

# WHO IS WHO CONFIDENTIAL

Der Newsletter für Mitglieder der Who is Who-Gemeinschaft

CONFIDENTIAL

Sehr geehrtes Who is Who-Mitglied,

der Herbst nähert sich in grossen Schritten - und mit ihm die schönste Zeit für **Wanderungen und Bergtouren!** In dieser Ausgabe erfahren Sie alles, was herbstliche Ausflüge in die Natur noch schöner macht. Entdecken Sie neue Wege und Ziele und starten Sie mit den besten Tipps und Tricks in die Wandersaison!

Auch auf die **nächste Ausgabe** des Who is Who Confidential dürfen Sie sich freuen: Im Oktober dreht sich alles ums **Ernten, Heranreifen und Vorrat-Sammeln**. Sie arbeiten im gastronomischen oder landwirtschaftlichen Bereich, haben mit ausgereiften Ideen oder schmackhaften Lebensmitteln zu tun? Dann ist das IHRE Gelegenheit, in unserem nächsten Newsletter auf sich aufmerksam zu machen. Schreiben Sie uns einfach: [whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch)

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Herbst!



Ihr Ralph Hübner

## Thema dieser Ausgabe: Berge und Wandern



September 2008

### REISE

Wandern im Land der tausend Seen

### MENSCHEN

Hoch hinaus mit Jack Wolfskin

### INSIDER

Silvester auf Taborcillo

### NEWS

Meeresschildkröten in Not

### LIFESTYLE

Bereit für HALL OF FAME?

### GESUND

Gesund und munter über Stock und Stein

### MEDIEN

Immer einen Schritt voraus

### REISE

## Finnland: Wandern im Land der tausend Seen

Endlose Wälder, kristallklare Seen, helle Sommernächte und die stets freundlichen Menschen laden ein, hier auf Entdeckungsreise zu gehen:



**Finnland ist DAS Paradies für Wanderer, Camper, Kanufahrer und alle, die an der frischen Luft neue Energie tanken wollen.** Im „Land der tausend Seen“ zeigt sich die **Natur noch in ihrer ganzen ursprünglichen Schönheit** - geformt von den gewaltigen Gletschern der Eiszeit. Diese waren es auch, die die unzähligen **Klippen und Felsinseln an den finnischen Küsten** schufen.

Spazieren Sie durch immergrüne Nadelwälder und geniessen Sie den Blick auf blitzblaue Seen! Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter - die sanfthügelige Landschaft Finnlands bietet zu jeder Jahreszeit eine **unvergleichliche Kulisse für Ihre Freizeitaktivitäten.**

## Bewerben Sie sich gezielt als Sponsor unseres Newsletters

Ab dieser Ausgabe gibt es in jedem Who is Who Confidential einen **Themenschwerpunkt**.

In der nächsten Ausgabe geben wir unsere kommenden Themen bekannt. So können Sie sich mit Ihrem Unternehmen ein Thema aussuchen, das am besten zu Ihnen passt und Ihr Sponsoring darauf abstimmen. **Nähere Infos zu Newsletter und Sponsoring** erhalten Sie auf Anfrage an [whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch).



tremo-flex

Die Neuheit für Personen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Hals-Nacken-Problemen

tremo-flex simuliert muskelidentische Schwingungen, die eine verbesserte und erhöhte Beweglichkeit und eine deutlich bessere Durchblutung bewirken. Die Behandlung wirkt regenerierend, angenehm und wirkungsvoll auf Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen.

Haben Sie Interesse? >>> Telefon: +43 676 840 333 844 | [www.tremo-tec.net](http://www.tremo-tec.net) <<<



Dieser Newsletter wird von einem Sponsor finanziert. Der Sponsor ist keine Gesellschaft des Who is Who-Verlages, weshalb unser Verlag für dessen Produkte und Dienstleistungen keinerlei Haftung übernimmt. Wenn Sie Sponsor werden möchten, schreiben Sie uns an: [whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch)

## Finnland in Zahlen

Finnland ist **Mitglied der EU** und liegt in **Nordeuropa**, umringt von Schweden, Norwegen, Russland und der Ostsee. Mit der Lage zwischen dem 60. und 70. Breitengrad zählt Finnland zu den **nördlichsten Ländern der Welt**. Ein Drittel des Staates liegt nördlich des Polarkreises. Finnland hat eine Fläche von knapp 340.000 km<sup>2</sup> und ca. 5,3 Mio. Einwohner. Die **geringe Bevölkerungsdichte** macht das Land zu einem der am dünnsten besiedelten Staaten Europas. Der Grossteil der Einwohner lebt im Süden, wo auch die **Hauptstadt Helsinki** liegt.

