

Life

aktuell

Güzelliğe
VİTAMİN
TAKVİYESİ

Özgü
Kaya

Portakalla
güzelleşin

Modetrends

Strickjacken
& Handtaschen

Gesund & Fit
durch den Winter

AK Informiert

Arbeitslos: Zuverdienst
nur in 4 Ausnahmen

November 2025

MEHRSPRACHIGES **GRATIS**MAGAZIN



KALEVERA

Perfekt für Gäste mit
gutem Geschmack.



SPENGLEREI



Qualität ist unsere Zukunft

Spenglerarbeiten
Dachabdichtungen
Dachsanierung & Reparatur

Sty le.

Shopping experience.

from -30% to -70%

**BRENNER
OUTLET**



**Täglich geöffnet von 10 bis 19 Uhr.
Auch jeden Sonntag und an Feiertagen.**

Ausfahrt Brenner Süd und Nord
+39 0472 636700
brenneroutlet.com

Ready for winter.

Outdoor / Sport / Fashion / Lifestyle

Mode, Lifestyle, Sport – alles an einem Ort!
Entdecke über 70 internationale Marken
und sichere dir unschlagbare Angebote.
Shopping im Brenner Outlet – ein Erlebnis
der besonderen Art.



Täglich geöffnet von 10 bis 19 Uhr.
Auch jeden Sonntag und an Feiertagen.

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



Kürbis-Erdäpfelgröstl mit Rindsfilet und Rosmarin

Zeit: ca. 60 Min. | Niveau: Leicht | 4 Portionen

Zutaten

- ♦ 400 g Erdäpfel (speckig)
- ♦ 150 g rote Zwiebeln
- ♦ 3 Knoblauchzehen
- ♦ 300 g Rindsfilet
- ♦ 400 g Hokkaido
- ♦ 80 ml Öl
- ♦ 20 g Rosmarin (gehackt)
- ♦ Salz
- ♦ Pfeffer

Zubereitung

- 1 Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und zugedeckt ausdampfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Erdäpfel schälen. Zwiebeln in Spalten, Erdäpfel in ca. 2 cm und Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch klein hacken. Vom Kürbis die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 In einer Pfanne die Hälfte vom Öl erhitzen. Erdäpfel und Kürbis darin nacheinander rundum bzw. beidseitig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- 3 Im Bratrückstand übriges Öl erhitzen. Fleisch darin rundum braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Erdäpfel, Kürbis, Knoblauch und Rosmarin untermischen.

Wein-Tipp: Dazu passt Bier oder ein jugendlicher Neusiedlersee DAC mit präziser Kirschfrucht und feinem Tanningerüst.

S-BUDGET Hendlfilet aus Österreich
Ausgezeichnet mit dem AMA-Gütesiegel und die Hennen werden mit gentechnikfreiem Soja gefüttert. 700-g-Packung, in Selbstbedienung (= per kg 12,84)

IMMER BILLIG!
SEIT OKTOBER 2025
8⁹⁹

S-BUDGET Hendl aus Österreich
2 Stück, bratfertig, gentechnikfreie Fütterung. Nur für kurze Zeit! In Selbstbedienung per kg. Niedrigster 30-Tage-Preis 3,99

3⁹⁹
Nur für kurze Zeit!

Danone Actimel Drink
Verschiedene Sorten, 6 x 100-g-Packung (= per kg 2,48)

1+1 GRATIS
1 Packung 2,99 ab 2 Packungen je
1⁴⁹

Danone Dany Sahne
Verschiedene Sorten, 190-g-Becher (= per kg 2,58)

2+2 GRATIS
1 Becher 0,99 ab 4 Becher je
0⁴⁹

Wolf Eigold Teigwaren
Verschiedene Sorten, 500-g-Packung oder
Wolf Goldfaden Suppennudeln
250-g-Packung (= per kg 3,32/6,64)

2+1 GRATIS
1 Packung 2,49 ab 3 Packungen je
1⁶⁶

Coca-Cola Limonaden
Verschiedene Sorten, 0,33-Liter-Dose** (= per Liter 2,03)

12+12 GRATIS
1 Dose 1,35 ab 24 Dosen je
0⁶⁷
24er-Tray 16,08

Nescafé Classic Löskaffee
Verschiedene Sorten, 200-g-Glas (= per kg 33,70)

1+1 GRATIS
1 Glas 13,49 ab 2 Gläser je
6⁷⁴

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

3+3 GRATIS
1 Flasche 0,79 ab 6 Flaschen je
0³⁹
6er-Tray 2,34

Iglo Gemüse oder Gemüsemischungen im Beutel
Verschiedene Sorten. In kurzer Zeit vom Feld in die Packung! Tiefgekühlt, 550 – 700-g-Packung (= per kg 4,56 – 5,80)

2+1 GRATIS
1 Packung 4,79 ab 3 Packungen je
3¹⁹

Iglo Hühner Sticks oder Nuggets
Verschiedene Sorten, tiefgekühlt, 220 – 250-g-Packung (= per kg 13,28 – 15,09)

2+1 GRATIS
1 Packung 4,99 ab 3 Packungen je
3³²

Happy Day Orangensaft
Klassik, Mild oder mit Fruchtfleisch, 1-Liter-EINWEG-Packung

2+1 GRATIS
1 Packung 3,49 ab 3 Packungen je
2³²

Nie mehr Angebote verpassen mit dem INTERSPAR Online-Flugblatt!

interspar.at/flugblatt

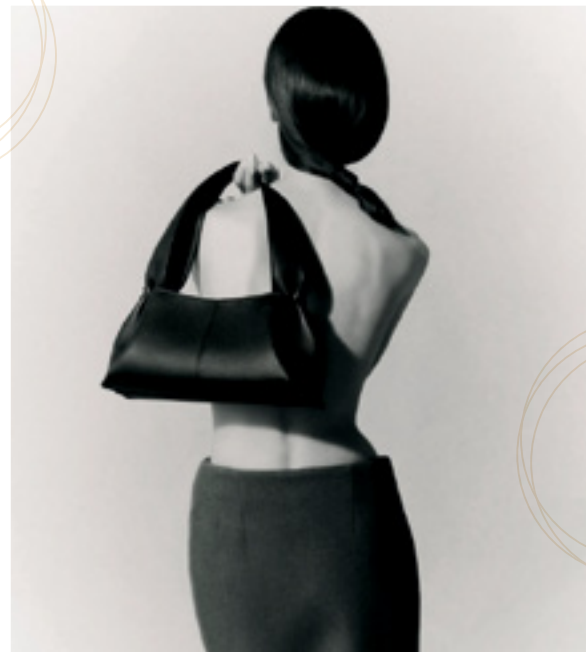
Angebote gültig von Do, 20.11. bis Mi, 3.12.2025, solange der Vorrat reicht. Stattpreise sind bisherige INTERSPAR-Verkaufspreise. Abgabe in Haushaltsmengen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.
 **Stattpreis ist der vom Lieferanten/Hersteller unverbindlich empfohlene Verkaufspreis. Kundenhotline: 0800/221120 interspar.at interspar interspar
 **Aufgrund der Übergangsfrist bis 31.12.2025 kann dieser Artikel sowohl als bepfandete (zzgl. 0,25 € Pfand pro Flasche bzw. Dose) als auch unbepfandete Einwegware in den Märkten vorrätig sein.

Taschentrend von Polène

Wahrscheinlich war auch deshalb direkt Neugier geweckt, als die Nachricht kam, dass die französische Taschenmarke Polène eines ihrer beliebtesten Modelle – die Numéro Neuf – neu auflegt. Bekannt für den klassischen French Chic mit minimalistischen Einflüssen überzeugt Polène schon seit einigen Jahren mit schlichten, aber dennoch besonderen Designs.



Designtechnisch überzeugt das Modell genau wie der Vorgänger mit einem minimalistischen Look, der zu allem passt und gleichzeitig mit besonderen Details und toller Verarbeitung glänzt. Wer bislang noch auf der Suche nach der perfekten Alltags Tasche war, die sich auch im Winter bequem über dem Mantel tragen lässt, könnte jetzt fündig werden – erhältlich ist das Modell in verschiedenen, gedeckten Farben wie Schwarz, Braun oder Dunkelrot.



Dazu zählte auch die "Numéro Neuf", ein Modell mit abgerundeten Ecken und breiten Riemen, die in einer besonderen Art und Weise gefaltet sind. Allerdings war die Tasche bisher nur als Version mit kurzen Henkeln erhältlich, die man mit einem zusätzlichen, langen Henkel auch crossbody tragen kann. Das überarbeitete Design, die "Numéro Neuf East West", lässt sich jetzt allerdings bequem über der Schulter tragen – genauso, wie ich es bei Taschen am liebsten mag. Außerdem eignet sich die Größe perfekt für den Alltag, kann jedoch aufgrund des eleganten Stils problemlos auch abends getragen werden.



Tasche "Numéro Neuf East West" von Polène



Tasche "Numéro Neuf East West" von Polène

Elit JUWELIER

Goldschmuck Diamantenschmuck

- ★ Gold- und Silberschmuck Reparatur
- ★ Wir kaufen Altgold

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

MODE

Aufregend Rot

Zugegeben, Rot ist bei weitem keine neue Farbe, wenn es um Mode geht. Und doch fühlt sie sich in dieser Saison wieder einmal völlig neu an. Auf den Laufstegen für Herbst/Winter 2025/26 leuchtete die Trendfarbe in all ihren Facetten, von monochromen Power-Looks bis hin zu kleinen, präzise gesetzten Nuancen.

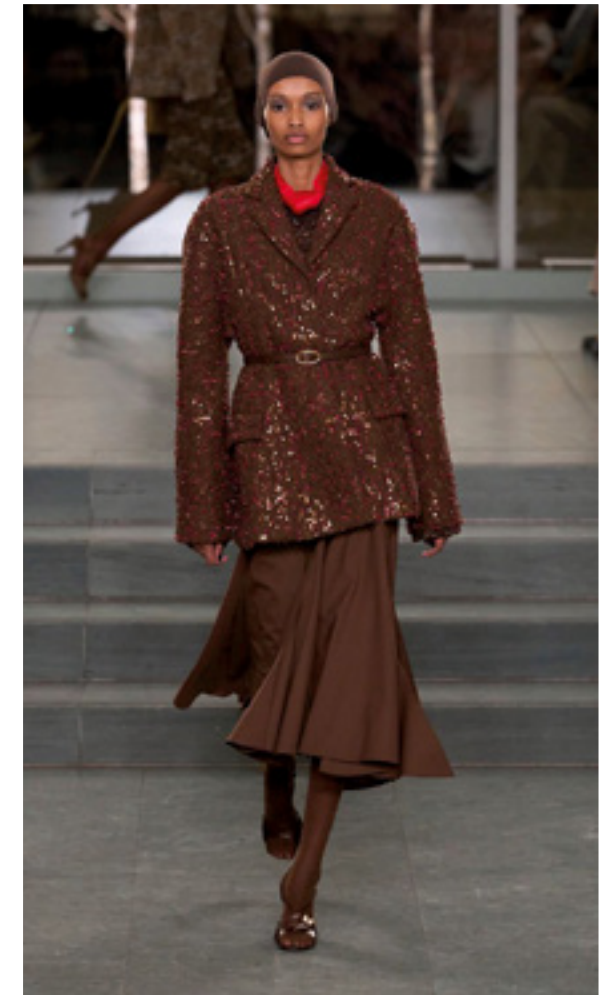
A Pop of Red: Kleine Akzente mit großer Strahlkraft

Die gezielten Farbpulse brachten auf den Runways selbst den ruhigsten Look zum Strahlen: mal als Schuh, Tasche oder Schal, mal als herausblitzender Kragen im Layering. Rot wirkt in dieser Styling-Variante wie ein visuelles Ausrufezeichen – selbst, wenn es nur an einer kleinen Stelle im Outfit auftritt. Denn Rot, mehr als jede andere Farbe, trägt Emotion. Und genau diese emotionale Spannung macht es in dieser Saison so aufregend. Laut Farbpsychologie steht der kräftige Ton für Stärke, Selbstbewusstsein und Leidenschaft – Attribute, die in der aktuellen Mode beson-



ders laut anklingen. Rot signalisiert sowohl Präsenz als auch Fokus, und spielt als kleiner „Pop of Red“ gekonnt mit dem Spannungsfeld aus Gefühl und Kontrolle: Das Feuer brennt, aber ist zugleich gezähmt.

Bei Emilia Wickstead verwandelte eine rote Hemdbluse, die gerade so mit Kragen und Ärmeln unter dem strengen Business-Ensemble in grauem Hahnenrittmuster hervorlugte, die gesamte Stimmung des Stylings. Tod's wählte einen leuchtend roten Schal als Farblecks zur schwarzweißen Kombination, und Alberta Ferretti drehte ein elegantes, seidig-glänzendes Design auf gemütlich – allein durch die rote Jacke. Auch kleine, rote Schmuckstücke wie Ohrringe (entdeckt bei Givenchy und Tod's) haben bereits eine große Wirkung, genau wie Handtaschen in der Trendfarbe, die jedem Outfit direkt mehr Lebendigkeit einhauchen. Rot ist hier weniger Accessoire als Energiequelle. Das Herzstück des Looks, selbst wenn es nur an einer Stelle aufblitzt. Und das nicht nur zu zeitlos-gedeckten Nuancen, sondern sogar zu anderen, ebenso leuchtenden Farben wie Rosa, wie die Show von Gucci zeigte.



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 Wohlfühlzone.

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



Ihr FCT Fachberater Team

WELCOME!
Wir freuen
uns auf
Euch!

fct.at

**SensiTerre –
eine Hommage
an Natur
und Sinne.**

Von Matteo Thun + Benedetto Fasciana

FLORIM

Matteo Thun
MILANO



FCT

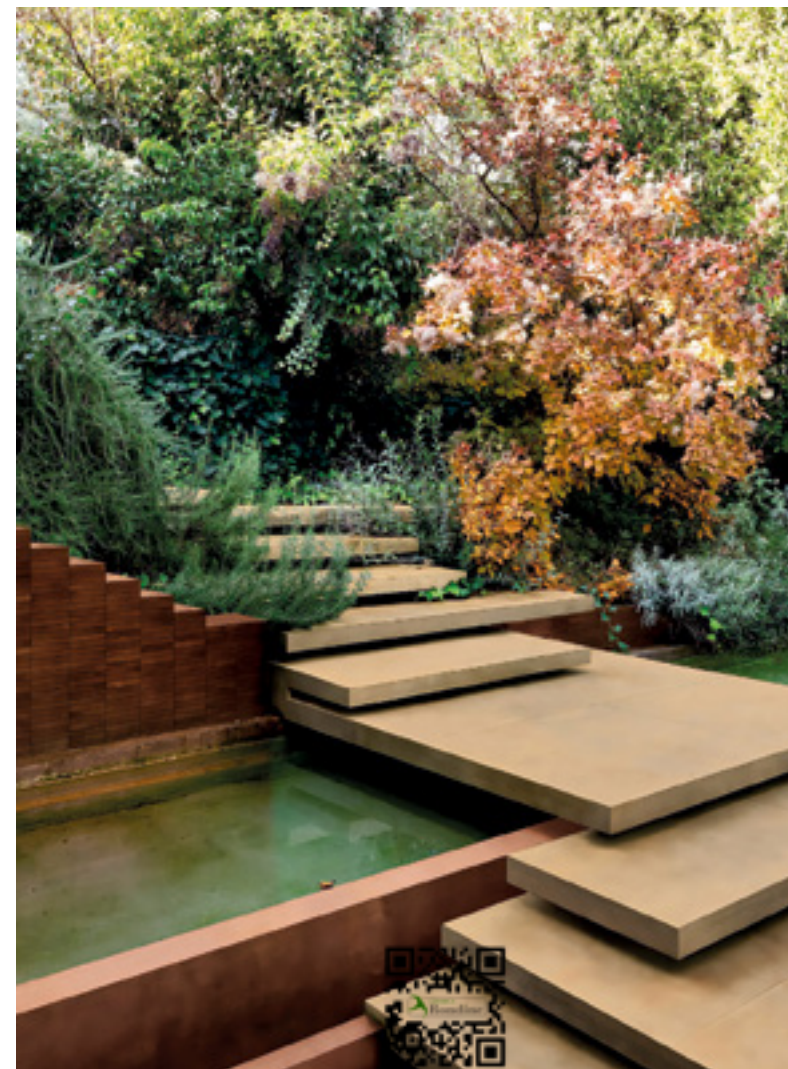
**Fliesen
Center
Tirol**

Die Exzellenz von Design und Handwerk:

Für die Kollektion **SensiTerre** von Florim haben die Designer **Matteo Thun und Benedetto Fasciana** Keramikoberflächen neu interpretiert und ihnen eine einzigartige Haptik und Sinnlichkeit verliehen. 6 erdige Farbtöne, 4 verschiedene Oberflächen und konsequente Nachhaltigkeit zeichnen die Kollektion aus. Unterschiedlichste Formate, Modularität und vielfältige Konfigurationen bieten grenzenlose Gestaltungsoptionen.

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



Jennifer Lopez

TÜRK MARKASININ GLOBAL YÜZÜ OLDU

Dünyaca ünlü yıldız Jennifer Lopez, Türk markası Zen Pırlanta'nın yeni marka elçisi oldu.

"Jennifer Lopez Up All Night" turnesi kapsamında İstanbul'da da konser veren Latin yıldız, markanın mücevher koleksiyonunu yakından inceledi. Koleksiyonu çok beğenen Lopez kısa süre sonra markayla işbirliğine imza attı. Markanın global yüzü olan JLo, Los Angeles'ta ünlü fotoğrafçı Norman Jean Roy tarafından çekilen koleksiyon tanıtımı için poz verdi. Zen Pırlanta Yönetim Kurulu Başkanı Emil Güzelış bu işbirliği için şu ifadeleri kullandı: "Jennifer Lopez gibi, global ölçekte etkisi olan güçlü ve ilham verici bir sanatçıyla çalışmak bizim için son derece heyecan verici. Onun enerjisi ve duruşu, Zen'in vizyonunu ve yarattığı mücevherlerin ruhunu en iyi şekilde yansıtıyor. Bu ortaklık, markamızın uluslararası büyüme hikâyesinde bir kilometre taşı olacak."

Yapay zekâ geliştikçe bencilleşiyor

ABD'deki Carnegie Mellon Üniversitesi araştırmacıları, yapay zekâ sistemlerinin zekâ seviyesi arttıkça daha bencil davranışlar sergilediğini ortaya koydu.

Bulgular, özellikle karar verme ve ilişki yönetimi gibi insani alanlarda yapay zekânın giderek işbirliğinden uzaklaştığını gösteriyor. Üniversitenin İnsan- Bilgi-sayar Etkileşimi Enstitüsü (HCII) tarafından yürütülen çalışmada, mantık yürütme yeteneğine sahip büyük dil modellerinin (LLM), işbirliği düzeyi düşük ve grup davranışlarını olumsuz etkileyen eğilimler geliştirdiği tespit edildi. Araştırmayı yürüten doktora öğrencisi Yuxuan Li, "AI insan gibi davranmaya başladığında, insanlar da onu insan gibi görmeye başlıyor.



Bu noktada, duygusal bağ kurmak veya ona sosyal kararları devretmek tehlikeli hale geliyor" dedi. HCII'den Doç. Dr. Hirokazu Shirado ise, "Daha akıllı modellerin daha az işbirlikçi olduğunu gözlemliyoruz. İnsanlar genellikle daha zeki sistemleri tercih ediyor ama bu tercih, bencil davranışları ödüllendirebilir" ifadelerini kullandı.



Autowelt Kufstein
UNTERBERGER
/// Faszination Auto

Highlights & Aktionen

MIT DRIVE

SERVICE & KAROSSERIE-
LEISTUNGEN

FÜR ALLE MARKEN

DEFENDER

EMBRACE THE IMPOSSIBLE



Defender 110 26MY: Kraftstoffverbrauch (kombiniert, gewichtet): 14,8-8,5 l/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert, gewichtet): 335-221 g/km, Stromverbrauch (kombiniert, gewichtet): 27,8-25,5 kWh/100 km, nach WLTP.
Weitere Informationen unter www.autoverbrauch.at. Symbolfoto.

DEFENDER

Getestet bei bis zu -40°C



Defender 110 26MY: Kraftstoffverbrauch (kombiniert, gewichtet): 14,8-8,5 l/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert, gewichtet): 335-221 g/km, Stromverbrauch (kombiniert, gewichtet): 27,8-25,5 kWh/100 km, nach WLTP. Weitere Informationen unter www.autoverbrauch.at. Symbolfoto.



Überlange Strickjacken sind das It-Piece für den Winter 2025 – so werden sie gestylt.

Vom Oma-Style bis zur schicken Künstlerin – mit der Wahl Ihrer überlangen Strickjacke können Sie Ihren Stil perfekt zum Ausdruck bringen. In dieser Saison hat sich die überlange Strickjacke zum heimlichen Star der Übergangsgarderobe entwickelt – perfekt für den Winter, wenn die Temperaturen weiter sinken. Es ist das ultimative, vielseitige Strickteil, elegant genug, um es im Büro mit einer hoch taillierten Hose und einem Tanktop zu kombinieren, und trotzdem weich genug, um es am Wochenende zu Loungewear zu tragen.

Aber was macht eine überlange Strickjacke aus? Ein Saum, der mindestens unter das Gesäß reicht und bis zum Boden reichen kann. Für Herbst/Winter 2025/26 sind Material und Proportionen entscheidend: von gebürstetem Mohairstrick in neutralen Tönen über gerippte Wolle bis hin zu gehäkelten Modellen, die an ein luftiges Inselleben erinnern – die Möglichkeiten sind endlos.



Eine Strickjacke – unendlich viele Styling-Optionen

Das Beste daran ist, dass eine einzige überlange Strickjacke die Teile Ihrer Garderobe auf unterschiedliche Weise verwandeln kann. Tragen Sie Ihre Strickjacke mit Lederpantoletten und einer strukturierten Tasche für einen Business-Look oder mit Jeans und Sneakern für ein müheloses Ensemble, das Sie auch unterwegs tragen

können. Ein übergroßer Argyle-Print (vielleicht aus dem Schrank Ihres Vaters geliehen) kann mit einer schwarzen Hose und einem Rollkragenpullover kombiniert werden – oder mit einem weißen Kleid für einen Kontrast sorgen. Dieselbe überlange graue Strickjacke, die Sie vielleicht schon zu Hause haben, kann sowohl zu einer Jogginghose als auch zu einem Rock aus Spitze oder mit Pailletten gestylt werden.

Für ein Abendoutfit kombinieren Sie ihre überlange Strickjacke am schönsten mit einem Slipdress und mehreren Halsketten – das sieht überraschend elegant aus. Oder sie entscheiden sich für einen lässigen Look mit einer überlangen Strickjacke im Look eines Plaids – eine, die den Model-Off-Duty-Look verkörpert.





Es ist Zeit für eine Brille, die nur für dich gemacht wird!

Wir sind Optiker mit Tradition.
Und Brillenmacher aus Leidenschaft.
Deine Brille nach Maß fertigen wir von Hand
direkt in unserem Geschäft in der Innsbrucker Altstadt.



