es war ein stetes Kommen und Gehen der Besatzer. 1918 konnten die Esten für zwei Jahre ihre Freiheit genießen. Danach kamen die langen Jahre der russischen Besatzung. Ein schlichtes, hohes Kreuz aus transparentem Glas direkt vor der Nikolaikirche erinnert daran, wie zerbrechlich Freiheit sein kann. Ein leuchtendes Mal, an dem niemand ungerührt vorübergehen kann.

Tallinns Altstadt ist ein Lehrbuch der Architektur: Mächtige Renaissancefassaden rund um den Rathausplatz, mittelalterliche Giebelhäuser in den Gassen, Kirchen in allen Baustilen von der Gotik bis zur Neogotik. Eine besonders prunkvolle Kirche im pseudobyzantinischen Stil und ein Minischloss im klassizistischen Stil des 19. Jahrhunderts sind das Erbe der russischen Zeit.

Lahemaa verzaubert

Gibt es einen Ort, wo noch die Zwerge zwischen den Wackelsteinen und hinter den Stämmen der hohen Tannen hocken und den Wanderern ihre Geschichten ins Ohr wispern? Wo die Wellen des Meeres sanft und stetig Steine zu runden Findlingen formen? Wo Seeschwalben ihre Bahnen durch den Himmel ziehen? Wo das frische Grün der Birkenblätter sich im Saum des Wassers spiegelt? Es gibt es und es heißt Lahemaa. Wir werden ganz still, verteilen uns vereinzelt auf den Wackelsteinen und hören dem Wasser zu. Jeder nimmt ein Bild in seiner Seele auf.

Reizvolle Gegensätze in Riga

Unerwartet treffen Hardrock, Bargeklimper, Schmalzmusik und Chorgesänge von nicht mehr ganz nüchternen Touristen an unser Ohr. Riga, die Hauptstadt von Lettland, hat die ganze, an sich zauberhafte Altstadt zur Partymeile erklärt.

Ruhe und Beschaulichkeit finden wir hingegen in der Albert- und Elisabethstraße, wo der Jugendstil sich in Höchstform präsentiert. Hier durfte sich der Architekt Michail Eisenstein, Vater des Regisseurs Sergej Eisenstein, austoben. Mit einem Hang zur barocken Üppigkeit verteilte er schöne Frauenkörper, muskelstrotzende Männer, Früchte und Blumen über die Fassaden. All diese Figuren wurden ja fließbandartig in der Fabrik hergestellt.

Wahrscheinlich hat Eisenstein, so vermutet Aleksej, zu viele davon bestellt und sei deshalb gezwungen gewesen,

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Impressionen von der Reise: *Kurische Nehrung (5, 7, 8), Tallinn (2, 3, 9, 10, 13, 14), Lahemaa (4), Riga (11, 12), typisch baltische Puppe (1)*

sie so verschwenderisch auf den Fassaden zu verteilen. Nur so erkläre sich diese selbst für einen Architekten des Jugendstils ungewöhnliche Dekorwut.

Buntheit und Stille

Wir setzen mit der Fähre auf die Kurische Nehrung über. Die Sonne hat Wolken und trübe Stimmung vertrieben, und wir tauchen in eine Idylle aus Muße, Kiefern- und Fliederduft, aus Strand und bunten Holzhäusern und liebevoll gepflegten Gärten ein. Auch wenn der Charme der ehemaligen Fischerdörfer einen touristischen Anstrich bekommen hat, versteht man gut, warum sich einst Thomas Mann hier niederließ, warum Künstler wie Lovis Corinth, Carl Zuckmayer, Heinz Rühmann, Marie Luise Kaschnitz und sogar Sigmund Freud die Sommer hier verbrachten.

Wasserstille und Düneneinsamkeit waren lohnende Motive. Nida mit seinen bunten Holzhäusern ist beschaulich und schlicht geblieben. An der Spitze der Nehrung baut sich die 52m hohe Parnidden-Düne auf. Gräser wiegen sich im Wind und werfen bizarre Muster auf den Sand. Wie Schattenrisse heben sich die Konturen der Menschen vor dem hohen Himmel ab. In Sichtweite ist die Grenze zu Russland.

Vilnius – Altstadt und Künstlerviertel

Es ist unser letzter Reisetag und uns bleibt wenig Zeit, die Altstadt von Vilnius zu erkunden. Im Eiltempo zeigt uns Aleksej seine schöne Uni, die tolle Bibliothek, die Burg und die zweiundfünfzig (!) Kirchen, nicht alle natürlich. Einige Architekten mussten wohl von einem manischen Dekorrausch erfasst worden sein, als sie die Fassaden mancher Kirchen schmückten!

Neben der architektonisch repräsentativen Seite gibt es noch ein anderes Vilnius – das der Künstler, Kunsthandwerker und der kleinen Gewerbetreibenden. 1991 zogen Studenten und Künstler in das heruntergekommene Viertel Uzupis am Ufer der Vilnia, richteten die Häuser her und gründeten ihre eigene Republik mit eigenen Gesetzen, wie: „Jeder Mensch darf eine Katze haben“, „Jeder Mensch hat das Recht am Wasser zu wohnen“ oder „Jeder Mensch darf schlechte Laune haben“. Zum Abschied setzen wir uns in das kleine Café, schauen auf das Wasser und haben keine schlechte Laune. Wir sind nur ein wenig traurig.

