

# Life

aktuell



Die wichtigsten Fakten

## Horoskop

---

Reise

## Zell am See

---

## Yeraltı

2026'nın  
Yükselen Suç Dizisi

---

RANGE ROVER

## Defender Rally

Klassensieger in Portugal

---

**AK Informiert**

ORF Beitragsbefreiung



**Sahika  
Ercümen**

**April 2026**

MEHRSPRACHIGES **GRATIS**MAGAZIN

**Sty**  
**le.**

# Shopping experience.

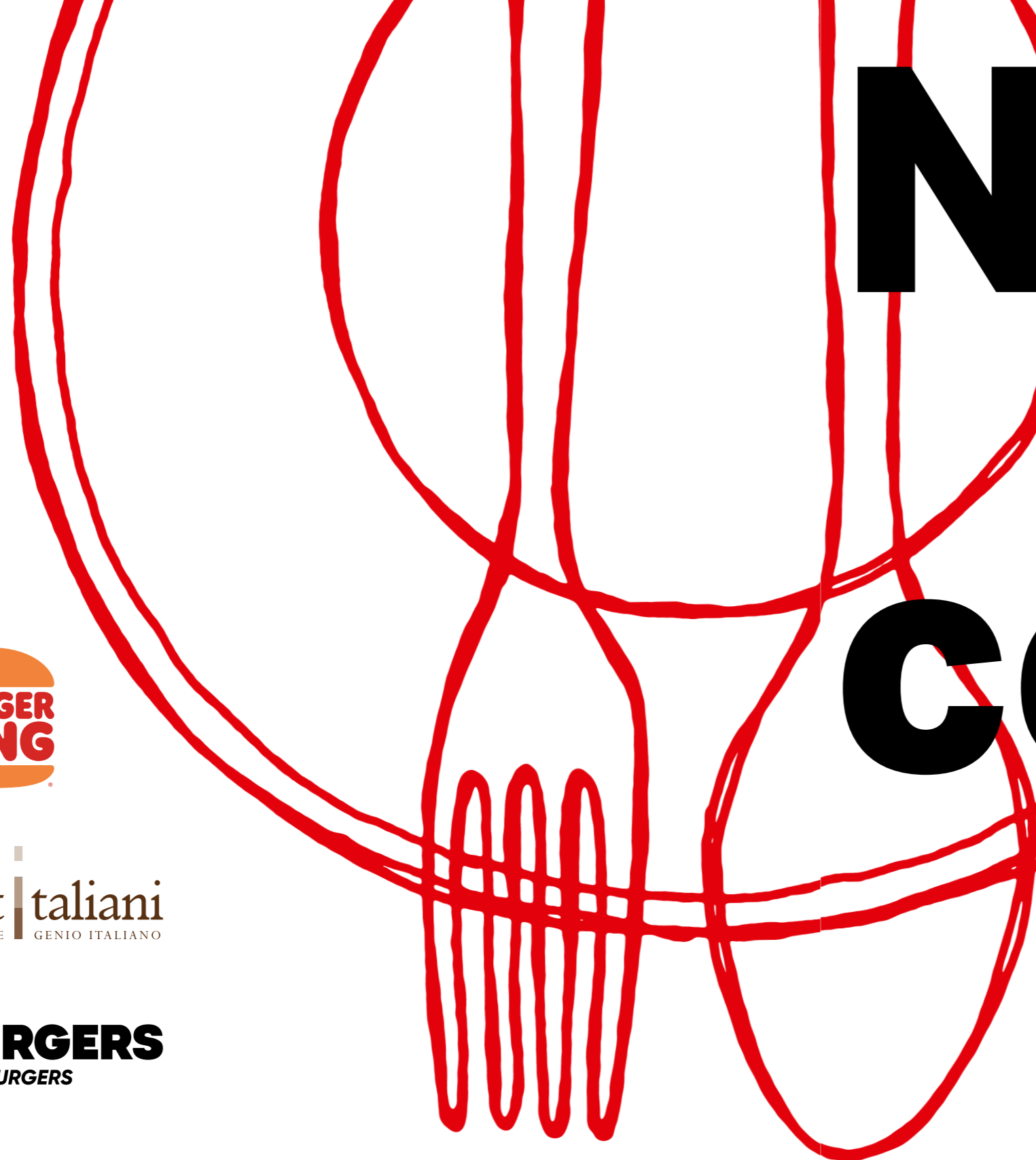
Outdoor / Sport  
Fashion / Lifestyle

**BRENNER  
OUTLET**



**Shopping & Restaurants**  
**Über 70 Marken. Der neue Food Court.**  
**Täglich geöffnet, auch am Sonntag und an Feiertagen.**

Ausfahrt Brenner Süd und Nord  
+39 0472 636700  
[brenneroutlet.com](http://brenneroutlet.com)



# New Food court.



cioccolatitaliani  
GELATO E GENIO ITALIANO

**BUN BURGERS**  
SMASH BURGERS

  
**DOPPIO MALTO**  
BIRRIFICIO & CUCINA

**FARINELLA**  
RISTORANTE & PIZZERIA



Shopping & Restaurants  
Über 70 Marken. Der neue Food Court.  
Täglich geöffnet, auch am Sonntag und an Feiertagen.

Ausfahrt Brenner Süd und Nord  
+39 0472 636700  
[brenneroutlet.com](http://brenneroutlet.com)



# Schwarzbrotknödel mit Bergkäse auf Kohlgemüse

## ZUTATEN

### Knödelmasse Zutaten für 4 Portionen

- 1 Stk. Zwiebel (große)
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 20 g Petersilie
- 500 g Roggenbrot (altbacken)
- 250 ml Milch
- 3 Stk. Eier (mittelgroß)
- 200 g Bergkäse
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Majoran (getrocknet)
- 2 TL Kümmel

### Kohl und Garnitur

- 1 Stk. Kohl (ca. 800 g)
- 3 Stk. Schalotten
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 3 EL Butter
- 150 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Schlagobers
- 1 Zweig Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zeit: 60 Min. Niveau: Mittel Portionen: 4

## ZUBEREITUNG

1. Für die Knödelmasse Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der Butter goldgelb anschwitzen. Petersilie fein hacken. Brot klein würfeln und mit den übrigen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Masse ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Kohl putzen und in Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL von der Butter in einer Pfanne aufschäumen. Schalotten und Knoblauch darin goldgelb anschwitzen. Kohl untermischen. Mit Suppe und Obers aufgießen und ca. 12 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Knödelmasse zu Laibchen formen und in der übrigen Butter beidseitig goldbraun braten. Mit dem Kohl servieren und mit Petersilie garnieren.

### Tipp:

Wenn Sie frisches Brot verwenden, einfach in Würfel schneiden und im Rohr bei 140 °C ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**Alpquell Mineralwasser**  
Verschiedene Sorten, 1,5-Liter-Flasche (= per Liter 0,26)

**3+3 GRATIS**  
1 Flasche 0,79 ab 6 Flaschen je 6er-Tray 2,34

**039**

**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 24er-Tray 16,56

**069**

**ALLES DA DA DA**

**IN**

**INTERSPAR**

**SPAP Lepinja Pitabrot**  
Traditionelles Fladenbrot, 200-g-Stück (= per kg 3,70)

**MENGEN VORTEIL**  
22% billiger!

1 Stück 0,95 bei 2 Stück je

**074**

**SPAR BBQ Hendl-Grillteller aus Österreich**  
Natur oder gewürzt. Oberkeule, Unterkeule und Flügel. Gentechnikfreie Fütterung. In Selbstbedienung. 600-g-Packung (= per kg 7,32)

**MENGEN VORTEIL**  
18% billiger!

1 Packung 5,39 ab 2 Packungen je

**439**

**S-BUDGET Hendl aus Österreich**  
Bratfertig, gentechnikfreie Fütterung. 2 Stück, in Selbstbedienung per kg

**2 Stück**

**NUR FÜR KURZE ZEIT!**

**399**

**Barilla Italienische Teigwaren**  
1-kg-Packung Verschiedene Sorten, 1-kg-Packung

**2+1 GRATIS**  
1 Packung 3,19 ab 3 Packungen je

**212**

**SPAR Basmati- oder Jasminreis**  
500-g-Packung (= per kg 2,64)

**2+1 GRATIS**  
1 Packung 1,99 ab 3 Packungen je

**119**

**Italpizza la Numero Uno Salamino**  
Jetzt NEU und zum Probierpreis! Tiefgekühlt, 410-g-Packung (= per kg 6,07)

**MENGEN VORTEIL**  
37% billiger!

1 Packung 3,99 ab 2 Packungen je

**249**

**Oreo Kekse**  
Verschiedene Sorten, 154-g-157-g-Rolle (= per kg 9,49-9,68)

**2+2 GRATIS**  
1 Rolle 2,99 ab 4 Rollen je

**149**

**Ehrmann High Protein Mousse**  
20g Protein, ohne Zuckerzusatz, laktose- und glutenfrei, verschiedene Sorten, 200-g-Becher (= per kg 4,95)

**1+1 GRATIS**  
1 Becher 1,99 ab 2 Becher je

**099**

**Persil Pulver 90 WG, Gel 100 WG oder Discs 76 WG**, verschiedene Sorten (= per WG 0,18-0,24)

**AKTION!**

**1799**

Nur für kurze Zeit!

Nie mehr Angebote verpassen mit dem INTERSPAR Online-Flugblatt!

[interspar.at/aktionen](https://interspar.at/aktionen)



Angebote gültig bis Mi, 22.4.2026, solange der Vorrat reicht. Stappreise sind bisherige INTERSPAR-Verkaufspreise, Abgabe in Haushaltsmengen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Kundenhotline: 0800/221120 interspar.at interspar interspar

# 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 Wohlfühlase.

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



WELCOME!  
Wir freuen  
uns auf  
Euch!

fct.at

FLIESEN—  
TRENDS  
FÜR  
GÄRTEN  
UND  
TERRASSEN.



Fliesen  
Center  
Tirol

## Feinsteinzeugfliesen in Naturholz- und Steinoptik:

Trendkollektionen wie beispielsweise SKE 2.0 von Kronos Ceramiche begeistern durch ihre detailgetreue Nachbildung der Maserungen und Schattierungen von natürlichem Holz und Stein. Neben ihren charaktervollen optischen Eigenschaften überzeugen sie zudem in puncto Widerstandsfähigkeit, Hygiene, Reinigungsfreundlichkeit, Langlebigkeit und Witterungsbeständigkeit – und das mit deutlich besseren Werten als ihre natürlichen Vorbilder!

## Kompetenz. Service. Und Tirols größte Fliesen-Auswahl.

Fliesen Center Tirol GmbH  
6020 Innsbruck, Stadlweg 36  
Tel +43(0)512 / 36 44 44  
Mail welcome@fct.at  
www.fct.at



# HOROSKOP



## Stil, Leichtigkeit und neue Impulse

Der April bringt frischen Wind in Ihren Alltag – und in Ihre Garderobe. Zwischen ersten warmen Sonnenstrahlen und spontanen Freizeitplänen wächst die Lust auf Veränderung. Ob modische Experimente oder kleine Auszeiten: Die Sterne laden dazu ein, Gewohntes zu hinterfragen und neue Inspiration zu entdecken.



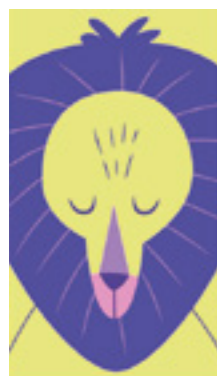
## ZWILLINGE (21. MAI – 21. JUNI)

Abwechslung ist Trumpf. Ob Kurztrip, Cafébesuch oder spontanes Treffen – Sie lieben Vielfalt. Auch Ihr Stil darf spielerisch sein: Layering, Muster und kleine Eyecatcher bringen Bewegung in Ihren Look und spiegeln Ihre lebendige, kommunikative Persönlichkeit wider.



## KREBS (22. JUNI – 22. JULI)

Der April lädt zum Rückzug ein. Gemütliche Freizeitmomente geben Ihnen Kraft und Balance. Setzen Sie modisch auf sanfte Farben und bequeme Schnitte. Kuschelige Materialien schaffen ein Gefühl von Geborgenheit und unterstreichen Ihre sensible, einfühlsame Art.



## LÖWE (23. JULI – 23. AUGUST)

Sie stehen gerne im Mittelpunkt – auch im April. Freizeit bedeutet für Sie Begegnung und Ausdruck. Setzen Sie auf starke Looks mit Statement-Charakter: Goldene Akzente, auffällige Accessoires und selbstbewusste Outfits unterstreichen Ihre natürliche Ausstrahlung perfekt.



## JUNGFRAU (24. AUGUST – 23. SEPTEMBER)

Struktur tut gut: Planen Sie Ihre Freizeit bewusst und schaffen Sie sich kleine Auszeiten. Auch Ihr Stil folgt klaren Linien. Minimalistische Schnitte, dezente Farben und funktionale Details sorgen für Ruhe und Eleganz in Ihrem Alltag.



## WAAGE (24. SEPTEMBER – 23. OKTOBER)

Der April bringt Harmonie und Inspiration. Treffen mit Freunden oder kulturelle Erlebnisse stehen im Fokus. Modisch setzen Sie auf stilvolle Kombinationen: Fließende Stoffe, elegante Schnitte und feine Details spiegeln Ihren ausgeprägten Sinn für Ästhetik wider.



## SKORPION (24. OKTOBER – 22. NOVEMBER)

Intensität prägt Ihren Monat. Nutzen Sie Ihre Freizeit für besondere, tiefgehende Erlebnisse. Dunkle Farben, klare Formen und markante Styles verleihen Ihnen eine geheimnisvolle Ausstrahlung und betonen Ihre starke, entschlossene Persönlichkeit.



## SCHÜTZE (23. NOVEMBER – 21. DEZEMBER)

Abenteuerlust pur: Der April ruft nach Bewegung und neuen Eindrücken. Outdoor-Aktivitäten und spontane Trips stehen hoch im Kurs. Setzen Sie auf praktische, bequeme Mode mit Stil – leichte Materialien und flexible Outfits begleiten Sie perfekt.



## STEINBOCK (22. DEZEMBER – 20. JANUAR)

Sie finden Ausgleich in ruhigen, strukturierten Momenten. Planen Sie Ihre Freizeit bewusst und genießen Sie klare Abläufe. Klassische Mode mit zeitlosen Schnitten und hochwertigen Materialien unterstreicht Ihre Bodenständigkeit und Ihr Stilbewusstsein.



## WASSERMANN (21. JANUAR – 19. FEBRUAR)

Kreativität bestimmt Ihren April. Probieren Sie Neues aus, entdecken Sie ungewöhnliche Freizeideen. Auch modisch dürfen Sie experimentieren: Unkonventionelle Schnitte, besondere Kombinationen und individuelle Details spiegeln Ihre Originalität wider.



## FISCHE (20. FEBRUAR – 20. MÄRZ)

Der April bringt Leichtigkeit und kreative Impulse. Freizeit bedeutet für Sie Inspiration und Träumen. Fließende Stoffe, helle Farben und verspielte Elemente unterstreichen Ihre sanfte, fantasievolle Ausstrahlung und sorgen für einen harmonischen Look.



## WIDDER (21. MÄRZ – 20. APRIL)

Der April bringt Tempo in Ihre Freizeit. Spontane Ausflüge und neue Aktivitäten sorgen für Abwechslung und gute Laune. Auch modisch dürfen Sie mutig sein: Kräftige Farben, sportliche Schnitte und auffällige Details unterstreichen Ihre Energie und setzen selbstbewusste Statements im Alltag.



## STIER (21. APRIL – 20. MAI)

Genuss steht im Mittelpunkt. Gönnen Sie sich bewusst ruhige Momente und entspannte Stunden. Modisch setzen Sie auf Komfort mit Stil: Hochwertige Stoffe, weiche Materialien und natürliche Farben sorgen für Wohlbefinden und passen perfekt zu Ihrer ruhigen, genussvollen Ausstrahlung.

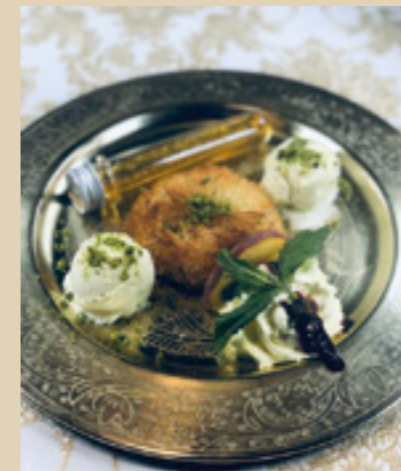


Finest oriental cuisine  
in the heart of Zell am See and Kaprun



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

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



● **Ali Baba Restaurant**  
5710 Kaprun, Nikolaus-Gassner-Straße 24

# Zell am See

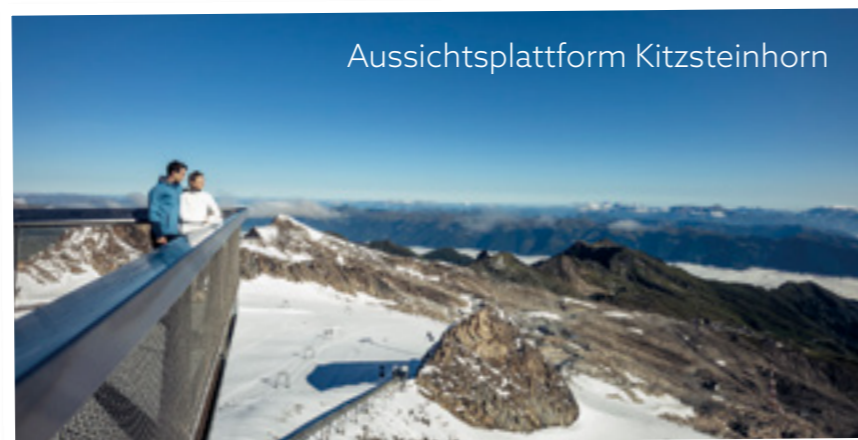
Alpenidylle zwischen See  
und Gletscher

Eingebettet zwischen glasklarem See und imposanten Alpen präsentiert sich Zell am See als eine der vielseitigsten Destinationen Österreichs. Ob Sommer oder Winter – die Region begeistert mit einer einzigartigen Mischung aus Natur, Kulinarik, Sport und Kultur. Hier treffen aktive Erlebnisse auf entspannte Genussmomente und machen jeden Aufenthalt unvergesslich.

## Natur & Sehenswürdigkeiten

Das Herzstück der Region ist zweifellos der Zeller See. Sein türkisblaues Wasser spiegelt die umliegenden Berge und lädt zu Spaziergängen entlang der Promenade oder zu Bootstouren ein. Besonders beeindruckend ist die Aussicht vom Hausberg Schmittenhöhe, der sowohl im Sommer als auch im Winter bequem erreichbar ist.

Ein weiteres Highlight ist das nahegelegene Kaprun mit dem Kitzsteinhorn-Gletscher. Hier kann man selbst im Sommer Schnee erleben



Aussichtsplattform Kitzsteinhorn

– ein Kontrast, der die Region so besonders macht. Wer es ruhiger mag, entdeckt die Altstadt von Zell am See mit ihren charmanten Gassen, kleinen Boutiquen und historischen Gebäuden.

## Kulinarik: Zwischen Tradition und Genuss

Kulinarisch bietet Zell am See eine gelungene Mischung aus alpiner Tradition und moderner Küche. In gemütlichen Gasthäusern werden Klassiker wie Kasnocken, Wiener Schnitzel oder Kaiserschmarrn. Besonders empfehlenswert sind Restaurants mit Seeblick, die nicht nur geschmacklich, sondern auch visuell überzeugen. Frischer Fisch aus dem Zeller See, kombiniert mit österreichischen Weinen,

macht jeden Abend zu einem besonderen Erlebnis. Für zwischendurch laden Cafés und Hütten zu Kaffee und hausgemachten Mehlspeisen ein.

## Sport & Aktivurlaub

Zell am See ist ein Paradies für Aktivurlauber. Im Sommer stehen Wandern, Mountainbiken und Wassersport im Mittelpunkt. Die Region bietet zahlreiche gut ausgeschilderte Wege – von gemütlichen Spaziergängen bis hin zu anspruchsvollen Bergtouren.

Der See selbst lädt zum Schwimmen, Stand-up-Paddling oder Segeln ein. Wer es spektakulärer mag, kann Paragliding ausprobieren und die Alpen aus der Vogelperspektive erleben.

Im Winter verwandelt sich die Region in ein echtes Wintersport-Mekka. Skifahren, Snowboarden und Langlaufen sind ebenso möglich wie Winterwanderungen oder romantische Pferdeschlittenfahrten.

## Events & Erlebnisse

Das ganze Jahr über finden in Zell am See zahlreiche Veranstaltungen statt. Besonders beliebt sind Sommerfeste am See, bei denen Musik, Kulinarik und ein beeindruckendes Feuerwerk kombiniert werden.

Im Winter sorgen Adventmärkte für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Lichter, regionale Produkte und traditionelle



Musik machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis. Auch Sportevents und Musikveranstaltungen ziehen regelmäßig Besucher aus aller Welt an.



## IRONMAN 70.3 – Sportliches Highlight in Zell am See

Ein ganz besonderes Ereignis, das Zell am See international bekannt gemacht hat, ist der IRONMAN 70.3 Zell am See–Kaprun. Jedes Jahr zieht dieses spektakuläre Triathlon-Event tausende Athletinnen und Athleten aus aller Welt an – und verwandelt die Region in eine beeindruckende Sportbühne.

Die Herausforderung besteht aus drei Disziplinen: 1,9 Kilometer Schwimmen im klaren Zeller See, 90 Kilometer Radfahren durch die alpine Bergwelt und ein Halbmarathon entlang des Seeufers. Gerade die Radstrecke gilt als eine der schönsten weltweit – mit spektakulären Ausblicken auf Gletscher, Berge und Täler.

Doch nicht nur Profis nehmen teil: Rund 2.000 bis 2.500 Sportler aus über 60 Nationen kämpfen hier jährlich um persönliche Bestleistungen.



## Kultur & Geschichte

Neben Natur und Sport hat Zell am See auch kulturell einiges zu bieten. Die Pfarrkirche St. Hippolyt zählt zu den ältesten Bauwerken der Region und beeindruckt mit ihrer Architektur. Kleine Museen und lokale Ausstellungen geben Einblicke in die Geschichte und das Leben in den Alpen.

Traditionen werden hier aktiv gelebt – sei es bei Festen, Trachten oder regionalen Bräuchen. Diese Authentizität macht den Ort besonders charmant.

## Tipps für deinen Aufenthalt

Früh morgens oder am Abend ist der See besonders ruhig – ideal für Spaziergänge und Fotos. Die Schmittenhöhe bietet einen der schönsten Panoramablicke der Region. Regionale Spezialitäten unbedingt probieren – besonders in kleinen, traditionellen Lokalen. Eine Kombination aus Aktivität und Entspannung macht den Aufenthalt perfekt

## Das gewisse Extra: Ein Ort der Gegensätze

Was Zell am See wirklich außergewöhnlich macht, ist die Kombination aus See und Gletscher. Innerhalb eines Tages kannst du morgens am Wasser entspannen und nachmittags im Schnee stehen. Diese Vielfalt ist selten – und genau das verleiht der Region ihren besonderen Reiz.

