

## Texte für verschiedene Websites

### Die aktuelle Brautmode 2008

Die Geschichte des Brautkleides ist noch relativ jung, erst in den 1920er Jahren wurden Hochzeitsroben speziell für diesen besonderen Anlass geschneidert.

Jede Frau, die den Schritt einer Ehe wagt, möchte an diesem ganz besonderen Tag auch ganz besonders schön sein. Wie eine Prinzessin, in ein traumhaftes Gewand gekleidet. Und damit liegt die Braut auch voll im Trend.

Denn die neuen Brautkleider sind nicht nur romantisch sondern auch sehr glamourös. Sie zeigen sich in edlen Stoffkombinationen und raffinierten Schnitten. Die Farben weiß, champagner und creme überwiegen. Aber auch andere Farbtöne wie rot, lila, hellblau oder sogar schwarz sind 2008 in den Brautboutiquen zu finden und setzen neue Akzente.

Seidig schimmernd und mit edler Perlenstickerei werden die neuen Modelle im edlen Glamour-Look gefertigt. Zum puristischen Look gehören Schleifchen, kunstvoll gebunden, aus edler Seide oder Organza. Auch Farbtupfer in Form von Blüten werden gerne auf weißen oder einfarbigen Roben spielerisch angebracht. Meist in hübschen Pastelltönen, doch auch in kräftigeren Tönen, und machen so das puristische Kleid zum richtigen „Eyecatcher“.

Ganz neu - ein wenig „Sexappeal“ durchbricht die Romantik in Form von verführerischen Ausschnitten, tiefen Rückenansichten und eng anliegenden Oberteilen oder auch Korsagen. Durch die figurbetonten Schnitte und den auffällig schönen Verzierungen am Oberteil und dem dazu passenden, zumeist weit ausgestelltem Rockteil, kommt auch der Romantiklook nicht zu kurz.

Und dieser zeigt sich in den neuen Kleidern beispielsweise in mehreren Lagen aus allerfeinsten Stoffen wie Seide, Chiffon, Crêpe, wunderschönen Spitzen- und Tüllkreationen und farblich abgestimmter Stickerei. Weite Röcke und verspielte Ausschnitte am Dekolleté sorgen also für den Traum einer jeder Braut im Stil der Romantik.

Eindeutiger Trend – das reine Weiß ist wieder im Kommen! Diese Farbe steht für Reinheit, Vollkommenheit und Freude und passt einfach vorzüglich zu einem festlichen Brautkleid. Wobei Weiß sich erst Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts durchsetzte. Vorher trugen Bräute Trachten oder schöne Roben in schwarz oder rot.

Und Farben wie schwarz, rot oder lila sind in der neuen Saison 2008 ein besonderes „Remake“, schön und sinnlich zugleich!

Die neue Brautmode lässt also keine Wünsche offen, romantisch, glamourös oder puristisch, mit all den verschiedenen Modellen kleidet sich die Braut immer wie eine Königin. Durch die Vielfalt der

Kollektionen und Kreationen der Designer bleiben keine „Träume“ unerfüllt! Am besten bleibt die Braut bei der Suche nach dem richtigen Hochzeitskleid ihrem ihr eigenen Stil treu. Schön wird sie immer sein!

### Ein Gartenbeet anlegen

In Zeiten von Biogemüse und Bio-Kräutern kann man sich oft nicht mehr sicher sein, was im Supermarkt „Bio“ ist und was nicht. Denn die Berichterstattungen über die tatsächlichen Bioprodukte verwirren uns immer mehr.

Hat man das Glück und verfügt über einen Garten, so kann man seine eigenen Gemüsesorten pflanzen und weiß ganz genau, das diese dann wirklich biologisch einwandfrei aufgewachsen sind. Besteht noch kein dafür vorgesehenes Beet, so ist es ganz leicht, eines anzulegen.

Mit dem richtigen Werkzeug, den richtigen Arbeitsklamotten und dem nötigen Elan ist ein Beet in einem Tag angelegt. Wichtige Voraussetzungen wie die Lage, die Erde und die Größe des Beetes sollten genau bedacht werden, bevor man sich an die Grabarbeiten macht.

Der Rasen muss natürlich weg, auch alles Unkraut und große Steine sollten weggeräumt werden.

Das Beet soll möglichst eine gerade Form erhalten, hier kann man eine Schnur zu Hilfe nehmen.

Wenn die Grundform mit einem Spaten ausgestochen ist, geht man an den Rest. Am Besten platziert man die entfernten Rasenstücke erstmal auf einem Komposthaufen. Das Material verrottet und kann im nächsten Frühling als Kompost auf das Beet aufgetragen werden. Die großen Steine können eventuell im Kräutergarten als Zierde oder Begrenzung verwendet werden.

Für die Begrenzung des Beetes gibt es mehrere Möglichkeiten, das liegt auch am Geschmack des Gärtners. Im Gartenfachhandel kann man Grenzsteine und Ähnliches in vielen Varianten erwerben. Schön ist aber auch eine natürliche Begrenzung in Form einer niedrigwachsenden Hecke oder beispielsweise Lavendel.

Nach der Schwerarbeit des Grabens und Entfernens von Steinen wird Blumenerde auf das Beet geschüttet. Zwei bis fünf 70 Liter-Säcke sollten für ein Beet ausreichen. Die angereicherte Erde ist dann nach einer Zeit des „Setzens“ bereit für die Bepflanzung.

So schnell ist ein Beet angelegt! Bei der Planung ist es auch wichtig, einen sonnigen Standort auszusuchen, fast alle Gemüse- und Kräutersorten lieben die Sonne! Was dann letztendlich angepflanzt wird ist wiederum individuell verschieden. Ob Tomaten, Kürbisse, Gurken, Pfefferoni oder Paprika – alle Sorten können in unseren Breiten hervorragend gedeihen. Lassen Sie ich in einem Fachgeschäft ausführlich beraten!

Bald ist der Frühling da, die „Hochzeit“ aller Gärtner. Jetzt kann mit den Planungen bereits begonnen werden, denn nicht mehr lange, und es geht an die Umsetzung. Viel Spaß beim Anlegen und viel Freude bei der Ernte!

### Einheitsbeitrag der Krankenkassen

Eines der umstrittensten Themen in unserer Regierung ist wohl die Gesundheitsreform. Gesundheitsfonds und gleicher Beitragssatz sollen für Einheit und faire Bedingungen gegenüber den Kassen und schlussendlich den Versicherten sorgen. Doch es kann passieren, das die Vorsorgekassen einen Zusatzbeitrag einheben werden, um finanziell stabil zu bleiben.

Drohen jetzt auch noch Zusatzbeiträge für die Versicherten?

Der neue Gesundheitsfonds, umstritten, einerseits positiv weil bessere und gerechtere Aufteilung an die Kassen, andererseits negativ, wegen der möglichen bevorstehenden Zusatzbeiträge. Ist die Gesundheitsreform reformbedürftig?...