Reiseveranstalter für das Baltikum

Reisestudio Ikarus. 01/492 40 95,
www.ikarus-dodo.at

Weitere Informationen:
www.baltcoming.com
www.latvia.travel
www.estravel.lv/en

BORDEAUX
die Trendfarbe

In diesem Herbst werden wir Bordeaux nicht nur im bauchigen Glas an einem lauschigen Abend auf der Terrasse oder zu einem exquisiten Dinner genießen. Wir werden uns auch in die Farbe Bordeaux hüllen und damit voll im Trend sein! Die Farbe ist so edel wie der Wein, der ihr den Namen gab.

Text : Yasmine Sabina Antonczyk | **Fotos:** Peek & Cloppenburg, Mode Madeleine

Wir tragen diesen Herbst Bordeaux zu jeder Gelegenheit! Ins Theater oder zu einem Abendessen bei Kerzenschein und – wie sollte es anders sein – immer ein Glas tiefroten Bordeaux im bauchigen Glas dazu.

Zu einem eleganten Mittagessen oder einem Business-Termin tragen wir vielleicht ein Kleid in Bordeauxrot mit kontrastierendem Orange von Jakes *(rechts)*. Seien Sie mutig und kombinieren Sie die romantische Farbe mit starken Kontrasten in geometrischen oder figuralen Mustern.

Grenzen gesetzt - ob Nappaleder, Ziegenleder für Handschuhe und Schuhe oder Cashmere für den weichen Schal oder Pullover – Sie können wählen! Aber Achtung! Bei dieser kräftigen Farbe gilt oft: Weniger ist mehr!

Frischen Sie Ihre alten Lieblingskleidungsstücke durch das Kombinieren mit neuen Accessoires wie Schals, Ketten, einem Top oder einer Hose, einem Rock auf und erfinden Sie Ihre Garderobe neu – natürlich in der tiefroten Farbe Bordeaux des Herbsts 2016!

Eine Tasche, die auf der Innenseite das kräftige Orange wiederholt, eine Uhr von Tommy Hilfinger mit bordeauxfarbenem Band sowie Schuhe mit Eleganz von Michael Kors runden das repräsentative Outfit ab.

Wollen Sie es weniger kräftig, dann kombinieren Sie mit schwarz, beige oder weiß. Auch diverse Rosatöne wirken in Kombination sehr leicht und natürlich.

Nicht nur Indoor, sondern auch Outdoor tragen wir edle Romantik, wie die Kombination von Madeleine zeigt *(links)*. Auch bei den Materialien sind uns keine

Strahlend schön durch die *kühlere Jahreszeit*

Die Tage werden kürzer, der Sommer ist vorbei. Wenn die Temperaturen fallen und der Wind rauer wird, sehnen wir uns nach Gemütlichkeit, Wohlbefinden und Wärme. Draußen ist es feucht und kalt, drinnen mollig warm. Doch Heizungsluft strapaziert unsere Haut, Lippen und Haare ebenso wie die veränderte Witterung. Wir verraten, wie Sie strahlend schön und top-gepflegt durch den Herbst und Winter kommen.

Text : Yasmine Sabina Antonczyk | **Fotos:** NIVEA, Fotolia

Was unsere Haut jetzt braucht

In der Übergangszeit mit trockener Heizungsluft und extremen Witterungsunterschieden wird unsere Haut stärker beansprucht als im Sommer und benötigt deshalb eine spezielle und reichhaltigere Hautpflege.

Ab einer Temperatur von 8°C oder darunter stellt unsere Haut ihre Fettproduktion ein. Sie wird dadurch schneller trocken, rau und rissig. Das nasskalte, trübe Wetter wirkt sich nicht nur auf unsere Stimmung, sondern auch auf unseren Körper aus. Am wichtigsten ist jetzt das regelmäßige Eincremen. Besonders gut geeignet sind feuchtigkeitsspendende und fetthaltige Produkte. Mandel- und Avocadoöl sowie Sheabutter sind in der kalten Jahreszeit eine echte Wohltat für unsere Haut.

Erste Hilfe bei spröden Lippen

Nicht nur unsere Haut sondern auch unsere Lippen freuen sich über eine Extraportion Pflege. Gerade in den kalten Monaten ist eine reichhaltige Lippenpflege wichtig, damit die Lippen nicht trocken, spröde oder gar rissig werden. Im Gegensatz zur unserer Haut besitzen sie keine Talgdrüsen und keinen Fett-Wasser-Film. Dadurch werden sie vor äußeren Einflüssen schlechter geschützt. Ein selbst gemachtes Lippenpeeling mit abschließender Pflege kann bei trockenen Lippen Wunder wirken. (Rezept siehe Infobox)

Schönes Haar auch in der kalten Jahreszeit

Durch die kalte Luft wird dem Haar viel Feuchtigkeit entzogen und es wirkt dadurch oft trocken und strohig. Um den Haaren ihre Feuchtigkeit zurückzugeben sollte man zu einem milden, leicht rückfettendem Shampoo greifen. Zu häufiges Haarewaschen ist im Winter nicht empfehlenswert, denn dadurch wird der Kopfhaut ihre natürliche Fettschicht entzogen - strapazierte Haare sind die Folge. Um Ihre trockenen Haare wieder glänzend und geschmeidig aussehen zu lassen, sind Haarkuren besonders wichtig. Am besten eignen sich Pflegeprodukte mit wertvollen Pflanzenextrakten und Ölen, wie Seidenprotein oder Arganöl.