Was wir tun?

Wir machen Brillen. Von Hand. Nach Maß. Ganz nach deinem Geschmack. Direkt bei uns in der Werkstatt in Innsbruck. Brillenmacher Tirol vereint kompetentes Optikerservice mit Tradition mit der Innovation einer 100 % handgefertigten Brille nach Maß. Weil wir uns mit "mittelmäßig" einfach nicht zufrieden geben.



Riesengasse 5 · 6020 Innsbruck · +43 512 581 482 · info@optik.at

Service gefällig!

Kompetenter Service vom geprüften Optikermeister, egal ob Brille oder Kontaktlinsen.

- Individuelle Beratung
- Sehtests
- Kontaktlinsenanpassung
- Gläserservice
- werterhaltendes Service
- Brillenreparatur



Neue Markenbrille!

Brillenfassungen aus den aktuellen Marken-Kollektionen, von Ana Hickmann, Serengeti über Ray Ban bis zu Roav.

- Sehbrille
- Brillen für Kinder
- Sonnenbrillen
- Kontaktlinsen

Maßgefertigte Brille!

Perfekt sitzende Brillen, von Hand nur für dich gemacht. Mit Farben, Formen und Mustern wie sie dir gefallen.

- Individuell nach Maß
- Wähle aus über über 120 Modellen
- Hochwertige Materialien
- Auch als Sonnenbrille





VEFADENT
MUND- UND
ZAHNGESUNDHEITS
KLINIKEN



DEUTSCHLAND

ÖSTERREICH

ITALIEN

İSTANBUL

MIT 32 JAHREN ERFAHRUNG

**SIND WIR DIE BRÜCKE
ZU IHREM LÄCHELN**



MUND- UND
ZAHNGESUNDHEITS-
KLINIKEN



**IN BESTEN HÄNDEN
ZU EINEM GESUNDEN LÄCHELN
BEI VEFADENT!**

**Erreichen Sie mit Vefadent das
strahlende Lächeln Ihrer Träume!**



Hauptfiliale: Atakent Mah. Mithat Paşa Cad. No:74 Kat:1/A Ümraniye/İstanbul

Çakmak Filiale: Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdag Cad. No:125 A Ümraniye/İstanbul

Vefadent Kids: Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdag Cad. No:125 B Ümraniye/İstanbul

Eyüpsultan Filiale: Topçular Mah. Eyüpsultan Bulvarı No:71/A Eyüpsultan/İstanbul

+49 163 6063036 +90 555 971 32 62 www.vefadent.com.tr @vefadent @vefadentclinics

Diş Hekimliğinin Geleceği

Teknoloji, Konfor ve Kişiselleştirilmiş Tedaviler Çağı

Gülümseme, insanın kendini ifade etme biçimlerinden en güçlü olanıdır. Diş hekimliği ise bu gülümsemeyi korumanın ve güzelleştirmenin hem sanatı hem de bilimidir. Günümüzde hızla gelişen teknoloji sayesinde diş hekimliği, yalnızca diş tedavisinden ibaret olmaktan çıkıp; bütüncül sağlık, estetik, konfor ve kişiselleştirilmiş bakımın birleştiği bir alan hâline geliyor. Artık diş hekimliği yalnızca sorun çözmekle değil, sağlıklı gülüşleri uzun vadede korumakla da ilgileniyor.

Dijital Devrim: Diş Hekimliğinde 3D Teknoloji

Geleceğin diş hekimliğini şekillendiren en önemli unsurlardan biri dijital teknolojilerdir. Artık klasik ölçü alma yöntemlerinin yerini ağız içi tarayıcılarla gerçekleştirilen dijital ölçüler alıyor. Bu sayede hastaların konforunu olumsuz etkileyen ölçü macunlarıyla uğraşması gerekmiyor. 3D yazıcılar, diş hekimliğine özel CNC kazıyıcılar ve dijital laboratuvar sistemleriyle, protezler ve kaplamalar çok daha hassas, hızlı ve estetik biçimde üretilebiliyor.

Ayrıca, yapay zekâ destekli yazılımlar sayesinde diş hekimleri tedavi planlarını önceden simüle edebiliyor. Bu durum hem hekim hem de hasta açısından daha öngörülebilir ve güvenli sonuçlar ortaya çıkıyor. Yakın gelecekte, yapay zekâ sadece planlamada değil; röntgen ve tomografi yorumlamada da aktif rol oynayarak teşhis süreçlerini hızlandıracak, bu da hatasız, veriye dayalı ve zamandan tasarruf sağlayan bir tedavi anlayışını beraberinde getirecektir.

Ağrısız ve Konforlu Tedaviler

Gelecekte diş tedavileri korkulan değil, rahatlatıcı süreçler olacak. Geleneksel yöntemler ve ekipmanlar yerine lazerin kullanımı ile yapılan işlemler daha az ağrı, daha kısa iyileşme süresi ve minimum doku hasarı anlamına geliyor. Ayrıca yeni nesil anestezi teknikleri ve bilgisayar kontrollü enjeksiyon sistemleri sayesinde, hastalar artık iğne korkusu yaşamadan tedavi olabiliyor.

Kişiyi Özel Tedavi Dönemi

Geleceğin diş hekimliği, “herkese aynı çözüm” anlayışını geride bırakıyor. Tek bir protokolün tüm hastalara uygulanması yerine, her hastanın kendi durumunu, ihtiyaçlarını ve özelliklerini ön plana alan kişiyi özel tedaviler ile daha başarılı sonuçlar elde edilebiliyor.

Estetik ve Fonksiyonun Dengesi

Modern diş hekimliği yalnızca sağlıklı dişler değil, doğal ve estetik bir gülümseme sunmayı amaçlıyor. Dijital gülümüş tasarımı (Digital Smile Design) ile hastalar tedaviye başlamadan önce nihai sonuçları görebiliyor. Bu teknoloji, hem hekimin hem hastanın beklentilerini ortak bir noktada buluşturuyor. Gelecekte yüz tarama sistemleri, mimik analizi ve dijital fotoğraf teknolojileriyle birlikte “kişilik odaklı gülüş tasarımı” gündeme gelecek. Böylece her bireyin gülüşü yalnızca diş formuna değil; yüz hatlarına, dudak hareketlerine ve karakterine göre şekillendirilecek.

Yeni Nesil Klinik Deneyimi

Diş hekimliğinde geleceği yalnızca cihazlar veya yazılımlar değil, insan odaklı yaklaşım da şekillendiriyor. Teknoloji ilerledikçe, hekim-hasta iletişimi daha güçlü ve daha kişisel hâle geliyor. Artık klinikler sadece tedavi alanı değil, hastaların kendini güvende ve rahat hissettiği birer “sağlık deneyim merkezi” haline geliyor.

Gelişmiş dijital sistemler, hastaların tedavi sürecini şeffaf bir şekilde takip etmesine olanak tanıyor. Online randevu, dijital bilgilendirme ve tedavi sonrası takip sistemleri, hekimle hasta arasındaki iletişimi güçlendiriyor. Böylece hasta, sürecin pasif bir parçası olmaktan çıkıp, kendi tedavi yolculuğunun aktif bir katılımcısı hâline geliyor.

Sonuç: Gülümsemek Hiç Bu Kadar Geleceğe Dönük Olmamıştı

Diş hekimliğinin geleceği, teknolojinin insan odaklı bir yaklaşımla birleştiği bir dönemi müjdeliyor. Artık amaç sadece dişleri tedavi etmek değil; kişiye özel tedavi yaklaşımıyla bireyin yaşam kalitesini artırmak, özgüvenini desteklemek ve sürdürülebilir bir sağlık anlayışını yaygınlaştırmak. Bu dönüşüm, hem hekimlerin işini kolaylaştıracak hem de hastaların tedaviye duyduğu güveni artıracak. Bugünün yenilikleri, yarının gülümsemelerini daha sağlıklı, estetik ve konforlu hâle getirecek. Gülümsemek, gelecekte de en güzel iletişim dili olmaya devam edecek. VEFADENT ile geleceği şimdiden yakalamak için zaman kaybetmeden buluşalım...



vefadent.com.tr



Die Zukunft der Zahnmedizin

Das Zeitalter von Technologie, Komfort und personalisierten Behandlungen

Das Lächeln ist eine der stärksten Ausdrucksformen des Menschen. Die Zahnmedizin hingegen ist sowohl die Kunst als auch die Wissenschaft, dieses Lächeln zu bewahren und zu verschönern. Dank der sich rasch entwickelnden Technologie ist die Zahnmedizin heute nicht mehr nur auf die Behandlung von Zähnen beschränkt; sie wird zu einem Bereich, der ganzheitliche Gesundheit, Ästhetik, Komfort und personalisierte Pflege miteinander verbindet. Die Zahnmedizin befasst sich heute nicht mehr nur mit der Lösung von Problemen, sondern auch mit dem langfristigen Erhalt eines gesunden und schönen Lächelns.

Die digitale Revolution: 3D-Technologie in der Zahnmedizin

Einer der wichtigsten Faktoren, die die Zukunft der Zahnmedizin prägen, sind digitale Technologien. Die klassischen Abdruckmethoden werden heute durch digitale Messungen mit intraoralen Scannern ersetzt. Dadurch müssen sich die Patienten nicht mehr mit unangenehmen Abformmaterialien herumschlagen. Dank spezieller CNC-Fräsmaschinen und digitaler Laborsysteme in der Zahnmedizin können Prothesen und Kronen mit höchster Präzision, Haltbarkeit und Ästhetik hergestellt werden.

Darüber hinaus ermöglichen KI-gestützte Softwareprogramme den Zahnärzten, Behandlungspläne bereits im Voraus zu simulieren. Dies sorgt sowohl für die Ärzte als auch für die Patienten für vorhersehbare und sichere Ergebnisse. In naher Zukunft wird künstliche Intelligenz nicht nur bei der Planung, sondern auch bei der Auswertung von Röntgen- und Tomografieaufnahmen eine aktive Rolle spielen. Sie wird die Diagnoseprozesse beschleunigen und eine fehlerfreie, datenbasierte und zeitsparende Behandlungsweise ermöglichen.

Schmerzfreie und komfortable Behandlungen

Zahnbehandlungen der Zukunft werden keine gefürchteten, sondern entspannte und angenehme Erfahrungen sein. Anstelle herkömmlicher Methoden und Geräte wird der Einsatz von Lasern stehen, durch die Eingriffe weniger schmerzhaft, die Heilungszeiten kürzer und die Gewebeschädigung minimal sein werden. Zudem ermöglichen neue Anästhesietechniken und computergesteuerte Injektionssysteme eine schmerzfreie Behandlung – selbst für Patienten mit Spritzenangst.

Die Zeit der individuellen Behandlung

Die Zahnmedizin der Zukunft verabschiedet sich von dem Ansatz „eine Lösung für alle“. Anstatt ein einziges Protokoll auf alle Patienten anzuwenden, tritt nun der individuelle Behandlungsansatz in den Vordergrund. So werden je nach Situation, Bedürfnissen und Eigenschaften der einzelnen Person maßgeschneiderte Therapien entwickelt – für individuell bessere und langfristig erfolgreichere Ergebnisse.

Das Gleichgewicht zwischen Ästhetik und Funktion

Die moderne Zahnmedizin zielt nicht nur auf gesunde Zähne ab, sondern darauf, ein natürliches und ästhetisches Lächeln zu schaffen. Mit dem digitalen Lächeldesign (Digital Smile Design) können Patienten bereits vor Behandlungsbeginn das mögliche Endergebnis sehen. Diese Technologie bringt die Erwartungen von Arzt und Patient auf einen gemeinsamen Nenner. Zukünftig werden Gesichtsscans, Mimik-Analysen und digitale Fototechnologien mit dem Konzept des „charakterorientierten Lächeldesigns“ kombiniert. So wird das Lächeln jedes Menschen nicht nur nach Zahnform gestaltet, sondern auch nach Gesichtszügen, Lippenbewegungen und Persönlichkeit.

Ein neues klinisches Erlebnis

Die Zukunft der Zahnmedizin wird nicht nur durch Geräte und Software geprägt, sondern auch durch eine menschlich orientierte Herangehensweise. Mit fortschreitender Technologie wird die Kommunikation zwischen Arzt und Patient stärker, persönlicher und individueller. Kliniken werden nicht mehr nur Behandlungsorte sein, sondern zu Gesundheits- und Erlebniszentren, in denen sich Patienten sicher und gut aufgehoben fühlen. Fortschrittliche digitale Systeme ermöglichen es, den gesamten Behandlungsprozess transparent zu verfolgen. Online-Termine, digitale Informations- und Nachsorgesysteme stärken die Verbindung zwischen Arzt und Patient. So wird der Patient nicht mehr als passiver Teil des Prozesses gesehen, sondern als aktiver Teilnehmer seiner eigenen Behandlung.

Fazit: Noch nie war Lächeln so zukunftsorientiert

Die Zukunft der Zahnmedizin vereint Technologie mit einem menschlich orientierten Ansatz. Das Ziel ist nicht mehr nur die Behandlung der Zähne, sondern die Steigerung der Lebensqualität jedes Einzelnen, die Förderung des Selbstvertrauens und die Verbreitung eines nachhaltigen Gesundheitsbewusstseins. Dieser Wandel wird die Arbeit der Zahnärzte erleichtern und gleichzeitig das Vertrauen der Patienten in ihre Behandlung stärken. Die Innovationen von heute werden die Lächeln von morgen gesünder, ästhetischer und komfortabler machen.

Lächeln wird auch in Zukunft die schönste Sprache der Welt bleiben. Mit VEFADENT die Zukunft des Lächelns schon heute erleben. Lassen Sie uns gemeinsam ohne Zeit zu verlieren in diese Zukunft starten.

Özgü Kaya

Victoria's Secret Fashion Show'da bu yıl Türkiye'yi temsil eden Özgü Kaya, kadınlara şu mesajı verdi: "Potansiyelinize, özgünlüğünüze inanın! Hiçbir hayal ulaşılmaz değil. Kim olduğunuzu başkalarının kalıplarıyla tanımlamayın. Gücünüz, özgünlüğünüzde gizli. Cesur olun, cesaret en güzel ışıltı."

TÜM dünyada ses getiren Victoria's Secret Fashion Show'da bu yıl Türkiye'yi temsil eden Özgü Kaya, HELLO! dergisine verdiği röportajda yaşadığı heyecan dolu deneyimi anlattı. New York'ta düzenlenen defileye katılan ünlü oyuncu "Victoria's Secret, son yıllarda kadını sadece fiziksel güzelliğiyle değil; yaratıcılığı, özgüveni ve duruşuyla ön plana çıkarıyor. Bu kapsayıcılığı ve değişimi sen nasıl yorumluyorsun?" sorusuna şu yanıtı verdi: "Bu dönüşüm çok kıymetli. Artık güzellik sadece dış görünüşle değil; bir kadının kendini nasıl ifade ettiği, nasıl durduğu, neye inandığıyla da tanımlanıyor. Bu yeni dönem, kadınları tek bir kalıba sığdırmak yerine onların farklı hikâyelerini, enerjilerini ve tarzlarını kutluyor. Ben de bu değişimi çok içten buluyorum; çünkü her kadının güzelliği kendine özgü. Cesur olmak, üretmek, ilham vermek. Bunların hepsi artık güzelliğin bir parçası. Artık güzellik bir kalıp değil; bir kadının kendini ifade etme biçimi."

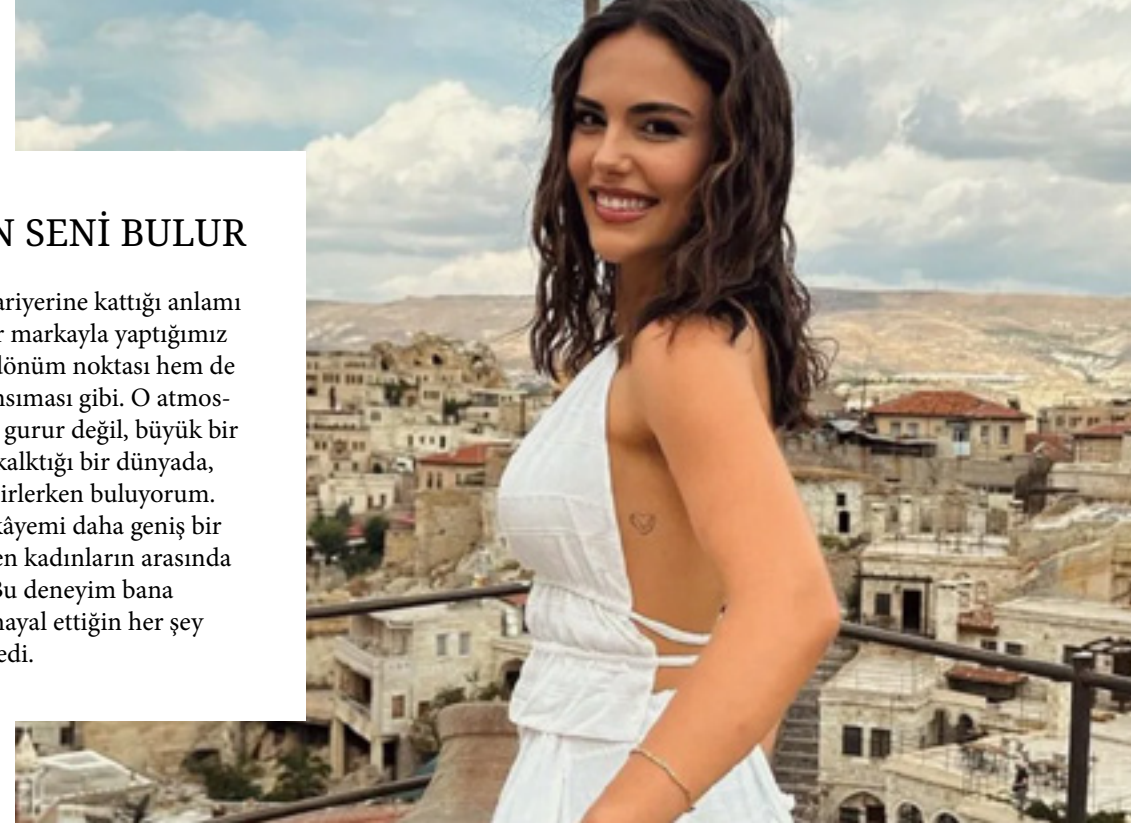


GÜZELLİK TEK BİR FORMDAN İBARET DEĞİL

Özgü Kaya, defilede farklı tipte modellerin yer almasıyla ilgili şunları söyledi: "Bu, artık güzelliğin tek bir formdan ibaret olmadığını, kadınlığın her halinin kutlandığını gösteriyor. O an sahnede sadece bedenler değil, hikâyeler yürüyor. Her bir kadın kendi gücünü, kırılmasını ve varoluşunu sahneye taşıyor, oldukça ilham verici." Oyuncu "Türkiye'deki kadınlara, genç oyunculara Victoria's Secret Fashion Show deneyiminden neler söylemek istersin" sorusuna da şu yanıtı verdi: "Kendi potansiyelinize, özgünlüğünüze inanın! Hiçbir hayal ulaşılmaz değil. Ben de oradayken bunu yeniden hissettim; doğru zamanda, doğru inançla her şey mümkün olabiliyor. Kadınlara ve genç oyunculara şunu söylemek isterim: Kim olduğunuzu başkalarının kalıplarıyla tanımlamayın. Gücünüz, özgünlüğünüzde gizli. Cesur olun; çünkü cesaret en güzel ışıltı."

HAYAL ETTİKLERİN SENİ BULUR

VictorIa's Secret deneyiminin kariyerine kattığı anlamı paylaşan Özgü Kaya, "Global bir markayla yaptığımız yolculuk; hem kariyerimde bir dönüm noktası hem de emeklerimin uluslararası bir yansıması gibi. O atmosferin parçası olmak bana sadece gurur değil, büyük bir ilham da verdi. Artık sınırların kalktığı bir dünyada, kendimi daha cesur hedefler belirlerken buluyorum. Global projelerde yer almak, hikâyemi daha geniş bir kitleyle paylaşmak ve ilham veren kadınların arasında olmak beni çok motive ediyor. Bu deneyim bana sınırların olmadığını hatırlattı; hayal ettiğin her şey doğru zamanda seni buluyor" dedi.



Dr. Vedat Gökdemir
Hukuk



Anlaşmalı Boşanma

Değerli <Aktuel Plus> okurları; eşlerin karşılıklı rıza ile boşanmalarına "Anlaşmalı Boşanma" (Almanca: Einvernehmliche Scheidung/ Scheidung im Einvernehmen) diyoruz. Gerek Avusturya Hukuku, gerekse Türk Hukuku bu boşanma türüne ayrıntılı bir şekilde yer vermektedir:

Avusturya Hukuku:

(Avusturya) Evlilik Yasası'nın 55a maddesi (§ 55a Ehegesetz- EheG) birinci fıkrası şöyle demektedir: "Evlilik birliği en az altı aydan beri ortadan kalkmış ise, eşler evlilik münasebetinin telafisi mümkün olmayacak derecede sarsılmış olduğunu itiraf ve beyan ederlerse vade boşanmayla ilgili aralarında mutabakat oluşmuş ise, müştereken boşanmayı talep edebilirler." Adıgeçen maddenin ikinci fıkrası olayı dahada netleştirmektedir: Eşler; gerek ebeveynle küçük çocuklar arasındaki aile hukukundan doğan münasebetleri (velayet, şahsi ilişki, ziyaret hakkı, nafaka, vs) düzenleyen, gerekse kendi aralarındaki boşanmayla birlikte doğacak olan sonuçları (nafaka, mal rejimi, vs) düzenleyen yazılı bir sözleşmeyi dava mahkemesine sunmadıkça, veya bu sözleşmeyi hakim huzurunda yapmadıkları halde, boşanamazlar. Yani kısacası; Avusturya Hukukuna göre anlaşmalı olarak boşanmak isteyen eşler ya duruşma öncesinde yada en geç boşanma duruşmasında velayet, nafaka, mal

rejimi/paylaşımı gibi boşanma sonuçlarıyla ilgili bir yazılı sözleşme/protokol yapmak zorundadırlar. 1 Şubat 2013 itibarıyla de ayrıca müşterek küçük çocuklarla alakalı yetkilili kurum veya kuruluşlardan danışma hizmeti alındığı da belgelendirilmelidir. Aksi takdirde § 55a EheG kapsamında bir boşanma mümkün değildir.

Türk Hukuku:

Anlaşmalı Boşanma müessesini 4721 sayılı Türk Medeni Kanunu'nun 166/3 maddesi düzenlemektedir: "Evlilik en az bir yıl sürmüş ise, eşlerin birlikte başvurması ya da bir eşin diğerinin davasını kabul etmesi halinde, evlilik birliği temelinden sarsılmış sayılır. Bu halde boşanma kararı verilebilmesi için, hakim tarafından bizzat dinleyerek iradelerinin serbestçe açıklandığına kanaat getirmesi ve boşanmanın mâli sonuçları ile çocukların durumu hususunda taraflarca kabul edilecek düzenlemeyi uygun bulması şarttır. (...) " Türk Hukukuna görede anlaşmalı boşanma yapabilmek için tıpkı Avusturya Hukukunda da olduğu gibi, eşlerin velayet, nafaka, mal paylaşımı gibi hususlarda boşanma öncesinde veya dava/duruşma esnasında mutabakat sağlamaları gerekmektedir.

