

Life

aktuell

Reise
Sizilien

Grillen
Gesund oder
ungesund

Leben nach der
Herzbypass-OP

Neues 5. Familienmitglied
Range Rover GT

AK Informiert
Karriere neu denken

**Hande
Erçel**

August 2026

MEHRSPRACHIGES GRATIS MAGAZIN



SPENGLEREI



Qualität ist unsere Zukunft

Spenglerarbeiten
Dachabdichtungen
Dachsanierung & Reparatur

**BRENNER
OUTLET**

WELCOME AUTUMN
HERBST ZU OUTLETPREISEN.

RABATTE VON
-30% BIS ZU
-70%



TÄGLICH geöffnet
10–19 Uhr



70+
Stores



RESTAURANTS
11–21 Uhr



GRATIS
Parken



E-AUTO
Ladestationen



DIREKT an der
Brennerautobahn



2 Minuten von der
Zugstation Brenner

**BRENNER
OUTLET**

BACK TO SCHOOL

**STARTE STILVOLL DURCH –
ZUM OUTLETPREIS.**



TÄGLICH geöffnet
10–19 Uhr



70+
Stores



RESTAURANTS
11–21 Uhr



GRATIS
Parken



E-AUTO
Ladestationen



DIREKT an der
Brennerautobahn



2 Minuten von der
Zugstation Brenner

Champion®

BACK TO SCHOOL

-20%

**beim Kauf von 2 Teilen
an Bekleidung und/oder
Schuhe**

-30%

**auf 3 oder mehrere Teile,
inkl. Rucksäcke**

* Gültig auf ausgewählte Artikel für
Apparel und Footwear für Kids sowie
auf Rucksäcke der neuen Kollektion.
Bis zum 20.09.2026 im Brenner Outlet.



Cremige Hühnerkeulen-Pfanne mit Spinat

Hier treffen saftig gebratene Hühnerkeulen auf eine cremige Sahnesoße mit aromatischen getrockneten Tomaten, frischem Spinat und Artischocken. Das einfache Rezept bringt mediterranes Toskana-Feeling auf den Teller und passt perfekt zu Salat, Reis, Erdäpfeln oder frischem Brot.

Zeit: 45 Min.
Niveau: Einfach



ZUTATEN

Für die Hühnerkeulen:

- ◆ 4 Hühnerkeulen
- ◆ 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ◆ ½ TL italienische Kräuter
- ◆ Salz, Pfeffer
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- ◆ 100 g getrocknete Tomaten
- ◆ 350 g Artischockenherzen
- ◆ 150 g frischer Spinat
- v 200 ml Sahne
- ◆ 100 ml Hühnerbrühe oder Wasser
- ◆ Paprikapulver, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hühnerkeulen mit Paprikapulver, italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hühnerkeulen rundum kräftig anbraten, bis sie schön Farbe bekommen. Danach die Hitze etwas reduzieren und die Keulen zugedeckt ca. 25 bis 30 Minuten garen. Zwischendurch wenden.
3. In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten und die abgetropften Artischocken grob hacken. Spinat waschen und harte Stiele entfernen.
4. Sind die Hühnerkeulen fast gar, diese kurz aus der Pfanne nehmen. Die vorbereiteten Tomaten, Artischocken und den Knoblauch in derselben Pfanne kurz anbraten. Dann den Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen.
5. Sahne und Hühnerbrühe zur Gemüse-Mischung geben und aufkochen lassen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und für ca. 2 bis 3 Minuten leicht köcheln lassen.
6. Die Hühnerkeulen zurück in die Pfanne geben und in der cremigen Soße wenden. Nochmals ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist und die Sauce schön cremig wird.
7. Hühnerkeulen in der cremigen Soße servieren. Dazu passen ein frischer Salat, Reis, Erdäpfel, Nudeln oder knuspriges Brot.

INTERSPAR EXTREM SPAREN UND AUF VORRAT KAUFEN!



SPAR Mineralwasser
Verschiedene Sorten,
aus Österreich,
1,5-Liter-Flasche
(= per Liter 0,26)



**4+2
GRATIS!**

1 Flasche 0,59
ab 6 Flaschen je
0,39
6er-Tray 2,34



**S-BUDGET
Energy Drink**
Verschiedene
Sorten,
0,25-Liter-Dose
(= per Liter 1,16)



**12+12
GRATIS!**

1 Dose 0,59
ab 24 Dosen je
0,29
24er-Tray 6,96



Coca-Cola Limonaden
Verschiedene Sorten und jetzt NEU:
Sprite Chill zero, Fanta Lemon,
Fanta Exotic und Fanta
Apfel-Sauerkirsche,
0,33-Liter-Dose (= per Liter 2,09)



**12+12
GRATIS!**

1 Dose 1,39
ab 24 Dosen je
0,69
24er-Tray 16,56



Casali Schoko-Bananen
24 Stück, 300-g-Packung
(= per kg 8,87)

**2+1
GRATIS!**

1 Packung 3,99
ab 3 Packungen je
2,66



**Schärddinger
Käsescheiben**
Verschiedene Sorten, aus Österreich,
150-g-Packung (= per kg 9,27)

**2+2
GRATIS!**

1 Packung 2,79
beim Kauf von
4 Packungen je
1,39



**S-BUDGET
Hendl-Unterkeulen
aus Österreich**
Gentechnikfreie Fütterung.
In Selbstbedienung.
800-g-Packung (= per kg 6,74)

**20%
SPAREN!**

1 Packung 6,79
ab 2 Packungen je
5,39



Oreo Keks Family Pack
2 x 154-g-Packung (= per kg 8,90)

**1+1
GRATIS!**

1 Packung 5,49
ab 2 Packungen je
2,74



**REGIO
RÖSTEREI
Intermezzo Rosso**
Ganze Bohne, 1-kg-Packung

**1+1
GRATIS!**

1 Packung 19,99
beim Kauf von
2 Packungen je
9,99



Lovely Toilettenpapier
3-lagig, verschiedene Sorten,
10er-Packung

**23%
SPAREN!**

1 Packung 3,89
beim Kauf von
3 Packungen je
2,99

**JETZT wieder Rabattmarkerl bis
Mi, 9.9. sammeln und bis zu -20% sparen.***

*Nähere Infos auf interspar.at

Angebote gültig bis Mi, 26.8.2026, solange der Vorrat reicht. Stattpreise sind bisherige INTERSPAR-Verkaufspreise, Abgabe in Haushaltsmengen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Kundenhottline: 0800/221120 | interspar.at | [interspar](https://interspar.at) | [interspar](https://interspar.at)



Beta-Carotin – die Orange Kraft



Im August leuchten Karotten und Marillen besonders intensiv. Verantwortlich dafür sind unter anderem Carotinoide wie Beta-Carotin. Der Pflanzenstoff kann im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden und trägt damit auch zur Erhaltung normaler Haut bei.

Sommer, Sonne und gebräunte Haut – da fällt schnell das Stichwort Beta-Carotin. Doch Karotten und Marillen sind kein Sonnenschutz zum Essen. Interessant sind die orangefarbenen Sommerboten trotzdem: als natürliche Beta-Carotin-Quellen und unkomplizierte Begleiter für die Augustküche.

Was Beta-Carotin im Körper macht

Beta-Carotin gehört zu den Carotinoiden und ist eine Vorstufe von Vitamin A. Der Körper kann es je nach Bedarf in Vitamin A umwandeln. Vitamin A übernimmt zahlreiche Aufgaben und ist unter anderem für die Erhaltung und Funktion von Haut und Schleimhäuten sowie für den Sehvorgang wichtig. Carotinoide

wie Beta-Carotin besitzen außerdem antioxidative Eigenschaften. Seine kräftige gelb-orange Farbe macht Beta-Carotin auch optisch leicht erkennbar. Besonders viel davon steckt beispielsweise in Karotten, aber auch Kürbis, Süßkartoffeln, Spinat, roter Paprika, Mango und Marillen liefern Provitamin A.

Warum der August gut passt

Im August gibt es viele Lebensmittel, die Beta-Carotin auf natürliche Weise auf den Teller bringen. Karotten sind vielseitig verfügbar und lassen sich roh, gekocht, gebraten oder als Saft verwenden. Marillen aus heimischem Anbau haben von Juli bis August Saison und passen damit besonders gut in die spätsommerliche Küche.

Gerade jetzt darf Essen leicht und unkompliziert sein: Karottensalat zum Grillen, Marillen im Frühstücksmüsli, Ofengemüse am Abend oder ein Stück Obst unterwegs. Statt einzelne Nährstoffe zu zählen, lässt sich Beta-Carotin so ganz selbstverständlich in eine abwechslungsreiche Ernährung integrieren.

Karotte trifft Marille

Karotten gehören zu den bekanntesten Beta-Carotin-Quellen. Besonders kräftig orangefarbene Sorten enthalten größere Mengen des Pflanzenfarbstoffs. Interessant: Das Beta-Carotin aus Karotten kann vom Körper nach dem Garen besser genutzt werden als aus der rohen Karotte.

Auch Marillen verdanken ihre orange Farbe Carotinoiden. Zusätzlich enthalten sie unter anderem Vitamin C, verschiedene B-Vitamine und Mineralstoffe. Mit ihrem hohen Wasseranteil und ihrem süß-säuerlichen Geschmack sind sie ein typisches Sommerobst.

Sommerhaut: Was Beta-Carotin wirklich kann

Der Zusammenhang zwischen Beta-Carotin und Haut wird gerne vereinfacht dargestellt. Richtig ist: Der Körper kann Beta-Carotin zu Vitamin A umwandeln, und Vitamin A ist wichtig für die normale Funktion der Haut. Das bedeutet aber nicht, dass eine große Portion Karotten Sonnencreme ersetzt oder automatisch für eine gesunde Bräune sorgt.



Bei einer sehr hohen Aufnahme carotinoidreicher Lebensmittel kann sich die Haut sogar leicht gelblich bis orange verfärben. Diese sogenannte Carotinämie gilt bei ernährungsbedingter Aufnahme als gesundheitlich unbedenklich – mit Sonnenbräune hat sie allerdings nichts zu tun.

Und ganz wichtig: Auch die beste Ernährung schützt nicht ausreichend vor intensiver UV-Strahlung. Schatten, Kleidung, Sonnenbrille und geeignete Sonnenschutzmittel bleiben im Sommer entscheidend.

Ein bisschen Fett gehört dazu

Beta-Carotin ist fettlöslich. Eine kleine Menge Fett in der Mahlzeit verbessert deshalb seine Aufnahme. Dafür braucht es keine schweren Gerichte: Schon etwas Oliven- oder Rapsöl zum Karottensalat, ein paar Nüsse zu den Marillen oder Joghurt zum Obst reichen aus. Die DGE nennt bereits geringe Fettmengen von ungefähr einem Teelöffel Öl pro Mahlzeit als ausreichend.

Das macht die Kombination für die Sommerküche besonders einfach: Gemüse plus gutes Pflanzenöl, Obst plus Joghurt oder Nüsse – fertig.

Braucht man Beta-Carotin-Präparate?

Für gesunde Menschen sollte zunächst eine abwechslungsreiche Ernährung im Mittelpunkt stehen. Beta-Carotin lässt sich über Gemüse und Obst gut in den Alltag integrieren. Hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel sollten dagegen nicht einfach auf Verdacht und dauerhaft eingenommen werden. Das österreichische Gesundheitsportal empfiehlt bei einer regelmäßigen Einnahme von Beta-Carotin-Präparaten eine fachliche Rücksprache.

„Orange auf dem Teller macht noch keine Sonnenbräune – ist aber eine ziemlich gute Farbe für den August.“

Orange Ideen für den August

- ♥ Karottensalat mit Apfel und Walnüssen
- ♥ Marillen mit Naturjoghurt und Mandeln
- ♥ Ofenkarotten mit Kräutern und Olivenöl
- ♥ Karotten-Hummus auf Vollkornbrot
- ♥ Marillen im Frühstücksmüsli
- ♥ Kürbis-Karotten-Suppe für kühlere Abende
- ♥ Smoothie aus Karotte, Marille und Orange



Fazit

Beta-Carotin ist kein Bräunungsmittel und kein Ersatz für Sonnenschutz. Als natürlicher Bestandteil von Karotten, Marillen und vielen anderen Gemüse- und Obstsorten passt es aber perfekt in den August. Wer bunt, abwechslungsreich und saisonal isst, versorgt den Körper ganz nebenbei mit wertvollen Carotinoiden.

WILLKOMMEN IN DER TIROLER FLIESEN-WELT



Fliesen Center Tirol verkauft nicht nur Produkte, sondern liefert auch kreative Ideen und Know How. So wird Ihr zuhause zu Ihrer persönlichen Wohlfühlloase.

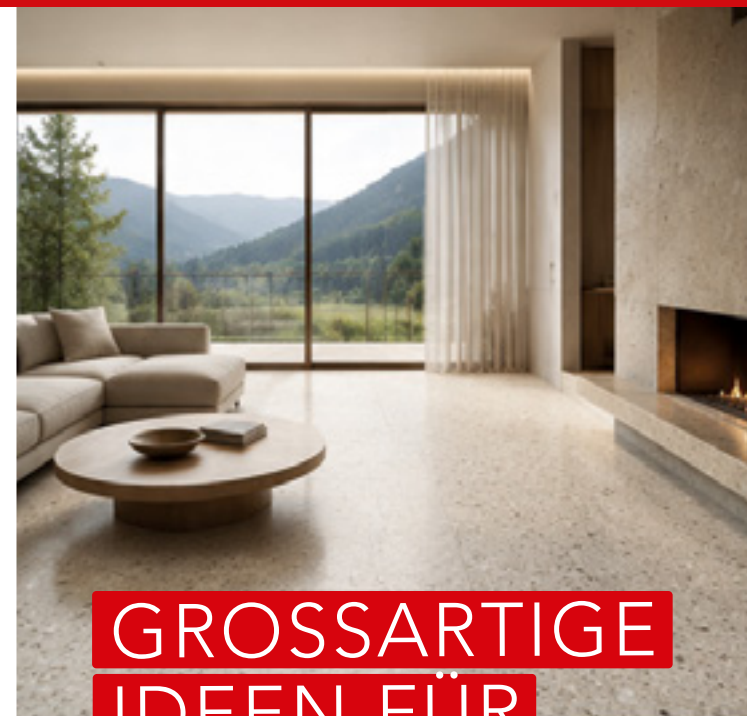
Fliesen Center Tirol GmbH
6020 Innsbruck, Stadlweg 36
+43 512/364 444 | welcome@fct.at



FCT Bereich für TERRASSEN u BALKONE

WELCOME!
Wir freuen
uns auf
Euch!

fct.at



GROSSARTIGE
IDEEN FÜR
JEDEN RAUM.



Fliesen
Center
Tirol

Die Schönheit von Terrazzo
- neu interpretiert.

Unsere Fliesen vereinen die natürliche Anmutung echter Steine mit der Leistung moderner Feinsteinzeug-Technologie. Für Räume, die inspirieren und lange Freude bereiten.

Kompetenz. Service.
Und Tirols größte
Fliesen-Auswahl.



KI generiert

Reise Sizilien



Sizilien – Insel der Kontraste

Sizilien ist laut, sinnlich, widersprüchlich und genau deshalb so faszinierend. Zwischen Vulkanen, barocken Städten, türkisfarbenem Meer und jahrtausendealter Geschichte entfaltet die größte Insel des Mittelmeers ihren ganz eigenen Rhythmus – und überrascht hinter jeder Kurve mit neuen Eindrücken.

Zwischen Palermo, Taormina und dem Ätna

Wer Sizilien wirklich erleben will, sollte sich Zeit nehmen. Die Insel ist kein Ort für eine schnelle Rundreise mit möglichst vielen Häkchen auf einer Liste. Palermo im Norden ist ein guter Einstieg. Die Hauptstadt wirkt chaotisch, lebendig und zugleich voller Geschichte. Arabische, normannische und europäische Einflüsse treffen hier aufeinander und prägen bis heute Architektur und Kultur. Besonders eindrucksvoll zeigt sich diese Mischung in den arabischnormannischen Bauwerken der Stadt, die zum UNESCO-Welterbe gehören.

Ganz anders präsentiert sich Taormina an der Ostküste. Hoch über dem Meer gelegen, bietet die Stadt Postkartenblicke auf die Küste und den Ätna. Das antike Theater gehört zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten Siziliens – vor allem wegen seiner spektakulären Lage mit dem Vulkan im Hintergrund. Der Ätna selbst ist mehr als nur eine Sehenswürdigkeit. Europas berühmtester aktiver Vulkan prägt Landschaft, Landwirtschaft und Lebensgefühl der gesamten Region.



Sizilien schmeckt nach Meer, Zitrone und Pistazie

Eine Reise über die Insel ist immer auch eine kulinarische Entdeckungstour. In Palermo gehören Arancine – gefüllte und frittierte Reiskügelchen – ebenso dazu wie Pannelle aus Kichererbsenmehl. Auf Märkten und in kleinen Straßenküchen wird gegessen, während rundherum Händler rufen und Motorroller vorbeiziehen.

Nicht weniger typisch sind Pasta alla Norma mit Auberginen und Ricotta, frischer Schwertfisch, Sardinien, Mandeln und Pistazien.

Zum Abschluss wartet Cannolo mit süßer Ricottacreme oder eine Granita, die auf Sizilien durchaus schon zum Frühstück mit einer Brioche gegessen wird. Dabei ist die sizilianische Küche selbst ein Stück Geschichte. Arabische, griechische, spanische und weitere mediterrane Einflüsse haben über Jahrhunderte ihre Spuren hinterlassen. Genau deshalb findet man hier eine ungewöhnliche Mischung aus süß und salzig, orientalischen Gewürzen, Zitrusfrüchten, Fisch und einfachen bäuerlichen Gerichten.

Ein Spaziergang durch 2.500 Jahre Geschichte



Kaum irgendwo liegen die Epochen so eng beieinander wie auf Sizilien. In Agrigento erhebt sich das Tal der Tempel mit monumentalen griechischen Bauwerken über der Landschaft. Syrakus erinnert ebenfalls an die Antike, während Städte wie Noto, Ragusa und Modica für ihren prachtvollen sizilianischen Barock bekannt sind. Mehrere dieser Orte zählen zum UNESCO-Welterbe.

Gerade Noto ist am späten Nachmittag besonders schön, wenn das warme Licht die honigfarbenen Fassaden beinahe golden erscheinen lässt. Danach setzt man sich auf eine Piazza, bestellt Espresso oder Aperitivo und macht etwas, das auf Sizilien ganz wesentlich ist: einfach einmal nichts.

Dem Vulkan ganz nah



Wer ein Erlebnis sucht, das weit über klassische Sehenswürdigkeiten hinausgeht, sollte eine Tour auf den Ätna einplanen. Je nach vulkanischer Aktivität und zugänglichem Gebiet führen Wanderungen und organisierte Touren durch schwarze Lavafelder und bizarre Kraterlandschaften.



Besonders reizvoll ist der Kontrast: Morgens steht man in einer fast mondähnlichen Vulkanlandschaft, wenige Stunden später sitzt man am Meer mit Pasta und einem Glas sizilianischem Wein. Genau diese Extreme machen Sizilien besonders.

Eine weitere außergewöhnliche Alternative liegt ganz im Westen: die Salinen zwischen Trapani und Marsala. Windmühlen, flache Salzbecken und intensiv leuchtende Farben sorgen vor allem bei Sonnenuntergang für eine beinahe surreale Atmosphäre.



Tipps für die Reise

Wer mehr als nur eine Region kennenlernen möchte, ist mit einem Mietwagen am flexibelsten. Die Entfernungen auf Sizilien werden allerdings leicht unterschätzt. Statt die ganze Insel in wenigen Tagen abzufahren, lohnt es sich, zwei oder drei Regionen auszuwählen.

Für Besichtigungen sind Frühjahr und Herbst besonders angenehm. Im Hochsommer können archäologische Anlagen wie das Tal der Tempel oder Syrakus in der Mittagssonne sehr heiß werden. Dann gilt: früh starten, mittags lange essen und erst am späteren Nachmittag wieder losziehen.

Und noch ein Tipp: Nicht nur den bekannten Empfehlungen folgen. Die besten Erlebnisse entstehen oft in kleinen Bars, Familienrestaurants oder Dörfern, deren Namen in keinem großen Reiseführer fett gedruckt stehen.



RANGE ROVER



Unterberger Automobile GmbH & Co. KG II
Haspingerstraße 12, 6330 Kufstein
Tel.: +43 5372 61060, E-Mail: autohaus@unterberger.cc
unterberger.cc

Range Rover SV 27MY: Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 12,1–3,2 l/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 274–71 g/km, nach WLTP.
Weitere Informationen unter www.autoverbrauch.at. Symbolfoto.



Haut und Haare nach Sonne, Salz und Chlor

Sonne, See, Pool und Wind gehören zum Juli. Für Haut und Haare bedeutet das Sommerfreude, aber auch Belastung. Nachpflege hilft, trockenes Gefühl und Reizungen zu vermeiden.

Ein Badetag fühlt sich herrlich an: Wasser, Wärme, Licht und Leichtigkeit. Abends merkt man oft, dass Haut und Haare mehr erlebt haben, als man dachte. Jetzt ist sanfte Pflege wichtiger als viel Produkt.

WARUM SOMMERHAUT UND HAARE FORDERT

Im Juli treffen mehrere Faktoren zusammen: UV-Strahlung, Hitze, Schwitzen, Sonnencreme, Chlorwasser, Salzwasser, Wind und häufiges Duschen. Die Haut kann sich trocken, warm oder empfindlich anfühlen. Haare wirken strohig, glanzlos oder schwer kämmbar.

Das bedeutet nicht, dass Sommer schlecht für die Haut ist. Es bedeutet nur, dass Schutz und Nachpflege zusammengehören.

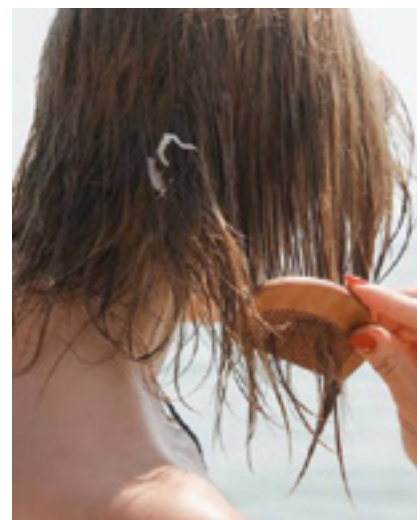
NACH DEM BADEN ABDUSCHEN

Nach Pool, See oder Meer ist klares Wasser hilfreich. Chlor, Salz, Sand, Schweiß und Sonnencreme-Reste sollten sanft entfernt werden. Dabei muss nicht aggressiv geschrubbt werden. Lauwarmes Wasser und ein mildes Duschprodukt reichen oft. Wer sehr empfindliche Haut hat, sollte stark parfümierte Duschgels vermeiden. Nach dem Abtrocknen hilft eine leichte Lotion oder After-Sun-Pflege.

Feuchtigkeit statt schwerer Schichten Nach Sonne und Wasser braucht die Haut vor allem Feuchtigkeit und Beruhigung. Aloe vera, Panthenol, Glycerin oder Hyaluron sind beliebte Inhaltsstoffe in Sommerpflege.

Reichhaltige, sehr fettige Produkte können bei Hitze unangenehm sein, sind aber bei sehr trockener Haut manchmal sinnvoll.

Wichtig ist, die Haut nicht zusätzlich zu reizen: keine starken Peelings direkt nach dem Sonnenbad, keine aggressiven Wirkstoffe auf geröteter Haut und keine Experimente, wenn die Haut spannt.



SONNENBRAND IST KEIN PFLEGEPROBLEM

Wenn die Haut rot, heiß und schmerzhaft ist, war es zu viel Sonne. Dann geht es nicht um Beauty, sondern um Erholung und Schutz. Kühlen, trinken, Sonne meiden und die Haut in Ruhe lassen sind wichtig. Bei starkem Sonnenbrand, Blasen, Fieber oder Kreislaufproblemen sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

After-Sun kann beruhigen, aber keinen Sonnenschaden rückgängig machen. Besser ist Vorbeugung. Haare schützen und pflegen. Haare reagieren auf Sonne und Wasser ähnlich wie Haut: Sie verlieren Feuchtigkeit, Farbe kann schneller verblassen, Spitzen werden trocken. Vor dem Baden kann es helfen, die Haare mit klarem Wasser anzufeuchten. So saugen sie weniger Chlor- oder Salzwasser auf.

Nach dem Baden ausspülen, sanft entwirren und bei Bedarf eine leichte Pflegekur verwenden. Ein Hut schützt nicht nur Haare, sondern auch Kopfhaut und Gesicht.

KOPFHAUT NICHT VERGESSEN

Scheitel, Haaransatz und dünnere Haarbereiche bekommen schnell zu viel Sonne ab. Ein Sonnenbrand auf der Kopfhaut ist unangenehm und wird oft unterschätzt. Kopfbedeckung, Tuch oder geeigneter UV-Schutz für Haare und Kopfhaut können helfen.

MAKE-UP NACH DEM BADETAG

Nach Sonne und Wasser ist weniger oft besser. Abends reicht meist Reinigung, Feuchtigkeit und eventuell eine beruhigende Pflege. Wer noch ausgeht, kann zu leichter getönter Pflege, Creme-Rouge und Lippenpflege greifen.