Wer allerdings zu schnell fettender Kopfhaut neigt, hat es im Winter ebenfalls nicht leicht: Häufiges Mützen-Tragen verstärkt das Problem meist noch. Wenn die Haaransätze schon nach ein bis zwei Tagen leicht fettig oder gar strähnig aussehen, kann ein Trockenshampoo Abhilfe schaffen. Es wird gleichmäßig auf den Haaransatz gesprüht und gibt der Frisur wieder neuen Halt, ohne dass die Haare gewaschen werden müssen.

Streicheleinheiten für Haut und Seele

Ein heißes Bad lädt zum Träumen ein und streichelt mit aromatischen Düften die Seele. Wohlige Wärme, Kerzenlicht und betörende Düfte sind ideal zum Relaxen. Selbst das kleinste Badezimmer kann rasch zum privaten Wellness-Tempel umgewandelt werden. Damit unsere Haut dabei nicht zu sehr austrocknet sind Badezusätze empfehlenswert. Sie sollten danach ausgewählt werden, ob sie eher eine entspannende, belebende oder rein pflegende Wirkung ausüben sollen. Ätherische Öle wie z.B. Lavendel-, Patchouli- oder Rosenöl sorgen für Tiefenentspannung, während Mandarine-, Orange- oder Grapefruitöl anregend und stimmungsaufhellend wirken. Wer zu trockener Haut neigt sollte besser zu rückfettenden Badezusätzen greifen. Besonders gut geeignet sind hier Milch, Honig und Mandelöl. Gönnen Sie sich vor allem in der dunkleren Jahreszeit diese kleine Auszeit vom Alltag und genießen Sie wohltuende Verwöhnmomente.

Unser Tipp für streichelzarte Lippen

Lippenpeeling mit Honig

Sie benötigen: 1 EL Honig, 1 EL Oliven- oder Sonnenblumenöl und 1 EL Zucker.

Mischen Sie den Honig, das Öl und den Zucker in einer kleinen Schüssel zusammen, bis eine körnige Mischung entsteht. Sollte sich der Zucker zu schnell auflösen, einfach noch einen Esslöffel hinzufügen. Massieren Sie das Peeling sanft in Ihre Lippen ein und lassen Sie es 1-2 Minuten einwirken. Anschließend mit lauwarmem Wasser abwaschen und danach eine spezielle Lippenpflege auftragen.

Gepflegt durch Herbst & Winter mit NIVEA

NIVEA Reichhaltige Body Milk
Die reichhaltige Formel mit Mandelöl stimuliert die natürliche Feuchtigkeitsproduktion der Haut, sie wird spürbar glatt und geschmeidig.
250 ml ca. 3,99 EUR, 400 ml ca. 5,99 EUR, 625 ml mit Pumpe ca. 7,99 EUR

NIVEA Care & Relax Pflegebad
Care & Relax, das beruhigende Badeerlebnis, ist angereichert mit wertvollem Malvenextrakt und einem zarten Duft. Es pflegt Ihre Haut mit mildem, cremigem Schaum.
750 ml ca. 3,79 EUR

NIVEA Beauty Oil Ölbad
Reichhaltiges Ölbad mit 87% wertvollem Mandelöl und Vitamin F, pflegt intensiv und wirkt rückfettend.
250 ml ca. 7,95 EUR

NIVEA Body Soft Öl
Das speziell für sehr trockene Haut entwickelte Soft Öl erzeugt einen Schutzfilm, der die Feuchtigkeit bewahrt. Angereichert mit Avocadoöl pflegt und glättet es die Haut und hinterlässt ein spürbar weiches Hautgefühl.
250 ml ca. 7,50 EUR

NIVEA Frangipani & Oil Pflegedusche
Erfrischende, reichhaltige Pflegedusche mit dem vitalisierenden Duft der hawaiianischen Frangipani-Blüte. Pflegende Ölperlen regenerieren selbst trockene Haut.
250 ml ca. 2,59 EUR

Radon im Gasteinertal

Die Gasteiner Thermalkur wirkt bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut. Außerdem ist sie auch wohltuend für das Allgemeinbefinden (Immunprophylaxe), bringt neue Vitalität, Kraft und Energie. Viele Patienten profitieren von der Gasteiner Radon-Thermal-Behandlung in Form einer Linderung ihres Leidens (Schmerztherapie), Verbesserung der Lebensqualität und Reduzierung des Medikamentenverbrauches.

Text: Sylvia Klein | **Fotos:** beigestellt von Gasteintourismus und Heilstollen

Die Geschichte des Radon im Gasteiner Heilstollen

Zu Beginn des Zweiten Weltkriegs sollten Grubenarbeiter am Gasteiner Radhausberg nach Gold suchen. Das ersehnte Edelmetall fanden sie nicht, jedoch berichteten die Arbeiter, dass ihre von der schweren Arbeit verursachten körperlichen Beschwerden während ihres Aufenthalts in den Bergstollen weitgehend verschwanden und sie sich gesund fühlten.

Mehrere Jahre später wurde die Existenz des Edelgases Radon in der Luft des Stollens festgestellt. Radon wurde 1900 erstmals von Friedrich Ernst Dorn entdeckt; er nannte es Radium-Emanation („aus Radium herausgehendes"). Seit 1923 ist die Bezeichnung Radon gebräuchlich. Die Universität Innsbruck begann 1946 mit wissenschaftlichen Untersuchungen der Heilkraft des Gasteiner Stollens.