Es ist beschlossen, der neue Gesundheitsfonds startet mit Jänner 2009. Es gelten ab dann für alle Mitglieder der Krankenkassen einheitliche Beitragssätze (erst vor Kurzem von der Regierung mit 15,5 % festgelegt). Soweit so gut, durch die einheitliche Aufteilung der Gelder aus dem Fonds an die Krankenkassen soll eine verbesserte Organisation der medizinischen Vorsorge ermöglicht werden. Davon profitiert der Versicherte, egal welcher Kasse er angehört. Doch Unkenrufe werden laut – kann der Einheitssatz tatsächlich auf Dauer von den Kassen getragen werden?

Ein Zusammenschluss aus Politikern, Krankenkassen, Gewerkschaften und Wissenschaftlern warnen vor ungeahnten Konsequenzen. Nicht nur wegen der derzeitigen Finanzkrise, auch eine schlechte Prognose für die zu erwartende Konjunktur im nächsten Jahr, weisen auf mögliche finanzielle Schwierigkeiten im Gesundheitssystem hin.

Das hat wiederum Auswirkungen auf die Versicherten. Es drohen Zusatzbeiträge. Doch das Bundesversicherungsamt (BVA) dementiert. Demnach werden die Kassen erst versuchen zu sparen und wenn es nicht anderes geht, wenn, dann erst nach ein paar Jahren, einen Zusatzbeitrag erheben. Denn ein Zusatzbeitrag sei unverantwortlich und eine Hemmschwelle für die Kassen, so das BMV. Allerdings ist alles im Unklaren – denn einerseits wird von fixen Zusatzbeiträgen gesprochen, andererseits bestehe kein Grund für eine zusätzliche Forderung. Das Thema wurde schon vielfach diskutiert, alle Thesen sind rein spekulativ.

Sicher ist hingegen: viele Versicherte können mit Mehrkosten rechnen.

Denn die Krankenkassen, speziell die größeren, werden mit dem Beitragssatz von 15,5 % nicht auskommen. Schon jetzt ist bekannt, dass mehrere Kassen einen Zusatzbeitrag erheben werden müssen. Wie hoch dieser sein wird, ist aber ganz verschieden. Das erfährt der Versicherte erst, wenn es soweit ist. Also ein Kassenwechsel ist noch nicht sinnvoll. Abwarten heißt die Devise, und Tee trinken. Soll in der kalten Jahreszeit sehr beruhigend wirken, egal was 2009 im Gesundheitssektor passiert.

Allerdings argumentiert das Gesundheitsministerium dagegen: denn, es gäbe mehr Geld für die Krankenkassen für die Versorgung der versicherten Patienten, also bestünde überhaupt kein Bedarf an Zusatzleistungen.

Es gibt auch noch andere Möglichkeiten als einen (umstrittenen) Zusatzbeitrag um einer „Unterdeckung“ der Kassen gegenüber zu treten. Ein wichtiger Punkt sei es, denn Hersteller-Rabatt von Pharma Konzernen auf 16 % zu erhöhen, denn das könnte zu großen Einsparungen führen. Weiteres sollten Mehrausgaben für stationäre Behandlungen nicht zu hoch ansteigen und ein kostendeckender Krankenversicherungsbeitrag für Arbeitslose wäre wichtig (Vorschläge des AOK-Bundesverbandes).

Viel wird diskutiert, die Politik ist uneinig, die Kassen unzufrieden. Aber er kommt: der Gesundheitsfonds mit dem einheitlichen Beitragssatz.

Der Jahreswechsel bringt eine Neuerung in unserem Gesundheitssystem – den Gesundheitsfonds. Alle zahlen ab dann den gleichen Beitragssatz, egal bei welcher gesetzlichen Krankenkasse man versichert ist. Manko: es kann zu Zusatzleistungen bei einigen Kassen kommen, bei welchen ist noch unklar. Deshalb, auch wenn viel diskutiert, geworben und auch geschimpft wird, am Besten ist es, abzuwarten, wie sich das neue System entwickelt.

## Fragen und Antworten Thema Riester-Rente

### **1. Wie erhält man die Prämien vom Staat?**

Indem man einen Zulaganantrag in der Zentralen Zulagenstelle für Altersvermögen (ZfA) stellt. Seit Jänner 2005 braucht man nicht jedes Jahr einen neuen Antrag an die Zulagenstelle zu schicken, es gibt den sogenannten Dauerzulaganantrag. Auch besteht die Möglichkeit den Antrag elektronisch übers Internet zu stellen. Das geht schneller und ist für den Verbraucher unbürokratischer.

## **2. Was tun bei vorhandener Lebensversicherung? Trotzdem Prämien kassieren?**

Da ist es auf jeden Fall ratsam, sich erstmal genau zu erkundigen, ob der bestehende Vorsorgevertrag eventuell kompatibel mit der Riester-Rente ist und man so auch die staatlichen Prämien beantragen kann. Am besten erkundigt man sich bei einer Verbraucherzentrale, der Versicherungsanstalt oder dem persönlichen Finanzberater. Es ist nämlich durchaus möglich, die vorhandene Versicherung umzuschreiben und so in den vollen Genuss der Prämien zu kommen. Also ist es vernünftig, sich vorab zu informieren, bevor man bestehende Verträge kündigt oder stilllegt,.

## **3. Welche Steuervorteile gibt es von staatlicher Seite?**

Riester-Sparer haben die Möglichkeit, den gesamten Beitrag für die Riester-Rente (Eigenbeitrag zuzüglich aller Zulagen) von der Steuer durch die sogenannten Sonderausgaben abzusetzen. Auf der Einkommensteuererklärung wird das mit der neuen Anlage „AV-Altersvorsorge“ deklariert. Die absetzbaren Beiträge sind begrenzt – für das Jahr 2008 beispielsweise liegt diese Höchstgrenze bei €2.100,--. Die während der Sparzeit anfallenden Gutzinsen und Kapitalerträge bleiben steuerfrei. Wenn die Steuererklärung dann beim Finanzamt einlangt, wird vom Amt automatisch eine „Günstigerprüfung“ durchgeführt. Sollte die Steuerersparnis höher sein als die Summe der gewährten Zulagen, wird eine Steuerrückerstattung gewährt. Die Sparzulagen werden direkt auf den Riester-Vertrag überwiesen, das Guthaben vom Finanzamt aber dem Girokonto des Anlegers gutgeschrieben. Auch dieses Guthaben könnte mittels Sonderzahlung der Riester-Rente zugeführt werden. Das geht aber nicht bei jedem Vertrag und es kann auch sein, dass dafür zusätzliche Gebühren anfallen.

## **4. Was eignet sich am besten für Riester Rentenversicherung, Bankspargplan oder Fonds?**

Das Riester- Banksparen ist besonders für ältere Sparer geeignet. Sichere Zinsen und häufig auch noch Bonuszahlungen bei geringen Gebühren machen das Riester Banksparen attraktiv. Ein Bankspargplan ist schon ab der ersten Einzahlung im Plus und mit mehr als 4 % Gesamtrendite genau so gut wie positiv wirtschaftende Lebensversicherungen.