Die Haut muss nicht perfekt mattiert oder stark abgedeckt werden. Sommerhaut darf frisch und natürlich wirken.

Pflege nach dem Badetag

- Nach Pool oder See abduschen
- Haut sanft trocken tupfen
- Feuchtigkeitspflege auftragen
- Sonnenbrand nicht überpflegen
- Haare ausspülen und vorsichtig kämmen
- Kopfhaut schützen
- Viel trinken
- Am nächsten Tag Sonnenschutz konsequent fortsetzen

FAZIT

Sonne, Wasser und Sommer gehören zusammen. Schöne Haut und gepflegte Haare brauchen danach keine komplizierte Routine, sondern sanfte Reinigung, Feuchtigkeit und Schutz. Wer nach dem Badetag gut pflegt, startet frischer in den nächsten Sommertag.



Das fünfte Mitglied der Familie ist da:

RANGE ROVER GT

Eine faszinierende neue Ausdrucksform von Range Rover.





RANGE ROVER GT

**Das fünfte Mitglied der Familie ist da: der Range Rover GT.
Eine faszinierende neue Ausdrucksform von Range Rover.**

Zum ersten Mal gibt die Marke einen Einblick ins Innere. Der Innenraum des Range Rover GT folgt denselben reduzierten Gestaltungsprinzipien, die auch seine äußeren Proportionen prägen: Klarheit, Präzision und zurückhaltende Modernität. Die Technologie ist nahtlos in die Architektur des Innenraums integriert – mit einem neuen Single-Screen-Konzept und einem Fahrerdisplay anstelle eines klassischen Kombiinstrumentes. Ein verdeckt geführter Luftauslass verläuft über die gesamte Breite des Innenraums und schafft eine klare horizontale Grafik – ein charakteristisches Range Rover Markenzeichen. Ein hochwertiges gewebtes Textil, Teil einer Auswahl sorgfältig kuratierter Materialien, umhüllt das Armaturenbrett in einer einzigen, harmonischen Geste – taktil, architektonisch und so gestaltet, dass die Lautsprecher in seiner

Form verborgen sind. Jedes Element wurde sorgfältig gestaltet, um einen Ort der Ruhe zu schaffen – mit reduzierten visuellen und akustischen Elementen sowie einem natürlicheren, intuitiven Zugriff auf mehr Fahrzeugfunktionen als je zuvor.

Der Range Rover GT wird der erste vollelektrische Range Rover auf Basis der neuen EMA-Plattform sein und im britischen Halewood gemeinsam mit Modellen mit Verbrennungsmotor und Hybridantrieb gefertigt. Zunächst wird der Range Rover GT als reines Elektrofahrzeug (BEV) erhältlich sein; im weiteren Lebenszyklus ist zudem die Ergänzung um eine Vollhybrid-Variante (HEV) vorgesehen.

Die Prototypen absolvieren nun ihre finalen Tests auf der Straße – in einer speziell entwickelten Tarnfolie, gestaltet von unseren hauseigenen Kreativteams. Inspiriert von der Landschaft rund um Gaydon, Heimat der Kreativ- und



visuell vermittelt. Seine digitale Ästhetik ist von den fortschrittlichen Technologien im Fahrzeug selbst inspiriert und unterstreicht den Anspruch des Range Rover GT, der technologisch anspruchsvollste Range Rover aller Zeiten zu sein.



Entwicklungsteams von Range Rover, greift das Tarnmuster lokale topografische Konturen auf und setzt sie in ein fließendes Goldmuster um, das den Grand-Touring-Charakter und das Gefühl des Reisens



Der Range Rover GT wird das Grand-Touring-Segment neu definieren. Er vereint die elegante Präsenz, die ausgewogenen Proportionen und den Langstreckenkomfort eines klassischen GT mit Fähigkeiten, an die ein konventioneller GT nicht heranreicht. Wir haben die vergangenen Jahre intensiv an den Grundlagen der GT-Formel gearbeitet, um sie auf eine anspruchsvolle, für Range Rover einzigartige Weise neu zu interpretieren. Das Ergebnis ist der Range Rover mit dem bislang ausgeprägtesten Limousinen-Komfort, ohne dass er dabei seine legendäre Geländetauglichkeit einbüßt.

Möglich gemacht wurde dies durch unsere elektrifizierte EMA-Architektur, die unser bestehendes Antriebsportfolio ergänzt und für jede Kundenanforderung die passende Lösung bietet. Die Verbindung aus müheloser Elektro-Performance, erstklassigem Fahrkomfort auf langen Strecken und Geländekompetenz ist Range Rover pur – der beruhigende Innenraum gibt zugleich einen Vorgeschmack auf unsere Vision eines modernen Grand Tourers.

MARTIN LIMPERT
MANAGING DIRECTOR RANGE ROVER

RÄTSELSEITE – AUGUST

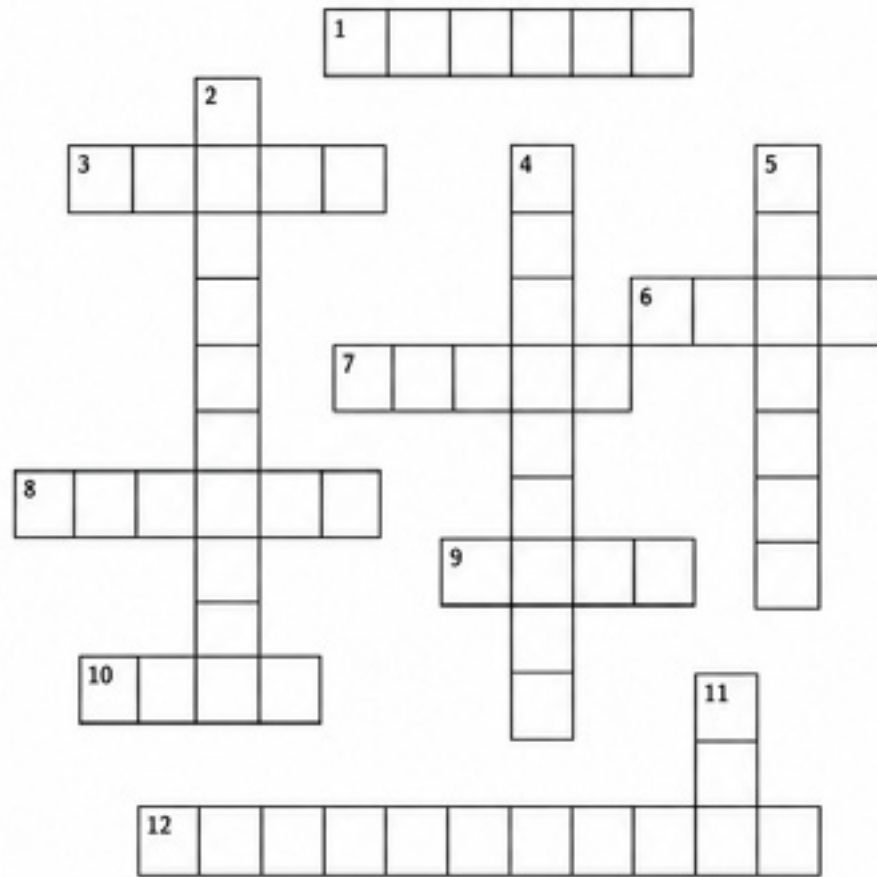
Für Erwachsene



Knobeln Sie durch den Bergsommer!



Sommer in den Bergen



Waagrecht

1. Erklimmt man in den Alpen
3. Beliebtes Ziel für Wanderer
6. Rustikale Einkehr in den Bergen
7. Brotzeit mit Speck und Käse
8. Weitblick über die Bergwelt
9. Liegt oft türkis in einem Hochtal
10. Scheint vom Himmel und wärmt
12. Zeit der Erholung und Auszeit

Senkrecht

2. Markierung, die den Weg zeigt
4. Weideflächen für das Vieh
5. Hohe Erhebung mit Gipfelkreuz
7. Schmale Pfade in den Bergen
11. Wald, Fels, Blumen und Tiere

Bonus: Mini-Sudoku



Zahlen 1 bis 4

1		3	
	4		2
	1		4
3		2	



Viel Freude beim Rätseln!



IDEEN FANGEN GANZ KLEIN AN



TAURUS

Werbefotografie & Druckmanagement

A-6330 Kufstein • Klammstraße 3b
Telefon +43 (0) 5372 61573
office@agentur-taurus.com
www.agentur-taurus.com



OA Dr. med .univ. Adel Sakic

Facharzt für die Herzchirurgie an der Univ. Klinik für Herzchirurgie in Innsbruck



Herzbypass – Was bedeutet das für mein Leben danach?

Eine Herzoperation stellt für viele Patientinnen und Patienten eine große psychische Belastung dar. Es entstehen zahlreiche Fragen zu Einschränkungen, Erholung, Rehabilitation und Therapie.

Diese Bedenken und Ängste sind berechtigt, denn eine Herzoperation ist ein großer Eingriff und eine erhebliche Belastung für den Körper, verbunden mit möglichen Komplikationen. Der Körper und verschiedene Organsysteme benötigen Zeit, um sich von diesem großen Eingriff zu erholen.

Deswegen ist es von großer Bedeutung, die Patientinnen und Patienten über den geplanten Eingriff, mögliche Komplikationen sowie den postoperativen Verlauf gut zu informieren. Viele Betroffene sind nach der Operation unsicher; in der perioperativen Phase sind sie durch den Stress oft so belastet, dass sie die Erklärungen der Ärztinnen und Ärzte nicht vollständig aufnehmen können. Mit diesem Text möchten wir dazu beitragen, Unklarheiten und Ängste zu reduzieren.

Nach einer Herzbybpass Operation sind die wichtigsten Punkte: Schonung des Brustbeins für 2 bis 3 Monate, kontrollierter Trainingsaufbau, konsequente Wundpflege, Reduktion von Risikofaktoren sowie regelmäßige ärztliche Nachkontrollen.

Gleich nach der Operation ist es für die Patientinnen und Patienten von großer Bedeutung, sich genau an die Anweisungen des Behandlungsteams zu halten: den Empfehlungen der Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten folgen, die Mobilisation ordnungsgemäß durchführen, auf Wunden und Brustbein achten und die Atemtherapie frühzeitig und konsequent durchführen.

Eine gute Wundpflege ist ebenfalls sehr wichtig. Duschen ist erst nach etwa 2 Wochen möglich, zuvor mit

einem wasserfesten Pflaster. Baden sollte erst nach 2 bis 6 Wochen erfolgen, Schwimmen frühestens nach etwa 8 Wochen, wenn die Brustbeinheilung fortgeschritten ist. Bei auffälligen Veränderungen wie Rötung, Schwellung, Nässe oder Fieber ist eine sofortige ärztliche Kontrolle notwendig.

Der Schutz des Brustkorbs und die Heilung des Brustbeins sind weitere zentrale Aufgaben. Die knöcherne Durchbauung und Heilung des Brustbeins dauert **8 bis 12 Wochen**. In dieser Zeit ist auf eine deutliche Einschränkung der körperlichen Aktivität zu achten. Das Tragen von Lasten über **10 kg**, Überkopfarbeiten, schnelle Bewegungen des Oberkörpers sowie starkes Abstützen mit den Armen sind dringend zu vermeiden.

Körperliche Aktivität ist dennoch ein wichtiger Bestandteil der Rehabilitation. Das Herz soll wieder kontrolliert an Belastung gewöhnt werden. Beginnen sollte man mit **kurzen Spaziergängen** von 15 bis 30 Minuten, mehrmals täglich, und die Belastung dann langsam steigern. Nach etwa **6 Wochen** kann mit Ergometertraining und leichtem körperlichem Training begonnen werden. Weitere Steigerungen wie Wandern, Joggen, Schwimmen oder Radfahren sind erst nach abgeschlossener Brustbeinheilung, also nach etwa **3 Monaten**, möglich. In den ersten 3 Monaten sollte eine starke Belastung des Brustbeins unbedingt vermieden werden. Eine **Rehabilitation** ist auf jeden Fall **6 bis 8 Wochen nach der Operation** empfehlenswert.

Patientinnen und Patienten dürfen nicht vergessen, dass sie frisch operiert sind, und sollten auf Warnsignale wie Atemnot, Schweißausbrüche, Herzrasen und Brustschmerzen achten. Bei solchen Symptomen muss das Training sofort beendet und gegebenenfalls ärztliche Hilfe aufgesucht werden.

Die medikamentöse Therapie sowie die Umstellung von Lebensgewohnheiten und das Meiden von Risikofaktoren sind unbedingt notwendig, um den gewünschten Effekt zu erreichen. Dazu gehören die Reduktion der kardiovaskulären Risikofaktoren (erhöhter Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin und Blutfette), die Vermeidung von Nikotinkonsum sowie die konsequente medikamentöse Therapie. Die medikamentöse Behandlung wird immer individuell angepasst, aber die Einnahme von Blutplättchenhemmern, Cholesterin und Blutfettsenkern sowie gegebenenfalls Betablockern und ACE-Hemmern ist von großer Bedeutung.

Eine Bypassoperation ist keine Problemlösung für die Ewigkeit. Regelmäßige Nachkontrollen bei einer Kardiologin oder einem Kardiologen bzw. Internisten sowie gegebenenfalls die Anpassung der Therapie, EKG-Kontrollen, Herzultraschall, Blutzucker, Cholesterin sind notwendig. Regelmäßige körperliche Aktivität, ein bewusstes Leben und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper sind letztlich eine Verpflichtung uns selbst gegenüber.

Kurzfazit: Das Leben nach einer Herzbybpass Operation ist geprägt von körperlicher Erholung, psychischer Verarbeitung und einem strukturierten Wiederaufbau der Belastbarkeit. Die wichtigsten Elemente sind: Schutz des Brustbeins, kontrollierte Mobilisation, konsequente Wundpflege, Rehabilitation, Risikofaktoren reduzieren und regelmäßige ärztliche Nachkontrollen.

Eine sorgfältige präoperative Planung sowie die Auswahl geeigneter Grafts sind wesentliche Faktoren für ein optimales Langzeitergebnis. Insgesamt stellt die CABG bei ausgewählten Patientinnen und Patienten eine sichere und prognostisch häufig überlegene Behandlungsoption dar.

OA Dr. Adel Sakic Facharzt für Herzchirurgie, Univ. Klinik für Herzchirurgie
Anichstraße 35, 6020 Innsbruck | Tel: +43 512 504 80789 | adel.sakic@tirol-kliniken.at

Fest der Kulturen

Sonntag, 6. September 2026

12 - 20 Uhr · Stadtpark Kufstein



ZUM PROGRAMM

Gehen Sie mit uns auf eine Reise um die Welt!
Lassen Sie sich inspirieren von Kulinarik und Musik. Eintritt frei. Bei jeder Witterung.

www.kufstein.at

K
KUFSTEIN
erobert die Vielfalt

Wenn Präzision zählt.

Unfallinstandsetzung und Lackservice aus einer Hand.



-  Reparaturen für alle Fahrzeugtypen
-  Unterbodenversiegelung
-  Reifenservice inkl. Einlagerung
-  Hagelschadenreparatur
-  Versicherungsabwicklung
-  Leihwagenservice



Seit 1966
in Tirol.

 Kaiseraufstieg 26,
6341 Ebbs bei Kufstein

 +43 5372 63200

 www.auto-krismer.at

Karosserietechnik Krismer GmbH

Seit 2024 führt Mark Urbanowicz, Geschäftsführer und Inhaber, erfolgreich die Karosserietechnik Krismer GmbH in Ebbs. Der Betrieb steht weiterhin für die gewohnt hohe Qualität und umfassenden Service rund ums Fahrzeug.

Seit 1966 ist Karosserietechnik Krismer GmbH Spezialist für Karosseriearbeiten, Lackierungen, Restaurationen und die Pflege von Fahrzeugen aller Art. Mit der Übernahme führt Mark Urbanowicz die erfolgreiche Arbeit des Unternehmens weiter.

Umfassender Service

Nach einem Unfall kann das Fahrzeug mit dem betriebseigenen Abschleppfahrzeug abgeholt werden. Damit die Mobilität der Kunden gewährleistet bleibt, wird bei Bedarf sofort ein Leihfahrzeug zur Verfügung gestellt.

Die Mitarbeiter übernehmen auch die komplette Schadensabwicklung mit der Versicherung beziehungsweise dem Sachverständigen. Reparaturen werden schnellstmöglich und mit Originalteilen des Herstellers durchgeführt. Bei einem Totalschaden besteht außerdem die Möglichkeit einer Zeitwertreparatur mit Zubehörteilen. Zum Angebot gehören ebenso Glasreparaturen und der Austausch von Scheiben, Reifenwechsel sowie die Reinigung und Einlagerung von Winter- und Sommerreifen.

Auch in der Industrielackierung sind hier Profis am Werk für maßgeschneiderte Lösungen bei Lackierung und Beschichtungen von Industrieteilen.

Für einen besonders nachhaltigen Schutz des Fahrzeugs bietet Krismer zudem eine spezielle Reinigung mit Trockeneis an. Dabei werden Verschmutzungen schonend entfernt und Rost wird die Grundlage entzogen. Auf Wunsch kann das gesamte Fahrzeug professionell aufbereitet und



Mark Urbanowicz - Geschäftsführer und Inhaber

konserviert werden. Dadurch wird der Lack unter anderem vor Salz und Nässe geschützt.

Auf Krismer ist Verlass

Wer Wert auf professionelle Unfallinstandsetzung, Lackierung und Fahrzeugpflege legt, ist bei Karosserietechnik Krismer in guten Händen. Interessierte können bereits heute einen Termin vereinbaren.

FIRMENÜBERGABE

**UNFALLINSTANDSETZUNG
& LACKIERUNG**

Kaiseraufstieg 26, 6341 Ebbs,
Tel.: +43 5372 63200, www.auto-krismer.at



SO SEHEN DIE HÄNDE UNSERER LACKIERER AUS



**nachdem ihr
Fahrzeug wieder
wie neu aussieht!**

**Wir sind auf der Suche nach motivierten
MITARBEITERN!**

Hast du Lust in unser Team zu kommen?
Ruf uns an oder komm vorbei - wir freuen uns auf dich!

Die große Gefahr in den Beinarterien

Wenn Treppensteigen schwerfällt, Krämpfe in den Beinen auftreten oder beim Gehen Schmerzen beginnen, sollte man aufmerksam werden. Dahinter können Verengungen oder Verschlüsse der Beinarterien stecken. Mit minimalinvasiven Methoden lassen sich solche Gefäße über einen kleinen Zugang wieder öffnen.

Verengungen oder Verschlüsse der Beinarterien werden medizinisch als periphere arterielle Verschlusskrankheit bezeichnet. Dabei handelt es sich um Durchblutungsstörungen in einem oder mehreren Blutgefäßen, die das Bein mit Blut versorgen.

Nach Erkrankungen der Herz-, Hals- und Hirngefäße zählen Verengungen oder Verschlüsse der Beinarterien zu den häufigeren Gefäßerkrankungen. Arterien versorgen Organe und Gewebe mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen. Werden diese Gefäße in den Beinen enger oder verschließen sich, können die Beinmuskeln nicht mehr ausreichend versorgt werden.

Unsere Beine tragen den Körper und leisten bei Bewegung viel Arbeit. Beim Gehen, Treppensteigen oder längeren Strecken steigt der Sauerstoff- und Blutbedarf der Muskulatur deutlich an. Wird dieser Bedarf durch eine Gefäßverengung nicht ausreichend gedeckt, können Beschwerden wie Schmerzen, Krämpfe, Schwierigkeiten beim Gehen oder Probleme beim Treppensteigen auftreten.

Schmerzen treten vor allem beim Gehen auf

Ein typisches Merkmal einer Verengung oder eines Verschlusses der Beinarterien ist, dass die Schmerzen meist während des Gehens auftreten. Im Sitzen oder in Ruhe sind sie oft nicht vorhanden. Der Grund: In Ruhe benötigen die Beine weniger Blut, Sauerstoff und Nährstoffe. Sobald man sich bewegt, steigt der Bedarf. Kann das Blut wegen einer Verengung oder eines Verschlusses nicht ausreichend fließen, entstehen Schmerzen oder Krämpfe.

Auch Wunden und Gangrän können entstehen

Wenn eine Gefäßverengung weiter fortschreitet oder ein vollständiger Gefäßverschluss entsteht, können ernstere Probleme auftreten. Dazu zählen schlecht heilende Wunden an den Zehen, an der Ferse oder am Fuß.

In schweren Fällen kann sich das Gewebe so stark verschlechtern, dass sogar eine Gangrän entstehen kann. Deshalb sollten anhaltende



Beschwerden beim Gehen, wiederkehrende Krämpfe oder schlecht heilende Wunden nicht ignoriert werden.

Gefäßstent und Ballonkatheter

Zur Behandlung von Verengungen oder Verschlüssen der Arterien können endovaskuläre Verfahren eingesetzt werden. Dabei wird das betroffene Gefäß von innen behandelt, meist über einen kleinen Zugang. Zu den wichtigsten Verfahren gehören die Angioplastie und die Stent-Behandlung.

Angioplastie

Die Angioplastie ist ein minimalinvasives Verfahren, bei dem eine verengte oder verschlossene Arterie erweitert wird. Dabei wird meist ein Ballonkatheter verwendet.

Der Ballonkatheter wird an die verengte Stelle geführt und dort aufgeblasen. Dadurch wird das Gefäß erweitert. Das Ziel ist, den Blutfluss zu verbessern, Beschwerden zu lindern und das Gewebe wieder besser mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen.

Stent-Behandlung

Ein Stent wird eingesetzt, um eine verengte oder zuvor erweiterte Arterie offen zu halten. Dabei handelt es sich meist um ein kleines röhrenförmiges Geflecht aus Metall, das in das Gefäß eingesetzt wird.

Der Stent wird häufig im Rahmen einer Ballonangioplastie platziert. Nach dem Aufdehnen bleibt er im Gefäß und stabilisiert die erweiterte Stelle. Dadurch kann der Blutfluss verbessert und das erneute Zusammenfallen oder Verengen des Gefäßes vermindert werden.

Manche Stents können zusätzlich mit Medikamenten beschichtet sein, um eine erneute Plaquebildung oder Verengung im behandelten Bereich zu reduzieren.

Behandlung in der Angiografie-Einheit

Angioplastie und Stent-Behandlungen können dazu beitragen, Beschwerden durch Verengungen oder Verschlüsse der peripheren Arterien zu lindern, die Durchblutung zu verbessern und Kompli-

kationen vorzubeugen.

Solche Eingriffe werden in der Regel in einer Angiografie-Einheit unter lokaler Betäubung durchgeführt. Nach dem Eingriff erfolgt eine medizinische Überwachung. Welche Behandlung geeignet ist, hängt vom Zustand der betroffenen Person, der Lage der Gefäßveränderung, dem Schweregrad und der gesundheitlichen Vorgeschichte ab.

Eine frühe Diagnose und rechtzeitige Behandlung können die Erfolgsaussichten verbessern.

WAS VERSTOPFT UNSERE GEFÄSSE?

Arterienverengungen und Gefäßverschlüsse entstehen meist durch das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Zu den häufigsten Ursachen und Risikofaktoren zählen:

Gefäßplaques / Atherosklerose

Die häufigste Ursache für Arterienverengungen und Gefäßverschlüsse ist Atherosklerose. Dabei lagern sich Fett, Cholesterin und andere Stoffe an den Gefäßwänden ab. Diese Ablagerungen werden Plaques genannt. Sie können Arterien verengen oder vollständig verschließen.

Rauchen

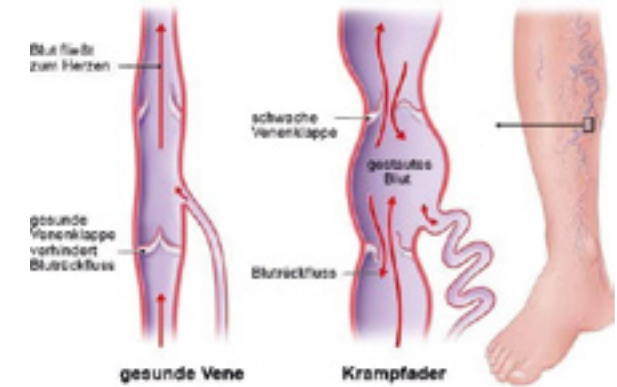
Rauchen kann die Bildung von Plaques in den Arterien beschleunigen und die Gefäßwände schädigen. Dadurch steigt das Risiko für Verengungen und Verschlüsse.

Diabetes

Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann Gefäßwände schädigen. Dadurch steigt das Risiko für Plaquebildung und Gefäßverschlüsse.

Bluthochdruck

Hoher Blutdruck belastet die Arterienwände. Dadurch können Schäden entstehen, die die Bildung von Plaques begünstigen und Gefäßverengungen fördern.



Hoher Cholesterinspiegel

Erhöhte Cholesterinwerte können die Plaquebildung in den Arterien beschleunigen und damit das Risiko für Gefäßverschlüsse erhöhen.

Genetische Faktoren

Wenn in der Familie Herz- oder Gefäßerkrankungen vorkommen, kann das Risiko für Arterienverengungen und Gefäßverschlüsse erhöht sein.