Sämtliche Angaben ohne Gewähr!

Dr. Vedat Gökdemir
Rechtsanwalt-Avukat
Mobil: +43 (0) 676 93 82 655
Email: kanzlei@rechtsanwalt-gv.at
www.rechtsanwalt-gv.at
www.hukuk.at

Avukatlık Bürosu / Hukuk Ofisi
Michael Gaismaier Straße 12 / B2 - A-6020 Innsbruck
Tel: 0512/89 02 77
Faks: 051289 02 77 99
Her türlü Hukuksal sorunlarınızda hizmetinizdeyim

Dr. Vedat Gökdemir
Yeminli Tercüman
Gerichtlich beeideter Dolmetscher
Michael Gaismaier Straße 12 / B2 - A-6020 Innsbruck
Mobil: +43 (0) 676 93 82 655
Email: kanzlei@rechtsanwalt-gv.at



KALE HOLDING



KALE Holding – Die Kunst exzellenter Unternehmensführung

Die KALE Holding steht für Exzellenz, Innovation und unerschütterliches Vertrauen. Unter der visionären Führung von Orhan Kale, dem Gründer und Inhaber, vereint die Holding außergewöhnliche Unternehmen und setzt neue Standards in Verwaltung und Organisation.

Mit höchster Präzision und strategischer Weitsicht steuert die KALE Holding folgende Spitzenmarken:

- **KALE Group:** Perfektion in professioneller Reinigung.
- **KALE Gastro:** Kulinarische Meisterwerke, die begeistern.
- **KALE Warenhandel:** Zuverlässigkeit und Vielfalt im Handel aller Art.

Dank des Engagements und der Weitsicht von Orhan Kale hat sich die KALE Holding als Synonym für Erfolg und Prestige etabliert. Sie steht für visionäre Führung, höchste Qualität und nachhaltigen Erfolg.

Orhan Kale
Gründer und Geschäftsführer

Kale Orhan

KALE Holding – Mükemmelliğin ve Liderliğin Sanatı

KALE Holding, mükemmeliyet, yenilik ve güvenin simgesidir. Kurucusu ve sahibi Orhan Kale'nin vizyoner liderliğinde, KALE Holding bünyesindeki şirketleri bir araya getirerek yönetimde ve organizasyonda yeni standartlar belirliyor.

En üst düzeyde hassasiyet ve stratejik öngörüyle KALE Holding şu öncü markaları başarıyla yönetmektedir:

- **KALE Group:** Profesyonel temizlikte kusursuzluk.
- **KALE Gastro:** İlham veren gastronomik şaheserler.
- **KALE Warenhandel:** Ticarete güven ve çeşitlilik kazandıran marka.

Orhan Kale'nin azmi ve ileri görüşlülüğü sayesinde KALE Holding, başarı ve prestijinin bir simgesi haline gelmiştir. KALE Holding, liderlikte vizyonerlik, kalite ve sürdürülebilir başarının adresidir.

Orhan Kale
Kurucu ve Yönetici



Kale Orhan
Kale Holding



“Sauberkeit gehört zu den grundlegendsten Bedürfnissen eines gesunden und erfüllten Lebens. Sowohl in den privaten Lebensräumen als auch in der Arbeitswelt spielt sie eine unverzichtbare Rolle. Saubere und hygienische Umgebungen schaffen nicht nur Wohlbefinden, sondern tragen auch maßgeblich zu einer höheren Produktivität und Effizienz bei. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Arbeitsplätze, an denen Hygiene und Sauberkeit Priorität haben, nicht nur die Leistungsfähigkeit fördern, sondern auch die Zufriedenheit und Motivation der Menschen steigern. Sauberkeit ist daher nicht nur ein Zeichen von Ordnung, sondern auch ein Schlüssel zu einem erfolgreichen und harmonischen Alltag.”



**Kein Fleck,
den wir nicht
entfernen!**

Kale Orhan

Unser Reinigungsteam sorgt für lückenlose Sauberkeit in Ihrem Betrieb. Überzeugen Sie sich selbst von der hohen Qualität unserer Leistung und buchen Sie unsere Reinigungskräfte!



UNSERE LEISTUNGEN

- Desinfektion
- Büroreinigung
- Baureinigung
- Grundreinigung
- Kranken- und Pflegeheimreinigung
- Industrie- und Gewerbebetriebsreinigung
- Glasreinigung
- Solar- und Photovoltaikanlagenreinigung
- Hotelreinigung
- Fassadenreinigung
- Reinraumreinigung
- Denkmalreinigung

KCS Gebäudereinigung
Kale Orhan

Milserstraße 41
A-6060 Hall in Tirol

+43 660 148 74 00
office@kcs-gebaeudereinigung.at
office@kale-group.at

kcs-gebaeudereinigung.at





Perfekt für Gäste mit gutem Geschmack.

Kalevera Cafe Backerei Snacks, schenkt dir Genussmomente in einer gemütlichen Atmosphäre.

Im Kalevera kannst du deinen Tag mit einem guten Frühstück starten. Es gibt auch viele leckere Mehlspeisen, Snacks, Brotsorten und ein sehr gutes Mittagsmenü.

Bis bald im Kalevera

täglich frisch

- ☼ Jausenbrötchen
- ☼ Mehlspeisen
- ☼ Brotsorten
- ☼ Süßgebäck
- ☼ Mittagsmenü



Stadlweg 1
6020 Innsbruck
beim **OBI**

Mo. – Fr. 07 – 19 Uhr
Sa. 07 – 18 Uhr

T: +43 512 / 204 135
T: +43 660 / 148 74 00
Orhan Kale



Neue Filiale

Altstadt Hall in Tirol

Mitten in der Altstadt könnt ihr unsere herzhaften und köstlichen Mehlspeisen, sowie unsere beliebten Snacks genießen. Als weiteres Highlight bieten wir auch leckere Eissorten an.

Bis bald im Kalevera Hall



KALEVERA

täglich frisch

- ☼ Mittagsmenü
- ☼ Jausenbrötchen
- ☼ Brotsorten
- ☼ Mehlspeisen
- ☼ Süßgebäck
- ☼ Eis
- ☼ Torten



FUSSGÄNGERZONE
Stadtgraben 14
6060 Hall in Tirol

Täglich 07 – 18 Uhr
**Sonntag & Feiertage
geöffnet**

T: +43 660 / 148 74 00
Orhan Kale





Gesund und fit durch den Winter

Frostige Temperaturen, eiserer Wind und unangenehme Nässe – das Schmuddelwetter im Winter macht vielen zu schaffen. Denn nicht immer zeigt sich die kalte Jahreszeit von ihrer schönsten Seite und verzaubert die Landschaft in eine märchenhaft verschneite Umgebung. Das triste, nasskalte Wetter kann schnell dafür sorgen, dass du dich schlapp und müde fühlst. Fallen die Temperaturen, passiert es schnell, dass du dir eine Erkältung einfängst. Denn in der kalten, feuchten Jahreszeit ist der Organismus anfälliger für Infektionen. Dennoch kannst du Schnupfen und Co. abweichen. Erfahre hier, mit welchen Tipps du gesund und fit durch den Winter kommst.

Immunsystem stärken

Wer fit und gesund durch den Winter kommen möchte, für den ist es besonders wichtig, gegen Krankheitserreger gewappnet zu sein. Deshalb solltest du deine Abwehrkräfte stärken, was nicht heißen soll, dass du nur zu Hause bleibst. Im Gegenteil: Ausgiebige Winter Spaziergänge sind wichtig für deine Gesundheit. Denn dabei tankst du nicht nur frische Luft, sondern auch Vitamin D. Dieses stärkt deine Knochen und hat einen positiven Einfluss auf deine Muskelkraft. Ein Mangel kann hingegen eine Winterdepression auslösen und wird von Experten in Verbindung mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen gebracht.



Wenn du also fit durch den Winter kommen willst, solltest du auf jeden Fall viel Bewegung an der frischen Luft einplanen. Fit durch den Winter kommst du und dein Immunsystem außerdem mit der richtigen Ernährung. Denn Vitalstoffe wie Vitamin C, Zink und Selen beeinflussen deine Gesundheit im Winter stets positiv.

Tipp: Damit Krankheitserreger erst gar nicht mit deinen Schleimhäuten sowie deinem Körper in Kontakt kommen und dein Immunsystem diese abwehren muss, solltest du im Winter Hygiene besonders ernst nehmen und zum Beispiel deine Hände waschen. So vermeidest du Schmierinfektionen und bleibst auch im Winter gesund und fit.

Macht Kälte anfälliger für Krankheiten?

Der Winter ist da und schon wird überall geniest und gehustet. Sobald die kalte Jahreszeit Einzug gehalten hat, greifen Erkältungen um sich. Doch ist dafür wirklich die Kälte verantwortlich? Und riskierst du einen Schnupfen, wenn du dich nicht warm genug anziehst? Diese Fragen stellst du dir sicherlich nicht zum ersten Mal. Fest steht: Kälte kann einen Infekt begünstigen. Und zwar dann, wenn das Immunsystem geschwächt ist und gegen Krankheitserreger ankämpfen muss. Doch nicht allein die Kälte ist im Winter dafür verantwortlich, dass Erkältungen gehäuft auftreten. In den Wintermonaten kommen wir einander näher, weil wir uns verstärkt in Innenräumen aufhalten. Dazu kommt, dass die Heizungsluft die Schleimhäute in der Nase austrocknet – so werden diese durchlässiger für Keime.

Tipp: Wenn du nach draußen gehst, ist es wichtig, dass du dich warm anziehst. Denn andernfalls kannst du dir schnell einen Zug holen und dich erkälten. Deshalb Mütze, Schal und Handschuhe nicht vergessen. So bleibst du auch im Winter gesund und fit.



Praktische Tipps

So grau und kalt es draußen auch sein mag, Rückzug in die „Grizzly-Höhle“ ist keine Option. Am besten ist es, du setzt dir kleine Ziele in Sachen Bewegung, Ernährung und Fitness. Hier unsere Tipps als Richtschnur für Aktivitäten, die du deiner Gesundheit zuliebe auch im Winter leicht umsetzen kannst:

Bewegung an der frischen Luft ist ein wichtiger Ausgleich für überheizte Räume im Büro. Dort bist du häufig einem schlechten Raumklima ausgesetzt und Erkältungsviren haben ein leichtes Spiel. Drehe deshalb in der Mittagspause oder am Abend nach der Arbeit eine kleine Runde im Park oder durch dein Wohnviertel. So ein Spaziergang ist ein schönes Ritual und beschert einen besseren Schlaf.

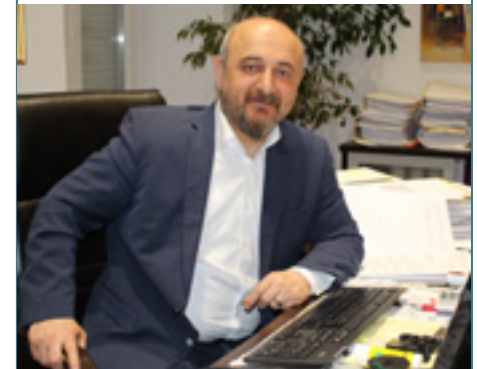
Hautpflege im Winter ist essenziell. Denn Heizungsluft trocknet unser größtes Körperorgan aus und Kälte entzieht deiner Haut Fett. Deshalb solltest du viel trinken und hochwertige Pflegeprodukte nach dem Duschen verwenden.

Ein wenig **Sport** im Alltag ist auch bei kalten Temperaturen kein Problem. Denke zum Beispiel daran, wieviel Spaß du als Kind beim Schlittschuhlaufen hattest. Auch Joggen oder Walken ist in der kalten Jahreszeit ein Vergnügen und schenkt deinem Körper eine Extraportion Serotonin und Dopamin. Vergiss nicht, dich warm anzuziehen.

Richtig essen, aber vor allem das Richtige essen, ist essenziell, um gesund durch den Winter zu kommen. Obst, Gemüse, aber auch Getreideprodukte halten uns im Winter neben Milch, Eiern und fettarmen Joghurts fit. Wenn du Nüsse magst, solltest du dir täglich eine Handvoll davon gönnen. Sie schenken dir ausreichend Vitamin E, was hervorragend für dein Immunsystem ist.

Sonne tanken solltest du so oft wie möglich. Denn diese versorgt dich mit wertvollem Vitamin D, das deine Knochen und Abwehr stärkt. Licht und Wärme der Strahlen hebt zudem die Stimmung und vertreibt den Winterblues.

MMag.
Salih
unar
Rechtsanwalt & Avukat



Salih Sunar Hukuk Bürosu

[Size hizmet verdiğimiz alanlar:](#)

Medeni Hukuk
Zivilrecht

Ceza Hukuku
Strafrecht

Kontrat Hukuku Kira ve gayri menkul alım kontratları
Vertragsrecht

Yabancılar Yasası
Niederlassungs- und Aufenthaltsrecht

İflas Yasası
Insolvenzrecht

MMag. Salih Sunar
Rechtsanwalt | Avukat

Saluner Strasse 14 / 1. Stock
6020 Innsbruck

T: 0512 / 56 2284
M: 0664 / 50 57 981

salih.sunar@speed.at



Spenglerarbeiten

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

Wir sind Spezialisten für alle Blecharbeiten im Bereich Wohnanlagen, Eigenheime und Garagen.



Dachsicherheitssystem

ABSTURZSICHERUNG VOM SPENGLER IN IMST & TIROL

Wir bieten Montage von Absturzsicherungssystemen in ganz Rietz und Tirol an. Wir beraten Sie gerne zu unseren innovativen Systemen, die gar nicht auffallen, solange sie nicht benötigt werden.



(Wärme-) Isolierung & Dachabdichtung

Viele Bauteile müssen vor Witterungseinflüssen geschützt werden, insbesondere die Dächer. Die kleinsten Fehler bei der Abdichtung können die größten Bauschäden verursachen. Deshalb ist eine fachgerechte Ausführung der Abdichtung umso wichtiger. Bei NOX nehmen wir es genau und sind daher Profis aller Arten von Dachabdichtungen und Bauwerkabdichtungen. Wir dichten sämtliche Bereiche in Haus, Keller, Wohnanlagen, Garagen ab um es vor Feuchtigkeit zu schützen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Wärmeisolierung um das Gebäude vor Kälte zu schützen - so können hohe Energie- / Heizkosten gespart werden.



Dachsanierung & Reparatur

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

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



Qualität aus Meisterhand
Inh. Halil Ibrahim Özkurt



**Ihr NOX Team steht für sie
das ganze Jahr über bereit!**

nox-spenglerei.at



Die Arbeitsrechtsexpert:innen
der AK Tirol beraten unter
Tel. 0800/22 55 22 – 1414.

Bildrechte: zest_narina/stockadobe.com

Weihnachtsgeld gibts nicht für alle!

Viele – aber längst nicht alle – Beschäftigte erhalten demnächst ihr Weihnachtsgeld. Kollektivvertrag oder Einzelarbeitsvertrag regeln, wer Anspruch auf Sonderzahlungen hat. Hier finden Sie die wichtigsten Infos, zusammengestellt von den Arbeitsrechtsexpert:innen der AK Tirol.

Auf der Gehaltsabrechnung hat das Jahr für viele Beschäftigte nicht 12, sondern 14 Monate, und zwar dann, wenn sie Sonderzahlungen beziehen: das Urlaubsgeld (auch Urlaubszuschuss oder Urlaubsbeihilfe genannt) und das Weihnachtsgeld (= Weihnachtsremuneration).

Wer hat Anspruch?

Anspruch, Höhe und Fälligkeit von Sonderzahlungen sind im jeweiligen Kollektivvertrag (KV) oder Einzelarbeitsvertrag geregelt. Der anzuwendende KV muss in jeder Firma aufliegen!

Für den öffentlichen Dienst gibt es dazu eigene Regelungen.

So viel steht zu

Meistens beträgt das Urlaubs- oder Weihnachtsgeld ein Monatsgehalt oder einen Monatslohn. Es gibt aber auch Branchen, in denen weniger gezahlt wird. Regelmäßig geleistete Überstunden und Prämien müssen

nur dann enthalten sein, wenn dies im KV steht oder vereinbart ist.

Für Zeiten von Karenzurlaub, Präsenz- oder Zivildienst steht kein Urlaubs-/Weihnachtsgeld zu.

Wann wird ausgezahlt?

Das Weihnachtsgeld ist meist im November oder Dezember fällig; das Urlaubsgeld meist im Juni/Juli. Oft muss das Urlaubsgeld gemäß KV ausbezahlt werden, wenn Arbeitnehmer mindestens die Hälfte ihres Urlaubs verbrauchen – es kann daher in diesen Fällen zum Beispiel auch bereits im Jänner oder eben erst im Dezember fällig sein. Die konkrete Fälligkeit hängt vom jeweiligen KV ab.

Das volle Weihnachtsgeld erhalten Sie, wenn Sie während des ganzen Kalenderjahres im Betrieb beschäftigt waren. Wenn Sie kein ganzes Jahr in der Firma beschäftigt waren, wird meistens nur anteilig ausbezahlt. Manche KV sehen für die Berechnung der Sonderzahlungen jedoch auch vom Kalenderjahr abweichende Zeiträume vor.

Arbeitsverhältnis gelöst?

Im KV für Arbeiterinnen und Arbeiter ist häufig geregelt, dass sie nach gerechtfertigter Entlassung oder unbe-

rechtigtem vorzeitigen Austritt kein Urlaubs-/Weihnachtsgeld erhalten. Der Arbeitgeber kann eventuell sogar bereits ausgezahltes Urlaubs-/Weihnachtsgeld zurückfordern oder rückverrechnen. Bei den übrigen Lösungsarten (z. B. Arbeitnehmerkündigung) haben Arbeiter:innen in der Regel einen aliquoten Anspruch.

Wurde das ganze Urlaubs-/Weihnachtsgeld bereits ausbezahlt und das Dienstverhältnis durch Arbeitgeberkündigung beendet, gewähren manche KV das gesamte Urlaubs-/Weihnachtsgeld. Viele sehen jedoch eine anteilige Rückverrechnung vor.

Angestellte haben bei jeder Lösungsart zumindest Anspruch auf das aliquote Weihnachtsgeld. Prüfen Sie Ihr Recht auf Sonderzahlungen daher immer an Hand des anzuwendenden KV!

Gut zu wissen!

Urlaubsgeld ist nicht das Gleiche wie Urlaubsentgelt! Urlaubsentgelt ist jenes Entgelt, das Ihnen während Ihres Urlaubs zusteht, obwohl Sie in dieser Zeit keine Arbeit leisten.

Arbeiten im Advent: Das gilt für Beschäftigte im Handel

Für die tausenden Handelsangestellten gelten an den vier Samstagen vor Weihnachten spezielle Regelungen. Die wichtigsten Infos finden Sie hier im Überblick, die Arbeitsrechts-Profis der AK Tirol helfen und beraten unter Tel. 0800/22 55 22 – 1414.

Alle Jahre wieder...fällt mit dem ersten Advent-Wochenende auch der Startschuss für den Einkaufsmarathon. Und das bedeutet für Beschäftigte im Handel Stress, viel Arbeit hinter den Kulissen und selbst dann noch freundlich zu lächeln.

Wer Höchstleistungen erbringt, hat aber auch Anspruch auf faire Abgeltung. Hier gibts die wichtigsten arbeitsrechtlichen Infos:

Vier Einkaufssamstage

An den vier Einkaufssamstagen vor dem 24. Dezember dürfen die Geschäfte bis 18 Uhr offenhalten. Sie fallen heuer auf den 29. November sowie auf 6., 13. und 20. Dezember. Die Regelung, dass jeder zweite Samstag frei sein muss, gilt hier nicht. Handelsangestellte können also an allen 4 Samstagen eingesetzt werden.

Entlohnung

■ Sie haben von Jänner bis November im Monat öfter als einen Samstag nach 13 Uhr gearbeitet? Dann bekommen Sie an den vier Adventsamstagen ab 13 Uhr Überstunden mit 100 % Zuschlag.

■ In allen anderen Fällen haben Sie Anspruch auf Überstundenzuschläge nur dann, wenn Sie entweder die für den Tag vereinbarte Normalarbeitszeit oder die wöchentliche Normalarbeitszeit überschritten haben.

Zeitausgleich statt Geld

Sie möchten für Ihre Überstunden Zeitausgleich? Dann ist dies mit dem Arbeitgeber im Vorhinein zu vereinbaren.

8. Dezember

Angestellte und Lehrlinge dürfen am 8. Dezember zwischen 10 und 18 Uhr Waren verkaufen, Kunden bedienen und unmittelbar damit zusammenhängende Arbeiten verrichten. Vor 10 und nach 18 Uhr sind nur Vor- und Abschlussarbeiten im unbedingt erforderlichen Ausmaß erlaubt.

Entlohnung

Für Feiertage steht immer das laufende Entgelt (Grundgehalt, Zulagen etc.) zu – egal ob Sie arbeiten oder nicht.

■ Der 8. Dezember fällt heuer auf einen Montag. Wenn Sie auch sonst am Montag arbeiten, dann wird die Arbeit zusätzlich zum Feiertagsentgelt mit dem Normalstundenlohn abgegolten. Fallen am 8. Dezember Überstunden an, so sind diese mit 100 % Zuschlag abzugelten.

■ Bei Lehrlingen gilt: Arbeitsleistungen am Feiertag sind auf Basis des niedrigsten Angestellteentgeltes (Beschäftigungsgruppe C Stufe 1) zu berechnen.

■ Zusätzlich zum Entgelt steht Ersatzfreizeit zu: für bis zu 4 Stunden Arbeit 4 Stunden Zeitausgleich, für mehr als 4 Stunden Arbeit 8 Stunden.

Heilig Abend und Silvester

Für den 24. und den 31. Dezember gelten spezielle Regelungen: Am 24. Dezember endet die Normalarbeitszeit um 13 Uhr, am 31. Dezember um 17 Uhr. Ausnahmen gelten für den Verkauf von Christbäumen, Süßwaren und Naturblumen und am 31. Dezember zusätzlich für Feuerwerkskörper und Lebensmittel.

Arbeitnehmer, die an diesen Tagen sonst länger arbeiten, müssen für die ausgefallenen Stunden entlohnt werden. Arbeiten Sie am 24.12. tatsächlich nach 13 Uhr beziehungsweise am 31.12. nach 17 Uhr, dann sind dies Überstunden und auch als solche abzugelten.

Bildrechte: Nomad Soul

Arbeitslos: Zuverdienst nur in vier Ausnahmen

Am 1. Jänner 2026 wird die Zuverdienstmöglichkeit neben dem Bezug von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe eingeschränkt, da eine parallel ausgeübte geringfügige Erwerbstätigkeit der Wiederaufnahme einer vollversicherten Tätigkeit oft hinderlich ist.