Das Riester- Fondssparen eignet sich vor allem für Sparer unter 50 Jahren. Diese Sparvariante kann den höchsten Ertrag erzielen, aber am besten arbeitet der Fonds bei einer relativ langen Laufzeit. Ein Beispiel: ein 35 Jahre alter Single zahlt jeden Monat €20,-- in seinen Sparer ein, dann hat er am Ende mit 65 Jahren ein Kapital von €25.000,-- zur Verfügung. Das ergäbe eine zusätzliche Rente von €140,-- pro Monat. Hätte er ein Kind, würde das Kapital bei gleicher Einzahlung von €20,-- schon €30.000,-- betragen und die monatliche Riester-Rente €160,--. Laut Stiftung Warentest sind einige Riester-Fondssparer auf jeden Fall als empfehlenswert einzustufen.

## **5. Wie genau funktioniert die Förderung der Riester-Anlage?**

Es kommt der Zeitpunkt, wo man erkennt, dass man mit seiner gesetzlichen Rente nicht auskommen wird und man sich für eine Zusatzversicherung oder einen Sparer entscheidet. Mit dem Modell der Riester-Rente werden verschiedene Vorsorge-Sparverträge vom Staat gefördert. Man sollte sich vor Abschluss von Fachleuten gut beraten lassen, welcher Vertrag tatsächlich gefördert wird. Ist der gewünschte Sparvertrag dann staatlich förderbar, passiert das nicht von selbst. Ein Antrag muss gestellt werden, mit dem sogenannten Dauerzulagenantrag wird das vereinfacht. Die Förderung fließt dann in den Sparvertrag direkt hinein, es kommt zu keiner

vorherigen Auszahlung.

## **6. Bekommt man die Riester-Rente auch im Ausland?**

Ja, Riester-Rentner, die ihren Wohnsitz ins Ausland verlegen, haben keine Einschränkungen oder Benachteiligungen gegenüber Rentnern im Inland. Sie müssen zwar, wenn sie über die Grenzen Deutschlands den Wohnsitz verlegen, die staatliche Förderung zurück bezahlen. Das kann auch gestundet werden. Doch im Gegenzug wird die Rente im Ausland nicht versteuert, was aber bei Renten im Inland der Fall ist. Man kann sich in diesem speziellen Fall in einem der von den Volkshochschulen angebotenen Kursen „Altersvorsorge macht Schule“ ausreichend informieren.

## **7. Wann kommt es zu den vereinbarten Auszahlungen aus dem Vertrag?**

Der frühestmögliche Beginn der Auszahlung der Riester-Rente ist das vollendete 60. Lebensjahr. Es spielt auch keine Rolle, ob dann andere Altersvorsorgeansprüche (gesetzliche Rente, betriebliche Altersvorsorge) fällig werden. Die Rente wird im Normalfall ein Leben lang ausbezahlt. Man kann aber eine Maximalauszahlzeit von 15 Jahren vereinbaren, dann ist es möglich, dass die Restrente bei vorherigem Ableben an die Erbberechtigten weiter bezahlen zu lassen. Das ist an sich interessant, um seine Angehörigen abzusichern.

## **8. Sind Kombinationen von Riester mit anderen Vorsorgeprodukten möglich?**

Einige Unternehmen bieten den Anlegern an, ihre bereits vorhandenen Vorsorgeprodukte mit der Riester-Vorsorge zu kombinieren. Zum Beispiel für eine Absicherung für verminderte Erwerbsfähigkeit oder einer Vorsorge der Hinterbliebenen im Todesfall. Auch können eventuelle bestehende Lebensversicherungen angepasst werden. Es ist sinnvoll, sich bei dem Berater seines Vertrauens genau zu informieren..

## **9. Welches sind die Unterschiede zwischen Riester Rente und anderen privaten Rentenversicherungen?**

Ein großer Unterschied ist, dass bei der Riester-Rente die ganze Familie einbezogen und der Sparvertrag dem entsprechend vom Staat gefördert wird (Beispiel Kinderzulage), bei privaten Rentenversicherungen nicht. Gegenüber Vater Staat und dem Finanzamt funktionieren beide Verträge gleich, denn die Beiträge können als Sonderausgaben steuerlich abgesetzt werden. Aber nach Vertragsschluss ist es bei der Riester Rente nicht möglich, sich den angesparten Betrag auf einmal auszahlen zu lassen, bei einer privaten Rentenversicherung schon. Bei der Riester-Rente hat man die Möglichkeit, sich die Ansparsumme in 12 Monatsraten, als lebenslange Rente, als auf 15 Jahre beschränkte Rente, oder in Teilzahlungen bis maximal 30% des Gesamtbetrages auszahlen zu lassen.

## **10. Sind Riester-Auszahlungen pfändbar?**

Vereinfacht gesagt ja. Wobei da zu unterscheiden ist zwischen angesparten Altersvorsorgevermögen und den Leistungen im Bezug einer Rente.

Ein Altersvorsorgevermögen ist nach § 97 EStG, Einkommenssteuergesetz, nicht übertragbar und daher auch geschützt. Ein Altersvorsorgevermögen ist angespartes Geld, welches der steuerlichen Förderung unterliegt, ebenso wie die laufenden Beiträge in einen Vorsorgevertrag und auch der Anspruch auf die staatliche Zulage.

Nicht geschützt ist Kapital, das nicht auf der staatlichen Förderung beruht oder auch überzahlte Beträge in Riesterverträgen. Ebenso nicht geschützt sind die an den Vertragsinhaber auszahlenden

Beträge.

### **11. Unter welchen Voraussetzungen gibt es Geld für Kinder?**

Bei der Riester-Rente werden besonders Familien mit Kindern gefördert. So erhält man pro Kind eine Zulage (Beispiel im Jahr 2008) von bis zu €185,--. Diese Zulage wird für jedes Kind gewährt, für welches auch Anspruch auf Kindergeld besteht. Die Kinderzulage bekommt der Elternteil, der auch das Kindergeld erhält. Tipp: wenn Sie eine Riester-Rente ansparen wollen, sollte der Vertrag auf den Ehepartner laufen, der auch das Kindergeld bekommt! Es gibt pro Kind nur eine Kinderzulage, auch wenn beide Ehepartner einen Riesterrentenvertrag ansparen. Die Kinderzulage wird einmal jährlich dem Kapital angerechnet und kann nicht in bar ausgelöst werden.

### **12. Was ist mit der Riester-Vorsorge, wenn man vorher stirbt?**

Stirbt der Sparer der Riester-Rente vor Ablauf, so erlischt die staatliche Förderung. Das angesparte Kapital unterliegt dann der Erbschaftsteuer.

