

# FITNESS NEWS

ÖSTERREICHS FITNESS JOURNAL

Ausgabe 4 2023  
Österreich € 4,-  
Schweiz CHF 5,-  
Deutschland € 4,-

**MARTIN HOI**  
Der Extrem-  
Kraftsportler

**FITNESS NEU  
GEDACHT**  
Muskeltraining

**ERFOLGS-  
GESCHICHTEN**  
Gottfried Wurpes

**100. FITNESSNEWS**  
Jubiläumsausgabe





# BRANDNEU!

**everbuild** - die neue Marke in Österreich.

Die Premium Supplemente zum Top-Preis, bieten neben einem unglaublichen Geschmackserlebnis, die beste Wertigkeit! Sagenhafter Geschmack, top Werte zum besten Preis.

Exklusivvertrieb Österreich, Deutschland, Schweiz:

## WWW.USNONLINE.AT

Interessante Händlerkonditionen für Studiobetreiber und Shops

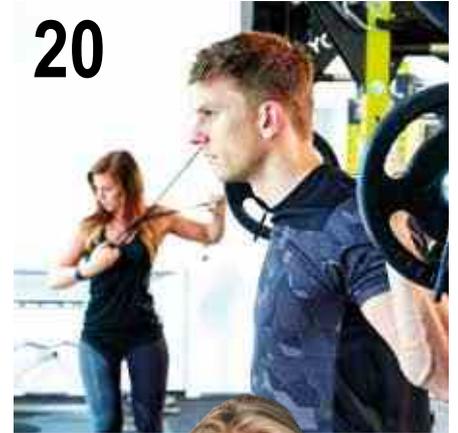
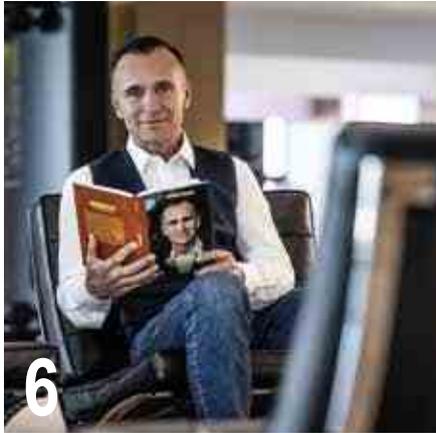


✉ [INFO@USNONLINE.AT](mailto:INFO@USNONLINE.AT)

📘 [USN.AUSTRIA](https://www.usn.austria.com)

📷 [USNONLINE\\_AT](https://www.instagram.com/USNONLINE_AT)

# INHALT



4 **FITINSIDER**  
News & People

6 **Erfolgsgeschichten**  
Gottfried Wurpes

12 **Jubiläum**  
100. FITNESSNEWS Ausgabe

20 **Fitness neu gedacht**  
Muskeltraining

24 **Kalenderpräsentation**  
im Hotel Almesberger

26 **Martin Hoi**  
Der Extrem Kraftsportler

30 **Der Männerarzt**  
Dr. Georg Pfau

34 **Goodbye Selbstoptimierung**  
Life Coach Juliana Käfer

38 **Im Portrait**  
Selvi Kobler

42 **Klammer Sisters**  
Ernährungs- & Gesundheitstipps

48 **Frauenpower**  
aus der Ukraine

50 **Fitness & Wellness**  
für die Haut

**IMPRESSUM** Herausgeber und Verleger FITNESSNEWS Papula KG 4048 Puchenau Mittelpromenade 83 Telefon 0650/2436389 UID-Nr ATU60827626 e-mail office@fitnessnews.at  
at Chefredakteur Pia Papula Korrespondenten Herbert Somplatzki Dr. Georg Pfau Erika Papula ÖSCV/Peter Papula Juliana Käfer Carmen & Jasmin Klammer Fotografie Hans Kühnl  
Shutterstock Produktion Propixel Druck DVP Linz Print & Onlinewerbung 0650/2436389 Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird nicht gehaftet. Namentlich  
gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Die nächste FITNESSNEWS Ausgabe erscheint am 15. November 2023  
[www.fitnessnews.at](http://www.fitnessnews.at)

## BIZEPS-VERGLEICH

Dass Fotokünstler Günter Hofstädter, der 1986 Bodybuilding Vize-Weltmeister in Las Vegas wurde, auch heute noch trainiert, beweist wohl dieses Foto. Mindestens drei- bis vier Mal die Woche stemmt er im International Sportcenter in Wien schwere Gewichte. Dort fotografierte er auch Susi Stubits, die heuer beim Fitness Model® Contest erstmals an einem Wettbewerb teilnahm. Die Burgenländerin ist übrigens Mutter von vier Buben. Am Ende des Shootings gab's zum Spaß noch einen Bizeps-Vergleich.



## FRÜH ÜBT SICH

Zeitig am Morgen schaute Moriz, noch keine zwei Jahre alt, den Teilnehmerinnen des FITNESS CAMPS beim morgendlichen Workout zu. Das versuchte er auch gleich nachzumachen, was ihm offensichtlich auch großen Spaß bereitete. Kleinkinder brauchen jeden Tag die Gelegenheit sich ausgiebig zu bewegen. Laufen, Rennen, Klettern und Toben ist für die Bewegungsentwicklung sehr wichtig. Übrigens nicht nur für Kinder, sondern für uns alle.

FOTOS: ZVG

## ImPULS

### Kommentar von Philipp Kaufmann

#### Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) ist in aller Munde und ein Zusammenhang zeigt dies in besonderer Weise auf: Nur fünf Tage brauchte 2022 ChatGPT um eine Million Nutzer zu erreichen. Die erste massentaugliche KI-Anwendung lässt damit alle bisherigen Online-Dienste alt aussehen. Was ChatGPT in weniger als einer Woche schaffte, dauerte bei Instagram 2,5 Monate, bei Spotify 5 Monate, bei Facebook 10 Monate, bei Twitter (jetzt X) 2 Jahre und bei Netflix mehr als 3,5 Jahre. Diese Zahlen wurden 2022 von ChatGPT

nunmehr geradezu pulverisiert und zeigt die hohe Relevanz auf.

**Auswirkung von KI auf die Fitnessbranche?** ChatGPT ist aber sicherlich erst ein erster Schritt. KI wird massiven Einfluss gewinnen und ein Zusammenhang sticht besonders hervor: Haben bisherige Technologien, wie die Dampfmaschine, der elektrische Strom, der Computer oder das Internet, die einfachen Tätigkeiten revolutioniert, sind jetzt erstmals gut ausgebildete Jobs betroffen. Mit der KI bräuchten Journalisten keine Texte mehr zu schreiben, sondern eine KI könnte diese Aufgabe



**PHILIPP KAUFMANN**  
M.A.N.D.U. Initiator

spielerisch übernehmen. Auch beispielsweise ein MRT könnte durch eine KI analysiert werden und nicht mehr zwangsweise von einem Arzt. Stellt sich für uns die Frage: Welche Auswirkung wird Künstliche Intelligenz auf unsere Branche haben? Besonders im Hinblick auf das tägliche Training, das Messen des Trainingserfolges oder etwa Veranstaltungen? Ich freue mich auf eine lebhaftere Diskussion...

Viele Gründe sprechen dafür jetzt mit dem INJOY Unternehmensverbund in die Zukunft zu gehen.

### **INJOY PARTNER HABEN:**

- mehr Rendite
- mehr Marketing-Power
- mehr Unterstützung im Alltag
- größere Chancen auf einen erfolgreichen EXIT
- einen Magneten für die besten Mitarbeiter
- einen ruhigeren Schlaf

**INJOY**  
HEALTH- AND FITNESSCLUBS

Eine starke Marke von **ACISO**

Schluss mit dem Einzelkämpfer-Dasein.

## **WERDE INJOY FRANCHISEPARTNER FÜR DEINE SICHERE ZUKUNFT!**

Du willst mehr Informationen?

KONTAKT: office@injoy.at | Tel. 06582 71691

**Jetzt Umbranding-Paket sichern &  
kräftig sparen!**



INJOY ist mit mehr als 140 Standorten seit über 20 Jahren das Franchise-System für Qualitätsanbieter.



# ERFOLGS GESCHICHTEN

seinem Buch „Fitnesslife“ schreibt Gottfried Wurpes, CEO der fitness company, welche Qualitäten das Leben erfolgreich machen.

**FN:** Lieber Gottfried, im ersten Teil unseres Interviews haben wir mit der Frage begonnen, ob du als 20-jähriger Gründer mit

diesem Erfolg gerechnet hast. Deine klare Antwort: Nein! Gab es trotzdem Bereiche, in denen du die «rosarote Brille» getragen hast, die du also beim Aufbau deines Unternehmens unterschätzt hast? Wie konntest du die daraus resultierenden Herausforderungen bewältigen?

**GW:** Ja, natürlich gab es Phasen, in denen wir vom Erfolg der „Fit-

ness Company“ beinahe überrollt worden wären. Es gab eine Zeit, da kannten wir eigentlich nur „Gas geben“. Ich kam aus dem Vertrieb und wir haben in den Vertrieb all unsere Kraft investiert. Der Erfolg gab uns auch vordergründig recht. Wir haben dabei aber Bereiche sträflich vernachlässigt, zu denen wir we-



**Am meisten in  
meinem Leben  
verdanke ich sicher  
der Disziplin.**

niger Affinität hatten. Dazu zählte vor allem die Logistik. Für mich war die Logistik immer ein langweiliges Thema. Es mussten mittlerweile nicht nur ein paar hundert, sondern tausende Teile gelagert und gemanagt werden. Und dafür waren wir höflich gesagt nicht sehr professionell aufgestellt. Wir wa-

ren zwar erfolgreich, gleichzeitig wuchsen in mir dadurch aber eine Unsicherheit und auch eine Existenzangst. Letztendlich war diese Angst aber eine würdige Wächterin über die Zukunft meines Unternehmens. Und hat mir rechtzeitig aufgezeigt, was wir verändern und besser machen müssen.