Das Forschungsinstitut Gastein (FOI) der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg beschäftigt sich heute mit verschiedensten Studien wie der Heilwirkung der Heilstollen-Therapien und dem Thermalwasser des Gasteiner Tals bei verschiedenen Erkrankungen.

Das chemische Element Radon

Chemisch gesehen ist Radon ein Edelgas. Es ist sehr reaktionsträge, farb-, geruch-, und geschmacklos und nur mäßig wasserlöslich. Zum Unterschied zu anderen Zerfallsprodukten ist das Radon-222 gasförmig. Es kann daher direkt am Entstehungsort entweichen. Radon ist ein radioaktives Element, das in der Natur selten vorkommt. Radon ist zwar radioaktiv, gibt jedoch nur eine sehr geringe tatsächliche Gammastrahlung ab. Die Halbwertszeit ist bei 3,8 Tagen, das bedeutet bereits nach 4 Tagen ist die Hälfte des Elements in ungefährliche Bestandteile zerfallen und vom Rest wieder die Hälfte nach weiteren 4 Tagen und so weiter. Im Gasteiner Heilstollen wird die Existenz des Radon für Heilzwecke verschiedenster Art genutzt.

Medizinische Detailinformation

Das Edelgas Radon wird über Haut und Lunge von unserem Körper aufgenommen, seine Tochterprodukte lagern sich auf der Haut ab. Milde Alphastrahlung wird freigesetzt. Diese regt die Selbstheilungskräfte des Körpers auf verschiedene Weise an:

Der Zell-Reparatur-Mechanismus wird angeregt, die aggressiven freien Radikale werden vermindert, der heilungsfördernde und entzündungshemmende Botenstoff TGF-Beta1 wird aktiviert, der Schmerzbotenstoff (Substanz P) wird vermindert. Die Beta-Endorphine werden erhöht und der Serotonin-Stoffwechsel wird positiv beeinflusst.

Diese vielfältigen Einflüsse auf den Körper wirken chronischen Entzündungen und Allergien entgegen und führen, wissenschaftlich belegt, zu einer lang anhaltenden Schmerzlinderung. Lang einwirkende Wärme wie z. B. im Gasteiner Heilstollen führt zu einem leichten therapeutischen Fieber mit zusätzlichen Heilungseffekten. Unterstützt werden die positiven Auswirkungen einer Therapie zusätzlich durch die alpine Höhenlage Gasteins. Das Zusammenspiel aller Komponenten macht die Gasteiner Kur zu einer äußerst effektiven natürlichen Therapie bei einer Vielzahl von Erkrankungen.

Hilfe gegen Rheuma und andere Krankheitsbilder

An Rheumatoider Arthritis (Kurzbezeichnung Rheuma) leiden mehrheitlich Frauen (75%). Die Erfolgsquote der Behandlung mit dem Radon der Gasteiner Heilstollen und begleitenden Therapien liegt bei 90% in Bezug auf die Schmerzlinderung und Verbesserung der Beweglichkeit bei bestimmten Indikationen. Viele haben nach der Kur die Schmerzmedikation stark reduzieren oder sogar komplett absetzen können, was zur Folge hat, dass dadurch auch die Nebenwirkungen von starken Medikamenten vermindert wird.

Eine Kur umfasst eine mit Ärzten zu Beginn festgelegte Gesamttherapie, die ein mehrfaches „Einfahren" (mit dem Stollenzug) beinhaltet. Im Stollen verweilt man eine Stunde liegend und die Ruhe genießend. Danach folgt eine empfohlene Nachruhezeit in einem der Ruheräume. Pro Woche sind innerhalb einer Therapie mehrere Einfahrten möglich.

Weitere Krankheitsbilder, bei denen nachweislich eine Gasteiner Therapie eine Verbesserung des Krankheitsbildes bewirkt, finden Sie im Infokasten. Auch ohne einer dieser Krankheiten ist ein Besuch des Gasteiner Heilstollens und der faszinierenden Natur des Gasteiner Tals zu empfehlen. Es ist eine wunderbare Möglichkeit der Revitalisierung der eigenen Lebensenergien, der Gesundheitsprophylaxe und der Stärkung unseres Immunsystems.

Ich selbst holte mir Anfang dieses Sommers merkbar neue Energie, die ich bereits nach einem einzigen Besuch des Stollens auf sehr angenehme Weise an mir feststellen konnte.

Ich wohnte dafür ein Wochenende lang in Bad Hofgastein im Hotel Impuls Tirol, wo ich auch im hauseigenen Schwimmbad und Wellnessbereich zusätzlich das Gasteiner Thermalwasser genießen könnte.

In unserem „Thermen- und Kur-Special" im nächsten GOLDEN-Age-Magazin werden wir am Beispiel des Hotels Impuls zeigen, wie Wellness und Kur kombinierbar ist.