Übergewicht

Übergewicht oder Adipositas erhöhen das Risiko für Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes. Diese Faktoren können wiederum die Entstehung von Gefäßerkrankungen begünstigen.

Alter

Mit zunehmendem Alter können Elastizität und Funktion der Arterien nachlassen. Dadurch steigt das Risiko für Verengungen und Verschlüsse.

Bewegungsmangel

Wer sich wenig bewegt, hat ein höheres Risiko für Gewichtszunahme, Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte. Auch dadurch kann das Risiko für Gefäßerkrankungen steigen.

Weitere Faktoren

Auch bestimmte Infektionen, entzündliche Erkrankungen, Störungen des Immunsystems und manche Medikamente können zur Entstehung von Gefäßverengungen oder Verschlüssen beitragen.



Bauunternehmer - Halil İbrahim Özkurt - begeistert seine Kunden in Tirol und ganz Österreich erfolgreich mit hochwertiger Spenglerarbeit.

Mit 25 Jahren Erfahrung in der Baubranche lässt Halil İbrahim weiterhin von sich reden, indem er seine professionelle Handwerkskunst unter Beweis stellt. Mit seinem Unternehmen Nox Spenglerei und seinem großen Team deckt er alle wichtigen Arbeiten rund um das Dach ab.

Halil İbrahim und sein Team setzen auf schnelle und lösungsorientierte Arbeitsprinzipien mit Handschlagqualität. Mit hohem Engagement und Präzision bieten wir Spenglerarbeiten mit meisterlicher Qualität.

Die Kundenzufriedenheit steht bei uns im Vordergrund!



Halil İbrahim Özkurt

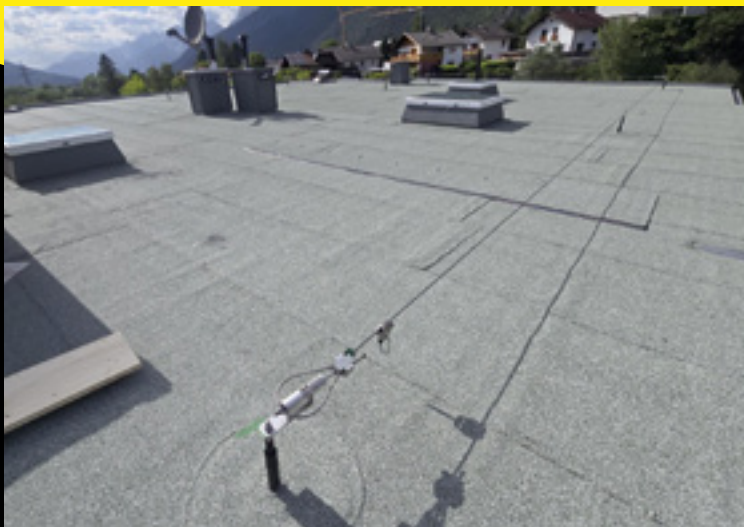
Güçlü ve Başarılı Yatırımlarıyla İş Dünyasında Zirveye Yükseldi

Kurucusu olduğu Nox Spenglerei firmasında İnşaat sektöründe vizyoner yatırımlarıyla daima adından övgüyle söz ettiren Halil İbrahim Özkurt Çalışma azmi ve öngörülü yatırımlarıyla da herkese örnek oluyor.



**Die NOX Spenglerei in neuem Glanz.
1000m² Neubau und neuer Standort in Oberhofen.**





Spenglerarbeiten

Mit unserer hochmodernen Biegemaschine bereiten wir das Metall 3-Dimensional mit einer sehr hohen Genauigkeit auf. Dabei werden lediglich Materialien mit Topqualität verwendet. Eine fachgerechte Dachentwässerung und Abdichtung lässt sich nur mit einer perfekt ausgeführten Spenglerarbeit garantieren.

Doppelstehfalzdach, Dachschindeln, Trapezbleche, Dachplatten, Paneele, Wand und Fassadenbleche, Blecheinfassungen, Schneefänge und Schneefanghaken, Dachrinnen, Ablaufrohre, Entwässerungsleitungen, Spezielle Einkleidungen wie bei Giebeln, Gaupen und Ichen, Attikaverblechung, Mauerabdeckungen und Schutzbleche, Einkleidungen von Dachflächenfenster und Lichtkuppen, Solar- und Photovoltaikeinfassungen sowie zahlreiche Sonderlösungen.



Isolierung & Abdichtung

Viele Bauteile müssen vor Witterungseinflüssen geschützt werden, insbesondere die Dächer. Die kleinsten Fehler bei der Abdichtung können die größten Bauschäden verursachen. Deshalb ist eine fachgerechte Ausführung der Abdichtung umso wichtiger. Bei NOX nehmen wir es genau und sind daher Profis allen Arten von Abdichtungen.

Dachsanierung & Reparatur

Wir bieten innovative und nachhaltige Lösungen für Ihre Sanierung! Dabei ist der Zeitpunkt der Sanierung genauso wichtig wie die Sanierung selbst. Erneuern Sie Ihr Dach bevor es schadhaft wird. Schäden in der Dachhaut können sehr große Folgeschäden an der Bausubstanz verursachen (Pilzbefall etc.).

Nox Spenglerei kann Sie beraten und Ihr Dach auf Schäden untersuchen!



NOX Spenglerei GmbH
Krautfeldweg 17
6406 Oberhofen im Inntal

+43 5262 21444
info@nox-spenglerei.at

Qualität aus Meisterhand

Inh. Halil Ibrahim Özkurt



Das NOX Team steht für sie das ganze Jahr über bereit!

Ozan Akbaba



✿ **İç mimarlık okudunuz, müzik yaptınız, senaryo yazdınız, film tasarladınız, oyunculuk yapıyorsunuz. Tüm bu zengin liste arasında hangisi sizin için bir meslek, hangisi karakterinizin bir parçası? Ve her biri, sizin bugünkü kişi olmanızda nasıl bir rol oynadı?**

Oyunculuk mesleğim, işim, en profesyonel yanımdır; saygı duyduğum, sevgi ve muhabbet beslediğim benliğim. Müzik, senaryo ve film tasarımı da artık karakterimin bir parçası oldu. Onlarsız olmak, yazamamak, yapamamak içimde büyük bir boşluk hissi yaratıyor.

Zaten yaratıcı insanların en büyük boşluğu, yaratımdan uzak kalmak zorunda oldukları zamanlarda ortaya çıkıyor. İç mimarlık ise tüm bu enstrümanları doğru yerde, doğru birlikle ve ahenk içinde kullanabilmeyi öğrenmek için farklı ama yerinde bir dal.

Sanatı, sanata yakın estetiği ve yine sanata yakın estetik kaygıyı içinde barındıran her dalın birbiriyle bağlantılı, kolay anlaşılır ve algılanabilir olması; kişinin içinde biriktirdikleri ve o birikimi kullanma şekliyle doğrudan bağlantılı. O yüzden birbirinden ne kadar farklı dallar ve branşlar olursa olsun, kökü hep aynı yerden başlıyor, ucu hep aynı yere bağlanıyor.

✿ **Sizce insanlar bugün Ozan Akbaba'yı mı tanıyor, yoksa oynadığı karakterleri mi?**

İkinci büyük projeden sonra artık beni ismimle tanıyorlar.

Bu zaten belirli bir yolun yolcusu olan herkesin kademeli olarak ulaştığı bir yer. Ama tabii ki bundan en fazla genelgeçer bir fikir olarak bahsedebilirim; doğrusu, yanlış, artısı ya da eksisi yok. Serüvenlerin yaşanış biçimi kişiden kişiye değiştiği için en fazla genel bir çerçeveden söz edebiliriz. Kesin bir sonuca ulaşmak elbette yanlış olur.

✿ **İyi Finans ile olan iş birliğinizden kısaca bahseder misiniz?**

Hazır lafı açılmışken, evet, ben de İyi Finans'ın gücünden yararlanıyorum. Sağlıklı ve ulaşılabilir bir sistem olduğu için kârlı geliyor. Birikimlerimizin el üstünde tutulması gerektiği şu dönemde, İyi Finans'tan yararlanan herkesin “İyi ki” dediğinden eminim. Statü ayırmaksızın herkesin hayallerini gerçekleştirebiliyor olması da cabası.

✿ **İnsanın kendini anlatması zordur elbette ama kendinizi nasıl ifade ederdiniz?**

Rahmetli Âşık Hüseyin Aslantaş'ın güzel bir sözü var, onu paylaşmak isterim: “Her bir ağaç dalınıyz, boş değil ki, hep doluyuz. Hepimiz Allah kuluyuz, insandan korkmam arkadaş. Gam yükünü yüklemişem, kervandan korkmam arkadaş.”

✿ **Oyunculuk kariyerinize dönersek, senaryo ve karakter seçimlerinde hangi kriterlere dikkat ediyorsunuz?**

Elbette farklı ve alışıl gelmişin dışına çıkmayı başarmış projeleri seçmek en doğrusu. Bazen senaryo tek başına tam bir kılavuz olamayabiliyor. O yüzden ekibin de çok büyük önemi var. Ekip iyiyse proje de iyi sonuçlanacaktır. Sinema ve televizyonda ekip her şey.

✿ **Bir karakterle özdeşleşme, onun hikâyesiyle bütünleşme sürecinden bahseder misiniz? Nasıl yaşar, neler yaparsınız bu dönemde?**

Karakterin diğer karakterlerle nasıl iletişim kurduğuna, nasıl cevaplar verdiğine bakarım. Bu cevaplar ve iletişim biçimleri, karakterin yansımaları daha görünür kılar. Oyuncuya düşen ise o yansımayı en doğru kıyafet, en doğru bakış ve en doğru uyumla sunmak. Ses, bakış ve duruşun yanı sıra en önemlisi; o evrenin, o dünyanın ve o anın içine girip orada yaşayan bir karakter olabilmeyi başarmak. Kimisi poz keser, kimisi o karaktere dönüşür. Ben poz kesmeyi beceremiyorum.

✿ **Nelerden besleniyor ve ilham alıyorsunuz? Doğanın, iç sesinizin, duygu ve sezgilerinizin nasıl bir rolü var bu yolculukta?**

Tüm geçmişim, bana her zaman yol gösteren yegâne donanım oldu. Doğadan kastımız, doğduğumuz andan bugünkü yaşımıza kadar yaşadığımız hayatın habitatıysa eğer, her adımı çok değerli. Her bir andan, kişiden ve mekândan farklı şekillerde yararlandım ve her birinin yansımaları beni çok mutlu etti. Oyunculuk atölyeleri, oyunculuk kursları, eğitimler bir yere kadar... Gerisi hayatın kendisi.

✿ **Türkiye'de oyuncuların popülerliği artık sadece oynadıkları işle değil, sosyal medyada ne kadar görünür olduklarıyla da ölçülüyor. Siz bu oyunun dışında kalmayı bilinçli mi seçiyorsunuz?**

Sosyal medyadan beklentim hiçbir zaman takipçi sayısının ya da beğenilerin yüksek olması olmadı. Yemek, parti ve eğlence dolu anlarımı sunmayı da çok seviyorum.

Günlük yaşantımı, bol bol vakit geçirdiğim insanları ve bana göre sıradan olan anlarımı paylaşmak daha samimi geliyor. Çünkü bunlar tamamen beni yansıtıyor; bekleneni ya da bir başkasını değil. Belki de bu yüzden görünür değilim. Zaten görünür olmak gibi bir kaygım da yok.

Ezberlenmiş normlara uygun ve beklenen bir yaşam sunmak isteseydim bugün burada olamazdım. Olamazdım çünkü 44 yıldır hiç durmadan benden çok şey istendi, hâlâ da isteniyor. Böyle iyiyim. :)

✿ **Bundan on yıl sonra insanlar sizi daha çok oyuncu olarak mı, yoksa hikâye anlatıcısı olarak mı tanısin istersiniz?**

Merkezinde oyunculuk olan tüm serüvenlere varım. Çünkü hikâye anlatıcılığı da bir yerde yansıma ister. O yansımadan ve oyunculuktan mümkünse uzun süre kopmak istemiyorum. Yazan da anlatan da ben olmak istiyorum. Daha yolumuz uzun.

✿ **Oyunculuğun en çok nesi sizi heyecanlandırıyor?**

Sürekli farklı dünyalara girmek, farklı karakterlerle karşılaşmak, farklı duygu durumları yaşamak ve aynı duyguyu farklı karakterlerde sunmanın yollarını keşfetmek işin en çekici yanı. Keşif çok önemli. Her seferinde yeniden başlamak ve her başlangıcın başka bir karaktere, başka bir dünyaya ait olması insana heyecan veriyor.

✿ **Tiyatro, dizi ve sinema oyunculluğu nasıl farklı tatlar ve izler bırakıyor sizde?**

Bu sorunun muhatabı aslında seyircinin kendisi. Tiyatro ayrı bir havaya sahiptir; dizi ve sinema ise apayrı. Ama her birinin yeri çok özel. Tiyatro ve sinema kalbimde ayrı bir yere sahip. Tiyatro, izleyiciye aldığınız nefese kadar her şeyi hissettirebildiğiniz, anın içinde olmayı taahhüt ettiğiniz bir kubbe iken; sinema, farklı türleri, ele alınış biçimleri ve oyunculuk felsefesiyle apayrı bir deneyim sunar.

✿ **Hayalinizde canlandırmayı çok istediğiniz ters köşe bir rol var mı?**

Muhtemelen var ama neyle karşılaşacağımı kestiremediğim için şimdilik bir şey diyemiyorum.

✿ **Şöhret insana en çok neyi unutturuyor? Ve siz unutmamak için özellikle neye tutunuyorsunuz?**

Samimiyeti; içimden geldiği gibi yaşamayı, davranmayı, gülmeyi ve bakmayı kaybetmekten çok korkarım. Umarım bunları hiçbir zaman unutmam, kibre kapılıp şımarmam. Kibir büyük bir karanlık; içine düşmek istemem. Çünkü oradan çıkmak meşakkatli olur.





*** Sizce bugün televizyon izleyicisi artık neye tahammül etmiyor?**

Çekici olmayan hikâyelere, samimi olmayan oyunculuklara ve standartların altında kalan yapımlara. Çünkü seyirci artık kalitenin ne olduğunu bir bakışta anlayabiliyor. Bu, çok önceden ulaşılmaması gereken bir aşamaydı. Şükür ki bu noktaya gelebildik.

*** Başarıyı nasıl tanımlarsınız? Kendi başarınızı neyle ölçüyorsunuz?**

Aslında yaptığımız işlere göre başarının tanımı da değişiyor. Ama insanlara oyunculuk üzerinden ulaşmış biri için başarının sokaktaki yansıması olduğunu söyleyebilirim. Ve ne yalan söyleyeyim, şimdiye kadar içinde bulunduğum tüm yapımlar; gerek yaratıcı ekibi, gerek oyuncu kadrosu, gerek senaryosu, gerekse kalitesiyle hep başarılı işler oldu. Tek bir izleyeni dahi olsa, hiçbir işimle ilgili tek bir kötü eleştiri almadım. İşin siyasetini yapanları, dogmatik fikirlerle eleştirenleri ve taraf oanları bu genellemeye katmıyorum tabii.

*** Peki mutluluk nedir sizce? Hayatınızın mutlu bir döneminde olduğunuzu söyleyebilir misiniz?**

Elbette söyleyebilirim. Hayatımın mutlu bir dönemindeyim, şükür olsun. İşinde başarıyı yakalayıp bunu sürekli hâle getirebilmek, evindeki huzuru koruyabilmek, sağlıklı kalabilmek,

sosyal hayatınızdaki ilişkilerde hep iyi anılmak insanı mutlu eder, iyi hissettirir.

Patronunuzla iyi ilişkiler kurmak, aynı işi paylaştığınız insanların size güvenmesi de iyi hissettirir.

Kısaca şöyle söyleyeyim: Aslında herkese yetemezsiniz ama hep doğru ve güvenilir bir insan olarak anılmak için çabalarsınız. Bu sıfatlarla anılmak insanı mutlu eder.

*** Sizi en çok hangi ses iyileştiriyor: Doğa mı, sessizlik mi, müzik mi, yoksa birinin sesi mi? Ya da her biri nasıl duygular uyandırıyor sizde?**

Hepsinin yeri ayrı. Ama hepsi topyekûn bir ahenk oluşturduğunda asıl iyileştirici güç ortaya çıkıyor. Alın size mutluluğa bir örnek daha. :)

*** Doğaya kaçmayı, doğada vakit geçirmeyi sever misiniz? Neler hissettiriyor size doğada olmak?**

Çok severim. Doğasız bir hayat düşünemiyorum elbette. Toprak çeker, toprak göz kırpar; benim için bir albenisi vardır. İnsana zaman geçirtebilir, karnını doyurur, alıp götürür, düşündürür, hayal ettirir, imkân sağlar. Her şeyin anası gibidir. Onsuz olmaz.

*** Sizin için gerçekten iyi yaşanmış bir günün ölçüsü nedir?**

Huzur, profesyonel başarı, özlem gideren birkaç telefon konuşması, dinlenmek için bulunan zaman, kaygısız bir hayat, sizi seven insanların sevgilerini dile getirmeleri ve günün sonunda sağlıklı bir nefes.

*** İnsan hayatla sizce ne zaman iyi geçinmeye başlıyor?**

Kibirlenmeden, vermeden almayı planlamadan, “hep bana, hep bana” demeden yaşamak lazım. Sefanın yanında cefanın da varlığından haberdar olarak, yaşama hakkına saygı duyarak, etik ve ahlak kurallarını hiçe saymadan, en doğru fikirlerin yalnızca sizden çıkacağına kanaat getirmeden, çirkinin dahi hayatın güzelliklerinden biri olduğunu kabul ederek yaşamak gerek. Hatta şu güzel cümlelerle özetleyeyim:

“Ama şarkı söylemek, düşlemek, gülmek, yürümek...

Tek başına.

Özgür olmak.

Dünyaya kendi gözleriyle bakmak.

Sesini cınlatmak, aklına esince şapkanı yan yatırmak.

Bir hiç uğruna kılıcına ya da kalemine sarılmak.

Ne ün peşinde olmak, para pul düşünmek,

İsteyince Ay’a bile gidebilmek.

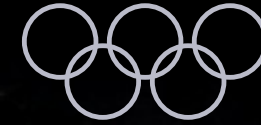
Başarıyı alnının teriyle elde edebilmek.

Demek istediğim, asalak bir sarmaşık olma sakın.

Varsın boyun olmasın bir şöütünki kadar.

OLYMPIA

CAFE - RESTAURANT



Amraser Str. 118
Innsbruck
+43 699 1710 1854



Ersan Akgül



Pasta in a Pizza Bowl



Lasagna in a Pizza Bowl



Salad in a Pizza Bowl



Perfekt geplant, perfekt umgesetzt.

Unsere **DANKüchen-Planer** begleiten Sie von der ersten Idee bis zur fertigen Traumküche – persönlich, präzise und mit Liebe zum Detail.



+43 512 215472
+43 664 1007954
info@dankuechencity.at
www.dankuechencity.at
Bleichenweg 18
6020 Innsbruck

Ganzheitliches Küchenkonzept
More than **cooking**.

statt €4.390,-

€ 2.278,-

BORA Easy B0 plus
Das puristische Kochfeldabzugssystem mit Kochfläche und BORA Assist.



INDIVIDUELLE BERATUNG

- Keine Beratung von der Stange, eine DAN so einzigartig wie du
- Angepasst an deinen Wohnraum-Stil
- Wir hören zu und denken in Lösungen
- Wir kommen zu dir ausmessen
- Wir nehmen uns viel Zeit



PERFEKTE PLANUNG

- Planung von erfahrenen DAN Planungsprofis
- Ergonomisches Planung für kurze Wege und dauerhafte Freude
- Mitgabe des Installationsplan
- Doppelte Überprüfung der Planung bei DAN selbst



RASCHE MONTAGE

- Montage von erfahrenen DAN Monteuren
- Schneller Liefertermin und fixe Zeitfenster
- Zeitgleiche Lieferung von Küche und Geräten
- Unkomplizierte Nachbesserungen



Hande Erçel

Hayallerim hayatımdan büyüktü



Çocukluktan itibaren hayallerinin büyük olduğunu ifade eden oyuncu, şöyle konuştu:

“Hayallerim hayatımdan büyüktü hatta çok büyüktü. Çok küçük bir yerde yaşarken çok büyük bir dünyaya geldim ve bunu yaşayacağıma emindim. Bunu çok manifestledim. O yüzden bence

o hayaller kurulmalı ki insan kendi dünyasının sınırlarını zorlamalı, hayallerini aşmalı ki daha büyükleri daha güzelleri kurulsun.”

Hande Erçel ünlü olmanın getirdiği sorunları dile getirirken, “Ben Hande ile Hande Erçel arasında bazen sıkışıyorum. Hande Erçel’in çok güçlü bir koruma

kalkanı oluştu. Bu kadar yıl sonra bu kadar şey yaşadıkten onun koruma kalkanı oluşturdum. Ama Hande’de hâlâ zorlandığım yerler var onu insanlara açtığımda zarar gördüğüm taraflar var. Onun üzerine hâlâ çalışıyorum, büyüyorum, öğreniyorum. Ama onun o naifliğini de insanlara inanma ihtiyacını da anlayabiliyorum” dedi.

Yıldız Tilbe'den esprili 60 yaş itirafı!

Yıldız Tilbe, Harbiye konserinde kendisi için yapılan doğum günü kutlamalarına duygusal sözlerle karşılık verdi. Yaş almanın getirdiği değişimlerden bahseden ünlü sanatçı, "60'ım ama bir taşım" diyerek esprili açıklamalarda bulundu. Tilbe'nin "Telefonun şarjı var ama dolu değil gibi" sözleri ise dikkat çekti.

Türk müziğinin kendine has tarzı ve güçlü sesiyle en sevilen isimlerinden biri olan Yıldız Tilbe, her performansında olduğu gibi yine adından söz ettirmeyi başardı. Tilbe, Harbiye'deki konserinde hayranlarının doğum günü sürpriziyle duygusal anlar yaşadı.

60 yaşına basan ünlü sanatçı, geçen yılların kendisinde bıraktığı etkileri esprili bir dille anlatarak, "İnsan yaş aldıkça yavaşlıyor" sözleriyle dikkat çekti.

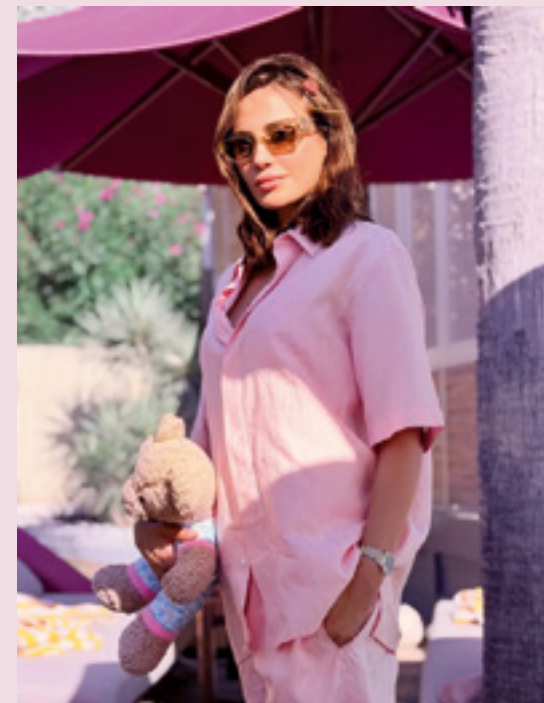
Tilbe konser sırasında doğum gününü kutlayan hayranlarına, "İyi ki doğmuşum. Aslında gücüm gidiyor azalıyor ya zamanım. Yaşım ilerledikçe kafam bozuluyor kutlarken.



60'ım ama bir taşım Allah'a bin şükür. Valla hiç bakmıyorum kendime, bir aynada bakıyorum. İnsan yavaşlıyor yaşı ilerledikçe. 30'unda gibi olmuyor. Telefonun şarjı var ama dolu değil gibi" dedi.

Tilbe'nin kendine has benzetmesi olan "Telefonun şarjı var ama dolu değil gibi" ifadeleri ise izleyenleri güldürdü.

Çeşme sahilinde pembe pijama sürprizi



Çeşme'de ailesiyle birlikte yaz tatilini sürdüren Şükran Ovalı, sahile pembe pijamalarıyla inerek alışılmışın dışında bir plaj kombini sergiledi. Kızının oyuncak ayısıyla verdiği pozunu paylaşan oyuncunun tarzı sosyal medyada ilgi gördü. Öte yandan Ovalı'nın lüks saati de dikkatlerden kaçmadı.

Futbolcu Caner Erkin ile 2017 yılında Roma'da evlenen ve 2018 yılında kızı Mirhan Ela'yı kucağına alan oyuncu Şükran Ovalı, yaz tatilini ailesiyle birlikte Çeşme'de geçiriyor. Tatil beldesinde objektiflere takılan ünlü isim, sahile pembe pijamalarıyla inerek klasik plaj kıyafetlerinin dışına çıktı.