**FN: Als Unternehmer hast du schon viele schwere Entscheidungen treffen müssen. Was lösen solche Entscheidungen, die auch die Existenz eines Menschen betreffen können, in dir aus?**

**GW:** Natürlich musste ich immer wieder Entscheidungen treffen, die alles andere als leicht waren. Wichtig war für mich dabei aber, dass ich zu unterscheiden lernte zwischen meinen persönlichen Sympathien und Vorlieben auf menschlicher Ebene und dem, was das Team, das Unternehmen, die Struktur und der Markt brauchten. Immer wenn das nicht in Übereinstimmung zu bringen war und ich Menschen kündigen musste, stürzte für mich wirklich eine Welt zusammen. Wir haben bei uns im Unternehmen die japanische Management-Philosophie Kaizen eingeführt. Damit hatten wir endlich ein Navigationssystem und einen gemeinsamen Standard in unserer Zusammenarbeit. Das war ein einschneidender Veränderungsschritt. All jene, die damals aus innerer Überzeugung mitgezogen haben, arbeiten noch heute mit mir gemeinsam.

**FN: Auch während Corona musstest du sicherlich einige schwere Entscheidungen treffen. Welche Einsichten oder Erkenntnisse hat dir diese schwere Zeit beruflich, aber auch persönlich gebracht?**

**GW:** Die Corona-Zeit war für die Fitnessbranche insgesamt eine sehr schwierige. Dennoch gab es für mich in dieser Zeit diese Einsichten und Erkenntnisse – sowohl beruflich als auch privat –, die ich jetzt nicht mehr missen möchte. Im Urlaub mit meiner Frau Katarina auf den Malediven habe ich gelernt loszulassen. Unfreiwillig, weil wir nacheinander



in Quarantäne mussten, was unseren Aufenthalt immer weiter verlängerte. Zuhause versäumten wir im Lockdown nichts und so blieben wir freiwillig noch länger. Ich kam in einen Entspannungszustand, wie ich ihn davor nicht kannte. Ich machte für mich eine späte, aber revolutionäre Entdeckung: So unverzichtbar, wie ich immer gedacht hatte, war ich in meiner eigenen Firma dann doch nicht. Das Team erledigte vieles im Alleingang. Für den digitalen Austausch war es unerheblich, ob ich im Mühlviertler Novembernebel oder in einer Strandbar saß. Das hat vieles in meiner persönlichen Einstellung verändert.

**FT: Was gibt deinem Leben Stabilität, Rhythmus und Richtung?**

**GW:** Ich bin ein begeisterter Fami-

liemensch, ein enthusiastischer Unternehmer, ein leidenschaftlicher Freizeitsportler – innerhalb dieser Prioritäten spannt sich mein Leben auf. Es ist ein gutes Leben, dessen Gelingen ich vielen Menschen danke. Und es sind sieben ganz besondere Qualitäten, die mein Leben bestimmen und durchdringen.

**FN: In deinem Buch stellst du diese sieben Qualitäten deines «Fitnesslife» vor. Welche sind diese und wie hast du sie herausgearbeitet?**

**GW:** Und ich habe mir für mein Buch Forschungsfragen gestellt: Worin besteht die Kontinuität in meinem Leben? Was gibt mir und meinem Leben eben diese oben bereits zitierte Stabilität, den Rhythmus und die richtige Richtung? Und dabei bin ich auf diese sieben Qualitäten

gekommen: Fokus, Disziplin, Leidenschaft, Ausdauer, Selbstreflexion, Erfahrung und Großzügigkeit. Sie sollen auch ein wertvoller Denkanstoß für alle sein, die im Leben mehr erreichen wollen.

**FN: Du sprichst davon, dass du auf die Macht der Visualisierung setzt. Was genau meinst du damit und inwiefern hat es positive Auswirkungen auf deinen Erfolg?**

**GW:** Wir arbeiten bei Technogym sehr viel mit Spitzensportlern, Verbänden und auch Mannschaften zusammen. Die Gespräche mit den Stars aus den verschiedenen Sportarten bestätigen: Fokussierung und Visualisierung sind Erfolgsprinzipien für jede und jeden, nicht nur für Olympiahelden und Weltmeisterinnen. Jede inspirierende Tat beginnt mit einer Vision. Mit

inneren Bildern arbeite ich nicht nur, um mich auf Kommendes vorzubereiten, sondern auch, um das Erlebte zu analysieren und zu sortieren. Die Tage vor dem Einschlafen als innere Bilder noch einmal ablaufen zu lassen, ist für mich zu einem Ritual geworden. Was ist gut gelaufen? Was nicht? Am Ende lenke ich meine Aufmerksamkeit auf die Dankbarkeit: Wo habe ich Fortschritte erzielt? Worüber kann ich

mich freuen? Was habe ich anderen Menschen zu verdanken?

**FN: Wenn du die sieben Qualitäten bewerten müsstest: Welche davon würdest du besonders im Hinblick auf deinen unternehmerischen Erfolg als deine Kernkompetenz bezeichnen und warum?**

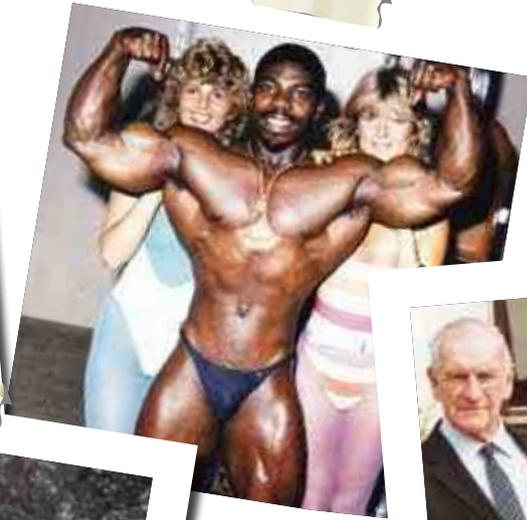
**GW:** Am meisten in meinem Leben verdanke ich sicher der Disziplin, auch wenn das vielleicht ein bisschen altmodisch klingt. Disziplin hat kein gu-

tes Image, weil sie uns an nörgelnde Erziehungsberechtigte, cholerische Chefs oder autoritäre Dogmen erinnert. Für mich schafft Disziplin aber Struktur, und Struktur schafft Ordnung. Sie ist ein Schlüssel zu mehr Freiheit und das Fundament jeglichen Erfolgs. Die Bedeutung von Disziplin erstreckt sich aus meiner Sicht auf alle Lebensbereiche. Disziplinierte Menschen haben klare Ziele vor Augen und setzen sich feste Deadlines, die sie konsequent einhalten. Sie schaffen sich Struktur und Prioritäten, um ihre Arbeit effizient zu erledigen. Dies ermöglicht es ihnen, produktiver zu sein und bessere Ergebnisse zu erzielen. Disziplin hilft ihnen auch, Ablenkungen zu minimieren und konzentriert zu bleiben.

**FN: Wo siehst du die Fitness- und Gesundheitsbranche national wie international in 17 Jahren, wenn «The Fitness Company» ihr 50-jähriges Jubiläum feiert?**

**GW:** Ich sehe für unsere Branche eine sehr positive Zukunft. Der Stellenwert von Gesundheit und Fitness ist in den vergangenen Jahren noch einmal enorm gestiegen. Die Menschen haben gesehen, dass Gesundheit und Fitness die Grundlage für ein ausgeglichenes und langes Leben sind. Ich glaube, dass sich der Markt noch verdoppeln und verdreifachen wird. Wir werden in Österreich dort hinkommen, wo heute die Amerikaner sind. Nahezu 30 Prozent könnten dann bei uns in Fitnessclubs gehen. Aktuell sind wir bei rund zwölf Prozent. Die Digitalisierung der Branche ist ein zentrales Thema. Die Zukunft gehört der Fitness 4.0. Und das wird eine großartige Zukunft. Fitness 4.0 integriert die Digitalisierung und überhaupt den gesamten Ansatz der Technik in das Fitnessleben. Nach dem Einzug von IT- und Computertechnik soll im Fitnessclub der Zukunft alles intelligent und vor allem alles mit allem vernetzt und verbunden sein. Das Internet der Dinge hält auch in den Fitnessclubs Einzug.





# SEINERZEIT

## 1981 - ROCK IM GRÜNEN

So hieß die Veranstaltung, bei der „Rock-Professor“ Reinhold Bilgeri vor 5.000 Zuschauern die Fans begeisterte. Bilgeri, einer der erfolgreichsten Musiker Österreichs hat sich später auch als Filmemacher einen Namen gemacht. Im Rahmen dieses Events durften damals auch die Athletinnen und Athleten des Athletik-Sportstudios Linz, ihre Posing-Shows zeigen. Solche Auftritte waren damals in Diskotheken und bei allen möglichen Festen und Feiern angesagt.

## 1982 - COVERSHOOTING

Vince Brown war in den 80er Jahren einer der erfolgreichsten und charismatischsten NABBA Athleten.

Er gewann zahlreiche internationale Meisterschaften, unter anderem auch den Mr. Universum-Titel. BODY & FITNESS holte den Briten 1982 nach Österreich, wo er im Rahmen des Bestgebauten Athleten als Gaststar auftrat. Auch für ein Covershooting stand er für BODY & FITNESS vor der Kamera. Von links: Erika Papula, Doris Grausam und Vince Brown.

## 1987 - PROFI BODYBUILDING WM

Peter Papula gelang es 1987 die besten Profis der Weltverbände NABBA und WABBA zu einer gemeinsamen Weltmeisterschaft nach Wien zu holen. Gleichzeitig fand in der völlig ausverkauften Kurhalle Oberlaa vor 2.000 Besuchern auch die Mister Austria Wahl statt.

Im Bild NABBA Präsident Oscar Heidenstam, eine der bedeutendsten Persönlichkeiten des Bodybuildings, mit Peter Papula und der dreifachen Weltmeisterin Gabi Sievers.

## 1987 - 1. MISS FITNESS SIEGERIN

Im exklusiven Ambiente des City Club Vienna ging die erste Miss Fitness Wahl über die Bühne. 18 junge Damen hatten sich dafür qualifiziert. Die Teilnehmerinnen mussten neben der Bewertungsrunde im Bikini auch bei Radfahren, Sit Up's und Bankdrücken ihre Fitness beweisen. Schlussendlich konnte die Linzerin Karin Bachinger die Siegerschleife in Empfang nehmen und als Preis eine 14-tägige Flugreise nach Florida.