## Fazit

Zell am See vereint Natur, Genuss und Aktivität auf einzigartige Weise. Egal ob du Ruhe suchst, sportlich unterwegs bist oder kulturelle Eindrücke sammeln möchtest – hier findest du alles an einem Ort. Ein Reiseziel, das zu jeder Jahreszeit begeistert und lange in Erinnerung bleibt.



Bootstour am Zeller See



Kinderkino in der Burg Kaprun



Kinderprogramm mit Pferden



## Abenteuer Bergbau in der "Mutter aller Bergwerke"

Erleben Sie im Silberbergwerk Schwaz ein faszinierendes Abenteuer unter Tag und erfahren Sie, welche harte Arbeit die Knappen verrichten mussten, um an das begehrte Silber und Kupfer zu gelangen.

Im Bergwerk haben wir eine konstante Temperatur von 12°C und heilklimatische Bedingungen! Allergenfreie Luft in Verbindung mit einer hohen Luftfeuchtigkeit bringen Linderung der Beschwerden bei Bronchialerkrankungen und für Asthmatiker!



Das Silberbergwerk Schwaz glänzt nicht nur mit seinem geschichtlichen Hintergrund: Der Silber-Shop gilt als Geheimtipp für Schmuckliebhaber. Trendiger Silber-, Edelstahl- und Steinschmuck von ausgewählten Designern, zu erschwinglichen Preisen für SIE und IHN. Eine große Auswahl an Ketten, Armreifen, Ohrringen und vieles mehr, lässt bestimmt keine Wünsche offen.

Das Team des Silberbergwerks freut sich auf Ihren Besuch!



Hauptsaison: Mai - September  
tgl. von 08:45 bis 17:00\* Uhr  
Nebensaison: Oktober - April  
tgl. von 09:45 bis 16:00\* Uhr  
(\* Beginn der letzten Führung)  
Schließtage siehe Website!



Burg Freundsberg  
mit Stadtmuseum



Schwazer Silberbergwerk  
Besucherführung GmbH  
Alte Landstraße 3a  
6130 Schwaz/Tirol  
Tel.: +43 (0) 5242/72372  
info@silberbergwerk.at  
www.silberbergwerk.at



**Spezialisiert auf Fußball-Souvenirs  
und Zubehör**

.....  
**Regen- und Winterbekleidung**

.....  
**Handschuhe und Mützen**

.....  
**Spezialisiert auf Angelzubehör**

.....  
**Spielzeug für Kinder und Koffer**

**FAHRRAD VERLEIH**



**SPORT**  
**Achleitner**  
**Zell am See**

**PRO SHOP vor dem Postamt**

Sportschuhe, Wanderschuhe und  
Freizeitbekleidung für Kinder und Erwachsene

**Öffnungszeiten: Juli und August, Montag – Samstag**



Postplatz 2 · Zell am See  
Phone: +43 6542 / 735 81  
email: office@sport-achleitner.at

**www.sport-achleitner.at**

instagram.com/sport\_achleitner  
facebook.com/AchleitnerSport

# ESC 2026

## Die wichtigsten Fakten zum Eurovision Song Contest im Überblick



**Der Eurovision Song Contest (ESC) in Wien ist ein Spektakel der Superlative: Mit mehr als 160 Millionen Zuschauern ist es das größte Musikspektakel der Welt. 35 Länder kämpfen am 16. Mai 2026 ab 21 Uhr in der Wiener Stadthalle um die Siegestrophäe..**

## Wer ist der umstrittenste Act beim ESC 2026?

Wie 2024 in Malmö und 2025 in Bern ist das der Auftritt Israels. Wegen des Gazakriegs gibt es heftige Proteste, nachdem die Europäische Rundfunkunion Israels Teilnahme bestätigt hatte. Fünf Länder – Spanien, die Niederlande, Irland, Slowenien und Island - zogen ihre Teilnahme am Event in Wien zurück. Damit steht der Fernsehshow der umfassendste Boykott in der ESC-Geschichte bevor.



Für Israel wird der Sänger Noam Bettan an den Start gehen, der sich in der Castingshow „HaKokhav HaBa 2026“ (Der nächste Stern) gegen seine Kontrahenten durchsetzte. Der 27-jährige gebürtige Israeli wuchs als Sohn französischer Einwanderer auf und pflegt seine doppelte kulturelle Identität. In seinen Liedern singt Bettan häufig auf Französisch

und Hebräisch. So auch beim ESC in Wien. Bettan startet mit dem Song „Michelle“, in dem es hebräische, französische und englische Passagen gibt. Musikalisch bewegt sich „Michelle“ im Bereich moderner Urban-Pop mit leichten Flamenco-Elementen.

## Wer ist der heißeste Favorit des ESC 2026?

Der klare Top-Favorit beim ESC 2026 in Wien ist aktuell Finnland. Laut den neuesten Wettquoten von „bet-at-home“ oder „bwin“ führt das Duo Linda Lampenius & Pete Parkkonen mit ihrem Song „Liekinheitin“ deutlich das Feld an. Sie stehen mit Siegquoten um die 2,5 unangefochten auf Platz 1. Ihr Song wird als sehr „ESC-typisch“ und massentauglich eingeschätzt.

Der Geheimfavorit könnte in diesem Jahr Australien sein. Delta Goodrem singt das Lied „Eclipse“, das in Exper-



tenkreisen als sehr jury-tauglich und emotional gilt. In den bekannten Rankings wird der Song nicht auf Platz 1 gesehen, bei „bet-at-home“ liegt die Wettquote mit 7,75 aber auf Platz vier. Aber genau solche Kandidaten schaffen es in der Live-Show häufig ganz nach oben. Dem deutschen Beitrag von Sarah Engels trauen Experten nur einen Mittelfeld-Platz zu, bei den typischen Wettanbietern liegt die Wettquote für Deutschland zwischen 90 und 130.

## Warum ist der ESC 2026 in Wien?

Weil jeweils das Land den Wettbewerb ausrichten darf, das im Jahr davor gewonnen hat, Wien also wegen JJs Sieg in Basel. Der Österreicher JJ (Johannes Pietsch) gewann mit seinem Song „Wasted Love“, einer Mischung aus Oper und Pop, vor Israel.

## Was ist neu beim ESC in diesem Jahr?

In diesem Jahr gibt es neue Voting-Regeln. Pro Person können nur noch zehn Votes pro Zahlungsmethode gewertet werden, vorher waren es 20. In den Halbfinalen stimmen die Jurys

nach einer Pause wieder mit ab (50/50-Gewichtung mit Publikum). Auch in der Jury-Struktur gibt es Änderungen. Die nationale Jury wird von fünf auf sieben Personen aufgestockt, wobei zwei Mitglieder zwischen 18 und 25 Jahre alt sein müssen.

## Welche Länder machen beim ESC 2026 mit?

Der Wettbewerb findet zum 70. Mal statt. 35 Acts sind am Start, so wenige wie noch nie. Sechs wären für das Finale gesetzt: neben dem Titelverteidiger auch Deutschland, Großbritannien, Spanien, Frankreich und Italien. Das sind die fünf größten Beitragszahler der EBU. Durch die Teilnahme Israels boykottiert Spanien allerdings den Wettbewerb.

Drei kommen nach teils mehrjähriger Pause wieder zum ESC zurück: Rumänien, Bulgarien und Moldau. Zudem sind Belarus und Russland aufgrund des Krieges gegen die Ukraine von der EBU suspendiert worden und deshalb auch beim Eurovision Songcontest 2026 nicht dabei.



**Dr. Vedat Gökdemir**  
Hukuk



## Tıbbi Hatalarda Tazminat Hakkı

Geçirdiğiniz bir ameliyat veya tıbbi tedavi beklenen sonucu vermedimi? Size riskler hakkında yeterince bilgi verilmemişimi düşünüyorsunuz ya da bir tıbbi hata mağduru olduğunuzu düşünüyorsunuz? Bu durumda hasta olarak haklarınız nelerdir?

Sizinle doktor veya hastane arasındaki hukuki ilişki, “tedavi sözleşmesi”ne dayanır. Bu sözleşmeye göre doktor, tıbbi bilgilerini ve becerilerini güncel bilimsel standartlara uygun şekilde kullanmakla yükümlüdür. Bu bağlamda doktorun/hekimin en önde gelen yükümlülüğü şunlardır:

- Doğru teşhis koymak,
- Sağlık durumunuz hakkında sizi anlaşılır şekilde (dilde) bilgilendirmek,
- Tedavi ve/veya ameliyatın riskleri ile alternatifleri hakkında kapsamlı açıklama yapmak

Elbette her başarısız tedavi otomatikman bir doktor hatası anlamına gelmez. Bu nedenle şu hususlar dikkatle incelenmelidir:

- Gerçekten bir tıbbi hata olup olmadığı,
- Riskler hakkında yeterli bilgilendirme yapıp yapılmadığı,
- Ya da kaçınılmaz bir riskin gerçekleşip gerçekleşmediği.

Yanlış tedavi gördüğünüzü veya yeterince bilgilendirilmediğinizi düşünüyorsanız, haklarınızı savunmanızda konuya hukuken vakıf bir Avukattan özellikle aşağıdaki hususlarda yardım almanız faydalı olacaktır.

- Manevi tazminat,
- Tedavi masraflarının karşılanması,
- Gelir kaybı (kazanç kaybı),
- ve diğer tazminat talepleri.

Elbette her vakayı bireysel bazda incelemek/ değerlendirmek gerekmektedir.

*Sämtliche Angaben ohne Gewähr!*

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

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



## ORF-Beitragsbefreiung prüfen!

Der neue Sozialtarif für Strom startet im April, Voraussetzung ist die ORF-Beitragsbefreiung. Hier gab es Änderungen bei der Befreiungsgrenze, deshalb sollten Betroffene ihre Beitragsbefreiung erneut prüfen, rät die AK.

Ab 1. April 2026 tritt in Österreich zusätzlich der neue Sozialtarif für Strom in Kraft. Dabei handelt es sich um einen bundeseinheitlichen vergünstigten Energiepreis für Haushalte mit wenig Einkommen. Alle Stromlieferanten, die Haushaltskund:innen beliefern, müssen diesen Tarif gewähren. Achtung bei der ORF-Beitragsbefreiung: Hier wurde bei der Berechnung der Einkommensgrenzen der Abzug der Wohnkosten deutlich erhöht (auf 500 statt 140 Euro!). Dadurch können Haushalte, die bisher knapp über der Einkommensgrenze lagen und deshalb keinen Anspruch auf Befreiung hatten, nun doch die Voraussetzungen erfüllen. „Da die ORF-Beitragsbefreiung auch der Schlüssel zum Sozialtarif ist, sollen alle, die bisher knapp über der Einkommensgrenze liegen, noch einmal prüfen, ob jetzt nicht doch ein Anspruch besteht“, rät AK Präsident Erwin Zangerl.

### Haushalte mit wenig Einkommen sollten Anspruch nochmals prüfen

Der „Sozialtarif“ sieht für begünstigte Haushalte einen Energiepreis von 6 Cent pro Kilowattstunde für ein Grundkontingent von 2.900 kWh pro Jahr vor. Netzentgelte sowie Steuern und Abgaben kommen noch hinzu. Für größere Haushalte gibt es zusätzliche Unterstützung. Ab der vierten Person im Haushalt wird ein Pauschalbetrag von 52,50 Euro pro Jahr zusätzlich berücksichtigt. Anspruch auf den Sozialtarif haben grundsätzlich Haushalte mit einer Befreiung vom ORF-Beitrag (ausgenommen Studierende). Haushalte, die bereits vom ORF-Beitrag befreit sind, werden derzeit teilweise von der ORF-Beitrags Service GmbH (OBS)

angeschrieben. In vielen Fällen fehlt noch die Zählpunktnummer des Stromanschlusses, die für die Zuordnung des Sozialtarifs notwendig ist. Betroffene werden daher gebeten, diese Nummer bekanntzugeben. Sie findet sich auf der Stromrechnung oder im Stromvertrag. Erst nach Übermittlung der Zählpunktnummer kann der Sozialtarif beim Stromlieferanten aktiviert werden.

### Höhere Wohnkostenpauschale kann neuen Anspruch bringen

Durch eine gesetzliche Änderung wurde bei der Berechnung der Einkommensgrenzen für die ORF-Beitragsbefreiung der Abzug für Wohnkosten deutlich erhöht. Statt bisher 140 Euro wird nun eine Pauschale von 500 Euro vom Einkommen abgezogen.

Dadurch können Haushalte, die bisher knapp über der Einkommensgrenze lagen und deshalb keinen Anspruch auf Befreiung hatten, nun doch die Voraussetzungen erfüllen. Deshalb auf jeden Fall Beitragsbefreiung noch einmal prüfen! Besonders relevant kann das auch für Eigentümerinnen und Eigentümer von Wohnungen sein, bei denen bisher nur der niedrigere Pauschalbetrag berücksichtigt wurde.

Bei Mieterinnen und Mietern empfiehlt die AK Tirol grundsätzlich, den Mietzins laut Mietvertrag bei der Antragstellung mitzusenden. Dann können die tatsächlichen Wohnkosten berücksichtigt werden.

### Anspruch vorab online prüfen

Ob ein Anspruch auf eine ORF-Beitragsbefreiung besteht, kann vorab mit dem Befreiungsrechner der ORF-Beitrags Service GmbH online überprüft werden.

## Bürokratie.Abbau.Jetzt!

AK Präsident Zangerl fordert:

„Beschäftigte von Bürokratie befreien!“



Der Bürokratieabbau darf nicht nur für die Wirtschaft gelten, sondern muss auch die Beschäftigten entlasten: Die AK Tirol legt deshalb ein umfassendes Forderungspaket an den Bund und an das Land Tirol vor.

Auch wenn es für die meisten Regelungen gute Gründe gibt: Oft genug erschweren bürokratische Hürden Arbeitsleben und Alltag. Und oft genug ist es zu viel des Guten. Denn manche gesetzlichen Regelungen und bürokratischen Vorgänge sind einfach überschießend. Sie bremsen die Arbeitnehmer:innen und verstricken sie in langwierige administrative Prozesse, die unnötig komplex und aufwendig erscheinen.

„Die Beschäftigten brauchen eine Entlastung von der Bürokratie“, fordert AK Präsident Erwin Zangerl.

Die Expert:innen der AK Tirol haben sich deshalb auf die Suche nach solchen Hemmnissen für die Beschäftigten gemacht – und wurden in vielen Bereichen fündig: im Arbeitsrecht, im Bildungsbereich und in der Konsumentenpolitik, genauso wie bei Jugendlichen, in Verkehr und Ökologie sowie im Steuer-, Miet- und Wohnrecht.

„Unser Ziel ist es, auf diese bremsenden Regelungen aufmerksam zu machen. Alle Arten von behördlichen Vorgängen und gesetzlichen Regelungen sollen für die Arbeitnehmer:innen so einfach und effizient wie möglich gestaltet werden“, sagt dazu AK Präsident Zangerl. So wurde ein umfassender Maßnahmenkatalog erarbeitet, der Forderungen an die Bundesregierung sowie die Tiroler Landesregierung formuliert (siehe re.). „Nun ist es an den Entscheidungsträger:innen, diese umzusetzen“, so Zangerl.

Mehr auf [www.ak-tirol.com](http://www.ak-tirol.com)

## AK KATALOG

### Forderungen an den Bund (Auszug)

#### ARBEITSRECHT

- Abschaffung des absoluten Unternehmensverbots
- Verbot von Konkurrenzklauseln

#### JUGEND

- Einheitliche gesetzliche Ausbildungspflicht von Lehrlingen
- Befristungen bei Behaltezeit ändern

#### ENERGIE & UMWELT

- JobTicket-Upgrade auf Klimaticket ermöglichen

#### SOZIALRECHT

- Hohen Aufwand bei Antragstellungen senken
- Anträge bei SV-Leistungen erleichtern

#### BILDUNG

- Studienbeihilfe auch bei 2. Studium

#### STEUERRECHT

- Einkommensteuergesetz und
- Pendlerkosten steuerrechtlich vereinfachen

### Forderungen an das Land Tirol (Auszug)

#### BILDUNG

- Ansprechstelle für Anträge im Bereich Arbeitsmarktförderung schaffen
- Dokumente, die bereits im System sind, dürfen bei Folgeanträgen nicht wieder verlangt werden

#### ENERGIE & UMWELT

- One-Stop-Shops für Förderungen einrichten

#### SOZIALRECHT

- One-Stop-Shops mit persönlicher Beratung für landes- und bundesbezogene Leistungen
- Angebote des FRIDA-Projekts sollen auch mittels persönlicher Beratung zugänglich sein

## Lehre hat Bildungsauftrag!

**Bildungswege im Vergleich: Lehre und weiterführende Schulen unterscheiden sich deutlich in Struktur, Zielsetzung und Bildungsverständnis. Die AK fordert, bei Lehrlingen auch die im Betrieb erworbenen Fertigkeiten in Zeugnissen sichtbar zu machen.**

Schulen geben in der Regel ein klares Bildungsversprechen ab. Lehrpläne sind staatlich geregelt, Lernziele verbindlich definiert, Kompetenzen werden durch Zeugnisse transparent ausgewiesen. Die Ausbildung folgt einem kontrollierten, standardisierten Ablauf: Inhalte, Stundenumfang und Prüfungsformen sind klar vorgegeben und werden regelmäßig überprüft – etwa durch Tests oder Schularbeiten. Auch die Schulen, Lehrer und Direktionen werden durch die Schulaufsicht kontrolliert.

Anders gestaltet sich die Situation in der Lehre. Zwar ist auch sie gesetzlich geregelt und kombiniert betriebliche Praxis mit dem Besuch der Berufsschule, doch ein ausdrückliches Bildungsversprechen gibt es nicht. Der Schwerpunkt liegt auf der praktischen Ausbildung im Betrieb. Dort orientiert sich die Wissensvermittlung stark an den jeweiligen betrieblichen Anforderungen.

Die Qualität der Ausbildung hängt daher stärker vom einzelnen Betrieb ab. Obwohl Ausbildungsordnungen existieren, gibt es im betrieblichen Arbeitsalltag keinen durchgehend kontrollierten Lehrplan wie in der Schule. Manche Unternehmen bilden systematisch aus und fördern ihre Lehrlinge gezielt, während in anderen Fällen Lehrlinge überwiegend als Arbeitskräfte eingesetzt werden.

### Leistung & Zeugnisse.

Im Schulsystem ist die Leistungsbeurteilung klar geregelt. Schülerinnen und Schüler erhalten regelmäßig Noten und Zeugnisse, die ihren Lernstand dokumentieren. Diese

Transparenz schafft Vergleichbarkeit und Nachvollziehbarkeit – und bietet insbesondere Eltern einen verlässlichen Überblick über den Ausbildungsstand.

Auch in der Berufsschule werden Leistungen strukturiert erfasst - mit Tests, Schularbeiten und Zeugnissen. Im betrieblichen Teil der Lehre, der den überwiegenden Anteil der Ausbildung ausmacht, fehlt jedoch ein vergleichbares System. Allzu oft kommt es vor, dass Lehrlinge erst bei der Lehrabschlussprüfung erfahren, ob sie die erforderlichen Kompetenzen tatsächlich erworben haben. Das wäre, als würden Schüler:innen erst bei der Matura zum ersten Mal Rückmeldung über den eigenen Leistungsstand erhalten – im Schulwesen undenkbar, in der Lehrausbildung gang und gäbe.

Ein möglicher Reformansatz wäre die Einführung standardisierter Zeugnisse oder verbindlicher Kompetenznachweise auch im betrieblichen Ausbildungsteil, um erworbene Fertigkeiten detailliert festzuhalten. Das würde die Vergleichbarkeit erhöhen, den Lehrlingen mehr Sicherheit geben und auch Eltern verlässlicher informieren. Zugleich käme die Lehre damit einem klar formulierten Bildungsversprechen einen entscheidenden Schritt näher.

### Fazit.

Ob Schule oder Lehre: Beide Wege haben Stärken und Schwächen. Eine gezielte Weiterentwicklung der Lehre könnte ihre Qualität nachhaltig sichern, die gesellschaftliche Anerkennung stärken und dem Fachkräftemangel entgegenzutreten. Insbesondere weil dann auch Eltern ein Bildungsversprechen für ihre Kinder erhalten.

Die AK Jugend-Expert:innen helfen unter 0800/22 55 22 – 1566.

## Ihr gutes Recht auf Erholung!

**Wie viel Urlaub habe ich pro Jahr? Was muss ich tun, wenn ich krank werde oder aus triftigen Gründen nicht rechtzeitig zurück sein kann? Alle, die sich jetzt schon auf ihren Urlaub freuen, finden hier wichtige Infos der AK Arbeitsrechtsexpert:innen.**

Urlaub muss immer zwischen Arbeitgeber:in und Arbeitnehmer:in vereinbart werden, am besten schriftlich. Dabei sind die Erholungsmöglichkeiten des Beschäftigten und die Erfordernisse des Betriebes zu berücksichtigen.

Ist er einmal bewilligt, kann er nicht mehr einfach gestrichen werden. Auch Mitarbeiter:innen dürfen von einem einmal vereinbarten Urlaub nur aus wichtigen Gründen zurücktreten. Und: Ihr:e Chef:in kann Sie nicht zwangsweise in den Urlaub schicken.

### Fünf Wochen.

Pro Arbeitsjahr haben Beschäftigte und Lehrlinge Anspruch auf mindestens fünf Wochen bezahlten Urlaub (= 30 Werktage). Bei einer Fünf-Tage-Woche (Montag bis Freitag) entspricht dies 25 Arbeitstagen. Jugendliche unter 18 Jahren müssen auf Verlangen mindestens zwölf Werktage Urlaub zwischen 15. Juni und 15. September bekommen.

Sechs Wochen Urlaub stehen nach 25 Dienstjahren zu – allerdings nur, wenn Arbeitnehmer durchgehend im gleichen Unternehmen beschäftigt waren. Vordienstzeiten und bestimmte Ausbildungszeiten sind beschränkt anrechenbar. „Das ist in einer sich rasch ändernden Arbeitswelt nur noch selten der Fall“, betont AK Präsident Erwin Zangerl. Deshalb fordert die AK Tirol sechs Wochen Urlaub nach 25 Arbeitsjahren für alle.

### Ab wann steht Urlaub zu?

In den ersten sechs Monaten im Unternehmen wächst der Urlaubsanspruch im Verhältnis zur Zeit, die man dort bereits gearbeitet hat, an. Ab dem Beginn des 7. Monats kann der

gesamte Jahresurlaub (fünf Wochen) vereinbart werden. Ab Beginn des 2. Arbeitsjahres entsteht dann der gesamte Jahresurlaub immer gleich zu Beginn des Arbeitsjahres.

### Verjährung.

Laut Urlaubsgesetz dürfen Resturlaube aus den Vorjahren nicht einfach wegfallen, sondern müssen dem Urlaubskonto für das laufende Urlaubsjahr gutgeschrieben bzw. bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses ausbezahlt werden. Urlaub beginnt erst zu verjähren, wenn man den Anspruch von drei Arbeitsjahren angesammelt hat und der Urlaub für das vierte Jahr anfällt. Verbraucht wird immer der älteste noch offene Urlaub.