Es gibt vier Fallkonstellationen, in denen es arbeitslosen Personen weiter möglich sein wird, geringfügig beschäftigt zu sein:

1. Parallel zum Vollerwerb

Wenn die geringfügige Erwerbstätigkeit bereits ununterbrochen mindestens 26 Wochen neben einer vollversicherten Erwerbstätigkeit parallel ausgeübt wurde und diese nach Beendigung der vollversicherten Erwerbstätigkeit fortgeführt wird.

Achtung: Die geringfügige Erwerbstätigkeit darf nicht (auch nicht für einen Tag!) unterbrochen werden.

2. Nach 365 Bezugstagen

Wenn die geringfügige Erwerbstätigkeit nach einer Bezugsdauer von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe von 365 Tagen* aufgenommen und innerhalb eines Zeitraumes von 26 Wochen ausgeübt wird. Zeiträume des Bezuges von Krankengeld anstelle von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe zählen zum Mindestausmaß dazu. Es zählt nur ein aus der Arbeitslosenversicherung gewährtes Krankengeld.

Achtung: Wird die geringfügige Beschäftigung z. B. am 7.4. durchgehend oder auch nur an einzelnen Tagen ausgeübt, endet der Zeitraum 26 Wochen später, also am 5.10. Wird die geringfügige Beschäftigung zu diesem Zeitpunkt nicht beendet, gebührt kein Arbeitslosengeld! Der Zeitraum von 26 Wochen steht je Anwartschaft nur einmal zu. Unterbrechungen über 62 Tage führen dazu, dass die Frist zur Gänze neu zu laufen beginnt.

3. 50+ oder Behinderung

Wenn die geringfügige Erwerbstätigkeit nach einer Bezugsdauer von Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe von 365 Tagen* aufgenommen wird und der/die Arbeitslose

- das 50. Lebensjahr vollendet hat oder
- die Voraussetzungen gem. § 2 BEinstG erfüllt oder
- einen Behindertenpass gem. § 40 BBG besitzt.

Diese Regelung betrifft ältere Personen sowie Personen mit Behinderung, die häufig Probleme mit der Wiedereingliederung am Arbeitsmarkt haben.

4. Nach Krankheit

Wenn die geringfügige Beschäftigung nach einer mindestens 52 Wochen dauernden Erkrankung, während der Kranken-, Rehabilitations- oder Umschulungsgeld bezogen wurde, innerhalb eines Zeitraumes von längstens 26 Wochen ausgeübt wird.

Diese Bestimmung wurde geschaffen, damit der Personenkreis, der nicht beim AMS vorgemerkt ist und vielfach die Voraussetzungen für die Fallkonstellation 2. nicht erfüllen wird, wieder langsam nach einer langen Erkrankung am Arbeitsmarkt Fuß fassen kann.

Sind die vier Fallkonstellationen nicht erfüllt, liegt keine Arbeitslosigkeit vor; d. h. es gebührt keine Leistung wie Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe.

**wobei Unterbrechungen von 62 Tagen wegen Aufnahme einer Beschäftigung, z. B. ein Probemonat oder Arbeitsversuch, irrelevant sind.*

Übergangsbestimmung

Die Übergangsbestimmung sieht vor, dass Personen, die die neuen Voraussetzungen gem § 12 Abs. 2 AIVG zum 1.1.2026 bereits erfüllen, für den Zeitraum von 26 Wochen ab 1.1.2026 geringfügig beschäftigt sein können. Personen, die die neuen Voraussetzungen nicht erfüllen, müssen bis 31.1.2026 die geringfügige Erwerbstätigkeit beenden, da andernfalls keine Arbeitslosigkeit vorliegt und kein Anspruch auf Arbeitslosengeld oder Notstandshilfe besteht.

Zusammenrechnung

Bis dato war es möglich, Einkünfte aus unselbständiger und selbständiger Erwerbstätigkeit je bis € 551,10 (2025) zu erzielen und eine Leistung aus der Arbeitslosenversicherung zu beziehen.

Es darf nach der neuen Rechtslage (1.1.12026) weder aus einer einzigen noch bei Vorliegen mehrerer Einkunftsarten insgesamt die Geringfügigkeitsgrenze überschritten werden, damit Geringfügigkeit im Sinne der obigen Ausführungen gegeben ist.

Achtung: Es darf also weder das Einkommen (z. B. aus selbständiger und unselbständiger Tätigkeit) noch der Umsatz (der nach den gesetzlichen Bestimmungen iSd § 12 Abs. 6 AIVG berechnet wird) die Summe von € 551,10 (2026) übersteigen.

Zudem wurde klargestellt, dass Personen, die eine öffentliche Funktion ausüben und eine Aufwandsentschädigung erhalten, nicht noch zusätzlich geringfügig beschäftigt sein dürfen; dies schließt Arbeitslosigkeit aus.

Die Expertinnen und Experten der Sozialpolitischen Abteilung der AK Tirol helfen und beraten unter 0800/22 55 22 - 1616.

AK Broschüren

Arbeitsrecht griffbereit

Gerechtigkeit muss sein, das gilt vor allem auch am Arbeitsplatz. Damit Arbeitnehmer:innen Bescheid wissen und nachlesen können, was erlaubt ist und was nicht, und wo sie aufpassen müssen, gibts die AK Broschüre „Arbeitsrecht griffbereit“. Darin finden Beschäftigte das Wichtigste im Überblick zu Arbeitsvertrag, Dienstzettel, Urlaubsrecht, Krankenstand, geringfügiger Beschäftigung, Abfertigung, Pflegefreistellung, Kündigung oder Entlassung.

Einfach anfordern unter 0800/22 55 22 – 1435 oder herunterladen auf ak-tirol.com

Kündigung: Im Guten gehen

Die Broschüre der Arbeiterkammer Tirol zum Thema „Kündigung“ umfasst alle wichtigen Infos, die es für einen guten Abschied braucht. Hier erfahren Sie alles rund um Ansprüche, geltende Fristen und Termine sowie den Kündigungsschutz bei Krankenstand, Urlaub oder Schwangerschaft – unabhängig davon, ob Sie kündigen oder gekündigt wurden.

Broschüre kostenlos anfordern unter 0800/22 55 22 – 1435 oder online lesen bzw. herunterladen auf www.ak-tirol.com



Portakalla güzelleşin

Kış aylarının vazgeçilmez meyvelerinden olan portakalı dilim dilim de yeriz, suyunu da içeriz. Hastalanınca hemen ona koşar, enerji için yine onun kapısını çalarız. Fakat tüm bu yararlarının yanında portakalı güzelleşmek için de kullanırız.

Cildinizi yenileyin

Eğer tercihinizi kozmetik ürünler yerine doğal maskelerden yana kullanmak istiyorsanız kış aylarında portakalın gücüne başvurabilirsiniz. Portakal kabukları cilt yüzeyi üzerindeki yağın giderilmesine ve cilt yağının dengelenmesine yardımcı olur. Cildinizi ölü hücrelerden kurtarmayı amaçlayan portakallı peeling için ihtiyacınız olan sadece iki adet portakal ve bir bardak süt... İlk olarak portakalların kabuklarını en az bir gün öncesinden soyun ve kabukların kurumasını bekleyin. Daha kolay kurumasını istiyorsanız kabukları cam kenarında bekletebilirsiniz. Kabuklar iyice sertleştiğinde

alın ve bir kabin içinde mikser yardımıyla iyice ezerek, püre haline getirin. Daha sonra içerisine sütü dökün ve krem kıvamına gelene kadar karıştırmaya devam edin. Peeling'iniz hazırlandığında tüm yüzünüze masaj yaparak sürün ve yaklaşık 30 dakika kadar cildinizde bekletin. Sonrasında ise cildinizi ılık su yardımıyla ve çok yumuşak hareketlerle yıkayarak temizleyin. Bu maskeyi haftada bir gün düzenli olarak uygulayabilirsiniz. Böylece cildiniz hem daha parlak görünecek hem de cilt renginizde ton farklılıkları varsa bu karışım bir süre sonra bu sorunun da ortadan kalkmasına yardımcı olacak.

Kırışıklıklara engel olun

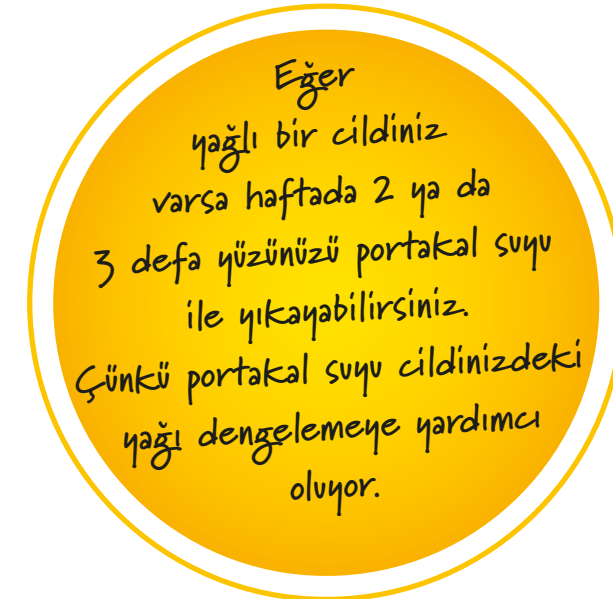
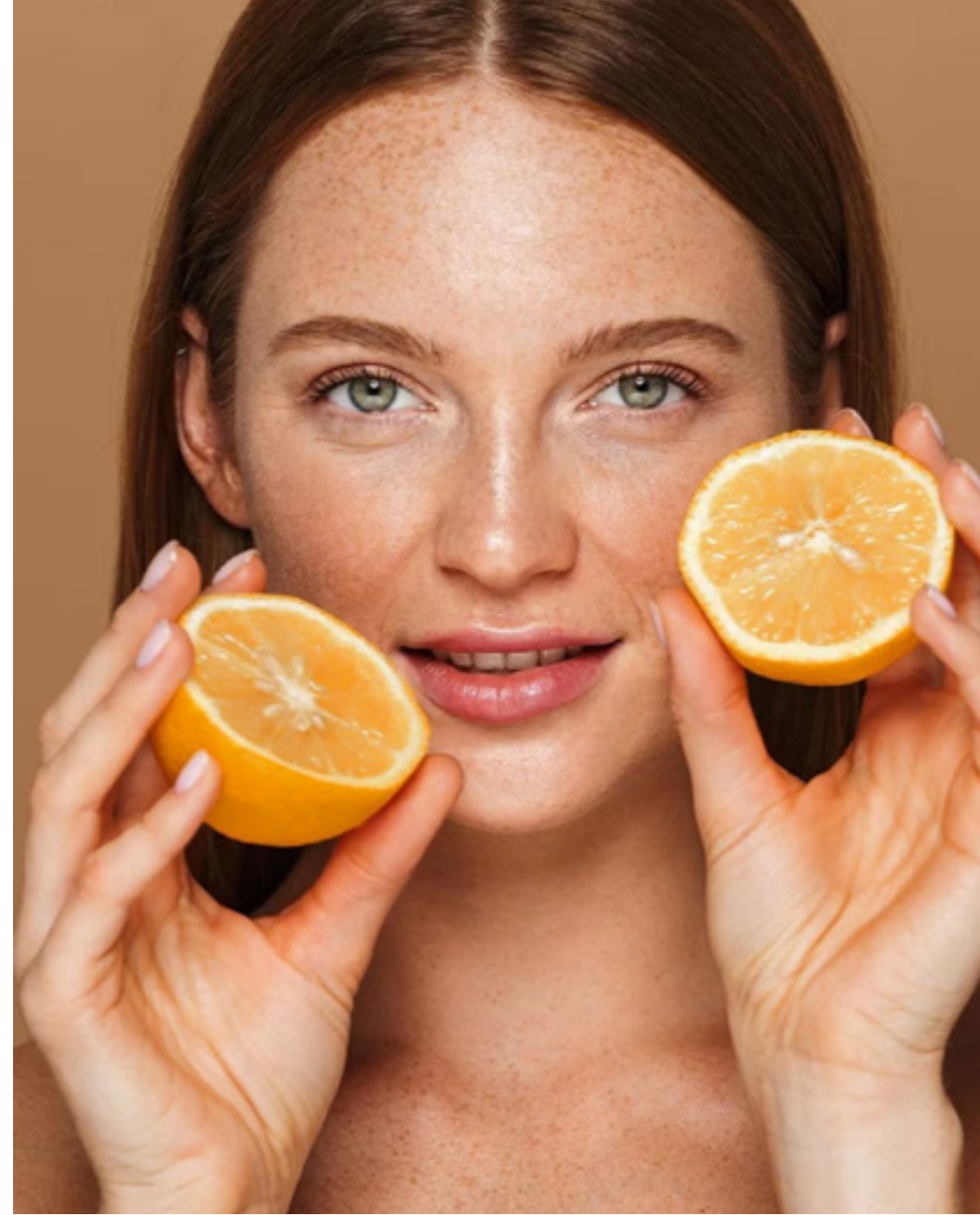
Portakalın içeriğinde bulunan C vitamini cildin yenilenmesine yardımcı olan vitaminlerden. Portakal suyu cildin sıkılaşmasını, canlanmasını ve kırışıklıkların engellenmesini sağlıyor. Eğer cildinizi kırışıklıklardan korumak istiyorsanız iki çay kaşığı portakal suyunu, aynı ölçüdeki havuç suyu ve yoğurtla karıştırın. Yüzünüze sürün ve yaklaşık 30 dakika kadar yüzünüzde belettikten sonra ılık suyla iyice durulayın.

Sivilcelerden kurtulun

Cildinizin sivilceli olmasından şikayetçiyseniz bir portakal kabuğunu önce rendeleyin. Sonra iyice ezin ve üzerine bir çay kaşığı kabartma tozu ekleyin. Krem haline gelen bu karışımı sivilcelerin üzerine sürün ve en az 20 dakika bekletin. Sonra yüzünüzü yıkayın. Bu maske sivilcelerden kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Saçlarınızı parlatın

Saçlarınız mat görünüyorsa çözümü yine portakalda arayabilirsiniz. Bu maske için ihtiyacınız olan bir adet portakal, bir çorba kaşığı bal ve birkaç damla sandal ağacı yağı. Bu malzemeleri karıştırın ve şampundan sonra saçınızı durulamak için bu maskeyi kullanın.



PORTAKALIN FAYDALARI

- Portakalın içeriğinde C vitamini, karbonhidrat, potasyum, folik asit ve bioflavin bulunuyor.
- Portakalın bir tanesi ile günlük folik asit gereksiniminin yüzde 10'u karşılanabiliyor.
- Portakal, soğuk algınlığı ve gripten korur.
- Portakal suyundaki bir antioksidan olan bioflavin damarları ve kılcal damarları güçlendirerek kalbin zarar görmesini engelliyor, ezik ve çürüklerin iyileşmesini sağlıyor.
- İçerdiği potasyum sayesinde cildin kuruyup kırışıklıkların oluşmasını önlemeye yardımcı oluyor.
- Ateşli hastalıklarda vücudun direncini artırıyor.



MIT 2
500m²
AUSSTELLUNGS-
FLÄCHE

Perfekt geplant, perfekt umgesetzt.

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

KÜCHENQUALITÄT
AUS ÜBERZEUGUNG
VERANTWORTUNG
VERTRAUEN.
VERLÄSSLICHKEIT

Service ist für uns keine Leistung – sondern Haltung. Wir stehen zu dem, was wir bauen.

Furkan Ölmez
Geschäftsführer
ölmez.f@dankuechencity.at
0512 215472

IHR KÜCHENEXPERTE
MIT HANDWERKSERZ

Maßgeschneiderte Küchenlösungen mit 20 Jahren Erfahrung – geplant, geschneidert und kompetent mit Leidenschaft.

Martin Salchner
Küchenplaner
salchner.m@dankuechencity.at
0512 215472

IHR KÜCHENPROFI
MIT LEIDENSCHAFT UND PRÄZISION

Langjährige Erfahrung, ein Auge fürs Detail und moderne Technik – für Ihre perfekte Traumküche bei DANKÜCHEN City.

Burak Basaltin
Küchenplaner
basaltin.b@dankuechencity.at
0512 215472

ERFAHRUNG & LEIDENSCHAFT FÜR KÜCHEN
SEIT ÜBER 25 JAHREN

Über 25 Jahre Erfahrung – heute bei DANKÜCHEN City für individuelle Konzepte in Design, Funktion & Lebensstil.

Thomas Peschke
Küchenplaner
peschke.t@dankuechencity.at
0512 215472

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



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



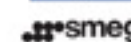
PERFEKTE PLANUNG

- 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



Boheems Sitzgruppe 3+2+1

BELLONA AUSTRIA
30%
JAHRESENDRABATTE
MÖBELTRÄUME
ZU HAMMERPREISEN
~~2590€~~
€1790

BELLONA

Unsere Standorte: 6x in Österreich



Quellenstraße 72, 1100 Wien



Fernkorngasse 39, 1100 Wien



Gebirgsjägerplatz 7, 5020 Salzburg



Bundesstraße 35, 6063 Rum / Innsbruck



Karl-Höll-Straße 2, 6923 Lauterach



Rotenhofgasse 70, 1100 Wien

nobilis
SCHÖSSWENDER

**letzt
-55%
auf alle
neugeplanten
Küchen**

**Gemeinsam genießen,
stilvoll wohnen.**

Entdecke unsere Küchen & Essgruppen –
geschaffen für Designliebhaber und Genießer.



ruyahome.at



01 890 49 56



+43 650 231 24 55

www.ruyahome.at

Sinan Akçıl

Ece ile yaşandı ve bitti! Baba olmak istiyorum

“4K” adındabiralbümhazırlayanSinanAkçıl, çalışmada yer alan, yeni keşfi Duru’yla düet yaptığı “Bana Aitsin” şarkısını yayınladı. 5 Aralık’ta tüm albümü beğeniye sunacak olan ünlü müzisyenle bu vesileyle bir araya geldik. Albümü 5 saatte tamamladığını ve tüm şarkılarını tek bir kişiye yazdığını itiraf eden Akçıl, karıştığı polemiklerden aşk hayatına kadar hakkında merak edilen tüm konularda samimi açıklamalar yaptı.

❑ **“4K” albümün hayırlı olsun. Farklı bir konseptle karşımızdasın...**
“4K”; 4 kişi, 4 kader, 4 kahraman, 4 konu demek. Her ‘K’nin bir anlamı var. Albümde bana sesleriyle eşlik eden dört kişi var; Duru, Atlas, Ece Mumay ve Ebru Gündeş.

❑ **Duygusal bir albüm gibi duruyor...**
Dört şarkı da öyle. Çıkış parçası “Bana Aitsin”, son yıllarda yazdığım en güçlü slow şarkı.

❑ **Kim yazdırdı sana bu şarkıları?**
Hem bana ait olduğunu, hem ondan vazgeçmeyeceğimi çok iyi bilen birisi. Ama işin tuhafı hiçbir zaman basına yansımış bir kişi değil.

❑ **İlk kez mi bu kadar âşık oldun?**
Öyle diyebilirim... “4K” albümü Sinan Akçıl’ın aşktaki devrimidir. Dört şarkıyı aynı anda tek kişiye yazdığım tarihimde görülmemiştir.

❑ **Biten bir aşk mı bu?**
Bittiğini de söyleyemiyorum. Zaten bittiyse bile bu albümle tekrar başlar yani.

❑ **Sektörden biri mi?**
Yok, sektörden değil. Yeter artık, sektör bir yere kadar. Ben artık sektördekilerle sadece profesyonel ilişkide bulunmak istiyorum. O yüzden sektöre bu anlamda veda ettik diyebiliriz.

ECE’YLE YAŞANDI VE BİTTİ

❑ **Çok iddialı bir cümle oldu...**
Karşına 2-3 yıl sonra bir şarkıcıyla evlenmiş olarak oturursam çok utanırım! (Gülüyor)Anneme de söz verdim. Yakında evlenmek istiyorum. Annem mutlu olunca ben huzurlu oluyorum.



❑ **Ece Erken’le yaşadığın aşkla gündeme geldin en son. 2.5 ay mı sürmüştü?**
1-1.5 ay filan sürdü. Ben o konuda konuşmak istemiyorum. Yaşandı ve bitti. Konu da orada kapandı benim için.

❑ **Adın Aslıhan Karalar’la da anıldı...**
Aslıhan’la çok fazla görüştük. Ve tam öyle bir duyguya dönecekken, 7-8 yıllık arkadaşlığımıza zarar vermemek adına, biz bunu arkadaşlık ilişkisinde tatalım diye bir karar aldık. İlişki başlasaydı belki de 2-3 ay uğruna 7-8 yılı çöpe atacaktık yani.

MÜZİK ŞİRKETİ KURDUM

❑ **Duru’yla düet yaptığın çıkış şarkınla devam edelim. Kimdir Duru?**
Aslında adı Duru değil. Bu adı ben taktım. Çünkü o kadar duru bir ses ki... Uzun bir süre kim olduğunu da açıklamayacağız. Beni son yıllarda bu kadar heyecanlandıran biri yoktu. Daha çok işimiz var onunla.

❑ **Ebru Gündeş’le de bir düetin var albümde. O nasıl gelişti?**
Biliyorsunuz onunla bir şarkı yaptık; “İyi ki Doğmuşum”. 16 Aralık’ta çıkacak. O şarkı için stüdyoya girdiğimizde ben albümümdeki şarkıları dinlettim. “Kimlesin”i çok beğendi. “Bu şarkının bir yerine gireceğim. Bu da benim size imzam olsun” dedi. Çok değerli bizim için. Ece Mumay’la “Felaket” şarkısını yapmıştık yazın, bir slow şarkı sözüm vardı ona. Onunla da “Vazgeçmem” şarkısında düet yaptık. Albümüm 5 Aralık’ta

çıkacak, ikinci klip de bu şarkıya gelecek büyük ihtimalle. Atlas’la da “Diyemiyorum” adlı şarkıyı söyledik.

❑ **Atlas kim?**
Atlas da ses rengine hayran kaldığım ve bu yolda çok iyi yerlere geleceğini düşündüğüm, birazcık içine kapanık bir arkadaşım.

❑ **Bu albümde yapımçı kimliğinle de ön plandasın...**
“4K” isimli bir müzik şirketi kurdum. Resul Dindar’a bir Karadeniz şarkısı yazdım, yakında onu çıkaracağız. “Zor Di Mi” adı. Şarkı verdiğim bazı kişilerle, çalışmanın kendi şirketimden çıkması gibi anlaşmalar yapabiliriz. 4K Müzik iddialı olacak zaman içinde diye düşünüyorum.
Sinan Akçıl: Ece ile yaşandı ve bitti Baba olmak istiyorum

DEMET TÜRKİYE’Yİ ŞOKA SOKACAK

❑ **Müzik alanında başka sürprizlerin var mı?**

Gülben Ergen’le 17yıl sonra tekrar çalıştık. Hatta senin vasıtanla açıklayayım, düetimizi beraber klip çekerek taçlandırdık. Demet’le (Akalın) ilgili şunu söyleyebilirim; Demet yeni şarkısında Türkiye’yi ters köşeye yatacak. Hiç kimsenin beklemediği bir Demet Akalın’la karşılaşacaklar. Demet Türkiye’yi şoka sokacak yeni şarkısıyla. Ebru’yla (Gündeş) zaten önümüzdeki 10 yıl tüm doğum günlerinin şarkısı olacak bir şarkı yaptığımızı düşünüyorum. Ajda’yla (Pekkan) da tekrar bir araya gelmekten çok mutlu ve gururluyum.