# FITNESSNEWS

ÖSTERREICHS FITNESS & LIFESTYLE MAGAZIN



**IM ABO**  
**6 AUSGABEN**

ZUM PREIS VON  
Euro **24,00**  
Inklusive Versandkosten

ABO-Bestellungen per E-Mail an:  
[office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)  
oder telefonisch unter: 0650/24 36 389



FOTOS: GÜNTER HOFSTÄDTER, HANS KÜHNLI, CHRISTIAN JAUSCHOWETZ, TECHNOGYM AUSTRIA, ZVG



# FITNESSNEWS

# 100 *feiert* AUSGABE

**D**ie erste FITNESSNEWS erschien im April 2005. Doch schon Jahre zuvor brachten wir 1981 unser erstes Magazin mit dem Namen BODY & FITNESS auf den Markt. Am Cover war damals der

regierende Mister Universum John Brown, mit dem eine enge Freundschaft entstand. Nach 16 Ausgaben wurde BODY & FITNESS auf SPORT & FITNESS umbenannt. Anlass war das Zusammentreffen mit S&F





Covershooting im Technogym  
Headquarter in Leonding.



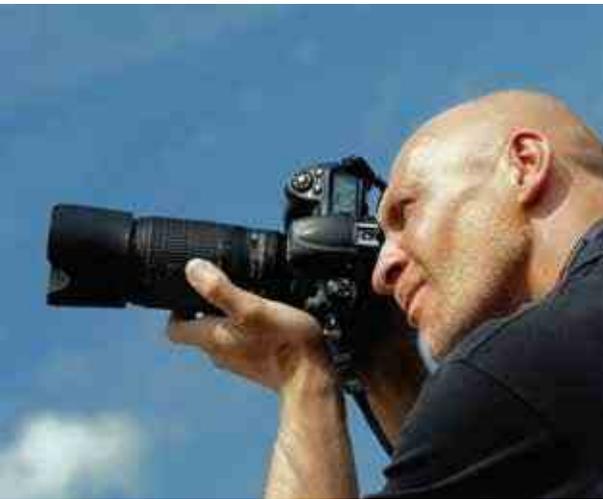
Seit der 1. FITNESSNEWS Ausgabe  
sind wir Medienpartner der FIBO.



Bericht über die Eröffnung des Schwarzenegger  
Museums – FITNESSNEWS Founder  
Peter Papula mit Arnold.



2008 – FITNESSNEWS lädt Freunde und  
Geschäftspartner ins Magna Racino.



**Eines der besten Fotos aus 100 Ausgaben. Model Lisa Marie Schalk-Harrison fotografiert von Günter Hofstädter.**



Herausgeber Benno Dahmen und die Übernahme des Generalvertriebs der gleichnamigen Sporternährungs-Produkte für Österreich.

Damals begann eine sehr enge und erfolgreiche Kooperation zwischen der Redaktion in Krefeld und der in Linz, die insgesamt 24 Jahre andauerte. Es waren, mit einigen Sonderausgaben mitgezählt, insgesamt 127 Magazine die zwischen 1986 und 2004 erschienen. Nachdem

Benno Dahmen Ende 2004 SPORT & FITNESS in Deutschland verkaufte, entschlossen wir uns in Österreich mit einem neuen Titel zu starten. SPORT & FITNESS wurde eingestellt und die erste FITNESSNEWS erschien. Die Blattlinie änderte sich. Wurde in den S&F Magazinen dem Bodybuilding Sport viel Platz eingeräumt, so wurde das ab der ersten FITNESSNEWS auf ein Minimum reduziert. Ganz wurde darauf bis heute nicht verzichtet, waren es schließ-

lich die Bodybuilding-Pioniere, die schon ab den 60er Jahren den Grundstein für den Erfolg der heutigen Fitnessszene gelegt haben.

Tipps zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Training, das ist es was die Leserinnen und Leser heute interessiert. Dazu Berichte über Events, Persönlichkeiten der Branche, die Vorstellung von Fitnessclubs, Wellnesshotels und vieles mehr. Seit der 1. FITNESSNEWS ist „Männerarzt“



Eines der vielen tollen Fotos, die Hans Kühnl für FITNESSNEWS geschossen hat.

Dr. Georg Pfau mit seinen immer spannenden Artikeln an Bord. Juliana Käfer motiviert Mann und Frau als Life Coach und gibt wertvolle Tipps. Jasmin und Carmen Klammer sind unsere aktuellen Ernährungsprofis und geben ihr großes Fachwissen weiter. Ein Magazin lebt natürlich im Besonderen von tollen Fotos. Dazu beigetragen haben viele namhafte Fotografen. Von den 100 Ausgaben hat der Linzer Hans Kühnl, neben tausenden Fotos, insgesamt auch 21 Coverfotos geschossen. Günter Hofstädter, der übrigens auch als Bodybuilder international erfolgreich war,

hat bislang 15 Cover beigesteuert. Pia Papula brachte ab 2008 als Art Director frischen Wind in die grafische Gestaltung des Magazins.

Um sich über Jahrzehnte am Markt zu behaupten, bedarf es natürlich der Zusammenarbeit verlässlicher Partnerfirmen. Gottfried Wurpes, der CEO von the fitness company ist von Beginn an mit dabei. Ebenso lange dauert bereits die Zusammenarbeit mit der Firma RUHA-Stelzmüller. Zu langjährigen Partnern dürfen wir auch die Firmen USN, das Casino Linz, in dem wir 16 Mal die FITGALA

abgehalten haben, und viele andere, zählen. Über all die Jahre sind wir auch Medienpartner bei Messen und Events, wie etwa der FIBO, der weltweit größten Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit. Allen ein großes DANKESCHÖN für die Zusammenarbeit und eurem Support. Ebenso möchten wir uns bei unseren vielen Leserinnen und Lesern herzlich für ihre Treue bedanken.

**In diesem Sinne machen wir uns an die Arbeit für die 101. Ausgabe.**  
**Euer FITNESSNEWS Team**



Gottfried Wurpes, CEO von THE FITNESS COMPANY GROUP ist von Beginn an Partner von FITNESSNEWS.



Unter "Fitness neu gedacht" informiert die WKÖ über Aktuelles aus der Fitnessbranche.



Seit 2017 gibt Life Coach Juliana Käfer den Leserinnen und Lesern wertvolle Tipps für ein erfolgreicherer Leben.



Pia Papula bei den Skistars Michael (rechts) und Mario Matt für ein Interview.



Dr. Georg Pfau schreibt seit der 1. Ausgabe als „Männerarzt“ aktuelle, wie auch kritische Artikel.



Unsere Ernährungs-Profis – Jasmin und Carmen Klammer sind immer am neuesten Stand.



**Portionen:** 4-5  
**Vorbereitung:** 15 Minuten  
**Kochzeit:** 5 Minuten  
**Kalorien:** 261 pro Portion

**ZUTATEN**

250 g Erdbeeren  
 150 g Heidelbeeren  
 250 g Cottage Cheese  
 150 g Zartbitterschokolade  
 1 TL Kokosfett  
 Kokoschips  
 Saft einer Zitrone  
 2 EL Erythrit



# high protein snack

**B**eeren gehen doch immer. In diesem Fall haben wir unsere frischen Beeren schon im Sommer luftdicht verpackt und gefroren. Kurz vor der Zubereitung haben wir sie dann etwas auftauen lassen. So konnten wir sie für diese Leckerei gleich verwenden. Übrigens schmeckt es mit gefrorenen Marillen auch superlecker.

- 1** Die Kokoschips in einer beschichteten Pfanne goldbraun anbraten.
- 2** Ca. die Hälfte der Beeren, den Cottage Cheese, den Zucker und den Zitronensaft mit einem Pürierstab fein pürieren.
- 3** Die restlichen Beeren kleinschneiden und unter die Masse heben.
- 4** Nun aus der Beerenmasse kleine Kleckse auf ein Backpapier formen, oder in eine Silikonform füllen und für ca. eine Stunde in den Gefrier-

schränk stellen.

**5** In der Zwischenzeit die Schokolade mit dem Kokosfett, über einem Wasserbad, schmelzen.

**6** Die Beerenmasse mit der Schokolade ummanteln und noch einmal kaltstellen.

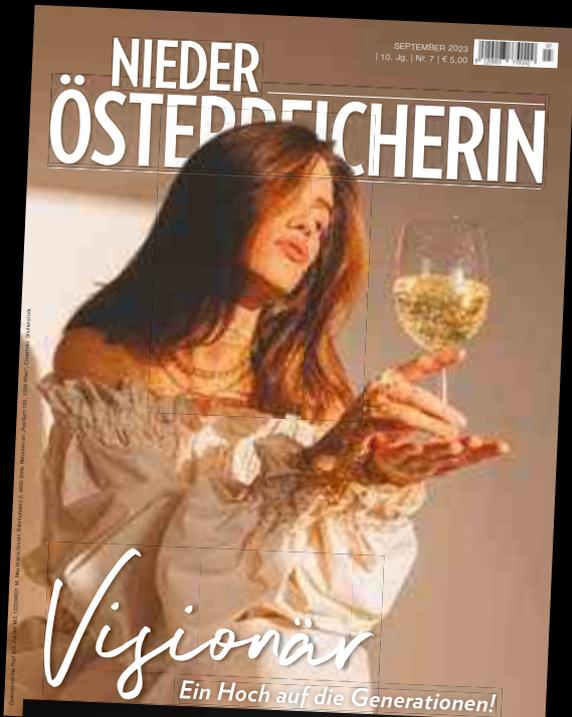
**NÄHRWERTE PRO PORTION:**

261 kcal / F 15 g / KH 23 g / E 9 g

**FITNESS.AT**

FOTOS: FITNESS.AT

# VERLAG NEU-MEDIA



Bestellen Sie Ihr Abo unter:

<https://www.dieoberoesterreicherin.at/aktuelle-abos/>

<https://www.dieniederoesterreicherin.at/abos/>

IM  
ZEITSCHRIFTENHANDEL  
ERHÄLTlich

Die **idealen Magazine** für die Präsentation Ihres Unternehmens.  
4600 Wels, Bahnhofplatz 2, [www.neu-media.at](http://www.neu-media.at)



# FITNESSSTUDIOS

## MIT TRAINING DIE GESUNDHEIT FÖRDERN

VON MAG. CHRISTIAN SITTENTHALER

Jeder Mensch besitzt über 650 Muskeln. Sie sind das größte Stoffwechselorgan in unserem Organismus, verbrennen Nährstoffe und erzeugen Energie, produzieren Botenstoffe, halten uns aufrecht und ermöglichen uns Bewegung. Das sind nur sechs Gründe, warum wir sie pflegen sollten. Pflegen bedeutet in diesem Fall trainieren, und das den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zufolge an mindestens zwei Tagen in der Woche.

Wir wissen, dass regelmäßiges Training der Muskeln das Risiko für viele chronische Lebensstil-Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie verschiedene Krebs- und muskuloskelettale Erkrankungen reduzieren kann.