### Urlaubsentgelt.

Während des Urlaubs wird Urlaubsentgelt bezahlt (nicht zu verwechseln mit dem Urlaubsgeld). Es ist jenes Entgelt, das man erhalten würde, wenn man seiner Arbeit nachginge, also Grundgehalt inklusive Prämien, Provisionen, mancher Zulagen und Geld für Überstunden.

### Pünktlich zurück.

Sorgen Sie dafür, wieder pünktlich am Arbeitsplatz zu erscheinen. Sonst riskieren Sie, dass Sie Ihre Beschäftigung und Ihre Ansprüche verlieren.

Urlaub kann nur verlängert werden, wenn Sie und Ihr Arbeitgeber das vereinbart haben.

Sollten Sie es aus einem triftigen Grund, etwa wegen technischer Probleme oder Streiks, nicht pünktlich zur Arbeit schaffen, geben Sie Ihrem Arbeitgeber umgehend Bescheid – am besten auch schriftlich!

Die Arbeitsrechtsexpert:innen beraten unter 0800/22 55 22 – 1414 oder per eMail an [arbeitsrecht@ak-tirol.com](mailto:arbeitsrecht@ak-tirol.com)

# Görkem, ihtişam ve sürprizlerle dolu bir sezon

Kışı geride bıraktığımız şu günlerde artık yüzümüzü pırıl pırıl bahara çevirmenin zamanı. Bu sezon moda dünyası kendimizi daha cesurca ifade ettiğimiz, daha iddialı ve enerjik bir bakış açısı ile bizleri tazeleyiyor

Zorlu bir kışın ardından bahar yaklaşıyor. 2026 her ne kadar dünyada zor başlamış olsa da moda dünyası bu sezona enerjik ve umut veren bir bakış sunuyor: görkemli, cesur ve sürprizlerle dolu.

Carolyn Mair'e göre sezonun ortak teması, çarpıcı renkler ve teatral stillerle ifade özgürlüğünü yeniden kazanmak. Minimalizm yerini daha kişisel, daha cesur bir stile bırakıyor.

Bu sezon; sade parçaları dikkat çekici renkler, aksesuarlar ve güçlü formlarla tamamlamak öne çıkıyor. Amaç abartı değil; kontrast, çeşitlilik ve daha güçlü bir ifade.



## PÜSKÜLLER HER YERDE

İlkbaharda bir süredir çiçek desenleri gibi püskül trendi de geri dönüş yaşamış durumda. İlkbahar defilelerinde püskülün daha geleneksel yorumları yer alırken, daha fantastik püsküller de fark ettik. 2026 ilkbahar-yaz sezonunda hem Art Deco'dan ilham alan püsküller hem de daha bohem, serbest bir yorum görüyoruz. Tüvitile birleşen püsküllü etek uçları, boncuklu püsküllü aksesuarlar, püskülle zenginleştirilmiş süet ceketler bu sezonun olmazsa olmazları arasında. Hemen ekleyelim kombininizde püskül detaylı bir tek parça kullanmanız dengeli ve yeterli olacaktır. Püskül bir anda gözünüzü çok yorabilir, çocuksu hatta komik bir havaya sahip olmanıza neden olabilir.



## KORSAN ETKİSİ

Korsan etkilerinin şu anda neden ön plana çıktığına dair birçok teori var. Çoğunlukla 17'nci ve 18'inci yüzyıllarla ilişkilendirilen bu trend, korsan çizmeleri, bandanalar ve üç köşeli şapkalarla birlikte askeri etkileri ve diğer denizcilik motiflerini de kapsıyor. Vintage danteller, fırfırlar, dev metal aksesuarlı kemerler ve katmanlı kıyafetler bir anda beklenmedik şekilde bu sezonun en iddialı trendlerinden biri oldu.

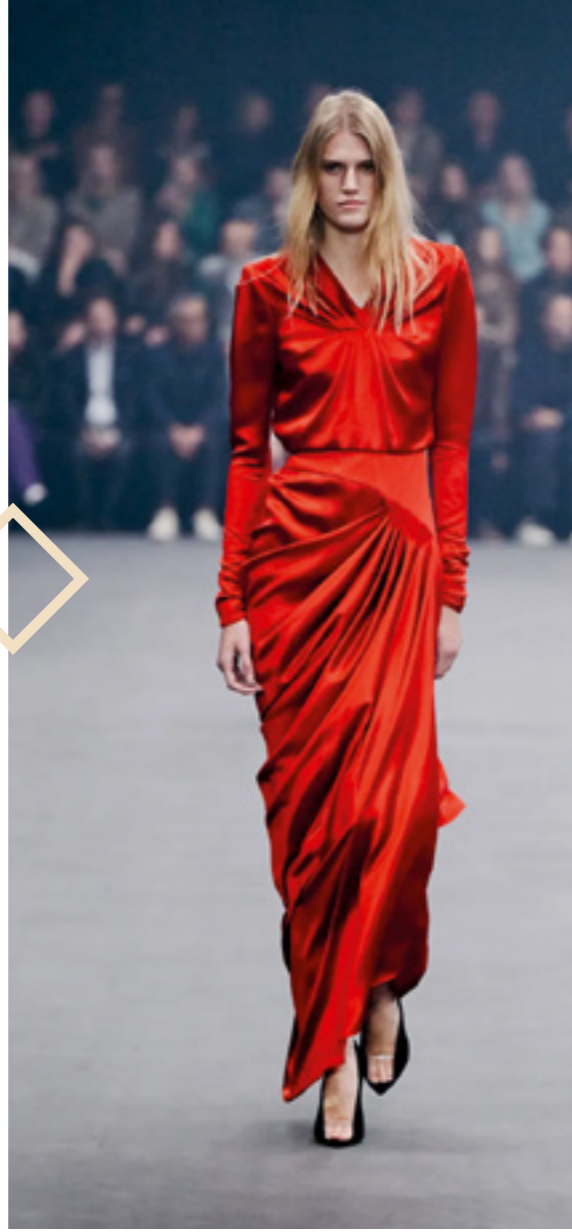


## CANLI RENKLER

İlkbahar-yaz koleksiyonlarında ana tonların kullanımı dikkat çekiyor. Genellikle baharı pastel tonlarla ilişkilendiririz. Soluk, narin ancak yumuşak tonlarla kışın çetin günlerini geride bırakmaya alışığz aslına bakarsanız. Ancak bu sefer daha çarpıcı ve bizi yeniden hayata bağlayacak iddialı renkler ön planda olacak. Parlak kırmızılar, çarpıcı yeşiller, kobalt mavisi ve hatta kanarya sarısı gibi renkleri düşünün. Bu renkli kombinleri vurgulamak için çanta, kemer ve ayakkabı gibi siyah deri aksesuarlara özellikle yatırım yapabilirsiniz. Sessiz lüks döneminin geride kalmasıyla birlikte şatafatlı renkler ile dolaplarımız tam anlamıyla tazelenecek.

## YÜKSEK SOSYETE HAVASI

2026 ilkbahar-yaz defileleri bize sessiz lüks dönemi boyunca hakim olan 'pahalı görümlü' temel parçalardan biraz daha şık ama aynı derecede zarif bir estetik sunuyor. Sessiz lüksün, zenginliği fısıldayan ve 'köklü para' ile özdeşleşen çağrışımlar ortadan kalkmadı. Ancak tasarımcılar, daha sade ve nötr renkler yerine, hem modern hem de zamansız görünen bir çizgiyi benimsiyor. 'Yüksek sosyete' tarzı dendiği zaman gözünüzün önüne pastek renkler, farklı desenler, etek takımlar, pantolonlu iki parçalı takımlar, tüvitler gelsin. Bunların karavatlarla, fiyonk yakalarla, broşlarla daha da zenginleştiğini ve ortaya daha feminen bir hava çıktığını ifade etmek gerekir.



## 80'LER GERİ DÖNÜYOR

Geçmiş on yılların stillerinin geri döndüğünü anlamak için moda eleştirmeni olmanıza gerek yok. Bu sezon, 80'ler geri dönüyor. Bunu da herkes mağazalardaki ürünlerden rahatlıkla anlamış durumda. Bu sefer 80'ler canlı renk paletleri, aksesuarlar ve motiflerle hayatımıza geri dönmüş durumda. Podyumlarda, parlak, dar paçalı pantolonlarla giyilen kısa çiçekli üstler, mücevher tonlarında diz hizasında eteklerle giyilen yapılandırılmış baskılı bluzlar ve belirgin ama abartılı olmayan omuzlar, 80'lerin oranlarına ve iddialı parçalarına olan yenilenmiş ilgiyi vurguladı.



Goldschmuck  
Diamantenschmuck

★ Gold- und Silberschmuck Reparatur  
★ Wir kaufen Altgold

Elit Juwelier Amraser Str. 1 | 6020 Innsbruck | T: (+43) 0676 / 917 22 77 | @ elit\_juwelier



# Sezonun en iddialı pantolon-bot kombinleri

Bu sezon pantolonlar jeandən kadifeye, satenden kargoya kadar her türlü kumaşla vitrinlerde boy gösteriyor. Asıl fark ise doğru bot seçimi ve kombin dokunuşlarında gizli...

## Kare burunlu botlar

Açık renk denim ve kare burunlu bot: Açık renk denim bu sezonun en havalı parçası bence. Özellikle bol kesim jean'leri kare burunlu botlarla kombinlediğinizde ortaya dikkat çekici, fark edilen bir tarz çıkıyor. Bu ikili bana hep "rahat ama bir o kadar da feminen" hissi veriyor. Buradaki önemli nokta paça ve bot ilişkisi. Jean'i botun içine hafifçe sokabilir veya paçayı kısa tutabilirsiniz; böylece botun kare burunu kendini belli ediyor ve hatlar netleşiyor. Botun tabanı kalınsa jean'in dökümüyle güzel bir kontrast oluşuyor, yürürken hareket de kombine enerji katıyor. Üst tarafı çok zorlamaya gerek yok. Basic bir tişört, oversize bir gömlek veya hafif bir triko yeterli. Denim zaten kendi başına dikkat çekiyor, bot da kombinle uyumlu olduğu için ekstra aksesuar fazlasıyla etkili oluyor. Renklerde açık tonları tercih etmek bence kombini daha genç ve enerjik gösteriyor. Hafif soluk mavi veya bej tonlarıyla birleştiğinde sokak stiline çok yakışıyor.



## Doğru eşleşme bu olsa gerek

Kadife kumaş pantolon ve parlak bot: Kadife pantolonun bir havası var zaten. Işığa göre tonu değişiyor, yürüdükçe dokusu hareket ediyor. Tek başına bile güçlü bir parça ama altına parlak bir bot giydiğiniz an kombin bambaşka bir yere gidiyor. Ben bu ikiliyi sevdim çünkü biri mat ve yumuşak, diğeri net ve iddialı. Özellikle rugan ya da hafif parlak deri bir bot kadifenin o sakin havasını kırıyor. Kombin bir anda "fazla güvenli" olmaktan çıkıyor.

## Yumuşak kumaş, net adım

İpek pantolon tek başına fazla sakin kalabilir. Yılan derisi bot eklenince kombin daha belirgin ve dengeli olur. Pantolon akışkan, bot ise güçlü ve desenli—farklı ama uyumlu. Botun görünmesi önemli; paça hafif üstüne düşmeli ama burnunu kapatmamalı. Üstü sade tutmak yeterli. Kombin ne abartılı ne sıradan; günlük stil için şık ve biraz daha farklı bir seçenek.



## Cesur ama dengeli

Geniş paça denim ve western botlar: İlk başta "fazla mı olur?" diye düşündürüyor ama deneyince fikriniz değişiyor. Çünkü bu ikili şartıcı derecede iyi duruyor. Western botun sivri ucu ve hafif topuğu, geniş paçanın bol görünüsünü dengeliyor. Kombini fazla "tema" yapmamak önemli; kovboy detayları eklenince kostüm gibi durabiliyor. Üstte sade parçalar—beyaz tişört ya da düz gömlek—en iyi sonucu veriyor. Açık mavi jean daha yumuşak, koyu tonlar daha sert bir hava katıyor. Ama her durumda kombin günlük stile uyuyor ve düşündüğünüz kadar "country" görünmüyor.



## İkisi bir arada oldukça iyi

Geniş paça denim ve western botlar: İlk başta tereddüt edebilirsiniz, ama deneyince ne kadar iyi durduğunu görüyorsunuz. Western botun sivri ucu ve hafif topuğu, geniş paçayı dengeliyor; jean rahat, bot ise karakter katıyor. Kombini abartmadan, üstü sade tutmak en iyisi—beyaz tişört ya da düz gömlek yeterli. Açık tonlar daha yumuşak, koyu tonlar daha sert bir hava verir. Günlük stil için oldukça uygun ve düşündüğünüz kadar "country" durmaz.





**MIT 32 JAHREN ERFAHRUNG**

**BEGINNT IHR LÄCHELN  
MIT VEFADENT!**



**BIST DU BEREIT FÜR EIN  
PERFEKTES LÄCHELN?**

**Mit der All-on-4 / All-on-6 Methode  
zu einem festen und ästhetischen 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



## Derya Uluğ, yeni şarkısı "Hani" ile müzikseverlerle buluştu.

### Yeni Şarkısı Ayrılığın Anatomisi

Sözü Derya Uluğ'a, müziği Asil Göke ait olan ayrılık şarkısının klipi, Ecem Gündoğdu yönetmenliğinde çekildi. Klipin senaryosunu ise Derya Uluğ yazdı.

Ünlü şarkıcı, kreatif direktörlüğünü de üstlendiği klipte, ayrılık sürecinde olan ve gün geçtikçe değişen bir kadını canlandırdı.

50 JAHRE  
**UNTERBERGER**  
Faszination Auto

**HYUNDAI**

# Zum Jubiläum GOLDEN FIFTY

## 50 JUBILÄUMSPAKETE

Wir feiern Geburtstag – feiern Sie mit uns!

Die ersten 50 Neuwagen von Hyundai erhalten ein limitiertes Jubiläumspaket im Wert von 1.500 €, einlösbar für Zubehör Ihrer freien Wahl.

50 TOP PAKETE  
JETZT SOFORT  
SICHERN!



**Unterberger Automobile GmbH & Co. KG II**  
Haspingerstraße 12, 6330 Kufstein  
Telefon: +43 5372 61060 0  
E-Mail: autohaus@unterberger.cc

**Denzel & Unterberger GmbH & Co KG**  
Griesauweg 28, 6020 Innsbruck  
Telefon: +43 512 3323 0  
E-Mail: info@denzel-unterberger.cc

**Unterberger Automobile GmbH & Co KG**  
Bundesstraße 109, 6261 Strass im Zillertal  
Telefon: +43 5244 61000 0  
E-Mail: info.strass@unterberger.cc

**F. Unterberger - W. Denzel GmbH & Co KG**  
Wildauweg 1, 6410 Telfs  
Telefon: +43 5262 66766 0  
E-Mail: info.telfs@unterberger.cc

**Unterberger Automobile GmbH & Co KG**  
Landesstraße 30, 5710 Kaprun  
Telefon: +43 6547 85 34  
E-Mail: info.kaprun@unterberger.cc



[www.unterberger.cc](http://www.unterberger.cc)

Autowelt Kufstein  
**UNTERBERGER**  
Faszination Auto

Autowelt Innsbruck  
**DENZEL**  
**UNTERBERGER**  
Faszination Auto

Autowelt Strass  
**UNTERBERGER**  
Faszination Auto

**UNTERBERGER**  
Faszination Auto  
Telfs

**UNTERBERGER**  
Faszination Auto  
Kaprun



# DEFENDER RALLY

BEIM BP ULTIMATE RALLY-RAID PORTUGAL KLASSENSIEGER

Defender Rally brachte beim BP Ultimate Rally-Raid Portugal 2026 alle drei Crews und Fahrzeuge ins Ziel und demonstrierte eindrucksvoll die Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit des Defender Dakar D7X-R.

Stéphane Peterhansel und Mika Metge sicherten sich mit einer Gesamtzeit von 11:57:33 den Sieg in der Stock-Klasse.

Rokas Baciaška und Oriol Vidal sowie Sara Price und Sean Berriman belegten die Plätze zwei und drei – alle drei Fahrzeuge lagen über der erwarteten Pace.

Defender Rally trat in der „Stock“-Klasse für serienbasierte Fahrzeuge an und setzte den Defender Dakar D7X-R ein, der auf dem Defender OCTA basiert.

Die Defender bewegten sich zeitlich auf Augenhöhe mit Fahrzeugen der Ultimate-Klasse und unterstrichen damit die beeindruckende Geschwindigkeit des D7X-R sowie das fahrerische Können von Piloten und Co-Piloten.

Die Teamkollegen Rokas Baciaška und Oriol Vidal belegten mit 12:00:02 den zweiten Platz, während Sara Price und Sean Berriman nach fünf Renntagen unter stark wechselnden Bedingungen – darunter Schlamm, Wasser, Waldpassagen und enge Strecken – mit 13:09:58 Rang drei in der Stock-Klasse erreichten.

Auf der letzten Etappe der Rallye (Stage 5) setzten Rokas Baciaška und Oriol Vidal mit 1:07:39 die Bestzeit, gefolgt von Sara Price und Sean Berriman sowie Stéphane Peterhansel und Mika Metge.

Die drei Defender Dakar D7X-R legten zusammen 6.600 Kilometer zurück, auf Routen durch Portugal und Spanien. Auf jeder Etappe bewegten sich die Defender-Crews zeitlich im Bereich der Ultimate-Klasse und demonstrierten damit die hohe Geschwindigkeit und Leistungsfähigkeit des Fahrzeugs unter extremen Bedingungen. In der Gesamtwertung der Car-Kategorie belegten die Defender-Piloten die Plätze 16 (Peterhansel), 17 (Baciaška) und 30 (Price).



Unterberger Automobile GmbH & Co. KG II  
6330 Kufstein · Haspingerstraße 12

Telefon: +43 5372 / 61060

[unterberger.cc](http://unterberger.cc)

**Kronberg, 23. März 2026** – Defender Rally hat beim BP Ultimate Rally-Raid Portugal 2026 alle drei Crews und Fahrzeuge erfolgreich ins Ziel gebracht. Stéphane Peterhansel und Mika Metge sicherten sich mit einer Zeit von 11:57:33 den Gesamtsieg in der Stock-Klasse. In einem Rennen, das für sein technisch anspruchsvolles, schnelles und zugleich riskantes Terrain bekannt ist, stellte der Defender Dakar D7X-R seine beeindruckende Leistungsfähigkeit und Zuverlässigkeit unter Beweis.

Das Rennfahrzeug von Defender Rally, der Defender Dakar D7X-R, basiert auf dem Serienmodell Defender OCTA, dem leistungsfähigsten Defender. Die Karosserien entstehen auf derselben Produktionslinie und nutzen dieselbe Transmission, Antriebsarchitektur und D7x-Karosseriestruktur wie der OCTA. Für den Einsatz im W2RC wurde das Fahrzeug an die FIA-Reglements angepasst und auf extreme Wettbewerbsbedingungen ausgelegt – unter anderem mit verbesserter Kühlung, neuer Aufhängung und verbreiterter Spur.



Während des Events in Portugal wurde Defender Rally von den offiziellen Partnern Castrol, YETI, Bilstein und Bell & Ross sowie den offiziellen Ausrüstern Shackleton und Alpinestars unterstützt.



# DEFENDER



Unterberger Automobile GmbH & Co. KG II  
Haspingerstraße 12, 6330 Kufstein  
Tel.: +43 5372 61060, E-Mail: [autohaus@unterberger.cc](mailto:autohaus@unterberger.cc)  
[unterberger.cc](http://unterberger.cc)

Defender 110 Hard Top 26MY: Kraftstoffverbrauch (kombiniert, gewichtet): 9,2-8,6 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert, gewichtet): 242-224 g/km, nach WLTP. Weitere Informationen unter [www.autoverbrauch.at](http://www.autoverbrauch.at). Symbolfoto.



## Sibel-Isik VURGUN

Dipl. Ehe-, Familien-, Lebens- und Sozialberaterin, Psychosoziale Beraterin  
Gesundheitsmentorin, Independent businesspartner Eqology

# Aile Danışmanlığı Ne İşe Yarar?

“Aile, insanın kendini ilk öğrendiği ve yeniden öğrenebileceği yerdir.” – Virginia Satir

## Görünmeyen Yükler, Sessiz Kalan Hikâyeler

Aynı evde yaşayan insanların birbirini anlamadığı bir çağdayız. Konuşmalar var... ama temas yok. Paylaşımlar var... ama bağ yok. Ve çoğu zaman en büyük kırılmalar, dışarıdan bakıldığında “normal” görünen ailelerin içinde yaşanıyor. İşte tam bu noktada, birçok insanın hâlâ tam olarak ne olduğunu bilmediği bir alan devreye giriyor: **Aile danışmanlığı.**

## Aile danışmanlığı aslında ne yapar?

Aile danışmanlığı; yalnızca sorun çözmek değildir. O, insanların birbirini yeniden duyabilmesini sağlayan bir süreçtir. Bireylerin, çiftlerin ve aile üyelerinin yaşadığı:

- iletişim kopukluklarını
- duygusal yükleri
- ilişki çatışmalarını

anlamaya, çözmeye ve dönüştürmeye yardımcı olur. Ama daha da önemlisi şudur: İnsanın kendisiyle kurduğu ilişkiyi iyileştirir.

## Avusturya’da bu meslek neden bu kadar önemli?

Avusturya’da aile- çift ve yaşam danışmanlığı (Ehe-, Familien-, Lebens- und Sozialberatung), yasal olarak tanımlanmış, eğitim ve etik standartları net olan bir uzmanlık alanıdır.

Bu meslek;

- kriz anlarında destek sunar
- psikososyal dengeyi korur
- ve en önemlisi, sorunlar büyümeden önce müdahale eder

Yani yalnızca “yangın söndürmez”...

**Yangın çıkmasını da önler.**

## Göç, kültür ve görünmeyen çatışmalar

Göçmen kökenli ailelerde bu süreç çok daha derindir. İki dil arasında kalmak... İki kültür arasında sıkışmak... İki farklı değer sistemiyle yaşamak... Bu sadece bir uyum süreci değildir. Bu, çoğu zaman kimlik mücadelesidir. Dil farklılıkları, yanlış anlaşılmalara, kuşak çatışmaları ve rol karmaşaları; aile içinde görünmeyen ama hissedilen bir gerilim yaratır. İşte aile danışmanlığı burada bir köprü olur: Kültürler arasında, nesiller arasında ve en önemlisi... insanın kendi iç dünyasıyla olan ilişkisi arasında.

## Benim yaklaşımım: Bilim + kültür + insan

Benim danışmanlık anlayışım yalnızca teorik bilgiye dayanmaz. Aynı zamanda yaşamışlık, gözlem ve kültürel derinlik içerir. Avrupa’daki bilimsel ve sistem temelli yaklaşımları temel alırken, Türk uzmanların bilgi ve birikimlerini de sürece entegre ediyorum.