Ist der Verstorbene verheiratet, kann das Vermögen, soweit in dem Vertrag möglich, auf dessen Vorsorgevertrag übertragen werden. Der hinterbliebene Ehegatte kann den Vertrag auch nach dem Tod noch abschließen, die bereits erhaltene Förderung bleibt erhalten, das Kapital ist aber erbschaftsteuerpflichtig. Der Freibetrag beträgt bei Ehepartnern eine halbe Million Euro.

Allerdings kann ein Vertrag bereits im Vorfeld so ausgehandelt werden, dass der Ehepartner die Rente aus dem bis zum Todeszeitpunkt angesammelten Kapital ausbezahlt bekommt.

Es ist grundsätzlich nicht möglich, Kindern das förderunschädliche Altersvorsorgevermögen zu übertragen.

### **13. Lohnt sich die Riester-Rente für Jeden?**

Grundsätzlich ja. Eine Riester-Rente ist für jeden Förderungsberechtigten interessant. Speziell Familien mit Kindern profitieren von hohen Zulagen, für jedes Kind gibt es einmal im Jahr Zulagen, die dem Sparvertrag zugeführt werden. Auch alle Riester-Sparer die 25 Jahre oder auch jünger sind, erhalten einen attraktiven Bonus von einmalig €200,--. Sowie Alleinstehende mit hohem oder mittlerem Einkommen – sie haben neben Zulagen auch noch steuerliche Vorteile. Denn die Beiträge können durch Sonderzahlungen bei der Einkommensteuererklärung abgesetzt werden. Ganz sicher ist es heute sinnvoll, eine zusätzlich Altersvorsorge anzusparen. Bestimmt ist es am besten, so früh wie möglich damit zu beginnen. Aber bei den verschiedenen Angeboten der Ansparverträge lohnt es sich eigentlich immer!

### **14. Ist es möglich, eine Riester-Förderung zu bekommen, wenn man neben einer rentenversicherungspflichtigen Beschäftigung selbständig ist?**

Dazu sei gesagt, dass die Riester-Rente für den sogenannten begünstigten Personenkreis gemacht wurde. Also für die Förderungsberechtigten (Angestellten, Arbeiter, etc.). Wenn jemand neben seiner normalen Beschäftigung (und damit ist er gesetzlich rentenversichert) selbständige Tätigkeiten ausführt, betrifft das nicht den eigentlichen Riesterrentenvertrag. Dieser läuft normalerweise wie vereinbart weiter. Allerdings muss für die Selbständigkeit eine eigene Rentenversicherung eingezahlt werden, sollte das aus der Selbständigkeit lukrierte Einkommen mehr als €400,-- pro Monat übersteigen. Darum ist es mit Sicherheit wichtig, sich mit seinem persönlichen Berater zusammen zu setzen und sich alles durchrechnen zu lassen, damit es kein böses Erwachen gibt. Eine interessante Möglichkeit ist es, die Riester-Rente mit der für Selbständige Rürup-Rente zu kombinieren. Das gilt insbesondere für jene Menschen, die mal selbständig, mal im Angestelltenverhältnis sind. Je nach bestehender Arbeitsweise kann entweder der eine oder andere

Vertrag ruhend gestellt werden. So erhält man immer für die genau dafür bestimmte Zeit die staatlichen Förderungen. Ebenso kann der ruhende Vertrag einfach ohne Förderung weiter bespart werden. Und eine weitere interessante Möglichkeit ist das sogenannte Huckepack-Prinzip, wo der selbständige Partner einfach bei seinem, in dem Fall notwendigerweise, angestellten Partner in den Riesterrentenvertrag aufgenommen wird.

### **15. Ist die Riester-Rente auch für Sozialhilfeempfänger möglich?**

Nein. Sozialhilfe ist keine Lohn-Ersatzleistung und wird deshalb auch nicht gefördert..

## **Wintertexte**

### **Hohe Tauern**

Die wunderschöne, urtümliche Landschaft des Nationalpark Hohe Tauern lädt zu herrlichem Wintervergnügen ein. Die Schönheit der geschützten österreichischen Hochgebirgsregion ist atemberaubend, Schnee gibt es immer zur Genüge, bis in den Frühling.

Ob Schiurlaub, Wellnessurlaub oder einfach Genuss Urlaub, in 121 Hotels in der Region Hohe Tauern wird den Gästen alles geboten.

Insgesamt erwarten die Schifahrer in den Hohen Tauern 9 Schigebiete (in Salzburg, Tirol, Osttirol und Kärnten), teilweise auf über 3000m Höhe, mit 280 Seilbahnen und Liften mit rund 850 Kilometern bestens präparierten Pisten. Doch auch Rodeln, Schneewandern oder Tourengehen ist in den Hohen Tauern ein Erlebnis. Ein reichhaltiges Winterangebot für die Gäste in den verschiedenen Schiorten der Region ist gegeben, auch für Kinder gibt es zahlreiche Angebote.

Die Regionen:

Rauriser Hochalmbahnen, Erlebnisberg Nagelköpfel, Zell am See- Kaprun, Großarlal-Dorfgastein, Skigroßraum Gasteinertal, Ski-Arena Wildkogel, Totalarena - Zell am Ziller, Gerlos, Königsleiten, Gerlosplatte.

Alle Schigebiete sind untereinander mit dem Schi-Shuttlebus erreichbar, das Auto kann stehen bleiben und hat auch noch gleich Urlaub. Was nach dem einen oder anderen Einkehrschwung in den vielen, urigen Hütten mitten auf den Bergen manchmal durchaus von Vorteil ist. Pulverschnee, weite Pisten und Gemütlichkeit – die Hochgebirgsregion Hohe Tauern hat viel zu bieten.

Auch Familien mit Kindern sind willkommen, von Anfänger Schikursen bis zum Kinderhotel gleich an der Piste finden die Gäste zahlreiche Angebote in der Region. Ob märchenhafte Kinderpisten oder Schipass-Angebote, wo beispielsweise zwei Kinder bis 12 Jahre bei einer Familie gratis mitfahren können.

Die Profi-Schifahrer oder Abenteurer finden außergewöhnlich viele Gelegenheiten ihrem Sportvergnügen zu frönen. Wer gerne „highspeed“ ins Tal braust ist zu Beispiel am Erlebnisberg Nagelköpfel mit seinem „Sky Glider“ richtig. Auch Bungyskiing kann ausprobiert werden. Die Snowborder kommen ebenso voll auf ihre Kosten, Fun und Action pur in den Fun Parks ist garantiert! Nicht zu vergessen die Rodler, denn zahlreiche Rodelpisten in der wunderschönen Landschaft, teilweise mit Rodlerlift oder Flutlicht, lassen Rodlerherzen höher schlagen. Die Eisläufer oder Schilangläufer bleiben aber auch nicht auf der Strecke, Eislauf-Bahnen/Plätze für die Kufenanhänger oder bestens präparierte Langlaufbahnen zählen zu den umfangreichen Angeboten in den verschiedenen Schiorten. Schneeschuhwandern ist ein besonderes Angebot im Winterprogramm des Nationalparks. Die herrliche Winterlandschaft wird mit einer geführten Wanderung mit Schneeschuhen erkundet, ein unvergessliches Erlebnis in faszinierender Natur. Alles Ausrüstungsgegenstände werden gestellt. Ein weiteres Highlight ist eine Schlittenfahrt mit Pferd durch die atemberaubende Winterlandschaft.