Den Ergebnissen einer aktuellen deutschen Umfrage nach zu urteilen, tut dies allerdings nur 40 Prozent der Befragten, wobei die jüngste Befragungsgruppe häufiger als die älteste trainiert. Aber gerade Letztere kann unglaublich von einem Muskeltraining profitieren, denn ab dem 30. Lebensjahr geht es, wenn wir sie nicht ausreichend trainieren, bergab mit der Muskulatur. Mit einem strukturierten Mus-

keltraining können wir dagegen arbeiten und auf diese Weise sogar einen Schutzfaktor gegen die Pflegebedürftigkeit im Alter aufbauen. Hier können schon Übungen mit dem eigenen Körpergewicht helfen. Leider nimmt das sitzende Verhalten in unserem Alltag stetig zu. Wir kleben immer mehr auf unseren Stühlen, Sesseln und Sofas. Insgesamt sitzen wir über 9 Stunden pro Werktag. Noch bedenklicher ist, dass die Befragten im Alter von 18 bis 29 Jahren diesen hohen Wert noch übertreffen: Sie halten mit 621 Minuten, also über 10 Stunden, den Negativrekord über alle Altersgruppen hinweg.

Muskeltraining ist leider noch in

”

**Krafttraining erhöht die physische Leistungsfähigkeit, reduziert das Verletzungsrisiko bei Stürzen und verbessert die Körperhaltung**

viel zu wenig Köpfen verankert. Wir müssen hier noch viel mehr kommunizieren, dass Bewegung im Alltag sowie ein strukturiertes Ausdauer- und Muskeltraining eine der wertvollsten und effektivsten Strategien gegen diverse Erkrankungen ist. Und als zusätzlicher Pluspunkt: Sie steigern die Lebensfreude und -zufriedenheit. Bewegung muss zu einer ganz alltäglichen Routine werden und ebenso der Sport für Jung und Alt – in all seiner Vielfältigkeit – wieder einen Platz im Zentrum unserer Gesellschaft einnehmen. Angesichts der zunehmenden lebensstilbedingten Erkrankungen erkennen wir heute sehr deutlich, dass wir dringend umfassende Präventionsangebote brauchen. Ohne

diese steuern wir als Gesellschaft mit Beginn der nächsten Jahrzehnte geradewegs auf eine gesundheits- und sozialökonomische Krise zu. Fitnessstudios spielen eine entscheidende Rolle für die Gesundheit der Bevölkerung. In einer Zeit, in der Bewegungsmangel und sitzende Lebensstile immer mehr zur Norm werden, bieten Fitnessstudios eine wichtige Möglichkeit, körperliche Aktivität zu fördern und die Gesundheit der Menschen zu verbessern.



## #BEACTIVE DAY

**A**ls ein Baustein und Anreiz zu mehr Bewegung findet am 23. September der #BEACTIVE DAY statt. Es ist eine europaweite Kampagne, die jedes Jahr am 23. September, zu Beginn der Europäischen Woche des Sports, stattfindet. Die Europäische Woche des Sports ist eine Kampagne der Europäischen Kommission, die das Ziel hat, die Menschen in Europa für einen aktiveren Lebensstil zu begeistern und findet jedes Jahr vom 23. bis zum 30. September statt. Die Kampagne verfolgt das Ziel, Spaß an Bewegung zu vermitteln und zu verdeutlichen, wie wichtig körperlicher Betätigung für das physische, geistige und soziale Wohlbefinden ist. Dies wird mittels der Initiative vieler kostenloser Veranstaltungen und Aktivitäten – auch in vielen Fitnessstudios - für alle Interessierten in ganz Österreich und Europa organisiert.



Das Team der O.Ö. Fitnessbetriebe  
bei der vorjährigen Messe.



# MESSE FÜR JUGEND & BERUF

**V**om 4. – 7. Oktober findet im Messezentrum Wels heuer wiederum die größte Messe Österreichs für Beruf und Ausbildung statt. Dort erfahren die Jugendlichen alles über Lehrberufe, Schulen, Universitäten und Fachhochschulen. Die Wahl der richtigen Ausbildung ist für viele nicht einfach und an den vier Messetagen

können sich die jungen Damen und Herren bei über 300 Ausstellern kostenlos informieren.

Selbstverständlich sind auch die Oberösterreichischen Fitnessbetriebe mit einem Informationsstand vertreten. Dort werden Mag. Markus Kinzlbauer von der Berufsschule Linz 1, gemeinsam mit Lehrlingen aus verschiedenen Fitness-Studios,

an allen vier Messetagen den Interessenten mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Die Themen Gesundheit und Fitness haben in unserer Gesellschaft einen bereits sehr hohen Stellenwert erreicht und deswegen ist der Beruf der Fitnessbetreuerin und des Fitnessbetreuers ein Beruf für die Zukunft, der viel Abwechslung bietet und Spaß macht.

FOTOS: FITNESSNEWS



Fachgruppengeschäftsführer Dr. Robert Steiner, Fachgruppenobfrau Petra Riffert und Branchensprecher Mag. Christian Sittenthaler.



# FITGALA 2024

*save the date*

**Samstag,  
28. Juni  
20.15 Uhr**

**TREFFPUNKT  
der Fitnessbranche**

**Sporthotel  
Das Hohe Salve  
Hopfgarten**

**Im Rahmen des  
FITNESS CAMPS**

**Verleihung der  
Fitnessawards**

**Fitness Model® Finale**

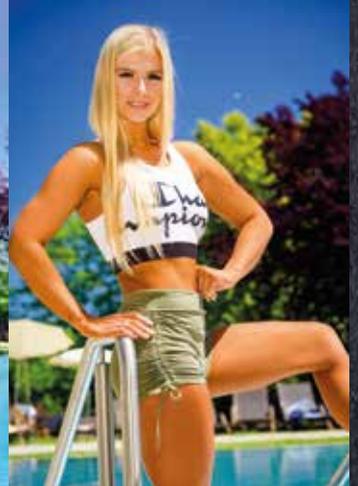
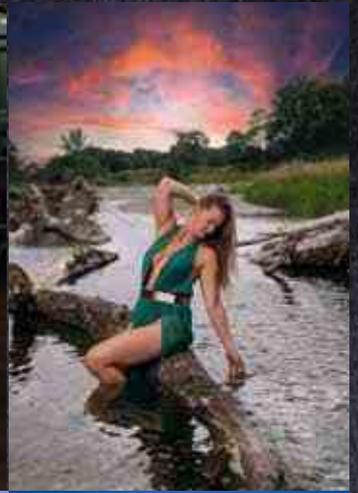
**Small Talk mit spannenden  
und prominenten Gästen**

**Mehr Infos in der nächsten  
FITNESSNEWS**



# FITNESS NEWS

ÖSTERREICH'S FITNESS JOURNAL



PROPANEL WERBEAGENTUR | PAPULA KG

# 2024

FITNESS MODEL® KALENDER



# KALENDERPRÄSENTATION FLASH REPORT

Im Jahr 2004 erschien der erste FITNESS MODEL® Kalender. Die druckfrische Ausgabe des „Fittesten“ Kalenders für 2024 ist also bereits die 20. Auflage. FITNESSNEWS lud zur Präsentation die Models und zahlreiche Freunde ins Wellnesshotel Almesberger nach Aigen-Schlägl

ein. Der Großteil der Fotos entstand beim heurigen Fitnesscamp. 8 Fotos wurden vom Linzer Fotografen Hans Kühnl beigesteuert, die anderen Bilder schossen Günter Hofstädter, Michael Strobl, Andreas Weitzenböck und Andreas Eckstorfer. Mit dabei waren unter an-

deren Sängerin und Moderatorin Veronika Riedl, Bodybuilding-Legende Uli Gruber, Hausherr Philipp Gruber und viele mehr. Nach dem mehrgängigen Galadinner mit Köstlichkeiten aus der Küche wurde noch lange gefeiert.

FOTOS: HANS KÜHNL



1 Sabine Mihala, Susi Stubits, Anita Kaiser, Nicole Gattermaier, Sabrina Leitner, Bettina Neumann, Sarah Fürntratt, Isabella Pabst  
2 Sarah Fürntratt

3 Musical-Star Veronika Riedl  
4 Manfred und Caroline Sieberer mit Tochter Mia  
5 Sabine Mihala, Philipp Gruber, Veronika Riedl

ES GIBT NICHT  
ZU SCHWER  
NIEMAL  
ZU LEICHT

# MARTIN HOI

**DER EXTREM-KRAFTSPORTLER  
AUS KÄRNTEN**

VON PETER PAPULA



**M**artin Hoi ist mit 195 cm und knapp 200 kg einer der größte und schwersten Strongman Athleten der Welt. Er ist auch der am längsten aktive Teilnehmer in diesem Sport, genau seit 27 Jahren.

Mit dem Krafttraining hat Martin Hoi bereits im Alter von 17 Jahren begonnen. Damals wog er 80 kg und er wollte nicht nur körperlich stärker werden, sondern auch psychisch stabiler, um den damaligen Druck von zwei Lehrkräften und dem Lebensgefährten seiner Mutter Stand zu halten. Bei seiner ersten Teilnahme an einer Bankdrück-Meisterschaft stellte er 1995 gleich einen Kärntner Landesrekord auf. Fast wäre daraus

nichts geworden, denn der Studioinhaber hatte die Anmeldung weggeworfen. Der Trainer fischte sie jedoch aus dem Papierkorb heraus und machte so die Teilnahme möglich. Mit Gerhard ist Martin übrigens bis heute befreundet.

Als Ersatzmann startete Martin Hoi erstmals, bei den von Catcher Legende Otto Wanz organisierten, Austrian Giants. Obwohl er erst 14 Tage vor dem Termin Bescheid bekam, belegte er unter 12 Startern auf Anhieb Platz sechs.

Es war das Jahr, in dem ich Martin Hoi persönlich kennenlernte. Bei der Miss Fitness Wahl in Wien begeisterte er das Publikum mit Eisenstangen biegen, Telefonbücher zerreißen und vielem mehr. Daraus wurden



**Weltrekord im Riesendiskus-Werfen.**



**Martin Hoi mit einem Panzer im Schlepptau.**

viele Auftritte bei diversen Shows, die von SPORT & FITNESS und FITNESSNEWS organisiert wurden und eine langjährige Freundschaft.