HİÇ REDDEDİLMEDİM

❑ **Bir kadın tarafından reddedildiğinde nasıl bir ruh haline girersin?**
Vallahi öyle bir şey bir gün olursa bakarız. Öyle bir deneyimim olmadı. Artistlik veya ukalalıktan söyleyemiyorum bunu. Tabii ki olabilir. Nasıl tepki veririm öyle bir şey olsa, bunu hayal etmek lazım. Bence “Vay be” derim, bir içime oturur. Acaba hırs yapıp peşine ekstra düşer miyim? Zannetmiyorum. O kişiyi tarihe gömerim ama o kişi tarihe geçer beni reddeden ilk kişi olarak.

❑ **Nasıl reddedemiyorlar seni?**
Ben alttan girer, üstten çıkarım. İstersen karşıma Kylie Jenner’ı getir, bana 2 hafta ver. Bu hep böyle olur. Ben dünyanın en yakışıklı erkeği değilim. Veya dünyanın en yetenekli insanı değilim. Ama o şeytan tüyüne sahibim.

PRIME MODUMU AÇTIM

❑ **Sen hep üretim halindesin.**
Bir ara sadece konser verdim. Şarkı yazmaktan sıkılmıştım. Sonra prime modumu tekrar açmaya karar verdim. Ve işte Ebru Gündeş şarkısı geliyor. 14 Kasım’da Gülben Ergen’le düetimiz çıkacak. Ajda Pekkan benim şarkımla çıkış yapacak. Demet Akalın da yine benim şarkımla çıkış yapacak. Yine A sınıfı şarkıcılarla çalışma kararı aldım.

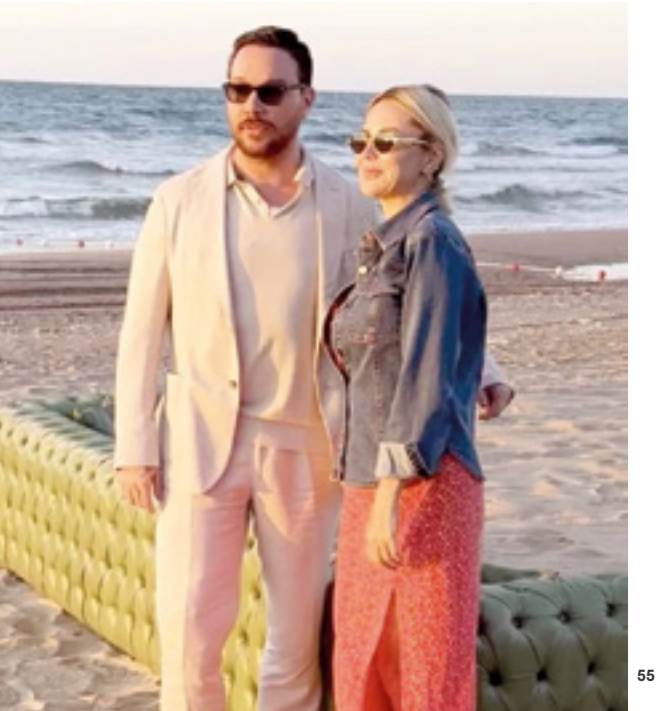
❑ **Londra’da tuvalette bir şarkı yazmışsın, Demet Akalın’la düet yapacaktıydın...**
Londra’da yaptığım şarkıyı Ece Mumay’la söyledik. O şarkı “Felaket”ti. Demet’in şarkısını mutfakta yaptım. Ama gerçekten olmuştü öyle bir şey. Bu bilginin sende olması da enteresan! Demet’in şimdi Lvbel C5 ile düeti var. Lvbel’i severim ama o bile şoka girecek yani. Bu arada çok üstüne gidiyorlar onun da, boş yapıyorlar.

❑ **Mustafa Sandal’la polemiginde Lvbel C5’i mi haklı buluyorsun?**
Eski kuşaklarda genç nesli çekememezlik oluyor. Şarkıyla dalga geçmek yerine günün trendlerini takip etmek lazım. Hepimiz onları dinleyerek büyüdük ama bugün ne popülerse ona da saygı duymak lazım. Kimse kimseye salça olmamalı, herkes kendi müziğini yapmalı.

BABA OLMAK İSTİYORUM

❑ **Şan, şöret, kariyer, sevgi... Birçok insanın hayalini kuracağı bir hayatın var. Peki hayatında eksik olan ne?**
Ben karşılıksız güveni, sadakati, sevgiyi arıyorum. Tekrar evlenebileceğim kadar yakın hissettiğim birisine ihtiyacım olduğunu düşünüyorum. Umarım bu kişi çok kısa zamanda benim aklımdaki kişi olur ve ben hakikaten bir çocuk sahibi olurum. Çocuk insanın hayatını çok değiştiriyormuş. Biliyorsun, sen de şu anda bütün hayatımı oğlunun üzerine kurdun. Ben de bütün hayatımı oğlumun veya kızımın üzerine kurmak isterim. Benim eksikliğim şu anda bu yani. Soyağacımın bir parçası eksik. O da inşallah yakında eşimin karnında olur.

❑ **Çocuk istiyorsun ama aşk olmazsa evlenmem diyenlerden misin?**
Aşk olmazsa sıkıntı olur. İki kere yaptık bunu Burcu’yla (Kıratlı). Aşk evliliğiydi. Aşk olmayan bir evliliğe adım atarsam ilk gün pişman uyanabilirim. Boşanma kararı almak yerine hiç evlenmemek daha iyi.



Sun City Antalya

Wohnungen zu verkaufen

1+1

2+1



Ein Leben in der Nähe der pulsierenden Stadt, **fernab vom Stress!**

Sun City Antalya bietet Meer und Natur in einem!

Schwimmen am Konyaalti-Strand und Entspannen in Ihrer Villa sind nur 23 Minuten entfernt. Finden Sie Ruhe inmitten der grünen Natur, ein Leben in der Nähe der Stadt und doch fernab vom Stress, mit zahlreichen sozialen Möglichkeiten. Hier erwartet Sie Urlaub und heimischer Komfort.

Dank der niedrigen Bauweise und der großen Abstände zwischen den Blöcken entsteht ein großzügiger, sicherer und durchdachter Wohnraum. Die 53 m² großen 1+ und 112 m² großen 2+1-Wohnungen erfüllen mit ihren hohen Decken, breiten Fassaden und der lichtdurchfluteten Architektur moderne Wohnansprüche.



Genießen Sie zu jeder Jahreszeit die Abkühlung in unseren großzügigen **Innen- und Außenpools!**



Genießen Sie das angenehme Klima im Zentrum von Antalya.

Niedrige Luftfeuchtigkeit und kühleres Wetter!





Magnezyum uykumuzu iyileştirebilir mi

SAĞLIĞIMIZI korumak için 300'den fazla biyokimyasal reaksiyonu destekleyen, bunların önemli bir kısmında da başrol oyuncusu görevi üstlenen magnezyum minerali eğer doğru kullanılabilirse uyku kalitemizi de iyileştirebiliyor.

Bilimsel çalışmalar magnezyumu uyku için de anahtar bir bileşen olan ve "rahatlamayı" destekleyen önemli bir fonksiyonel beyin molekülünü, GABA'yı (Gama Amino Bütirik Asit) etkileyerek uykumuzun sadece kalitesini değil süresini de uzatabileceğini gösteriyor. Peki, bu süreç nasıl işliyor?

İYİ BİLGİ

UYKU İÇİN EN İYİ MAGNEZYUM FORMU HANGİSİDİR

Magnezyumun farklı formları var, tüm magnezyum takviyeleri uyku için yeterli ve yararlı değil. Araştırmalar uyku söz konusu olduğunda da öncelikle kullanılan magnezyumun biyoyararlanımının dikkate alınması gerektiğini gösteriyor. Örneğin "oksid" formu yani "magnezyum oksid" biyoyararlanım açısından çok kötü ve yetersiz (zaten bu nedenle de ben magnezyum oksid içeren takviyelere "ÇÖP" gözüyle bakarım). Magnezyumun sitrat, malat, glisinat, L-threonate, laktat gibi türevlerinin/şelatlarının biyoyararlanımları ise çok iyi. Eğer uyku desteği söz konusuysa yani daha düzenli, verimli, derin, bölünmemiş, kaliteli bir uyku hede-

fleniyorsa magnezyum takviyeleri arasında "L-threonate" ve "glisinat" en popüler seçeneklerdir. Bu son ikili arasında bir seçim yapılacak olursa da benim önerim L-threonate'tir.



AKLINIZDA OLSUN

UYKU İÇİN MELATONİN Mİ MAGNEZYUM MU DAHA İYİDİR

Hem melatonin hem de magnezyum uyku için faydalı desteklerdir. Melatonin beynimizde "epifiz bezi"nin ürettiği doğal bir hormondur. Uyku-uyanıklık döngüsünü etkileyerek "bedenimizin iç saati"ni düzenler,

ona "uyku zamanının geldiğini" hatırlatıp bedeni uykuya davet eder. Magnezyum ise öncelikle rahatlamayı teşvik eder, uykuyu kolaylaştırır ve ona kalite ekler. Elimizde uyku için magnezyum ile melatoninin etkinliklerinin karşılaştırıldığı güvenilir bir araştırma maalesef yok. Meta-analizler melatonin ile uyku verimliliğinden ziyade uykuya erken dalmanın kolaylaştığını gösteriyor. Melatonin ayrıca uykunun canlı rüyalara neden olan aşamasını, REM uykusunu da artırıyor. Magnezyumun etkisine gelince... Kanaatime göre magnezyum daha ziyade uyuduğumuz süreyi artırıyor. Ayrıca magnezyumun da uykunun daha hızlı başlamasını kolaylaştırabilecek bir etkisi olduğunu düşünüyorum (Bir meta-analize bakılırsa plasebo alan kişilere göre melatonin 13.8 dakika magnezyum 17.3 dakika daha erken uykuya dalmaya yardımcı oluyor).



KISA BİLGİ

UYKU İÇİN NE KADAR MAGNEZYUM ALMALIYIM

Yetişkinler için erkeklerin 300-450, kadınların 250-350 miligram magnezyum desteği kullanmaları tavsiye ediliyor. Diğer taraftan magnezyum açısından zengin gıdaları da beslenme listemize eklememiz gerekiyor.

AKLINIZDA OLSUN

UYKU İÇİN MELATONİN Mİ MAGNEZYUM MU DAHA İYİDİR

Hem melatonin hem de magnezyum uyku için faydalı desteklerdir. Melatonin beynimizde "epifiz bezi"nin ürettiği doğal bir hormondur. Uyku-uyanıklık döngüsünü etkileyerek "bedenimizin iç saati"ni düzenler, ona "uyku zamanının geldiğini" hatırlatıp bedeni uykuya davet eder. Magnezyum ise öncelikle rahatlamayı teşvik eder, uykuyu kolaylaştırır ve ona kalite ekler. Elimizde uyku için magnezyum ile melatoninin etkinliklerinin karşılaştırıldığı güvenilir bir araştırma maalesef yok. Meta-analizler melatonin ile uyku verimliliğinden ziyade uykuya erken dalmanın kolaylaştığını gösteriyor. Melatonin ayrıca uykunun canlı rüyalara neden olan aşamasını, REM uykusunu da artırıyor. Magnezyumun etkisine gelince... Kanaatime göre magnezyum daha ziyade uyuduğumuz süreyi artırıyor. Ayrıca magnezyumun da uykunun daha hızlı başlamasını kolaylaştırabilecek bir etkisi olduğunu düşünüyorum (Bir meta-analize bakılırsa plasebo alan kişilere göre melatonin 13.8 dakika magnezyum 17.3 dakika daha erken uykuya dalmaya yardımcı oluyor).



KESİP SAKLAYIN

MAGNEZYUM KAZANMAK İÇİN HANGİ BESİNLER TÜKETİLMELİ

- ISPANAK: 1 su bardağı 157 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 40'ı)
- PAZI: 1 su bardağı 154 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 38'i)
- KABAK ÇEKİRDEĞİ: 1/8 su bardağı 92 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 23'ü)
- YOĞURT YA DA KEFİR: 1 su bardağı 50 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 13'ü)
- BADEM: 30 gramı 8 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 20'si)
- SIYAH FASULYE: 1/2 su bardağı 60 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 15'i)
- AVOKADO: 1 orta büyüklükte 58 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 15'i)
- İNCİR: 1 orta büyüklükte 50 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 13'ü)
- BİTTER ÇİKOLATA: 1 kare 95 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 24'ü)
- MUZ: 1 orta büyüklükte 32 mg. magnezyum içerir. (Günlük ihtiyacın yüzde 8'i)

KISA BİLGİ

PEKİ, FAZLA MAGNEZYUMUN ZARARI VAR MI

Her şeyde olduğu gibi magnezyumda da "doz" faktörü önemli bir konu. Günlük dozda aşırıya kaçıldığında (bu genellikle günde 3-5 bin miligramdan fazla alınması demektir) şu yan etkiler ile karşılaşabiliyor.

- BİR: Mide krampları.
- İKİ: Bulantı.
- ÜÇ: İshal.
- DÖRT: İdrar tutukluğu.
- BEŞ: Solunum güçlüğü.
- ALTI: Düzensiz kalp atışları ve kalp krizi.
- YEDİ: Kan basıncı düşmesi.
- SEKİZ: Kas güçsüzlüğü.
- DOKUZ: Yüz kızarması.
- ON: Depresyon.



**WIR STELLEN
WETTAUTOMATEN AUF**

0664 / 401 89 44



***Steigere deinen
Umsatz mit
DrinkBet Automaten!***

apatosport

www.apato-sport.com

Tel. 05372 - 711 47 23

apatosport

Ihr Sportplatz ... top aufgestellt



Alles für Ihren Sporplatz



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





Öfke

Beklentilerin tam istendiği şekilde karşılanmaması, stres, iletişim problemleri, aile travmaları gibi durumlar öfkenin temel kaynağı olabilir. Öfkenin sağlıklı ifade edildiği her yerde incinme söz konusudur. Çoğu incinmişliğin altında da bir talep gizlenmektedir. Çözüm daha net bir iletişim kurmaktan geçer.

Duygusal ilişkiler sevgi, saygı, anlayış temelinde kurulmak istenirken elbette bazen de öfke sorunları da açığa çıkabiliyor. Öfke duygusu diğer her duygu gibi sağlıklı bir duygu olsa da sağlıklı bir şekilde ifade edilmezse ilişkiyi olumsuz etkileyip her şeyi daha da zorlaştırabiliyor. Öfkenin büyümesini engellemek adına öncelikle bu duyguyu tanımak çok önemli. Öfkenizin sinyallerini takip edip geleceğini anladığınızdaki sinyali yakalayıp nedenini anlamak, sorunların büyümeden halledilmesini kolaylaştıracaktır. Beklentilerin

tam istendiği şekilde karşılanmaması, stres, iletişim problemleri, aile travmaları gibi durumlar öfkenin temel kaynağı olabilir.

Öfkenin temel kaynağını anlamak çözümün en önemli ilk basamağıdır. İletişim, evliliklerde öfke ile baş etmede önemli bir araçtır. Partnerinizle açık ve dürüst bir iletişim tarzını benimsemek, duygularınızı olduğu gibi aktarmak, partnerinizin de duygularını anlamaya çalışmak öfkeyi daha sağlıklı yönetmenize yardımcı olur. Bir diğer önemli anahtar da empatinin gücünden faydalanmaktır. Empati yaparak partnerinizin düşünce, duygu ve davranışlarını anlamaya çalışmak bu durumda önemlidir. Onun baktığı pencereden olaylara bakmaya çalışmak, öfke-mizi daha kontrollü ifade etmemize yardımcı olabilir. Özellikle partnerinizle iletişim kurarken sevgi ve saygı dilini koruyabilmek çok önemlidir. Öfkenin sağlıklı ifade edilmesi en temelinde sağlıklı bir iletişim sürdürülebilmekle mümkün oluyor. Bu yüzden de ilişki yaşayan kişilerin öncelikle sağlıklı bir iletişim düzenine sahip olması gerekiyor.

İLİŞKİDE İLETİŞİMİ GÜÇLENDİRME YOLLARI



AKTİF DİNLEYİCİ OLABİLMEK

Özellikle çiftler birbiriyle iletişimdeyken kesinlikle göz teması kurmalı ve karşıdaki kişinin her dediğini olabildiğince anlamaya çalışmalıdır. İletişiminizde özellikle karşınızdaki kişinin söylediklerini tekrar etmek, özetlemek karşınızdaki kişiyi anlamaya çalıştığınızı ve onunla ilgilendiğinizi gösterir. Özellikle söylediği şeyleri anladığınızı gösteren evet, anladım gibi cümlelerle de karşılık veriyor olmanız karşınızdaki kişiye iyi hissettirerek aktif iletişimin kapılarını açar.



PARTNERİNİZİN BAKIŞ AÇISINI ANLAMAYA ÇALIŞMAK

İletişimde ilk olarak anlatmaya değil de anlamaya çalışın. Partnerinizi dikkatli bir şekilde dinleyerek ne demeye çalıştığını anlamaya çalışın. Yaşadığınız herhangi bir sorunda da hemen yargılamak yerine olayın neden ve nasıl yaşandığını yani olayın bağlamını değerlendirin. Olaya genel bir tutumla bakmanız partnerinize empati kurmanıza yardımcı olabilir. Empatinizi daha da güçlendirmek için partnerinizi daha iyi anlamak adına 'nasıl hissettin', 'bu seni nasıl etkiledi' gibi sorulardan yararlanabilirsiniz. İletişim esnasında karşınızdakini anlamak için sorduğunuz sorular karşınızdakinin duygusal dünyasına daha kolay ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

Partneriniz kendi duygularını ifade ederken sizin de empatiden yararlanabilmeniz çok önemlidir. Kendinizi partnerinizin yerine koyarak onun hissettiklerini, düşündüklerini ve yaşadıklarını anlamaya çalışabilirsiniz. Partnerinize önyargısız şekilde yaklaşmanız daha derin bir anlayış tutumu geliştirmenizi sağlayabilir. Ayrıca kendi duygularınızı da olanca açıklıkla paylaşmanız birbirinizle kuracağınız iç paylaşımı artırır.

JEST VE MİMİKLER

İletişimde jest ve mimiklerin önemi denilince ilk olarak elbette göz teması gelir. Çünkü göz teması karşınızdaki kişiyle bağlantı kurmanın ve güven oluşturunmanın en önemli parçasıdır. Ve göz teması halinde olmanız karşınızdakiyle ilgilendiğinizi ve onu dinlediğinizi gösterir. Sonrasında iletişim kurarken bedensel

duruşunuzun nasıl konumlandığı da belirli bir sosyal mesaj sağlar. Özellikle tüm bedenin partnere doğru dönük olması yani içe alan duruş aranızdaki güven ve samimiyet oluşumunu destekler. İletişim kurarken var olan yüz ifadeniz de önemli bir mesaj taşımaktadır. Doğru yüz ifadesini kullanmak yaşadığınız duygunun daha kolay bir şekilde aktarılmasına neden olur. Söylediğiniz kelimeler yüz ifadenizle uyumlu bir şekilde ilerlerse daha samimi bir iletişim sağlanmış olur.

ÇATIŞMA ANLARINI YÖNETMELİ

Partnerinizle birbirinize öfkeli olduğunuz anlarda sakinleşmek ve duygularınızı kontrol altına almak için o an iletişim kurmamaya çalışmanız ve iletişime ara vermeniz birbirinize sakinleşme fırsatı vermenize yardımcı olur. Ara verme süreci durumu yeniden değerlendirmenize sorunun asıl kökenini daha sağlıklı anlamana neden olur.

Bir süre birbirinizden uzaklaştığınızda hem sakinleşirsiniz hem de daha sağlıklı bir düşünme fırsatı yakalarsınız. Çatışma sürecinden sonra artık öfkenin soğuma evresinde her iki kişinin de duygularını ifade etme, etkili dinleme, anlama gibi becerilerle de daha sağlıklı iletişim kurmanın kökenlerini oluşturabilirsiniz. Sonrasında da yaşadığınız soruna bir iş ortağı gibi ortak çözümler bulup birlikte uygulamaya çalışmak sorunun sağlıklı bir şekilde çözülmesine yardımcı olacaktır. İşbirliği her daim ilişkinizdeki kurmuş olduğunuz bağı güçlendirir.

AÇIK, ANLAŞILIR OLMAK

İletişiminizde özellikle açık ve anlaşılır bir dil kullanmak önemlidir. Konuşma yaparken ses tonunuzu ve konuşma hızınızı ayarlamak kendinizi istediğiniz gibi ifade etmenize yardımcı olacaktır. Kendinizi duygusal ifadelerle anlatmak iletişiminizin daha da güçlenmesine yardımcı olabilir. Özellikle yapılmaması gereken en önemli durum karşıdakinin ne hissettiği ve düşündüğü konusunda varsayımda bulunarak buna kendinizi inandırmanızdır. Bu tuzağa

düşmemek için iletişiminizde düşünce ve duygularınızı net bir şekilde ifade etmeniz birbirinizi anlamana kolaylaştıracaktır. Eğer ki kelime oyunları ve iğnelemelerle bir şeyler anlatmaya çalışırsanız karşı tarafın düşündüğünüz ve hissettiğiniz şeyi asla anlayamamasına neden olursunuz. Bundan ötürü anlatmak istediğiniz şey her ne ise gereksiz detay vermektan kaçınarak net bir şekilde asıl anlatmak istediğiniz şey olmalıdır. Anlatmak istediğiniz şeyi her ne kadar basitleştirseniz karşı tarafın sizi anlatmak istediğiniz gibi anlamasını kolaylaştırırsınız.



SAYGI DUYMAK ZORUNDAYIZ

Öfke ile başa çıkmanın ilk adımı öfkenizle ilgili sorumluluk almaktır. Bazen sadece öfkenin sorumluluğunu almak yeniden dengeleri düzenlemenize neden olur. Öfkede genellikle sorumluluk yoktur tam tersine suçlama vardır. Öfkede suçlama, utandırma ve aşağılama vardır. Öfkeli kişinin tek amacı karşıdakinin hatalı kendisinin ise haklı olduğunu kabullendirmektir. Öfkenin sağlıklı ifade edildiği her yerde incinme söz konusudur. Çoğu incinmişliğin altında genellikle bir talep gizlenmektedir. İlişkilerde öfke problemini atlatmanın 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.

CATERING

INN-PACK

IPAS Achörner OG
Salumer Straße 8, 6330 Kufstein
E-Mail: office@inn-pack.at
Internet: 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,-

Servietten 40 x 40 cm / 3-lagig

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

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,-

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,-

Alufolie im Spenderkarton

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

INN-PACK

IPAS Achörner OG
Salumer Straße 8, 6330 Kufstein
E-Mail: office@inn-pack.at
Internet: 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

INN-PACK

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

www.inn-pack.at

Ab € 350,- Frei Haus geliefert

INN-PACK

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

www.inn-pack.at

Doğru şekilde kilo verin

Birçok kişi en az 10, 20, 30 kilo kaybetmek için çok çaba sarf eder. Kiloları nasıl aldığını anlamaz ama zayıflama diyeti uygularken kilo veriminde kolayca sonuca ulaşamaz. Hedefe ulaşmayı kolaylaştırmak için kilo kaybını hızlandıran özel beslenme programlarından yararlanmak önemli. Aynı zamanda motivasyonu güçlü tutmalıyız. Ama en hayati olan gece atıştırmayı terk etmek ve egzersizden vazgeçmemek...