KIZININ OYUNCAK AYISIYLA POZ VERDİ
Sahildeki rahat tarzıyla dikkat çeken Şükran Ovalı, kızı Mirhan Ela'nın oyuncak ayısını eline alarak fotoğraf çekirtti. Yaşadığı anları sosyal medya hesabından takipçileriyle paylaşan ünlü oyuncu, gönderisine "Pijamayla her yere" notunu ekledi.

En yaşanabilir şehir Kopenhag



		Endeks Puanı
1.	Danimarka Kopenhag	98
2.	Avusturya Viyana	97
3.	Avustralya Melbourne	97
4.	Avustralya Sidney	97
5.	İsviçre Zürih	96
6.	İsviçre Cenevre	96
7.	Japonya Osaka	96
8.	Avustralya Adelaide	96
9.	Kanada Vancouver	96
10.	Japonya Tokyo	96

Danimarka'nın başkenti Kopenhag üst üste ikinci kez dünyanın en yaşanabilir şehri seçildi.

Economist Intelligence Unit tarafından hazırlanan 2026 Küresel Yaşanabilirlik Endeksi'ne göre Kopenhag, 173 şehir arasında istikrar, eğitim ve altyapı alanlarında 100 tam puan alarak zirveye yerleşti. Listenin ikinci sırasında 97 puanla Avusturya'nın başkenti Viyana bulunurken, Melbourne ve Sydney yine 97 puanla üçüncü ve dördüncü sırayı aldı. İsviçre'nin Zürih kenti ise 96 puanla beşinci oldu.

Kopenhag'ın başarısında modern altyapısının yanı sıra güvenli yaşam ortamı, güçlü eğitim sistemi, gelişmiş ulaşım ağı ve kaliteli kamu hizmetleri önemli rol oynuyor. Kent planlamasında günlük yaşamın kolaylaştırılmasına verilen önem de şehrin yaşam kalitesini artıran başlıca unsurlar arasında yer alıyor.

Yaşanabilirlik değerlendirmelerinde yalnızca ekonomik güç değil; güvenlik, sağlık, eğitim, ulaşım ve temel hizmetlere erişim gibi kriterler de dikkate alınıyor. Bu nedenle dengeli kent planlamasına sahip şehirler, büyük ekonomik merkezlerin önüne geçebiliyor. İkinci sıradaki Viyana da güçlü toplu taşıma sistemi, geniş yeşil alanları, kültürel yaşamı ve gelişmiş altyapısıyla uzun yıllardır

dünyanın en yaşanabilir şehirleri arasında bulunuyor. Melbourne, Sydney ve Zürih de yüksek yaşam standartlarıyla listenin üst sıralarındaki yerlerini koruyor.

2026 sonuçları, yaşanabilir bir şehir için güvenlikten eğitime, ulaşımdan kamusal alanlara kadar birçok unsurun uyum içinde işlemesi gerektiğini gösteriyor. Kopenhag'ın üst üste ikinci kez zirvede yer alması, sürdürülebilir ve insan odaklı kent planlamasının önemini bir kez daha ortaya koyuyor.



ONLINE alpenlife-magazin.at

Für Ihre Einschaltungen kontaktieren Sie uns bitte unter:
life-magazin@outlook.com oder 0660 / 1505778

IMPRESSUM Herausgeber: Akdeniz Kulturverein, 6020 Innsbruck, Austria

eferreisen

Ihr Reisebüro in Telfs

TURKISH AIRLINES
TÜRK HAVA YOLLARI

A STAR ALLIANCE MEMBER

SunExpress

BENTOUR
REISEN

anextour

TUI

Coral
travel

FERIEN
TOURISTIK

Die besten
Reiseangebote

Wir sind für Sie da
» 05262 / 21212

eferreisen.com

eferreisen · Obermarktstraße 32 · 6410 Telfs · Tel. 05262 / 21212 · Mobil: 0660 / 900 42 42 · info@efe-reisen.com



Bildrechte: Roman/stock.adobe.com

Viele Wege führen zum Lehrabschluss

Die Lehrabschlussprüfung (LAP) ist der Abschluss der dualen Ausbildung. Weil hier mehrere Varianten möglich sind, hat das Team der AK Jugendabteilung alle wichtigen Infos für euch zusammengestellt.

Wer seine Lehrzeit regulär absolviert hat, kann sich gegen deren Ende zur Prüfung anmelden. Der Antrittstermin wird von der Prüfungsstelle per Bescheid zugestellt und darf frühestens 10 Wochen vor Lehrzeitende liegen, häufig liegt er auch erst danach. Wird die Prüfung vor Lehrzeitende erfolgreich absolviert, endet das Lehrverhältnis am Sonntag nach der Prüfung automatisch. Ob und inwieweit ein Prüfungsantritt nach Lehrzeitende Auswirkungen auf die Entlohnung hat, ist im jeweiligen Kollektivvertrag geregelt.

Kleine oder große LAP?

Wer alle erforderlichen Berufsschulklassen positiv abgeschlossen hat, muss nur die sogenannte „kleine LAP“ ablegen, also die praktische Prüfung inklusive Fachgespräch.

Fehlt ein positiver Berufsschulabschluss, dann muss in der „großen LAP“ zusätzlich eine theoretische Prüfung abgelegt werden.

Ohne Lehrzeit

Wer mindestens 18 Jahre alt ist und ein Jahr Praxis im entsprechenden Beruf nachweisen kann, darf auch ohne absolvierte Lehrzeit zur LAP antreten. Dann muss jedenfalls die große LAP abgelegt werden.

Dies gilt auch für Lehrlinge, die zumindest die halbe Lehrzeit absolviert haben und nach Verlust des Lehrplatzes für die restliche Lehrzeit keinen Betrieb mehr finden.

Vorzeitiger Antritt

Ein Sonderfall ist der vorzeitige Prüfungsantritt während des gesamten letzten Lehrjahres. Voraussetzung dafür ist ein positiver Abschluss der Berufsschule und eine Zustimmung des Lehrbetriebs.

Jeder Lehrling kann sich drei Monate vor dem eigenen Prüfungsantritt bei der Prüfungsstelle in der WK als Zuhörer:in bei einer anderen Prüfung im selben Lehrberuf anmelden.

Die Prüfungsgebühr (Taxe) muss beim ersten Antritt der Betrieb bezahlen, sofern man in einem aufrechten Lehrverhältnis oder in der Behaltezeit zur Prüfung antritt, ansonsten der Prüfling selbst. Bei negativem Erfolg wird bei einem 2. oder möglicherweise 3. Versuch jedoch keine Taxe vom Lehrling eingehoben.

Wichtig: Die Anmeldung zur Lehrabschlussprüfung ist die höchstpersönliche Sache des Lehrlings. Diese wird nicht vom Lehrbetrieb gemacht. In manchen Berufsschulklassen wird zwar die Anmeldung im Rahmen des Unterrichts vorgenommen aber auch hier gilt: Es ist die Anmeldung des Lehrlings und wenn diese:r beim gemeinsamen Ausfüllen der Anmeldungen in der Schulklasse gefehlt haben sollte, dann musst sich der Lehrling selbst darum kümmern!

AK Jugendabteilung

Das Team der AK Jugendabteilung hilft bei allen Fragen zum Thema Lehre.

Persönlich von Mo. - Fr. von 8 - 12 Uhr sowie Mo. von 14 - 16 Uhr und Mi. von 13 - 17 Uhr.
Telefonisch von Mo. - Fr. von 8 bis 12 Uhr sowie Mo. - Do. von 14 - 16 Uhr unter 0800/22 55 22 – 1566



Bildrechte: Picture-Factory/stock.adobe.com

Karriere neu denken

Ob berufliche Neuorientierung, Weiterbildung oder der Wunsch nach mehr Sicherheit im Job – viele Arbeitnehmer:innen fragen sich irgendwann: Wie geht es beruflich weiter? Die AK Bildungsberatung hilft, die berufliche Zukunft aktiv zu gestalten.

Gerade bei einem Karrierewechsel zeigt sich: Gute Planung ist entscheidend. Wer sich rechtzeitig informiert, eigene Stärken und Interessen analysiert und Möglichkeiten abwägt, kann Fehlentscheidungen vermeiden und gezielt neue Wege einschlagen. Die AK Bildungsberatung unterstützt Sie dabei!

Denn die Expert:innen der AK Bildungsabteilung bieten umfassende, kostenlose und anbieterunabhängige Unterstützung rund um die Themen Bildung und Beruf. Ratsuchende können mit den unterschiedlichsten Anliegen kommen: von der beruflichen Um- bzw. Neuorientierung über Fragen zur Bewerbung und zum Lebenslauf bis hin zu passenden Aus- und Weiterbildungsangeboten.

Förderungen

Ein wichtiges Thema sind auch finanzielle Fördermöglichkeiten, denn Weiterbildung ist oft mit (hohen) Kosten verbunden – nicht nur für Kurse, sondern auch durch mögliche Einkommensausfälle. Die AK Bildungsberater:innen informieren daher auch über Förderungen und mögliche Unterstützungen, damit Ihr Weiterbildungsvorhaben finanziell gut abgesichert ist.

Weiterbildungs(teil)zeit

Besonders aktuell ist dabei das Nachfolgemodell der Bildungskarenz: die Weiterbildungszeit bzw. Weiterbildungsteilzeit. Diese Modelle ermöglichen es Beschäf-

tigten, sich für eine bestimmte Zeit (zwischen 2 - 12 Monate) auf eine Weiterbildung zu konzentrieren und dabei finanziell abgesichert zu sein. Voraussetzungen dafür sind unter anderem ein mindestens 12-monatiges aufrechtes Arbeitsverhältnis, eine Vereinbarung mit dem/der Arbeitgeber:in sowie eine Bildungsmaßnahme, die überbetrieblich verwertbar und arbeitsmarktpolitisch sinnvoll ist.

Achtung: Die Weiterbildungsbeihilfe ist eine Förderung des AMS, auf die kein Rechtsanspruch besteht. Das heißt, auch wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, kann das AMS einen Antrag ablehnen (z. B., weil das Förderbudget für das jeweilige Kalenderjahr bereits ausgeschöpft ist). Detaillierte Informationen zur Weiterbildungs(teil)zeit finden Sie auf www.ak-tirol.com oder unter www.ams.at

AK Bildungsabteilung

Die AK Bildungsberater:innen stehen von Mo. - Fr. von 8 - 12 Uhr sowie Mo. von 14 - 16 Uhr und Mi. von 13 - 17 Uhr gerne zur Verfügung. Eine Terminvereinbarung ist nicht notwendig, aber möglich. Weitere Infos unter 0800/22 55 22 – 1515.

Die AK Bildungsberatung hat das Verfahren der externen Qualitätssicherung für anbieterneutrale Information, Beratung und Orientierung für Bildung und Beruf (IBOBB) erfolgreich durchlaufen und dafür vom Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (BMBWF) und vom Österreichischen Institut für Berufsbildungsforschung (ÖIBF) als verfahrensverantwortliche Stelle das Qualitätsgütesiegel erhalten.



Krank im Urlaub: Das sollten Sie beachten!

Im Urlaub krank zu werden, ist unangenehm. Allerdings verlieren Sie die Urlaubstage, an denen Sie krank werden, unter bestimmten Voraussetzungen nicht.

Ihr Urlaub wird bei Krankheit unterbrochen, wenn

- die Erkrankung länger als 3 Kalendertage dauert,
- die Erkrankung nicht vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt wurde,
- Sie Ihrem Arbeitgeber die Erkrankung spätestens nach 3 Tagen mitteilen und
- bei Wiederantritt des Dienstes unaufgefordert eine Krankenstandsbestätigung vorlegen.

Die krankheitsbedingte Unterbrechung verlängert Ihren Urlaub jedoch nicht. Sobald der vereinbarte Urlaub zu Ende ist oder Sie wieder gesund sind, müssen Sie sofort wieder arbeiten gehen.

Erkrankung im Ausland

Wenn Sie im Ausland erkranken, müssen Sie neben dem ärztlichen Zeugnis eine behördliche Bestätigung vorlegen, aus der hervorgeht, dass das ärztliche Zeugnis von einem zugelassenen Arzt ausgestellt wurde. Diese Bestätigung brauchen Sie nicht, wenn Sie nachweisen können, dass Sie in einem öffentlichen Krankenhaus behandelt wurden.

eCard & Urlaubskrankenschein

Wenn Sie Ihre Reisevorbereitungen treffen, dann sollten Sie unbedingt auch dafür vorsorgen, dass Sie im Fall der Fälle ohne lästige Formalitäten zum Arzt gehen können. Je nach Reiseziel gelten dafür andere Regeln.

Krankenversicherungskarte

In der EU, in Großbritannien, Island, Liechtenstein, Mazedonien, Norwegen und in der Schweiz brauchen Sie beim Arzt nur Ihre Europäische Krankenversicherungskarte (EKVK) für die Krankenbehandlung vorweisen. Diese befindet sich auf der Rückseite Ihrer eCard. Bitte kontrollieren Sie vor der Abreise, ob Ihre EKVK noch nicht abgelaufen ist.

In Bosnien-Herzegowina, Serbien und in Montenegro gilt die EKVK auch. Sie müssen sie aber vor einer Behandlung beim zuständigen Sozialversicherungsträger vorlegen und sich einen ortsüblichen Behandlungsschein holen.

Türkei

In der Türkei gilt die eCard bzw. EKVK nicht. Für die Türkei bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse einen so genannten Betreuungsschein. Sie sollten den Betreuungsschein gegen den ortsüblichen Behandlungsschein tauschen. Wenn es dafür keine Stelle

des Versicherungsträgers gibt, wird oft auch der Betreuungsschein akzeptiert.

Achtung: Die Kosten für die Behandlung werden nur dann übernommen, wenn Sie diese bei einem Vertragspartner der Sozialversicherung im Ausland in Anspruch nehmen.

Andere Länder

In allen anderen Ländern müssen Sie die Behandlung zunächst selbst zahlen. In Österreich ersetzt Ihnen dann die Krankenkasse 80 Prozent der Kosten, die bei der gleichen Behandlung bei einem Vertragsarzt im Inland entstanden wären.

Besonders teuer kann es im Spital werden. Erkundigen Sie sich daher nach einer privaten Reiseversicherung, wenn Sie auch hier vorbeugen wollen. Wenn Sie eine Kreditkarte haben oder Mitglied in einem Automobilclub sind, haben Sie unter Umständen bereits automatisch eine Reisekrankenversicherung.

WICHTIG

Mit Ihrer Krankenversicherung sind im Ausland nur die Kosten für Akutfälle abgedeckt. Fahren Sie nur ins Ausland, um sich einer bestimmten Behandlung zu unterziehen, müssen Sie selbst zahlen.

Mehr auf www.ak-tirol.com

„Vorsicht Falle! So haben Betrüger keine Chance“

Wenn unbekannte Anrufer eine „Kaution“ für angeblich verunglückte Verwandte oder Ihre Kontodaten verlangen, dann sind garantiert Betrüger am Werk! Wie Sie perfide Tricks durchschauen, erfahren Sie ab 10. September bei den kostenlosen Info-Abenden von AK, Land Tirol, LKA und KSÖ.

Vom Enkeltrick über den angeblichen Autounfall der Tochter bis zum falschen Handwerker an der Haustür: Die AK Tirol warnt laufend vor betrügerischen Anrufen oder Tricks, mit denen Kriminelle versuchen, an die Ersparnisse ihrer Opfer zu gelangen.

Die Täter gehen dabei so perfide vor, dass immer wieder hilfsbereite Menschen in ihre Falle tappen und dabei hohe Geldbeträge verlieren.

Deshalb organisieren AK, Land Tirol, Landeskriminalamt und KSÖ (Kompetenzzentrum Sicheres Österreich) tirolweit Info-Veranstaltungen, bei denen Sie vom Experten erfahren, wie Sie heimtückische Betrugsversuche frühzeitig erkennen und sich davor schützen können!

Nutzen Sie die Gelegenheit! Eine Anmeldung ist erforderlich via QR-Code oder unter Tel. 0800/22 55 22 und der jeweiligen Durchwahl (DW). Die Teilnahme ist kostenlos.



Die nächsten Termine

AK Telfs: Do. 10. Sept., 18 Uhr | DW 3838
AK Kitzbühel: Do. 8. Okt., 18 Uhr | DW 3232
AK Kufstein: Do. 5. Nov., 18 Uhr | DW 3333
AK Schwaz: Do. 3. Dez., 18 Uhr | DW 3737

Die AK Konsumentenschutz-Profis helfen unter Tel. 0800/22 55 22 – 1818.



AK warnt vor SMS mit „Klimabonus“ oder „Energieunterstützung“!

Mit einer neuen Welle betrügerischer Textnachrichten/SMS versuchen Kriminelle, die Empfänger dazu zu verleiten, einen Link anzuklicken. Ziel ist, damit an persönliche Bank- bzw. Kreditkarten-Daten zu gelangen und „abzukassieren“. Deshalb: SMS ignorieren und sofort löschen!

Derzeit erhalten viele Tirolerinnen und Tiroler betrügerische Textnachrichten/SMS. Darin wird etwa suggeriert, dass man den „diesjährigen Klimabonus“ erhalten würde und dafür Daten mittels Anklicken eines Links bestätigen soll. Oder dass man via Link einen Antrag auf einen Zuschuss zur Gas- bzw. Stromrechnung stellen könne.

Folgt man derartigen Aufforderungen, können leicht persönliche (Bank-)Daten in die Hände von Betrügern fallen und es drohen hohe finanzielle Schäden. Ziel der Betrüger sind persönliche Bank- bzw. Kreditkartendaten, Logins für Onlinebanking oder persönliche (Bank-)Daten für die Durchführung von Überweisungen. „Hände weg“, raten die AK Konsumentenschutzprofis. „Keinesfalls die mitgesandten Links anklicken und derartige Nachrichten am besten sofort löschen!“

AK Tipps

- Misstrauen Sie grundsätzlich Nachrichten unbekannter Absender, die Rückzahlungen, Geldbeträge oder finanzielle Leistungen versprechen und Sie hierfür zu Handlungen auffordern.
- Folgen Sie keinen Links unbekannter Absender.
- Geben Sie insbesondere niemals persönliche Konto- bzw. Kreditkartendaten bekannt, wenn Sie durch Nachrichten (eMails, SMS, WhatsApp, PopUp-Fenster) dazu aufgefordert werden.
- Phishing-Nachrichten am besten sofort löschen.

160 x 200 cm

Boxspringbett

inkl orthopädischer Matratze

GRATIS
inkl 2xKissen
und Decke



inkl orthopädischer Matratze
Größe: 160 x 200 cm
verschiedene Farben

istikbal
A U S T R I A

statt €1.990

NUR
€990

Avusturya Çapında Güven Veren Mobilya Ağı

7 Şube. Tek Marka. Tek Güven.

WIEN

- € QUELLENSTRASSE 72, 1100 WIEN
- € FERNKORNGASSE 39, 1100 WIEN
- € ROTENHOFGASSE 70, 1100 WIEN

SALZBURG

- € GEBIRGSJÄGERPLATZ 7, 5020 SALZBURG

INNSBRUCK

- € BUNDESSTRASSE 35, 6063 RUM / INNSBRUCK
- € BLEICHENWEG 18, 6020 INNSBRUCK (SINNAUFLEHNTEN 0102)

LAUTERACH

- € KARL-HÖLL-STRASSE 2, 6923 LAUTERACH



OHNE ANZAHLUNG

OHNE ZINSEN

BIS ZU 36 MONATE



ruyahome

istikbal **BELLONA** **nobilis** **DANKÜCHEN**

Instagram Facebook Website ruyahome.at

Phone 01 890 49 56

Phone +43 650 231 24 55

Hidrojenli otomobille hız rekoru kırıldı



İngiliz sürücü Andy Green 406,320 mil/saatle (yaklaşık 654 kilometre) hidrojenli otomobille hız rekoru kırdı.

64 yaşındaki emekli pilot ABD'nin Utah eyaletindeki tuz çölünde inşaat ekipmanı üreten JCB'nin 9,75 metre uzunluğundaki otomobilin direksiyonuna geçti.

1600 beygirlik iki hidrojen içten yanmalı motorla çalışan otomobille yaklaşık 654 kilometre hıza ulaşan Green hidrojenli otomobil kategorisinde rekor kırdı.



Karada ses duvarını aşan ilk kişi

1997'de Green, jet gücüyle 1227 kilometreye ulaşarak kara hızı rekorunu da kırmıştı. Sürücü ses duvarını aşan ilk kişi olarak tarihe geçmişti.

Sürücü kırdığı rekorla ilgili şöyle konuştu: "Hidrojen gücüyle bir rekor kırmak büyük ayrıcalık. Bu rekor dünya çapında bir ekip ve üstün teknolojinin büyük bir başarısı."

Lamine Yamal

Sahada şampiyon, sokakta moda ikonu



Daha düne kadar soyunma odasına krampon çantasıyla giren futbolcular 2026 Dünya Kupası'nda moda haftalarının podyumlarından fırlamış gibiydi. Özellikle İspanyol yıldız Lamine Yamal'ın (19) lüks çantaları, turnuvanın saha dışındaki en çok konuşulan hikâyelerinden birine dönüştü.

Eskiden futbolcu stili denince akla belirgin bir şablon gelirdi: Vücuda oturan logolu tişörtler, parıltılı elmas kolyeler, devasa saatler ve kolun altına sıkıştırılan küçük, siyah deri çantalar... İngilizcede 'toiletory bag' denen, bizde daha çok tıraş çantasını andıran bu modeller futbolcu kombinlerinin neredeyse değişmez parçasıydı. Sonra devir değişti, yeni nesil sahalara adım attı ve kurallar sil baştan yazıldı. 2026 Dünya Kupası boyunca futbolcuların takım otobüsünden inip soyunma odasına yürüdükleri birkaç metrelik stadyum koridorları da turnuvanın podyumuna dönüştü. Oyuncuların görüntüleri hem moda hem de spor yayınlarında incelendi. Sebebi basit: Forma takımın kimliğini anlatıyor, çantaysa futbolcunun kendisini. Bu dönüşümün en genç ve en çarpıcı yüzü de hiç şüphesiz İspanya'nın yıldızı Lamine Yamal.

Minyatür kupa

Lamine Yamal 13 Temmuz'da 19 yaşına girdi. Birkaç gün sonra İspanya'nın finalde Arjantin'i yenerek Dünya Kupası'nı kazanmasında büyük rol oynadı. Turnuva boyunca sahadaki futbolu kadar stadyuma girişlerinde taşıdığı çantalarla da konuşuldu. Instagram hikâyelerinde paylaştığı kişiselleştirilmiş Hermès Birkin bu görüntülerin en çarpıcısıydı. Çantanın sapından oyun konsolu kumandasını andıran bir aksesuar, küçük bir ahtapot, İspanya ve Fas bayraklarıyla minyatür bir Dünya Kupası sarkıyordu. İspanya bayrağı formasını giydiği ülkeye, Fas bayrağıysa babasının ailesinden gelen köklerine işaret ediyordu. Küçük kupa da turnuva başlamadan takılmıştı. Genç futbolcunun günler sonra gerçek kupayı kaldırması, turnuvanın en hoş tesadüflerinden biri oldu.

Yamal'ın çantaları tek bir Hermès'ten ibaret değildi. Yarı finalde ve Belçika karşılaşması öncesinde pembe bir Bottega Veneta Small Cubo taşıdı. Markanın imzası 'intrecciato' örgü tekniğiyle hazırlanan bu kompakt çanta, futbol dünyasının alıştığı siyah seyahat çantalarından oldukça farklıydı. Final öncesindeki tercihyse Gucci Horsebit 1955 Mini oldu. Gucci'nin binicilik arşivinden gelen metal Horsebit detayıyla tanınan model, gece çantasını andıracak kadar küçüktü.

Yamal turnuva boyunca rotasyonuna iki Chanel daha ekledi: XXL Urban Essential ve süet Maxi Flap. İşin ilginç yanı, kreatif direktör Matthieu Blazy'nin şekillendirdiği yeni Chanel döneminin çantalarının ilk güçlü vitrinlerinden birinin moda dünyasından değil, 19 yaşındaki bir futbolcunun kolundan gelmesiydi. Ancak Yamal'ın stiline dair asıl mesele çantalarının pahalı olması değil. O, bu parçaları bol eşofmanlarla, kapüşonlu sweatshirt'lerle ve spor ayakkabılarla bir araya getirerek lüksün mesafeli ve fazla özenilmiş havasını dağıtıyor. Bir Chanel taşıırken de o modelin kimin için üretildiği sorusuyla hiç ilgilenmiyor; beğeniyor ve takıyor. Z Kuşağı'nın lükse yaklaşımı da biraz böyle zaten. Değerli bir parçaya sahip olmak ama onun karşısında ceket iliklememek. Çantayı vitrinde saklanması gereken mücevher gibi değil, gerçekten kullanılacak eşya gibi görmek.

Süper Lig'de yeni sezonun ismi açıklandı!

Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) Yönetim Kurulu, Süper Lig'de 2026-2027 sezonuna "Adnan Süvari" ismi verildiğini duyurdu.