Bis heute hat Martin Hoi an mehr als 200 nationalen und internationalen Wettbewerben teilgenommen. Bei der Strongman Team-WM be-

legte er 2001 in Kanada den 4. Platz. Beim stärksten Mann Europas wurde er 2003 dritter und auch beim Armwrestling war er über Jahre erfolgreich. Den ersten Weltrekord stellte Martin 1999 beim Ziehen eines Zuges auf. Seit damals sind es 20 anerkannte Weltrekorde geworden. Das Kraftpaket hat auch

bei zahlreichen TV-Produktionen mitgewirkt und sich zudem als Veranstalter von diversen Kraftsport Events, wie etwa den Hoilympics, einen Namen gemacht. In Paraguay gibt es in der Austria Bar sogar eine „Martin Hoi Pizza“. Der Besitzer des Lokals war in Österreich auf Urlaub und von Martins Leistungen derart

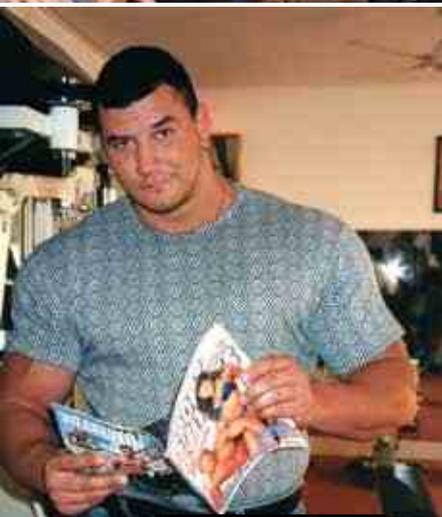
Martin Hoi zog einen Fesselballon 20 Meter zu Boden.



Beim Ziehen eines Tonnen schweren Schiffes auf der Drau.



20 anerkannte Weltrekorde hat er bislang geschafft.



Vor mehr als 20 Jahren – zu Besuch in der SPORT & FITNESS Redaktion.



Ein Herz für Tiere – Martin mit einer seiner gefiederten Freunde.



Eine leichte Aufgabe – mit zwei Fitness Models am Arm bei der FITGALA.

FOTOS: ZVG, FITNESSNEWS, CHRISTIAN BRENNER, GÜNTER HOFSTÄDTER

begeistert, dass er diese Pizza nach ihm benannte. Neben dem Kraftsport hat Martin Hoi auch noch ein weiteres Hobby: Er züchtet Kleintiere wie Kaninchen, Hühner, Enten, Tauben und Meerschweinchen. Auch eine eigene Apfelsorte hat er kreiert. Tagtäglich verdrückt er an die 10.000 Kalorien in Form von Fleisch, Fisch, Reis, Nudeln, Gemüse und Obst. Er ist der erste Kraftsportler, der sich auch mit Insektenprotein ernährt, das auch bei Körperkult in Villach erhältlich ist.

Sein Beruf, er ist Diplomierter Krankenpfleger, in der Aufnahme der Psychiatrie im Klinikum Klagenfurt, ist auch nicht gerade eine leichte Aufgabe. Dabei kommt ihm aber seine Kraft und Statur entgegen. Martin Hoi ist mit Gattin Irina seit 24 Jahren zusammen und mit ihren gemeinsamen drei Kindern leben sie in St. Veit. Zuhause kann der Extrem-Kraftsportler im Kreise seiner Familie von Beruf, Training und Kraftrekorden entspannen. Eines ist aber sicher, dass Martin Hoi schon bald wieder auf Rekordjagd gehen wird.

# KÖRPERKULT .cc

FITNESS | DIÄT | FASHION

Sportnahrung  
Supplements  
Bekleidung  
Zubehör

FITNESS

FASHION

Trattengasse 1 | 9500 Villach | Tel.: 04242/27420

E-Mail: office@koerper-kult.com

Online-Shop: www.koerper-kult.com

# CANABIS KONSUM BEI MÄNNERN



**D**er Konsum von Marihuana wird zu Unrecht und zum Nachteil vor allem der Männer verharmlost. Wie seriöse Untersuchungen zeigen, führt regelmäßiger Konsum von Cannabis zu Erkrankungen der männlichen Fortpflanzungsorgane mit weitreichenden Folgen.

Die bundesdeutschen Pläne zur teilweisen Freigabe von Cannabis stoßen auch in der Justiz auf Widerstand, - das berichtet die F.A.Z am 14. August 2023. Die Behauptung,

die Pläne würden die Justiz erheblich entlasten, wird von der Richtervereinigung zurückgewiesen. Es wäre das Gegenteil der Fall, die Neuregelung schaffe neue Straftatbestände und wäre der Anlass für eine Mehrbelastung des Justizsystems.

Nun, dies ist die Meinung der Richtervereinigung der Bundesrepublik Deutschland. Leider ist dieses Thema kaum sachlich diskutierbar, weil es zu sehr politisiert ist. Die Linken sind für die Freigabe, die Rechten für deren Verhinderung. Die Politi-

sierung verhindert dabei eine sachliche Information über gesundheitliche Folgen.

Es war immer mein oberstes Ziel, mich aus der Politik herauszuhalten, schließlich möchte ich Arzt sein für alle Menschen, die mir ihr Vertrauen schenken, unabhängig von deren politischer Überzeugung. Das Aufzeigen von Gefahren im Zusammenhang mit einer politisch motivierten Maßnahme, wie eben der Freigabe von Cannabis, sehe ich aber dennoch als meine Pflicht.



Und Gefahren gibt es allemal, vor allem für die Männer, - die meiner Erfahrung nach auch die Hauptkonsumenten von Cannabis sind.

Zunächst besteht bei Freigabe der Droge die Gefahr, dass noch mehr nicht ausgewachsene, adoleszente Personen der Droge habhaft und zu Konsumenten werden könnten. In allen politischen Lagern gibt es keinen Zweifel, dass Cannabis die Entwicklung eines noch unreifen Gehirns beeinträchtigt. Noch nie in meiner gesamten Karriere habe

ich so häufig die Diagnose der „drogeninduzierten paranoiden Schizophrenie“ gelesen wie in den letzten Jahren; Tendenz steigend. Und die Garantie, dass Erwachsene ihre zu Hause lagernden Drogenbestände wirksam vor Jugendlichen schützen, kann wohl niemand übernehmen.

Zum Zweiten beschädigt Cannabis die Hoden der Männer, und das gleich in mehrfacher Hinsicht. Zum besseren Verständnis: der Hoden produziert Spermien und Testosteron. Seine Funktionalität ist somit

für das männliche Erscheinungsbild, seine Sexualität, seine allgemeine Befindlichkeit allein verantwortlich, und natürlich auch für seine Fruchtbarkeit.

Schon vor etlichen Jahren kursierten drei US-amerikanische Studien durch die Fachliteratur, die allesamt beweisen, dass Männer, die Marihuana konsumieren, statistisch gesehen häufiger an Hodenkrebs erkranken als Gleichaltrige, die nie zum Joint griffen. Dabei steigt das Risiko, je häufiger und länger die Kiffer Cannabis konsumieren. Wer Marihuana rauchte, hatte demnach tatsächlich ein um etwa 70 Prozent höheres Risiko für Hodenkrebs, berichteten die Wissenschaftler (Forscher um Janet Dailing vom Fred Hutchinson Cancer Research Center, Seattle 2009 im Fachmagazin "Cancer"). Laut einer anderen Studie (John Charles Lacson von der University of Southern California in Los Angeles und sein Team) war das Risiko für einen Tumor in den Hoden für Cannabis-Konsumenten etwas mehr als doppelt so hoch wie für Nichtkonsumenten. Dies berichteten die Forscher 2010 ebenfalls in der Fachzeitschrift "Cancer".

Der Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol) interagiert mit den sogenannten Cannabinoid-Rezeptoren, die unter anderem in der Hirnanhangdrüse, im Hypothalamus, aber auch in den männlichen Geschlechtsorganen zu finden sind. Es wird somit die Produktion der „Männerhormone“ LH und FSH gehemmt. LH ist für die Bereitstellung von Testosteron, dem Männerhormon verantwortlich. Durch die Hemmung von LH wird auch die Testosteronsynthese vermindert, was zu mannigfaltigen Symptomen führt, unter anderem einer Beeinträchtigung der Psyche. Tatsächlich kommen sehr viele Marihuanakonsumenten mit den Symptomen eines Testosteronmangels zu



mir in die Praxis, diese sind vor allem psychogener Natur, wie Depression, Lustlosigkeit und „Null-Bock-Syndrom“. Meist werden diese Männer dann mit Antidepressiva behandelt. Kaum ein Therapeut spricht die eigentliche Thematik an, nämlich die Konsumation von Cannabis.

Weltweit wird eine Abnahme der Spermienanzahl festgestellt, was einher geht mit einer Verminderung der Fruchtbarkeit der Männer. „Insgesamt ist in den letzten 46 Jahren weltweit ein signifikanter Rückgang der Spermienzahl um mehr als 50 % zu beobachten“ wird der Forscher Hagai Levine in der FAZ vom 14.08.2023 zitiert. Kamen die Männer in früheren Untersuchungen noch auf 101 Millionen Spermien pro Milliliter Samen, sind es heute nur noch 49 Millionen. Der Rückgang der Spermienanzahl ist nicht nur ein Maß für eine verminderte Fruchtbarkeit der Männer, sondern auch für deren allgemeinen Gesundheitszustand. Niedrige Werte werden mit einem erhöhten Risiko für chronische Krankheiten in Verbindung gebracht.

Tierversuche an Rhesusaffen untermauern den Zusammenhang von THC-Konsumation und Spermaqualität: „Unsere Analyse hat er-

geben, dass der Konsum von THC erhebliche negative Auswirkungen hat auf die männlichen Fortpflanzungshormone der Tiere“, erklärt Jamie Lo, Hauptautorin der Studie, in „National Geographic“. „Wir haben sowohl ein Abfallen des Testosteronspiegels und eine Abnahme der Hodengröße, teilweise um 50%, festgestellt.

Es ist auch meine Erfahrung aus der Praxis, dass es keinen sensibleren Indikator für Männergesundheit gibt als die Qualität des Samens. Deshalb ist ein Spermogramm ein fixer Bestandteil der von mir angebotenen Männeruntersuchung („Männercheck“), ganz egal ob Kinderwunsch besteht oder nicht.