## Türk ve Kürt toplumlarının:

- aile yapısını
- değer sistemini
- gelenek ve duygusal dinamiklerini

derinlemesine anlamak, danışmanlık sürecinde belirleyici bir fark yaratır.

Çünkü insan sadece birey değildir.

**İnsan, ait olduğu sistemin bir yansımasıdır.**

Nitekim Doğan Cüceloğlu’nun dediği gibi: **“İnsan, ilişkileri içinde var olur. Sağlıklı bir toplum, sağlıklı ilişkilerden doğar.”**

Bilimsel temel: **“Derinlik ve sistem Aldığım eğitim, çok boyutlu bir yaklaşımı kapsar”.** Sigmund Freud,

Carl Gustav Jung ve Viktor Frankl gibi önemli isimlerin kuramları, modern danışmanlık yöntemleriyle birlikte ele alınır. Bu yaklaşımlar bize şunu öğretir: İnsanı anlamak için sadece bireye bakmak yetmez. Murray Bowen’ın da vurguladığı gibi: **“Bireyi anlamak istiyorsanız, onu ait olduğu aile sisteminden ayrı düşünemezsiniz.”**

## Gerçek değişim nerede başlar?

Aile danışmanlığı bir mucize değildir. Ama doğru kullanıldığında güçlü bir dönüşüm aracıdır. Çıkmazlar çözülür. İletişim yeniden kurulur. Duygusal yükler hafifler. Ama tüm bunların gerçekleşmesi için tek bir şart vardır: **Sorumluluk.** Değişim, dışarıdan değil... İçeriden başlar.

## Kendini bu satırların içinde yakalayabildin mi?

Bugün birçok insan hayatını sürdürüyor... Ama gerçekten yaşamıyor. Birçok aile birlikte yaşıyor... Ama birbirine temas etmiyor. Ve belki de en derin gerçek şu: İnsan en çok, anlaşılmadığı yerde yorulur. Şimdi kendinize şu soruyu sorun:

## Siz gerçekten anlaşılabilir musunuz?

Yoksa sadece idare mi ediyorsunuz? Çünkü bir gün beden yorulur... Ama asıl tehlike, ruh yorulduğunda başlar. Ve o noktada artık mesele sorun çözmek değil... kendini kaybetmemek olur. Çoğu insan aile danışmanlığına ancak en kötü noktaya ulaştığında gelir.: Sizi yeniden kendinize getirmek için.

*Psikososyal Danışman | Aile & Çift Danışmanı | Sağlık Mentoru  
Birey, aile ve toplum sağlığını bütüncül bir yaklaşımla güçlendirmeye odaklanır.*

# My Dream's

Salurner Straße 8  
INNSBRUCK

KEBAP | BURGER | BOSNA | PIZZA

# Tayyar Dincer sorgt in Innsbruck für Aufsehen in der Gastronomie

Der Innsbrucker Unternehmer Tayyar Dincer hat sich in kurzer Zeit erfolgreich in der Gastronomieszene etabliert. Seit der Gründung seines Betriebs im Jahr 2023 verzeichnet das Unternehmen ein stetiges Wachstum und gewinnt kontinuierlich an Beliebtheit.

Mit einem vielfältigen Angebot – von Kebap über Burger bis hin zu Pizza – spricht der Betrieb eine breite Kundschaft an. Besonders die Kombination aus Qualität, Service und Kundennähe gilt als wesentlicher Erfolgsfaktor.

Für große Aufmerksamkeit sorgte zuletzt das dreijährige Jubiläum des Unternehmens. Im Rahmen einer besonderen Aktion wurde Döner für nur einen Euro angeboten.



Die Kampagne lockte zahlreiche Besucher an und gilt als eine der außergewöhnlichsten Aktionen dieser Art in Tirol.

Neben seinem wirtschaftlichen Erfolg engagiert sich Tayyar Dincer auch gesellschaftlich. Als Unterstützer des regionalen Fußballs setzt er ein Zeichen für lokales Engagement und soziale Verantwortung.

Mit seinem unternehmerischen Ansatz und klarer Vision entwickelt sich Dincer zunehmend zu einer prägenden Persönlichkeit in der Innsbrucker Gastronomie.

## Bestellungen

+43 664 / 4015 556

@mydreams\_ibk



# İSPANAK MÜCVERİ

## MALZEMELER

- 1 kg ıspanak
- 2 baş soğan
- 3 yumurta
- Sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı un
- 1 kabartma tozu
- Tuz
- Karabiber

**YAPILIŞI:** Ispanaklar temizlenip yıkandıktan sonra 10 dakika sıcak suda bekletilip yumuşaması sağlanır. İnce kıyılmış soğanlar ile 5-6 dakika sıvı yağ ilave edilerek kavrulur. Karışım soğuduktan sonra yumurta, un, tuz, karabiber ve kabartma tozu ilave edilerek yumuşak bir karışım elde edilir. Kaşıkla kızgın yağa dökülerek kızartılır.

# 4 soruda şalgam suyu

Şalgam suyunun içinde ne var, nasıl üretiliyor, faydaları neler, ne kadar ve nasıl tüketmeli? İşte ülkemize özgü bu fermente içeceklerle ilgili merak edilen soruların yanıtları...

**1**

## ŞALGAM HANGİ BİTKİDEN ÜRETİLİYOR?

Çukurova'ya özgü geleneksel fermente bir içecek olan şalgamın ana maddesi mor havuç. Güçlü bir polifenol olan antosiyanidin ve beta karotenden zengin bir kök bitki olan mor havuç birçok hastalığa karşı koruyucu etki sağlıyor. Havuçta, nihayetinde şalgam suyuna o güzel, güçlü rengi veren de içeriğinde bulunan antosiyanidin. Toprağın mineral yapısı ve iklim özellikleri ile Konya Ereğli en kaliteli mor havuçların yetiştirildiği bölge olarak öne çıkıyor. Bu bölgeye özel endemik bir bitki olan mor havuç tohumları nisan ayında toprağa ekiliyor ve 120-150 gün içinde olgunlaşarak ekim ayında hasat ediliyor.

**2**

## NASIL ÜRETİLİYOR?

Hasadın ardından temizlenip kesilen mor havuçlar üretime uygun hale getiriliyor ve bundan sonra fermentasyon süreci başlıyor. Bulgur, kaya tuzu ve su ile birlikte yaklaşık 35 gün fermente ediliyor. Tüm bu içerikler, oluşan laktik asit fermentasyonu sayesinde kendine özgü şalgam suyu lezzetine ulaşıyor. Ancak içeriğindeki mikroorganizmalar nedeniyle saklarken ve tüketirken dikkatli olmak gerekiyor. Mor havuç hasadının başlaması nedeniyle gerçekleşen "Şalgamın konuşan Doğanay İçecek Pazarlamadan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Gözde Balkan, "Küçük çaplı üretimlerde bu daha kolay olsa da bizim birincil sorumluluğumuz, ürünün nakliye ve raflarda geçen sürecini, en sağlıklı ve kaliteli koşullarda gerçekleştirmek. Bunu sağlamak için şalgamı hastalık yapmaya yatkın mikroorganizmalardan arındırmak adına pastörize işlemine tabi tutuyoruz" diyor.

**3**

## ŞALGAMIN FAYDALARI NELER?

Panelde konuşan Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez, şalgam suyunun güçlü bir polifenol olan antosiyanidin ve A vitamini öncüsü olan beta karotenden zengin bir besin olan mor havuç sayesinde birçok hastalığa karşı koruyucu etki sağladığını söylüyor ve ekliyor: "Şalgam suyunun en önemli özelliği probiyotik bir içecek olması. Fermentasyon sonucu oluşan laktik asit bakterileri ve antosiyanidin bir arada olduğunda mikrobiyotanın dengesini koruyarak ve faydalı mikroorganizmaların çalışmasını sağlayarak bizi hastalıklardan koruyor." Uzm. Dyt. Dönmez, şalgam suyunun diğer faydalarını şöyle sıralıyor: "Glisemik indeksi düşük. Şekersiz olması sağlık açısından büyük bir avantaj. Düzenli tüketmek, içerdiği antosiyanidin sayesinde biriken yağ damlacıklarını emterek damar iç sağlığını korur. Tokluk hormonunu uyararak daha uzun süre tok kalmayı destekler. Kebab gibi et yemeklerinin yanında sindirimi kolaylaştırır ve etin pişirilmesiyle oluşan kanserojen maddelerin detoksifikasyonunu sağlar."

**4**

## NE KADAR, NASIL TÜKETMELİ?

Sağlıklı bir yaşam için günde 1 bardak tüketilebileceğini söyleyen Uzm. Dyt. Dönmez, "Sadece etin yanında değil tüm ana öğünlerde, ayrına katarak ya da salatalara lezzet vermesi için ekleyerek tüketebilirsiniz" diyor.

## ŞALGAM TÜKETİMİ ARTIYOR

Eskiden şalgam deyince akla sadece kebab gelirdi. Şimdi ise etli, zeytinyağlı demeden her yemeğin yanında şalgam tüketilmeye başladı. Doğanay İçecek Pazarlamadan Sorumlu Genel Müdür Yardımcısı Gözde Balkan, "Son altı ay içerisinde şalgam tükettim diyen tüketicilerin oranı, geçen sene aynı döneme göre yüzde 30 artmış durumda. Son yaptığımız araştırmalarda gördük ki Türkiye'deki hanelerin yüzde 30'una şalgam giriyor. Amacımız bunu en az yüzde 50'nin üzerine çıkarabilmek" açıklamasında bulundu.

# BİBER MÜCVERİ

## MALZEMELER

- 4 adet közlenmiş kırmızı biber
- 2 adet haşlanmış patates
- 2 adet yumurta
- 1 adet soğan
- Yarım demet maydanoz
- Galeta unu
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı pul biber

**YAPILIŞI:** Közlenmiş biberleri küçük küçük doğruyoruz. Patatesleri ve soğanı rende yapıyoruz. Maydanozları ince ince kıyıyoruz. Üzerine yumurtaları kırıyoruz. Baharatlarını ve galeta ununu ekliyoruz. Köfte harcı gibi yoğuruyoruz. Kıvam alınca elimizle şekil verip ister tavada, ister fırında pişiriyoruz.



# Doğru nefesle hastalıklara dur deyin!

**İnsan vücudunun temel enerji kaynağı olan nefes, doğru kullanıldığında birçok hastalıkla mücadeleye ve tedavisini desteklemeye yardımcı olabiliyor.**

Günde yaklaşık 20 bin kez nefes alıp veriyoruz ancak çoğumuz nasıl nefes aldığımıza ya da bunun fiziksel, zihinsel ve duygusal durumumuzu ne denli derinden etkilediğine çok az dikkat ediyoruz.

“Yaşamın en saf formu olan nefes; vücudumuzun baştan sona yenilenmesinde, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızın dengelenmesinde büyük rol oynuyor” diyen Nefes Koçu Nevşah Fidan Karamehmet, nefes çalışmalarının öne çıkan etkilerini şöyle sıralıyor:

“Kalp ritmini düzenliyor, vücuttan toksinlerin kolayca atılmasına yardımcı oluyor, tüm sinir sistemi ve hormonların düzgün çalışmasını sağlıyor, güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmayı destekliyor. Ayrıca kan kalitesini artırarak, temiz kan dolaşımını mümkün kılıyor. Bu da hücre yenilenmesini ve verimliliği artırıyor. Gençlik ve zindeliğin sırrı, doğru nefeste saklıdır.”

Nevşah Fidan Karamehmet, doğru nefesin önemi ve kurucusu olduğu Breath Hub uygulaması ile Türk Kanser Derneği'nin yapmış olduğu iş birliği hakkındaki sorularımıza yanıtladı.

**Nefes alırken en sık hangi hatalar yapılıyor?**

İnternetteki bilgi kirliliği nedeniyle şu tip söylemleri çok sık duyuyoruz: Doğru nefes karın nefesidir, burundan nefes alınmalı, ağız nefesi hiç kullanılmamalı. Nefes, bir beyin sapı refleksidir ve yaklaşık 28 ayrı çevresel etmen değerlendirilerek beyin tarafından en optimal nefes alma şekli belirleniyor.

Yani gerektiğinde ağızdan nefes almak (örneğin bir tehlikeden kaçarken kullanılır), gerektiğinde göğse nefes almak (uykuya rahat dalmada çok etkili), gerektiğinde de diyaframa nefes almak (konuşma ve şarkı söylerken gereklidir) doğrudur.

Ama nefese zihinsel şartlanmalar ile nefes tutma, gerekmediği halde derin ve uzun nefes almak gibi müdahaleler sağlıklı nefes alışkanlığını bozuyor. Vücutumuzun farklı şekillerde nefes almasına izin verilmesi gerekiyor.

**Hangi rahatsızlıklarla mücadelede nefes öne çıkıyor?**

Nefes, tüm vücudun işleyişindeki temel enerji kaynağı olduğu için hemen hemen her türlü hastalığın tedavisi için destekleyici şifa kaynağı olarak kullanılabilir. Tansiyon, migren, astım, bronşit gibi akciğer rahatsızlıkları, nefes tedavisinde hızlıca sonuç alınabilen ve direkt yanlış nefes alışkanlıklarının sonuçları olan hastalıklardır.

**Türk Kanser Derneği ile iş birliğinizi anlatır mısınız?**

Breath Hub olarak sadece dakikalar içinde fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımızın dengelenebileceğini, çoğu hastalığa yardımcı olarak nefes şifasının kullanılabilirliğini aktarmak için sosyal sorumluluk hissetmekteyiz.

Bu amaçla pilot projelerimizden biri olan Türk Kanser Derneği'nde danışanlarımızı hem uygulamamızı kullanmaya teşvik ederek hem de canlı nefes seansı yaparak ilk adımı atmış olduk. Bilgilendirme ve canlı nefes seansını, dernekle belirlenecek belirli zaman aralıklarında sürekli tekrarlamayı amaçlıyoruz.

**Kanserle mücadelede nefes terapisinin faydası var mı?**

Nefes, dünyadaki en doğal ve hızlı şifa aracıdır. Doğru nefes almak, vücuttan toksinlerin atılmasına yardımcı oluyor, sinir sistemi ve hormonların düzgün çalışmasını sağlıyor. Kan kalitesini artırarak temiz kan dolaşımını mümkün kılıyor. Bu da sonuçta hücre yenilenmesini ve verimliliğini artırıyor. Ayrıca birçok psikolojik çalışmada nefesin zihin dengelemesinde yardımcı olduğu görüldüğünden psikoterapi seanslarında aktif olarak kullanılıyor. Kanser gerilemesi ve vücuttan atılmasında zihin ve moral önemli görev alıyor. Yani zihnimizin ve bedenimizin doğru nefes alışkanlığı ile dengelenmesini öneriyoruz.



Innsbruck · Gumpstraße 41

T: 0512 / 344 016

Täglich geöffnet 11 - 22 Uhr



*Alle Speisen zum Mitnehmen!*



urfam-restaurant.at  
URFAM Restaurant Innsbruck





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



## Degerli Life aktuell okuyucuları!

Bu yazı dizisinde, Avusturya hukuk sisteminin temel kavramlarını ve bu kavramların günlük hayattaki yansımalarını, sade ve anlaşılır bir dille ele almak amaçlanmaktadır. Özellikle Avusturya'da yaşayan vatandaşlarımızın sıklıkla karşılaşabileceği hukuki konulara odaklanılarak, teorik bilgilerin pratik hayattaki karşılığı ortaya konulacaktır.

Bu kapsamda, ilk yazıda Avusturya Medenî Kanunu'nun (§ 16 ABGB) insan onuru ve kişisel özgürlük kavramlarını merkeze alan temel düzenlemesi ele alınmaktadır. Hukuk doktrininde kişilik haklarının ana dayanak noktalarından biri olarak kabul edilen bu hüküm, bireyin hukuki statüsünün anlaşılması bakımından özel bir önem taşımaktadır.

### Avusturya Medenî Kanunu, madde 16 (ABGB)

Avusturya Medenî Kanunu, 1 Ocak 1812 tarihinden bu yana yürürlükte olup, iki yüzyılı aşkın süredir kesin-tisiz şekilde uygulanmaktadır.

#### § 16 ABGB'nin temel içeriği özetle şöyledir:

"Her insan, doğuştan gelen ve akıl yoluyla açıkça anlaşılabilir haklara sahiptir ve bu nedenle bir kişi olarak kabul edilmelidir. Kölelik veya kulluk ve bunlara ilişkin herhangi bir yetkinin kullanılması bu ülkelerde kabul edilmez."

Bu düzenleme ile insanın kişiliği temel bir değer olarak tanınmakta, bireysel özgürlük ise mutlak biçimde koruma altına alınmaktadır.

Maddede yer alan insan onuru, kişilik değeri ve özgürlük kavramlarının yalnızca modern hukuk sistemlerine özgü olmadığı, farklı normatif geleneklerde de evrensel ilkeler olarak benimsendiği görülmektedir. Bu çerçevede, insanın değeri, sorumluluğu ve özgürlüğüne ilişkin şu genel yaklaşımlar tarih boyunca birçok sistemde yer bulmuştur:

– İsrâ Suresi 70. Ayet: insanın değerli bir varlık olduğu,

– Necm Suresi 39. Ayet: bireyin kendi iradesiyle sorumlu olduğu,

– Bakara Suresi 256. Ayet: zorlama karşısında özgürlüğün esas alındığı.

Bu atıflar, herhangi bir dinî içerik sunma amacı taşımamakta; § 16 ABGB'nin temelini oluşturan değerlerin farklı normatif sistemlerde de karşılık bulunduğunu göstermeyi amaçlamaktadır.

Kişilik hakları, modern hukuk düzenlerinin en temel yapı taşlarından biridir. Bu haklar, bireyin yalnızca insan olması nedeniyle sahip olduğu, devredilemez ve doğuştan gelen yetkileri ifade eder. § 16 ABGB, kişiliği merkeze alarak bu hakları pozitif hukuk düzeyinde güvence altına almakta; kölelik ve benzeri bağımlılık ilişkilerini kesin biçimde yasaklayarak bireysel özgürlüğü mutlak şekilde korumaktadır.

Doktrinde bu hüküm, yalnızca programatik bir düzenleme olarak değil, doğrudan uygulanabilir ve bağlayıcı bir merkez norm olarak kabul edilmektedir. Günümüzde veri koruma hukuku, aile hukuku ile şeref ve haysiyetin korunmasına ilişkin özel düzenlemeler büyük ölçüde bu temel normdan beslenmektedir.

Bu yönüyle § 16 ABGB, insan onurunu hukuk düzeninin merkezine yerleştiren, kişisel özgürlüğün sınırlarını belirleyen ve uzun süredir geçerliliğini koruyan temel bir hukuk normu olarak değerlendirilmelidir.

Rechtsanwalt Mag. iur. Hüseyin KILIC

Allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Dolmetscher

Advokatur KILIC | RA. Mag. iur. Hüseyin KILIC, Meinhardstraße 5/2 | 6020 Innsbruck  
Tel +43 512.55 16 45 | office@ra-kilic.at

## Yazar Hakkında

Hukuk eğitimimi Avusturya'nın Innsbruck kentinde tamamladım ve yüksek lisansımı Innsbruck Üniversitesi'nde yaptım. Meslek hayatım boyunca hukuk teorisi ile uygulamanın birlikte ele alınmasına önem verdim; bu doğrultuda, avukatlık mesleğine kabul için öngörülen yasal eğitim süreci kapsamında, zorunlu hukuk stajımı (Rechtspraktikat) Innsbruck Bölge Mahkemesi ve Innsbruck Eyalet Mahkemesi'nde tamamladım.

Tirol Eyalet Hükûmeti tarafından verilen Atama Kararnamesi kapsamında, A, AV, B, B+E, BV, C (C1)+E, D, D+E ve F olmak üzere tüm sürücü belgesi sınıflarına ilişkin ehliyet pratik sınavlarında bilirkişi (sınav görevlisi) olarak görev aldım.

Avukatlık mesleğimin yanı sıra, hâlen Innsbruck Eyalet Mahkemesi nezdinde genel yeminli ve mahkemece sertifikalı Türk dili tercümanı olarak görev yapıyorum.

Çalışmalarım, hukukun günlük hayattaki yansımalarını sade ve anlaşılır bir dille okura aktarmayı amaçlıyorum.



# Artık yeni bir hayal kuracağız

“Hayallerimize kavuştuk, çok mutluyuz. İnanılmaz bir duygu, kelimelerle tarifi yok. Bu meslekte Dünya Kupası'nda yer almak zirvedir. Onu paylaşmak, yaşamak harika olacak. Katkıda bulunan herkese teşekkürler.”

Büyük hasreti bitiren A Milli Takım Teknik Direktörü Vincenzo Montella, maç sonrası oyuncularına teşekkür etti. Duyularını tarif edecek kelime bulamadığını söyleyen İtalyan hoca, "Hayallerimize kavuştuk, mutluyuz. Bu meslekte Dünya Kupası zirve. Onu paylaşmak, yaşamak harika olacak. Yabancı hoca olarak hem Avrupa Şampiyonası hem de Dünya Kupası'na katılan ilk ben oldum. Benim için de bu büyük bir gurur. Bizim işimiz hep sonuçlara odaklı oluyor. Başarısız olsaydık, bütün sorumluluğu üstüme almaya hazırdım. Çünkü oyuncularımın verdikleri mücadele inanılmazdı. Hep yürekleriyle oynadılar, sonuna kadar mücadele ettiler. Bu benim için inanılmaz bir mutluluk. Şimdi oyuncularımın birlikte yeni bir hayal peşinden gideceğiz. Bu başarıya herkes inanılmaz katkılarda bulundu. Bu yolda emeği geçen, katkıda bulunan herkese çok teşekkür ediyorum" şeklinde konuştu.

## İşte A Milli Takım'ın Dünya Kupası'ndaki rakipleri ve maç tarihleri

**Türkiye A Milli Futbol Takımı, 2026 Dünya Kupası Elemeleri Play-Off Final maçında Kosova'yı deplasmanda 1-0 mağlup ederek 24 yıllık hasreti sona erdirdi. Daha önce çekilen kuralarla Dünya Kupası'ndaki rakiplerimiz ve maç tarihleri belli olmuştu.**

A Milli Takım, 2026 FIFA Dünya Kupası play-off finalinde Kosova'yı eleyerek 24 yıllık hasreti sona erdirdi.

Ay-Yıldızlılar, deplasmanda oynadığı maçta Kerem Aktürkoğlu'nun tek golüyle kazandı ve Dünya Kupası biletini aldı.

### İŞTE DÜNYA KUPASI'NDAKİ RAKİPLERİMİZ

ABD, Kanada ve Meksika düzenlenecek turnuvadaki rakiplerimiz daha önce çekilen kural neticesinde belirlenmişti. A Milli Takımımız, dev turnuvada D Grubu'nda yer alacak. Grupta Avustralya, Paraguay ve ev sahibi ABD ile karşılaşacağız

### İLK MAÇ: AVUSTRALYA

Türkiye ilk maçında Avustralya ile karşılaşacak. 13 Haziran'daki Avustralya-Türkiye maçı Kanada'nın Vancouver şehrindeki BC Place Stadyumu'nda TSİ 07:00'de oynanacak.