TFF'den yapılan açıklamada, "Türkiye Futbol Federasyonu Yönetim Kurulu, Süper Lig sezonlarının Türk futboluna unutulmaz katkılarda bulunan teknik adamlar ile eski millî futbolcuların anısını yaşatmak amacıyla isimlendirilmesi uygulaması kapsamında, 2026-2027 sezonunun "2026-2027 Trendyol Süper Lig Adnan Süvari Sezonu" adıyla oynatılmasına karar vermiştir. 2026-2027 Trendyol Süper Lig Adnan Süvari Sezonu'nun Türk futboluna hayırlı olmasını temenni ediyor, tüm takımlarımıza başarılar diliyoruz." ifadeleri kullanıldı.

ADNAN SÜVARİ KİMDİR?

1926 yılında Aydın'da doğan ve Türk futboluna önemli hizmetlerde bulunan Adnan Süvari, teknik direktörlüğe Karşıyaka Spor Kulübü'nde başladı. Daha sonra görev aldığı Göztepe'de Türk futbol tarihine geçen başarılarına imza atan Süvari,



sarı-kırmızılı ekibi 1968-1969 sezonunda UEFA Fuar Şehirleri Kupası'nda yarı finale, 1969-1970 sezonunda ise UEFA Kupa Galipleri Kupası'nda çeyrek finale taşıdı. Böylece bir Türk kulübünü Avrupa kupalarında yarı final oynatan ilk teknik direktör olarak tarihe geçti.

Adnan Süvari yönetimindeki Göztepe, 2 Türkiye Kupası ve 1 Cumhurbaşkanlığı Kupası kazandı. Süvari ayrıca 1966-1968 yılları arasında Göztepe'deki görevini sürdürürken A Millî Futbol Takımımızın teknik direktörlüğünü de üstlendi. Türkiye Futbol Federasyonu bünyesinde de çeşitli görevlerde bulunan Adnan Süvari, ilk olarak 1964-1965 yıllarında Muhterem Özyurt başkanlığındaki yönetim kurulunda yer aldı. Daha sonra 1976-1977 yıllarında Füzun Tekil döneminde Asbaşkanlık görevini yürüttü. Son olarak 1980 yılında Mazhar Zorlu başkanlığındaki yönetim kurulunda görev alarak Türk futboluna hizmet verdi.

A Milli Takım'ın Uluslar Ligi'nde oynayacağı statlar belli oldu!

A Milli Futbol Takımı, UEFA Uluslar A Ligi'nde Fransa ile Kocaeli'de, İtalya ile Bursa'da karşı karşıya gelecek.

UEFA Uluslar Ligi'nde 2026-2027 sezonunda tarihinde ilk kez A Ligi'nde mücadele edecek A Milli Futbol Takımı'nın gruptaki rakipleri Fransa, İtalya ve Belçika ile eylül-ekim döneminde oynayacağı maçların stadyumları belli oldu.

FIFA'nın Uluslararası Maç Takvimi'nde yapmış olduğu değişiklikle, 21 Eylül - 6 Ekim aralığındaki millî maç döneminde 4 karşılaşma oynayacak Ay-yıldızlılar, ilk iki müsabakayı evinde oynayacak.

Milliler, ilk karşılaşmasını 25 Eylül Cuma günü Fransa ile Kocaeli Stadyumu'nda;



ikinci maçını 28 Eylül Pazartesi günü Bursa'daki Atatürk Spor Kompleksi'nde İtalya ile oynayacak.

Ay-yıldızlılar, 2 Ekim Cuma günü Liege kentindeki Maurice Dufrasne

Stadyumu'nda Belçika, 5 Ekim Pazartesi günü de Bologna şehrindeki Renato Dall'Ara Stadyumu'nda İtalya ile karşılaşacak. Tüm maçlar TSİ 21.45'te başlayacak.

apato sport



www.apato-sport.com



Tel. 05372 - 711 47 23

Ihr Sportplatz ... top aufgestellt

Hochwertige Produkte, starke Marken
und kompetenter Service – alles aus einer Hand.



ALLES FÜR IHREN SPORTPLATZ



FUSSBALLTORE



SPIELERBÄNKE



ZUSCHAUERSITZE



ANZEIGETAFELN



SITZSCHALEN



MARKIERFARBEN



www.apato-sport.com



Tel. 05372 - 711 47 23



office@apato-sport.com

ANZEIGETAFELN - ÜBERSICHT

Anzeigetafeln

Unsere modernen und qualitativ hochwertigen LED-Anzeigetafeln informieren Ihr Publikum über die aktuelle Spielzeit und den Spielstand. Unser umfangreiches Zubehör - bis hin zur kompletten Trägerkonstruktion - bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten, Ihren Sponsoren attraktive Werbeflächen anzubieten.



Wir bieten die Varianten **"STANDARD"** und **"PREMIUM"** an, welche sich hinsichtlich einer inkludierten Uhrzeit-Anzeige unterscheiden.



Beide Varianten sind durch unser komplettes Sortiment an Zubehör flexibel erweiterbar.



Die hochwertige LED-Anzeigetafel **"PREMIUM"** besticht nicht zuletzt durch die Ziffernhöhe des Spielstandes von 50 cm und die Ziffernhöhe der Spielzeit sowie Uhrzeit von 30 cm.

ANZEIGETAFELN - PREMIUM

PREMIUM



SPEZIFIKATIONEN

- Maße: Breite 240 cm x Höhe 65 cm x Tiefe 8 cm
- Zifferhöhe: 50 cm (Spielstand), 30 cm (Spiel- und Uhrzeit)
- Zeitanzeige: in Minuten und Sekunden (Spiel- und Uhrzeit)
- Anzeige des Resultates: bis 19:19
- Hervorragend ablesbar durch hochwertige LED-Dioden
- Stromversorgung: 230 Vac / 50 Hz / max. 100 Va
- Gehäuse: eloxiertes Aluminium
- Wasserfest
- Stoßfeste Polycarbonat-Frontplatte
- Sichtwinkel bis 160 Grad
- Inklusive Befestigungsmaterial: für Befestigung an vorhandener Wand, eigener Trägerkonstruktion oder dergleichen
- Mit Fernbedienung für Reichweite bis ca. 150 m
- Leuchtstärke dimmbar in 3 Stufen
- Gewicht: ca. 25 kg
- Prompt lieferbar

OPTIONEN

- **Trägerkonstruktion:**
2 Stahlträger, verzinkt, schwarz pulverbeschichtet, Höhe 3,70 m
- **Stahlrahmen:**
für die Befestigung von Werbeplatten der Größe 240 x 70 cm bzw. Stahlrahmen für die Befestigung der Platte „HEIM GAST“ in der Größe 240 x 40 cm
- **Werbeplatten:**
Material AluDibond - nach Ihren Vorgaben bedruckt, zur Befestigung in unseren Stahlrahmen
- **Solar-Batterie-System:**
Stromversorgung mittels Batteriebetrieb mit Solarpanel - Verlegung von Stromkabeln nicht notwendig



CATERING

IPAS Achörner OG
Salurner Straße 8
330 Kufstein



GEBÄUDEREINIGUNG

PAPPTELLER

Stabil & praktisch



ab
€17,-
pro VE

PIZZAKARTONS

Frisch. Heiß. Sicher verpackt.



ab
€19,-
pro VE

SERVIETTEN

Verschiedene Farben
& Größen



ab
€38,-
pro VE

ALUFOLIE

Für Frische & Schutz



ab
€12,-
pro VE

SALATSCHALEN

Frisch & appetitlich
präsentiert



ab
€39,-
pro VE

ALUSCHALEN

Vielseitig & ofenfest



ab
€28,-
pro VE



nur
€69,-
/ tsd



€9,90
/ Kan



€16,90
/ Kan



€15,90
/ Kan



€14,90
/ Kan



€12,90
/ Kan



Preise
auf Anfrage



Ab €350,- Frei Haus geliefert

Angebot gültig solange der Vorrat reicht. / Preise exkl. MwSt. & ARA

Arda Turan

Ukrayna Premier Lig'de 2025-2026 sezonunun en iyi hocası seçilen Arda Turan, "Ne futbol sahasındaki bir zafer ne de bir yenilgi, insanların yüzlerindeki gülümseme kadar değerli değil" dedi.

UKRAYNA Premier Lig'de 2026- 2027 sezonu başlarken, Shakhtar Donetsk Teknik Direktörü Arda Turan, 2025-2026 sezonundaki şampiyonluk sonrası yılın teknik direktörü seçildi.

Shakhtar Donetsk'in açılış haftasında Kudrivka'yı 5-1 mağlup ettiği maç öncesi ödülünü alan başarılı çalıştırıcı, ayakta alkışlandı. Sezona farklı bir zaferle başlayan Arda Turan'lı Shakhtar, oynadığı futbolla da göz doldurdu. 39 yaşındaki teknik adam maç sonunda yaptığı açıklamalarla da büyük beğeni topladı.

FUTBOL EĞLENCEDİR

Arda Turan, "Hayatta ne futbol sahasındaki bir zafer ne de bir yenilgi, insanların yüzlerindeki gülümseme kadar değerli değildir. Bu dünyadaki hiçbir şey, özellikle de futbol, hayattan daha değerli değildir. Futbol asla savaşa eşdeğer olmayacak ve savaşın yıkıcı sonuçlarını asla ortadan kaldıramayacaktır. Ancak bu, bu zor zamanlarda insanların biraz olsun kafalarını dağıtmasına yardımcı olan bir eğlencedir ve umarım futbol, bu tür bir araç olmaya devam eder" dedi.

UKRAYNALILARIN YANINDAYIM

Arda Turan, barış dolu günlere ulaşmayı temenni ederek, "Ben Ukraynalı taraftarların yanındayım, kalbim onlarla birlikte. İçtenlikle empati duyuyorum ve savaşın bir an önce sona ermesini umuyorum.

Bunu tüm Ukrayna halkı için içtenlikle diliyorum. Sadece barış dolu bir gökyüzü, tüm hayallerin gerçekleşmesi ve her Ukraynalının en iyi hayatı yaşayabilmesini diliyorum" diye konuştu.



ŞAMPİYONLAR LİGİ MESAJI

ile hedeflerinden söz eden Arda Turan, "Hedefimiz, Şampiyonlar Ligi lig aşamasını ilk 24 takım içinde tamamlamak.

Bu bir hayal değil, hedefimiz. Hatta maçları keşke evimizde, Donbass Arena'da oynayabilseydik.

O zaman bu hedefi kesin bir gerçek gibi söylerdim.

Ancak kesinleşmiş bir iç saha stadımız yok ve içinde bulunduğumuz şartlar nedeniyle bunu yüzde 100 garanti edemiyorum" dedi.

SHAKHTAR'DA BAŞARILI DÖNEM

Arda Turan, 1 Temmuz 2025 tarihinden beri Shakhtar Doneksk'te başarılı istatistikler elde etti. 52 maçta 2.12'lik puan ortalaması yakalayan 39 yaşındaki çalıştırıcı, 2025-2026 sezonunda Ukrayna Premier Lig şampiyonluğu da kazandı.



Dr. Vedat Gökdemir
Hukuk



Nafaka Hukuku

Avusturya Medeni Kanunu'nun (ABGB) 231. maddesine göre anne ve baba, çocuğun yaşam koşullarına uygun ihtiyaçlarının karşılanmasına, çocuğun yetenekleri, becerileri, eğilimleri ve gelişim olanakları dikkate alınarak kendi ekonomik güçleri oranında katkıda bulunmakla yükümlüdür. Çocuğun bakımını üstlenen ve çocukla birlikte aynı hanede yaşayan ebeveyn ise, çocuğun bakımını ve ev işlerini üstlenmek suretiyle kendi katkısını yerine getirmiş sayılır. Bu nedenle, çocukla aynı hanede yaşamayan ebeveynin kural olarak parasal nafaka, yani "Alimente", ödemesi gerekir.

Çocuk nafakasının hesaplanmasında Avusturya hukukunda temel olarak "Prozentsatzmethode" olarak adlandırılan yüzde yöntemi uygulanmaktadır. Buna göre nafakanın hesaplanmasında, nafaka ödemekle yükümlü ebeveynin aylık ortalama net geliri esas alınır. Çocuğun yaşına göre bu gelirin belirli bir yüzdesi nafaka olarak belirlenir: 6 yaşına kadar %16, 6 ile 10 yaş arasında ise %18, 10 ile 15 yaş arasında ise %20 ve 15 yaşından itibaren %22 oranı uygulanır. Nafaka

yükümlüsünün aynı zamanda başka çocuklara veya kişilere karşı nafaka yükümlülükleri bulunması halinde, söz konusu oranlarda genellikle %1 ile %2 arasında indirim yapılabilir.

Bunun yanında, çocuğun yaşına göre belirlenen "Regelbedarf", yani standart veya ortalama ihtiyaç miktarı da dikkate alınmaktadır. Regelbedarf, anne ve babanın somut ekonomik durumundan bağımsız olarak, belirli bir yaş grubundaki çocuğun normal yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu ortalama giderleri ifade eder. Bu kapsamda beslenme, barınma, giyim, tatil ve boş zaman faaliyetleri gibi giderler bulunmaktadır. Regelbedarf miktarları her yıl Tüketici Fiyat Endeksi'ne (VPI) göre güncellenmektedir. 2026 yılı için aylık Regelbedarf tutarı 6 yaşına kadar olan çocuklar için 360 Euro, 6 ile 10 yaş arasındaki çocuklar için 460 Euro, 10 ile 15 yaş arasındaki çocuklar için 560 Euro, 15 ile 20 yaş arasındaki gençler için 700 Euro ve 20 yaşından itibaren 800 Euro olarak belirtilmiştir.

Öte yandan, nafaka yükümlüsünün gelirinin oldukça yüksek olduğu durumlarda çocuğa sınırsız şekilde yüksek miktarda nafaka ödenmesi söz konusu değildir. Avusturya

Yargıtay'ının (OGH) yerleşik içtihadına göre, çocuğun ihtiyaçlarının çok üzerinde bir nafaka ödenmesi, çocuğun gelişimi açısından pedagojik açıdan sakıncalı olabilir. Bu nedenle "Luxus-grenze", yani lüks sınırı veya nafaka üst sınırı geliştirilmiştir. Bu sınır, genel olarak çocuğun yaşına göre belirlenen Regelbedarf miktarının yaklaşık iki ila iki buçuk katı arasında kabul edilmektedir.

2026 yılı için belirtilen üst sınırlar 0-6 yaş arası çocuklar için 720 Euro, 6-10 yaş arası çocuklar için 920 Euro, 10-15 yaş arası çocuklar için 1.400 Euro,

15-20 yaş arası gençler için 1.750 Euro ve 20 yaşından itibaren 2.000 Euro'dur.

Normal aylık çocuk nafakasının yanı sıra, çocuğun ihtiyaçları nedeniyle olağan dışı ve özel bazı masraflar da ortaya çıkabilir. "Sonderbedarf" olarak adlandırılan bu giderler, örneğin özel eğitim masrafları, belirli tıbbi tedavi giderleri veya çocuğun normal ihtiyaçlarının dışında kalan diğer olağanüstü harcamaları kapsayabilir. Uygulamada, bu tür özel giderler çoğu zaman nafaka ödemekle yükümlü ebeveyn ile çocuğun bakımını üstlenen ebeveyn arasında eşit şekilde, yani 1:1 oranında paylaşılmaktadır.

Sämtliche Angaben ohne Gewähr!

Dr. Vedat Gökdemir Rechtsanwalt & Gerichtlich beeideter Dolmetscher | Avukat & Yeminli Tercüman

Avukatlık Bürosu / Hukuk Ofisi | Michael Gaismaier Straße 12 / B2 · A-6020 Innsbruck · Tel: 0512/89 02 77 · Faks: 051289 02 77 99
Mobil: +43 (0) 676 93 82 655 · Email: kanzlei@rechtsanwalt-gv.at · www.rechtsanwalt-gv.at · www.hukuk.at

Türk Başkonsolosluğuna bomba tehdidi

16 yaşındaki bir genç, Salzburg'daki Türk Başkonsolosluğu'na bomba tehdidinde bulundu. Tehdit içeren e-postayı gönderen genç, kısa süre sonra kendisi polise giderek olayı anlattı.

Salzburg'daki Türk Başkonsolosluğu'na yönelik bomba tehdidi, 16 yaşındaki Linzli bir gencin mahkemeye çıkmasına neden oldu. Genç, tehdit içeren mesajı e-posta yoluyla gönderdi. Ancak e-posta konsolosluk tarafından okunmadan önce kendisi polise giderek yaptığını anlattı. Salı günü Linz Eyalet Mahkemesi'nde görülen davada genç beraat etti.

Tehdidin ardından festival boşaltıldı – organizatör ne diyor?

Oberösterreichische Nachrichten'in (OÖN) habere göre 16 yaşındaki genç, ailesi ve avukatı eşliğinde mahkemeye geldi. Gence, tehlikeli tehditte bulunmaya teşebbüs suçlaması yöneltilti. Halen zorunlu okul bitirme sınavını tamamlamaya çalışan gencin, bomba tehdidini 1 Mayıs'ta gönderdiği belirtildi. OÖN'e göre mesajda şu ifadeler yer aldı: "Morgen bombe um 16:00 allah akubar". Genç, mesajın sonuna gülen yüz emoji de ekledi. Bu suçtan dolayı bir buçuk yıla kadar hapis cezası alması mümkündü.



Aynı gece polise gitti

Olayın ardından yaşananlar belirleyici oldu. Daha önce herhangi bir sabıkası bulunmayan 16 yaşındaki genç, e-posta konsolosluk tarafından okunmadan önce, gece saatlerinde Linz-Urfahr'daki Kaarstraße Polis Merkezi'ne gitti. Burada ilk olarak, o gün aslında intihar etmeyi düşündüğünü ancak bunu gerçekleştirmediğini söyledi. Adli tabibi beklediği sırada ise polislerle sonunda "aptalca bir şey" yaptığını itiraf etti.



Dr. med. univ. Yakupcan Güvenir

Arzt in Ausbildung zum Allgemeinmediziner
Bezirkskrankenhaus Schwaz

officeofyakupcan@gmail.com



Vorhofflimmern – wenn das Herz unregelmäßig schlägt

Vorhofflimmern ist die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung bei Erwachsenen. Dabei schlägt das Herz nicht mehr regelmäßig, sondern „gerät aus dem Takt“. Die Ursache liegt in den Herzvorhöfen: Statt dass der Sinusknoten als natürlicher Taktgeber den Herzschlag steuert, entstehen zahlreiche elektrische Erregungen in den Vorhöfen. Dadurch ziehen sich die Vorhöfe nicht mehr koordiniert zusammen, sondern „flimmern“. Die Herzkammern werden dadurch unregelmäßig erregt, sodass der tastbare Puls typischerweise unregelmäßig wird.

Das Risiko für Vorhofflimmern steigt vor allem mit zunehmendem Alter. Daneben können verschiedene Erkrankungen die Entstehung begünstigen. Dazu zählen insbesondere Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Herzklappenfehler und Herzschwäche. Auch andere Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder chronische Lungenerkrankungen können eine Rolle spielen. Darüber hinaus beeinflussen Lebensstilfaktoren das Risiko. Unter anderem können Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel und Rauchen die Entstehung von Vorhofflimmern begünstigen.

Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich. Manche Betroffene spüren deutliches Herzrasen

oder Herzstolpern und bemerken, dass der Puls plötzlich unregelmäßig ist. Andere leiden unter Atemnot, Leistungsminderung, Müdigkeit oder Schwindel. Besonders problematisch ist, dass Vorhofflimmern auch völlig ohne Beschwerden auftreten kann und deshalb manchmal erst bei einer Routineuntersuchung entdeckt wird. Bei Menschen mit bestehenden Herzerkrankungen kann die Rhythmusstörung jedoch auch zu einer deutlichen Verschlechterung der Herzleistung führen.

Eine der wichtigsten Komplikationen des Vorhofflimmerns ist die Entstehung von Blutgerinnseln. Da sich die Vorhöfe nicht mehr wirksam zusammenziehen, kann das Blut dort langsamer fließen und sich leichter ein Gerinnsel bilden. Wird ein solches Blutgerinnsel aus dem Herzen in den Kreislauf ausgeschwemmt, kann es beispielsweise ein Blutgefäß im Gehirn verschließen und einen Schlaganfall verursachen. Deshalb muss bei jeder Diagnose von Vorhofflimmern das individuelle Schlaganfallrisiko beurteilt werden.

Die Diagnose lässt sich meist durch ein Elektrokardiogramm (EKG) stellen. Typisch sind ein unregelmäßiger Herzrhythmus und das Fehlen der normalen P-Wellen. Da Vorhofflimmern manchmal nur vorübergehend auftritt, kann zusätzlich eine längerfristige EKG-Aufzeichnung, beispielsweise über 24 Stunden oder länger, notwendig sein.

Die Behandlung richtet sich nach den Beschwerden, dem individuellen Risiko und den Begleiterkrankungen. Ein wichtiger Bestandteil ist die Behandlung von Risikofaktoren und Grunderkrankungen. Dazu gehören beispielsweise eine gute Einstellung des Blutdrucks, regelmäßige körperliche Aktivität, Gewichtsreduktion

bei Übergewicht und ein bewusster Umgang mit Alkohol.

Ein weiterer wichtiger Baustein ist die Vorbeugung von Schlaganfällen. Je nach individuellem Risiko werden dafür Medikamente zur Blutverdünnung, sogenannte orale Antikoagulanzen, eingesetzt. Zusätzlich kann versucht werden, die Herzfrequenz zu kontrollieren. Bei geeigneten Patientinnen und Patienten kann auch eine Wiederherstellung und langfristige Stabilisierung des normalen Herzrhythmus angestrebt werden. Dafür stehen Medikamente, eine elektrische Kardioversion oder moderne Verfahren wie die Katheterablation zur Verfügung. Bei der Katheterablation werden bestimmte Bereiche im Herzen, die für die Entstehung der Rhythmusstörung verantwortlich sind, gezielt behandelt.

Vorhofflimmern ist damit weit mehr als ein „unregelmäßiger Puls“. Die Erkrankung kann die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und erhöht insbesondere das Risiko für einen Schlaganfall. Eine frühzeitige Diagnose und eine individuell angepasste Behandlung sind deshalb entscheidend. Wer wiederholt Herzrasen, Herzstolpern, Atemnot oder eine ungeklärte Leistungsminderung bemerkt, sollte diese Beschwerden ärztlich abklären lassen. Denn je früher Vorhofflimmern erkannt wird, desto besser lassen sich seine Folgen verhindern und die Lebensqualität erhalten.



Alles, was Ihre Wohnung braucht.

In unserem 1001m² großen Indoor-Flohmarkt

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Montag bis Samstag 9 bis 18 Uhr

**Second Hand
doppelt günstig
doppelt schön**



holt es, hat es, bringt es ...

Mo – Sa 9 – 18 Uhr · Haller Straße 43 · 6020 Innsbruck

www.horuck.at



Pelin Uluksar

Oyunculukta sabır önemli

Oyuncu Pelin Uluksar, mesleğine bakışının değiştiğini söyledi: “Bu meslek sabretmeyi öğretti. Oyunculuk sadece yetenekle değil, doğru zamanı bekleyebilmekle de ilgili.”



Pelin Uluksar, MAG dergisinin yeni sayısına konuk oldu. Uluksar, “Sizi en çok değiştiren deneyim ne oldu?” sorusuna şu yanıtı verdi: “Bu meslek sabretmeyi öğretti. Kariyerimin başında her şeyin çok daha hızlı ilerlemesini istiyordum. Zamanla fark ettim ki oyunculuk sadece yetenekle değil, doğru zamanı bekleyebilmekle de ilgili. Beklediğiniz dönemler, en çok çalıştığınız, en çok olgunlaştığınız dönemler oluyor. Bugün geriye baktığımda, beni değiştiren şey sadece oynadığım karakterler değil; belirsizliklerle kurduğum ilişki ve her koşulda üretme kararlılığım oldu.”

KARAKTER OYUNCUYU DÖNÜŞTÜRÜR

Oyuncu, zamanla mesleğine olan bakışının da değiştiğini belirtti: “Beni en çok heyecandıran şey, yeni bir şey öğretecek, derinliği olan karakterlerle buluşmak. Bir projeyi değerlendirirken sadece rolün kendisine değil, hikâyenin bütününe, karakterin dönüşümüne ve o dünyanın bana ne hissettirdiğine de bakıyorum çünkü inanıyorum ki iyi yazılmış bir karakter, oyuncuyu da dönüştürüyor.” Uluksar, aldığı en değerli tavsiye için “‘Kimse seni senden daha iyi temsil edemez’ sözüydü” dedi.

GERÇEK SEVGİ GÜVENLİ ALAN YARATIR

Pelin Uluksar, bir ilişkiyi canlı tutan şeyleri şöyle sıraladı: “Bir ilişkide merak duygusunu korumak, gerçekten dinlemeye devam etmek ve karşınızdaki insanın zaman içinde değişen yönlerini keşfetmeye açık olmak çok kıymetli. Gerçek sevgi, karşınızdaki insanı değiştirmeye çalışmak değil; onun potansiyelini ortaya çıkarabileceği güvenli bir alan yaratabilmektir.”