Mehr über Finnland:  
<http://www.visitfinland.com>

## Gewinnspiel

**Gewinnen Sie einen tollen  
Finnland-Reiseführer von  
Dumont.**

**Gewinnfrage:**  
*Was ist neben Finnisch die  
zweite offizielle  
Landessprache in Finnland?*

Schicken Sie Ihre Antwort an  
[whoiswhoconfidential@whoiswho-  
verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch) und gewinnen Sie mit  
etwas Glück [diesen](#) Reiseführer,  
freundlicherweise zur Verfügung  
gestellt von Thalia.



## Reise-Tipp

**Mit STA Travel nach Lappland**

Unser Kooperationspartner STA Travel hat exklusiv für Sie, unsere geschätzten Mitglieder, tolle Angebote für einen Finnland-Trip zusammengestellt. [Hier](#) erfahren sie mehr.



## Ihre Reiseberichte interessieren uns!

Wir wollen an dieser Stelle die Reiseerlebnisse unserer Mitglieder - also Ihre **Erfahrungen** - veröffentlichen. Schicken Sie uns deshalb Ihre Berichte mit **Fotos** an [whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch).

### Die Finnen: ein interessantes Volk.

Reisebericht von Who is Who-Mitglied [Jolanta Poźniak](#) aus Polen.

Ich liebe es zu verreisen. Am meisten interessieren mich die fremden Menschen, ihre pulsierenden Städte und Dörfer, ihre Natur und ihre Methoden glücklich zu werden. **Eine Reise in die Ferne ist für mich auch immer eine Reise in mein Inneres**. Es ist schön, sich durch andere Kulturen immer wieder selbst neu zu entdecken.



Dieses Jahr entschied ich mich für **Finnland, wo ich ein 2-wöchiges Praktikum machte**. Anfangs verwunderte mich die finnische Mentalität. **Auf den ersten Blick wirken die Finnen im Geschäftsalltag sehr unprofessionell**. Es stört einen Finnen nicht, wenn er bei Präsentationen vom Thema abweicht oder auf Fragen keine Antwort weiss. Trotzdem hat das Land eine **hervorragende wirtschaftliche Position**. Und bald verstand ich auch, warum: **Die Finnen arbeiten sehr effizient, fokussieren sich auf ihre Ziele**, nicht auf Nebensächlichkeiten.

Die grösste Stärke der Finnen liegt in ihrem natürlichen, ehrlichen Auftreten. Sie lachen spontan – **oberflächliche Freundlichkeit oder künstliche Höflichkeit sind hier fremd**. Es geht nicht darum, sich besser oder schlechter zu präsentieren als man ist, sondern darum, **authentisch zu sein**. Das zeigt sich auch beim **Bekleidungsstil**. Egal ob zu Hause oder in der Arbeit, in Finnland bevorzugt man stets praktische und bequeme Kleidung. Auch beim Wohnstil wird an erster Stelle **auf Funktionalität geachtet, weniger auf ästhetische Aspekte**.



Die Finnen, die ich kennengelernt habe, leben ein sehr friedliches, glückliches Leben, in dem es selten zu Aggressionen kommt. Sie **schätzen ihre Familien sehr und zeigen gegenüber anderen Menschen stets Respekt**. Man sagt, dass Menschen, die nah an der Natur leben, liebevoller zueinander sind als Bewohner von Ballungsräumen. In Finnland findet diese Behauptung auf jeden Fall ihre Bestätigung.

## Freizeit-Tipp

**Nordic Walking - der Trendsport aus Finnland**

„Nordic Walking“ ist das ideale Training für alle, die auf natürliche und effiziente Weise fit bleiben wollen. Dieser Sport hat sich in den letzten Jahren zu einem wahren **Trend in ganz Europa** entwickelt. Die Ursprünge finden sich in Finnland, wo „Nordic Walking“ im **Frühling 2007 erstmals als Sommertrainingsmethode für Spitzensportler** vorgestellt wurde. **2001 wurde die International Nordic Walking Association (INWA) gegründet**, mit dem Ziel, den Sport auf professionellem Niveau weltweit zu standardisieren. Weitere Infos unter: <http://inwa.nordicwalking.com> und <http://walking.about.com>



## Ulrich Dausien: Hoch hinaus mit Jack Wolfskin.



Jack Wolfskin ist europaweit eines der **grössten und erfolgreichsten Unternehmen für Outdoor-Ausrüstung**. Ob Bergschuhe, Rucksäcke, Zelte oder Spezial-Equipment – die **deutsche Qualitätsmarke** bietet alles, was Freizeitaktivitäten angenehmer, sicherer und schöner macht. Die hohe Qualität der Produkte kommt nicht von ungefähr: Der **Gründer Ulrich Dausien ist selbst begeisterter Bergsportler** und weiss

worauf es bei Outdoor-Touren ankommt. Lernen Sie von einem Mann mit „höchsten Ansprüchen“!