Die Heilungsmöglichkeiten aus der Natur des Gasteiner Heilstollens sind vielfältig

Erkrankungen des Bewegungsapparates
Morbus Bechterew bzw. Spondylarthropathien
Chronische Polyarthritis (Rheumatoide Arthritis)
Arthritis psoriatica
Arthrosen (auch Finger-Polyarthrose)
Wirbelsäulensyndrome
Fibromyalgie-Syndrom
Osteoporoseschmerzen
Neuralgien, Polyneuropathien
Sportverletzungsfolgen
Sarkoidose

Erkrankungen der Atemwege
Chronische Bronchitis
Asthma bronchiale
Chronische Sinusitis

Erkrankungen der Haut
Psoriasis vulgaris
Neurodermitis
Sklerodermie

Außerdem:
Allgemeine Immunprophylaxe, Revitalisierung

Alle Informationen zusammengestellt von Sylvia Klein mit fachkompetenter Unterstützung von Bibana Weiermayer-Schmid vom Hotel-Impuls in Bad Hofgasten

1 Abwehrkräfte stärken

Die Temperaturen sinken, es wird kälter und Heizen wird unumgänglich. Die Luft wird dadurch aber zu trocken für unsere Schleimhäute. Sie verlieren an Feuchtigkeit und können Viren und Bakterien nicht mehr optimal abwehren. Gerade jetzt ist es wichtig, genügend zu trinken. Neben Wasser und verdünnten Fruchtsäften eignen sich wärmende Früchte- und Kräutertees besonders gut. Wählen Sie aus den Gemüsearten bevorzugt Brokkoli, Grünkohl, Karotten, Tomaten, Kohl, Knoblauch und Spinat, denn sie stärken unsere Abwehrkräfte. Ebenfalls wichtig ist viel Bewegung, vor allem an der frischen Luft. Das bringt nicht nur unseren Kreislauf in Schwung, sondern stärkt auch nachweislich unser Immunsystem. Laut Experten reichen 30 bis 60 Minuten Bewegung am Tag aus, um unsere Abwehrkräfte wieder auf Vordermann zu bringen.

Gesund in den Herbst

- die besten Tipps & Hausmittel

Text: Yasmine Sabina Antonczyk | **Fotos:** Pixabay

Die nasskalte Jahreszeit steht vor der Tür - besonders im Herbst und Winter muss unser Immunsystem einiges aushalten. Das feuchtkalte trübe Wetter drückt auf die Stimmung und der ständige Wechsel zwischen warm und kalt stellt hohe Anforderungen an die körpereigene Abwehr. Gerade jetzt sind wir anfällig für eine Erkältung. Infektionen lassen sich zwar nicht immer vermeiden, jedoch verlaufen sie mit einer gesunden Körperabwehr um einiges milder. Wir haben die besten Hausmittel für Sie zusammengestellt.

2 Body & Soul

Wenn die Tage kürzer und trüber werden, leiden viele Menschen unter Antriebslosigkeit, gedrückter Stimmung und vermehrtem Schlafbedürfnis. Unser Körper reagiert in vielerlei Hinsicht auf das verminderte Tageslicht. Als erste und wichtigste Maßnahme gegen den „Herbstblues“ sollten Sie sich daher tagsüber so oft wie möglich im Freien aufhalten, auch bei schlechtem Wetter. Falls Ihnen die Zeit fehlt, um nach draußen ins Tageslicht zu gehen, schaffen Sie sich eine Tageslichtlampe an und schalten Sie diese täglich für mindestens eine Stunde ein. Bleiben Sie aktiv, unternehmen Sie etwas mit Freunden und Familie – das lässt Sie gar nicht erst auf trübe Gedanken kommen. Wir bringen in unserem Newsletter regelmäßig Informationen über Veranstaltungen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, gönnen Sie sich über die trübe Jahreszeit einen Urlaub in einem sonnigen Land.

3 Tees bei Erkältung

Salbeitee hilft bei Erkältungskrankheiten: Übergießen Sie 1 EL Salbei mit 250 ml heißem Wasser und lassen Sie ihn 10 Minuten zugedeckt ziehen. Bei Halsschmerzen können Sie schluckweise davon trinken oder auch damit gurgeln. Thymiantee mit Honig wirkt hervorragend bei Husten. (Teerezept wie bei Salbei plus 1 EL Honig). Auch Ingwer hat sich bei Erkältungen bewährt. Das im Ingwer enthaltene Gingerol sorgt für eine Anregung der Durchblutung - das führt zur Stärkung der Abwehr und Schleimlösung in blockierten Atemwegsbereichen. Bringen Sie ca. zwei Tassen Wasser zum Kochen und fügen Sie den möglichst dünn geschnittenen Ingwer (ca 10 - 15 Scheiben) hinzu. Je nach gewünschter Intensität 10 bis 20 Minuten köcheln lassen, danach kurz etwas abkühlen und den frisch gepressten Saft einer Zitrone und Honig hinzufügen.

4 Hausmittel gegen Halsweh

Halswickel kühlen angenehm und können Schluckbeschwerden lindern – wie der Topfenwickel (Quarkwickel) – oder wärmen, wie der Kartoffelwickel, je nachdem, wonach Ihr Körper gerade verlangt. Für den Topfenwickel wird ein feuchtkalter Wickel mit frischem Topfen bestrichen und direkt mit der Topfenseite um den Hals gewickelt. Die Kartoffelwickel bereitet man mit gekochten, zerstampften Kartoffeln zu und wickelt diese heiß in ein Tuch. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, wird der Kartoffelwickel um den Hals gebunden. Dabei ist darauf zu achten, den Wickel nicht zu heiß anzulegen!

5 Zwiebelsaft gegen Husten

Die Zwiebel ist nicht nur ein vielseitiges und beliebtes Gemüse – sondern auch ein altbewährtes, natürliches Hausmittel. Zwiebeln enthalten ätherisches Öl, schwefelhaltige Verbindungen und Flavonoide, die antibiotisch und antiseptisch wirken. Das beruhigt die Bronchien und lindert den Hustenreiz. Für den Zwiebelsaft gegen Husten die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in ein Marmeladenglas füllen. Den Honig über die Zwiebel gießen, bis sie vollkommen bedeckt ist, und das Glas verschließen. Die Mischung anschließend ein paar Stunden stehen lassen, bis ein zähflüssiger Sirup entstanden ist. Durch ein Sieb abseihen. Um Zwiebelsaft herzustellen, wird der Sirup einfach mit Wasser aufgegossen. Zur optimalen Wirkung gegen Husten, sollte der Zwiebelsaft mehrmals täglich in kleinen Schlucken getrunken werden.