Serenay Sarıkaya, L'Oréal Paris True Match'ın Yeni Yüzü Oldu

L'Oréal Paris Güzellik Elçisi Serenay Sarıkaya, markanın ikonik True Match Fondöten serisinin yeni kampanyasında kamera karşısına geçti. “Cildinle Mükemmel Uyum. Gerçek Sen.” mesajını taşıyan kampanya, ürünün cilde bakım yapan formülünü ve farklı cilt tonlarına uyum sağlayan yapısını öne çıkarıyor.

Kampanya hakkında konuşan Serenay Sarıkaya, doğal görünümünden ödün vermeden kusursuz bir sonuç elde etmeyi önemseydiğini belirterek, True Match'in cildiyle mükemmel uyum sağlayıp sağlıklı ve doğal bir görünüm sunduğunu ifade etti.

Nespresso Türkiye'nin Yeni Reklam Yüzü Gülşen Oldu!

Küresel kahve pazarının premium oyuncularından Nespresso, Türkiye pazarındaki stratejik iletişim faaliyetlerine hız kesmeden devam ediyor. Marka, yenilikçi Vertuo sisteminin sunduğu geniş yelpazeli kahve evrenini ve kişiselleştirilmiş tüketim ritüellerini geniş kitlelere ulaştırmak amacıyla yerel pazar için dönüm noktası niteliğinde yeni bir iş birliğine imza attı.

Geliştirilen bu yeni iletişim stratejisi kapsamında Türk müzik, sahne ve stil dünyasının en güçlü temsilcilerinden Gülşen, markanın Türkiye'deki yeni reklam yüzü oldu. Sanatçının zamansız tarzı ve nesiller arası bağ kurabilen dinamik enerjisi, markanın teknolojik inovasyon odaklı kahve sistemini yaşam tarzı segmentiyle birleştiren güçlü bir köprü görevi üstleniyor.



RÄTSELSPASS - AUGUST

Für Kinder

Viel Spaß beim Knobeln!

1 Wortsuche: In den Bergen

B	E	R	G	W	E	G	L	M	H	T	V
A	L	M	K	U	H	O	P	Q	R	S	D
F	G	H	J	K	L	Z	X	C	V	B	N
S	E	E	Y	U	I	O	P	L	K	J	H
Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	Ü	K
G	I	P	F	E	L	A	S	D	F	G	L
Z	X	C	V	B	N	M	Q	W	E	R	T
H	Ü	T	T	E	Y	U	I	O	P	A	Z
Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	L	X
B	L	U	M	E	A	S	D	F	G	H	J

Finde diese 8 Wörter:

- BERG
- ALM
- KUH
- SEE
- WEG
- GIPFEL
- HÜTTE
- BLUME

2 Finde den Weg

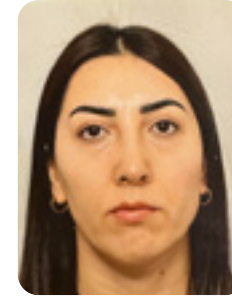
Hilf dem Marmeltier zur Hütte



3 Zähle genau! Wie viele Edelweiß findest du?



Bis zum nächsten Rätsel!



Altun Onay

Çocuk Yetiştirmek İş Değilse, Nedir?

Geçtiğimiz günlerde Avusturya Başbakanı Christian Stocker'ın çocuk bakımını "iş" olarak görmediğini söylemesi büyük tartışma yarattı. Daha sonra sözlerinin yanlış olduğunu kabul etti ve özür diledi.

Ben bu tartışmayı görünce ister istemez düşündüm.

Gerçekten çocuk yetiştirmek iş değilse nedir?

Aslında "iş" kelimesi bile bana biraz garip geliyor. Çünkü burada herhangi bir işten değil, bir insan yetiştirmekten bahsediyoruz.

Bir çocuğun karnını doyurmak, üstünü giydirmek ve okula göndermek işin belki de en kolay tarafı. Asıl zor olan ona hayatı öğretmek.

Doğruyu, yanlış, saygıyı, sevgiyi, merhameti öğretmeye çalışıyoruz. Haksızlığa uğradığında kendisini savunsun ama kendisi de başkasına haksızlık etmesin istiyorsunuz. Kendine güvenen ama başkasını küçümsemeyen bir insan olsun diye uğraşıyorsunuz. Bunların sonucunu da hemen görmüyorsunuz.

Yıllar geçmesi gerekiyor.

Çünkü bugün evde yetiştirdiğimiz çocuk yarın toplumun içine karışacak. Birinin arkadaşı, komşusu, eşi ya da iş arkadaşı olacak. Belki kendisi de bir gün anne veya baba olacak.

Ama belki burada bir şeyi daha unutmamak gerekiyor.

Çocuklar sadece yarının yetişkinleri değil. Bugün de zamana, ilgiye, güvene ve yanında gerçekten bulunan yetişkinlere ihtiyaç duyan bireyler. Onlara ayırdığımız zamanın değerini yalnızca gelecekte topluma nasıl bir insan olacakları üzerinden ölçemeyiz. Bir çocuğun bugün kendisini güvende, değerli ve sevildiğini hissetmesi de en az geleceği kadar önemli.

O yüzden ben çocuk yetiştirmenin sadece anne babanın özel meselesi olduğunu düşünmüyorum.

Biz aslında topluma da bir insan yetiştiriyoruz.

Burada benim anlamakta zorlandığım şey başlıyor.

Bir taraftan doğum oranlarının düşmesinden endişe ediyoruz. İnsanların daha fazla çocuk sahibi olması gerektiği konuşuluyor.

Peki çocuk doğduktan sonra?

Onu kim yetiştirecek?

Bir anne çalışıyorsa ve çocuğu hastalandıysa ne olacak? Okul erken bittiyse? Tatillerde ne olacak? Çalışma saatleri çocuk bakım saatleriyle uyumuyorsa?

Elbette baba da var ve bütün bunlar yalnızca annenin sorumluluğu değil.

Çocuk yetiştirmek anne ve babanın ortak sorumluluğu. Ama gerçek hayata baktığımızda çoğu zaman çalışma saatlerini azaltan, işine ara veren ya da çocuklara göre çalışma hayatını düzenleyen yine kadın oluyor. Bu nedenle mesele yalnızca çocuk bakımı değil, aynı zamanda kadın ve erkek arasındaki fırsat eşitliği meselesi haline de geliyor.

Sonra o kadın daha az kazanıyor. Belki kariyerinde geri kalıyor. Yıllar sonra emekliliğinde bile bunun karşılığını görüyor.

Burada bana tuhaf gelen bir şey var.

Bir kadın bir kreşte başka insanların çocuklarına bakarsa bu bir iş.

Başka bir aile onun çocuğuna bakması için para verirse yine bir iş.

Ama kendi çocuğuna baktığında?

O zaman bunun adı sadece annelik oluyor.

Elbette anne çocuğuna para karşılığında bakmaz. Böyle bir şeyi zaten parayla ölçemeyiz.

Ama parayla yapılmıyor olması, bunun bir emek olmadığı anlamına da gelmez. Üstelik çocuk yetiştirmek sadece çocuğun yanında bulunmak değil.

Çocuğun bir derdi olduğunu bazen o söylemeden anlamak, okulunu takip etmek, doktor randevularını unutmamak, arkadaşlarıyla bir sorun yaşadığında yanında olmak, korkularını

dinlemek, yanlış yaptığında doğrusunu anlatmak...

Bazen aynı şeyi on kere anlatmak. Bazen sabretmek.

Bazen de ne yapacağınızı sizin de bilmediğiniz halde bir yol bulmaya çalışmak.

Bence anneliğin ve babalığın en zor taraflarından biri de bu zaten. Kimse size bir kullanım kılavuzu vermiyor.

Çocuğunuzla birlikte siz de öğreniyorsunuz.

Bu yüzden tartışmayı sadece "Çocuk bakımı iş midir?" diye yapmak bana biraz eksik geliyor.

Bence asıl konuşmamız gereken şey başka.

Bir toplum çocuk istiyorsa, o çocukları yetiştiren insanları da düşünmek zorunda.

Sadece "annelik çok değerlidir" demek bana yeterli gelmiyor.

Çünkü değer vermek biraz da hayatı kolaylaştırmak demek.

Çocuk bakım imkânlarının olması, çalışma saatlerinin aile hayatıyla daha uyumlu hale gelmesi ve çocuğu için çalışma hayatından geri adım atan insanların yıllar sonra bunun bedelini ödememesi gerekiyor.

Belki başka çözümler de vardır.

Ama şu bana doğru gelmiyor:

Çocuk istiyoruz, iyi yetişmiş nesiller istiyoruz, gelecekte bu toplumu taşıyacak insanlar istiyoruz ama onları yetiştirmek için harcanan zamanı neredeyse tamamen ailenin kendi meselesi olarak görüyoruz.

Sonuçta bugün evimizin içinde yetiştirdiğimiz çocuklar yarın hepimizin karşısına çıkacak.

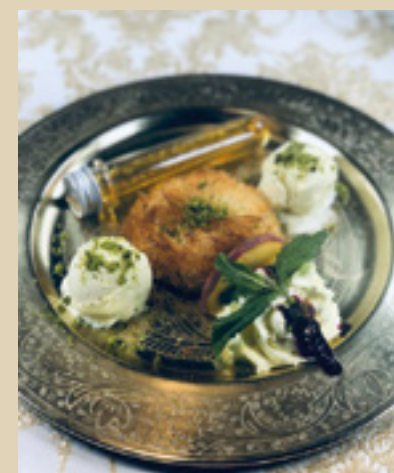
Nasıl insanlar olacaklarını da biraz bugün onlara ne verdiğimiz belirleyecek. O yüzden Başbakanın sözlerinden sonra benim aklımda tek bir soru kaldı:

Bir insan yetiştirmek emek değilse, nedir?



Finest oriental cuisine

in the heart of Zell am See and Kaprun



● **Ali Baba Restaurant**
5700 Zell am See, Seegasse 13

● **Ali Baba Shisha Lounge**
5700 Zell am See, Bahnhofstraße 8

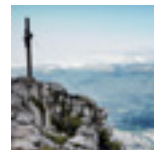
● **Ali Baba Restaurant**
5710 Kaprun, Schlossstraße 1

alibaba-group.at

NORDKETTE TOP OF INNSBRUCK

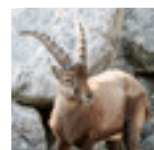
Weltweit einzigartig. Aus der historischen Altstadt mit spektakulären Bahnen hinauf auf über 2.000 Meter. Der 360° Blick über die Stadt Innsbruck und die atemberaubende Bergwelt des Karwendels hinterlässt unvergessliche Eindrücke!

TICKETS.NORDKETTE.COM



Top of Innsbruck – 2.334 m

Das einzigartige Erlebnis! Lassen Sie die faszinierende Bergwelt des größten Naturparks Österreichs auf sich wirken!



Kombiticket Alpenzoo

Die Tierwelt des heimischen Alpenraumes entdecken – Fahrt mit der Hungerburgbahn und Zoo-Eintritt inklusive.



Nordkette Perspektivenweg

Philosophische Zitate und harmonische Elemente schaffen eine neue Perspektive auf Landschaft und Natur.



Gratis Parken

Stressfrei in der City- und Congressgarage parken. Gültig für: Ticket Gondel, Kombiticket Alpenzoo, Skiticket.

INNSBRUCKER
NORDKETTEN
BAHNEN

NORDKETTE.
TOP OF INNSBRUCK

NORDKETTE DER BERG IN DER STADT

Der Berg in der Stadt. In wenigen Minuten direkt aus dem Stadtzentrum in den größten Naturpark Österreichs! Der atemberaubende 360°-Blick mit der Hauptstadt der Alpen einerseits und dem Naturpark Karwendel auf der anderen Seite hinterlässt Eindrücke, die bleiben.

Hungerburgbahn

Die Stationen der Hungerburgbahn, geplant von Star-Architektin Zaha Hadid, sind mittlerweile charakteristisch für das Stadtbild Innsbrucks und stehen für modernste Architektur im Alpenraum. Dank der Standseilbahn gelangt man, mit Ausstiegsmöglichkeit am vor allem bei Familien beliebten Alpenzoo, in nur acht Minuten auf die Hungerburg. Dort angekommen führen nur wenige Schritte über den nach dem weltberühmten österreichischen Alpinisten benannten Hermann-Buhl-Platz zur Gondel-Station.

Seegrube

Auf der 1.905 Meter hoch gelegenen Seegrube – bereits umringt von der Schönheit des größten Naturpark Österreichs und Innsbruck zu Füßen – lassen Gäste und Einheimische gleichermaßen die Seele baumeln. Blickfang für Touristen sind die waghalsigen Sportler, die Sommer wie Winter entweder beim Bezwingen Europas steilster Ski-Route oder dem schwierigsten Downhill-Trail beobachtet werden können. Seit jeher locken die Felsen des Karwendels zahlreiche Kletterbegeisterte, so war die Nordkette schon Hermann Buhls Trainingsgebiet für die Erstbesteigungen der beiden Achttausender Nanga Parbat und Broad Peak.

Hafelekar

Das eindrucksvolle Erlebnis am Aussichtshöhepunkt, dem 2.300 Meter hohen Hafelekar, ist Dank direkter Anbindung an die Stadt für jedermann zum Greifen nah. Mit seinen über 3.000 Tierarten und mehr als 1.305 verschiedenen Pflanzen kommen Naturliebhaber im dort angrenzenden Naturpark voll auf ihre Kosten. Nicht selten erhaschen Gäste auf der Nordkette einen Blick auf die sonst so scheuen Wildtiere und vor allem in Sachen Aussicht bleiben mit dem einzigartigen Panorama von Stadt und Bergen keine Wünsche offen.



Innsbrucker Nordkettenbahnen – Congress, Rennweg 3, 6020 Innsbruck, Austria
T +43 (0)512 29 33 44, info@nordkette.com, nordkette.com

DIE LÄNGSTE ALPEN- ACHTERBAHN DER WELT

Alpine Coaster Imst

- ▶ 3,5 km Fun & Action
- ▶ Geräumige Panormagondeln
- ▶ 85 m lange Holzkugelbahn

ONLINE-
TICKETSHOP



IMSTER
BERGBAHNEN

ALPINE
COASTER
IMST



Täglich geöffnet

Imster Bergbahnen

Hoch-Imst 19, 6460 Imst, Tel. +43 5412 66322

info@imster-bergbahnen.at

Geo-Daten: 47.241693, 10.722355



@alpinecoaster



@imsterbergbahnen



@imsterbergbahnen

www.imster-bergbahnen.at

WILDES WASSER – FASZINIERENDE FELSEN

Atelier Walter Oczlon 01/26

**JUBILÄUMSJAHR
2026**

LIECHTENSTEINKLAMM

Über 150 Millionen Jahre alt,
seit 150 Jahren begehbar!



St. Johann
Salzburg

JO
ST. JOHANN
IN SALZBURG

Liechtensteinklamm

Liechtensteinklamm

DAS NATURSCHAUSPIEL IN ST. JOHANN BEGEISTERT DIE BESUCHER!

Die romantische, weltberühmte Liechtensteinklamm in St. Johann in Salzburg ist eines der spektakulärsten Naturphänomene der Alpenwelt. Was Länge, Tiefe, Wildheit und Wasserreichtum anbelangt gibt es zu dieser Klamm in Österreich keinen Vergleich. Mit jährlich über 200.000 Besuchern von Anfang Mai bis Ende Oktober, zählt das Naturdenkmal Liechtensteinklamm zur attraktivsten und meistbesuchten Klamm Österreichs. Die Liechtensteinklamm ist immer einen Besuch wert. Für die ganze Familie, bei jeder Witterung, auf sicheren Brücken und Stegen. Festes Schuhwerk und wärmere Kleidung sind empfehlenswert.

ÖFFNUNGSZEITEN «LIECHTENSTEINKLAMM»

Anfang Mai bis 30. September 2026:

täglich von 9:00 – 18:00 Uhr (letzter Einlass)

01. Oktober bis 31. Oktober 2026:

täglich von 9:00 – 16:00 Uhr (letzter Einlass)

EINTRITTSPREISE 2026

EW: € 16,- / Gruppen ab 15 Pers. € 15,-

Jugendl. bis 18 Jahre: € 9,- / Gruppen ab 15 Pers. € 7,50

Ki bis 6 Jahre frei. SalzburgerLand Card einmal gültig!

SPECIAL: Ermäßigte Tickets im Onlineshop.

Fastlane – direkt zum Drehkreuz gehen.



TIPP

Am frühen Vormittag und
am späteren Nachmittag
zeigt sich die Klamm von
ihrer schönsten Seite und es
gibt kaum Wartezeiten.



www.liechtensteinklamm.at * T: 0043 6412 6036
5600 St. Johann in Salzburg, Liechtensteinklammstraße 123

FREIZEITPARK FAMILIEN LAND

Mit über 50 Attraktionen und 20.000 m² ist das Familienland der attraktivste Freizeitpark inmitten der Tiroler Berge.

Ob Piratenschiff, große Familien-Achterbahn, Wild Raft, ein selbstgebautes Wikingerland, Flugzeugkarussell, Western Komet, Trampolin Anlage, Wellenrutsche, Kegelbahn, Kneipp und Wasserspiele, Schmalspurbahn, Streichelzoo, Teufelsgrötte, Krokodiljagd, spannend es Wasserkarussell oder Drachenschaukel, für jede Altersgruppe ist die passende Attraktion dabei. Das Highlight ist der 1000m² Indoorbereich mit einer großen Kletterwand die eine Gesamthöhe von 16m hat.

*Spiel, Spaß & Abenteuer
für die ganze Familie!*



FAMILIENPASS
für Groß & Klein



**Mehr als 50
Attraktionen**



1000 m²
Indoorbereich



WASSERSPASS
bei jedem Wetter



GENUSS & SERVICE
für die ganze Familie



RIESIGE FAMILIEN-ACHTERBAHN



WASSERATTRAKTIONEN



ÜBER 50 ATTRAKTIONEN



WASSERSPASS FÜR ALLE



EIN TAG VOLLER MOMENTE

Einen familienfreundlichen Eintrittspreis, Gratisparkplätze sowie ein gemütliches Parkrestaurant, runden das familienfreundliche Angebot im Freizeitpark Familienland Pillerseetal ab. Also nicht's wie hin - das sollten Sie nicht versäumen!

Besuchen Sie auch unsere **Totes-Meer-Salzgrotte**
Für Ihre Gesundheit, Tirols größte Totes-Meer-Salzgrotte.



Erlebnispark Familienland P. GmbH
Mühlau 29, 6392 St. Jakob in Haus



+43 (0) 5354/88 333



www.freizeitpark.tirol



info@familienland.net





Hızlı Kilo Verenler Boşanmaya Daha Yatkın

Ozempic ve Mounjaro gibi zayıflama iğnelerinin yaygınlaşmasıyla, hızlı kilo veren kişilerin yeni partnerler araması sebebiyle boşanmaların artabileceği öne sürülüyor.

İsveç'te yapılan bir araştırmaya göre hızlı bir şekilde kilo kaybedenlerin boşanma ihtimali neredeyse iki kat fazla artıyor. Araştırmanın merkezinde mide kelepçesi ameliyatı geçiren kişiler olsa da, araştırmacılar zayıflama ilaçlarının ileride daha da büyük bir boşanma trendi yaratacağını söyledi.

Daily Telegraph'ın aktardığına göre araştırmayı yürüten Göteborg Üniversitesi'nden Prof. Arne Svensson, "Ozempic de ilişkiler konusunda ameliyatlara çok benzer mekanizmalar yaratabilir. Örneğin Mounjaro, mide ameliyatı kadar büyük kilo kaybına sebep olmasa da yine de çarpıcı sonuçlar veriyor" dedi. Svensson, "Boşanmaların genelde tedaviye başladıktan genelde iki yıl içinde başladığını görüyoruz" diye konuştu.

Gerilim Yaratıyor

Araştırma, hızlı kilo kaybı yaşayan hastalarda boşanma riskinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu belirtiyor. ABD'deki Pittsburgh Üniversitesi tarafından yapılan yeni bir araştırma da mide ameliyatı geçiren kişilerin, ameliyatı takip eden altı yıl içinde boşanma oranının, ameliyat olmayan bir kişiden yaklaşık yüzde 50 daha fazla olduğunu ortaya koydu.

Evli 12 bin 531 hasta üzerinde yapılan incelemeye göre, genel nüfusta boşanma oranı yüzde 8,2 iken, bu gruptaki hastaların yüzde 14,4'ü aynı dönem içerisinde boşandı.

Her iki araştırma da tedavi sırasında bekar olan hastaların, ilerleyen yıllarda evlenme olasılığının akrabalarına kıyasla çok daha yüksek olduğu sonucuna ulaştı.

Svensson, "Kilo kaybı yolculuğuna çıkanların hayatlarında başka değişiklikler de oluyor. Genelde daha sosyalleşiyorlar ve daha sağlıklı bir yaşam yaşamaya çalışıyorlar. Eğer partnerleri bu yola uyum sağlamazsa bu gerilim yaratabiliyor. Ayrıca bazı insanlar kiloluyken kötü bir ilişkide olsa da 'Kim benimle sevgili olur ki?' diye ayrılmaktan çekiniyor" dedi.

Philadelphia'daki Obezite Araştırmaları Merkezi'nden David Sarwer, "İnsanlar kendileri hakkında daha iyi hissettiklerinde içinde bulundukları sağlıklı ilişkiyi tercih edebiliyorlar" diye konuştu.



- Sıcak Yemekler
- Soguk Mezeler
- Baklava çeşitleri
- Izgaralar
- Balık çeşitleri
- Fırınyemekleri



OCAKBASI
im Schützenhaus
Küpferlingstraße 62
83024 Rosenheim

T: +49 8031/85580 235502
M: +49 176 4144 9007
Reservasyon

Öffnungszeiten: 11 – 24 Uhr

ocakbasi-rosenheim.de



Özel günleriniz için 500 kişilik modern Düğün salonumuzla hizmetinizdeyiz.





RA. Mag. iur. Hüseyin KILIC
Rechtsanwalt / Verteidiger in Strafsachen



ADİL YARGILAMA KAVRAMI VE TERCÜMAN HAKKI

Art. 6 EMRK → AİHS m. 6

İnsan Haklarının ve Hukuk Devletin Temel Güvencelelerinden Biri

Adil yargılama hakkı, çağdaş hukuk devletlerinin temel taşlarından biridir. Bir kişinin mahkeme önüne çıkması tek başına adaletin sağlandığı anlamına gelmez. Gerçek anlamda adil bir yargılamadan söz edilebilmesi için, bireyin haklarını etkin şekilde kullanabilmesi, kendisini savunabilmesi ve yargılama sürecine eşit koşullarda katılabilmesi gerekir. Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi'nin (AİHS) 6. maddesi, bu amaca yönelik temel güvenceleri düzenlemekte ve bireyin bağımsız ve tarafsız bir mahkeme önünde adil bir şekilde yargılanmasını güvence altına almaktadır.

Günümüzde **artan göç hareketleri, uluslararası ticaretin gelişmesi, çok kültürlü toplum yapılarının yaygınlaşması ve farklı dil gruplarına mensup bireylerin yargı süreçlerine daha sık katılmaları, adil yargılama hakkının** ayrılmaz bir parçası olan **tercüman hakkının önemini** her zamankinden daha fazla artırmıştır.

Bir kişinin mahkeme dilini **anlamaması** veya bu dilde kendisini **ifade edememesi** halinde, **yargılamaya etkin katılımı mümkün olmaya- caktır**. Bu nedenle **tercüman hakkı, yalnızca teknik bir yardım değil, adil yargılama hakkının ayrılmaz bir parçasıdır**.

Adil Yargılama Denilince Ne Anlaşılmalıdır?

Adil yargılama hakkı, AİHS'nin 6. maddesinin 1. fıkrasında güvence altına alınmıştır. Buna göre herkes, medeni hak ve yükümlülüklerine ilişkin uyumsuzluklarda veya kendisine yöneltilen cezai suçlamalarda, **bağımsız ve tarafsız bir mahkeme önünde, makul bir süre içerisinde ve adil bir yargılama usulü çerçevesinde** yargılama hakkına sahiptir. Bu hak, bireyin hukuk devleti karşısındaki en temel güvencelerinden biridir.

Adil yargılama hakkının temel amacı, tarafların görüşlerini ve iddialarını birbirlerine karşı eşit koşullarda iletirebilmelerini sağlamaktır. **Bu kapsamda aşağıdaki ilkeler büyük önem taşımaktadır:**

1. Silahların Eşitliği İlkesi

Silahların eşitliği ilkesi, taraflardan hiçbirinin diğerine göre önemli bir **usul avantajına sahip olmaması** anlamına gelir. **Savcılığın sahip olduğu imkânlar karşısında**, sanığın da savunmasını hazırlayabilmesi için gerekli bilgi ve imkânlarla sahip olması gerekir. Ancak bu şekilde taraflar arasında adil bir denge kurulabilir ve **etkili savunma hakkı** güvence altına alınabilir.

2. Hukuki Dinlenilme ve Kendini İfade Edebilme Hakkı

Adil bir yargılamada herkesin kendisini ifade edebilmesi, olayları kendi bakış açısından anlatabilmesi ve kendisine yöneltilen iddialara cevap verebilmesi gerekir. Mahkeme, sa-

dece diğer tarafı değil, ilgili kişiyi de dinlemeli ve onun açıklamalarını dikkate almalıdır. Bir kişinin görüşlerini özgürce açıklayabilmesi ve sesinin duyulması, adil yargılanmanın temel şartlarından biridir.