### Wie es ein junger Weltenbummler an die Spitze schaffte.

#### Erfolg beginnt, wenn Leidenschaft zum Beruf wird.

Ulrich Dausien ist einer der Menschen, die es geschafft haben, ihr Hobby zum Erfolg zu machen. Der **ehemalige Pfadfinder und Globetrotter** war schon in



jungem Jahren oft mit Sack und Pack unterwegs. Seine Reisen brachten ihn schliesslich auf die Idee, einen eigenen **kleinen Laden mit „Ausstattung für Rucksackreisende“** zu eröffnen. So entstand 1977 in Frankfurt eines der ersten Spezialgeschäfte für Wanderausrüstung in Deutschland. Als Geschäftsnamen wählte er seinen alten Spitznamen **„SINE“**.

#### Inspiration ist die beste Basis für gute Ideen.

Der Wanderexperte kam nach wie vor viel herum und liess sich inspirieren. Er suchte nach einer Besonderheit für sein Geschäft, die er **1981 mit der Gründung der Eigenmarke „Jack Wolfskin“** fand. Innerhalb weniger Jahre erweiterte Dausien sein Geschäft um 12 Franchise-Läden in West- und Süddeutschland.

**1988 lernte Ulrich Dausien den naturbegeisterten Manfred Hell kennen** und stellte ihn als Exportverantwortlichen für Jack Wolfskin ein. Hell schloss innerhalb kürzester Zeit Exportverträge in Japan, England und der Schweiz ab. „Er war ehrgeizig, klug und konsequent“, sagt Dausien über Hell heute. „Viel konsequenter als ich.“

#### Die richtige Entscheidung zur richtigen Zeit.

Jack Wolfskin wurde vor allem in Deutschland immer bekannter und mit zunehmendem Erfolg mehr und mehr zu einem eigenständigen Unternehmen. Doch Dausien hatte bald nicht mehr genügend Kapital, um weiter zu wachsen. Daher



**verkaufte er Jack Wolfskin 1991 an den amerikanischen Textilkonzern Johnson Outdoors**. Die **Geschäftsführung übergab er an Manfred Hell**, der das Unternehmen bis heute führt.

Ulrich Dausien widmete sich von da an wieder seinen Aufgaben als **Vorstand von SINE**. Mittlerweile bietet er auch Ausrüstungen für Fernreisen, Bergsteigen und Outdoor-Touren an. Und wenn es die Zeit des erfolgreichen Jack Wolfskin-Gründers zulässt, tourt er selbst noch gerne durch die Welt.

## Eine Pfote geht um die Welt.

Seit der Gründung von Jack Wolfskin wird die Marke mit der unverkennbaren Pfote in Verbindung gebracht. Ursprünglich wurde das Logo allerdings bereits 1978 für die taz – die Tageszeitung - entworfen. Da es jedoch verabsäumt wurde, die Rechte zu sichern, registrierte Jack Wolfskin die Pfote als Markenzeichen. Nachdem das Logo von der Tageszeitung 2002 wieder verwendet wurde, kam es zum Rechtsstreit, den Jack Wolfskin für sich entschied. Die taz darf die „tazze“ nur mehr in Verbindung mit dem Schriftzug „die tageszeitung“ verwenden.

[www.jack-wolfskin.com](http://www.jack-wolfskin.com)  
[www.taz.de](http://www.taz.de)

### Jack Wolfskin für Kinder im Krieg

Jack Wolfskin gibt nicht nur Bergsteigern Mut, sondern auch vielen Kindern Hoffnung. **Mit dem Hilfsprojekt "Rebound" setzt sich das Unternehmen unter anderem gemeinsam mit World Vision für Kinder im Kriegsgebiet Uganda ein**. Viele davon wurden gezwungen, als Soldaten im Krieg mitzuwirken. Ohne Hilfe ist es für die traumatisierten Kinder kaum möglich, ein normales Leben zu leben. Mit "Rebound" soll eine Verbesserung der Lebensqualität kriegsgeschädigter Kinder erreicht werden.