### İKİNCİ MAÇ: PARAGUAY

Ay-Yıldızlılar 2. maçında ise Paraguay ile karşılaşacak. 19 Haziran'daki Türkiye-Paraguay maçı ABD'nin Kaliforniya eyaletinin Santa Clara şehrindeki Levi's Stadyumu'nda TSİ 07:00'de oynanacak.

### GRUPTAKİ SON MAÇ: ABD

A Milli Takım gruptaki son maçında ev sahibi ABD ile karşılaşacak. Kaliforniya'nın Inglewood şehrindeki SoFi Stadyumu'ndaki karşılaşma 70 bin seyirci önünde TSİ 05.00 oynanacak. Ay-Yıldızlılar'da hedef gruptan 9 puanla çıkmak.

## İŞTE TÜM GRUPLAR

### FIFA 2026 Dünya Kupası'nda gruplar şöyle:

A Grubu:	Meksika, Güney Afrika, Güney Kore, Çekya
B Grubu:	Kanada, Bosna Hersek, Katar, İsviçre
C Grubu:	Brezilya, Fas, Haiti, İskoçya
D Grubu:	Türkiye, ABD, Paraguay, Avustralya
E Grubu:	Almanya, Curaçao, Fildişi Sahili, Ekvador
F Grubu:	Hollanda, Japonya İsveç, Tunus
G Grubu:	Belçika, Mısır, İran, Yeni Zelanda
H Grubu:	İspanya, Yeşil Burun Adaları, Suudi Arabistan, Uruguay
I Grubu:	Fransa, Senegal, Irak, Norveç
J Grubu:	Arjantin, Cezayir, Avusturya, Ürdün
K Grubu:	Portekiz, Demokratik Kongo Cumhuriyeti, Özbekistan, Kolombiya
L Grubu:	İngiltere, Hırvatistan, Gana, Panama

### Grup aşamasında maçlar takımların gruptaki yerlerine göre şu şekilde oynanacak:

Maç Günü 1: 1. ve 2. sıradaki takımlar, 3. ve 4. sıradaki takımlar  
Maç Günü 2: 1. ve 3. sıradaki takımlar, 4. ve 2. sıradaki takımlar  
Maç Günü 3: 4. ve 1. sıradaki takımlar, 2. ve 3. sıradaki takımlar





# Perfekt geplant, perfekt umgesetzt.

MIT  
**500m<sup>2</sup>**  
AUSSTELLUNGS-  
FLÄCHE

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



## 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

**DANKÜCHEN** City  
KÜCHEN & BETTENSTUDIO



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

## Erfahrung, die man in jedem Detail spürt.

Mit Leidenschaft und Präzision verwirklichen wir deine individuelle Traumküche – Schritt für Schritt, perfekt geplant und umgesetzt.

**DANKÜCHEN**



statt 14.110

**€11.990**

**Material inkl.:**  
verschiedene Farben und Dekore, grifflos,  
NEFF-Geräteset, Spüle & Armatur, Lieferung & Montage

*Unsere Küchen vereinen Ästhetik, Funktion und Langlebigkeit. Von der ersten Idee bis zur fertigen Umsetzung richten wir uns ganz nach deinen Vorstellungen – für Räume, die überzeugen und jeden Tag Freude bereiten.*



# 160 x 200 cm Boxspringbett

## inkl orthopädischer Matratze



**GRATIS**  
inkl 2xKissen  
und Decke



inkl orthopädischer Matratze  
Größe: 160 x 200 cm  
verschiedene Farben

statt €1.990

NUR  
**€990**

**istikbal**

A U S T R I A

### ŞUBELERİMİZ:

- € ruyahome Quellenstraße 72, 1100 Wien
- € ruyahome Fernkorngasse 39, 1100 Wien
- € ruyahome Karl-Höll-Straße 2, 6923 Lauterach
- € ruyahome Gebirgsjägerplatz 7, 5020 Salzburg
- € ruyahome Bundesstraße 35, 6063 Rum / Innsbruck



## Avusturya Çapında Güven Veren Mobilya Ağı

**5 Şube. Tek Marka. Tek Güven.**



### Hohe Qualität

Wir arbeiten ausschließlich mit renommierten Marken zusammen, um Ihnen Möbel in bester Qualität und mit langer Lebensdauer zu bieten.



### Kostenlose Küchenplanung

Lassen Sie sich von unseren Küchenprofis inspirieren! Gemeinsam gestalten wir Ihre Traumküche – ganz nach Ihren Wünschen, kostenlos und unverbindlich.



### Schnelle Lieferung

Ihre Bestellung wird individuell für Sie gefertigt und innerhalb kürzester Zeit zuverlässig geliefert.



### Professionelle Montage

Unser erfahrenes Montageteam sorgt für den fachgerechten Aufbau und die perfekte Platzierung Ihrer neuen Möbel.

**ruyahome**

**istikbal BELLONA nobilia DANKÜCHEN**

Instagram Facebook Website ruyahome.at

Phone 01 890 49 56

Phone +43 650 231 24 55

**Su ve deniz benim evim. Beni yaşama geri döndürdüğü için aslında ikisine de çok büyük minnet duyuyorum.**



## Denizde kendimi "evimde" gibi hissediyorum!

Rekorların kadını, dalış tutkusunun ve spor disiplininin vücut bulmuş hali, karşınızda **Şahika Ercümen!**

Derin maviliklere, su altı dünyasına ve doğanın tüm güzelliklerine aşık bir sporcudan bahsediyoruz. Küçük yaşlarda büyük sağlık sorunları ile karşılaşmış ama o tutkusunun peşinden gitmiş, yılmamış. Onu, ilk yaptığı günden beri mutlu eden dalış; sağlık sorunları için engel teşkil etmemiş, etmediği gibi daha sağlıklı biri haline getirmiş. İşine olan tutkusuna, disiplinine ve ışığına hayran kaldığımız Şahika Ercümen'in dünyasına "derinden" bir giriş yapıyoruz!



**Aslında tüm Türkiye seni yakından tanıyor peki sen kendini nasıl tanımlıyorsun? Şahika nasıl biri? Nasıl yaşar, hayatta nelere önem verir?**

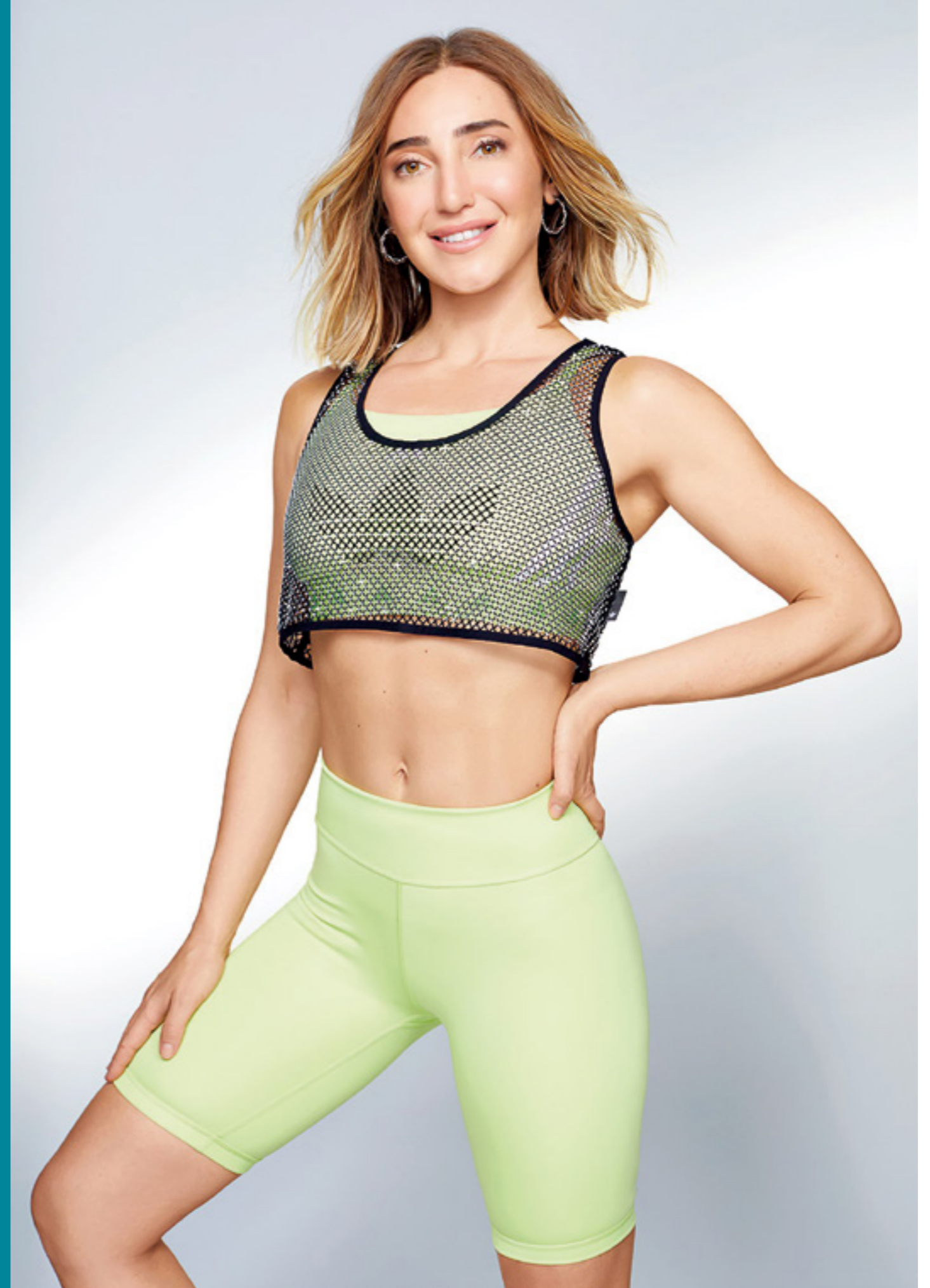
Ben de kendimi her gün daha iyi tanımaya çalışıyorum. Dalış bunun için bana mükemmel bir araç oluyor. Gittikçe derinleşen, öğrenmeye çok açık, tutkularının peşinde koşan, daha iyi bir versiyonunu yaşamayı amaç edinmiş bir Şahika diyebilirim. Hayatı anlanlandıran anların kıymetini biliyorum ve her zamanı israf etmemeye, enerjimi doğru kullanmaya çalışıyorum. Duyarlı ve farkında bir hayat sürüyorum.

**Küçüklüğünde astım rahatsızlığının olduğunu biliyoruz. Nasıl gelişti bu süreç? Rahatsızlığının üstesinden psikolojik olarak nasıl geldin de başarılarından başarılarına koştun?**

Çocukluğumda bırakın spor yapmayı evden bile dışarı çıkamıyordum. Hatta bu yüzden okula da geç başlamış oldum. Doktorlar bir çok farklı tedavi uygulamıştı ancak sonuncusundan olumlu etkiler görebilmeye başlayabilmişim. Ardından okula devam edebildim. Bir gün okulumuzun düzenlediği bir geziye gitmişim. Bir yelken kulübü. Orada dalış yapanları da görmüştüm. Tek bir nefeste suyun altında dalıp çıkanları gördüğümde çok heyecanlanmışım. Oradaki antrenör istersem deneyebileceğimi söylediğinde de denemeye karar verdim ve aldığım tek bir nefesle gidebildiğim en uzak mesafeye kadar gitmeye çalıştım.

Suya girip dalmaya başladığım andan itibaren büyülü bir dünyaya giriş yapmış oldum. Yerçekiminin olmadığı, zamanın durduğu masmavi bir dünyada olduğumu hissettiğim de hiç çıkmak istemediğimi fark ettim. Bu durumda beni epey uzağa götürmüş olacak ki dalabileceğimi söyleyen antrenör bu sporla mutlaka ilgilenmem gerektiğini söylemişti.

O dönemde hastalıklarla uğraştığımız için ilk başlarda bunu aileme söyleyemedim. Ama bir yandan gizli gizli antrenmanlara gidiyordum. Su ve deniz sağlığıma çok iyi geldi. Düzenli yaptığım antrenmanlar başka bir disiplin kattı ve Okulumdaki başarıyı da iyi yönde etkiledi. Antrenmanlarımı iyiye gittikçe yarışmalara da katılabildim. Sanırım hayatım ilk nefes almaya başladığımda değil, nefesimi ilk tutmaya başladığımda başladı. Psikolojik olarak uzun süre hiçbir şey yapamamanın verdiği kamçılayıcı etkiyle elimden gelenin en iyisini yaptım. Boşa zaman harcamadan, kaybetme lüksümüz olmadığını farkında olarak ilerledim. Aslında bu süreçte aldığım her nefesin kıymetini bilmeyi öğrendim.



**Q Kariyerinin vurup rekorlarının tamamen dışında, Şahika ve suda olmak arasında nasıl bir ilişki, bağ var?**

Su ve deniz benim evim. Beni yaşama geri döndürdüğü için aslında ikisine de çok büyük minnet duyuyorum. Denizde kendimi karada olduğumdan çok daha rahat hissediyorum. Denizleri yaşam alanlarım olarak görüyorum. Denizlerin korunması için ise elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Birleşmiş Milletlerin sudaki yaşam savunucusuyum. Mavinin sıfır atık projesi ndeki Türkiye elçisiyim. İçinde bulunduğum tüm projelerde bir çok etkili koruma çalışmaları yapıyoruz. Bu önemli çalışmaların içinde olmak rekor kırmak kadar önemli. Beni yaşama geri döndüren denizler için ben de nefesimi tutuyorum..

**Q Peki karadaki doğa ile durum nasıl? Hiking sever misin mesela?**

Doğa Aşığıyım. Bazen saatlerce sadece doğayı gözlemleyerek içinde kaybolmayı çok seviyorum. Hiking, kaya tırmanışı ve dağcılık gibi suda derine gitmenin tam tersine nabzımı hızlandıracak şekilde tepelere, zirveye çıkmayı çok seviyorum. Zaten ismimin anlamı da dağın doruk noktası demek! Tepede ve zirvede olmak, doğada vakit geçirmek ruhumu en çok besleyen etkenler arasında.

**Q Rekor üzerine rekor kırıyorsun. Nasıl geçiyor hızlanma süreçleri?**

Rekor üzerine rekor kırıyormuşum gibi görünüyor aslında.. Fakat o kırılan rekorun öncesinde aylar gerektiren zor çalışmalar ve pek çok başarısız deneme var. Fiziksel kondisyonun yanında mental çalışmalara da ağırlık veriyorum. Nefes ve meditasyon çalışmaları olmazsa olmaz. Yıl boyunca dünyanın pekçok yerinde kamplarım oluyor. Benim için en zor süreçlerden birisi aylarca evimden, ailemden ve ülkemizden uzak kalmak.



**Q Aslında tüm Türkiye seni yakından tanıyor peki sen kendini nasıl tanımlıyorsun? Şahika nasıl biri? Nasıl yaşar, hayatta nelere önem verir?**

Ben de kendimi her gün daha iyi tanımaya çalışıyorum. Dalış bunun için bana mükemmel bir araç oluyor. Gittikçe derinleşen, öğrenmeye çok açık, tutkularının peşinde koşan, daha iyi bir versiyonunu yaşamayı amaç edinmiş bir Şahika diyebilirim. Hayatı anlanlandıran anların kıymetini biliyorum ve her zamanı israf etmeye, enerjimi doğru kullanmaya çalışıyorum. Duyarlı ve farkında bir hayat sürüyorum.

**Q Küçüklüğünde astım rahatsızlığının olduğunu biliyoruz. Nasıl gelişti bu süreç? Rahatsızlığının üstesinden psikolojik olarak nasıl geldin de başarılarından başarılarına koştun?**

Çocukluğumda bırakın spor yapmayı evden bile dışarı çıkamıyordum. Hatta bu yüzden okula da geç başlamış oldum. Doktorlar bir çok farklı tedavi uygulamıştı ancak sonuncusundan olumlu etkiler görebilmeye başlayabilmişim. Ardından okula devam edebildim. Bir gün okulumuzun düzenlediği bir geziye gitmişim. Bir yelken kulübü. Orada dalış yapanları da görmüştüm. Tek bir nefeste suyun altında dalış çıkanları gördüğümde çok heyecanlanmışım. Oradaki antrenör istersem

deneyebileceğimi söylediğinde de denemeye karar verdim ve aldığım tek bir nefesle gidebildiğim en uzak mesafeye kadar gitmeye çalıştım.

Suya girip dalmaya başladığım andan itibaren büyüü bir dünyaya giriş yapmış oldum. Yerçekiminin olmadığı, zamanın durduğu masmavi bir dünyada olduğumu hissettiğim de hiç çıkmak istemediğimi fark ettim. Bu durumda beni epey uzağa götürmüş olacak ki dalabileceğimi söyleyen antrenör bu sporla mutlaka ilgilenmem gerektiğini söylemişti.

O dönemde hastalıklarla uğraştığımız için ilk başlarda bunu aileme söyleyemedim. Ama bir yandan gizli gizli antrenmanlara gidiyordum. Su ve deniz sağlığıma çok iyi geldi. Düzenli yaptığım antrenmanlar başka bir disiplin kattı ve Okulumdaki başarıyı da iyi yönde etkiledi. Antrenmanların iyiye gittikçe yarışmalara da katılabildim. Sanırım hayatım ilk nefes almaya başladığımda değil, nefesimi ilk tutmaya başladığımda başladı. Psikolojik olarak uzun süre hiçbir şey yapamamanın verdiği kamçılayıcı etkiyle elimden gelenin en iyisini yaptım. Boşa zaman harcamadan, kaybetme lüksümüz olmadığını farkında olarak ilerledim. Aslında bu süreçte aldığım her nefesin kıymetini bilmeyi öğrendim.

**Q Kariyerinin vurup rekorlarının tamamen dışında, Şahika ve suda olmak arasında nasıl bir ilişki, bağ var?**

Su ve deniz benim evim. Beni yaşama geri döndürdüğü için aslında ikisine de çok büyük minnet duyuyorum.

Denizde kendimi karada olduğumdan çok daha rahat hissediyorum. Denizleri yaşam alanlarım olarak görüyorum. Denizlerin korunması için ise elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Birleşmiş Milletlerin sudaki yaşam savunucusuyum. Mavinin sıfır atık projesi ndeki Türkiye elçisiyim. İçinde bulunduğum tüm projelerde bir çok etkili koruma çalışmaları yapıyoruz. Bu önemli çalışmaların içinde olmak rekor kırmak kadar önemli. Beni yaşama geri döndüren denizler için ben de nefesimi tutuyorum..

**Q Peki karadaki doğa ile durum nasıl? Hiking sever misin mesela?**

Doğa Aşığıyım. Bazen saatlerce sadece doğayı gözlemleyerek içinde kaybolmayı çok seviyorum. Hiking, kaya tırmanışı ve dağcılık gibi suda derine gitmenin tam tersine nabzımı hızlandıracak şekilde tepelere, zirveye çıkmayı çok seviyorum. Zaten ismimin anlamı da dağın doruk noktası demek! Tepede ve zirvede olmak, doğada vakit geçirmek ruhumu en çok besleyen etkenler arasında.

**Q Rekor üzerine rekor kırıyorsun. Nasıl geçiyor hızlanma süreçleri?**

Rekor üzerine rekor kırıyormuşum gibi görünüyor aslında.. Fakat o kırılan rekorun öncesinde aylar gerektiren zor çalışmalar ve pek çok başarısız deneme var. Fiziksel kondisyonun yanında mental çalışmalara da ağırlık veriyorum. Nefes ve meditasyon çalışmaları olmazsa olmaz. Yıl boyunca dünyanın pekçok yerinde kamplarım oluyor. Benim için en zor süreçlerden birisi aylarca evimden, ailemden ve ülkemizden uzak kalmak..



## Hakan Aydın'ın "Sevgili Kriterleri" Gündem Oldu

Türk rapçi Hakan Aydın, katıldığı bir YouTube programında yaptığı açıklamalarla sosyal medyada geniş yankı uyandırdı. Melis İşiten'in programına konuk olan sanatçı, özel hayatına dair soruları yanıtlarken, partnerinde aradığı özellikleri sıraladı.

Aydın'ın dile getirdiği kriterler arasında "iyi yemek yapması" ve "başka bir ülkede yaşamaması" gibi ifadeler yer alırken, özellikle "kız arkadaşının arkadaşlarıyla plan yapmadan önce kendisine danışması" ve "hesabı ödememesi" yönündeki sözleri tartışma yarattı. Ayrıca partnerinin futbolu yakından takip etmemesi gerektiğini söylemesi de dikkat çeken diğer başlıklar arasında yer aldı.

Söz konusu açıklamalar kısa sürede sosyal medyada yayılırken, kullanıcılar iki farklı görüş etrafında toplandı. Bir kesim sanatçının açık sözlü yaklaşımını desteklerken, diğer kesim ise bu ifadeleri "geleneksel" ve "kısıtlayıcı" olarak değerlendirdi.

Uzmanlar, bu tür açıklamaların özellikle gençler arasında ilişki dinamikleri ve beklentiler üzerine tartışmaları yeniden alevlendirdiğine dikkat çekiyor. Aydın'ın açıklamaları, modern ilişkilerde bireysel özgürlük ve karşılıklı saygı konularının bir kez daha gündeme gelmesine neden oldu.



www.apato-sport.com  
Tel. 05372 - 711 47 23

apato sport apato sport

Ihr Sportplatz ... top aufgestellt



Alles für Ihren Sportplatz



www.apato-sport.com

Tel.: 05372 - 711 47 23

office@apato-sport.com

## Anzeigetafeln

Unsere moderne 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 umfangreiche Möglichkeiten, Ihre Sponsoren attraktive Werbeflächen anzubieten.

