



**Michael ALTENHOFER**  
Mentalcoach & Dipl. Lebensberater  
info@erfolgsagentur.at

Die Klopferäusche werden beim Näherkommen immer lauter. Einige Schaulustige haben sich bereits in diesem Park versammelt. Vor ihnen steht ein Felsbrocken, der seit Stunden von einem Steinmetz mit Hammer und Meißel bearbeitet wird. Immer auf dieselbe Stelle. Und auch nach Stunden sieht man: nichts. Kein Kratzer, kein Sprung, kein einziges Anzeichen, dass sich dieser Felsbrocken jemals in zwei Teile spalten wird. Aber genau das ist sein Ziel.

## Werden Sie zu einem Steinmetz!

Und der Steinmetz lässt sich auch durch gut gemeinte Ratschläge nicht davon abbringen. Warum er es nicht an anderen Stellen versucht, ob er denn nicht sieht, dass es nichts bringt? Diese Fragen ignoriert er und bleibt konzentriert. Als ob er etwas wüsste, was sonst niemand weiß. Und er sollte Recht behalten: Denn plötzlich zerbricht der Felsbrocken in zwei Teile! „Das war genau der zehntausendste Schlag“, hört man jemanden aus der Menge rufen. Mit einem Blick der Genugtuung antwortet der Steinmetz: „Nein, das war nicht der zehntausendste Schlag, es waren die 9999 Schläge davor!“ Wie viel Einsatz sind Sie bereit zu geben, auch wenn lange kein Ergebnis sichtbar wird? Wie lange sind Sie bereit, einen Felsen zu bearbeiten, in dem sich eines Ihrer Lebensziele befindet? Der Steinmetz wusste nicht, wie oft er auf diese Stelle schlagen muss. Aber eines wusste er ganz genau: Dass es nicht umsonst ist! Haben auch Sie dieses Vertrauen und diese Zuversicht, dass Ihre Anstrengungen zu einem erwünschten Ergebnis führen, auch wenn Sie von außen noch kein Vorankommen erkennen können? Oder versuchen Sie immer wieder andere Stellen, in der Hoffnung, dass es irgendwo schneller geht? Wenn Sie von einem Ziel wirklich überzeugt sind, dann bleiben Sie dabei! Wechseln Sie vielleicht mal Ihr Werkzeug, aber nicht die Stelle. Damit auch Sie zum Steinmetz werden – und Ihre bisherigen Bemühungen nicht umsonst waren.



Für all jene die sich auch außerhalb der Piste austoben möchten, gehören Lawinen-Airbags zur Grundausrüstung.

# Lebensretter: Lawinen -Airbag

Wie viel ist Ihnen Ihr Leben wert?  
Ein Lawinenrucksack ist sicher drinnen!



**BERND ÖSTERLE**  
Fitness-Weltmeister, diplomierter Personal Trainer, Ernährungsexperte und Buchautor  
info@berndoesterle.com

Bernd Österles App finden Sie im Apple App-Store unter den Suchbegriffen „Smart Fitness Österle“.



Als ein Oberförster in den 70er-Jahren mit geschossenen Gämsen am Rücken von einer Lawine überrascht wurde, konnte er sich dank der voluminösen Körper der Tiere an der Oberfläche halten. Dieser Effekt wurde in weiteren Tests mit Kanistern erforscht, bis 1985 der erste Airbag vom Ingenieur Peter Aschauer vorgestellt wurde, mit nicht mehr und nicht weniger als 4 kg. Heutzutage haben sich drei Airbag-Systeme etabliert: ABS von Ing. Peter Aschauer, Snowpulse und BCA. Alle Produkte auf dem Markt basieren auf einem dieser Systeme und bieten das gleiche Prinzip mit unterschiedlicher Ausführung an. Dabei wird das physikalische Prinzip der „inversen Segregation“ genutzt, d. h. das Körpervolumen muss größer als das Volumen

der rotierenden Schneekristalle sein, damit diese den menschlichen Körper nicht versenken. Durch einen Zug am Auslösegriff entfalten sich zwischen 150 und 170 l, und so wird der Körper nach oben gedrückt. Die Lawinenrucksäcke bewegen sich in einem Preissegment zwischen 500 und 1000 Euro, dennoch sind sie nicht nur eine sinnvolle, sondern im Falle einer Lawine eine überlebensnotwendige Investition. Laut Statistiken erhöht ein Airbag die Wahrscheinlichkeit des Überlebens in den Schneemassen um ca. 95%! Ein Airbag allein reicht aber nicht. Die Standardausrüstung wie LVS-Lawinenpieps, Schaufel und Sonde sind genau so wichtig wie die Teilnahme an Lawinenkursen, um im Falle einer Lawine die Kameraden zu retten.