Mehr dazu finden Sie unter [www.worldvision.org](http://www.worldvision.org)

Weiters fördert Jack Wolfskin ein **Naturschutz-Projekt bei Sinca Noua**, eine der grössten Ökoregionen der Karpaten. **Seit 2007 unterstützt Jack Wolfskin ausserdem das I.C.E. Jugendcam**, eine Initiative zur Förderung umweltbewusstes Verhaltens bei Jugendlichen.

## Panama - die Taille Mittelamerikas

Der Staat Panama hat eine **Fläche von 75.517 km<sup>2</sup>**, die Küste ist 1.915 km lang.

Panama nimmt den schmalsten Teil der zentralamerikanischen Landbrücke ein, die hier vom **Panamakanal** durchbrochen wird, der gleichzeitig die wichtigste Einnahmequelle der hiesigen Volkswirtschaft ist.



Die zentralamerikanische Kordillere, die Panama küstenparallel durchzieht, trägt im Westen mit dem Vulkankegel des Volcán Barú (3477 m) den höchsten Berg des Landes.

### INSIDER

## Wohin über Silvester? Wir haben die Antwort...

**Wie wäre es mit Mittelamerika?  
Feiern Sie doch in Panama!**

Besuchen Sie die pulsierende Stadt **Panama City** und erholen Sie sich über die Festtage auf der **Who is Who-Insel Taborcillo**. Eine kleine Privatinsel mitten im Pazifik, die früher Eigentum des Westernhaudegens John Wayne war. Wir haben für unsere Kunden einen **Urlaub der Extraklasse** vorbereitet und Ihnen einige Zimmer reserviert!



## Ein Jahreswechsel, den sie nicht so schnell vergessen werden.

Sie lernen exklusiv einige der schönsten Plätze Panamas kennen. Begleiten Sie uns, wenn wir in 50 Metern Höhe eine **Entdeckungstour über die Baumwipfel des tropischen Regenwaldes** machen oder eine **Zeitreise in die Vergangenheit zu den Ureinwohnern Panamas** antreten. Beim **Candle Light Dinner** unter romantischem Sternenhimmel am Strand lassen wir Sie dann doch lieber allein. Das und noch vieles mehr beinhaltet das Angebot, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten.

Toppreiseziele sind um Weihnachten schnell ausgebucht. Zögern Sie also nicht lange, sondern sehen Sie sich unser Angebot auf [www.isla-taborcillo.com/traumreise](http://www.isla-taborcillo.com/traumreise) gleich an. Das umfangreiche Programm wird Ihnen sicher gefallen. Warten Sie nicht, sondern buchen Sie den tropischen Silvestertrip – nur noch wenige Zimmer stehen zur Verfügung. Auf ein Wiedersehen im sonnigen Panama freut sich Ralph Hübner.

## Retten Sie die Meeresschildkröte vor dem Aussterben!

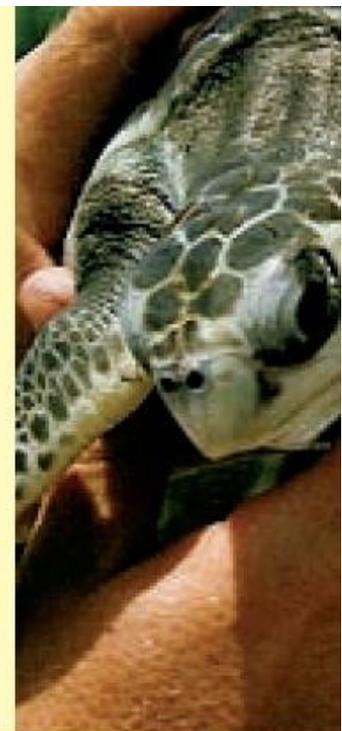
**W**ir vermitteln zwischen Ihnen und der *Panama Turtle Foundation*, einer privaten Stiftung, die mit Hilfe von Schildkrötenpatenschaften Geld sammeln möchte. Mit diesen Einnahmen finanziert sie konkrete Aufzuchtprojekte, die das Überleben der „Dinosaurier der Meere“ sichern sollen. Als Bestätigung Ihrer Patenschaft und als Dankeschön erhalten



Sie eine farbige Stiftungsurkunde (auf Englisch) auf exklusivem Rives-Papier im Format 21,5 x 27,9 cm mit geprägter Urkundenmappe und eine Informationsbroschüre der *Panama Turtle Foundation* mit Fotos. **Natürlich können Sie die Zuchtstation auch besuchen. In 20 Jahren werden die von Ihnen gesponserten Schildkröten genau an die Stelle zurückkehren und ihre Eier ablegen, wo sie geboren wurden.**

**Sponsorbetrag € 100**

Diese Urkunde erhalten Sie zur Bestätigung Ihrer Patenschaft →





## Hübners Who is Who News

Hier erfahren Sie, wer seinen runden Geburtstag feiert. Durch das Versenden zeitgerechter Gratulationen können Sie Ihr persönliches Netzwerk pflegen und erweitern. Lernen Sie Who is Who-Top-Persönlichkeiten hier ganz persönlich kennen!