Zusammenfassung: neben Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol hat vor allem die Konsumation von Marihuana negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Männer. Neben einer Zunahme der Fälle von Hodenkrebs führt es zu einem Mangel der Hypophysenhormone LH und FSH und als Folge zu Testosteronmangel und einer Verminderung der Samenqualität. Das Hodenvolumen schrumpft unter THC bei Rhesusaffen bis zu 50%.

**Dr. Georg Pfau, Männerarzt**



**MR DR. GEORG PFAU**  
**Männerarzt**

## **MÄNNERSPRECHSTUNDE**

Gesundheitsmedizin, Hormonbehandlung, Vorsorge Beratung bei allen Fragen zur männlichen Sexualität

## **BOY`S HEALTH**

Beratung zu allen Fragen der männlichen Adoleszenz

## **COMING-OUT-SPRECHSTUNDE**

Beratung bei Fragen zur sexuellen Orientierung. Entwicklung von Coming-Out-Strategien

## **SYNDIASTISCHE SEXUALMEDIZIN**

Beratung bei Problemen innerhalb der Beziehung; Paartherapie

## **VORTRÄGE UND SEMINARE**

Vorträge zu den Themen Männergesundheit, Sexualität, Beziehung

## **MR DR. GEORG PFAU**

Sexualmediziner, Männerarzt  
Mitglied der Akademie für Sexualmedizin in Berlin  
Member of the Austrian Society for Sexual Medicine  
4020 Linz, Franckstrasse 23  
Tel. +43 (0) 699 1788 70 50  
Email an: georg.pfau@me.com;  
www.maennerarzt-linz.at  
Terminvereinbarung unbedingt erforderlich!

[www.facebook.com/derMaennerarzt](http://www.facebook.com/derMaennerarzt)



FOTO: ANDREAS ECKERSTORFER

## *Bettina Pichler*

Die fescbe Oberösterreicherin, die in der Nähe von Ried im Inkreis wohnt, ist vor knapp zehn Jahren durch ihren damaligen Freund zum Fitnesstraining motiviert worden. Seitdem geht sie dreimal pro Woche ins Studio und zudem achtet sie auch auf ihre Ernährung. Das Training hilft Bettina, die auch als Model gefragt ist, um für die Shootings jederzeit in Form zu sein. Nächstes Jahr möchte sie beim FITNESS MODEL® Contest in der Over 40 Klasse an den Start gehen.

**Wenn auch Du FITNESS MODEL®  
des Monats werden möchtest,  
dann bewirb dich jetzt unter  
[office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)  
Wir freuen uns auf deine  
Bewerbung.**

*des Monats*

# FITNESSMODEL®

A silhouette of a person jumping over a barbed wire fence against a sunset sky. The person is in mid-air, with one arm raised and the other bent. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and blue. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The barbed wire fence is in the foreground, with some tall grasses visible.

# GOODBYE SELBSTOPTIMIERUNG: ENTFALTE DICH JENSEITS DES PERFEKTIONISMUS

**K**ennst du das Gefühl, in einem ständigen Strudel der Selbstoptimierung gefangen zu sein? In einer Welt voller scheinbar perfekter Bilder und Vergleiche fällt es uns leicht, uns selbst kritisch zu betrachten und das Bedürfnis zu verspüren, immer besser zu werden. Doch wahre Selbstoptimierung bedeutet viel mehr als nur äußere Perfektion anzustreben. Es geht um Selbstliebe, Akzeptanz und das stetige Wachsen – nicht um das Streben nach einem perfekten Ideal.

#### **Deine innere Balance ist entscheidend**

Wir alle spüren den Druck, uns ständig zu verbessern. Was aber wichtig ist: Selbstoptimierung bedeutet nicht, dich unerbittlich selbst zu kritisieren. Ganz im Gegenteil – es geht darum, dich selbst anzunehmen und aus diesem Ort der Selbstliebe heraus zu wachsen. Der Zwang, immer perfekt sein zu müssen, kann zu Stress und Unwohlsein führen. Deshalb ist es so wichtig, einen Weg zu finden, der auf deiner eigenen Wertschätzung und deinem Selbstwertgefühl basiert.

#### **Selbstoptimierung aus einer Quelle der Liebe**

Stell dir mal vor, du könntest dich verbessern, weil du dich selbst

liebst, anstatt aus dem Gefühl des Mangels heraus. Warum möchtest du dich optimieren? Ist es, um anderen zu gefallen, oder möchtest du einfach persönlich wachsen und glücklicher werden? Diese Reise sollte sich um dich drehen, nicht um den Vergleich mit anderen. Frage dich: "Wer möchtest du sein?" und strebe danach, diese Version von dir aus Liebe zu dir selbst zu erreichen.

#### **Kontinuierliche Veränderung, kein überstürzter Wandel**

Selbstoptimierung ist kein Rennen, bei dem es darum geht, schnell und radikal zu verändern. Es geht vielmehr um einen sanften, kontinuierlichen Prozess des Wachsens, der auf deinen eigenen Werten aufbaut. Setze dir realistische Ziele und arbeite Schritt für Schritt daran. Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern nur mit deinem gestrigen Ich. Und schau darauf, wie weit du schon gekommen bist. Jeder Schritt nach vorn, egal wie klein, ist ein Erfolg auf dem Weg zu deiner besten Version.

#### **Akzeptanz und das Geschenk der Echtheit**

Die wahre Selbstoptimierung be-

ginnt mit der Akzeptanz deiner selbst. Du musst nicht ständig an dir arbeiten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Erlaube dir, du selbst zu sein, ohne den Druck von außen. Es ist nicht wichtig, wie andere dich sehen; es geht darum, wie du dich selbst erleben möchtest. Indem du deine Einzigartigkeit entfaltest und dir erlaubst, deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen und zu leben, kannst du ein erfüllteres Leben führen.

#### **Abschließende Gedanken: Dein Pfad zur wahren Selbstoptimierung**

Denke daran, dass wahre Selbstoptimierung von innen kommt – weil du es dir wert bist, für dich das Leben zu erschaffen, das du wirklich leben willst. Lass dich nicht von äußeren Erwartungen oder dem Streben nach Perfektion überwältigen. Nimm dich selbst an, liebe dich und arbeite kontinuierlich an deiner persönlichen Entwicklung. Dieser Ansatz wird dir zu einem Leben verhelfen, das authentisch, erfüllend und zufriedenstellend ist.

#### **Bis bald, deine Juliana**

[www.julianakaefer.at](http://www.julianakaefer.at)

FOTOS: SHUTTERSTOCK, JULIANA KÄFER

# JULIANA KÄFER

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin,  
Dipl. Ernährungs- und Präventionscoach,  
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
NLP Master & Systemischer Mastercoach  
Human Resource Managerin  
Piloxing Instructor

[www.julianakaefer.at](http://www.julianakaefer.at)

*Juliana Käfer*





# GUT GELEBT – STRESSFREI ERLEGT

## BEWUSSTER FLEISCHKONSUM

**B**este Qualität bei Fleischwaren, das war Manfred Sieberer, der gemeinsam mit Gattin Caroline in Pfaffstätt im Bezirk Braunau, einen Fleischerei Betrieb führt, schon immer wichtig. Sieberer Bio-Fleisch und Wurstwaren stehen für hochwertige Produkte, die mit Achtung, Know-

how und einem ausgeprägten Sinn für ernährungsphysiologisch wertvolle Inhaltsstoffe hergestellt werden.

Doch was hilft die beste Haltung und Fütterung der Tiere, wenn man sie dann am Weg zum Schlachthof bei Lebendtransporten einem enormen Stress aussetzt und ihnen unnötiges

Leid zufügt, fragte sich Manfred Sieberer. Er tüftelte an der Möglichkeit die Tiere direkt beim Landwirt, in gewohnter Umgebung zu betäuben, um sie dann per LKW in den Schlachtbetrieb zu bringen. Dafür hat er lange um die Zulassung gekämpft und diese jetzt erhalten.

FOTOS: MANFRED SIEBERER



### **Strenge Vorgaben begleiten dieses Projekt**

Ein Tierarzt ist beim Landwirt vor Ort und überprüft das ganze Vorhaben und eine Videokamera zeichnet den ganzen Vorgang auf. Die gezielte Einschulung aller Beteiligten ist dafür notwendig und ein kompliziertes Zulassungsverfahren muss dafür beantragt werden.

Umkreis und Fahrzeiten sind bei dieser Zulassung begrenzt und somit wird eine 100 %ige Regionalität gewährleistet.

„Obwohl alles sehr kostenintensiv und Zeitaufwendig ist, ist das Tierwohl und die Sicherheit für Mensch

und Tier unser höchstes Gebot und uns sehr wichtig“, erklärt Manfred Sieberer.

Dieser Schlachtvorgang lässt die Fleischqualität in unendliche Höhen steigen, da keine Stresshormone ins Fleisch freigesetzt werden und somit die Fleischreifung extrem gut funktioniert“, ergänzt Sieberer.

Was die Sieberer Landmetzgerei alles zu bieten hat, das finden Sie auf deren Homepage. Gleichzeitig können Sie auch im Online-Shop, aus einem umfangreichen Sortiment an hochwertigen Produkten bestellen. Die Ware wird Ihnen dann direkt nach Hause geschickt.



**Sieberer Manfred und Caroline**  
**5223 Pfaffstätt**  
**Munderfingerstraße 4**  
**verkauf@sieberer.cc**  
**Tel.: +43 7742-3834**  
**www.sieberer.cc**



# SELVI KOBLER

FOTOS: HANS KÜHNLE, MICHAEL STROBEL

Ich war als Kind und in meiner Jugend immer schon sehr sportlich“, erzählt uns die sympathische Mühlviertlerin beim Fotoshooting in der Promenaden Galerie in Linz. Dort ist sie im Prinz Fitness Fitnessstudio als engagierte Trainerin beschäftigt. Mit ihrem sonnigen Gemüt ist sie nicht nur bei den Kundinnen und Kunden beliebt, sondern auch beim Chef und

Studioinhaber Roland Prinz. Von Hipp Hopp, über Ballett bis Thai-boxen hat Selvi schon alles ausprobiert. Einen Beruf auszuüben, der mit Sport zu tun hat, war ihr großer Wunsch und so begann sie im City Fit in Rohrbach mit der Lehre zur Fitnessbetreuerin. Nach abgeschlossener, erfolgreicher Lehre zog es sie dann in die Landeshauptstadt Linz. „In erster Linie



wegen eines Salsa Tanzkurses“, lacht die knapp 20ig-jährige. Somit musste sie sich in Linz einen neuen Arbeitsplatz suchen, der mit dem Prinz Fitness Club auch schnell gefunden wurde. Zwei Wochen vor der FITGALA wurde Selvie, die übrigens 8 Geschwister hat, darauf angesprochen ob sie nicht beim Fitness Model Contest mitmachen möchte. Spontan sagte sie zu und trotz der kurzen Vorbereitungszeit schaffte sie es unter 10 Teilnehmerinnen auf den guten 5. Platz. Hoffentlich genug Motivation, dass wir sie im nächsten Jahr wieder auf der Bühne sehen.