Und wer gerne nach dem Schitag relaxt, ist im Nationalpark Hohe Tauern bestens aufgehoben. Von der Piste in die Therme – entspannen und verwöhnen lassen in angenehmer Atmosphäre und der

Freundlichkeit der engagierten Teams.

Die Abendunterhaltung kann im eigenen Hotel oder in den geschmackvollen Diskotheken und Bars in der Region genossen werden. Im Gasteinertal darf man auch sein Glück ein wenig fordern, in der schönen Ambiente des Spielcasinos.

Anreisen können die Gäste mit dem Auto, der Bahn oder auch dem Flugzeug. An allen Bahnhöfen gibt es Fahrplanauskünfte in die Region Hohe Tauern, gemütlich und stressfrei anreisen lautet die Devise. Busse bringen die Gäste dann zu ihren gewünschten Schiorten. Günstige Flüge von Berlin, Hamburg oder Düsseldorf/Bonn nach Salzburg (schon um €19,99 gesichert) und die direkte Busverbindung bringen Gäste ebenso schnell und sicher zum Urlaubsort.

Der Nationalpark Hohe Tauern, ein Wintervergnügen in ganz großem Stil, wird auch in der neuen Saison seine Gäste mit vielen Angeboten rund um den Winterurlaub begeistern. Schneesicherheit, Traumhafte Landschaften und viel Spaß erwarten Besucher!

## **Kirchdorf**

Kirchdorf im Bezirk Kitzbühel in Tirol gilt als Geheimtipp für einen perfekten Winterurlaub. Besonders Familien mit Kindern sind in den Kitzbüheler Alpen bestens aufgehoben. Schneesicher und landschaftlich einzigartig präsentiert sich die Winterlandschaft zwischen Steinplatte, St. Johann und Kitzbühel.

Für alle Schigebiete in der Region gilt ein einziger Skipass, 120 Liftanlagen können im Schigroßraum Kitzbüheler Alpen damit benutzt werden. Ein gratis Schi-Shuttlebus verbindet die verschiedenen Schigebiete miteinander, bequem und sicher von einer zur anderen Piste. Das Schigebiet Kirchdorf ist besonders gut geeignet für Familien und Anfänger. Die Schipisten sind breit, übersichtlich und nicht zu steil.

Spezielles Augenmerk wird auf die Kinder gelegt. In der Schischule in Kirchdorf werden Kinder schon ab dem 6. Monat aufgenommen und vom fachlich bestens geschulten Personal in der Kinderkrippe ganztägig betreut. Mit den etwas älteren Kindern wird bereits im Schnee gespielt und die ersten spielerischen Versuche auf den Schiern werden unternommen. Ab 4 Jahren können die Kleinen dann schon richtig auf den Brettlern fahren lernen.

Damit die Eltern auch einmal ganz entspannt einen Schitag genießen können, ist es möglich, die Kinder auch über Mittag betreuen zu lassen. Zusätzlich können sich die Kleinen in den Fun Parks austoben, außerdem gibt es spezielle wöchentliche Family-Events. Da wird den Kleinen mit Sicherheit nicht langweilig, für Abwechslung ist gesorgt und der Familienurlaub ein perfektes, unvergessliches Erlebnis für alle.

Natürlich gibt es auch Schikurse für Erwachsene und nach dem „anstrengenden“ Unterricht mit den erfahrenen Schilehrern, gibt es genügend gemütliche Hütten zum Einkehren und erholen. Ein Hüttenzauber gehört einfach zum Schitag dazu - erst in der herrlichen Tiroler Winterlandschaft durch Pulverschnee seine mehr oder weniger gekonnten Schwünge mit den Schiern machen, dann zu den freundlichen Hüttenwirten in die warme Stube – Herz, was willst du mehr?

Aber auch Langlaufen oder, besonders trendy, Schiwandern, gehört zu den umfangreichen Angeboten im Schigebiet Kirchdorf. Wer Lust hat, etwas ganz besonderes zu sehen oder selbst zu probieren, der hat in Kirchdorf die Möglichkeit sich das Telemarken – die Anfänge des Schifahrens – von Telemarkprofis zeigen zu lassen oder, wie gesagt, es auch selbst zu versuchen. Ein Erlebnis der besonderen Art, ein Schritt in die Vergangenheit mit viel Spaß.

Rodler kommen aber auch nicht zu kurz. Die Rodelpartien auf der Bacherlalm sind ein Highlight und Garant für ungetrübte Wintergaudi. Nach einem zünftigen Hüttenbesuch geht es bergab auf der beleuchteten Rodelbahn. Um das Winterangebot zu komplettieren: Eisstockschießen, Eislaufen oder eine Pferdeschlittenfahrt durch die unvergessliche weiße Landschaft, für jeden Gast ist sicher das Richtige dabei.

Die Urlauber können ihre Schiausrüstung auch zuhause lassen, das gesamte Equipment wird in bester Qualität zum Verleih angeboten. Es können auch ganz neue Schigeräte, beispielsweise Snowblades, ausprobiert werden. Das macht Spaß und gehört zum Service des Schiortes.

Zur ultimativen Entspannung zum Tagesausklang geht der Gast ins neue Wellness-Center. Erholung findet man im schönen Vital- und Bäderbereich, in den Saunaanlagen oder im Massagebereich. Ein umfassendes Service für das Wohlbefinden, den Körper und die Seele, wird geboten. Kirchdorf bietet seinen Gästen ganz besonderen tirolerischen Flair, Freundlichkeit und persönliche Betreuung. Die Hoteliers und Vermieter im Ort sind um die Gäste bemüht, die Unterkünfte heimelig und gemütlich. Das Schigebiet ist schneesicher und verzaubert durch wunderschöne Berglandschaften.

## Ratgeber Sport und Ernährung, AUSZUG

### **Sport als Freizeitaktivität**

Sport ist für unsere Gesellschaft zu einem wichtigen, nicht mehr wegzudenkenden Mittelpunkt für das Leben geworden, die Freizeit aktiv zu verbringen. Sport stärkt die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und ist auch Garant für eine bessere Lebensqualität.

Viele Sportarten können von Hobbysportlern ausgeübt werden – das Angebot reicht von Ausdauersportarten über Kraftsportarten bis zum Mannschaftssport. Das Equipment in den Sportfachgeschäften ist reichhaltig, für kleine Sportler und auch große.