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

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

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

## PREMIUM



## SPEZIFIKATIONEN:

- Maße: Breite 240 cm x Höhe 65 cm x Tiefe 8 cm
- Ziffernhöhe: 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: 230Vac/50Hz/max. 100Va
- 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
- 24 Monate Garantie

## 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 AluDilite- nach Ihren Vorgaben bedruckt, zur Befestigung in unseren Stahlrahmen.
- Solar-Batterie-System:**  
Stromversorgung mittels Batteriebetrieb mit Solarpanel  
→ Verlegung von Stromkabeln nicht notwendig



CATERING



IPAS Achorner OG  
Salumer Straße 8, 6330 Kufstein  
E-Mail: [office@inn-pack.at](mailto:office@inn-pack.at)  
Internet: [www.inn-pack.at](http://www.inn-pack.at)  
Tel.: +43 (0) 5372-71147

**PAPPTELLER** in verschiedenen Größen

Format in cm	Stk/VE	Preis/VE
7 x 14	12 x 250	€ 38,-
10 x 16	12 x 250	€ 35,-
13 x 20	6 x 250	€ 28,-
16 x 20	4 x 250	€ 30,-
16 x 23	4 x 250	€ 32,-
18 x 26	2 x 250	€ 20,-
19 x 33	2 x 125	€ 19,-
21 x 29	2 x 125	€ 17,-
24 x 34	2 x 125	€ 24,-



**Pizzakartons** in verschiedenen Größen

Format in cm	Stk/VE	Preis/VE
26 x 26 x 3	200 Stk	€ 29,-
30 x 30 x 3	200 Stk	€ 31,-
32 x 32 x 3	150 Stk	€ 29,-
32 x 32 x 4	100 Stk	€ 19,-
34,5 x 34,5 x 3	150 Stk	€ 31,-
50 x 50 x 5	50 Stk	€ 31,-



**Servietten** 40 x 40 cm / 3-lagig

Farbe	Stk/VE	Preis/VE
Weiß	1500 Stk	€ 38,-
Burgend	1000 Stk	€ 38,-
Creme	1000 Stk	€ 38,-



**Alufolie** im Spenderkarton

Breite	lfm	Preis/Rll
30 cm	150 m	€ 12,-
45 cm	150 m	€ 17,-



**Salatschalen**

Format	Stk/VE	Preis/VE
8-eckig 500 ccm	400	52,-
8-eckig 750 ccm	200	39,-
8-eckig 1000 ccm	200	48,-
6-eckig 1250 ccm	200	55,-
6-eckig 1500 ccm	200	68,-
4-eckig 1600 ccm	200	48,-



**Aluschalen**

Format	Stk/VE	Preis/VE
145 x 120 x 41 mm	1.000	84,-
145 x 120 mm Deckel	1.000	28,-
218 x 155 x 38 mm	800	98,-
218 x 155 mm Deckel	800	32,-
224 x 132 x 34 mm	1.200	125,-
224 x 132 mm Deckel	1.200	49,-



IPAS Achorner OG  
Salumer Straße 8, 6330 Kufstein  
E-Mail: [office@inn-pack.at](mailto:office@inn-pack.at)  
Internet: [www.inn-pack.at](http://www.inn-pack.at)  
Tel.: +43 (0) 5372-71147

GEBÄUDEREINIGUNG



nur € 69,-/tsd  
statt 86,-

Abfallsäcke 120 Liter – 35 my  
Farben: blau, schwarz, rot, gelb & Transparent  
VE: 10 Rll a'25 Stk / Krt (250 Stk)

€ 9,90 / Kan  
statt 14,90



Cremeseife ROSE 10 Liter

€ 16,90 / Kan  
statt 21,90



Sanitärreiniger CITRO 10 Liter

€ 15,90 / Kan  
statt 20,90



Fettlöser 10 Liter

€ 14,90 / Kan  
statt 19,90



Allesreiniger CITRO 10 Liter

€ 12,90 / Kan  
statt 17,90



Spülmittel 10 Liter

Bio Abfallsäcke 30 – 240 Liter  
Preise aus Anfrage



Ab € 350,- Frei Haus geliefert



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

[www.inn-pack.at](http://www.inn-pack.at)

Ab € 350,- Frei Haus geliefert



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

[www.inn-pack.at](http://www.inn-pack.at)



## Çocukların Yeni Hayali:

### Youtuber Olmak mı, Yoksa Görünmeyen Bir Yalnızlık mı?

Çocuklar artık büyüünce doktor veya öğretmen olmayı hayal etmiyor; Youtuber olmak istiyor. Renkli videolar, milyonlarca izlenme ve beğeni onları cezbediyor. Eğlenmek, izlenmek ve sevmek isterken kimi zaman para kazanma hayali de devreye giriyor. Şu an ülkemizde de YouTube'ın çocuk işçisi olan binlerce Youtuber var. Milyonlarca takipçileri, sayısız beğenileri var ama hepsi odalarında yalnız ve mutsuz...

Artık çocuklar "Büyüyünce ne olmak istiyorsun?" sorusuna "Youtuber olmak istiyorum" diye cevap veriyor. Peki neden? Sosyal medyada saatlerce vakit geçiren çocuklar, kendi yaşlıtlarının çektiği videolarda eğlenceli bir dünya görüyor ve "Ben de böyle olabilirim" diye düşünüyor. Bazıları makyaj videoları çekiyor, bazıları oyun oynarken tehlikeli hare-



ketler yapıyor; hepsi hem izlenmek hem de sevmek istiyor. Hatta bazı çocuklar için YouTube, sadece eğlence değil; büyümenin, kendini ifade etmenin ve belki biraz da para kazanmanın yolu hâline gelmiş. Ama işin içinde sadece çocuklar yok; aileler de bazen bunu bir kazanç kapısı olarak görüyor ve çocuklarını sosyal medyada paylaşmaktan çekinmiyor. Peki bütün bu renkli dünyanın arkasında çocukların psikolojisi nasıl etkileniyor, bu heves nereden geliyor? Uzman psikolog Tuğba Yağan'la bu konuyu geniş bir şekilde masaya yatırdık. Yağan, "Çocukların daha bebekken dijital dünyada vakit geçirmelerine izin veriliyor. Onlar için burası olağan dünyaları haline geliyor. Bu renkli ortamda en çok beğenilen, takip edilen olmak istiyorlar. Para da kazanabileceklerini gördüklerinde bunu meslek haline getirmek istiyorlar. Oysa hepsi YouTube'ın çocuk işçileri haline geliyor. Aileler çocuklarına ilgi göstermeli, onlarla

sosyalleşmeler. Takipçi sayısı kadar kendilerini değerli hissedecekleri bir umursamazlığa bırakmamalıdır" diyor.

- Çocukların Youtuber olma isteğinin psikolojik arka planında ne var?

- Çocuklar sosyal medyada çok fazla vakit geçiriyor ve burada gördükleri kişiler Youtuber'lar, fenomenler. Haliyle bu kişilere özenip onlar gibi olmak istiyorlar. Fenomen olan yaşlıtlarının çektiği videolarda eğlenceli bir ortam olarak algıladıkları için, bu çocuklar da kendi videolarını oluşturmak için güdüleniyorlar. Çocuklar büyümek isterler ve Youtuber'ları taklit ederek büyümüş gibi hissediyorlar. Makyaj videoları çekiyorlar, yetişkinlere benzer bir

geçirmelerine neden oluyor.

#### TABLET BİR OYUNCAK GİBİ

- Sızce bu istek daha çok görülme ihtiyacından mı, yoksa rol model eksikliğinden mi besleniyor?

- Sosyal medyada görünür olmak ile toplumsal varlık kazanmak artık neredeyse eş değer tutulmaktadır. Aile içi iletişimin yoğunluğu ve kalitesi, çocuğun YouTube'da geçirdiği zamanı da etkilemekte. Örneğin, ebeveynler, kişisel işlerini halledebilmek için çocuklarını meşgul etmek amacıyla teknolojiye başvuruyor. Erken büyüme döneminde, dijital bakıcı olarak, çocuğun ağlamaması ya da yemek yemesi, oyalanması için önüne koyduğu

- Kullanıcı yaş sınırı 13 olmasına rağmen, 13 yaş ve altındaki çocukların yoğun bir biçimde Youtube kullandığı saptanmış. Bu yaştan önce çocukların hesap sahibi olmaması paylaşım yapmaması gerekiyor. YouTube'a içerik üretmeye başlayan çocuk Youtuber'ların 5-13 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Çocukların gözünden bakıldığında çok renkli bir dünya. Youtuber'lık çocuğun beğenilme, takip edilme, popülerlik, kariyer beklentisi, eğitim durumu, kimlik gelişimi, oyun oynama, giyim tarzı, mahremiyet gibi konulardaki algısı üzerinde şekillendirici oluyor. Etki alanı yalnızca kanalın öznesi olan çocukla sınırlı olmamakta, aynı zamanda onu izleyen ve platformda bulunan diğer çocukları da kapsamakta. İzleme edimini gerçekleştiren çocuklar akranlarına özenerek bu çalışma sistemine katılmak için istek duymaya başlamaktadır.

#### DEĞERLİ OLMAK İSTİYORLAR

- 'Görünür olmak eşittir değerli olmak' algısı çocukların benlik gelişimini nasıl etkiler?

- Bu çocukların ve akranlarının henüz soyut düşünme becerileri yeterince gelişmediğinden düzenli şekilde paylaşılan videolar çocukların ruhsal gelişimlerini olumsuz yönde etkiliyor. Nitekim sosyal medya aracılığıyla üretilen içeriklerin beğenilme ve beğenilmeme sayısı gibi faktörler; çocukların hayat boyu ilgi odaklı yaşaması, daha fazla ilgi çekmek için radikal içerikler üretmesi, etik ve mahremiyet erozyonu ile sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlar doğurma potansiyeli taşıyor. Dolayısıyla bu videolardaki içeriklerin zaman ve mekan engeli olmadan dağıtılması ve bu içeriklere her yaş grubundan çocuğun erişebilmesi hem bu içerikleri üreten hem de bu içeriklere maruz kalan çocukların psikolojik gelişimleri üzerinde ciddi bir rol oynuyor.

Ayrıca çocukların para ile olan temasları da erken yaşta gerçekleştiğinde hayatlarına dair anlamları uzun vadede yiti-



söylem kullanmaya heves ediyorlar. Birçok çocuğun, takip ettikleri YouTube kanallarının sahiplerinin yaşadıkları hayata ulaşmak, hazcılık ve çevreye özenme gibi amaçlarla Youtuber olmak istedikleri araştırmalarda da görülüyor. Ayrıca son yılların dijital kültüründe yeni bir çocukluk yaşama biçimi yapılandı. Ebeveynleri yardımıyla ve yetkilendirmesiyle çocuklar açtıkları kanallara diğer kullanıcılar tarafından görüntülenilen ve beğenilen videolar yüklüyorlar. Oyun oynama biçimleri üzerinde etkisi olan bu durum çocukların gün içinde büyük bir zamanını bilgisayar başında veya ellerinde tablet ve cep telefonlarıyla

tabletteki Youtube videolarıyla büyüyen yeni bir nesil gerçeği de var. İlişkilerde öfke problemini atlamanın en önemli adımı çiftlerin sağlıklı olan öfke duygusundan vazgeçip birbirlerine karşı ilgi ve sevgi göstererek birlikte öğrenip gelişerek sağlıklı bir diyalogla yaşamlarına sevgi çerçevesinde devam edebilmeleridir.

#### RENKLİ DÜNYAYA ÖZENİYORLAR

- Hangi yaş gruplarında bu eğilim daha güçlü görülüyor?



rebilirler. Hazzı, mutluluğu sağlıklı yaşayamamış bir çocuk, ileride mutluluğa dair deneyimi bozulduğunda depresyon yaşama olasılığı artar ve başka bağımlılık tehdidi ile de karşı karşıya kalabilir.

### - Beğeni ve izlenme sayıları, çocuğun özgüven gelişiminde nasıl bir rol oynar?

- 'Ne kadar çok beğeni aldıysan o kadar popülersin, o kadar seviliyorsun ve o kadar başarılısın' gibi bir algı var. Bu rakamlar üzerinden birbirleriyle rekabete giriyorlar. Bunlar üzücü sonuçlar doğuruyor; çocuğun kimlik gelişimini ve benlik algısını olumsuz etkiliyor. Gerçek ve derin ilişkiler kurmak yerine sosyal medyada yüzeysel, geçici ve sanal ilişkiler, arkadaşlıklar kuruluyor. Görünüşte çok arkadaşı var ama derin şekilde paylaşımlar yapabileceği, gerçek bir arkadaşı bile olmayabiliyor. Çocuğun çok beğeni alması ve çok takip ediliyor olması da büyük resme baktığımızda sakıncalı bir durum çünkü beğeniler ve yorumlar çocukların kendilerine ve toplum içerisindeki yerlerine ve akranlarına

bakışlarının değişmesine sebep olabilir. Çok takipçisi olan çocuk diğer çocukları hayranları olarak görmeye başlıyor. Onlarla kendisi arasında bir hiyerarşi oluşuyor ve bu şekilde çocuk bazen milyonlarca takipçisi olmasına rağmen özünde yalnız bir çocuğa dönüşüyor. Çocuk YouTuber'ların sürekli ekran önünde yaşamasının ve yaşamlarının her anını başkalarıyla paylaşmasının, bu çocukların sosyo-psikolojik gelişimini büyük ölçüde olumsuz yönde etkiliyor. Ancak ailelerin bu durumu önemsemedikleri ya da bu durumun yeterince farkına varmadıkları görülmektedir.

### - Yasaklayıcı tutum riskli mi?

- Yasaklar çocuğun öz denetim duygusunun gelişmesini baltalar. Ebeveynler, çocuğun hevesini kırmamalı. Bu yaratım sürecini baltalamamak, üreteceği içeriğe destek vermek, hatta sınırlar dahilinde, ama "Sen bilmezsin ben yardım edeyim" demeden video üretim sürecine dahil olabilirler. Olur da çocuk hatalı bir video hazırlarsa internet ortamında karşılaşıacağı hoş olmayan tepkilere karşı çocuğun yanında olduğunu içsettirmek çok önemli.

### ÇOCUKLUK ORTADAN KAYBOLUYOR

#### - Olumsuz yorumlar ve siber zorbalık çocuk ruh sağlığını nasıl etkiler?

- Çocuk YouTuber'lar oyun oynamak, çevreyi keşfetmek, yüz yüze sosyalleşmek yerine zamanlarının büyük bir kısmını YouTube için içerik üretmekle harcamakta. Bu durum çocukların bilişsel gelişimlerine potansiyel olarak verebileceği büyük zararların yanında onların kişilik haklarını da sömürebiliyor. Çocuk YouTuber'lar ürettikleri içerikler nedeniyle sıklıkla siber zorbalığa uğrayabiliyor. YouTube'a içerik üretme uğraşı içerisinde bulunan çocukların geri dönüş olarak olumsuz veya aşağılayıcı yorumlar alması onların gelişiminde geri döndürülemez sonuçlara sebep olabilir. İçe kapanma, depresyon, özbenlik zedelenmesi, kaygı bozukluğu, sosyal uyumda zorluk, öfke kontrol sorunu, özgüven sorunları, arkadaş sorunları yaşayabilir. Diğer yandan Youtube çocuk kanallarındaki olumlu geri dönüşlerin ve ebeveynlerinin yönlendirmelerinin de etkisiyle çocukların

YouTube sosyal ağının bir çalışanına dönüştüğünü de söyleyebiliriz. Bu durum çocukluk denilen, kendine has özellikleri bulunan dönemin dijital kültürün etkisi ile ortadan kaybolma tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu da göstermez mi?

Çocuk yemek yesin, sıkılmasın ağlamasın, bazen de anne baba biraz rahat kalsın diye bebek yaşta tablet ve telefon izletmek çocuklarda bu bağımlılığın temellerini atıyor. Anne baba çocuğa vakit ayırıp oynamayı ve sohbet etmeyi öğretmeli. Bunları sadece kreşe ve okula vererek oralarda öğretmelerini beklememeliler. Çevrede herkesin görebileceği gibi aile ve bakıcılar çocuk süssün etrafa rahatsızlık vermesin diyerek tablet ve telefonları kullanıyorlar. Bu nedenle tatillerde bile çocuklar çevrelerine bakarak ilgilenmiyorlar. Bu da sosyal gelişimlerini yavaşlatıyor. Böylelikle sanal ortam gerçek hayatları gibi oluyor. Orada izlediği YouTuber idolü oluyor, onlara özeniyorlar. Geçmişte çocukların özendiği insanları mahal-lesindeki abla ve abiler olurdu. Onlar gibi okula gitmek ve öyle meslek edinmek isterlerdi. Şimdi YouTuberlar gibi kısa yoldan zengin olmak istiyorlar.



### TEK TİP ÇOCUK MODELİ OLUŞTU

#### -Sizce çocukların bu isteği bize ebeveynlik hakkında ne söylüyor?

- Ebeveynler çocuğuna, Youtuber olmanın ve bundan gelir elde etmenin



ticari bir faaliyet olduğunu, bunun çalışmak anlamına geldiğini ve çocukların asli görevinin çalışmak değil kendini geliştirmek, öğrenmek olduğunu anlatsın. Olur da gelecekte fikrini değiştirmesee elbette böyle bir alanda faaliyet gösterebileceğini ama küçük yaşta buralarda içerik üretmesinin doğru olmadığını anlatsın. Özellikle 13 yaşından büyük çocuklar, ergenler buralarda içerik oluşturacaklarsa da amaç para kazanmak değil kendilerini ifade etmek, yeteneklerini geliştirmek olmalı. Sosyal medya bunun için bir araç olabilir elbette. Ebeveynler bu mecraları faydalı şekilde kullanmaya teşvik etmeli. Çocukların sosyal medyadaki paylaşımlarına baktığımızda büyük bir çoğunluğu ilgi çekmeye, takdir almaya yönelik. Çocuklar kendilerini dünyanın merkezi gibi görürler, ilgi isterler. Bu ilgiyi ailesinden görürse çocuğun bunu dışarıda arama ihtiyacı da azalacaktır. Bunu da unutmamak lazım.

Araştırmalar, YouTube video yayıncılarının çocukları tüke-time yönlendirdiği, çocukların yaratıcılıklarını azalttığı, çocukların oyun kurma yeteneklerini olumsuz etkilediği belirlenmiştir. YouTube yayıncılarının aynı zamanda çocukların gelecekle ilgili beklentileri üzerinde ve cinsel kimlik oluşumunda olumsuz etkileri olduğu, kız çocuklarının tek tip ve dayatılmış bir güzellik anlayışına mahkûm edildiğini gösteriyor.

### SAYILAR KADAR MUTLULUK

"İzlenme ve beğeni sayısı ciddi rakamlara ulaşan çocuk ve genç Youtuberlar var bunlar popüler, çok beğeni alıyorlar, iyi kazanıyorlar ve hep neşeli ve mutlu görünüyorlar. Bu algının çocuklar üzerinde bıraktığı etki; üstelik Youtuber olmak için okula gitmek, belirli bir eğitim almak gerekmiyor diye düşünmeleri. Fakat bu bakış açısı çocuğun hedeflerini yanlış seçmesine, zamanını boşa harcamasına neden olabilir de.

7-8 yaşındaki kız çocukları makyaj videoları çekiyor, ürün tanıtıyor. Erkek çocuklar ilgi çekebilmek için tehlikeli aktiviteler yapıyor. Eğer videolar geniş bir takipçi, izleyici kitlesi kazanırsa çeşitli firmalar bu videolara sponsor olabiliyor, izlenmeme payı da çok yüksek ve bu durum, çocuğun ciddi anlamda bir içerik baskısıyla karşı karşıya kalmasına, yoğun kaygıya maruz kalmasına, sanki sorumluluk yükü taşıyan, çalışan bir çocuk haline gelmesine neden oluyor. Aileler de bu faaliyetleri destekleyebiliyor fakat bu çok doğru bir ebeveynlik yaklaşımı değil. Buradan gelir elde etmek çocuğun çocukluğunu ıskalamasına neden oluyorsa, duygu durumunu olumsuz etkiliyorsa (izlenmemesi ya da olumsuz yorum yapılması durumunda hayal kırıklığı, üzüntü, öfke, değersizlik yaşayabilir) ya da eğitiminin önüne geçiyorsa burada büyük bir sorun var demektir."



## NAD+ – der Shootingstar der Longevity-Bewegung

Wie bleibt die Haut länger strahlend und jugendlich? Und welchen Einfluss hat NAD+ dabei wirklich? Antworten gibt Dr. Nina Schmid-Nozar, Ärztin für Allgemeinmedizin sowie Expertin für integrative Medizin und Phytotherapie.

### Was ist NAD+?

NAD+ (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid) ist ein Coenzym, das aus Vitamin B3 gebildet wird und natürlicherweise in unseren Zellen vorkommt. Dort steuert es zentrale Prozesse wie die Zellregeneration, den Energiestoffwechsel und die Reparatur von DNA-Schäden – Mechanismen, die mit zunehmendem Alter langsamer arbeiten. „Durch eine gezielte Zufuhr können diese Funktionen wieder aktiviert werden“, erklärt Dr. Schmid-Nozar, die die ärztliche Leitung im auf Longevity spezialisierten Youth Club in Wien innehat.

### Schönheit von innen

NAD+ zeigt nicht nur Wirkung im Inneren, sondern auch nach außen: Es unterstützt die Produktion von



Kollagen und Elastin, verbessert die Hautelastizität und beschleunigt die Wundheilung. Für das Hautbild bedeutet das: mehr Spannkraft, feinere Poren, ein ebenmäßiger Teint und weniger sichtbare Alterszeichen. Darüber hinaus lindert NAD+ Müdigkeit, fördert besseren Schlaf, stärkt das Immunsystem und kann bei Stimmungsschwankungen oder Burnout-Therapien unterstützend eingesetzt werden.

### Formen der Anwendung

Ab dem 20. Lebensjahr nimmt die körpereigene NAD+-Produktion langsam ab, während Stress und Umwelteinflüsse den Bedarf stei-

gern. Zur Ergänzung stehen verschiedene Methoden zur Verfügung – von Nahrungsergänzungsmitteln bis zu Infusionen. „Der entscheidende Faktor ist die Bioverfügbarkeit: Bei Infusionen gelangt deutlich mehr Wirkstoff in den Körper als bei oraler Einnahme“, betont die Ärztin. Für unterwegs existieren auch Nasensprays oder subkutane Shots. Kosmetische Marken entwickeln mittlerweile Produkte mit stabilisiertem NAD+ oder Vorstufen wie Nicotinamid (Vitamin B3) oder Nicotinamid-Ribosid. Allerdings bleibt die Wirkung über die Haut eher oberflächlich.

### Sicherheit und mögliche Risiken

Grundsätzlich gilt NAD+ als gut verträglich – vor allem, wenn die Anwendung unter ärztlicher Begleitung erfolgt. Dennoch sind Langzeitstudien noch im Gange. Vorsicht ist bei Krebspatient:innen geboten: Da NAD+ die Zellproduktion ankurbelt, kann es hier kontraproduktiv wirken. Dr. Schmid-Nozar empfiehlt deshalb unbedingt eine ausführliche ärztliche Anamnese vor jeder Behandlung, besonders bei Infusionen.

## Umfangreiche Kassensysteme für ALLE Branchen in Tirol und Vorarlberg!

Ihr kompetenter Ansprechpartner für Kassensysteme und Software-Lösungen

**Kostenlose**  
✓ Ersteinrichtung  
✓ Artikelanlage  
✓ Schulung

**eTouch TAXI**  
Einfach, Smart & Leistungsstark

**NEU**

Integrierter Drucker  
Integrierter Kartenzahlung  
100% Finanzamt-konform  
Mobil Einsetzbar

Speziell für TAXI & Transportunternehmen

### Alles aus einer Hand:

Ob Hard- oder Software, die Installation vor Ort, Schulungen Ihrer Mitarbeiter oder Fragen rundum das Kassensystem.