### Who is Who gratuliert allen Persönlichkeiten, die September ihren runden Geburtstag feiern!

**30**

Haris Bilajbegovic  
Roland Scalet  
Viktor Szilagyi

...

**40**

Astrid Forneck  
Andreas Herzog  
Hans-Peter  
Steinacher

...

**50**

Andrea Eckert  
Marcus Mautner-  
Markhof  
Peter Wirnsberger

...

**60**

Benita Ferrero-  
Waldner  
Adi Hirschal  
Peter Muzik

...

**70**

Günter Brus  
Emmy Werner  
Wolfgang Hingst

...

**80**

Franz Bauer-  
Theussl  
Wilhelm Stemmer  
Karl Wohlhart

...

**Alle runden  
Geburtstage  
im September  
und alle  
Geburtstage  
der Woche  
(+ Biographien)  
auf der Website**

### Questionnaire: [Michael Aufhauser](#)

Tierschützer und Gründer des Gut Aiderbichl, dem grössten Gnadenhof für Tiere in Österreich

#### *Welches war das schönste Ereignis in Ihrem Leben?*

Die Gründung von Gut Aiderbichl

#### *Was ist für Sie das grösste Unglück?*

Die schlechte Behandlung der Schwächeren, insbesondere der Tiere, die es derzeit besonders hart trifft



*Wo möchten Sie leben?* Da wo ich lebe – in Salzburg

#### *Wofür geben Sie ihr Geld am liebsten aus?*

Tierrettungen

*Welche Tätigkeit ausser Ihrer jetzigen würden Sie gerne ausüben?* Ich bin auf vielen Gebieten gefordert. Ich bin glücklich damit, aber total ausgelastet.

#### *Welches Buch lesen Sie gerade?*

Ich schreibe gerade selbst an vier neuen Büchern von mir. Abgabetermin ist schon gewesen. Deshalb lese ich derzeit ausschliesslich Fachbücher über Tiere.

#### *Welchen Genüssen können Sie nicht widerstehen?*

Zigaretten, Kaffee und Schokolade

#### *Welcher historischen Persönlichkeit wären sie gerne begegnet?*

Franz von Assisi

#### *Mit wem würden Sie gerne einen Abend verbringen?*

Putin, Hu Jianto oder dem amerikanischen Präsidenten

#### *Welche Eigenschaft schätzen Sie bei einem Mann am meisten?*

Beständigkeit, Loyalität, Geist

#### *Welche Eigenschaft schätzen Sie bei einer Frau am meisten?*

Die gleichen

#### *Was ist Ihr Lieblingsbuch?*

Es gibt viele, z.B. "Malte Laurids Brigge" von Rilke

#### *Lieblingsfilm?*

Five Easy Peaces

#### *Lieblingsduft?*

Pferdestall

#### *Lieblingsspeise?*

Spagetti mit Trüffel

#### *Liebstes Tier?*

Es gibt kein Lieblingstier. Jedes Lebewesen ist auf seine eigene Weise mein Favorit.

#### *Lieblingsschriftsteller?*

Wedekind und viele andere

#### *Lieblingskomponist?*

Wagner, Beethoven

#### *Lieblingsmusik?*

moderne griechische Musik, Oldies und Klassik

#### *Lieblingsblume?*

Löwenzahn

#### *Lieblingsfarbe?*

Marine-Blau

#### *Was verabscheuen Sie am meisten?*

Qualen, die Menschen und Tieren zugefügt werden sowie Lügen

## Werbetrommeln für [Krankl](#), [Ruzowitzky](#) und [Weichselbraun](#)

Am 9. September wurden in der Wiener Hofburg bei der Top Spot-Gala wieder die Werbetrommeln in Gold, Silber und Bronze für die kreativsten Werbespots verliehen. Unter den Abräumern des Abends waren natürlich auch wieder Who is Who-Persönlichkeiten.

Der "Wiener Zucker"-Spot mit Goledaor [Hans Krankl](#) wurde mit einer goldenen Werbetrommel prämiert. Silber und Bronze gab's für "Ja! Natürlich", "saugute" Werbung unter der Regie von Oscar-Preisträger [Stefan Ruzowitzky](#). Werbeliebling des Jahres darf sich - wie schon im Vorjahr - Moderatorin [Mirjam Weichselbraun](#) nennen.