Welches Training
ist das richtige für mich?

Als Personal Trainer fragen mich die Menschen oft, wie eine Übung denn richtig gehe. Sie haben Angst davor, etwas falsch zu machen und sich damit Schaden zuzufügen. Aber viel wichtiger ist sich zu überlegen, welche Übungen für Sie die richtigen sind.

Text: Robert Grünwald | **Fotos:** Shutterstock, Gillyfish

Zu Beginn schildere ich Ihnen ein Erlebnis, um Ihnen aufzuzeigen, was ich mit den richtigen Übungen meine. Auch wenn Sie die Übungen einer Trainingsart vollkommen richtig machen, können diese für Ihren eigenen Körper wenig zielführend sein.

Gestern im Yogakurs: Die Frau neben mir hat ein starkes Hohlkreuz. Ihr an sich flacher Bauch ragt heraus, ebenso das Gesäß, ihre Lendenwirbelsäule ist gebogen wie die einer Ente. Sie ist offensichtlich ein Yogaprofi, das kann ich schon erkennen während sie bloß am Boden sitzt. Die Trainerin startet die Asanas, so heißen die Übungen im Yoga. Die ersten 15 Minuten verbringen wir damit die Muskulatur an der Oberschenkelrückseite zu dehnen. Ich hatte recht, die Frau neben mir macht alle Übungen mit Leichtigkeit. Im Stehen kann sie die Ellenbogen bei gestreckten Knien zum Boden führen. Ich bin beeindruckt und gleichzeitig weiß ich diese Übungen braucht sie alle nicht. Sie müsste die Oberschenkelrückseite kräftigen, nicht dehnen, denn sie verstärkt damit ihr Hohlkreuz. Am liebsten würde ich es ihr sagen, aber meine Finger erreichen gerade meine Zehen und ich habe Schmerzen. Ich bin auf der Beinrückseite verkürzt, daher sind diese Übungen für mich gut, also bleibe ich dran!

Beispiel Rundrücken

Menschen, die 8 bis 10 Stunden am Tag sitzen haben häufig einen Rundrücken, weil sie mit ihren Händen vor ihnen auf der Tastatur arbeiten müssen. Mit gekrümmter Wirbelsäule und vorgeneigten Schultern ist dies am besten möglich, daher nimmt der Körper diese Position ein, selbst wenn sie langfristig zu Verspannungen führen kann und vielleicht auch optisch nicht ansprechend ist.

Im Training ist es daher wichtig mit den richtigen Übungen dagegen zu wirken. Im Allgemeinen sind dies Kräftigungsübungen, die die Schulterblätter zusammenführen, wie beispielsweise der Reverse Butterfly *(Foto 1)* oder Dehnungsübungen die auf die Brustmuskulatur *(Foto 2)* abzielen. In der Praxis sehe ich im Fitnessstudio aber häufig vor allem Männer, die das Gegenteil machen. Übungen wie Bankdrücken und Butterfly formen eine schöne Brust, sind aber bei einem Rundrücken eher kontraproduktiv, da sie die oft ohnehin schon verkürzte Brustmuskulatur noch kürzer machen.

Auch Folgeschäden sind dadurch möglich. So müssen Betroffene den Rundrücken in der Brustwirbelsäule mit einer Überstreckung der Halswirbelsäule ausgleichen, um den Blick nach vorne richten zu können anstatt zu Boden. Diese permanente Belastung der Halswirbelsäule führt zunächst zu Verspannungen und bei manchen Menschen auch zu Kopfschmerzen, da durch diese Haltung Nerven und auch Blutbahnen abgeklemmt werden können. Erst nach Jahren kann es dann schließlich auch zu Schädigungen an der Wirbelsäule selbst kommen, die man dann normalerweise nicht mehr auf längst eingewöhnte Bewegungsmuster oder gar Trainingsgewohnheiten zurückführen wird.

Beispiel Hohlkreuz

Das Becken ist ein zentrales Element im menschlichen Körper. Die Position des Beckens hat Auswirkungen auf Strukturen darüber und darunter. Stellen Sie sich Ihr Becken als eine mit Wasser gefüllte Schüssel vor. In der neutralen Position bleibt das Wasser in der Schüssel. Im Falle einer zu starken Vorwärtsneigung haben Sie ein Hohlkreuz, wie die Dame aus dem Yogakurs. Das Wasser würde aus der Schüssel rinnen. Das bedeutet, dass die Muskeln an der Beinvorderseite verkürzt sind und die Bauchmuskeln zu schwach. Ersteres kann vom vielen Sitzen kommen, Zweiteres ist vermutlich auf mangelndes Training zurückzuführen. Der untere Rücken wird eher angespannt sein und die Beinrückseite zu schwach.