Beim Finden der persönlichen, optimalen Sportart kommen mehrere Faktoren zum Einsatz: möchte man allein sporteln, zusammen mit einem Freund/In, mit der Familie oder gleich in einer Mannschaft. Außerdem ist der richtige Sport eine individuelle Entscheidung, denn auch die gesundheitlichen Aspekte sollten nicht außer acht gelassen werden. Hat man in der Vergangenheit aktiv Sport betrieben oder nicht, ist schon einmal eine Grundlage. So auch das Alter und das Gewicht. Wenn beispielsweise ein über 40 jähriger, mit ein wenig Übergewicht und ohne sportliche Betätigungen seit vielen Jahren, sich entscheidet, jetzt aktiv Sport zu betreiben, so sollte er unbedingt erst mit dem Hausarzt seinen Gesundheitszustand (Anamnese, sportmedizinischer Check-Up) testen lassen. Dabei wird abgecheckt, ob bestimmte Risikofaktoren oder bereits bestehende Vorerkrankungen eine bestimmte Sportart von vornherein ausschließen oder einschränken.

Eine genaue Untersuchung des Bewegungsapparates soll klären, ob ein muskuläres Ungleichgewicht, Gelenkinstabilitäten oder Haltungsschäden bestehen, so die Allgemein- und Sportmedizinerin Dr. Sabine Jatzko. Danach empfiehlt die Medizinerin und passionierte Sportlerin einen Fitnesscheck.

#### Ganz wichtig:

mit zunehmendem Alter steigt die Bedeutung einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung. Eine ärztliche Untersuchung mit Belastungs EKG ist sinnvoll. Ein Sportmediziner ist spezialisiert auf alle Fragestellungen rund um Sport und Ernährung und so der richtige Ansprechpartner für eine Eingangsuntersuchung. Ein Trainer unterstützt nach erfolgreicher Vorsorgeuntersuchung bei der Wahl der richtigen Sportart und des Trainingsplanes.

Sportarten (unter anderen)

- Ausdauersportarten: Marathon, Triathlon, Langstreckenlauf, Schwimmen
- Kraftsportarten: Gewichtheben, Kraftdreikampf, Stoßdisziplinen
- Ausdauersportarten mit hohem Krafteinsatz: Kanu, Skilanglauf, Radfahren
- Schnellkraftsportarten: Kurzstreckenlauf, Sprungdisziplinen
- Sportsportarten: Tennis, Fußball, Basketball, Handball
- Kampfsportarten: Judo, Ringen, Boxen, Karate

Das sind einige Sportarten, die man als Leistungssportler oder auch als Hobbysportler ausüben kann. Ob oben genannte Sportarten oder Jogging, Skaten oder Skifahren - das ist Geschmackssache

und natürlich eine Frage der individuellen Konstitution und Gesundheit. Womit wir bereits beim nächsten Punkt angelangt sind:

### **Dem Fitnesscheck**

Mit einem Fitnesscheck, im Übrigen für alt und jung bestens geeignet, werden Fehler von vornherein vermieden und die gewünschte Sportart macht von Anfang an Spaß. Der Fitnesscheck (am Fahrrad- oder Laufbandergometer) ermöglicht einen Blick auf die Laktatleistungskurve, von der sich die optimalen Trainingsbereiche ableiten lassen, die für den weiteren Trainingsplan von Wichtigkeit sind.

Gute Sportmediziner beraten sich anschließend eingehend mit dem künftigen Sportler, erklären die Kurven und Zahlenwerke und die persönlichen Herzfrequenzen. Eine fundierte und nachhaltige Trainingsempfehlung beschließt die Beratung. Das Training sollte gut geplant, strukturiert, regelmäßig, zielgerichtet und individuell erfolgen, nur dann werden die Erfolge eintreten und der Sport macht Freude.

Viele Sportmediziner sind auch Spezialisten im Bereich Ernährung, denn Sport sollte aus Sicht der Mediziner ganzheitlich betrieben werden.

Das Leben mit dem Sport ist in diesem Sinne leben mit sich in der gesamten Einheit. Sport und Ernährung gehören zusammen. Nur so ist der Körper im Einklang, fit und leistungsstark.

Wohlbefinden ist kein Synonym mehr, es kommt ganz von selbst.

### **Sport und Ernährung**

Das Um und Auf den Sport vernünftig zu betreiben ist nicht nur die richtige Art der Ausübung. Ein ganz entscheidender Faktor ist auch die passende Ernährung. Denn Sport und falsches Essen verträgt sich nicht und führt nicht zum entsprechenden Erfolg. Der ja wichtig ist für den inneren Antrieb und die Motivation, auch weiter zu machen.

Eine gute Basisernährung von Sportlern unterscheidet sich kaum von einer ausgewogenen Ernährung im Alltag nicht Sport treibender Personen. Die Nährstoffzusammensetzung sollte ausgewogen, bedarfsgerecht und abwechslungsreich sein. Jeder sollte also bewusst, maßvoll und ausgewogen essen, egal ob Sport betrieben wird oder nicht.

### **Helfen kann ein Ernährungsplan**

Meist führt bereits eine Selbstbeobachtung der bestehenden, eigenen Essgewohnheiten zu einem besseren Ernährungsverhalten. Am besten geeignet ist, alles was man isst eine Woche lang aufzuschreiben. Es ist sehr oft gar nicht nötig, einen komplett neuen Ernährungsplan zu erstellen. Zumeist reicht es, einige Dinge umzustellen oder einfach wegzulassen.

Ein komplett umgestellter, künstlicher Ernährungsplan, wird von den Wenigsten länger als zwei bis drei Wochen durchgehalten. Das ist natürlich nicht zielführend. Es ist besonders wichtig, den Ernährungsplan so zu erstellen, dass alle individuellen Angewohnheiten auch beinhaltet sind. Sport ist ein wichtiger Punkt. Doch auch die Arbeitszeiten oder die Freizeitgestaltung gehören in den Plan.

Ehrlicherweise sind in den meisten Ernährungsplänen auch kleine Belohnungen wie Schokolade oder Chips verzeichnet. Dafür sollten im neuen Plan eben Alternativen eingefügt werden. Für den kleinen Hunger zwischendurch kann auch ein Apfel oder ein paar Paprikastreifen gegessen werden.

## Ratgeber Rauchen versus Nichtrauchen, AUSZUG

Schon bald macht es sich körperlich bemerkbar, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Denn – Rauchen wirkt sich auf den gesamten Körper schädlich aus. Dabei sinkt nicht nur das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung, auch Entzündungen des Zahnfleisches nehmen ab, die Haut sieht wegen der besseren Durchblutung wesentlich frischer aus und man kann auch wieder mehr Sport betreiben, denn die Atmung ist besser, der Körper gesamt leistungsfähiger.

Aufgrund dieser Tatsachen lohnt sich das Aufhören sowieso, interessant ist zudem, wie schnell der Körper auf den Rauchstopp reagiert. Denn schon nach kurzer Zeit beginnt der „Erholungsprozess“ des Körpers.