**KUMM HER, samma mehr 2.0**

MELDE DICH MIT DEINEN FREUND\*INNEN BEI UNS AN UND SICHERT EUCH BIS ZU **-20% AUF EURE ABOS.**

**GRATIS GYMBAG**

**-10%\* PRO MONAT**   **-15%\* PRO MONAT**   **-20%\* PRO MONAT**



Prinz Fitness Lederfabrik



Prinz Fitness Promenaden Galerien

FOLGE UNS



[www.prinzfitness.at](http://www.prinzfitness.at)

\* Nur gültig für gleichzeitig abgeschlossene Mitgliedschaften für 6 Monate, danach wird der reguläre Preis verrechnet. Anwendbar auf alle Abos in allen Standorten. Gültig bis 31. Oktober 2023. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barablässe möglich.

**TOP-ANGEBOTE****Freundinnentage**

inkl. Genusspension, täglichem  
Aktivprogramm, Massagen im Wert  
von € 50,- u. v. m.

**2 bis 3 Nächte  
ab nur € 328,- p. P.**

# HOTEL ALMESBERGER\*\*\*\*\*

## WELLNESSHOTEL MIT WOHLFÜHL-AMBIENTE

FOTOS: HOTEL ALMESBERGER

**D**as Viersterne-Superior-Hotel Almesberger zählt mit seinem mehr als 5.000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich und einem umfangreichen Spa-Angebot zu den beliebtesten und größten Erholungsoasen in Oberösterreich. Das besondere Wohlfühl-Ambiente begeistert mit warmen Farben, modernem Design und einem gekonnten Zusammenspiel der Elemente Wasser, Holz, Feuer und Erde.

Zu den zahlreichen Wellness-Erlebnissen zählen unter anderem ein moderner Indoorpool- wie auch Whirlpoolbereich mit Kamin, Außenpools, Sole-Outdoorwhirlpool, Laconium, Infrarotwärmekabine, Mühlviertler Schwitzstube, Kräuterbad, Sanarium, Solegrotte, Zisterne, Rasul, Bierbottichbad, Kaiserbadl, Bio-Sun, Tepidarium, Gradierwerk und viele weitere Ruheräume sowie ein bestens ausgestattetes Fitnessstudio. Dem nicht genug, ist das Angebot an Massagen, Anwendungen und Behandlungen beinahe unüberschaubar – Gesicht und

Körper werden verwöhnt, gepflegt, entschlackt, gestrafft und verjüngt. Tradition hat auch die hervorragende Küche des Viersterne-Superior-Hotels. Der Tag beginnt mit einem umfangreichen Frühstücksbuffet samt basenreichen, fett- und zuckerreduzierten Speisen. Am Nachmittag bittet man zur Wellnessjause und abends wird im Rahmen der Genusspension ein 6-gängiges Gourmetdinner serviert oder der Küchenchef überrascht mit einem herrlichen Themenbuffet.

**Almesberger** \*\*\*\*\*  
Wellness- und Fitnesshotel

**Hotel Almesberger\*\*\*\*\***  
**Gruber Hotel GmbH**  
**Marktplatz 4**  
**A-4160 Aigen-Schlägl**  
**T +43 7281 8713**  
**E [hotel@almesberger.at](mailto:hotel@almesberger.at)**  
**[www.almesberger.at](http://www.almesberger.at)**

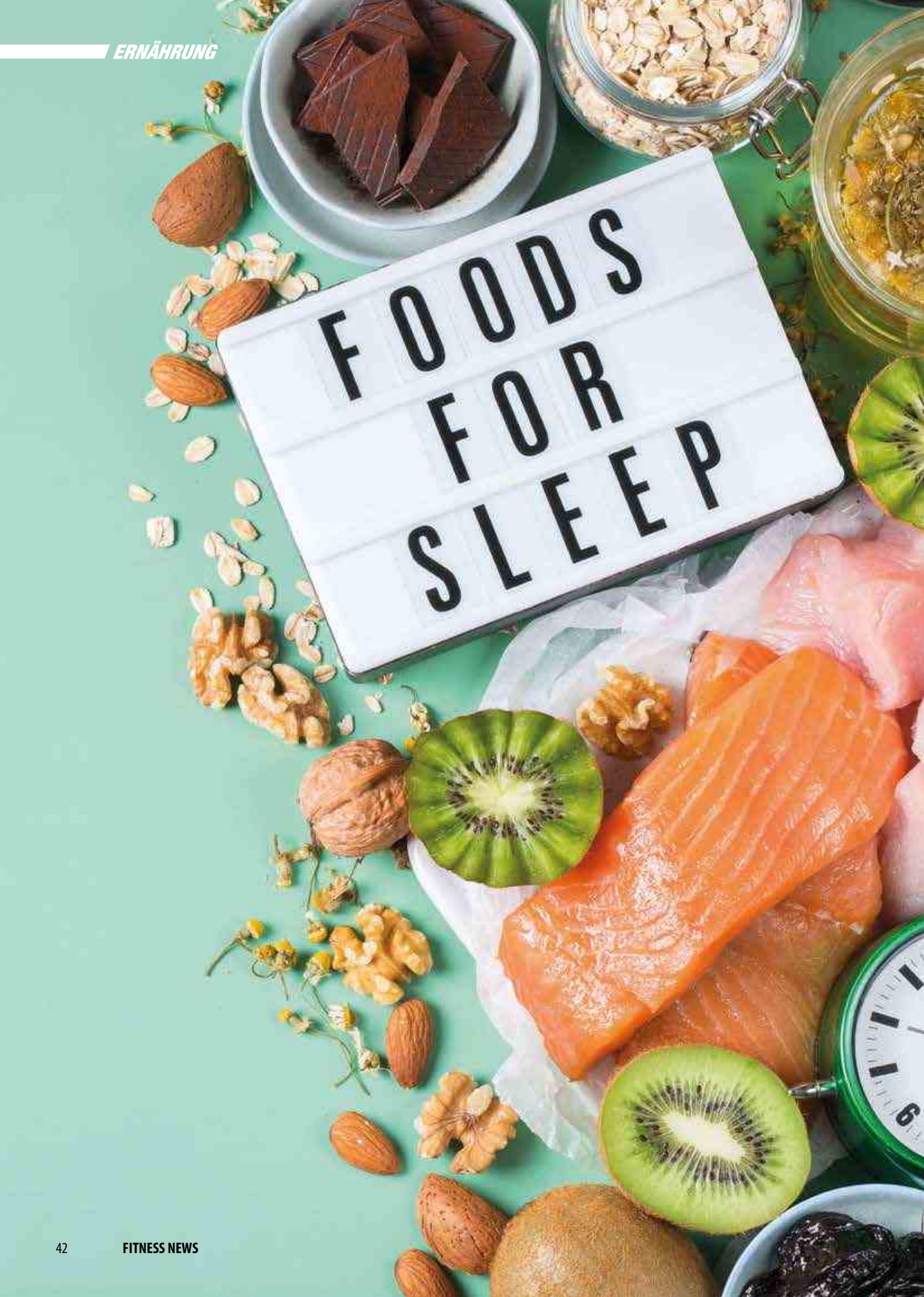


# FITNESS GUIDE



FEBRUAR  
coming soon  
2024

FOODS  
FOR  
SLEEP



# ERNÄHRUNG, NAHRUNGS- ERGÄNZUNGSMITTEL UND SCHLAF:

## WIE SIE SICH GEGENSEITIG BEEINFLUSSEN

FOTOS: SHUTTERSTOCK, KLAMMER

**E**s sind viele Ernährungstipps im Umlauf, wie warme Milch mit Honig oder Schokolade als Betthupferl, die angeblich den Schlaf verbessern sollen. Doch welche davon basieren auf belegten Erkenntnissen und welche sind nur hartnäckige Gerüchte?

### Definition

Ein erholsamer Schlaf ist für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Viele von uns wissen, dass ausreichender Schlaf wichtig ist, aber wusstest Du, dass Deine Ernährung auch einen erheblichen Einfluss auf die Qualität Deines Schlafs haben kann?

### Ernährung

In diesem Artikel werden wir die Wechselwirkung zwischen Ernährung und Schlaf genauer betrachten und herausfinden, wie Du durch

eine gesunde Ernährung Deine Schlafgewohnheiten positiv beeinflussen kannst.

### Nährstoffe

Eine ausgewogene Ernährung mit den richtigen Nährstoffen kann sich positiv auf unseren Schlaf auswirken. Lebensmittel, die reich an Tryptophan, Magnesium, Kalzium und B-Vitaminen sind, können beruhigend wirken und uns beim Einschlafen helfen. Dazu gehören Bananen, Haferflocken, Joghurt, Mandeln und grünes Blattgemüse.

### Zeitpunkt der Mahlzeiten

Das Timing von Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmitteln kann ebenfalls Einfluss auf den Schlaf haben. Schwere Mahlzeiten und große Mengen an Flüssigkeiten vor dem Schlafengehen können die Verdauung stören und zu Unruhe führen. Nah-



rungsergänzungsmittel, insbesondere solche mit beruhigender Wirkung wie Melatonin, sollten entsprechend der empfohlenen Dosierung und Einnahmezeit eingenommen werden.

**Stimulanzien**

Koffein, Nikotin und alkoholische Getränke können den Schlaf beeinträchtigen. Man sollte den Konsum dieser Substanzen am Abend reduzieren oder ganz vermeiden, um die Schlafqualität zu verbessern.

**Beruhigende Lebensmittel**

Es gibt bestimmte Lebensmittel, die

beruhigende Eigenschaften haben und beim Entspannen und Einschlafen helfen können. Dazu gehören zum Beispiel Kamillentee, Bananen und Haferflocken.