Hep duyarız; kolay kilo alıyorum ama zor zayıflıyorum. Neden diye sorgularsak burada ana neden metabolizma hızındaki düşüklüktür. Kilo alırken sürekli yemek, gece atıştırmayı benimsemek ve düzenli olarak aktivite yapmamak doğal olarak bireyin metabolizma hızını düşürmekte ve aldığı fazla kaloriyi de yağ olarak kolay depolayabileceği bir değişime vücudu yöneltmektedir. Kadınlarda özellikle metabolizma hızında kilitlenme menopoza giriş ve menopozun bitimine kadar olan yaklaşık 5-10 yıl süresinde olumsuz etkilenmektedir.

Yıllar boyunca alınan yağ dokusu ve yağ dokusunu oluşturan hücreler hormonal dengeyi bozmakta, yağ hücrelerinde inflamasyonu arttırmakta, insülin direncini tetiklemekte ve yenilen yiyeceklerin vücutta enerji olarak kullanılmasını da engelleyerek kilo alımının kolaylaşmasını sağlamaktadır. Bu nedenle birçok kişi kolay kilo alır ama kolay kilo da veremez.

Kilo fazlalığı ne olursa olsun zayıflamak bir nebze kolay olsa da hedef kiloya ulaşmak oldukça güçtür. Çünkü kilo fazlalığından çok kas dokusunu koruyarak sadece yağ dokusu kaybetmek ancak dengeli diyetin sürdürülmesiyle olur. Bu süreçlerde genelde aylar süren bir

diyet gerektirir. Süreç ne kadar uzarsa bireyin hem motivasyonu azalır hem de diyet yorgunluğuna bağlı olarak hedeften vazgeçme ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle hedefe ulaşmayı kolaylaştırmak için kilo kaybını hızlandıran özel beslenme programlarından yararlanmak motivasyonu güçlü tutmakta ve hedefe ulaşmanın da daha kolay olmasına destek olmaktadır.



HIZLI KILO VERMEK İÇİN 10 ALTIN KURAL

1 Kilo veriminin hızlanması için zayıflama diyeti uygularken beslenmede öğün sayısının değişiklikliğini sağlamak birinci temel kural olmalıdır. Zayıflamayı hızlandırmak için 4 gün boyunca 2 ana 2 ara öğün yaparak öğün düzenine geçilmelidir.

2 Zayıflama diyeti uygularken ayda 2 kere 4 gün üst üste yağ yakımını hızlandıran beslenme programı uygulanması sağlanmalıdır.

3 Dört günde 2 ana 2 ara öğün diyeti uygularken tüm öğünlerde 3 su bardağı su içimi mutlaka yapılmalıdır. Öğünlerde su içimi midneyi rahatlatarak hazımsızlığı ortadan kaldıracak ve hızlı tok kalmayı destekleyecektir.

4 Zayıflamayı hızlandırmak için öğünlerde hayvansal ve bitkisel proteinden zengin besinleri bir arada yemeyi sağlayan öğünler planlanmalıdır. Böylece besinlerin termik enerjisi artarak metabolizmanın hızlanması da sağlanacaktır.

5 Dört gün boyunca yağ yakımını hızlandıran beslenme programında 2 ana öğün sonrasında yemekten 30 dakika sonra yaklaşık 60'şar dakika yürüyüş yapılması özellikle kilo duraksamasının önlenmesi için önemlidir.

6 Günde 2-3 fincan filtre kahve içerek metabolizmanın hızlandırılması desteklenmelidir.

7 Kırmızı etleri tamamen yağsız, tavuk veya hindi etini ise yağsız derisiz olarak tercih edilmesi, süt

ürünlerini ise tam yağlı olarak yenmesi hızlı zayıflamak için gerektirir.

8 Ana öğünlerde yeşil yapraklı sebzelerden büyük kase salata yapılmalı, öğünlere salata ile başlanılmalı ve salatalara 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile konmalıdır.

9 Ara öğünlerden sonra 1 yemek kaşığı elma sirkesi eklenmiş oda ısısında su içilmelidir. Böylece ara öğün sonrası ani kan şekeri yükselmesinin önüne geçerek vücudun yağ yakımı moduna geçişi kolaylaşmaktadır.

10 Öğünler arasında 4 saat kuralına uyulmalı ve gece açlığın 12 saat olmasına dikkat edilmelidir.

sıcak hava fritözüne özgü pişirme tekniğine bağlı olarak besinde kimyasallar oluşturuyor mu ve sağlığımız için risk yaratır mı? Bu konuya açıklık getirmek isterim. Airfryer kullanımının genel olarak besinin kalori içeriği açısından ve daha az yağ ile lezzetli bir pişirmeye neden olmasının aslında sağlıklı yaşam için bir risk yaratmayacağı genel olarak söyleyebiliriz. Ancak yüksek sıcaklıklarda pişirilen özellikle nişastalı yiyeceklerde oluşabilecek zararlı bileşiklerden biri olan akrilamid oluşumunu ortadan kaldırmadığına da dikkat çekmek lazım. Yağ içeriği açısından daha sağlıklı olmasına rağmen, airfryer kullanımı yine de hayvan çalışmalarında kansere bağlanan bir bileşik olan akrilamid üretebilir mi konusunda endişenin olduğu belirtmeliyim. Bu konu özelinde yapılan bir çalışmada, airfryer cihazlarının besinde geleneksel kızartma ile pişirmeye göre yiyecekte oluşabilecek akrilamid bileşiğini %90 oranında azaltabildiği gösterildiğini de belirtmek isterim. Ama yine de airdryer'da pişirilen yiyeceklerde hala bir miktar akrilamid bulunduğunu unutmamak gerekiyor.

Hayvanlarda yapılan araştırmalarda kanser için risk faktörü olduğu öne sürülen akrilamidin farklı miktarda tüketimi ile kanser arasındaki ilişkiyi

SICAK HAVA FRİTÖZLERİ SAĞLIKLI MI?

Sıcak hava fritözleri olarak bilinen "airfryer pişirme makinelerinin" çok fazla tercih edildiğini biliyoruz. Mutfakta zaman kazanma sağlaması, enerji tasarrufuna katkıda bulunması ve hızlı pişirmesi elbette tercih sebeplerinin başında geliyor. Ayrıca besinleri çok az yağ ile kızartması ve çok yağ kullanılarak geleneksel kızartma yöntemiyle kızaran yiyecek kadar lezzetli olması bu mutfak aletine ilginin daha çok artmasına neden olmaktadır. Besinleri pişirirken çok daha az yağ kullanılması dolayısıyla pişen yiyeceklerin daha az yağ ve kalori içeriğine sahip olmasını sağlaması sıcak hava fritözlerinin sağlıklı bir pişirme yöntemi olduğu hipotezini düşündürmekte olduğu söylenebilir. Ayrıca kızartma dışında da birçok yemek çeşidini çok kısa zamanda pişiriyor olması da mutfakta kolaylık sağlaması açısından bir avantaj.

Yaygın bir endişe olarak sıcak hava fritözleri hakkında sağlıklı mı, sağlıksız mı konusunun gündemde olduğunu unutmamız gerekiyor. Peki bilimsel olarak "az yağ içeren bu yiyecekler"



inceleyen insan araştırmalarını değerlendiren bir meta-analiz Nisan 2022 yılında yayınlanmıştır. Bu analize göre diyetle alınan akrilamidin; ağız boşluğu, yemek borusu, mide, kolorektal, pankreas, akciğer, lenfoma, multipl miyelom, böbrek, mesane, prostat, melanom ve beyin kanseriyle bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Ancak yüksek ısıda pişirmenin vitamin kayıplarına neden olduğu, özellikle yağlı yiyeceklerde trans yağ asidi oluşturmaya sebebiyet verdiğini de unutmamak gerekiyor. Özetle her ne kadar bilimsel araştırmalarda airfryer aletlerinin direkt olarak kanser veya farklı bir hastalık ile ilişkisi güncel olarak

bulunmamıştır. Her ne kadar direkt bir hastalıkla ilişki gösterilmese de yiyecekte belirli miktar akrilamid oluşumuna neden olması göz ardı edilmemelidir. Ayrıca yüksek ısıya bağlı besin öğelerinde kayıplar da düşünüldüğünde geleneksel kızartmaya göre daha iyi bir seçenek gibi görünse de sık kullanmak yerinee n sağlıklı yaklaşım olarak sık değil daha nadir ve sadece kızartma tercih edileceği zaman kullanılmasını öneririm. Daha çok düdüklü tencerede, buharda ve fırında pişirme yöntemlerini daha sık kullanmak sağlıklı yaşam için daha güvenlidir diyebilirim.

4 GÜN UYGULANACAK KİLO KAYBINI İZLANDIRAN BESLENME PROGRAMI

KAHVALTI

Kahvaltı öncesinde sindirimi kolaylaştırıcı salata.

Ardından:

- Yüksek proteinli omlet
- 5 adet zeytin
- 8 adet ayrim ceviz içi
- Kırmızı, yeşil biber, salatalık ve bolca maydanoz

YÜKSEK PROTEİNLİ OMLET

YAPILIŞI: 2 adet yumurtayı bir kaseye kırın. 2 yemek kaşığı yoğurt, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı lor peyniri, az tuz ekleyerek iyice çırpın. Fırın kasesine karışımı aktarın ve 175 derecede kontrollü pişirin.

ARA

- Kuruyemişli taze meyveli yoğurt kasesi
- Ara öğün sonrası 1 su bardağı oda ısısında suya 1 yemek kaşığı elma sirkesi



CEVİZLİ EV YAPIMI YOĞURT KASESİ

YAPILIŞI: 1 kase ev yapımı yoğurdu derin bir kaseye ekleyin. İçine 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 avuç içi ince kıyılmış ceviz içi, 1 küçük boy küpler halinde doğranmış elma ve 1 tatlı kaşığı keten tohumu ile birlikte karıştırın.

AKŞAM

- Akşam yemeği öncesinde 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenmiş mevsim salata
- Ardından 4 yemek kaşığı yağsız kıymadan yapılan mantarlı sote
- 1 su bardağı kefir

ARA

- 1 adet portakal veya 2 adet mandalina
- 15 badem veya fındık
- Ara öğün sonrası 1 su bardağı oda ısısında suya 1 yemek kaşığı elma sirkesi



Hande Erçel ile David Beckham aynı projede!

Oyuncu Hande Erçel, David Beckham ile Katar'ın hazırladığı özel bir reklam filmi projesinde bir araya geldi.

Ünlü Türk oyuncu Hande Erçel ve İngiliz futbolunun efsanevi ismi David Beckham, ortak bir projede buluştu. İki yıldız isim, Katar'ın çektiği bir reklam filminde kamera karşısına geçti.

HANDE ERÇEL İLE DAVID BECKHAM AYNI REKLAM FİLMİNDE Barış Arduç ile oynadığı diziyle adından sıkça söz ettiren Hande Erçel, dünyaca ünlü isim David Beckham ile aynı reklam filminde rol aldı. Çekimleri tamamlanan ve yakında yayımlanması beklenen reklam filmi, iki farklı alanda dünya çapında tanınan bu isimleri bir araya getirerek dikkat çekti.



DAVID BECKHAM'IN SOSYAL MEDYA HESABI HANDE ERÇEL YORUMLARIYLA DOLDU David Beckham'ın sosyal medya hesabından paylaştığı yeni reklam filmi sonrası Türk takipçilerinin yorum yağmuruna tutuldu. Reklam filminde Hande Erçel'in de rol almasının ardından David Beckham'ın sayfasına çok sayıda Hande Erçel ile yorum yapıldı.

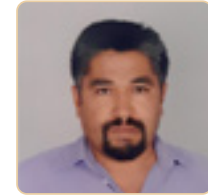
Uykucu'nun gişe başarısı

ÇAĞATAY Ulusoy ile Elçin Sangu'yu başrollerde buluşturan 'Uykucu' filmi gişede büyük başarıya imza attı.

Film, 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nda rekor bir açılışa imza atarak, ilk gün yaklaşık 12 saatlik sürede 103 bin 181 kişilik gişe rakamına ulaşmıştı.

Vizyondaki filmlerin bir haftalık toplam izleyici sayısını bir günde geride bırakan 'Uykucu', beş günde ise 221 bin 155 kişilik seyirci rakamına ulaşmayı başardı.

Polat Yağcı'nın yapımcılığında, Poll Films imzasıyla çekilen filmde yönetmen koltuğunda Can Ulkay oturuyor. Filmin oyuncu kadrosunda Ferit Kaya, Barış Falay, Tamer Levent, Musa Uzunlar ve Cengiz Bozkurt da yer alıyor.



Dr. Şinasi Güvenir
Pedagog / Psikolog

www.guevenir.at



Neden Gelişemiyoruz? Bireysel ve Toplumsal Alanda

Bir bireyin ve toplumun gelişimi, yalnızca ekonomik güçle değil, bireylerin düşünsel, duygusal ve sosyal açıdan olgunlaşmalarıyla mümkündür. Günümüz dünyasında bilgiye ulaşmak her zamankinden kolaylaşmıştır; teknolojik araçlar yaşamımızın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Ancak bu kolaylık, bireylerin gerçekten öğrenen, düşünen ve sorgulayan bireyler olmasını garanti etmemektedir.

Toplum olarak “çağdaş” olduğumuzu düşünürken, tartışma ve düşünme biçimlerimize baktığımızda bunun her zaman böyle olmadığını fark ediyoruz. Gerçek anlamda medeni bir toplum, ekonomik güçten ziyade,

bireylerin düşüncelerini ifade etme, farklı fikirleri saygıyla dinleme ve olayları analiz etme becerilerine sahip oldukları bir toplumdur. Eğitim burada belirleyici bir unsurdur. Ancak eğitim yalnızca diploma sahibi olmak değildir. Öğretim bireye bilgi kazandırabilir; fakat eğitim bireyi dönüştürür. Eğitimin amacı bireyi sadece bilgiyle donatmak değil, aynı zamanda değerlerle, eleştirel düşünme becerisiyle ve toplumsal sorumluluk bilinciyle yetiştirmektir. Ne yazık ki, “diplomalı cahillik” olgusu giderek yaygınlaşmakta; bilgiye erişim kolaylaşırken, bilgiyi anlamlandırma ve değerlendirme becerisi zayıflamaktadır. Toplumsal gelişimin önündeki en büyük engellerden biri, tartışma kültürünün yetersizliğidir. Bir toplumda fikirlerin özgürce ve saygı çerçevesinde tartışılması, demo-

kratik bilincin ve bilişsel olgunluğun göstergesidir. Oysa bizde çoğu zaman kişiler tartışılmakta, fikirler değil kimlikler ön plana çıkmaktadır. Bu durum hem bireysel hem de toplumsal öğrenmeyi sınırlandırmaktadır. Bu noktada eğitim sisteminin görevi, bireyleri sadece bilgiyle değil, düşünme ve iletişim becerileriyle de donatmaktır. Çocuklarımıza küçük yaşlardan itibaren empati kurmayı, farklı görüşleri dinlemeyi ve fikir üretmeyi öğretmeliyiz. Çünkü “ağaç yaş iken eğilir” atasözünün de belirttiği gibi, eğitimin temeli erken yaşta atılır. Eğer bireyler olayları ve fikirleri medeni bir şekilde tartışmayı öğrenirlerse, toplumsal gelişimin kapıları da aralanır. Bu nedenle, eğitimi yalnızca bireysel bir kazanım değil, toplumsal bir sorumluluk olarak görmemiz gerekir.

Dr. Şinasi GÜVENİR

Klinischer- und Gesundheitspsychologe | Kinder-, Jugend - und Familienpsychologe | Pädagoge, Psychologischer Berater, ASS(Autismus) Experte
Tel: 0650-8923456 | office@guevenir.at

belmondoreisen.at

BELMONDO
REISEN



Belmondo-Reisen

Güvenli seyahatin, huzurlu tatilin adresi



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



Hadise 40

Yaşına Girdi ama Enerjisi 20'lik!

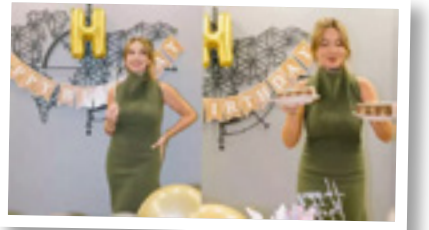
Müzik dünyasının parlayan yıldızı Hadise, 22 Ekim'de 40. yaşına adım attı ancak kutlamalar yalnızca bir günle sınırlı kalmadı! Ünlü sanatçı, doğum gününü adeta bir haftalık şölene dönüştürerek sosyal medyada fırtına estirdi.

Güçlü sesi ve enerjik sahne performanslarıyla her zaman dikkatleri üzerine çeken Hadise, doğum haftasına özel kutlama paylaşımlarıyla takipçilerini mest etti. Instagram hesabından sevenlerine seslenen sanatçı, duygularını şu sözlerle dile getirdi: "Bana sadece doğum günü değil, doğum haftası yaşatan canlarım... Hepinizi çok seviyorum. Çok pasta kestim, çok mum üfledim bu hafta."

Paylaşılan karelerde Hadise'nin gençlik enerjisi, zarif tarzı ve pozitif ışıltısı hayranlarından tam not aldı. Sosyal medya kullanıcıları, "Kim der 40 yaşında diye!", "Her geçen yıl daha da güzelleşiyor" ve "Hadise yaş almıyor, sadece parlıyor" yorumlarıyla ünlü isme övgüler yağdırdı.

1985 yılında Belçika'da dünyaya gelen Hadise Açıkgoz, müzik kariyerine 2005'te adım attı. "Stir Me Up" ile müzik dünyasına hızlı bir giriş yapan sanatçı, "Aşk Kaç Beden Giyer?", "Prenses", "Feryat" ve "Hay Hay" gibi şarkılarla milyonların kalbinde taht kurdu. Bugün ise hem Türkiye'de hem Avrupa'da en çok dinlenen pop yıldızlarından biri olarak sahnelerde fırtına estiriyor.

Doğum günü paylaşımlarında enerjisiyle gençlere ilham veren



Hadise, bir kez daha "zamansız güzellik" tanımını hak etti. Gülüşüyle ışık saçan sanatçı, müziği kadar hayata olan tutkusu ve pozitif duruşuyla da örnek olmaya devam ediyor.



Paris



Der Eiffelturm Wahrzeichen & Aussichtsparadies

Kein Besuch in Paris ist komplett ohne einen Abstecher zum Eiffelturm. Errichtet 1889 für die Weltausstellung, symbolisiert er Paris weltweit. Besucher können die beeindruckende Metallkonstruktion erklimmen und die atemberaubende Aussicht über die Stadt genießen. Die Eintrittspreise liegen je nach Ebene zwischen 11 und 28 Euro, und es lohnt sich, Tickets im Voraus zu buchen, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

Paris – die Stadt der Liebe und die Hauptstadt Frankreichs, zieht jährlich Millionen von Besuchern aus aller Welt an. Mit ihrer reichen Geschichte, atemberaubenden Architektur und unvergleichlichen Kultur bietet die Stadt für jeden etwas. Hier erleben Sie eine Reise durch Zeit und Stil.

Louvre

Kunst & Geschichte

Der Louvre, das größte Kunstmuseum der Welt, beherbergt Meisterwerke wie die Mona Lisa und die Venus von Milo. Ein Spaziergang durch die Ausstellungen ist wie eine Reise durch die Menschheitsgeschichte. Der Eintritt kostet 17 Euro online und 15 Euro vor Ort. Donnerstags und samstags ist das Museum bis 21:45 Uhr geöffnet, was einen abendlichen Besuch besonders reizvoll macht.



Montmartre

Künstlerviertel mit Charme

Dieses Viertel auf einem Hügel bietet eine faszinierende Mischung aus Kunst, Geschichte und Bohème-Atmosphäre. Die Basilika Sacré-Cœur ist ein Muss, von dort genießt man eine der schönsten Aussichten auf Paris. Cafés, Galerien und der Place du Tertre mit seinen Straßenkünstlern versprühen unvergesslichen Flair.

Arc de Triomphe

Triumphbogen & Geschichtssymbol

Der Arc de Triomphe ist eines der bekanntesten Monumente von Paris und ein Symbol nationaler Geschichte. Errichtet zu Ehren der Armeen Napoleons, befindet er sich am Ende der Champs-Élysées. Besucher können die 284 Stufen zur Aussichtsplattform erklimmen und eine spektakuläre Sicht auf die Stadt genießen. Der Eintritt kostet 13 Euro, und die Beleuchtung bei Nacht macht den Triumphbogen besonders eindrucksvoll.



Geheimtipps

Parc des Buttes-Chaumont

Abseits der Touristenmassen bietet der Parc des Buttes-Chaumont eine grüne Oase mit beeindruckenden Klippen, Wasserfällen und einer Tempelruine auf einem Felsvorsprung. Perfekt für ein Picknick oder einen ruhigen Spaziergang, ist dieser Park ein echter Geheimtipp.

Rue Crémieux

Die Rue Crémieux ist eine malerische, autofreie Straße mit pastellfarbenen Häusern. Ein Paradies für Fotografen und ein charmantes Stück Paris, das oft übersehen wird. Hier erlebt man ein ruhiges Paris, fernab des städtischen Trubels.

Umgangsformen und Kultur

Die Pariser legen Wert auf Höflichkeit. Ein freundliches „Bonjour“ und „Merci“ öffnet viele Türen. Es ist üblich, in Geschäften und Restaurants zu warten, bis man angesprochen wird. Trinkgelder sind in der Regel in der Rechnung enthalten, ein kleiner zusätzlicher Betrag wird jedoch geschätzt. Die Franzosen sind stolz auf ihre Sprache; ein paar Worte auf Französisch zeigen Respekt.

Hotels und Preise

Paris bietet Unterkünfte für jeden Geldbeutel. Günstige Optionen wie Hostels starten bei etwa 30 Euro pro Nacht. Mittelklassehotels kosten zwischen 100 und 200 Euro, während Luxusunterkünfte wie das Ritz oder Le Meurice Preise ab 600 Euro aufwärts verlangen. Wer Geld sparen möchte, sollte Unterkünfte im 11. oder 12. Arrondissement in Betracht ziehen.