Hier eine zeitliche Zusammenfassung:

- Nur zwanzig Minuten nach der letzten Zigarette fällt der Blutdruck auf einen Wert, der in etwa dem Wert entspricht, den man vor der letzten Zigarette hatte. Ein Temperaturanstieg der Hände und Füße auf Normaltemperatur geht ebenso sehr schnell.
- Bereits acht Stunden nach der letzten Zigarette fällt der Kohlenmonoxidgehalt des Blutes auf den Normalwert und die roten Blutkörperchen können wieder mehr Sauerstoff transportieren
- Schon einen Tag nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarktisiko
- Nach zwei bis drei Tagen verfeinert sich der Geschmacks- und Geruchssinn. Dadurch genießt man das Essen mehr, es schmeckt besser. Die Atmung verbessert sich außerdem schon jetzt fühlbar.
- Hat man zwei Wochen oder gar drei Monate durchgehalten, bessert sich die gesamte Durchblutung und die Kapazität der Lunge wird höher.
- Sollten schon ein bis neun Monate nach der letzten Zigarette vergangen sein, hustet man wesentlich seltener, man ist auch weniger müde und die Kurzatmigkeit nimmt ab. Die Flimmerhärchen im Inneren der Lunge erhalten wieder eine normale Funktionsfähigkeit, damit ist die Lunge wieder besser in der Lage, die Luft zu reinigen. Auch die Nasennebenhöhlen sind frei und die Infektionsgefahr für die Bronchien und die Lunge sinken.
- Wer ein Jahr durchgehalten hat verringert das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße um die Hälfte.
- Nach fünf Jahren ist das Schlaganfallrisiko um 50% gesunken.
- Der Raucherstopp liegt nun zehn Jahre zurück, unter den Exrauchern sind nur noch 50% der Lungenkrebstodesfälle wie bei den Weiterrauchern. Ebenso sinkt das Risiko für Krebserkrankungen in Mund, Speiseröhre, Halsbereich, Niere, Blase und Bauchspeicheldrüse.
- Wer fünfzehn Jahre durchhält hat es geschafft, das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße auf das Niveau eines Nichtrauchers zu erreichen.

Wie man sieht, lohnt es sich tatsächlich, mit dem Rauchen aufzuhören und auch durchzuhalten. Der Körper wird es dem Nichtraucher danken!

### **Ist es tatsächlich so, dass man nach dem Raucherstopp an Gewicht zunimmt?**

Studien besagen, dass rund die Hälfte aller Personen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, an Gewicht zunehmen. Aber das muss nicht auf alle Nicht-Mehr-Raucher zutreffen, denn vor allem die Bewegung und die Essgewohnheiten sind ausschlaggebend, für eine Gewichtszunahme.

Und der Körper reagiert sehr schnell auf den Raucherstopp:

Bei Rauchern regt der Nikotinkonsum den Stoffwechsel an, beschleunigt den Blutdruck und durch die erhöhte Herzschlagfrequenz und Darmtätigkeit wird der Energieverbrauch angekurbelt. Raucher verbrauchen ergo mehr Energie als Nichtraucher. Hört der Raucher auf mit den Zigaretten, klingt die Wirkung des Nikotins bereits nach 24 Stunden ab und somit fällt die Wirkung des Nikotins als Stoffwechselbeschleuniger weg. So ist es möglich, wenn man die gleichen Essensgewohnheiten beibehält, dass man an Gewicht zunimmt. Gleichzeitig kann es zu Verstopfung kommen.

Das Nikotin wirkt hungerdämpfend, besonders auf Süßes hat der Raucher keine große Lust. Fällt das Nikotin weg, ist es möglich, dass der Appetit ansteigt. Da auch die Geschmacksempfindung sehr schnell wieder auf Normalniveau steigt, hat man mehr Lust zu essen, weil man das Essen an sich besser genießen kann.

Eine weitere Ursache der Gewichtszunahme ist in der sogenannten „Entzugsphase“ zu finden. Durch den Nikotinentzug kann es zu Unwohlsein kommen, manch einer versucht das mit Essen zu bekämpfen. Als Raucher hat man sich zur Belohnung eine Zigarette gegönnt. Jetzt isst man möglicherweise als Ersatz Süßigkeiten. Dabei ändert sich nach dem Raucherstopp nicht nur das physiologische Verhalten, gleichzeitig ändert sich auch das Essverhalten, der Körper bekommt mehr Kalorien.

In den vorher erwähnten Studien nehmen die Ex-Raucher zwischen 2,5 und 8,5 Kilogramm zu. Dabei trifft es die Frauen mehr als die Männer, deshalb haben auch mehr Frauen einen Rückfall. Außerdem liegt eine Gewichtszunahme stark an der vorherigen Abhängigkeit. Ist der ehemalige Raucher sehr abhängig von seinem täglichen Nikotinkonsum gewesen, ist eine Gewichtszunahme umso wahrscheinlicher.

Natürlich sind diese Fakten nicht gerade eine Anregung, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Besonders Frauen, denen das Gewicht und die perfekte Bikinifigur am Herzen liegt, haben damit so ihre Schwierigkeiten.

Aber eines muss gesagt sein: eine Gewichtszunahme in den oben angeführten Größenordnungen ist auf jeden Fall ein sehr geringes Gesundheitsrisiko im Vergleich zu den gesundheitlichen Risiken während des Rauchens.

Damit es nicht zum Rückfall ob einer möglichen Gewichtszunahme kommt, sind anschließend die besten Tipps zusammengefasst, um das positive Lebensgefühl nach dem Rauchen zu steigern.

Dazu ein kleiner Kommentar einer zufriedenen Ex-Raucherin:

Christa B.: „Mittlerweile habe ich das dritte Mal aufgehört zu rauchen. Dieses Mal ist es leicht gewesen und ich bin schon 9 Wochen rauchfrei! Es ging deshalb so einfach, weil ich mir einen bestimmten Tag ausgesucht habe, an dem ich aufhörte. Ich mache jetzt zwar nicht sehr viel mehr Sport als vorher, aber ich achte sehr genau auf meine Ernährung. So habe ich einen eigenen Plan zusammengestellt und daran halte ich mich auch. Ich bin echt stolz, denn bis jetzt ist kein Kilo mehr auf der Waage zu sehen! Ich denke, mit ein wenig Selbstdisziplin kann es jeder schaffen.“

### **Wie hört man am leichtesten mit dem Rauchen auf?**

Es ist nicht einfach mit dem Rauchen aufzuhören. Auch wenn man genau um die gesundheitlichen Vorteile weiß, zu sehr hat man sich an die Glimmstängel gewöhnt. Deshalb gibt es gute Tipps und Tricks durchzuhalten.

Bevor man mit dem Rauchen aufhört, ist es sinnvoll, einen ganz genauen Tag dafür festzulegen. Dazu muss der künftige Exraucher auch sein Umfeld, Freunde, Verwandte, Bekannte, Arbeitskollegen etc., einbeziehen und entsprechend vorbereiten. Auch die Belohnungen fürs Durchhalten sollten bereits in der Strategie enthalten sein, ebenso alle anfallenden Ernährungsänderungen sowie etwaige sportliche Aktivitäten. Im Plan soll also als Fallbeispiel stehen: einen Tag nicht geraucht – Kinobesuch. Vernünftig ist es auch, sich anfangs von Orten und Personen fern zu halten, die in Versuchung führen, eine Zigarette anzuzünden. Das kann ein bestimmtes Lokal sein oder ein Bekannter, mit dem man mittags immer gemeinsam geraucht hat. Jeder Raucher gewöhnt sich im Laufe seiner „Raucherkarriere“ bestimmte Verhaltensweisen an, die er sich relativ mühsam wieder abgewöhnen muss. Mit sogenannten Verhaltenstherapien kann dem abgeholfen werden.