Unter denen, die die Werbetrommeln an die Preisträger überreichen durften war auch "unser" Kaiser Robert Heinrich I. alias [Robert Palfrader](#).



**Präsentieren auch Sie sich im Confidential! Schicken Sie uns Ihren ausgefüllten [Questionnaire](#).**

## HALL OF FAME Die Fakten:

> ausführliche Portraits von 1.000 ausgewählten europäischen Persönlichkeiten

> Höchste Form der Anerkennung Ihrer Leistungen

> Biographien sowohl in Landessprache als auch in englischer Fassung

> Jahrtausendidee

> einmalig in Europa

> hervorragende Basis für Networking

Mehr Infos dazu unter [www.hall-of-fame.ch](http://www.hall-of-fame.ch)



Die wichtigsten Halls und Walks of Fame der Welt auf [Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Walk_of_Fame).

Die offizielle Seite des berühmtesten Vertreters der Hall of Fame, des Walk of Fame in Hollywood: [www.hollywoodchamber.net](http://www.hollywoodchamber.net)

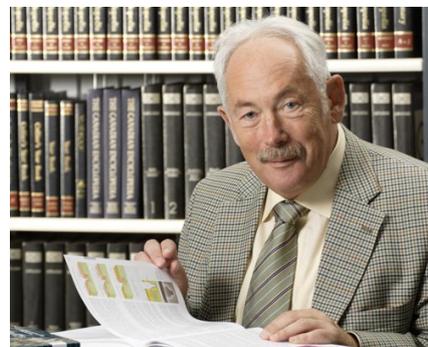


## LIFESTYLE

### Erklimmen Sie den Gipfel des Ruhmes.

#### Ihr Weg zu höchster Anerkennung.

Wandern Sie auf den Spuren grosser Persönlichkeiten und treten Sie ein in die Welt höchster Anerkennung. Eine Welt, die nur wenigen ausgewählten Personen vorbehalten ist und **mit aussergewöhnlichen Privilegien für viele bereichernde Erlebnisse und Erfahrungen sorgt**. Als Who is Who-Mitglied haben Sie die einmalige Gelegenheit, Teil dieser angesehenen Gesellschaft zu werden: **Machen Sie Ihrem Namen alle Ehre und steigen Sie eine Stufe empor - zur HALL OF FAME!**



Als Member of HALL OF FAME werden Sie nicht nur **europaweit in einem exklusiven Werk vorgestellt**, Sie sind darüber hinaus **Teil eines internationalen Netzwerks**. So stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen, neue **Kontakte mit anderen anerkannten Persönlichkeiten in ganz Europa zu knüpfen**.

#### Hoch hinaus mit exklusiven Vorzügen.

Ein Highlight dieser europaweiten Vernetzung stellt bestimmt die **eigens organisierte Vortragsreihe** dar, bei der ausgewählte HALL OF FAME-Persönlichkeiten zu Wort kommen. Die Teilnahme an dieser jährlichen Veranstaltung ist für Sie selbstverständlich kostenlos. Genauso steht auch die **Biographiensuche** unter [www.hall-of-fame.ch](http://www.hall-of-fame.ch) und [www.whoiswho-verlag.ch](http://www.whoiswho-verlag.ch) allen **Mitgliedern unentgeltlich und ganzjährig** zur Verfügung.



Daneben bietet Ihnen die Hall of Fame noch viele weitere Vorzüge wie **20% Ermässigung auf das klassische Who is Who, ein hochwertiges Überraschungsgeschenk pro Jahr, eine Club-Anstecknadel** und natürlich **eine exklusive Aufnahmeurkunde**.

#### Jetzt Gutschein im Wert von €100,- sichern!

Werden Sie Member of HALL OF FAME und geniessen Sie **die ganze Vielzahl an Vorteilen noch günstiger**. Wenn Sie jetzt unter der Mail-Adresse [whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch) um eine Aufnahme ansuchen, erhalten Sie einen **Gutschein im Wert von 100 Euro für die Premiummitgliedschaft**. Diese beinhaltet neben den genannten Besonderheiten zusätzlich ein Exemplar der HALL OF FAME-Echtlederausgabe mit Kopfgoldschnitt. Ab dem zweiten Jahr wird die Mitgliedschaft als Basis-Paket weitergeführt.