### Passende Lösungen für:

- » Bars
- » Gastronomieketten
- » Backshops
- » Cafes & Bistros
- » Einzelhandel
- » Friseursalons
- » Restaurants
- » Eisdielen
- » Pizzerien
- » Food Trucks & Imbisse
- » Hotels
- » Kosmetiksalons

ABRECHNUNGSSYSTEME UND ZUBEHÖR

INDIVIDUELLE SOFTWARE-LÖSUNGEN

WEB-ENTWICKLUNG, APP-PROGRAMMIERUNG

BANKOMAT-TERMINALS

SUPPORT

ONLINE-SHOPS



### Mehmet Tekin

ITT Center - Kassensysteme und Zubehör  
Bettelwurfstraße 2 · A-6020 Innsbruck  
+43 (0) 512 26 00 66  
+43 (0) 660 / 44 80 001  
info@itt-center.at



Setzen SIE auch auf SICHERHEIT und VERTRAUEN [www.itt-center.at](http://www.itt-center.at)



## Pelin Karahan'dan Bir İlk: "Düşes"te Rol Alacak

**Oyuncu Pelin Karahan, kariyerinde bir ilke imza atıyor.** Oyuncu, Seçkin Özdemir ve Erdal Özyağcılar ile birlikte 'Düşes' adlı dikey dizide oynayacak. Okuma provalarına katılan Karahan, "Sıcak bir aile komedisi. Bir kadının tekrar yükselişi ve ayaklarının üzerinde durması anlatılıyor" dedi. Hayata sıfırdan başlayan bir kadını oynayan Karahan, eşi Bedri Güntay'la boşanacakları yönünde çıkan haberlere de açıklık getirdi.

### YENİ ROLÜ GERÇEK OLUYOR

Oyuncu, "Siz de hayata yeni başlıyorsunuz" sözlerine, "Her zaman başlangıçlar güzeldir. Yenilikler! Sektörde eskimiz ama dikey olarak yeniyiz" dedi. Karahan ardından şunları söyledi: "Boşanma netleşirse konuşuruz. Ailevi meseleler, hassas konular. Bu süreci güzel götürmeye çalışıyoruz" diye konuştu. Dizinin mayıs ayında İki Dakika Creative House sosyal medya kanallarında izleyiciyle buluşması planlanıyor.



## Çağatay Ulusoy'dan Yeni Villa Yatırımı



**Çağatay Ulusoy, oyunculuktan kazandığını gayrimenkule yatırmaya devam ediyor. Eşref Rüya'dan bölüm başı 3 milyon 250 bin TL kazandığı iddia edilen Ulusoy'un, yeni yatırımının adresi Zekeriyaköy oldu.**

Çağatay Ulusoy, oyunculuktan kazandığını gayrimenkule yatırıyor. Oyuncunun, Demet Özdemir ile başrolünü paylaştığı 'Eşref Rüya' dizisinden bölüm başı 3 milyon 250 bin TL kazandığı iddia edilmişti. Kendisi gibi oyuncu olan Aslıhan Malbora ile bir süredir gözlerden uzak bir birliktelik yaşayan 35 yaşındaki Ulusoy'un, Zekeriyaköy'den 2 katlı, havuzlu bir villa satın aldığı öğrenildi. İddiaya göre oyuncu, 500 metrekarelik, 5 oda ve 2 banyodan oluşan villa için 1 milyon doları (yaklaşık 43 milyon TL) gözden çıkardı. Villasını tadilatla sokan Ulusoy'un dekorasyonuyla da bizzat ilgilendiği belirtildi. Ulusoy'un ayrıca Lüleburgaz'da bir köy evi ve Zekeriyaköy'de bir villası daha bulunuyor.



## RICKY MARTIN, 15 YIL SONRA İSTANBUL'A GERİ DÖNÜYOR

**LATİN POP MÜZİĞİ EFSANESİ RICKY MARTIN TÜRKİYE'DE...**

Latin pop müziğinin yaşayan efsanelerinden Ricky Martin, 15 yıl aradan sonra yeniden İstanbul'a geliyor. Dünya çapında milyonlarca hayrana sahip olan Porto Rikolu süperstar, 11 Temmuz'da Küçük Çiftlik Park'ta, TemaCC organizasyonu ile müzikseverlerle buluşacak. Sanatçı en son 2011 yılında İstanbul'da sahne almış ve büyük ilgi görmüştü.

Latin popun küresel ölçekte yayılmasında en önemli figürlerden biri olarak kabul edilen Ricky Martin, yaklaşık otuz yılı aşan kariyerinde müzik dünyasına sayısız hit kazandırdı. "Livin' la Vida Loca", "She Bangs", "Maria", "The Cup of Life" ve "Vente Pa' Ca" gibi şarkılarıyla dünya listelerinde zirveye çıkan sanatçı, bugüne kadar milyonlarca albüm satışı gerçekleştirirken Grammy ve Latin Grammy dahil sayısız ödülün sahibi oldu. Sahne enerjisi, dans performansları ve güçlü vokaliyle tanınan Ricky Martin, dünya turneleriyle de milyonlarca hayrana ulaşmayı başardı.

belmondoreisen.at

**BELMONDO**  
REISEN

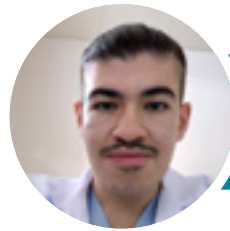
**Belmondo-Reisen**  
Güvenli seyahatin,  
huzurlu tatilin adresi

Tatilinizi erken  
planlayın, Karlı çıkın!!!  
OTELLERDE erken Rezervasyon  
indirimlerini kaçırmayın!



Münchnerstrasse 2 · 6330 Kufstein  
T: +43 5372 / 712 49 · F: +43 5372 / 715 54  
info@belmondoreisen.at





**Dr. med. univ. Yakupcan Güvenir**

Arzt in Ausbildung zum Allgemeinmediziner  
Bezirkskrankenhaus Schwaz

officeofyakupcan@gmail.com



## Mögliche Akute Komplikationen von Bluthochdruck

Nachdem ich in der letzten Ausgabe über Bluthochdruck im Allgemeinen geschrieben habe, möchte ich nun auf 2 mögliche Szenarien eingehen, die auftreten können, wenn der Blutdruck außer Kontrolle gerät: Die hypertensive Entgleisung und der hypertensive Notfall.

Unterschied zwischen hypertensivem Notfall und hypertensiver Entgleisung  
Wir wissen aus der letzten Ausgabe, dass Bluthochdruck (Hypertonie) eine häufige Erkrankung ist, bei der der Druck des Blutes in den Gefäßen dauerhaft erhöht ist. Nun kann der Blutdruck in manchen Situationen plötzlich sehr stark ansteigen. Dann spricht man entweder von einer hypertensiven Entgleisung oder einem hypertensiven Notfall. Beide Situationen sind ernst, unterscheiden sich aber vor allem darin, ob bereits Organe geschädigt sind oder nicht.

Von einer hypertensiven Entgleisung spricht man, wenn der Blutdruck sehr stark erhöht ist, meist über etwa 180/110 mmHg, aber noch keine akuten Schäden an wichtigen Organen vorliegen. Der Blutdruck ist somit riskant hoch, doch Herz, Gehirn, Nieren oder Augen sind zu diesem Zeitpunkt noch nicht akut geschädigt.

Ein hypertensiver Notfall liegt vor, wenn der Blutdruck ebenfalls sehr stark erhöht ist (oft ähnlich hoch wie bei der Entgleisung); zusätzlich sind bereits

akute Organschäden vorhanden oder drohen. Das bedeutet, dass lebenswichtige Organe wie das Gehirn, das Herz, die Nieren und/oder die Lunge betroffen sind. Diese Situation ist lebensbedrohlich und muss sofort im Krankenhaus behandelt werden.

### Symptomatik

Bei einer hypertensiven Entgleisung können verschiedene Beschwerden auftreten, müssen aber nicht zwingend vorhanden sein. Patient\*innen berichten mitunter von starken Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Unruhe, Nervosität, Ohrensausen (Tinnitus), Druckgefühl im Kopf sowie seltener auch von Übelkeit und Erbrechen. Diese Symptome sind zwar subjektiv betrachtet unangenehm, sie sind meist jedoch noch nicht Zeichen eines akuten Organschadens.

Beim hypertensiven Notfall treten zusätzlich Symptome auf, die auf eine Schädigung von Organen hinweisen. Diese Beschwerden sind oft schwerer und bedrohlicher. Auftreten können Brustschmerzen, Atemnot, Sehstörungen oder plötzliches Erblinden, Verwirrtheit, Sprachstörungen, Lähmungen, Krampfanfälle oder auch eine starke Verschlechterung der Nierenfunktion, die man beispielsweise an einer geringen Urinausscheidung bemerken würde. Solche Symptome stellen einen medizinischen Notfall dar und erfordern sofortige Diagnostik und Therapie.

### Therapie

Bei einer hypertensiven Entgleisung wird der Blutdruck zwar gesenkt, aber nicht zu schnell. Eine zu rasche Senkung könnte den Körper zusätzlich belasten und die Symptome verschlechtern. Meist erfolgt die Behandlung mit Tabletten, die den Blutdruck senken. Häufig kann die Therapie beim Hausarzt oder in der Notaufnahme erfolgen. Zusätzlich wird überprüft, ob die betroffene Person seine Blutdruckmedikamente regelmäßig eingenommen hat oder ob Anpassungen notwendig sind.

Beim hypertensiven Notfall ist eine sofortige Behandlung im Krankenhaus notwendig, je nach geschädigtem Organ ist auch eine intensivmedizinische Therapie von Nöten. Der Blutdruck wird in der Notaufnahme mit Medikamenten über eine Infusion gesenkt und regelmäßig kontrolliert. Gleichzeitig wird das betroffene Organ behandelt, wenn beispielsweise ein Schlaganfall, Herzinfarkt oder Lungenödem vorliegt. Ziel ist es, weitere Schäden zu verhindern und den Blutdruck kontrolliert zu senken.

Wichtig für den Alltag: Ist der Blutdruck in einer Messung erhöht, dann unbedingt nochmal messen. Idealerweise sollte der Blutdruck nach mind. 5 Minuten Ruhe im Sitzen, mit auf Herzhöhe gelagerter Arm und passender Manschettengröße gemessen werden, ohne dabei zu sprechen oder sich zu bewegen. Bleibt er weiterhin stark erhöht und Patient\*innen berichten von oben beschriebenen Symptomen, dann keine Zeit verlieren und rasch eine Notfallambulanz aufsuchen.



# Alles, was Ihre Wohnung braucht.

## In unserem 1001 m<sup>2</sup> 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](http://www.horuck.at)



## 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



# 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

Grafik: Emanuel Tomasin, Fotos: guenthergeiger, Thomas Bause

# 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

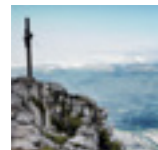
Auf der 1.905 Meter hoch gelegenen Seegrube – bereits umringt von der Schönheit des größten Naturpark Österreichs und Innsbruck zu Füßen – lassen Gäste und Einheimische gleichermaßen die Seele baumeln. Blickfang für Touristen sind die waghalsigen Sportler, die Sommer wie Winter entweder beim Bezwingen 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.

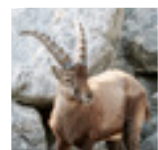


Fotos: guenthergeiger.at



### 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

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

# Wie drei Tage Wellness Körper & Seele verwandeln!



Manchmal braucht es keine langen Reisen, keine exotischen Strände und keinen Jetlag, um das Gefühl von Urlaub zu erleben. Oft reichen schon zwei Tage – wenn sie gefüllt sind mit Ruhe, Wärme und Achtsamkeit. Ein Wellness-Wochenende kann wie eine ganze Woche Urlaub wirken. Kaum angekommen, spürt man, wie die Anspannung des Alltags langsam abfällt.

Schon die Atmosphäre eines Wellness-hotels hat etwas Magisches: sanftes Licht, leise Musik, ein Hauch von ätherischen Ölen in der Luft. Man wird empfangen mit einem warmen Tee, einem Lächeln – und dem Gefühl, dass hier nur eines zählt: **Entschleunigung**. Im Zimmer duftet es nach frischer Bettwäsche und Holz, das Fenster öffnet den Blick auf grüne Hügel oder einen stillen See. Der Alltag scheint weit weg. Im Wellnessbereich entfaltet sich die ganze Kunst der Erholung. Eine Runde im Whirlpool, das leise Sprudeln des Wassers, das die Muskeln sanft umspült. Danach ein Besuch in der Sauna – Hitze, Dampf, tiefe Atmung. Der Körper lässt los, die Gedanken folgen. Wer mag, gönnt sich eine wohltuende Massage oder eine Beautybehandlung. Geschulte Hände lösen Verspannungen, ätherische Öle beruhigen, und plötzlich ist das dieses seltene Gefühl, wieder ganz bei sich zu sein.

Auch die **Infrarotkabine** hat ihren Reiz: Sie wärmt sanft von innen heraus, löst Muskelverhärtungen und schenkt neue Energie. Nach einer kurzen Ruhepause, eingehüllt in einen flauschigen Bademantel, fühlt man sich leicht, fast

schwerelos. Der Körper regeneriert, während der Geist zur Ruhe kommt.

**Abends** erwartet einen ein romantisches Dinner – Kerzenschein, zarte Musik und ein Menü, das alle Sinne verwöhnt. Der Duft frischer Kräuter, ein Glas Wein, leises Lachen über den Tisch hinweg: Diese Momente nähren Herz und Seele. Danach lockt vielleicht noch ein **Spaziergang** in der klaren Nachtluft – Hand in Hand, während über dem Hotelhimmel die Sterne glitzern.

Am nächsten Morgen ruft die Stille. Der Blick aus dem Fenster zeigt sanften Nebel über den Feldern, das erste Licht des Tages. Ein Spaziergang durch die Natur, begleitet vom Duft feuchter Erde und frischer Luft, macht den Kopf frei. Danach wartet ein Frühstück, das alle Wünsche erfüllt – frisches Obst, knuspriges Brot, aromatischer Kaffee. **Kein Zeitdruck**, kein Plan. Nur der Moment zählt. Was so einfach klingt, hat eine tiefere Wirkung. Studien zeigen, dass schon 48 Stunden bewusster Ruhe genügen, um den Körper

nachhaltig zu regenerieren. Wärme, Berührung und Bewegung senken Stresshormone, während Endorphine und Serotonin – die **Glückshormone** – steigen. Der Herzschlag beruhigt sich, die Muskeln entspannen, und selbst der Schlaf wird tiefer.

Ein Wellness-Wochenende ist mehr als nur eine kurze Flucht. Es ist eine Rückkehr zu sich selbst. Zwischen Sauna, Whirlpool, Massage und Spaziergang entdeckt man, wie wohltuend es ist, einfach zu sein. Kein Müssen, kein Sollen – nur Spüren. Viele kehren danach mit einem neuen Blick auf ihr Leben zurück: ruhiger, klarer, zufriedener.

Und das ist vielleicht die schönste Erkenntnis dieser kleinen Auszeit: Man muss nicht weit reisen, um zu sich selbst zu finden. Manchmal genügen drei Tage voller Wärme, Düfte und Stille, um sich zu fühlen, als hätte man eine ganze Woche Urlaub erlebt – und die Leichtigkeit dieses Wochenendes noch lange im Herzen zu tragen.

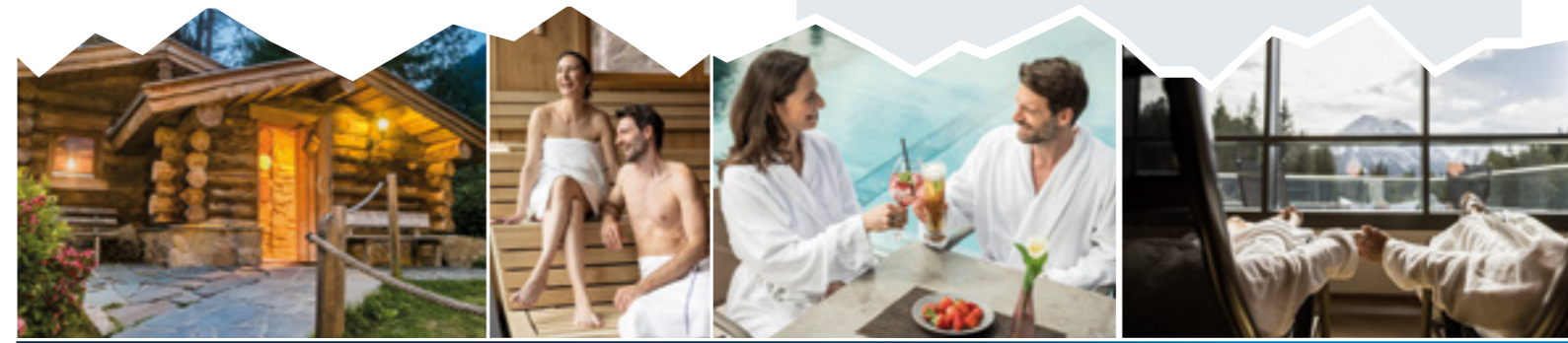


**FAMILY  
TICKET**  
2 Erwachsene  
+ 1 Kind gratis

## Family BADESPASS & ALMSAUNADORF ALPENBAD LEUTASCH



- Innen- & Außenpool** mit Massagebucht
- Riesengewässerrutsche** Röhrenrutsche 86 m
- Kleinkinderbereich** mit Wasserspieltieren
- Restaurant & Sauna Café** mit Sonnenterrasse
- Panorama-Sauna** Entspannung mit Aussicht
- Relax-Ruheräume** mit Kamin oder Kuschelkojen
- Massageabteilung** lassen Sie sich verwöhnen
- Alm-Saunahütten** im urigen Blockhaus-Stil



# Deine WELLNESSOASE MIT ALMSAUNADORF, POOLS & MASSAGEN

Wellness  
für Groß &  
für Klein!



## ALPENBAD

- Indoor - & Outdoor Pools 28°-33°**  
mit Massageliegen und Wasserspeier
- Kinderbereich & Funbecken**  
mit Wasserspieltieren
- 86 m lange Röhrenrutsche**  
die bei jedem Wetter Spaß verspricht
- Alpenbad Restaurant**  
mit SB-Bereich für Badegäste
- XXL Liegewiese mit Spielplatz**  
mit Flying-fox und Spielturn
- Familien-Ruheraum**  
zum Entspannen für die ganze Familie

**BONUS-Card**  
bis zu -20%  
auf alles für  
Stammgäste

... das *Beste* daran:  
die **BONUS CARD** ist  
auch übertragbar  
für Gruppen,  
Familien &  
Freunde

ENTDECKE DAS  
**MASSAGE  
ANGEBOT**  
IM ALPENBAD

LASS DICH  
**VERZAUBERN**  
IM ALPENBAD  
LEUTASCH

## SAUNAWELT

- Panorama Sauna 85°-93°**  
mit Blick auf die umliegende Natur
- 2 x Outdoor Almsauna 90°-100°**  
saunieren in uriger Atmosphäre
- 2 x Bio- & Finnische Sauna 50-90°**  
für jeden Typ die passende Sauna
- Saunacafé & Bistro**  
mit Sonnenterrasse direkt am Pool
- Innen- & Außenpool 33°**  
mit Massageliegen
- Dampfbad**  
mit modernen Lichteffekten
- Sonnenterrasse & FKK-Liegewiese**  
zum Entspannen unter der Sonne
- 9 x Themen-Ruhebereiche**  
mit Wasserbetten und offenem Kamin



... Tarife & Angebote

Verbinden Sie Wellness mit Sport:

Entdecken Sie auch die Bike- & Wanderwege, sowie Almen in der Region [www.seefeld.com](http://www.seefeld.com)

**HIER TICKETS  
ONLINE BUCHEN**



# DIE LÄNGSTE ALPEN-ACHTERBAHN DER WELT

*Alpine Coaster Imst*

3,5 km Abenteuer-Fahrt mit  
dem Alpine Coaster Imst

Komfortable Bergfahrt mit  
großen 10er-Panoramagondeln

85 Meter lange  
Holzkugelbahn

Jägersteig mit Holztieren  
und urige Hütten

**Imster Bergbahnen**

Hoch-Imst 19, A-6460 Imst

Tel. +43 5412 66322

info@imster-bergbahnen.at

47.241693, 10.722355

@imsterbergbahnen 

@imsterbergbahnen 

@alpinecoaster 



## ÖFFNUNGSZEITEN SOMMER 2026



Donnerstag bis Sonntag | **30. April bis 17. Mai**

täglich | **21. Mai bis 04. Oktober**

Donnerstag bis Sonntag | **08. Oktober bis 01. November**

9.00 – 17.00 Uhr | **Seilbahn**

9.30 – 17.00 Uhr | **Coaster**

[www.imster-bergbahnen.at](http://www.imster-bergbahnen.at)



**IMSTER  
BERGBAHNEN**

**ALPINE  
COASTER  
IMST**

# HANGİ SAATLERDE YAPILAN EGZERSİZ DAHA FAYDALI?

**Sabah mı,  
akşam mı?**

Sabah uyanır uyanmaz kendinizi dışarı atıp güne egzersizle başlamak mı yoksa iş çıkışı spor salonunun yolunu tutmak mı; hangisi daha faydalı? Bakalım sabahçılar mı, akşamcılar mı haklı...





## SABAH EGZERSİZİNİN ARTILARI

Sabah saatlerinde egzersiz yapmanın faydaları üzerine konuşanlar abartmıyor. Gerçekten de sabah yapılan antrenmanın kendine özgü bir dizi faydası bulunuyor:

### GÜN BOYU DAHA ENERJİK

Sağlıklı bireylerde kortizol seviyeleri günlük bir ritme uyuyor, yani sabah en yüksek, akşam ise en düşük seviyede oluyor. Stres hormonu olarak da bilinen kortizol, aynı zamanda sabahları uyanık ve tetikte hissetmemize yardımcı olan bir hormon. Sabahları doğal olarak yüksek olan kortizol seviyelerinin, egzersiz kaynaklı kortizol artışıyla birleşmesi, kişilerin kendilerini daha uyanık hissetmelerine yardımcı olabilir. Öte yandan egzersiz, doğal olarak “iyi hissetme” hormonu olarak bilinen endorfin seviyelerini yükselterek vücudunuzu günün geri kalanına hazırlamak için gereken enerjiyi sağlar. Bu nedenle, ruh hali veya motivasyon sorunlarıyla mücadele eden kişiler erken saatlerde egzersizden büyük fayda görebilir.

### STRESİ AZALTIR

Sabah egzersizi kortizol salınımını düzenleyerek stresi kontrol etmede yardımcı olabilir. Günün erken saatlerinde yapılan egzersizin, günün geri kalanında kortizol seviyelerini düşürdüğü gösterilmiştir.

Gün boyu daha çok kalori yakarsınız Sabah yapılan egzersizler metabolizmayı adeta “zıplattıyor” ve gün boyu yakılan kalori miktarını artırıyor.

### GÜNLÜK İŞLERİ AKSATMA İHTİMALİ DAHA AZ

Günlük koşuşturma içerisinde egzersiz planları kolaylıkla suya düşüp ertelenirken, sabahlar için böyle bir risk çok daha az. Yapılan araştırmalar erken kalkıp spor yapanların egzersiz planlarına sadık kalmada herkesten önde olduğunu gösteriyor. Sonuçta, iş çıkışı arkadaşlarınızla buluşmanın sabah saatlerine denk gelmesi neredeyse imkânsız. Ayrıca, sabah egzersiz yaptığınızda iş toplantınız uzaması ve iş çıkışında bırakmanız derdinizin aksaması ihtimali de ortadan kalkıyor.

### ZİNCİRLEME ETKİ

Sabah egzersiz yaptığınızda güne kendiniz için sağlıklı bir şey yaparak başlıyorsunuz ki bu tüm gün boyunca daha sağlıklı seçimler yapma noktasında sizi destekliyor.