Ein gut durchdachtes Training wird für diese Frau daher Dehnungsübungen für die Beinvorderseite (*Foto 3)* beinhalten, ebenso wie die Lockerung der Lendenwirbelsäule zum Beispiel mit einer Faszienrolle (spezielle Rollen für Massage, Entspannung von Muskeln und Bindegewebe) und gleichzeitig sind die Beinrückseite (z.B. die Brücke) und die Bauchmuskeln zu kräftigen. Vor allem die tiefliegenden Bauchmuskeln, die den Bauchnabel nach Innen ziehen stabilisieren das Becken in der neutralen Position. Übungen wie die Plank (*Foto 4)* spielen für die meisten eine wichtige Rolle im gesundheitsorientierten Training.

Fit und aktiv

Mit Golden-Age-Trainingsexperte Robert Grünwald

Robert Grünwald schreibt für Sie regelmäßig in Golden Age über aktuelle Trends in der Fitnessbranche und gibt Ihnen Tipps, wie Sie bis ins hohe Alter gesund, schlank, aktiv und fit bleiben. Diesmal widmet er sich dem Thema „Was ist das richtige Training für mich?“

„Als Personal Trainer habe ich es mir zum Ziel gesetzt, Menschen zu helfen ihre persönliche Lebensqualität zu steigern. Denn Fitnesstraining ist so viel mehr als nur besser auszusehen. Regelmäßige Bewegung und Krafttraining steigert das Selbstbewusstsein, schüttet Glückshormone aus und verbessert die Reaktionsfähigkeit, zum Beispiel bei Stürzen. Als staatlich geprüfter Personal Trainer helfe ich Ihnen Ihr individuelles Training zu finden, mit Freude zu trainieren und die Motivation zu erhalten.“

Informieren Sie sich über
aktuelle Angebote unter:

www.robertgruenwald.net

Betriebssysteme

Werden die nur von Menschen, die in Betrieben arbeiten, gebraucht?

Auf unserer GOLDEN-Age-Website haben wir das Thema „Sichere Kennwörter“ besprochen, in welcher wir auf die Gefahren bei mobilen Geräten, wie beispielsweise Smartphones, hingewiesen haben, da die entsprechenden Betriebssysteme an sich schon viele persönliche Daten übermitteln. Aber was sind eigentlich Betriebssysteme?

Text: Ernst Kristof | **Foto:** Pixabay

Ein Betriebssystem besteht aus mehreren Programmen, welche die Komponenten eines Computers, wie Speicher, Ein- und Ausgabegeräte, den installierten Programmen und vielen anderen Teilen miteinander kommunizieren lässt. Mit anderen Worten, ohne ein Betriebssystem ist ein Computer nur eine große Ansammlung von elektronischen Bauteilen, die keinerlei Funktion haben.

Welche Arten von Betriebssystemen gibt es?

Um hier alle aufzuzeigen, könnte man eine Reihe sehr dicker Bücher schreiben. Die Betriebssysteme, mit denen wir Anwender am häufigsten zu tun haben, sind auf Smartphones das Apple „iOS“ und „Android“. Auf Notebooks und Standcomputern ist weltweit „Windows“ das verbreitetste Betriebssystem, aber es gibt auch von Apple das „mac OS“. OS ist übrigens die Abkürzung für Operating System, auf Deutsch Betriebssystem.

Wann haben wir Anwender mit dem Betriebssystem bewusst zu tun?

Da auf einem Computer das Betriebssystem für alle Anwendungen und Prozesse zuständig ist, haben wir eigentlich immer damit zu tun. Bewusst wird es uns nur dann, wenn wir am Computer beispielsweise bestimmte Dateien suchen, umbenennen, verschieben, kopieren oder löschen wollen. Wenn Sie Datum und Uhrzeit einstellen oder auch nur ein anderes Hintergrundbild auswählen möchten, bietet unser Betriebssystem die dazu nötigen Programme an. Beim Installieren von Programmen regelt das Betriebssystem alle Vorgänge, damit das Programm auch sicher läuft. Sogar so selbstverständliche Geräte wie Maus oder Tastatur würden ohne das richtige Betriebssystem keinerlei Reaktionen zeigen.

Wieso muss ein Betriebssystem aktualisiert werden?

Kurz gefasst aus zwei Gründen: Heutzutage sind die Computer, aber auch Smartphones über das Internet miteinander verbunden. Wie wir schon aus unserem letzten Artikel „Sichere Kennwörter“ wissen, gibt es Menschen, die viel daran setzen, sich unberechtigten Zugang zu verschaffen um sich zu bereichern oder um Schaden anzurichten. Da diese Menschen weltweit Tag und Nacht aktiv sind, müssen auch die Sicherheitseinstellungen am Laufenden gehalten werden. Zum Zweiten kommen laufend neue Hardware und Softwareprodukte auf den Markt, mit denen das Betriebssystem umgehen können muss, weshalb es ständig und kurzfristig um diese neuen Dienste aufgerüstet werden muss. (Dienste, die Geräte miteinander softwaremäßig verbinden nennt man Treiber oder auf Englisch Driver)

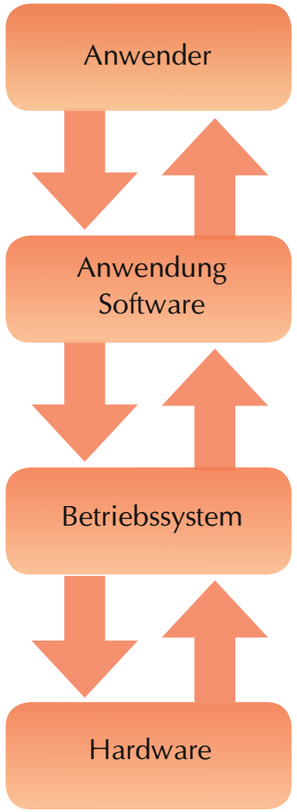
Wo befindet sich eigentlich das Betriebssystem?