**Alle Details zu den Mitgliedschaftspaketen sowie viele weitere wissenswerte Informationen rund um die HALL OF FAME finden Sie unter [www.hall-of-fame.ch](http://www.hall-of-fame.ch)**

## Gesund und munter über Stock und Stein.

Wandern ist mehr als Bewegung an der frischen Luft. Es ist das Erleben der Natur und das Erkunden von Landschaften. Weit weg vom Alltagsstress bringt Wandern wieder Klarheit in den Kopf und Schwung in unseren Körper. Denn das Pilgern über Berg und Tal **tut nicht nur der Psyche gut, es ist auch ein besonders schonendes aber effektives Körpertraining...**

### Wandern lässt Herzen höher schlagen.

Regelmässiges Wandern ist die beste Medizin: Beim Bergaufgehen werden fast alle **Organe, Muskeln und Gelenke trainiert**. Durch die tiefe Atmung wird die **Lunge besser durchblutet** und von Schadstoffen befreit. Auch unser Gehirn erfreut sich einer stärkeren Durchblutung, was nachhaltig zu **erhöhter Konzentration und Merkfähigkeit** führt. Das Bergab-Wandern hat einen positiven Effekt auf die Fettverbrennung und den Muskelaufbau. **Zudem wirkt die Luft auf den Bergen aufgrund ihrer Sauerstoffarmut anregend auf das Herz-Kreislaufsystem.** Wissenschaftliche Studien belegen sogar, dass Höhenluft die Lebenserwartung deutlich steigert. Details dazu finden Sie im



englischsprachigen „Journal of Epidemiology and Community Health“ unter <http://jech.bmj.com/cgi/content/abstract/59/4/274>.

### Die Letzten werden die Ersten sein.



Beim Wandern gibt es kein vorgegebenes Tempo. **Untrainierte sind langsamer als Trainierte, grosse Menschen schneller als kleine.** Das ist vor allem in Gruppen zu beachten, um eine Überanstrengung einzelner Personen zu vermeiden. Generell gilt: Wandern darf ruhig anstrengend sein, man sollte sich währenddessen jedoch immer mit dem Nachbarn unterhalten können. Um die Gelenke zu schonen, empfiehlt es sich,

den **Fuss beim Gehen immer abzurollen - von der Ferse über den Ballen.** So wird Wandern zum gesunden Freizeitspass ohne schmerzhaftige Nachwirkungen.

### Gut gerüstet besser voran kommen.



Eine ausgedehnte Wanderung bringt ins Schwitzen. Je nach Anstrengung und Wetter **verliert der Körper bis zu 2 Liter Flüssigkeit in der Stunde.** Durst löschende Getränke wie Wasser oder verdünnte Säfte dürfen daher bei keiner Bergtour fehlen. Auch das Essen sollte nicht zu kurz kommen. **Pro Wander-Stunde werden etwa 300 bis 400 Kalorien verbraucht.** Es ist daher ratsam, **alle 2 bis 3 Stunden eine kurze Jausenpause** einzulegen. Belegte

Vollkornbrote und Äpfel sind praktisch mitzunehmen und liefern wertvolle Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine. Bananen geben dem Körper schnell Energie und enthalten **Magnesium gegen Muskelkater.** Als Nachspeise eignen sich Nüsse oder Müsliriegel.

## 8 Tipps für richtiges Wandern:

- > Keine Bergtour ohne sorgfältige Planung mit Führer und Karte!
- > Richtig packen: Schwere Gegenstände möglichst nah am Körper tragen!
- > Am Anfang einer Wanderung ca. 30 Minuten „warm gehen“!
- > Alle zwei Stunden eine Zehnminutenrast einlegen und etwas jausnen!
- > In der Gruppe das Tempo den Langsamsten anpassen!
- > Immer genug zu trinken – aber niemals in Glasflaschen – mitnehmen!
- > Ab 2.000 m Seehöhe genug Zeit lassen, um sich zu akklimatisieren!
- > Auch wenn man es hoffentlich nie braucht: "Notfallpackerl" einpacken!

Weitere Tipps finden Sie unter [www.hikingandbackpacking.com](http://www.hikingandbackpacking.com)

### Wandern als Promi-Trend

#### CAMERON DIAZ:

„Wandern hat mehrere Funktionen für mich. Zum einen ist es ein gutes Körpertraining, zum anderen ist es für mich oft eine Art Meditation. Vor allem, wenn ich allein unterwegs bin.“



#### ORLANDO BLOOM:

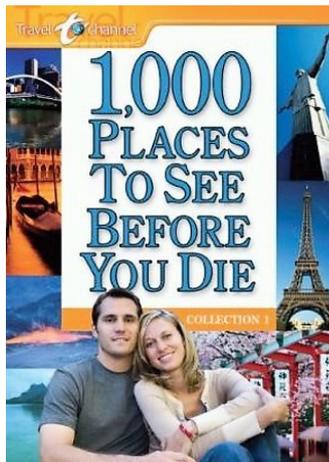
„Ich gehe gern mit meinem Hund wandern. Es befreit den Kopf, macht die Beine müde und verschafft meinem Hund Bewegung. Und danach hast du das Gefühl, dir die Pizza richtig verdient zu haben!“