### SİRKADİYEN RİTİMİ DÜZENLEMeye YARDIMCI OLUR

Özellikle doğal ışığa maruz kalmayla birleştiğinde, sabah egzersizi doğal bir sirkadiyen ritim oluşturmaya yardımcı olabilir. Uzun uzadıya egzersiz yapamıyorsanız bile kalkar kalkmaz sokağa çıkıp 20-30 dakikalık bir yürüyüş yapmak, uyku saatlerinizin düzenlenmesine katkı sağlar.

*Yapılan araştırmalar erken kalkıp spor yapanların egzersiz planlarına sadık kalmada herkesten önde olduğunu gösteriyor.*



## AKŞAM EGZERSİZİNİN ARTILARI

Akşam egzersiz yapmanın da bir dizi artısı bulunuyor. İşte bunlardan bazıları:

### DEPOLARINIZ DOLU OLUR

Sabah erken saatlerde egzersiz yaptığınızda genellikle aç olursunuz. Bir önceki öğünün üzerinden 8-10 saat geçmiştir. Bu, bazı kişilerde sorun yaratmasa da bazılarının enerji seviyesini düşürebilir.

Aç karnına yapılan kardiyo, kuvvet antrenmanları baş dönmesi, halsizlik gibi sonuçlar doğurabilir.

Öğle yemeğinin üzerinden dört-beş saat geçmişken yapılan akşam egzersizi bu nedenle bazı kişilerde daha iyi sonuç verebilir. Bu da uzun vadede fitness hedeflerine daha hızlı ulaşmak anlamına gelir.

### DAHA İYİ BİR PERFORMANS

Birçoğumuz için akşam saatleri enerjimizin en yüksek olduğu saatler. Kalp

ve ciğerler bu saatlerde maksimum kapasitede çalışır. Oksijen ve kan dolaşımı en yüksek değerlerdedir. Vücut ısısı ve kardiyovasküler fonksiyon saat 18:00 civarında zirveye ulaşarak daha fazla güç, hız ve dayanıklılık sağlar. Bu da özellikle rekabetçi spor yapanlar için bir avantaj sağlayabilir.

Journal of Medicine & Science in Sports & Exercise’da 2023 yılında yayınlanan bir araştırmanın sonuçları fiziksel performansın öğleden sonra ve akşam saatlerinde daha iyi olma eğiliminde olduğunu gösteriyor.

### GÜNÜN STRESİNDEN KURTULMA

Stresli bir işte çalışıyorsanız ve iş bitse bile bu stresten kurtulmakta zorlanıyor musunuz? Aslında egzersiz bu stresten kurtulmanıza ve işle ilgili sorunları evinize taşımamanızı engelleyebilir. Fiziksel aktivite, endişe verici düşünceleri dağıtmak ve gergin kasları gevşetmek için sağlıklı bir çıkış noktası görevi görür ve rahatlama saatlerine geçmenize yardımcı olabilir.

*Fiziksel performansın öğleden sonra ve akşam saatlerinde daha iyi olma eğiliminde olduğu söyleniyor.*

### YATMADAN HEMEN ÖNCE EGZERSİZ YAPILIR MI?

Belki rahatlatıcı bir yoga seansı ya da esneme hareketleri sorun olmaya-bilir, ancak yatağa girmeden bir-iki saat önce ter atmaktan kaçınmak gerekiyor. Egzersiz genel olarak uyku kalitesini artırsa da yatmadan hemen önce yapılan yoğun egzersiz bazı kişilerin uykuya dalmasını zorlaştırabiliyor. Adrenalin artışı beyni daha uzun süre uyanık tutuyor. Egzersiz kalp atış hızını ve vücut sıcaklığını yükseltiyor ki kaliteli bir uyku için daha düşük kalp atış hızı ve daha düşük vücut sıcaklığı gerekiyor. Vücudumuzun uyku hormonu olarak bilinen melatonin üretmesi için yatmadan önce vücut sıcaklığımızın düşmesi gerekiyor.

# WILDES WASSER – FASZINIERENDE FELSEN

Arelter Walter Oczlon 01/26

JUBILÄUMSJAHR

2026

LIECHTENSTEINKLAMM

Über 150 Millionen Jahre alt,  
seit 150 Jahren begehbar!



Salzburg  
St. Johann

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](http://www.liechtensteinklamm.at) \* T: 0043 6412 6036  
5600 St. Johann in Salzburg, Liechtensteinklammstraße 123

# Yeni güzellik fenomeni: Salyangoz



Doğal olanın arayışında olan güzellik sektörü, gerçekten de “en doğal” bulmuş görünüyor: Salyangoz mukusu. Daha genç görünmek ve daha parlak bir cilde sahip olmak için tercih edilen bu maddenin ne kadar güvenilir olduğu hala bir tartışma konusu.

Salyangoz mukusu, güzellik dünyasının en popüler yeni içeriklerinden biri. Salyangozların salgıladığı bu mukusu direkt olarak ciltlerine uygulayanlar da var, nemlendirici krem, serum veya maskeler aracılığıyla kullanan da. Ayrıca retinol ve C vitamini gibi serumlarla birlikte kullanıldığında daha etkili sonuçlar elde edilebileceği de söyleniyor. Ancak bu madde temiz içerikli ve vegan ürünler arasında olanlar için iyi bir tercih değil. Bununla birlikte uzmanlar mukusun, salyangoz hareket ettiğinde ortaya çıkan salgı değil, salyangozun stres altındayken salgıladığı bir madde olduğunun altını çiziyor.

## Gerçekten masum mu?

Salyangoz mukusunun cilde birçok faydası olduğu iddia ediliyor. Cildi nemlendirmede güçlü bir etki sağladığı, kolajen üretimini artırdığı, önemli vitamin ve mineraleri sağladığı ve kırışıklıkları iyileştirmeye kadar her şeyi yapma becerisine sahip bir madde olduğu söyleniyor.

## Peki, gerçekten öyle mi?

Prof. Dr. Ayşe Serap Karadağ, günümüzde dermokozmetik ürünlerle ilgili pazarın giderek büyüdüğünü, bunun hem umut verdiğini hem de istismara açık olduğunu dile getirerek şöyle devam ediyor: “En ilginç maddelerden biri, son zamanlarda dünyada popülerlik kazanan salyangoz mukusu salgısıdır. Bu ürünler orijinine ve içeriğindeki salyangoz türüne göre değişen çeşitli peptidler, proteoglikanlar, glikozaminoglikanlar, glikoproteinler ve hyaluronik asit barındırıyor. Yapılan bazı bilimsel çalışmalarda farklı markaların ürettiği salyangoz mukusu içeren bazı ürünlerin yara iyileşmesini hızlandırdığı, foto hasara uğramış cildin onarımına yardımcı olduğu ve antimikro-

biyal aktivite gösterdiği bildiriliyor. Hemiplekta Differta, Tayland’da yetişen yerli bir salyangoz türüyken Achatina Fulica ise ülke genelinde yaygın şekilde görülüyor. Bu iki salyangozun sekresyonlarından hazırlanan salyangoz mukusu karışımı güçlü bir antimikrobiyal glikoprotein olan achacin dahil olmak üzere çeşitli antimikrobiyal peptitler içerir. Achacin aynı zamanda güçlü bir antioksidandır.”

## Kore’de doğan fenomen

Salyangoz mukusunun nasıl bir anda popüler olduğunu merak ediyorsanız cevap basit: K-beauty. Koreliler’in güzellik algısı ve bu doğrultuda kullandıkları cilt ürünleri son yıllarda global bir fenomene dönüştü. Parlak ve genç ciltlere bakınca, izledikleri adımlarda doğruluk payı olabileceği çok cazbedici. Ancak Güney Kore’den gelen ve yaygın olduğu belirtilen çoğu ürünün bilimsel çalışması bulunmadığını belirten Prof. Dr. Karadağ, “İçerikler konusunda yeterli denetimden geçmemiş ve nereden altı belli olmayan çeşitli yerlerde üretilen, kimisi sahte olan bu ürünlerin hepsinin etkili ve güvenilir olduğu söylenemez. O nedenle etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmış, denetimden geçmiş ürünleri tercih etmeli” diyerek kullanıcıları ürünleri seçerken daha titiz davranmaları konusunda uyarıyor.



Prof. Dr. Ayşe Serap Karadağ  
(Dermatoloji Uzmanı)

# Sparen geht ganz von allein.

Handyfreiheit: Der erste Monatspreis,  
der von selbst kleiner wird.\*

57,90 €\*  
mtl.

2 Jahre  
Handy inkl.  
Tarif

Samsung  
Galaxy S26  
Ultra

Freiheit hoch Drei.

\* Zzgl. 6,60 € Urheberrechtsabgabe / Smartphone. Im Tarif Handyfreiheit L. 31,90 € / 16,90 € Monatspreis nach 24/36 Monaten bei Behalten von Vertrag und Gerät. 181€ Restbetrag bei Kündigung nach 24 Monaten Mindestvertragsdauer bei Behalten des Gerätes.  
Details: drei.at/freiheit



 **teleplanet**  
SIE WÜNSCHEN WIR VERBINDEN

EINE MARKE DER  
PLANETGROUP

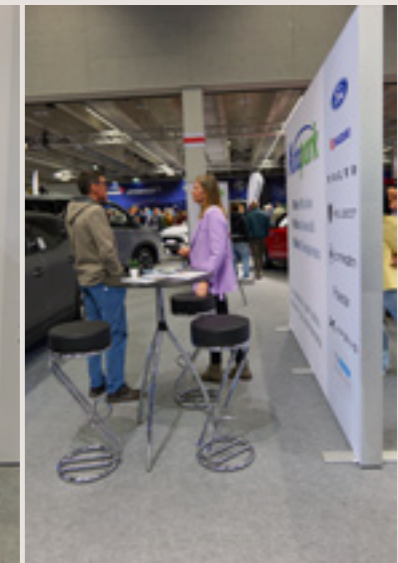
  teleplanet

17x in  
Tirol, Vbg.  
& Sbg.

Finde deinen Store:

www.teleplanet.at





PREMIERE, POWER UND VIELE BEGEGNUNGEN:

## DER AUTOPARK-MESSE-RÜCKBLICK

**Mit großer Freude und Stolz blicken wir als Autopark GmbH auf die diesjährige Tiroler Frühjahrsmesse zurück, die vom 12. bis 15. März 2026 stattfand. Die Veranstaltung erwies sich einmal mehr als bedeutender Treffpunkt für Mobilitätsinteressierte und bot uns eine hervorragende Plattform, unsere Markenvielfalt und Innovationskraft einem breiten Publikum zu präsentieren.**

Auf einer Ausstellungsfläche von über 500 Quadratmetern waren wir mit einem starken Portfolio vertreten: Ford, Suzuki, Volvo, Polestar, XPENG, Peugeot und Citroën. Diese Vielfalt ermöglichte es uns, unterschiedlichste Bedürfnisse und Interessen abzudecken – von bewährter Alltagstauglichkeit bis hin zu zukunftsweisender Elektromobilität.

Besonders erfreulich war die ausgesprochen hohe Besucherfrequenz während der gesamten Messetage, mit einem klaren Höhepunkt am Wochenende. Die große Resonanz und das rege Interesse an unseren Fahrzeugen und Angeboten haben unsere Erwartungen übertroffen und bestätigen uns in unserem täglichen Engagement für Qualität und Kundennähe.

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Erfolges war unser engagiertes und motiviertes Team. Mit Fachkompetenz, Leidenschaft und Einsatzbereitschaft haben unsere

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter maßgeblich dazu beigetragen, dass unser Messeauftritt zu einem echten Erlebnis wurde. Es war uns eine große Freude, zahlreiche bekannte Gesichter wiederzusehen und gleichzeitig viele neue Kontakte zu knüpfen. Die persönlichen Gespräche, das Interesse und das Vertrauen unserer Besucherinnen und Besucher sind für uns von unschätzbarem Wert.

Ein ganz besonderes Highlight stellte in diesem Jahr die Österreich-Premiere des neuen XPENG P7+ dar. Dieses innovative Modell erstmals präsentieren zu dürfen, war für uns ein bedeutender Moment und stieß auf großes Interesse beim Publikum. Die Begeisterung und Neugier, die uns dabei entgegengebracht wurde, haben diesen Meilenstein zusätzlich unterstrichen.

Abschließend möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die zum Gelingen dieses Messeauftritts beigetragen haben. Unser besonderer Dank gilt den zahlreichen Helferinnen und Helfern im Hintergrund – sei es beim Auf- und Abbau, in der Organisation, im Marketing oder im Verkauf. Ohne diesen gemeinsamen Einsatz wäre ein solcher Erfolg nicht möglich gewesen.

Die Tiroler Frühjahrsmesse 2026 wird uns als rundum gelungene Veranstaltung in Erinnerung bleiben – geprägt von positiven Begegnungen, spannenden Innovationen und echter Begeisterung für Mobilität. Wir freuen uns bereits jetzt auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr!



# Die Ferrari-Maniküre

Klassisch – und ultraelegant: Diese Maniküre ist perfekt für kurze Nägel

Wenn Eleganz auf Power trifft, entsteht ein Look, der nie aus der Mode kommt: die Ferrari-Maniküre. Inspiriert vom ikonischen Racing-Rot der italienischen Luxusautos, sorgt dieser Nagellacktrend für Aufsehen – selbst auf kurzen Nägeln. Denn gerade auf gepflegten, kürzeren Nägeln wirkt das glossy Ferrari-Rot besonders edel und stilvoll.

Klassisch, aber mit einem Hauch Drama.



Ob im Büro, beim Dinner oder einfach für den täglichen Wow-Faktor – diese Maniküre schreit nicht, sie flüstert mit Nachdruck: Stil hat Power.

Und das Beste? Für diesen Look brauchst du keinen Salontermin. Mit der richtigen Reihenfolge und hochwertigen Produkten gelingt dir das Ultra-Gloss-Finish auch zu Hause.

## So gelingt die Ferrari-Maniküre - ganz einfach selbst gemacht:

- 1. Base Coat auftragen:**  
Starte mit dem OPI Infinity Shine Base Coat, um deine Nägel zu glätten und vor Verfärbungen zu schützen. Lass ihn gut trocknen.
- 2. Farbe satt auftragen:**  
Jetzt kommt der Star: OPI Infinity Shine in der Farbe „Apple Red“ – ein sattes, klassisches Ferrari-Rot. Zwei Schichten auftragen, damit die Farbe tief und gleichmäßig leuchtet.
- 3. High-Gloss-Finish versiegeln:**  
Für den ultimativen Glanz sorgt der OPI Infinity Shine Top Coat. Er verleiht deinen Nägeln dieses spiegelnde, gelackte Finish – fast wie aus dem Studio.



# Mach's dir unendlich schön.

# A1

Jetzt mit Top 5G Smartphones und unlimitierten Daten.



**SAMSUNG**  
Galaxy S25 Edge

um  
**€ 0,-**

mit A1 Mobil L  
Speichermedienvergütung € 6,60

Unlimitierte Daten  
in allen A1 Mobil Tarifen.

\* Bindung 24 Monate. Grundentgelt  
€ 64,90/Monat, mit A1 Family für  
bestehende Kunden € 59,90. Gültig bei  
Erstanmeldung. Details auf [A1.net/xmas](https://www.a1.net/xmas).

[A1.net/xmas](https://www.a1.net/xmas)



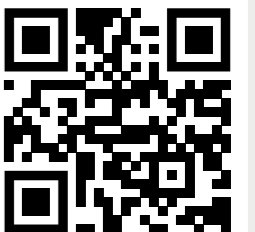
EINE MARKE DER  
PLANETGROUP

📍 @ teleplanet

17x in  
Tirol, Vbg.  
& Sbg.

Finde deinen Store:

[www.teleplanet.at](https://www.teleplanet.at)



## Yeraltı — 2026'nın Yükselen Suç Dizisi

2026 yılında yayınlanmaya başlayan Yeraltı, kısa sürede Türkiye'de en çok konuşulan suç-dram dizilerinden biri haline geldi. Karanlık atmosferi, yüksek temposu ve dramatik anlatımı sayesinde özellikle genç yetişkin izleyici kitlesinde güçlü bir etki yarattı.

### Konu

Dizi, yeraltı dünyasında güç, ihanet ve intikam ekseninde ilerleyen bir hikâyeyi anlatıyor. Ana karakter, geçmişindeki trajik olaylardan sonra suç dünyasının içine çekilir ve hem duygusal hem de hayati bir mücadeleye verir. Hikâye; sadakat, aşk ve güç savaşları üzerine kuruludur.

### İzlenme

Yeraltı, yayınlandığı ilk haftalardan itibaren prime timede dikkat çekici bir performans gösterdi. Türkiye'de benzer türdeki dramalar genellikle milyonlarca izleyiciye ulaşırken, Yeraltı da bu seviyede bir izlenme potansiyeline sahip yapımlar arasında değerlendiriliyor.



- İlk bölümler sosyal medyada trend listelerine girdi.
- Bölüm yayın saatlerinde çevrim içi platformlarda yoğun izlenme oranları görüldü.
- Özellikle Instagram ve TikTok'ta diziye ait sahneler milyonlarca görüntülenme aldı.

Bu durum, dizinin yalnızca televizyon ekranında değil, dijital mecralarda da güçlü bir erişime sahip olduğunu gösteriyor. Uzmanlara göre suç ve mafya temalı Türk dizileri son yıllarda hem yerel hem de uluslararası pazarda artan bir talep görüyor — Yeraltı da bu trendin önemli örneklerinden biri olarak gösteriliyor.

### Genel Değerlendirme

Kısa sürede geniş bir izleyici kitlesine ulaşan Yeraltı, 2026 sezonunun en dikkat çeken projelerinden biri olarak öne çıkıyor. Reyting başarısı, sosyal medya etkisi ve dijital erişimi sayesinde hem Türkiye'de hem de potansiyel olarak uluslararası alanda güçlü bir marka olma yolunda ilerliyor.



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

[www.sultanahmetkoftecisi.de](http://www.sultanahmetkoftecisi.de)





## Muttertag – Ein Tag für die stillen Heldinnen unseres Alltags

Der Muttertag ist weit mehr als nur ein Datum im Kalender. Er ist ein Moment des Innehaltens – ein Tag, an dem wir all jenen Frauen danken, die uns geprägt, begleitet und unterstützt haben. Ob mit kleinen Gesten oder großen Worten: Es geht darum, Wertschätzung zu zeigen für eine Rolle, die oft als selbstverständlich angesehen wird.

Der Muttertag ist auch eine Gelegenheit, Beziehungen bewusst zu pflegen und neu zu beleben. Oft gehen im Alltag kleine Gesten der Aufmerksamkeit verloren, obwohl sie so viel bewirken können. Ein ehrliches Gespräch, ein gemeinsames Lachen oder einfaches Zuhören schaffen Nähe und stärken die Verbindung – Werte, die weit über diesen einen Tag hinaus Bestand haben.

### Der Ursprung eines besonderen Tages

Der moderne Muttertag hat seine Wurzeln im frühen 20. Jahrhundert. Ursprünglich ins Leben gerufen, um die gesellschaftliche Bedeutung von Müttern hervorzuheben, entwickelte sich der Tag schnell zu einer internationalen Tradition. Heute wird er in vielen Ländern gefeiert – meist im Mai – und steht symbolisch für Liebe, Fürsorge und familiären Zusammenhalt.

### Mehr als Blumen und Pralinen

Klassische Geschenke wie Blumensträuße oder Pralinen gehören fest zum Muttertag. Doch immer mehr Menschen setzen auf persönliche und individuelle Gesten. Ein selbstgebackenes Frühstück, ein handgeschriebener Brief oder einfach gemeinsame Zeit haben oft eine tiefere Bedeutung als materielle Dinge.

Gerade in einer schnelllebigen Welt wird Zeit zum wertvollsten Geschenk. Ein Spaziergang, ein gemeinsames Essen oder ein bewusst verbrachter Nachmittag können mehr ausdrücken als tausend Worte.

### Die Rolle der Mutter im Wandel

Das Bild der Mutter hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Viele Frauen vereinen heute Familie, Beruf und persönliche Ziele miteinander. Der Muttertag ist daher auch eine Gelegenheit, diese Vielseitigkeit anzuerkennen – und die Herausforderungen, die damit einhergehen.

Gleichzeitig erinnert uns dieser Tag daran, dass „Muttersein“ viele Formen haben kann: leibliche Mütter, Stiefmütter, Großmütter oder andere Bezugspersonen, die Fürsorge und Liebe schenken.

### Ein Tag der Wertschätzung

Am Ende geht es beim Muttertag nicht um Perfektion oder große Inszenierungen. Es ist ein Tag der ehrlichen Dankbarkeit. Ein einfaches „Danke“ kann oft mehr bewirken als jedes Geschenk. Vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft dieses Tages: Wertschätzung sollte nicht nur einmal im Jahr stattfinden – sondern ein fester Bestandteil unseres Alltags sein.

### Fazit:

Der Muttertag erinnert uns daran, innezuhalten und Danke zu sagen. Für all die kleinen und großen Dinge, die oft unbemerkt bleiben – aber unser Leben nachhaltig prägen.

**Die Lehre**  
für Technikverliebte

**Ausbildung mit Hand, Fuß und Köpfchen. Bewirb dich jetzt für deine Lehre. Nutze deine Chance!**

Mach als **Facharbeiter:in Karriere** in einem der **1.200 met** Betriebe in Vorarlberg. Zur Zeit werden **336** Lehrlinge durch uns ausgebildet.

Weiter Infos unter [lehre-vorarlberg.at](http://lehre-vorarlberg.at)

LEHRE IM GEWERBE UND HANDWERK

SPRUNGBRETT IN DIE BERUFLICHE ZUKUNFT

**46 %**  
aller Lehrlinge werden im Gewerbe und Handwerk ausgebildet

**3.187**  
Lehrlinge werden derzeit ausgebildet

in **1.056**  
Ausbildungsbetrieben

**WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG  
GEWERBE · HANDWERK

[gewerbe-handwerk.com](http://gewerbe-handwerk.com)  
[facebook.com/VorarlbergerHandwerk](https://facebook.com/VorarlbergerHandwerk)



Connecting your world.

# BESSER ROBUST.

## BESSER IM BESTEN NETZ.



T 5G

VIVO Y31e  
5G um

€2\*

mtl. Rate im  
Tarif Mobile S



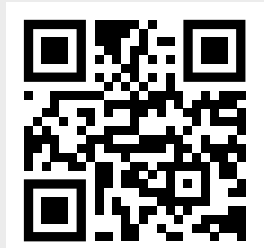
\*Zzgl. Urheberrechtsabgabe € 6,60. 24 Monate Bindung. VIVO Y31e 5G (256 GB) um € 2 mtl. Rate für 24 Monate (€ 48 gesamt) im Tarif Mobile S (€ 34,90 Grundgebühr mtl.), 60 GB Datenvolumen im Inland und in der EU. Angebot gültig bis auf Widerruf. Preise und Details auf [magenta.at](http://magenta.at). Bestes Mobilfunk- und 5G-Netz bestätigt von connect Netztest 01/2026.



17x in  
Tirol, Vlbg.  
& Sbg.

Finde deinen Store:

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



EINE MARKE DER  
PLANETGROUP