**Individualität**

Jeder Mensch ist einzigartig, und die Auswirkungen von Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln auf den Schlaf können variieren. Es kann hilfreich sein, Deine persönliche Reaktion auf bestimmte Lebensmittel und Ergänzungen zu beobachten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

**Alkohol, Fett und Koffein schaden dem Schlaf**

Studien zeigen, dass Genussmittel wie Alkohol und Koffein den Schlaf negativ beeinflussen, indem sie die Schlafdauer verkürzen und die Qualität des Schlafs reduzieren. Alkoholkonsum kann zu weniger REM-Schlafphasen führen, die für die Gedächtniskonsolidierung und Stressbewältigung wichtig sind. Zusätzlich wurde festgestellt, dass eine fettreiche Ernährung die Schlafdauer beeinträchtigen kann, wobei Menschen, die einen höheren Anteil an Fett in ihrer Nahrung aufnehmen, tendenziell eine kürzere Schlafzeit haben im Vergleich zu de-



Jasmin und Carmen Klammer.  
www.klammers.at

eine positive Auswirkung haben, da es die Bildung von Melatonin unterstützt. Dennoch sollte die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sorgfältig abgewogen werden und nur bei nachgewiesenem Mangel in Betracht gezogen werden.

#### Schlafgewohnheiten

Neben der Ernährung sind auch andere Faktoren wie regelmäßige Schlafenszeiten, ein angenehmes Schlafumfeld und Stressbewältigung wichtig für einen gesunden Schlaf. Die Kombination aus einer ausgewogenen Ernährung, gesunden Schlafgewohnheiten und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmitteln kann dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

#### Zusammenhang zwischen Ernährung und Schlaf

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine gesunde Ernährung eng mit einem erholsamen Schlaf verbunden ist. Indem man auf die richtigen Nährstoffe achtet, die Mahlzeiten zeitlich abstimmt und stimulanzenreiche Substanzen reduziert, kann man den Schlaf positiv beeinflussen und so zu einem insgesamt besseren Wohlbefinden beitragen. Man sollte jedoch daran denken, dass es einige Zeit dauern

kann, bis sich Veränderungen in der Ernährung auf die Schlafgewohnheiten auswirken, also heißt es geduldig und konsequent zu sein bei der Herangehensweise. Ein guter Schlaf ist die Grundlage für einen gesunden und aktiven Lebensstil.

Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit Diätologie-Studentin Elisabeth Kitzbichler verfasst.

#### Literatur

- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. (2019). Sleep and nutrition interactions: implications for athletes. *Nutrients*, 11(4), 822
- Ebbers, B. Rezepte für gesunden Schlaf. *Heilberufe* 73, 16–18 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00058-021-2064-6>
- Hosker DK, Elkins RM, Potter MP. Promoting Mental Health and Wellness in Youth Through Physical Activity, Nutrition, and Sleep. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2019 Apr;28(2):171-193. doi: 10.1016/j.chc.2018.11.010.
- Ordóñez, F. M., Oliver, A. J. S., Bastos, P. C., Guillén, L. S., & Domínguez, R. (2017). Sleep improvement in athletes: use of nutritional supplements. *Am. J. Sports Med*, 34, 93-99.
- Sleep and dietary habits in the urban environment: the role of chrono-nutrition. *Proc Nutr Soc*. 2018 Aug;77(3):189-198. doi: 10.1017/S0029665117003974.
- Zhao M, Tuo H, Wang S, Zhao L. The Effects of Dietary Nutrition on Sleep and Sleep Disorders. *Mediators Inflamm*. 2020 Jun 25;2020:3142874. doi: 10.1155/2020/3142874.

nen, die mehr Kohlenhydrate oder Proteine zu sich nehmen. Eine ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf stimulierende Substanzen vor dem Schlafengehen könnten helfen, den Schlaf zu verbessern.

#### Nahrungsergänzungsmittel

Bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können beim Schlaf helfen. B-Vitamine könnten die Schlafdauer und -qualität positiv beeinflussen, wenn ein Mangel nachgewiesen wurde. Die Wirkung von Magnesium auf den Schlaf ist noch nicht abschließend erforscht, aber es könnte

# WE WANT

# YOU



Wenn auch Du **FITNESS MODEL®** des Monats werden möchtest, oder am **FITNESS MODEL® Contest** teilnehmen möchtest, dann bewirb dich jetzt unter [office@fitnessnews.at](mailto:office@fitnessnews.at)  
Wir freuen uns auf deine Bewerbung.



# ELENA IZHYKEVYCH

FRAUENPOWER AUS DER UKRAINE

FOTOS: MICHAEL STROBL



**V**or knapp einem halben Jahr kam Elena nach Österreich, wo sie jetzt lebt und wo sie sich auch auf die nächsten Bodybuilding-Wettkämpfe vorbereitet. 2019, erst im Alter von 33 Jahren, hatte sie sich entschlossen professionell Bodybuilding zu betreiben. Bei ihrem ersten Wettkampf in der Ukraine belegte sie den 5. oder 6. Platz, so genau weiß sie das gar nicht. „Aber ich war im 7. Himmel“ erzählte sie uns beim Fotoshooting im TECHNOGYM Headquarter in Leonding.

Eine Woche nach dem ersten Wettkampf schaffte sie es schon aufs Siegertreppchen. Sie wurde 3. und eine weitere Woche danach war es bereits Platz 1 und somit der Ukrainische Meistertitel. „Ich freue mich über jede Platzierung und jede Medaille, die ich bekomme.

Das motiviert mich für meine weiteren Wettkämpfe, für die ich mich immer bestens vorbereite. Auch im Punkt Ernährung bin ich das ganze Jahr hindurch sehr konsequent“, ergänzt Elena. Den Ukrainischen Titel hat sie bislang bereits zweimal ge-

wonnen, ebenso die Süddeutsche Meisterschaft und die Bayerische. Besonders stolz ist Elena auf die Top 4 Platzierung beim Arnold-Classic. Da geht sie auch heuer im Oktober in Madrid in der Bodyfitness Klasse an den Start. Wir drücken die Daumen.



# FITNESS & WELLNESS FÜR DIE HAUT

VOM SOLARIUM ZUR WOHLTUENDEN LICHTANWENDUNG



FOTOS: RUHA-STELZMÜLLER/VERGOLINE

**D**ie Lichttechnologie hat in den letzten Jahren riesige Fortschritte gemacht und aus reinen „Sonnenbänken“ wurden Lichtanwendungen, die neben der

natürlichen Bräune den Vitamin D-Aufbau fördern und mit UV-freien Anwendungen sogar zur Hautpflege und Kollagenaufbau eingesetzt werden können.

Seit über 40 Jahren sind wir, Ihr Partner für Sonne und Lifestyle. Fitness und Licht passen und gehören zusammen. Ähnlich wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert werden sollte,

um voll funktionsfähig zu bleiben, benötigt auch unsere Haut die richtige Dosis an Sonnenlicht.

Durch die erhöhte Sauerstoffproduktion in der Haut beim Training, wird die Bräune besser aufgenommen und nach dem Training ist der Entspannungs- & Wohlfühleffekt unter der Sonne umso größer. Während vielen Menschen die Bedeutung von ausreichender Bewegung, frischer Luft und guter Ernährung für eine gesunde Lebensführung bewusst ist, wird das „Lebensmittel Licht“ im Rahmen der Gesundheitspflege oft vernachlässigt.

#### **Innovative Technologie**

Die Zertifizierung durch das Gesundheitsnetzwerk Medical Active und der Gewinn des FIBO Innovation Award 2020 in der Kategorie Lifestyle, Life Balance und Wellness zeigen, welche Möglichkeiten innovative Lichtenwendungen im Fitnessclub bieten.

Solarien können heute mehr als nur bräunen, durch neue Lichttechnologien wird die Haut bei der Besonnung intensiv gepflegt. Moderne Ergoline Solarien verfügen

über die sogenannte Hybrid Light-Technologie. „Hybrid“ bedeutet, dass zwei unterschiedliche Technologien kombiniert werden. Bei den Hybrid Solarien werden zwei verschiedene Lichtspektren miteinander vereint. UV-Licht (UVA und UVB) wird mit rotem Beauty Light ergänzt.

Rotes Beauty Light regt die körpereigene Collagen Produktion an und sorgt für eine glattere und samtweiche Haut. Das Hautbild und Hautgefühl verbessert sich deutlich nach jeder Anwendung. Die roten Beauty Light-Anteile fördern die Durchblutung und optimieren dadurch die Bräunungsergebnisse – ohne höhere UV-Dosis. Gleichzeitig pflegt das Beauty Light die Haut schon beim Sonnen und ermöglicht einen besonders schönen und frischen Teint.

#### **Nachgewiesene Wirkung des roten Beauty Light:**

- Collagenaufbau in der Haut
- Verbessertes Hautbild
- Angenehmeres Hautgefühl
- Glattere Haut
- Weniger Falten

UV-Licht bildet beim Sonnen die natürliche Bräune und hat zusätzli-



**Felix Pellmann**  
Abteilungsleiter Solarien

che biopositive Wirkungen, wie z.B. Vitamin D-Bildung. Vitamin D wird zu ca. 90 % durch den UVB-Anteil gebildet. Der Aufbau von Vitamin D durch moderne Solarien wurde durch eine ärztlich begleitete Studie eines namhaften, deutschen Forschungsinstitutes nachgewiesen. Da die UVB-Intensität moderner Solarien mit der Sommersonne vergleichbar ist, können auch bei künstlicher Besonnung dieselben positiven Effekte, wie in der Natursonne, erzielt werden.

#### **RUHA-STELZMÜLLER GMBH & CO.KG**

Estermannstraße 8,  
4021 Linz  
Tel.: 0732/778583  
[www.ruha.at](http://www.ruha.at)

#### **FILIALE WEST**

Gewerbestraße West 5,  
5722 Niedernsill  
Tel.: 06548/201920



# TECHNOGYM APP, SUPERIOR RESULTS FASTER.



Ob zu Hause, im Fitnessstudio, im Hotel oder draußen, mit der Technogym App können Sie Ihr Workout mit Körpergewichtsübungen oder Equipment anpassen: freie Gewichte, Laufbänder, Radtrainer und vieles mehr.



Download  
Technogym App



the fitness company Handels GesmbH | A-4060 Leonding | Kornstraße 1  
Tel: 0732/67 1000 Fax: 0732/67 1000-10 | E-Mail: inof@fitnesscompany.at

the fitness company store GmbH | A-1010 Wien | Franz-Josefs-Kai 5  
Tel: 01/513 4444 | E-Mail: storewien@fitnesscompany.at

[www.technogym.com](http://www.technogym.com)