#### Wanderbares Österreich!

Entdecken Sie das „Land der Berge“ von seiner schönsten Seite unter [www.austria.info](http://www.austria.info)

## Buchtipp: „1000 Places to see before you die“

Dieser **Bestseller** ist der beste Begleiter für alle, die gerne Reisen und Neues entdecken. Auf weniger als 1000 Seiten werden die **1000 schönsten Plätze rund um den Globus** vorgestellt – mit vielen Geheimtipps und Insiderwissen.



Sieben Jahre lang begab sich die **renommierte Reiseführerautorin Patricia Schultz** auf die Suche, um Ihnen die aufregendsten Reiseziele der Welt vorzustellen. Das Ergebnis kann sich sehen und lesen lassen!  
Zu bestellen unter [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

## IMPRESSUM

### Herausgeber dieses Newsletters:

Who is Who, Verlag für Personenencyklopädien AG  
CH-6304 Zug, Alpenstrasse 16.

[www.whoiswho-verlag.ch](http://www.whoiswho-verlag.ch)  
[whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch](mailto:whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch)

Handelsregisternummer: CH-170.3.004.856-5  
Steuernummer: 1011-075-52

Klicken Sie [hier](#), wenn Sie eine Druckversion des Who is Who Confidential angezeigt haben möchten.

Und klicken Sie [hier](#), wenn Sie den Who is Who Confidential abbestellen wollen.

## MEDIEN

### Mit Who is Who immer einen Schritt voraus.

#### Die ganze Welt des Wanderns! [www.trekkingforum.com](http://www.trekkingforum.com)

Im Trekkingforum gibt's für Wanderbegeisterte viel zu entdecken! **Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus**, holen Sie sich neue Inspirationen und geben Sie Ihre eigenen Erfahrungen weiter. Ausserdem erwarten Sie hier viele **Reiseberichte und Fotos** von anderen Mitgliedern – optimal, um neue Wanderregionen kennenzulernen. Ob Profi-Bergsteiger oder Gelegenheits-Wanderer, [trekkingforum.at](http://trekkingforum.at) sollte bei Ihren Web-Favouriten nicht fehlen.



#### Dan Osman treibt's auf die Spitze.

Viele hielten ihn für verrückt, andere für den **besten Bergkletterer aller Zeiten**. Fakt ist, dass Dan Osman für **unglaubliche Aktionen und einige Weltrekorde** sorgte: Er bestieg u.a. in wenigen Minuten nahezu senkrechte Felswände – **und das ohne jede Sicherheitsausrüstung**. Sein Mut wurde ihm jedoch letztlich zum Verhängnis, als bei einem Sprung aus 335 Metern das Seil riss. Sehen Sie selbst eines seiner spektakulärsten Highlights: [www.youtube.com/watch?v=Fpm0m6bVfrM](http://www.youtube.com/watch?v=Fpm0m6bVfrM)

#### Das grösste Portal für Rucksackreisende. [www.hostels.com](http://www.hostels.com)

Egal wohin Sie der Weg führt, unter [hostels.com](http://hostels.com) finden Sie die richtige Schlafstätte. Und das zu besonders **günstigen Preisen**! Die praktische Suchfunktion verschafft bei den **mehr als 25.000 registrierten Hostels** schnellen Überblick. Um die Qual der Wahl einfacher zu machen, werden zu jeder Herberge detaillierte **Infos, Fotos, Landkarten, Ratings und User-Bewertungen** angeführt. Die Buchung erfolgt dort direkt per Mausclick.

#### UNO-Projekt Free Rice setzt Massstäbe. [www.freerice.com](http://www.freerice.com)

Free Rice zeigt, wie man mit einfachen Mitteln weit kommen kann. Die ungewöhnliche Spendenaktion wurde Ende 2007 gestartet, um Hungernde aus aller Welt mit Nahrung zu versorgen. Es handelt sich dabei um ein **Online-Quiz**, bei dem für jede richtige Antwort **20 Reiskörner gespendet** werden. Bisher konnten bereits **40 Milliarden Reiskörner an das United Nations World Food Program** weitergegeben werden – eine Menge, die laut WFP ausreicht, um zwei Millionen Menschen einen Tag lang mit Essen zu versorgen. Spielen Sie mit: **Ein kleiner Schritt für Sie, ein grosser Schritt gegen den Hunger!**