Tercüman hakkı da bu noktada önem kazanmaktadır. Çünkü mahkemede kullanılan dili anlamayan veya kendisini yeterince ifade edemeyen bir kişinin etkin bir şekilde dinlenmesi ve savunmasını yapabilmesi mümkün değildir.

3. Duruşmaya Katılma Hakkı

Bir sanığın kendisi hakkında yürütülen yargılamaya katılması ve savunmasını bizzat yapabilmesi, adil yargılanmanın temel unsurlarından biridir. Ancak yargılama sürecine etkin şekilde katılabilmek için sadece duruşmada bulunmak yeterli değildir. Kişinin, kendisine yöneltilen suçlamaları, yargılamanın içeriğini ve çoğu zaman karmaşık olan **hukuki terim ve kavramları** anlayabilmesi gerekir. Yargılama sürecinden haberdar olmayan, duruşmada kullanılan dili veya hukuki ifadeleri yeterince anlayamayan bir kişinin etkili bir savunma yapması mümkün değildir. Bu nedenle, özellikle dil engelinin bulunduğu durumlarda tercüman desteği, kişinin yargılamaya bilinçli ve etkin şekilde katılabilmesinin önemli bir güvencesidir.

4. Dosyaya Erişim Hakkı

Adil bir yargılamanın gerçekleşebilmesi için, hakkında yürütülen yargılamanın içeriğini bilmek herkesin hakkıdır. Bir kişi, kendi-

sine yöneltilen suçlamaları, dosyada bulunan bilgi ve delilleri öğrenebilme imkânına sahip olmalıdır. Ancak bu şekilde olayları anlayabilir, görüşlerini açıklayabilir ve kendisini etkili bir şekilde savunabilir.

Bu hak, **yalnızca bir avukat veya müdafî tarafından temsil edilen kişilere değil**, doğrudan doğruya yargılamanın tarafı olan **her bireye** tanınmıştır. Kişinin **avukatının bulunup bulunmaması**, bu hakkın varlığını değiştirmez. Çünkü adil yargılanmanın temel amacı, bireyin yargılamayı anlayabilmesi ve **kendi haklarını bilinçli bir şekilde kullanabilmesidir**.

Özellikle **mahkeme dilini yeterince bilmeyen kişiler** açısından **dosyaya erişim hakkı** ile **tercüman hakkı** birbiriyile yakından bağlantılıdır. Kişi, dosyada yer alan bilgi ve belgeleri **anlayamadığı sürece**, bu haktan **fiilen yararlanması mümkün olmayacaktır**. Bu nedenle tercüman desteği, dosyaya erişim hakkının etkin şekilde kullanılabilmesinin **önemli bir güvencesidir**.

5. Gerekçeli Karar Hakkı

Mahkemeler verdikleri kararların nedenlerini açıklamak zorundadır. Kararın hangi hukuki ve fiili gerekçelere dayandığının bilinmesi, hukuk güvenliği ve yargıya duyulan güven açısından büyük önem taşır.

Nemo Tenetur Se Ipsum Accusare İlkesi

Adil yargılama hakkının önemli bir unsuru da **Latince kökenli bir hukuk ilkesi** olan **“Nemo tenetur se ipsum accusare”** ilkesidir.

Bu ilke uyarınca hiç kimse;

- **Kendi aleyhine beyanda bulunmaya,**

- **Suçunu ikrar etmeye,**

- **Kendisini veya yakınlarını suçlayabilecek bilgi ya da deliller sunmaya**

zorlanamaz.

Bu ilke, şüpheli ve sanıklara **susma hakkı** tanırken, tanıklara da kendilerini veya yakınlarını suçlayabilecek nitelikteki sorulara cevap vermekten kaçınma imkânı sağlamaktadır. Böylece birey, devlet tarafından kendi aleyhine delil üretmeye zorlanmaktan korunmakta ve **savunma hakkının en temel güvencelerinden birine** sahip olmaktadır.

Çünkü adil yargılama, itiraf elde etmeye değil, hukuka uygun şekilde toplanan delillerin değerlendirilmesine dayanmalıdır.

Adil Yargılama Hakkının Bir Unsuru Olarak Tercüman Hakkı

Tercüman Hakkının Hukuki Temeli

AİHS'nin 6. maddesinin 3. fıkrasının (e) bendi şu güvenceyi öngörmektedir:

„Mahkemede kullanılan dili anlamadığı veya bu dilde kendisini ifade edemediği takdirde, ücretsiz olarak bir tercüman yardımından yararlanmak.“

Bu hak, Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi içtihatlarında adil yargılama hakkının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Buradaki temel amaç, kişinin dil bilmemesi nedeniyle savunma hakkından mahrum bırakılmasını önlemektir.

Tercüman Hakkının Önemi:

Bir yargılamada kullanılan dili anlamayan kişinin;

- Kendisine yöneltilen suçlamaları anlaması,

- Tanık beyanlarını değerlendirmesi,

- Deliller hakkında görüş bildirmesi,

- Avukatıyla etkili şekilde iletişim kurması,

- Haklarını kullanabilmesi

neredeyse imkânsızdır.

Bu nedenle dil engeli, doğrudan doğruya savunma hakkını etkileyen bir sorundur.

Sonuç olarak, tercüman hakkının amacı yalnızca mahkemede söylenenleri çevirmek değildir. Asıl amaç, kişinin yargılama sürecini anlayabilmesini, haklarını bilinçli şekilde kullanabilmesini ve savunmasına etkin olarak katılabilmesini sağlamaktır. Bu nedenle tercüman desteği, adil yargılama hakkının ve etkili savunmanın temel güvencelerinden biridir

Allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Dolmetscher

Av. / Rechtsanwalt KILIC
Mag. iur. Hüseyin KILIC

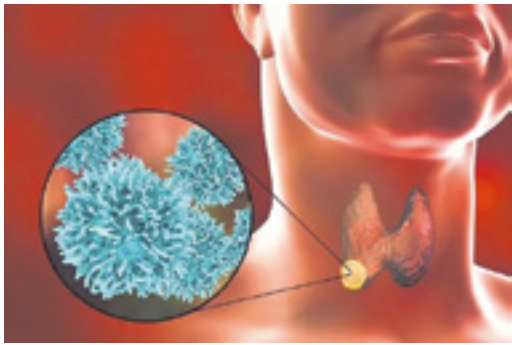
Meinhardstraße 5/2
6020 Innsbruck

Tel.: +43 512 / 551 645
office@ra-kilic.at



Yakın zamana kadar sadece ameliyat ve atom (radyoaktif iyot) ile tedavi edilebilen tiroit kanserini, organın ameliyatla alınması ve yüksek doz radyasyon verilmesi yerine, 'ısıtma' ve 'dondurma' gibi yöntemlerle ameliyatsız, girişimsel radyolojiyle tedavi etmek mümkün.

Girişimsel Radyoloji Derneği (TGRD) tarafından düzenlenen "TGRD 2026 Ulusal Kongresi'nde konuşan Girişimsel Radyoloji Uzmanı Prof. Dr. Saim Yılmaz, tiroit kanserlerinde uygulanan yeni yöntemleri anlattı.



KANSERLİ DOKUYU HEDEF ALIYOR

Tiroit kanserlerinin yaklaşık yüzde 80'inin çok yavaş büyüyen ve genellikle uzak metastaz yapmayan kanserler olduğunu söyleyen Prof. Dr. Yılmaz, şöyle dedi: "Öyle ki, bu kanserlerde 20 yıllık sağ kalım oranı yüzde 90'ın üzerindedir. Böylesine yavaş seyirli bir kanser türünde, tiroit gibi önemli bir organın ameliyatla alınması ve yüksek doz radyasyon (atom tedavisi) verilmesinin günümüzde çok gerekli olmadığı düşünülmektedir. Onun yerine 'ısıtma' ve 'dondurma' gibi ablasyon yöntem-

leriyle sadece kanserli dokunun tam olarak öldürülmesi ve tiroidin kalan sağlam kısmının korunması tercih edilmektedir."

METASTAZ OLMAMALI

Ablasyonun yapılabilmesi için hastada ultrasonda bariz bir lenf nodu metastazı saptanmamış olması gerektiğini söyleyen Prof. Dr. Yılmaz, "Çapı 1 cm'nin altında olan kanserler hem 'ısıtma' hem de 'dondurma' gibi ablasyon yöntemleriyle güvenli olarak tedavi edilebilirler. Daha büyük kanserler de ise dondurma (kriyoablasyon) yöntemi tercih edilmektedir" dedi.

İĞNE DELİĞİNDEN AMELİYATSIZ YÖNTEMLER

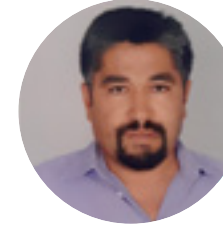
Embolizasyonda ise kasıktan anjio yöntemiyle damara girilerek, tiroit nodülleri ve guatr kitlesini besleyen damarların çok minik taneciklerle tıkadıklarını söyleyen Prof. Dr. Yılmaz, şöyle dedi: "Kanlanması kesilen nodüller canlılıklarını kaybeder ve küçülürler. Hem ablasyonlar hem de embolizasyon tedavileri ameliyatsız ve tiroidi koruyan yöntemlerdir. Bu tedaviler lokal anestezi altında bir iğne deliğinden yapılır ve hasta çok kısa sürede normal hayatına dönebilir."

ZEHİRLİ NODÜLLERE ABLASYON

Zehirli, toksik nodüllerde biyopsi gerekli olmadığını belirten Prof. Dr. Yılmaz, uyguladıkları tedavi yöntemi hakkında şu bilgileri verdi: "Ameliyat ya da atom tedavisi yerine bu hastalar günümüzde daha çok ablasyon yöntemi ile tedavi edilirler. En çok radyofrekans, mikrodalga ve kriyoablasyon yöntemi tercih edilir. Ablasyondan sonra nodül küçülür."

İYİ HUYLU TİROİT NODÜLLERİNDE MİKRODALGA

Benign yani iyi huylu nodüllerin, genellikle tedavi gerektirmediğini, ancak takiplerde büyüyen, çevre dokuya bası yapan veya kozmetik sorun yaratan iyi huylu nodüllerin tedavi gerektirebildiğini söyleyen Prof. Dr. Yılmaz, şöyle konuştu: "Bu tür nodüllerde en sık kullanılan yöntem ablasyondur; kistik (sıvı dolu) nodüllerde alkol ablasyonu, et kıvamında katı (solid) nodüllerinde ise ısıtma (radyofrekans, mikrodalga) ya da dondurma (kriyoablasyon) tedavileri tercih edilir. Ablasyondan sonra 6 ay içinde tedavi edilen nodüllerde yüzde 60-80 civarında bir hacimsel küçülme elde edilebilir."



Dr. Şinasi Güvenir

Pedagog / Psikolog

www.guevernir.at



Yaz Tatilini Verimli ve Keyifli Değerlendirmenin Yolları

Yaz tatili, öğrenciler ve çalışanlar için yılın en çok beklenen dönemlerinden biridir. Uzun bir eğitim veya çalışma döneminin ardından dinlenmek, aileyle zaman geçirmek, seyahat etmek ve günlük hayatın yoğunluğundan uzaklaşmak hepimizin ihtiyacıdır. Ancak tatilin yalnızca günleri geçirmekten ibaret olması, bu değerli zamanı verimsiz hâle getirebilir. Oysa doğru planlandığında yaz tatili hem dinlenmek hem öğrenmek hem de yeni deneyimler kazanmak için önemli bir fırsata dönüşebilir.

Öncelikle tatilin temel amacının dinlenmek ve yenilenmek olduğunu unutmamak gerekir. Özellikle öğrenciler yoğun geçen eğitim yılının ardından zihinsel ve fiziksel olarak yorulabilir. Bu nedenle tatilin ilk günlerinde ders, iş ve sorumluluklardan biraz uzaklaşmak oldukça faydalıdır. Yeterli uyumak, açık havada yürüyüş yapmak, denize veya havuza girmek, bisiklete binmek ve arkadaşlarla vakit geçirmek beden ve zihnin yeniden enerji kazanmasına yardımcı olur.

Ancak iyi bir tatil yalnızca dinlenmek anlamına gelmez. Yaz ayları, kişinin kendisini geliştirmesi için de önemli fırsatlar sunar. Örneğin her gün düzenli olarak kitap okumak, yeni bir dil öğrenmeye başlamak veya daha önce ilgi duyulmayan bir konuda araştırma yapmak tatili daha anlamlı hâle getirebilir. Özellikle çocuklar ve gençler için kitap okumak, kelime dağarcığının

gelişmesine, hayal gücünün güçlenmesine ve düşünme becerilerinin ilerlemesine katkı sağlar.

Teknolojinin hayatımızdaki yeri de tatilin nasıl geçirildiği konusunda önemli bir etkidir. Telefon, tablet, bilgisayar ve sosyal medya günün büyük bölümünü kaplayabilir. Tatilde teknolojiyi tamamen bırakmak her zaman mümkün veya gerekli değildir. Ancak ekran karşısında geçirilen zamanı sınırlandırmak ve bunun yerine gerçek yaşam deneyimlerine daha fazla yer vermek yararlı olacaktır. Bir aile gezisi sırasında telefonla sürekli ilgilenmek yerine çevreyi keşfetmek, sohbet etmek ve birlikte anılar biriktirmek tatilin değerini artırır.

Yaz tatilinin en güzel taraflarından biri de yeni yerler keşfetmektir. Seyahat etmek sadece başka şehirleri veya ülkeleri görmek değildir. Farklı insanların yaşam biçimlerini, kültürlerini, yemeklerini ve geleneklerini tanımak insanın dünyaya bakışını genişletir. Uzak bir yere gitme imkânı olmayanlar için bile yaşadığı şehri yeniden keşfetmek mümkündür. Yakındaki tarihi mekânları ziyaret etmek, müzeye gitmek, doğa yürüyüşü yapmak veya daha önce görülmemiş bir köyü ziyaret etmek unutulmaz deneyimler sağlayabilir.

Tatilde aile ilişkilerine de zaman ayırmak gerekir. Günlük yaşamın yoğunluğu içerisinde aile bireyleri bazen birbirleriyle yeterince vakit geçiremeyebilir. Birlikte kahvaltı yapmak, akşam yürüyüşüne çıkmak, masa oyunları oynamak veya birlikte

yemek hazırlamak basit ama değerli etkinliklerdir. Çocukların tatil sürecinde ev işlerine ve günlük sorumluluklara katılması da onların bağımsızlık ve sorumluluk duygularının gelişmesine yardımcı olur.

Bunun yanında spor ve fiziksel aktiviteler de yaz tatilinin önemli bir parçası olmalıdır. Yüzme, yürüyüş, bisiklet, tenis, futbol veya basit egzersizler hem fiziksel sağlığı destekler hem de kişinin kendisini daha enerjik hissetmesini sağlar. Özellikle açık havada yapılan aktiviteler, uzun süre kapalı ortamlarda kalan çocuklar için oldukça yararlıdır.

Tatili verimli geçirmenin bir başka yolu da yeni bir hobi edinmektir. Müzik aleti çalmak, fotoğraf çekmek, resim yapmak, yemek pişirmek, bahçe işleriyle ilgilenmek veya el becerilerini geliştiren çalışmalar yapmak kişinin kendisini keşfetmesine yardımcı olabilir. Tatilde kazanılan yeni bir alışkanlık, okul veya iş hayatı başladıktan sonra da sürdürülebilir.

Elbette yaz tatilinin her dakikasını planlamak da doğru değildir. Bazen hiçbir şey yapmadan oturmak, müzik dinlemek, kitap okumak veya sadece manzarayı seyretmek de insanın ihtiyacıdır. Önemli olan, tatili sorumluluklarla doldurmak yerine dinlenme, eğlenme, öğrenme ve sosyalleşme arasında dengeli bir düzen kurmaktır.

Saygılar.



**MIT 32 JAHREN ERFAHRUNG
BEGINNT IHR LÄCHELN
MIT VEFADENT!**



**ERNEUERN SIE IHR LÄCHELN
BEVOR DER SOMMER
VORBEI IST!**

**Mit All-on-4 und All-on-6 zu einem
ästhetischen und selbstbewussten
Lächeln!**

 **Hauptfiliale:** Atakent Mah. Mithat Paşa Cad. No:74 Kat:1/A Ümraniye/Istanbul
Çakmak Filiale: Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdag Cad. No:215 A Ümraniye/Istanbul
Vefadent Kids: Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdag Cad. No:215 B Ümraniye/Istanbul



Sağlıklı olan nedir

Protein, sağlıklı yağlar ve karbonhidrat dengesini sağlayarak maksimum kas gelişimine çok basit bir şekilde katkıda bulunabilirsiniz. Başta yumurta, somon veya süzme yoğurt gibi 10 temel besini doğru tüketerek kaslarınızı güçlendirebilirsiniz

Beslenme ve egzersiz bir arada olduğunda kasların kazanımı çok kolaylaşmaktadır. Besinlerdeki proteinler kas dokusunun korunması, onarımı ve yapılanması için anahtar besin öğeleridir. Direnç egzersizleri eklenip biraz beslenmede protein miktarı da artırıldığında maksimum kas kazanımı kendiliğinden oluşur. Kasların kazanımı için sadece proteinler değil sağlıklı karbonhidrat ve sağlıklı yağların da belirli miktarda beslenmede bulunması önemlidir. İşte bunu sağlayacak 10 süper besin.

YUMURTA

Yüksek kalite protein içeren yumurta, kasların onarımı ve kazanımı için en iyi hayvansal protein kaynağıdır. Yüksek miktarda içerdiği lösin amino asidi, kaslarda protein sentezinin da hızlanmasını sağlar. Yumurta kaslar

için gerekli olan fosfolipid, omega 3 yağ asidi, kolesterol ve D vitaminini de içerir. Her gün 1 adet yumurta kas kazanımına büyük katkı sağlar.

SOMON BALIĞI

Kas sağlığına en yararlı balık çeşididir. Somon içerdiği omega 3 yağ asidi, B grubu vitaminleri ve dengeli amino asit profili sayesinde kas kazanımında süper etkilidir. Kasların kazanımı için bilimsel araştırmalar 2 g/gün'e kadar omega 3 yağ asidi desteğinin öneminden bahsetmektedir. Kaslarınız korunsun istiyorsanız somon balığını fırın veya ızgara olarak haftada 3 kere yemeniz yeterli.

TAVUK GÖĞÜS ETİ

Tavuğun göğüs kısmı yağsız olup protein içeriği de diğer bölgelerine göre daha fazladır. B1 ve B6 vitamininden zengin tavuk göğsü, kas kazanımında yardımcı en önemli vitaminleri fazlasıyla içerir. Protein sindirilebilirliği de yüksek olan tavuk göğüs etini çorbalara, terbiye ederek fırında pişirerek haftada 2 kere yemek kas sağlığına katkı açısından çok değerli diyebiliriz.



SÜZME YOĞURT

Yoğurt hızlı sindirilen whey proteini ve yavaş sindirilebilen kazein içerir. Süzme yoğurtlar, normal yoğurtlara nazaran daha yüksek miktarda protein içerir. B12 ve laktik asitlerden zengin yoğurt, kas onarımı için en değerli besinlerin başında gelir. Günde 1 kase süzme yoğurt tüketimi kasların gelişmesinde yeterlidir.

YAĞSIZ KIRMIZI ET

Kırmızı et yağı azaldıkça kreatin, B vitaminleri, mineraller ve hayvansal protein içeriği zenginleşir. Birçok araştırma günlük protein ihtiyacını kırmızı etin yağsız kısımlarından sağlandığında kasların kütsel miktarında artışın olduğunu

göstermiştir. 100 g yağsız kırmızı etin 140 kalori olması, az kalori olarak yüksek proteinin diyetle karşılanması metabolizmanın da hızlanmasını sağlamaktadır.



LOR PEYNİRİ

1 kase taze lor peyniri 28 g kadar protein içerir. Lor peyniri kasların yapılanması, kas onarımı ve kas kazanımı için en önemli rol oynayan lösin amino asidinden de zengindir. Yağı daha az olan lor peyniri ile yapılan omletler kas kazanımınızı kolaylaştırır.

HİNDİ ETİ

Hindi eti yağı az, B vitaminlerinden niyasinden zengin ve yüksek miktarda dengeli amino asit içerir. Haftada 2 kere hindi etini sotelenmiş olarak sebzelele, ızgara veya fırında fileto ya da pizola şeklinde bol buharda sebzelerle yemek hızlı kas kazanımını sağlamaktadır.

KİNOA

Tahıllar içerisinde 1 kasesinde 40 gram gibi dengeli karbonhidratı içeren ve 8 g yüksek bitkisel proteine sahip başka bir bitkisel tahıl bulunmamaktadır. Yüksek lif içermesi yanı sıra kaslar için gerekli magnezyum, fosfor minerallerinin de iyi kaynağıdır. Magnezyum kasların fonksiyonu için mutlaka diyet ile alınması zorunlu mineraldir.

YERFİSTİĞİ

Yerfıstığı sağlıklı yağlar, çok az karbonhidrat ve yüksek oranda bitkisel protein içerir. Kaslar için gerekli arjinin amino asidnin de en iyi kaynağıdır. Her gün 1 kase yerfıstığı içi yemek kaliteli kas dokusu kazanmaya yardımcıdır.

KARABUĞDAY

Kasların normal çalışması, gelişmesi ve enerji ihtiyacının karşılanmasında karabuğday, 1 kasesinde 6 g protein içeriği ve yüksek miktarda magnezyum, manganez, fosfor barındırmasından dolayı süper bitkisel bir kaynaktır. Haftada 3 kere karabuğdayı beslenmede bulundurmak sağlıklı kaslar için önemlidir.

KAS KRAMPLARINI ÖNLEMENİN ZOR DEĞİL

Kas kramplarının sinirlerdeki işlevsel bozukluk, aşırı spor yapmaya bağlı kas yorgunluğu, ancak daha önemlisi kalsiyum, sodyum, potasyum, magnezyum minerallerinin vücut sıvılarında azalmasına bağlı olarak geliştiğini söyleyebilirim. Fakat düzenli olarak beslenmenizde kas dostu besinleri yediğinizde kas kramplarına yakalanmayacağınız kesin...



Kasların iyi çalışmasının ana ilacı sudur. Su içmemek kas krampları için ana nedendir. Özellikle yürüyüş yaparken her 5-10 dakikada bir en az 300-500 ML su içmeyi ihmal etmemek gerekir. Maden suyu, kas krampları ve vücutta azalan elektrolitlerin yerine hızlı konması açısından en ideal sağlıklı içecektir. Günde 2 şişe sağlıklı yaşam için yeterlidir.

1. Süt hem kalsiyum hem fosfor hem de iyi kalite protein sayesinde kasların onarımı için en ideal besindir. Özellikle kakaolu süt, kasların yıpranmasını önleyen süper içecektir.
2. Tatlı patates, hem sağlıklı karbonhidrat hem de en iyi magnezyum, potasyum deposudur ve kasların gevşemesinde destek olur.
3. Muz, avokado, domates, pancar, kuru kayısı, patates, yeşil mercimek potasyumdan zengindir. Siyah çikolata, baklagiller, kuru yemişler ve koyu yeşil yapraklı sebzeler iyi magnezyum kaynağıdır.
4. Turşu suyu en iyi sodyum kaynağı ve laktik asit bakterileri içermesi sebebiyle sinir sistemini uyarak krampların durmasını destekler.
5. Yağlı balıklar kanın akışkanlığını artıran omega 3 içerir ki; kasların anabolik etkisinde önemli rol oynar.

Çok televizyon izlemek, beyni değiştiriyor: Demansla ilişkili olabilir



'Çok sık' televizyon izlediğini belirten kişilerin, hafıza ve Alzheimer hastalığının erken evreleriyle ilişkili bölgeler başta olmak üzere çeşitli beyin bölgelerinde hacim kaybı yaşadığı görüldü.

Orta yaşta uzun süre televizyon izleyen kişilerin, 20 yılı aşkın süre sonra hafıza kaybı, damar hasarı ve demansla ilişkili beyin değişiklikleri gösterme olasılığının daha yüksek olduğu ortaya çıktı.

"Alzheimer's & Dementia: Journal of the Alzheimer's Association" adlı bilimsel dergide yayımlanan araştırmaya göre, televizyon izleyerek geçirilen süre, yıllar sonra beyin sağlığının kötüleşmesiyle ilişkili. İş yerinde oturarak geçirilen zaman için aynı durum gözlemlenmedi.

Yaklaşık 1.700 kişi 20 yıldan uzun süre takip edildi

Araştırmacılar, 1987-1989 yılları arasında başlatılan Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) çalışmasına katılan yaklaşık 1700 yetişkini izledi. Katılımcılar çalışmanın başlangıcında ortalama 53 yaşındaydı ve boş zamanlarında ne sıklıkla televizyon izlediklerini, iş günlerinin ne kadarını oturarak geçirdiklerini anket aracılığıyla anlatmıştı.

Yaklaşık 20 yıl sonra yapılan manyetik rezonans görüntüleme (MR) taramaları, sık televizyon izleyenlerle "hiç" ya da "nadiren" izlediğini söyleyenler arasında belirgin farklılıklar ortaya koydu.