Außer dem fixen Rauch-Aufhörtermin ist es auch ratsam, sich Strategien zurecht zulegen, falls man plötzlich unbedingt eine Zigarette braucht.

Das können sein:

- Ablenken durch Dinge die viel Spaß machen

- Vermeiden von Raucherlokalen
- Zehnmal tief aus und einatmen
- und vieles mehr

Es kann auch enorm helfen, am vorgenommenen Schlußtag alle Raucherutensilien wie Aschenbecher oder Feuerzeuge zu vernichten (oder zumindest weg zu räumen) und allenfalls die Wohnung neu zu streichen. Damit der Rauch nicht mehr zu riechen ist, das motiviert zusätzlich. Je nach „Entzugserscheinungen“ kann man sich jetzt bestimmte Verhaltensweisen angewöhnen. So ist es eine erfolgreiche Taktik, wenn man gerne zum Kaffee geraucht hat, auf Tee umzustellen. Oder Raucher, die unbedingt nach dem Essen eine Zigarette brauchten: nach dem Essen sofort aufstehen und spazieren gehen. Wer nach dem Raucherstopp zu Aggressionen neigt, kann statt zu rauchen, ganz einfach auf ein paar Kissen einschlagen.

Es gibt unzählige Strategien, diese sind im Bedarfsfall individuell umzusetzen und am Besten vorher schriftlich festzulegen. So kann jeder, der es sich wirklich vorgenommen hat, auch mit dem Rauchen aufhören und seiner Gesundheit Gutes tun.

*Das sind Auszüge aus verschiedenen Arbeiten, diese sollten meine Flexibilität zeigen. Im Anschluss finden Sie Textteile aus meinen Romanen. Viel Vergnügen beim Lesen!*

### Noch kein Titel

Autorin Silvia Filipot-Bacher

#### **Vorspann:**

Eine sanfte Brise lässt die saftig grünen Blätter an den Birken und wild wachsenden Büschen und Gräsern am Ufer des Montes rascheln. Ruhig treffen die Wellen des Flusses den Sand und die runden, über viele Jahre vom Wasser zugeschliffenen Steine. Ein paar Vögel zwitschern ihr Lied, eine Eidechse sonnt sich in den warmen Strahlen der Mittagssonne.

Lotti und Iris absolvieren gerade ihre Jogging-Runde. Immer dienstags laufen sie schwitzend am Flussweg entlang. An der Flussbiegung machen sie, auch wie immer, eine kleine Pause, dehnen die Muskeln und unterhalten sich über verschiedene Oberflächlichkeiten ihres Daseins, denn für Tiefgründigeres bleibt beim Training nicht die Zeit.

Plötzlich verstummt Iris mitten im Satz und zeigt mit dem ausgestreckten Zeigefinger auf eine Stelle unter einem Gebüsch, nah am Wasser. „Sieh mal, was ist das?“ fragt sie und setzt sich auch schon in Bewegung um dem unbekanntem Etwas auf den Grund zu gehen. Nach ein paar Schritten bleibt sie stehen, gerade als Lotti sie einholt und beginnt laut zu schreien.....

#### **Irgendwo im Buch:**

Was für schöne Gedanken! Ein Lächeln zauberte sich auf Isabells Lippen. Fast konnte ein zufälliger Beobachter annehmen, sie war glücklich, oder zumindest augenscheinlich zufrieden. Aber das war vorbei. Die Leere machte sich wieder breit, diese allesumfassende Leere in ihrem Inneren. Als Isabell die Augen aufschlug, wurde ihr bewusst wo sie sich befand. Weit weg von diesen wunderbaren Erinnerungen. Sitzend auf einer steinharten Bank, an einem Tümpel, wohl wissend, das ER auch da war.

Geistesabwesend trank Isabell ihren schwarzen, bitteren Kaffee aus. Kaffee hatte sie schon immer gern getrunken, erstmal zuckersüß mit Milch, dann ganz schwarz und ohne Zucker und jetzt schwarz mit ein wenig Zucker. Die Trinkgewohnheiten veränderten sich wie sich wohl irgendwann, ganz schleichend, das ganze Leben veränderte. Schicksalsschläge, Veränderungen im Umfeld,

einfach tausend Kleinigkeiten und auch so manches Große formen das Leben eines Menschen. Bitter ist es dann nur, wenn sich dieser Mensch zu einem völlig anderen Wesen entwickelt, fremd für den Lebenspartner, fremd für die Familie, einfach anders. Eben so wie ER.

### Das Projekt – Kinder-Zauberbuch

Herausgeber und Autorin:

Klaus Kaltenbacher und Silvia Filipot-Bacher

Eine echte Hilfe und Unterstützung beim alltäglichen „Zauber“!

Gerichtet an alle, die diesen Beruf vermehrt mit Kindern als Publikum ausüben.

Das Buch erzählt von kleinen Pannen, beinhaltet lustige Anekdoten und schafft Abhilfe bei wahren Problemen. Es bietet Lösungen während und vor allem auch vor einem Auftritt, ganz praktisch und doch als einzigartige Unterstützung für den Künstler.

Hier wird mit viel Feingefühl an das Thema herangegangen, hier kann man Hilfe erwarten, wo man als Zauberer sonst keine findet.

Eine erlesene Leserschaft, alle Zauberer und solche die es gerne werden möchten, werden begeistert sein, das Buch ist mit vielen Bildern und Karikaturen außerdem äußerst lebendig gestaltet.

Welches Publikum ist sensibler und anspruchsvoller als Kinder?

Kinder wollen begeistert werden, wollen Spaß, sind sehr kritisch, selten konzentriert und müssen sich außerdem noch mit dem neben ihm sitzenden Kind auseinandersetzen.....

Da sind Konfrontationen programmiert, aber alles ist mit ein bisschen Vorbereitung durchaus zu schaffen und durch Flexibilität auch spontan zu steuern.

Denn es gibt wohl nichts schlimmeres, als ein Publikum, das mit sich selbst beschäftigt ist und gar nicht recht zuschaut.

Hier erfährt der Zauberer mithilfe echter Erfahrungen von Kollegen was zu tun ist, wie trotz vielen Querelen ein tolles Programm auf die Beine gestellt werden kann und die Stimmung bis zum Ende „spitze“ bleibt!

*Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, meine Textauszüge durchzulesen.*

*Silvia Filipot-Bacher, Texterin und Autorin*



*Silvia Filipot-Bacher*