Je nachdem, welche Art von Computer Sie haben, befindet sich das Betriebssystem im Speicher oder auf der Festplatte. Auf alle Fälle wird nach dem Einschalten des Gerätes zuerst eine Überprüfung des Systems durchgeführt und danach das Betriebssystem in den Arbeitsspeicher geladen. Erst dann ist der Computer im Regelfall betriebsbereit.

Wieso erkennt das Betriebssystem manchmal angeschlossene Geräte nicht?

Angenommen Sie möchten einen Drucker an einen Computer anschließen. Auch wenn der Stecker passen sollte, kann es sein, dass sie trotzdem nichts ausdrucken können. Das liegt daran, dass die Software des Druckers mit dem Betriebssystem nicht kompatibel ist. Sie können sich das so vorstellen, dass sich zwei Menschen gegenüberstehen, aber nicht miteinander sprechen können, weil sie unterschiedliche Sprachen sprechen. Ganz wichtig ist also beim Kauf von Computerzubehör, wie Software oder Hardware, dass dieses mit Ihrem Betriebssystem kompatibel ist. Auf den meisten Produkten befindet sich jedoch schon der entsprechende Hinweis.

Da wir jetzt einiges von Hard- und Software gelesen haben, widmen wir uns in einer der nächsten Ausgaben diesem Thema. Manchmal fällt es wirklich schwer zu entscheiden, ob etwas Hardware oder Software ist.



Nur durch das Betriebssystem können wir die Computer nutzen.

EDV-Tipps vom Profi

Mit Ernst KRISTOF, Gründer von Officehelp

Ernst KRISTOF hat jahrzehntelange IT-Erfahrung und ist Spezialist für Fragen aus dem gesamten Bereich MS Office. Mit dem Team seines Unternehmens OFFICEHELP deckt er den Schulungsbedarf vieler Branchen und Unternehmensgrößen, insbesondere für Office-Themen ab. OFFICEHELP bietet für Sie auf Anfrage auch Individualschulungen für Kleinstgruppen an!

Ernst Kristof schreibt für Sie in jedem Magazin über ein anderes interessantes Thema und auch auf der Website erscheinen quartalsweise weitere aktuelle Artikel zu den Themen Internet, EDV oder Datensicherheit, zum Beispiel über die Wichtigkeit von „guten“ Kennwörtern“.

OFFICEHELP e.U.
Mobil: 0664/326 14 08
E-Mail: office@officehelp.at
www.officehelp.at

Ab sofort auch im ABO erhältlich!

4 Ausgaben um nur **€ 10,-***

Symbolfoto

JETZT BESTELLEN unter shop.goldenage.eu

Ihre Vorteile

- Keine Ausgabe mehr versäumen
- Bequem nach Hause geliefert ohne Zustellkosten
- Preisersparnis

*** Aktionspreis statt € 12,-**
(Jahresabo / 4 Ausgaben / Jahr), gültig bis 30. November 2016 nur innerhalb Österreich, andere Länder zzgl. Versandkosten. Das Magazin ist auch zum Einzelpreis von € 3,60 im freien Verkauf erhältlich. Sie können das Magazin auch telefonisch bestellen unter **+43 676 974 23 80**

Vorschau
aufs nächste Magazin

Das Abenteuer ruft:
Fern- und Erlebnisreisen ...

- ... unser Hauptthema
- Thermen- und Kur-Special
- Die Mode und das Hutmachergewerbe

... und vieles mehr ...

Unsere Winterausgabe erscheint Ende November 2016

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber:
artemedia Werbeagentur
Inh. Nanja Antonczyk
Erlaaer Platz 1/1501 | 1230 Wien
+43 676 974 23 80
www.artemedia.eu | office@artemedia.eu

UID: ATU58776444
Chefredaktion & Organisation
Mag. Sylvia Klein | +43 676 328 43 57
sylvia.klein@goldenage.eu

Art Direcor / Senior Editor: Nanja Antonczyk
Junior Editor: Yasmine Antonczyk
Druck: NP Druck St. Pölten | **www.np-druck.at**
Lektorat: artemedia Werbeagentur

Coverfoto: Shutterstock

RedakteurInnen dieser Ausgabe:
Dr. phil Silvia Matras, Robert Grünwald, Ernst Kristof, Hansjörg Aschenwald, Yasmine Sabina Antonczyk, Nanja Antonczyk, Univ. Prof. Wolfgang Pappler

Grundlegende Richtung:
Reise- und Lifestylemagazin für die besten Jahre
Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter www.goldenage.eu/impressum abrufbar.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wurde großteils darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Wir möchten jedoch ausdrücklich darauf hinweisen, dass die bei Personen maskuline Form für beide Geschlechter zu verstehen ist.

Greenpeace, Merlicek & Grossebner

Mehr Leistung für Ihre Messer

Entwickelt vom österreichischen Schleifpionier für alle, die Wert auf den richtigen Schliff legen. Mit dem TYROLIT Messerschärfer bringen wir rund 100 Jahre führendes Industrie Know-how ab sofort direkt in Ihre Küche. Er ist einfach in der Anwendung, formschön im Design und überragend effektiv im Ergebnis. **Jetzt online bestellen.**

www.tyrolitlife.com

TYROLIT