"Çok sık" televizyon izlediğini belirten kişilerin, hafıza ve Alzheimer hastalığının erken evreleriyle ilişkili bölgeler başta olmak üzere çeşitli beyin bölgelerinde hacim kaybı yaşadığı görüldü. Ayrıca planlama, dikkat, karar verme ve görsel işleme gibi işlevlerden sorumlu frontal ve oksipital lobların da daha küçük olduğu tespit edildi.



MR görüntülerinde ayrıca "beyaz cevher hiperintensiteleri" olarak adlandırılan parlak alanların daha fazla olduğu görüldü. Bu bulgular, beynin küçük damarlarında hasara işaret edebiliyor ve yaşlanma, inme riski, bilişsel gerileme ile demansla ilişkilendiriliyor.

Fiziksel aktivite tek başına farkı açıklamıyor

Araştırmacılar; fiziksel aktivite düzeyi, diyabet, vücut kitle indeksi, sigara ve alkol kullanımı gibi faktörleri de hesaba kattı. Buna rağmen televizyon izleme

ile beyin değişiklikleri arasındaki ilişki devam etti.

Bu durum, söz konusu bağlantının yalnızca daha az egzersiz yapmaktan veya diğer sağlık risklerinden kaynaklanmadığını gösteriyor.

Bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlamaları da var. Örneğin televizyon izleme alışkanlıklarına dair bilgiler, katılımcıların kendi beyanlarına dayanıyor ve çalışmanın başlangıcında MR çekilmediği için araştırmacılar her bireyin beynindeki değişimi doğrudan takip edemedi.

Oturarak yapılan her faaliyet aynı değil

Araştırma, hareketsiz yaşamın tek tip bir davranış olarak değerlendirilmemesi gerektiğine işaret ediyor.

Kitap okumak, çalışmak, üretmek, sosyalleşmek ve televizyon izlemek fiziksel olarak benzer şekilde oturarak yapılan etkinlikler olsa da, beyni farklı düzeylerde çalıştırıyor olabilir.

Araştırmada televizyon izlemenin olumsuz etkileri özellikle erkeklerde daha belirgin görüldü. Ancak araştırmacılar bunun nedeninin henüz bilinmediğini ve daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu vurguladı.

Handy-freiheit

Lost bei der Handy-Suche? Ab zu Drei!

Immer mega Handy-Deals:
für alle bis 27.

Lebe hoch Drei.

Details: drei.at/jugend



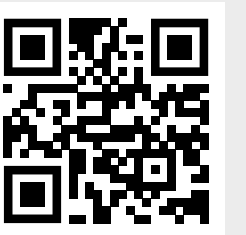
EINE MARKE DER
PLANETGROUP

teleplanet

17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:

www.teleplanet.at



Technik muss im Sommer nicht groß oder teuer sein. Kleine digitale Helfer können beim Kühlen, Planen, Laden, Erinnern und sicheren Unterwegssein unterstützen.



Gadgets für heiße Tage

Im August geht es oft um Hitze, Ausflüge, Reisen und lange Tage draußen. Das Smartphone ist dabei Kalender, Kamera, Karte und Wetterstation zugleich. Mit ein paar klugen Tools wird der Sommer entspannter.

Wetter-Apps und Warnungen

Im August können Hitze, Gewitter und starke Sonne schnell zum Thema werden. Wetter-Apps mit Warnungen sind deshalb sinnvoll, besonders bei Wanderungen, Badetagen, Grillabenden oder Reisen mit Kindern.

Wichtig ist, nicht nur auf Temperatur zu schauen. UV-Index, Gewitterwarnungen, Wind und gefühlte Temperatur können entscheidend sein. Wer früh plant, vermeidet die heißesten Stunden oder verschiebt anstrengende Aktivitäten.

Powerbank und Ladekabel

Klingt banal, ist aber oft der Retter des Tages. Navigation, Fotos, Tickets, Musik, Übersetzung und Bezahlen saugen Akku. Eine kleine Powerbank und ein kurzes Ladekabel gehören im August fast in jede Ausflugs tasche.

Für Autofahrten sind mehrere Ladeanschlüsse praktisch, besonders wenn Kinder oder Jugendliche mit Geräten unterwegs sind. Ein leerer Akku ist nicht nur nervig, sondern kann bei Tickets, Karten oder Notfallkontakt wirklich problematisch werden.

Kleine Helfer ohne Markenstress

Praktisch sind zum Beispiel Powerbank, Handyhalterung fürs Auto, wasserdichte Handyhülle, kompakter Bluetooth-Tracker für Schlüssel oder Gepäck, UV-App, Wetterwarn-App, Offline-Karten und ein digitaler Familienkalender. Für zu Hause können smarte Thermometer oder einfache Temperaturmesser helfen, Räume besser zu lüften und rechtzeitig zu verdunkeln.

Datenschutz und Kinder

Bei Kindern und Jugendlichen sollten Gadgets nicht nur bequem, sondern auch bewusst eingesetzt werden. Standortfreigaben, Tracker und Familien-Apps können Sicherheit geben, aber sie ersetzen Vertrauen und Gespräche nicht. Wichtig ist, gemeinsam zu klären: Wer sieht welchen Standort? Wann wird geteilt? Was passiert mit Fotos? Welche Apps dürfen Benachrichtigungen senden?

„Gute Sommertechnik fällt kaum auf – sie ist einfach da, wenn man sie braucht.“

Fazit

Die besten Sommer-Gadgets sind nicht die spektakulärsten, sondern die nützlichsten. Sie helfen, Hitze, Akku, Orientierung und Organisation im Griff zu behalten. Wenn Technik den Kopf frei macht, hat sie ihren Zweck erfüllt.

Zuhause schmeckt's am schnellsten. *Deins*

A1 Deins.



Jetzt zu A1 wechseln:

A1 Internet für zuhause

6 Monate gratis*

Danach monatlich ab
€ 22,32**

* Für Neukunden bei 24 Monaten Bindung. Zzgl. Herstellung € 29,90. **A1 Internet bzw. A1 Cube Internet 50 von 7. bis zum 24. Monat € 22,32, danach € 27,90/Monat. Gültig bis auf Widerruf. Technische Verfügbarkeit vorausgesetzt.

teleplanet
SIE WÜNSCHEN WIR VERBINDEN

EINE MARKE DER PLANETGROUP

17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:
f @ teleplanet www.teleplanet.at



Bodrum'a 2 ayda 4 bin jet geldi

Her yaz olduğu gibi bu yıl da dünya jet-setinin gözü Türkiye'de! Rus oligarklar, dünyaca ünlü milyarderler özel jetleriyle Bodrum'a geliyor. Haziran ve temmuz aylarında Milas-Bodrum Havalimanı'na toplam 4 bin 200 özel jet indi.

VIP KONUKLAR AKIN EDİYOR

Türkiye'nin gözde tatil beldelerinden Bodrum, bu yaz da dünyaca ünlü milyarderlerin en uğrak adresi oldu.

Bodrum'a haziran ve temmuz ayında sayılı işadamlarından uluslararası yatırımcılara, kraliyet ailelerinden ünlü yıldızlara kadar dünyanın dört bir yanından VIP konuklar geliyor. Havalimanı her gün adeta özel jet üssüne çevriliyor.



RAKAMIN 10 BİNİ BULMASI BEKLENİYOR

Milas-Bodrum Havalimanı Genel Havacılık Terminali'ne iki aydır 4 bin 200 civarında özel jet iniş yaptı. Bodrum'u en çok tercih edenler arasında Rus oligarklar yer alırken, onları Fransa, Yunanistan, İngiltere, İtalya ve Birleşik Arap Emirlikleri'nden gelen milyarderler takip etti.

Yaz sonuna kadar toplam 10 bin jetin gelmesi bekleniyor.



ÖRÜMCEK ADAM REKORLA DÖNDÜ

DÜNYACA ünlü film serisi Örümcek Adam'ın **Spider-Man** beş yıl aradan sonra gelen filmi Yepyeni Bir Gün (Brand New Day), **927 milyon dolarlık** hasılatıyla tüm zamanların en iyi ikinci açılışına imza atarak rekor kırdı. 225 milyon dolarlık bütçeyle çekilen ve 31 Temmuz'da vizyona giren film, 2019 yılında açılış hafta sonunda 1.2 milyar dolar hasılat elde eden ve bir başka çizgiroman uyarlaması olan Avengers: Endgame'in ardından ikinci sıraya yerleşti. Tom Holland ve Zendaya'nın başrollerini paylaştığı film, 911 milyon dolar gişe geliri bulunan Christopher Nolan'ın The Odyssey filmini de geride bıraktı.



TARİHİ
**Sultanahmet
Köftecisi**
1920

Şaban Kavun & Zeki Kavun & Sinan Kavun
Bayerstrasse 91 · D-80335 München
T: +49 89 599 929 60

www.sultanahmetkoftecisi.de



HOROSKOP



Liebe und Beruf

Der September bringt frischen Wind in Dein Leben! Mit dem Wechsel der Jahreszeiten spürst Du, wie sich auch Liebe und Beruf neu ordnen. Während einige Sternzeichen Herzklopfen und Romantik erleben, stehen bei anderen Karriere-chancen und berufliche Klarheit im Vordergrund. Jetzt ist die Zeit, Altes loszulassen und mit neuer Energie durchzustarten.



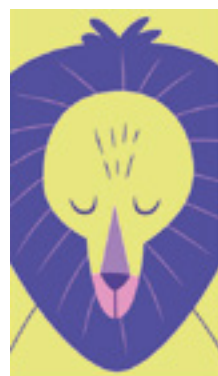
ZWILLINGE (21. MAI – 21. JUNI)

Deine Karriere profitiert von Deinem Ideenreichtum. Kreative Lösungen und Dein Organisationstalent fallen jetzt besonders auf. Das könnte neue Türen öffnen. Achte jedoch darauf, Dich nicht zu verzetteln – Fokus und Struktur sichern Dir nachhaltigen Erfolg.



KREBS (22. JUNI – 22. JULI)

Dein Herz schlägt höher! Für Singles ist September eine Zeit voller romantischer Begegnungen, vielleicht sogar mit Zukunftspotenzial. In bestehenden Beziehungen herrscht Harmonie – gemeinsame Zeit bringt Euch noch näher. Vertraue Deinen Gefühlen.



LÖWE (23. JULI – 23. AUGUST)

Im Job wartet viel Verantwortung auf Dich. Du überzeugst durch Charisma und Führungsstärke. Projekte kommen jetzt ins Rollen, wenn Du zielstrebig bleibst. Achte aber darauf, Teammitglieder einzubeziehen – gemeinsam kommst Du schneller ans Ziel.



JUNGFRAU (24. AUGUST – 23. SEPTEMBER)

Liebe steht im Mittelpunkt. Dein Bedürfnis nach Nähe wächst, und auch Dein Partner spürt das. Für Singles könnte sich eine Begegnung im Alltag zu etwas Ernsthaftem entwickeln. Sei mutig, Deine Wünsche klar auszusprechen – Offenheit bringt Glück.



WAAGE (24. SEPTEMBER – 23. OKTOBER)

Im Beruf zeigt sich Dein diplomatisches Geschick. Du findest Lösungen, wo andere feststecken, und stärkst Dein Netzwerk. Neue Kontakte können langfristig wertvoll werden. Bleib aber realistisch – nicht jedes Angebot ist so gut, wie es zunächst scheint.



SKORPION (24. OKTOBER – 22. NOVEMBER)

Deine Gefühle gehen jetzt tiefer. Du suchst Nähe und echte Verbundenheit. Beziehungen gewinnen an Intensität – ehrlich ausgesprochene Wünsche vertiefen die Bindung. Singles könnten jemanden treffen, der ihre Leidenschaft entfacht. Vertraue Deiner Intuition.



SCHÜTZE (23. NOVEMBER – 21. DEZEMBER)

Karrieretechnisch läuft es rund. Dein Optimismus und Deine Zielstrebigkeit verschaffen Dir Respekt. Neue Chancen ergeben sich, wenn Du offen für Veränderungen bist. Sei mutig und greif zu, sobald sich die Gelegenheit bietet – der September ist Dein Monat.



STEINBOCK (22. DEZEMBER – 20. JANUAR)

In der Liebe brauchst Du jetzt Klarheit. Gespräche mit Deinem Partner oder einer neuen Bekanntschaft helfen, Missverständnisse zu vermeiden. Singles sollten Geduld haben – wahre Nähe entwickelt sich langsam, bringt aber langfristig Stabilität.



WASSERMANN (21. JANUAR – 19. FEBRUAR)

Im Job wird es spannend. Unerwartete Entwicklungen fordern Deine Flexibilität. Mit kreativen Ideen überzeugst Du Vorgesetzte und sicherst Dir Vorteile. Wichtig: Bleib offen für unkonventionelle Lösungen – genau die bringen Dich im September nach vorn.



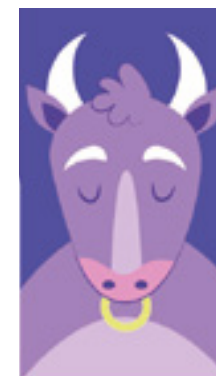
FISCHE (20. FEBRUAR – 20. MÄRZ)

Liebe ist jetzt Deine größte Stärke. Du spürst intensiver, was Dein Herz wirklich will. Paare finden mehr Harmonie, Singles ziehen durch ihre Sensibilität Menschen an, die ihnen guttun. Hör auf Dein Bauchgefühl – es zeigt Dir, wem Du vertrauen kannst.



WIDDER (21. MÄRZ – 20. APRIL)

Im Beruf kannst Du Dich jetzt durchsetzen. Neue Projekte erfordern Dein Durchhaltevermögen, und mit klarer Strategie erzielst Du große Fortschritte. Kollegen schätzen Deine Tatkraft. Bleib dennoch diplomatisch, sonst könnten kleine Spannungen entstehen.



STIER (21. APRIL – 20. MAI)

In der Liebe erlebst Du eine Phase voller Wärme. Singles haben gute Chancen, jemand Besonderen zu treffen. Paare spüren mehr Harmonie und Nähe. Wichtig ist, dass Du offen bleibst und Deine Gefühle klar zeigst – Ehrlichkeit bringt Euch enger zusammen.

9 TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHULSTART



Die ersten Wochen in der Schule können ganz schön anstrengend und aufregend sein. Deshalb ist ein guter Schulstart sehr wichtig. Doch was können Eltern hierbei beachten, um ihrem Kind einen möglichst entspannten Schulanfang zu bereiten?

Die halbe Miete: Gelassen bleiben und dem Neubeginn genügend Zeit und Raum geben. Wir haben 9 Tipps für einen guten Schulstart für euch zusammengetragen, die bestimmt den Start in diesen neuen Lebensabschnitt erleichtern. Schon im letzten Kindergartenjahr quält viele Eltern die Frage: Ist mein Kind fit für die Schule? Wird es den neuen Herausforderungen gewachsen sein? Das ist völlig normal, aber man muss sein Kind nicht mit diesen Sorgen konfrontieren – schließlich soll es sich unvoreingenommen und uneingeschränkt auf das Leben als Schulkind freuen dürfen.

1 Sorgen abfedern

Schuleintritt bedeutet Vorfreude – aber auch Ängste können vorkommen. Eltern sollten daher keinen Leistungsdruck auf die Kinder ausüben, viel mit ihnen über den neuen Lebensabschnitt sprechen (etwa Geschichten aus der eigenen Schulzeit erzählen) und auf alle Fragen eingehen.

2 Alltag neu definieren

Aufstehen, waschen, anziehen, frühstücken vor der Schule. Hausaufgaben machen, spielen, abendessen und schlafen gehen nach der Schule – der neue Alltag des Kindes verändert den Rhythmus der ganzen Familie. Das Einspielen auf diesen ist enorm wichtig: Je eher das funktioniert, desto eher findet das Kind die Orientierung und schlussendlich seine innere Ruhe. Wichtig ist es rüberzubringen, dass das Kind im Thema „Schule“ nicht alleine steckt – sondern dass sich die ganze Familie interessiert und in dieser Sache mitfiebert.

3 Das Aufstehen versüßen

Zehn bis zwölf Stunden Schlaf pro Nacht brauchen Schulkinder – vor allem zu Schulbeginn. Damit das frühe Aufstehen nicht allzu schwerfällt, kann ein schöner Wecker als Geschenk helfen.



5 Arbeitsplatz einrichten

Bei der Einschulung sollten Kinder einen eigenen Arbeitsplatz mit ausreichender Beleuchtung und einem ergonomischen Stuhl bekommen. Hier können sie nicht nur in aller Ruhe ihre Hausübungen machen, sondern auch lesen, zeichnen, basteln und einen Rückzugsort für ihre Kreativität schaffen. Ganz nebenbei kann man am Beispiel Schreibtisch gut das Aufräumen üben. Auch wenn sie trotzdem weiterhin beim Küchentisch arbeiten.

6 Umgang mit Handy definieren

Dieses Thema ist ein umstrittenes – grundsätzlich gibt es kein generelles Handyverbot an heimischen Schulen. Die Schüler dürfen es mitbringen, je nach Schulordnung wird allerdings unterschieden, wann es eingeschaltet sein darf. Im Unterricht darf jedenfalls weder telefoniert, gesurft, noch getextet werden.

4 Jausenbox einführen

Auch wenn die Zimtschnecke vom Bäcker zum schnellen Kauf verleitet: Die Kinder werden es Ihnen danken, wenn es eine gesunde und mit Herz gemachte Jause von daheim gibt. Klein geschnittenes Obst oder Gemüse sollten nie fehlen, dazu am besten belegte Vollkornbrote oder -weckerln. Wichtig ist, dass es den Kindern schmeckt. Tut's das nicht, schmeißen sie es weg, oder nehmen es wieder mit heim – und bleiben in der Schule hungrig. In den ersten Schulwochen wird das Gehirn des Kindes besonders gefordert – die Jause sollte dementsprechend größer ausfallen. Und – eine schöne Jausenbox erinnert ans Zuhause.



7 Keine Limonade

Wer dem Kind Eistee, Soft- oder Energydrinks mitgibt, riskiert bei den Kindern wegen des vielen Zuckers Aufmerksamkeitsstörungen, Karies oder Übergewicht. Verdünnte und ungesüßte Säfte, Wasser oder Tee eignen sich viel besser.

8 Ideen für Frühstücksmuffel

Ganz schön früh für die erste Mahlzeit! Vielen Kindern fehlt morgens der Appetit. Eine Kleinigkeit sollten sie allerdings schon im Magen haben, wenn sie das Haus verlassen. Wenn auch euer Nachwuchs am Morgen etwas mäklig ist, kann es hilfreich sein, Verschiedenes auszuprobieren: Müsli mit Obst, eine Scheibe vom selbstgemachten Bananenbrot oder Overnight Oats sind gute Alternativen zum klassisch belegten Brot. Wenn gar nichts geht, sollte zumindest etwas getrunken werden. Probiert es doch mal mit einem frischgepressten Orangensaft oder einem Glas Milch.

9 Ordnung ist das halbe Leben

Im ersten Schuljahr sollten Kinder lernen, ihren Schulalltag selbst zu organisieren. Wann muss der Sportbeutel mit in die Schule? Wo sind die zwei Euro für den Klassenausflug? Warum hängt die Regenjacke noch in der Schulgarderobe? Vor allem in den ersten Wochen ist es natürlich ratsam, seinem Nachwuchs noch unter die Arme zu greifen, aber mit der Zeit kann man sich ruhig langsam immer mehr aus den Organisationsangelegenheiten zurückziehen, was natürlich nicht bedeutet, dass ihr euch gänzlich raushalten sollt.

Mythen & Fakten

Grillen: Gesund oder ungesund?

Ein Grillabend kann leicht, gesellig und genussvoll sein – oder schwer, fettig und chaotisch. Ob Grillen gesund oder ungesund ist, hängt weniger vom Grill selbst ab als von Auswahl, Zubereitung und Maß.

Mythos 1: Grillen ist automatisch ungesund

Nicht unbedingt. Grillen kann sehr vielseitig sein. Gemüse, Fisch, mageres Fleisch, Erdäpfel, Mais, Pilze, Halloumi, Tofu, Salate und Kräuterdips ergeben eine sommerliche Mahlzeit, die nicht automatisch schwer sein muss.

Mythos 2: Hauptsache stark angebraten

Röstaromen schmecken gut, aber schwarz verbrannte Stellen sollte man nicht essen. Wenn Fett, Fleischsaft oder ölhaltige Marinade in die Glut tropfen und verbrennen, können unerwünschte Stoffe entstehen. Deshalb ist es sinnvoll, Marinaden etwas abtropfen zu lassen und Grillgut nicht ständig mit Öl einzupinseln.

Auch indirektes Grillen ist oft angenehmer: kurz anbraten, dann bei weniger Hitze fertig garen. So bleibt vieles saftiger und verbrennt weniger schnell.

Mythos 3: Gemüse am Grill ist langweilig

Ganz im Gegenteil. Zucchini, Paprika, Melanzani, Mais, Pilze, Jungzwiebeln und Paradeiser passen perfekt in den August. Mit Olivenöl, Kräutern, Knob-



Grillen gehört zum August wie laue Abende, Salate und Gartenfeste. Doch rund um Fleisch, Gemüse, Marinaden und Rauch gibt es viele Halbwahrheiten.

lauch, Zitronensaft und etwas Salz entstehen einfache Beilagen, die oft schneller weg sind als gedacht.

Auch Obst funktioniert: gegrillte Marillen, Pfirsiche oder Ananas mit Joghurt, Nüssen oder etwas Honig sind ein leichtes Sommerdessert.

Mythos 4:

„Gesünder grillen beginnt nicht beim Verzicht, sondern bei mehr Farbe auf dem Rost.“

Salate sind nur Beilage

Salate können der eigentliche Star sein. Ein Erdäpfelsalat mit Gurke, ein Linsensalat mit Kräutern, ein Couscoussalat mit Gemüse oder ein Paradeisersalat mit Basilikum machen den Grillabend frischer und ausgewogener.

Wer Salate mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Käse oder Vollkorn ergänzt, bekommt mehr Sättigung und braucht oft weniger Fleisch.

Mythos 5: Beim Grillen zählt nur Fleisch

Ein moderner Grillabend darf gemischt sein. Viele Gäste freuen sich über vegetarische Optionen, leichtere Beilagen und frische Dips. Das ist nicht kompliziert: Hummus, Kräutertopfen, Joghurt-Knoblauch-Dip, Guacamole oder ein einfacher Paradeiser-Salsa passen gut.

Für Familien ist Vielfalt praktisch. Kinder probieren oft eher Gemüse, wenn es bunt, klein geschnitten und direkt vom Grill kommt.

Fazit

Grillen ist weder automatisch gesund noch automatisch ungesund. Entscheidend sind Auswahl, Hitze, Hygiene und Balance. Wer im August bunt grillt, verbrannte Stellen vermeidet und frische Beilagen einplant, macht aus dem Grillabend echten Sommergenuss.

DIE BAULEHRE: DEIN ERFOLGS- ERLEBNIS!

TOP
AUSBILDUNG

HOHER
VERDIENST
AUFSTIEGS-
CHANCEN

ZUKUNFT BAUEN. DASS ALLE SCHAUEN!

Kennst du das Gefühl, wenn du etwas schaffst, auf das du so richtig stolz bist? Das ist dein Erfolgserlebnis! Die Baulehre ermöglicht es dir, deine persönliche Erfolgsgeschichte zu schreiben.

www.baudeinezukunft.at

[f BauDeineZukunft](#)



LEHRE IM
GEWERBE UND HANDWERK
SPRUNGBRETT IN DIE
BERUFLICHE ZUKUNFT



ca. 2.900

Lehrlinge werden derzeit ausgebildet

44 %

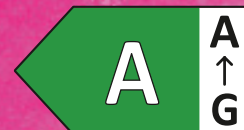
aller Lehrlinge werden im Gewerbe und Handwerk ausgebildet

in
935

Ausbildungsbetrieben

gewerbe-handwerk.com
facebook.com/VorarlbergerHandwerk

iPHONE 17. FARBELHAFT.



Für alle unter 27: Mehr surfen, mehr Daten,
mehr erleben mit Magenta.

T 5G

iPhone 17

Entwickelt für Apple Intelligence.



iPhone 17 um

€25*

mtl. Rate im
Tarif Mobile Young
Unlimited

inkl. **70 GB**
statt 35 GB
in der EU*

*Zzgl. Urheberrechtsabgabe € 6,60. 24 Monate Bindung. Apple iPhone 17 (256 GB):
€ 0 Anzahlung und € 25 mtl. Rate (gesamt € 600) im Tarif Mobile Young Unlimited um
€ 20,90 mtl. Grundgebühr. Gültig bei Neu- oder Zusatzanmeldung, **soweit das 27. Lebens-**
jahr noch nicht vollendet ist. Unlimitierte GB österreichweit, davon 70 GB statt 35 GB in
der EU. Aktion gültig bis auf Widerruf. Preise und Details auf magenta.at.

Apple Intelligence ist in der Betaversion verfügbar. Einige Features sind u. U. nicht in allen Regionen
oder Sprachen verfügbar.



EINE MARKE DER
PLANETGROUP



17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:

www.teleplanet.at