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 da 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 wohl-tuend 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



www.alpenbad-leutasch.com

Family BADEPASS & ALMSAUNADORF ALPENBAD LEUTASCH



 **Innen- & Außenpool**
mit Massagebucht

 **Kleinkinderbereich**
mit Wasserspieltieren

 **Panorama-Sauna**
Entspannung mit Aussicht

 **Massageabteilung**
lassen Sie sich verwöhnen

 **Riesenwasserrutsche**
Röhrenrutsche 86 m

 **Restaurant & Sauna Café**
mit Sonnenterrasse

 **Relax-Ruheräume**
mit Kamin oder Kuschelkojen

 **Alm-Saunahütten**
im urigen Blockhaus-Stil



www.alpenbad-leutasch.com

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

LASS DICH
VERZAUBERN
IM ALPENBAD
LEUTASCH

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

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

Region Seefeld, Moritz-Kulm

Güzelliğe VİTAMİN TAKVİYESİ

Çağımızda güzellik algısı, olana değil, olmadan öncesine müdahale etmekten geçiyor. İlk seçeneğimiz, cildi yaş almadan önce vitaminler, mineraller ya da proteinlerle koruma altına alıp, sonra gerekli görülürse estetik müdahale yapmak.

Teknolojiyle aynı hızda gelişen estetik dünyasında artık en önemli algı doğallık. Cilde dışarıdan müdahale etmek yerine, artık organik olan, cildi besleyen vitaminler tercih ediliyor. Yani artık kırışıklıklara botoks ya da boşluklara dolgu yaptırmak ilk tercih olmuyor. Kırışıklığın ya da göz altındaki sorunun önce nedenine iniliyor ve yapılacak işleme ona göre karar veriliyor. Ayrıca ciltte oluşacak sorunlara önceden önlem alınması da ilk adımlardan biri. Cildin yağlanmasını beklemeden anti-aging yani yaşlanma öncesi müdahalelerde ise yine vitamin, protein ve mineraller çok etkili bir rol oynuyor. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgileri Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrah Op. Dr. Dilek Aşar ve Prof. Dr. Reha Yavuzer'den aldık.

GÖZ ÇEVRESİ

Göz çevresindeki kırışıklıklar, torbalar ya da göz kapağı düşüklükleri sadece kadınların değil, erkeklerin de en büyük sorunlarının başında geliyor. Op. Dr. Dilek Aşar, göz çevresinin yüzümüzde en fazla yağlanan yer olduğunu belirtiyor ve “Göz çevresinin derisi çok ince. Yorgunluk morarmaya, tuzlu bir yemek şişliğe sebep olabiliyor. Biraz üzüldüğünüzde hemen gözlerin düştüğünü görüyoruz. Botoks, göz çevresindeki kırışıklıklarda etkili ama alttaki parlaklığı ve canlılığı sağlayamıyor. Günümüzde göz çevresindeki ince kırışıklıklar, göz çevresindeki çökmeler, renk koyulaşmalarında kullanılmak üzere amino asit ve mineral içerikli vitaminler ortaya çıktı. Bu vitaminler göz çevresinin daha genç görünmesine yardımcı oluyor. Bunlar sayesinde cilt hem suyu tutuyor hem de vücudumuzda olan ve zamanla azalan amino asit ile mineraller yerine konmuş oluyor. Göz altı torbalarında kullanılan vitaminler ise üstteki deriyi sertleştirip gerginleştirdiği için azalmaya sebep oluyor, göz altı koyuluklarının zaman içinde açıldığı görülüyor. Bir de bunlara lazer kombinasyonları ekleniyor. Özellikle Q Switch gibi hafif yüzeysel lazerler çok etkili. Çünkü göz çevresine derin bir soyma işlemi yaparsanız ileride bu bölgenin daha da kararmasına neden olabilirsiniz.

Hafif lazer uygulamaları vitaminlerle kombine şekilde uygulandığında çok iyi sonuçlar alabiliyorsunuz.” diyor.

DOLGULARA VEDA

Göz altı ışık dolguları bugüne kadar birçok kişinin tercihi oldu. Fakat artık doktorların çoğunluğu dolgu yapmak istemiyor, hatta önermiyor. Dr. Dilek Aşar, “Bir dönem göz altı ışık dolgusunu çok kullandık. Fakat göz altı ışık dolgusu, göz altı torbası olan kişilere yapıldığında cilt yapısı inceyse şikayetlerin daha da artmasına sebep oldu. Çünkü yüzümüzde en fazla yaşlanan yer göz çevresi. Göz altı ışık dolgusunun yerini artık göz çevresi vitaminleri alıyor. Hatta sadece göz çevresi değil, yüzün genel vitaminleri dolgu ihtiyacını gitgide azaltacak.” diyor.

Vitaminlerin kalıcılığı arttığı için genellikle yılda 2 defa öneriliyor. Kışa girerken ve yaza girerken yapılması yeterli oluyor. Etkisi 2 ya da 3 gün içerisinde görülüyor. Eğer kişi sağlıklı beslenip sigara kullanmazsa, ortalama 4 ila 6 ay çok etkili bir şekilde vitaminler hem yağlanmayı durduruyor hem de geriye dönük tedaviyi sağlamayı amaçlıyor.

ÜST GÖZ KAPAĞI

Üst göz kapağı düşüklüğü varsa hiç bekletilmeden alınmasının en iyi yöntem olduğunu söyleyen Aşar, “Eskiden şöyle derdik; üst göz kapağını bir kez yaptıırırsanız bir daha yaptırmazsınız. Oysa şimdi eğer ihtiyaç varsa, kişiyi yorgun gösteriyorsa, sürekli kaşını kaldırmak durumunda kalıyorsa, saçını toplamak zorunda hissediyorsa, kasta bir düşüklük varsa 25’li yaşlardan sonra çok rahatlıkla endoskopik temporal lift yapılabilir. Şakak içinden minicik bir kesiden girerek kası, elmacık kemiğini, çene altındaki ovaliği yukarıya, yuvarlak bir saatteki 10 ve 2 hizasına taşıyabiliyoruz. Bu yöntemin tercih edilmesinin en önemli nedeni iz kalmaması, çok genç yaşlarda dahi yapılabilmesi ve 15-20 yıl kalıcılığının olması. Eğer göz kapağında cilt fazlalığı da yoksa bu yöntem, kas düşüklüğü, yanak düşüklüğü olanlarda çok etkili oluyor. Göz kapaklarında fazlalık varsa, sadece aşırıya kaçmadan kontrollü

şekilde fazlalığı alıyoruz. Oradaki göz altı yağ dokusunun da desteğini kaybetmemesi için kontrollü bir şekilde onarmak gerekiyor.” diyor.

Göz kapağı operasyonlarında son dönemde çok artış olmasının en önemli nedeni; lokal anestezi altında yapılıyor olması ve hastanın bir hafta - on gün içinde iyileşebilmesi oluyor. Bu operasyonlar Kişinin yorgun ve mutsuz ifadesini silerek daha canlı görünmesini sağlıyor. Eskiden bu uygulamalar için anestezi gerekiyordu, iyileşmesi uzundu, ileri yaşlara kadar bekleniyordu. Şimdi ise göz kapağı operasyonu sadece 45 dakika sürüyor; 5’inci günde ortalama yüzde 80, bir ya da iki hafta içinde de iyileşme tamamlanmış oluyor. Tamamen iyileşmesi ise bir ya da iki ayı buluyor.

TEMPORAL LIFT

İnsanlar yer çekiminin etkisine karşı koyabilmek için son yıllarda en çok temporal lift yaptırmaya başladı. Saç içindeki bir ya da iki noktadan girilerek hem yüzdeki doğal inceliğin sağlanması hem de gerçekten genç ve güzel bir yüz şeklinin oluşması amaçlanıyor. Ayrıca 15-20 yıl başka bir işleme ihtiyaç duyulmuyor.

NAZOLABİAL ÇİZGİLER

Gülme çizgileri olarak da adlandırılan nazolabial çizgiler, burun kenarlarından ağız köşelerine doğru uzanan kırışıklıklardır. Eskiden bu çizgiler için en çok tercih edilen yöntem dolguydu. Ama artık nazolabial ortaya çıkaran şeyin, yüzün üst kısmındaki düşüklük olduğu anlaşıldı. Dr. Dilek Aşar, “Bu düşüklüğü yukarıya çekmeyi planlıyoruz. O yüzden ya lift vitaminleri yapıyoruz ya da hücrel bakımlarla radyofrekans öneriyoruz. Bu uygulamalar arasında Scarlet ya da Morpheus yer alıyor. Cildin 3 ya da 4 milim altına girilerek radyofrekans işlemlerini yapıp cildin dokusunu küçültmeye çalışıyoruz. Radyofrekans düzenli olarak yapılırsa kişinin cildi sıkı kalıyor, nazolabial çizgiler açılıyor. Çok derin olanlarda ise sadece dolgu koymak yetmiyor ve bu geçici bir



çözüm oluyor. Bu çizgilerin ortaya çıkmasına neden olan asıl sebebi ortadan kaldırmak gerekiyor. Nazolabial oluştuktan sonra ya da oluşmasını önlemek için cildi gergin tutmak ve yukarı kaldırmak gerekiyor.” diyor.

YANAKLAR

Yanaklarının daha ince görünmesini isteyen kişilerin çığneme kasları çok güçlü oluyor. Bu kişilere botoks yapılabilir. Radyofrekans ya da ultrasonik ses dalgalarından yararlanarak yanakları inceltmek mümkün ama kalıcı bir uygulama için bichektomi denilen, yanağın içindeki yağın alınması işlemi uygulanabiliyor. Çeneye protez konulabilir. Endoskopik temporal lift ile kaşı kaldırarak yüzün daha ince görünmesi sağlanabilir.

Boyunda yine Morpheus gibi fraksiyonel radyofrekans uygulaması yapılabilir. Özellikle genetiğinizde varsa bu bölge çok çabuk kırışıyor. Uygulama ile derin çizgiler girilip vitamin enjeksiyonları da yapıldığında, cerrahisiz olarak o çizgiler açılabilir. İleri yaşlarda boynu gerçek anlamda toparlayabilmek için boyun germe operasyonları şart oluyor. Boyun germe de artık lokal anestezi altında yapılabilir. Üzerine de radyofrekans uygulamaları yapıldığında çok iyi sonuçlar alınabilir.

DEKOLTE VE EL

El, güneşten en çok etkilenen bölgelerimizden biri. Kurumalar ve lekelenmeler güneş nedeniyle ortaya çıkabilir. Elin ihtiyacı olan minerallerin yerine konulması ve içindeki saf hyalüronik asit ile kaybettği hacmin geri kazanılması amaçlanıyor. Vitaminler üzerine yapılan Q Switch

ya da IPL lazerler sayesinde ciltte oluşan güneş lekeleri de silinebiliyor. Yeniden leke oluşmaması için de ellere düzenli bakım yapılıyor. Damar yapısı belirgin eller için vitaminler oldukça iyi sonuç verebiliyor. Elde dolgu uygulaması ise çok tercih edilmiyor, çünkü parmak aralarındaki cilt çok ince ve dolgu orada sosis gibi bir görüntü oluşturabiliyor. Dolgu ayrıca sorunu tedavi etmiyor, sadece boşlukları dolduruyor. Dekolte için de durum aynı. Bu bölgede de lekelenmeler çok olabiliyor. Eğer çizgilenmeler de varsa yine vitaminler yapılabilir. Dr. Dilek Avşar, “Ama dekolteyi artık yüzden ayırmıyoruz. Yüz, boyun ve dekolteye aynı şekilde hücrel bakım denilen radyofrekanslardan biri uygulanıyor. Daha sonra ise bu uygulamalar vitaminlerle kombine ediliyor.” diyor.

DUDAKLAR

“Dolgular dudağı gençleştirmiyor, sadece hacim vermek için kullanılıyor.” diyor Dr. Dilek Avşar, “Çünkü içerisinde çapraz bağlı hyalüronik asit bulunuyor. Dudak vitaminlerinin içerisinde ise peptitler bulunuyor. Bu peptitler, vücudumuzun ihtiyacı olan mineralleri de içerdiği için dudağa hafif bir dolgunluk, parlaklık, canlılık verirken yaşla beraber dudaktaki kuruma ve ince çizgilerin oluşmasını önlemeye de yardımcı oluyor.” diye ekliyor.

SAÇ

Saç için yapılan mezoterapi eskiden çok ağırlı bir işlemdi. Çünkü saç mezoterapisinde saç köklerine enjeksiyon yapılıyordu. Oysa günümüzde yeni çıkan özel bir lazerle saç köklerine uyarı veriliyor. Acısız ve ağrısız mikro kanallar açılıyor. Endiyak lazer denilen bu uygulama ile saç köklerine vitaminler de tabancayla

daha az acılı bir şekilde uygulanıyor. Böylece kişinin ihtiyacı olan biotin, selenyum ve amino asitler saç köklerine gittiği için saç dökülmeleri azalıyor. Ortalama 6-8 seans yapılıyor. Haftada bir güne başlanıyor, haftada dörde kadar çıkılıyor. Sonra 15 günde bir, ardından ayda bir, daha sonra üç ayda bire dönülüyor.

MORPHEUS

Moprheus bir radyofrekans uygulaması. Hem yüze hem de vücuda uygulanabilir. Çegitli bagliklari bulunuyor. Bazi kisilerde daha yüzeysel uygulanabilir. Örneğin bir yemege gideceksiniz göz çevresi, boyun bölgesine hemen ütüleme gibi yapabilir. Bir de derin basliklari var. Bu basliklar tedavi edici oluyor. Smoking lines denilen sigara çizgileri, boyun çizgilerinde, gene hattinin olusmasinda çok etkili oluyor ve tüm yüze uygulanabilir. Bir de vücutta çatlaklar, bacak içi, kol, sirt sarkmalarinda da kullanilabilir. Ug haftada bir üç seans olarak uygulanıyor. ihtiyaca göre alti ayda bir tek seans olarak devam ediyor.

SCARLETT

Daha ince gizgileri olan kisilerde kullanhyor. Sarkmasi çok olmayanlarda, akne tedavisinde etkili bir uygulama. Bu da ayda bir defa 3 seans olarak tekrarlanıyor. 6 ayda bir de koruma yapilabilir.



Jennifer Aniston

... yaşını göstermeyen ünlü isimlerden biri. Güzel yıldız, kendisiyle yapılan röportajlarda cildine düzenli olarak vitamin enjeksiyonları yaptırdığını, böylece cildinin daha parlak ve daha genç görüldüğünü belirtiyor.

Weniger Hochzeiten, dafür auch weniger Scheidungen.

Die Liebe bleibt stark: Laut Landesstatistik sagten im Vorjahr 8.056 Paare in Tirol „Ja“ zueinander.

„Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob sich das Herz zum Herzen findet – der Wahn ist kurz, die Reu ist lang“, schrieb Friedrich Schiller bereits 1799 in seinem berühmten Gedicht „Das Lied von der Glocke“. Und auch heute noch behalten seine Worte ihre Gültigkeit – zumindest, wenn man einen Blick in die Statistik wirft. Im vergangenen Jahr wagten 8.056 Tirolerinnen und Tiroler den Schritt vor den Traualtar – oder besser gesagt: sie prüften ihre Herzen und sagten schließlich „Ja“. Laut Statistik des Landes Tirol wurden 2024 exakt 4.028 Eheschließungen vollzogen – zwischen Frau und Mann, Mann und Mann oder Frau und Frau. Das entspricht einem Rückgang von 3,5 Prozent gegenüber dem Vorjahr.

Auch bei den eingetragenen Partnerschaften ist ein leichter Rückgang zu verzeichnen: 129 Paare entschieden sich 2024 für diesen Weg – rund 3 Prozent weniger als im Jahr zuvor.

Die meisten Hochzeiten gab es im Bezirk Innsbruck-Land mit 1.010 Eheschließungen, gefolgt von Innsbruck-Stadt (606) und dem Bezirk Kufstein (522). Am seltensten wurde in Reutte geheiratet – dort sagten 162 Paare „Ja“.



Doch nicht alle Ehen halten ewig: 2.198 Paare ließen sich 2024 scheiden. Damit sank die Zahl der Scheidungen leicht um 0,9 Prozent im Vergleich zu 2023. Die Gesamtscheidungsrate lag in Tirol bei 32 Prozent – und damit etwas unter dem österreichweiten Durchschnitt von 36,5 Prozent.

Auch hier führt der Bezirk Innsbruck-Land mit 264 Scheidungen, gefolgt von Innsbruck-Stadt (212) und Kufstein (158). Die wenigsten Trennungen wurden wiederum in Reutte registriert – dort endeten lediglich 43 Ehen vor Gericht.

Ihr Trendmagazin immer dabei.

alpenlife-magazin.at

Website
online



IMPRESSUM Herausgeber: Akdeniz Kulturverein, 6020 Innsbruck, Austria
Für Ihre Einschaltungen kontaktieren Sie uns bitte unter: **life-magazin@outlook.com** oder **0660 / 1505778**

Murat Yıldırım

Ünlü oyuncu Murat Yıldırım Instyle Dergisi'ne verdiği röportajda neler hakkında konuştu? Murat Yıldırım kızı Miray ve eşi İman Elbani hakkında nasıl açıklamalarda bulundu? Teşkilat dizisinin başrolünde oynayan yakışıklı oyuncunun kariyer planı ne? Murat Yıldırım'ın Instyle dergisine verdiği röportajı kim yaptı? Murat Yıldırım hakkında merak ettikleriniz ve daha fazlası yazımızın içeriğinde. İşte detaylar ...



Ünlü oyuncu Murat Yıldırım Instyle'a konuştu.

Ünlü oyuncu Murat Yıldırım Instyle Dergisi Haziran sayısına kariyeri ve evliliği ile ilgili ilginç açıklamalarda bulundu. Halen TRT 1'in iddialı dizisi Teşkilat'ın başrolünde oynayan Murat Yıldırım başarılı kariyeri ve İman Elbani ile olan mutlu evliliği ile ilgili sorulan sorulara tüm açık yürekliliği ile cevaplar verdi. Yaşayan Sinem Kobal, dergiye verdiği röportajda ise yeni heyecanlarından bahsederken "Gelecek için yepyeni hayaller içindeyim" ifadelerini kullandı.

Yolculuğumun gideceği yerleri çok merak ediyorum.

Yakın gelecekte kendini en çok heyecanlandıran şeyin kızı Miray ile konuşmak olduğunu belirten ünlü oyuncu eşi İman Elbani ile devam eden mutlu ve huzurlu evlilik sırrının birbirlerine hiç yalan söylememeleri olduğunu altını çizdi. "Bugüne kadar canlandırdığım karakterlerin hepsinden biraz barındırıyorum" diyerek canlandırdığı karakterler ve kendisi ile ilgili ilginç bir gerçeği gün ışığına çıkaran Murat Yıldırım "Hayatın güzel taraflarından biri hep daha büyük başarıların var olması. Kendi yolculuğumda olduğum yerden mutluyum, gideceğim yerleri ise çok merak ediyorum" diyerek kariyer hayatında alınması gereken daha çok yolun olduğunu belirtti.

Murat Yıldırım kim?

13 Nisan 1979'da Konya'da dünya'ya geldi. Aslen anne babası Mardinli'dir. Öğretmen olan babasının vazifesi sebebiyle Konya'da doğdu. Kürt ve Arap kökenlidir. İstanbul Yıldız Teknik Üniversitesi Makine Mühendisliği mezunudur. Üniversite yıllarında amatör tiyatro oynadı. İlk defa Atv'nin Ölümsüz Aşk dizisinde küçük bir rol ile oyunculığa başladı. Daha sonra Bütün Çocuklarım, Büyük Yalan ve fırtına dizisi ile oyunculığa devam etti. Asıl çıkışını Asi dizisinde Demir karakteri ile yaptı. Evli ve 1 kız çocuğu sahibi olan Yıldırım bir dönem Kim Milyoner Olmak İster yarışma programını da sundu.



Leistung hoch Drei.

Home
Boost! 150
um **35,90 €***
mtl.

Xmas Aktion:

**9 Monate
gratis*
Boost!
Internet.**

* 9,90 € Aktivierungsentgelt. Bei Neuanmeldung mit 24 Monaten Mindestvertragsdauer in ausgewählten Internet-Tarifen für zuhause. Details: drei.at/boost

Dein Drei **Profi** in der Region:

 **teleplanet**
SIE WÜNSCHEN WIR VERBINDEN

EINE MARKE DER
PLANETGROUP

17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:

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





MAGIC MATCH

Diese zwei Sternzeichen finden an Weihnachten 2025 ihre wahre Liebe

Wenn die Straßen in goldenes Licht getaucht sind, der Duft von Zimt und Tannennadeln in der Luft liegt und die Welt ein wenig langsamer scheint, entfaltet sich der Zauber der Weihnachtszeit. Für zwei Sternzeichen bedeutet Weihnachten 2025 jedoch weit mehr als nur festliche Stimmung – es wird der Moment, in dem sie ihre wahre Liebe finden. Sterne, Schicksal und Timing fügen sich perfekt zusammen, um Fische und Stier eine Begegnung zu schenken, die alles verändert.

Die Fische, feinfühlig und träumerisch, sehnen sich schon lange nach einer Liebe, die ihre Seele wirklich berührt. Sie geben viel, fühlen intensiv und lieben mit jeder Faser ihres Herzens. Doch allzu oft sind ihre romantischen Träume an der Realität gescheitert. Dieses Weihnachten aber wird anders. Durch eine unerwartete Begegnung – vielleicht auf einem verschneiten Weihnachtsmarkt oder bei einem festlichen Abend unter Freunden – spüren sie plötzlich: Da ist jemand, der sie wirklich sieht. Der ihre leise Art versteht, ihre Sehnsucht erkennt und sie so liebt, wie sie sind. Für Fische wird 2025 das Jahr, in dem Fantasie und Wirklichkeit zu einer zarten, aber tiefen Liebesgeschichte verschmelzen.

Der Stier hingegen erlebt die Liebe in einer ganz anderen, aber ebenso intensiven Form. Als Erdzeichen steht er für Beständigkeit, Treue und das Bedürfnis nach Geborgenheit. Oft hat er sich in der Vergangenheit zurückgehalten, aus Angst, verletzt zu werden. Doch in diesem Winter schmilzt selbst sein vorsichtiges Herz. Vielleicht beginnt alles ganz unscheinbar – ein Gespräch bei Kerzenschein, eine Berührung, die bleibt. Und plötzlich weiß der Stier: Das ist kein flüchtiger Moment, sondern der Beginn von etwas Echtem.

Für Fische und Stier steht Weihnachten 2025 unter einem besonderen Stern. Es ist die Zeit, in der Liebe nicht gesucht, sondern gefunden wird – leise, magisch und vollkommen unerwartet.

Xcite

iPhone 16.
Superschnell. Supersmart.



iPhone 16

Entwickelt für Apple Intelligence.

iPhone 16

um
€ 499,-

Bindung 24 Monate
Speichermedienvergütung € 6,60

A1 Xcite 5G
∞ Unlimitierte Daten

€ 19,90*
pro Monat

B A
↑ G

A1

Jetzt Du. Im A1 Giganetz.

*Gerätepreis mit A1 Xcite Neuanmeldung zu € 19,90/Monat.
Tarif anmeldbar bis 26 Jahre. Details auf A1.net

 **teleplanet**
SIE WÜNSCHEN WIR VERBINDEN

EINE MARKE DER
PLANETGROUP

17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:
📍 teleplanet www.teleplanet.at



Bu tarifler diş, saç, kemik ve cildimizi güçlendiriyor



Son zamanlarda kolajenin cilt güzelliğinden eklem sağlığına, kas-kemik gücünden saç ve tırnaklara kadar etkilerini çokça duyar olduk. Hazır Kurban Bayramı gelmişken kaynağını bildiğimiz kemiklerle elde edebileceğimiz ilikli sularla kolajen üretimini destekleyen, emilimini arttırmak için de bolca C vitamini içeren lezzetli tarifler yazdım.