## ERNÄHRUNGSTIPP:

Neben der Olive ist die Avocado die fettreichste Frucht, aber diese Fette sind nicht nur gesund, sondern, kombiniert mit anderen Gemüsesorten, unterstützen sie die Aufnahme der Vitamine. Avocados regulieren hohe Cholesterinwerte und können bei Herzpatienten das Risiko, einen Infarkt zu erleiden, reduzieren.



**CHRISTINE REILER**  
Gesundheits-Trendscout und promovierte Medizinerin

## DIÄTEN IM TEST, TEIL 1

Ich sag's gleich: Ich stehe Diäten eher skeptisch gegenüber. Und das hat die simplen Gründe, dass ich a) viele sehr einseitig finde (wer isst schon gerne vier Wochen nur ungesalzene Kohlsuppe?) und b) extrem grantig werde, wenn ich Hunger habe. Das ist für meine Umwelt auch nicht so das Wahre. Seit einiger Zeit haben aber einige Damen in meiner Umgebung eine Diät für sich entdeckt, die wirklich helfen soll. Und immer noch gut gelaunt sind sie auch.



Bernhard Ludwig

## Einen Tag fasten, einen Tag essen

Der Herr, der diese Diätform in Österreich bekannt gemacht hat, nennt sich Bernhard Ludwig. Er ist ausgebildeter Psychologe und Psychotherapeut und hat im Rahmen seiner Auftritte als Kabarettist den Selbstversuch gestartet. Die sogenannte „10in2“-Diät basiert auf der Idee, dass an einem Tag normal gegessen werden darf, und an dem darauffolgenden dafür gefastet wird. Am zweiten Tag, dem „Ess-frei-Tag“, darf man nur trinken – vorzugsweise Wasser, aber auch Kaffee oder ein Achterl Rotwein oder ein Bier sind erlaubt. Eine Diät ohne viel Aufwand also: einen Tag essen (1), einen Tag fasten (0), und das (in 2) Tagen = 12 Stunden essen und 36 Stunden fasten.

Die Eingebung kam Ludwig durch ein Tierexperiment. Eine Forschergruppe des Salk Institute in San Diego untersuchte Mäuse über hundert Tage. Die eine Gruppe konnte rund um die Uhr auf ihr Futter zugreifen, die andere bekam dasselbe Futter nur acht Stunden nachts. Die Tiere fraßen die gleiche Menge, aber erstaunlicherweise nahmen die Nachtfresser 40 Prozent ihres Körpergewichts

ab und hatten gute Blutwerte. Im Gegensatz dazu wurden die Mäuse der anderen Gruppe fettleibig. Stoffwechselstörungen wie eine Fettleber und andere gesundheitliche Probleme waren die Folge. Für Ludwig sowie die Forscher war also der positive Effekt des Fastens die logische Schlussfolgerung, um seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Das Prinzip erscheint logisch: Denn schon in dem Zeitalter, als wir noch Jäger und Sammler waren, kam die Energieaufnahme immer erst nach einem Energieverbrauch. Während des Fastens stellt sich der Organismus um, und es wird an dem eigenen Körperfett geknabbert. Das „intermittierende Fasten“ baut auf diesem Effekt auf. Ein Punkt, der durchaus für die Abspeckmethode spricht, ist, dass sich der gefürchtete Jo-Jo-Effekt anscheinend nicht einstellt. Denn ein Fastentag reicht dafür nicht aus.

Bernhard Ludwig empfiehlt übrigens an dem Trinktag leichte Bewegung wie etwa Minigolf – oder Sex. Die Mischung aus Abspecken und Beziehungsbelebung ist doch auch ein guter Grund, die Diät einfach mal auszuprobieren . . .