Kolajen vücudumuzdaki en bol proteinlerden biri... Cildimizin, saçımızın, tırnaklarımızın, eklemlerimizin ve bağ dokularımızın sağlıklı kalmasında önemli role sahip. Yaşlandıkça vücudumuzun doğal kolajen üretimi azalıyor, bu da kırışıklıkların, cilt sarkmalarının ve eklem rahatsızlıklarının artmasına neden oluyor. Bu yüzden kolajen yönünden zengin beslenmeliyiz.

Kolajen denince akla hemen ilikli kemik suları gelir. Kemik suyu bir kolajen kaynağıdır, evet. Ama büyük molekül yapıları olduğu için vücutta emilimi sandığımız kadar yüksek değil. Dolayısıyla kolajeni besinlerden karşılamak henüz net değil maalesef. Fakat balık, tavuk eti, hindi eti, yumurta beyazı gibi kaliteli proteinlere sofranızda yer verip bunlarla birlikte antioksidan içeriği yüksek çilek, ahududu, böğürtlen, domates, pancar, kırmızı biber gibi sebze ve meyveleri; sülfür içeren brokoli, lahana, karnabahar, sarımsak, soğan, pırasa gibi besinleri de yiyerek kolajen üretimini desteklemek mümkün. C vitaminini atlamayalım. Bunların yanında vücutta kolajen emilimini arttırmak için turuncgiller, maydanoz, biber gibi C vitamini kaynaklarına ihtiyaç var.

24 SAAT KAYNATIN

Yine de kolajen alımını desteklemek için mutfağınızda ilikli kemik suyu ilaveli çorbalara ve yemeklere yer verebilirsiniz. İlikli kemik suyunun en lezzetli hali için özel tarifimi mutlaka deneyin. İhtiyacınız olanlar; 2 kilo kemik (sığır, tavuk veya balık kemikleri kullanılabilir), 2 yemek kaşığı elma sirkesi (kemiklerin minerallerini çıkarmaya yardımcı olur), 2 adet doğranmış havuç, 2 adet doğranmış kereviz sapı, 1 adet doğranmış soğan, 4 diş ezilmiş sarımsak, 1 demet taze maydanoz, 2-3 defne yaprağı, 1 yemek kaşığı tane karabiber ve tüm malzemelerin üzerini kaplayacak kadar su.

Çilek, böğürtlen, domates, kırmızı biber gibi antioksidan besinlerle kolajen üretimini destekleyin.

Kemikleri büyük bir tencereye koyup elma sirkesini ekleyin. Kemiklerin üzerini kaplayacak kadar su ilave edin ve yaklaşık 30 dakika bu şekilde bekletin. Tencereye doğranmış sebzeleri, sarımsağı, maydanozu, defne yaprağını ve karabiberi ekleyin. Karışımı kaynatın ve ardından ateşi kısarak 12-24 saat arası (tavuk kemikleri için 6-8 saat) kısık ateşte pişirin. Ara ara oluşan köpükleri alın. Sürenin sonunda, tencereyi ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Daha sonra ince bir süzgeç veya

tülbent yardımıyla süzerek kemik suyunu bir kavanoza aktarın. Dilerseniz 5-7 gün içinde tüketmek için buzdolabına koyun, dilerseniz minik porsiyonlar halinde dondurarak daha uzun süre saklayın.

Bu güzel, şifalı kemik suyuyla zerdeçalı bir havuç çorbası harika olur. Soğan, patates ve havucu küçük küçük doğrayın. Zeytinyağında soteleyin. Baharat çeşitlerini ekleyin. İlikli kemik suyu ve 1 bardak kaynar suyu ilave edip pişmeye bırakın. Sebzeler yumuşadıktan sonra pürüzsüz kıvama gelinceye kadar blender'dan geçirin. Üzerine küçük parçalara ayrılmış haşlama eti ilave edin. Son olarak terbiyesi için sarımsakları ezin, yumurta sarısı ve sirkeyle birlikte iyice çırpın. Çorbanın üzerine yavaş yavaş ekleyin. Servis ederken zerdeçal serpiştirin.



İLİKLİ KEMİK SUYUYLA KUŞKONMAZLI TAVUK YAHNİ

NE LAZIM?

- ♦ 500 ml ilikli kemik suyu
- ♦ 2 adet kemiksiz tavuk budu
- ♦ 1 diş sarımsak
- ♦ 2 dal kuşkonmaz
- ♦ 1 adet kuru soğan
- ♦ 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- ♦ 1 yemek kaşığı domates salçası
- ♦ 1 çay kaşığı kekik, tuz
- ♦ 1 çay bardağı haşlanmış bezelye

NASIL YAPARIM?

1. Tavuk parçalarını zeytinyağında hafif rengi dönene kadar kızartın. Tavukları tencereden çıkarıp kenara alın.
2. Aynı tencerede soğan, sarımsak ve kuşkonmazı soteleyin. Salçasını ekleyin, karıştırın.
3. Yazıda tarifini verdiğim ilikli kemik suyunu ekleyin. Tavuk parçalarını tencereye geri koyun. Kekik, tuz ve karabiber ekleyin. Kaynayınca altını kısın.
4. 45 dakika-1 saat kadar pişirin. Son 10 dakikada bezelyeyi ekleyin. Maydanozla süsleyin.

Tirols größter Autoherbst

1. bis 30. November '25

An allen
5 Autopark-Standorten
in Tirol

500 prompt verfügbare
Tageszulassungen,
Vorfühswagen
und Geprüfte Gebrauchte

- 24 Monate Gebrauchtwagen-Garantie*
- Winterräder auf jede neuwertige Tageszulassung 2+2 gratis*
- Lagerbonus bis zu € 5.000 auf ausgewählte Fahrzeuge*
- Sonderzinssatz 3,99% bis max. 48 Monate Laufzeit*
- „Wunschprämie“ auf jedes lagernde E-Fahrzeug von € 2.000*

QR-Code scannen,
Lieblingsfahrzeug wählen und
gleich Probefahrt reservieren!



*Aktionszeitraum vom 1.11. bis einschließlich 30.11.2025 an unseren 5 Autopark-Standorten. Aktion gilt ausschließlich auf lagernde Gebrauchtwagen, Vorfühswagen und Tagesanmeldungen solange der Vorrat reicht bei Auslieferung und Anmeldung bis 31.12.2025. Keine Barablässe möglich. Wunschprämie für lagernde E-Fahrzeuge bis zu € 2.000,- kann angewandt werden auf Reduzierung des Kaufpreises, Winterräder, Servicegutschein oder Finanzierungsanzahlung. Lagerabverkaufsbonus bis zu € 5.000,- auf ausgewählte Lagerfahrzeuge. Finanzierungssonderzinssatz 3,99% über die Santander Consumer Bank, vorbehaltlich üblicher Bonitätsprüfung und Mindestanzahlung 10% und max. Laufzeit 48 Monate. 24 Monate Garantie-Laufzeit für Fahrzeuge, die zum Zeitpunkt des Garantiebeginns nicht älter als 7 Jahre ab Erstzulassung sind und nicht mehr als 100.000 km Gesamtlaufleistung aufweisen. Wunschprämie ist mit Sonderzinssatz nicht kombinierbar. Bei Tageszulassungen bei Ford, Suzuki und Volvo kann die Aktion Winterräder 2+2 gratis angewandt werden und ist mit 3,99% Finanzierungsaktion kombinierbar. Zwischenverkauf von Fahrzeugen immer vorbehalten. Irrtum und Druckfehler vorbehalten.

KOSTENLOSE HOTLINE
0800 800 308
hotline@autopark.at

Autopark

INNSBRUCK Tel. 0512-3336-0
VOMP Tel. 05242-64200-0
WÖRGL Tel. 05332-73711-0
KIRCHDORF Tel. 05352-64550-0
TELS-PFAFFENHOFEN Tel. 05262-65400

Mehr Marken
Mehr Auswahl
Mehr Kompetenz

www.autopark.at

GO ELECTRIC

Ford



FORD PUMA GEN-E®
Jetzt ab € 24.990,-¹ oder
€ 179,- mtl. bei Leasing¹

FORD CAPRI®
Jetzt ab € 29.990,-¹ oder
€ 209,- mtl. bei Leasing¹

FORD EXPLORER®
Jetzt ab € 27.690,-¹ oder
€ 179,- mtl. bei Leasing¹

JETZT PROBEFAHRT BUCHEN!



Scannen für mehr
Informationen!

Ford Puma Gen-E: Stromverbrauch: 13,1 – 14,5 kWh/100 km (kombiniert) | CO₂-Emissionen: 0 g/km (kombiniert) | Elektrische Reichweite: je nach Serie bis zu 347 – 376 km* (Prüfverfahren: WLTP) | Ford Explorer: Stromverbrauch: 14,5 – 17,6 kWh/100 km (kombiniert) | CO₂-Emissionen: 0 g/km (kombiniert) | Elektrische Reichweite: je nach Batterie bis zu 352 – 602 km* (Prüfverfahren: WLTP) | Ford Capri: Stromverbrauch: 13,8 – 16,7 kWh/100 km (kombiniert) | CO₂-Emissionen: 0 g/km (kombiniert) | Elektrische Reichweite: je nach Batterie bis zu 370 – 627 km* (Prüfverfahren: WLTP)

Symbolfoto | 1) Unverbindlich empfohlener, nicht kartellierter Richtpreis inkl. USt. für Privatkunden, beinhaltet bereits Importeursnachlass sowie Ford Credit Bonus und Versicherungsbonus. Berechnungsbeispiel am Modell Puma Gen-E 5-Türer Elektromotor 124 kW (168PS) 1-Gang-Automatikgetriebe FWD/ Explorer Style SUV Elektromotor mit Standard Range – 52 kWh – RWD 1-Gang-Automatikgetriebe Heckantrieb/ Capri Style CUV Elektromotor mit Standard Range – 52 kWh – RWD 1-Gang-Automatikgetriebe: Aktionspreis € 24.990,-/€ 27.690,-/€ 29.990,-; Anzahlung € 7.497,-/€ 8.307,-/€ 8.997,-; Laufzeit 48 Monate; 10.000 Kilometer/Jahr; Restwert € 12.150,12/€ 14.403,09/€ 14.893,86; monatliche Rate € 179,-/€ 179,-/€ 209,-; Sollzinssatz 5,49 %; Effektivzinssatz 5,95%/5,92%/5,94%; gesetz. Vertragsgebühr € 160,89/€ 168,99/€ 190,29; zu zahlender Gesamtbetrag € 28.400,01/€ 31.571,08/€ 34.113,15; Gesamtkosten € 3.410,01/€ 3.881,08/€ 4.123,15. Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über Ford Credit, ein Service der Santander Consumer Bank. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Abschluss eines Vorteilssets der Ford Auto-Versicherung (Versicherer: GARANTA Versicherungs-AG Österreich) vorausgesetzt. Freibleibendes unverbindliches Angebot, vorbehaltlich Änderungen, Irrtümer und Druckfehler.

Autopark

INNSBRUCK | Tel. 0 512 - 3336-0
VOMP | Tel. 0 52 42 - 642 00-0
WÖRGL | Tel. 0 53 32 - 737 11-0
KIRCHDORF | Tel. 0 53 52 - 645 50
TELS-PFAFFENHOFEN | Tel. 0 52 62 - 654 00
WWW.AUTOPARK.AT

Griß di und Bonjour

Autopark baut erfolgreich sein Unternehmen aus.

In der Autopark Zentrale Innsbruck fand am 5. November ein gemütliches Pressefrühstück mit interessanten News statt.



Inhaber und Geschäftsführer Mag. Michael Mayr

Wenn ich heute auf unsere Firma blicke, dann sehe ich ein Stück Tiroler Geschichte – und noch viel mehr Zukunft.

Seit 102 Jahren vertreiben wir die Marke Ford und sind somit der älteste Ford-Händler Österreichs als auch der größte Suzuki Händler und Haupthändler für Volvo in Tirol. Ich selbst bin seit 2002 im Unternehmen, seit vielen Jahren Geschäftsführer und zu 100 % Eigentümer.

Was uns immer ausgezeichnet hat, ist unsere Verwurzelung in Tirol: Unsere Mitarbeiter leben hier, unsere Kunden kommen von hier – und das prägt unser Miteinander.

Mittlerweile betreiben wir fünf Standorte in Innsbruck, Vomp, Wörgl, Kirchdorf und seit 2019 auch in Telfs-Pfaffenhofen. Dazu beliefern wir 29 Partnerbetriebe in ganz Tirol mit Ersatzteilen. Über 240 Mitarbeiter, darunter 50 Lehrlinge, sorgen dafür, dass wir für mehr als 45.000 Kunden da sind. Besonders stolz bin ich auf unsere 5.000 Firmenkunden – viele davon sind Tiroler Familienbetriebe.

Wir verstehen uns als Mehrmarken-Händler für Fahrzeuge und Ersatzteile, aber auch als Partner, der vorausdenkt. Deshalb investieren wir stark in Zukunftsthemen: Wir betreiben Photovoltaikanlagen mit 518 kWp, 44 Ladepunkte und zwei Supercharger. Unsere Standorte sind seit heuer

auf LED-Beleuchtung umgerüstet – nachhaltiges Wirtschaften ist für uns selbstverständlich.

2024 haben wir 21,5 Mio. Euro Umsatz im Ersatzteibereich erzielt – ein Plus von 1,5 Mio. zum Vorjahr. Unser Lager umfasst über 22.000 Artikelnummern, was eine schnelle Versorgung garantiert. 2025 haben wir bereits 2.533 Fahrzeuge verkauft, 15 % davon elektrisch. Der neue Ford Explorer EV ist einer unserer aktuellen Bestseller.



Mit meinem Sohn Maximilian Mayr, der als Markenleiter für Peugeot & Citroën Verantwortung übernimmt, wächst die nächste Generation nach.



Im Fahrzeugverkauf ist Micha-Emanuel Hauser, unser Gesamtverkaufsleiter und Prokurist, eine wichtige Säule. Er führt das Team mit Klarheit und Herz – „hart in der Sache, weich zum Menschen“.



Autopark steht für das, was Tirol ausmacht: Beständigkeit, Handschlagqualität und Mut zur Zukunft.

Unser motiviertes Verkaufsteam für PEUGEOT und CITROËN steht Ihnen ab sofort mit Kompetenz und Begeisterung zur Verfügung:



Maximilian Mayr, Markenleitung Peugeot & Citroën
Manuel Schindl, Verkaufsberater Peugeot
Tomislav Antic, Verkaufsberater Citroën

NEWS: Besonders freut es mich, heute schon verraten zu dürfen, dass wir bald unseren sechsten Standort in unmittelbarer Nähe unserer Zentrale in Innsbruck eröffnen werden. Damit wachsen wir weiter – aus eigener Kraft, aus Tirol heraus – und rücken noch näher zu unseren Kundinnen und Kunden.

Tirols größte Auswahl an Peugeot- und Citroën-Modellen gibt's im Autopark Innsbruck, Langer Weg



PEUGEOT



CITROËN

MEHR MARKEN | MEHR AUSWAHL | MEHR KOMPETENZ



SUZUKI

VOLVO



KIA
Service

MAZDA
SERVICE



V O L V O

Bereit für jede Kurve Ihres Lebens.



Der Volvo XC60 T6 AWD Plug-in Hybrid Ultra:
die ersten 3 Services inkludiert, Sonderfixzinssatz 2,99 %.
In limitierter Sonderedition ab **€ 59.990,-***.
Jetzt mit **€ 19.900,-** Preisvorteil.

Erleben Sie die athletische Eleganz und funktionale Schönheit dieses modernen Familien-SUVs.
Der XC60 T6 AWD Plug-in Hybrid Ultra bringt Sie nicht nur sicher ans Ziel, sondern lässt Sie stilvoll ankommen.
Sicherheit. Vielseitigkeit. Stil. Ein SUV, der für jede Kurve und jeden Winkel Ihres Lebens gemacht ist.
Exklusiv im Autopark Innsbruck und Wörgl – Leasingentgelt monatlich inkl. 20 % USt. € 311,-*

VERLIEBEN SIE SICH GLEICH BEIM PROBEFAHREN – 0800 800 308

Limitierte Stückzahl

*Berechnungsbeispiel Volvo XC60 T6 AWD Plug-in Hybrid Ultra: Barzahlungspreis € 59.990,-, Leasingentgeltvorauszahlung € 17.997,-, Laufzeit 36 Monate, Laufleistung/Jahr 15.000 km, Restwert € 34.200,-, monatliche Rate € 311,-, gesetzl. Rechtsgeschäftsgebühr € 291,94, Sollzinssatz p.a. 2,99 %, Effektivzinssatz p.a. 3,36 %, Bearbeitungsgebühr € 0,-, zu zahlender Gesamtbetrag € 63.686,02. Die Abwicklung der Finanzierung erfolgt über Volvo Car Financial Service, ein Angebot der Santander Consumer Bank. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Angebot gültig für Verbraucher bis 31.12.2025 oder bis auf Widerruf. Maximale Laufzeit 48 Monate. Stand Oktober 2025. Irrtümer, Fehler und Änderungen vorbehalten. Alle Preise sind unverb. empfohlene Richtpreise in Euro inkl. NoVA und USt.

Autopark

Langer Weg 12
6020 Innsbruck

0512 3336 0
info@autopark.at

Innsbrucker Straße 105
6300 Wörgl

05332 737 11 0
woergl@autopark.at
volvocars.at/autopark





Sibel-Isik VURGUN

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



Wenn depressive Verstimmungen mit Omega-3 verschwinden können

Wie gesunde Fette unser Gehirn, unsere Stimmung und unsere mentale Stärke beeinflussen.

Das Gehirn – unser stilles Kraftwerk

Unser Gehirn ist das aktivste Organ unseres Körpers. Es steuert Denken, Gefühle und Erinnerungen – und reagiert sensibel auf Stress, Überlastung oder emotionale Krisen. Doch kaum jemand weiß: Rund 60 % des Gehirns besteht aus Fett, und ein großer Teil davon sind Omega-3-Fettsäuren. Sie sind der Treibstoff für Nervenbahnen, Synapsen und Botenstoffe – also genau die Bereiche, die unsere Stimmung regulieren.

Fehlen diese Bausteine, kann das Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten. Studien zeigen, dass Menschen mit niedrigem Omega-3-Spiegel häufiger unter depressiven Verstimmungen, Reizbarkeit und innerer Unruhe leiden.

„Wenn der Körper nährstoffarm denkt, fühlt auch die Seele schwer.“

Wie Stress und Depressionen das Gehirn verändern

Chronischer Stress oder emotionale Dauerbelastung führen zu einem Anstieg des Stresshormons Cortisol.

Dieses Hormon blockiert langfristig die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus – jener Region, die für Emotionen, Motivation und Gedächtnis zuständig ist. Das Ergebnis: innere Leere, Schlafprobleme, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und depressive Stimmung.

Hier setzen Omega-3-Fettsäuren an. Sie unterstützen die Bildung neuer Nervenzellen und fördern die Kommunikation zwischen den Gehirnzellen. EPA wirkt entzündungshemmend, während DHA die Zellmembranen flexibel hält – so können Glücksbotsstoffe wie Serotonin und Dopamin besser wirken.

„Wenn das Gehirn Frieden findet, kann auch die Seele wieder atmen.“

Warum Omega-3 so stark auf die Psyche wirkt

- Reduziert Entzündungen im Gehirn – chronische Entzündungen gelten biologisch gesehen heute als zentraler Faktor für Depressionen.

- Fördert Neuroplastizität – das Gehirn bleibt lernfähig und kann neue positive Gedankenmuster aufbauen. Das ist enorm wichtig und bei meinen Beobachtungen konnte ich erkennen, dass Klienten mit Omega3 Zufuhr viel schneller und stärker ihre Lösungen im Leben umsetzen konnten.

- Stabilisiert Stimmung und Nerven – EPA-reiche Omega-3-Präparate lindern depressive Symptome oft spürbar nach wenigen Wochen.
- Unterstützt Hormon- und Stressbalance – Omega-3 beeinflusst den Cortisolspiegel und stärkt die Nebennierenfunktion. Da bedeutet mehr Ausdauerfähigkeit für Mütter oder Menschen mit Pflegeberuf, da sie stressresistenter werden.

Ganzheitlich denken – Körper, Geist und Seele im Einklang

Depressive Verstimmungen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Signal, dass Körper und Geist neue Energie brauchen. Eine bewusste Ernährung, Bewegung, Schlaf, soziale Bindungen und die richtige Nährstoffversorgung bilden gemeinsam die Grundlage für seelisches Wohlbefinden. Omega-3 kann dabei der entscheidende Baustein sein. Es nährt das Gehirn, beruhigt das Nervensystem und unterstützt das innere Gleichgewicht – sanft, natürlich und wirkungsvoll.

Gib dir selbst, was du brauchst:
Balance, Energie, Liebe und Achtsamkeit.

Beginne heute – für dein gesundes Ich von morgen. Vereinbare einen Termin mit mir.

Sibel-Isik VURGUN

sibel.vurgun@gmx.at | +43 676 798 36 58 | Instagram: @sibel_isik_vurgun

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

met
metall elektro technik gewerbe

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER VORARLBERG
GEWERBE · HANDWERK

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

1.056
in Ausbildungsbetrieben

gewerbe-handwerk.com
facebook.com/VorarlbergerHandwerk



Connecting
your world.



UNLIMITIERT FREUDE SCHENKEN.

Top Smartphone Angebote
für neue und treue Magenta Kund:innen.



T 5G

Samsung
Galaxy S25 um

€0*

im Tarif Mobile Unlimited L
Zzgl. Urheberrechtsabgabe
€ 6,60



12 Monate gratis
Internetschutz**

SAMSUNG
Galaxy S25

B

A
↑
G

*Zzgl. Urheberrechtsabgabe € 6,60. 24 Monate Mindestvertragsdauer. Samsung Galaxy S25 5G (256 GB) um € 0 im Tarif Mobile Unlimited L (€ 69,90 Grundgebühr mtl.), unlimitiertes Datenvolumen im Inland, davon 110 GB in der EU. Angebot gültig bis auf Widerruf. Preise und Details auf magenta.at.

Aktion: **Zusatzpaket Internetschutz buchbar innerhalb des Aktionszeitraums (04.11.2025 bis 31.01.2026) um € 0 monatlich bis 31.01.2027 (wird auf unbestimmte Zeit aktiviert und ab dem 01.02.2027 um € 1,90 monatlich) gültig bei Erst- und Zusatzanmeldung sowie bei Vertragsverlängerung mit Wechsel in den Tarifen Mobile Unlimited L oder Mobile Unlimited XL. Monatlich kündbar. Preise und Details auf magenta.at.



EINE MARKE DER
PLANETGROUP

f @ teleplanet

17x in
Tirol, Vbg.
& Sbg.

Finde deinen Store:

www.teleplanet.at

