

PONGAU & ENNSTAL

NR. 218 • 05. JUNI 2026

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENIGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11AC93077K



TRAUMKÜCHEN

für jedefrau
& jedermann

G **GFRENERER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL

PATENTED



BESUCHEN SIE UNS MO - FR, 09:00 – 12:00 UHR & 13:30 – 18:00 UHR

IN UNSEREM **SCHAURAU**M



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

Tel.: 06415/8470, info@gfrerer-kuechen.at

MO-FR: 09:00-12:00 / 13:30-18:00

www.gfrerer-kuechen.at



GFRERER
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



**INTERVIEW:
PATRICK HOCHLEITNER**

**DIE SUPERCARS
DER SUPERSTARS**



NR. 218 • 05. JUNI 2026

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPN 5600, ST. JOHANN, RM 1,14039077K



WANDERREGION

Urlaub zuhause im Pongau & Ennstal

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Vorbeischaun lohnt sich! Lassen Sie sich beraten und vereinbaren sie einen Termin am besten per E-Mail: studio@wohnstudioresch.at“

WOHNSTUDIO RESCH

Wohnträume jetzt sichern!

IM WOHNSTUDIO RESCH. 10 % Sonderrabatt auf alle Bestellungen - hochwertige Marken zum Vorteilspreis.

Ein schönes Zuhause beginnt mit den richtigen Entscheidungen – und genau dafür ist jetzt der ideale Zeitpunkt. In Zeiten steigender Preise setzt das Wohnstudio Resch ein klares Zeichen und bietet seinen Kunden*innen eine attraktive Sonderaktion. Für die

kommenden zwei Monate erhalten Sie 10 % Rabatt auf alle Bestellungen. Dabei spielt es keine Rolle, wann Ihr Projekt umgesetzt wird: Die Aktion gilt auch für Liefertermine bis zu einem Jahr im Voraus. So haben Sie die Möglichkeit, frühzeitig zu planen und gleichzeitig von

den aktuellen Vorteilen zu profitieren. Der Sonderrabatt gilt für das gesamte Sortiment, dazu zählen unter anderem Marken wie DAN Küchen, next125, Schüller Küchen, BORA, Bosch, Miele, Forcher Tirol sowie JOKA und Nobamobili. Damit verbinden sich hochwertige Ma-

terialien, durchdachtes Design und langlebige Qualität zu individuellen Wohnlösungen. Besuchen Sie den Schauraum in St. Johann im Pongau und lassen Sie sich inspirieren. Nutzen Sie die Gelegenheit und sichern Sie sich Ihre persönliche Wohnlösung zum Vorteilspreis. ★

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU, NOBAMOBIIL ANZEIGE

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



next125

Resch GmbH & Co KG
Hauptstrasse 64, 5600 St. Johann im Pongau
Tel. +43 (0) 6412 / 6305, info@wohnstudioresch.at
[WWW.WOHNSTUDIORESCH.AT](http://www.wohnstudioresch.at)

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee

FOTOS COVER: PATRICK HOCHLEITNER, MCLAREN, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN

Engagement & LEIDENSCHAFT

Du hast eine **außergewöhnliche Sammelleidenschaft**, die eine Geschichte erzählt? Du bist **in einem Verein aktiv** und möchtest euer Engagement einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen? Oder setzt du dich mit einem **sozialen, ökologischen oder nachhaltigen Projekt** für andere Menschen oder unsere Umwelt ein? Das Weekend Magazin Pongau & Ennstal stellt künftig genau diese Persönlichkeiten, Ideen und Initiativen in den Mittelpunkt. Erzähl uns von deinem Engagement, deiner Sammlung oder deinem Verein – wir hören zu! Dann melde dich bei uns:

redaktion@pongaumagazin.at

Projekte die uns beeindrucken stellen wir künftig bei uns im Magazin vor.

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

NURIA FERRER
BARCELONA

Ihr A-G Cup Spezialist

Hans-Kappacherstr. 1 • Stadtgalerie 1. OG
5600 St. Johann/Pg. • Tel.: 06412 / 20422

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SIScom Verlagsgewerbe KG, Salzachsedlung 14, 5600 St. Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. Auflage: 33.550 Stück. Redaktion: Andreas Boldt (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. Anzeigenverkauf: Ing. Alexander Flecker, kauf@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongaumagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11. Layout/Anzeigengestaltung: SIScom Verlagsgewerbe KG. Vertrieb: Österreichische Post AG. Druck: Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter www.weekend.at und www.pongaumagazin.at abgerufen werden. ■

MARKISEN

LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne
St. Johann neben Dieselkino
Tel. 06412 / 8952
www.lienbacher.info

Großer
SCHAU-
RAUM

HIGH LIGHTS



Seite 6
Vereine
Jugendtreff Chillbase



Seite 17
Interview
Patrick Hochleitner



Seite 32
Wandern in der Region



Seite 40
Coverstory
Unser Team für Amerika

Die nächste Ausgabe des
MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL
erscheint wieder
am 02.07.2026

www.pongaumagazin.at

VORWORT



Vera Schlager

Vorstand Jugendtreff Chillbase

Ein Ort, an dem junge Menschen willkommen sind, ernst genommen werden und erleben dürfen, dass sie mit ihren Gedanken, Sorgen, Ideen und Träumen Platz haben. Genau das verstehen wir bei den Kinderfreunden unter moderner offener Jugendarbeit. Für uns Kinderfreunde ist es ein großes Anliegen, dass unsere Einrichtungen Räume schaffen, die die Welt ein Stück besser machen. Jugendarbeit bedeutet für uns Beziehung, Zuhören, Hinschauen, Begleiten, Grenzen setzen und gleichzeitig Freiräume ermöglichen. Unsere Einrichtungen stehen für absolute Gewaltfreiheit, Kinderschutz und respektvolles Miteinander. Das Chillbase zeigt, wie wertvoll offene Jugendarbeit für eine Gemeinde sein kann: Jugendliche erleben Gemeinschaft, finden Unterstützung und können sich unabhängig von Herkunft, Religion oder Geschlecht entfalten. Mein besonderer Dank gilt dem Team vor Ort, unserer Bereichsleitung und der Stadtgemeinde Bischofshofen, die Jugendarbeit mit großem Engagement und finanziellen Mittel unterstützt – alles andere als selbstverständlich. Wir freuen uns auf den Umzug und darauf, die neue Location gemeinsam mit den Jugendlichen mit Leben zu füllen. Denn genau darum geht es: jungen Menschen zu zeigen, dass sie wichtig sind – und dass sie ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft sind.

JUGENDTREFF CHILLBASE



Bischofshofen. Mitten in Bischofshofen pulsiert seit vielen Jahren das Jugendleben: Die Chillbase ist Treffpunkt, Rückzugsort und Ideenschmiede für Jugendliche aus der Stadt und den umliegenden Gemeinden. Seit 1994 bietet das Jugendzentrum jungen Menschen einen offenen Raum zum Treffen, Ausprobieren und Mitgestalten. Die Türen stehen allen 12- bis 18-Jährigen offen – Dienstag bis Freitag von 13:00 bis 19:00 Uhr und samstags von 14:00 bis 19:00 Uhr.

FAKTEN

- **Gründung:** 2015
- **Ort:** Molkereistraße 10
5500 Bischofshofen
- **Öffnungszeiten:** Dienstag bis Freitag von 13:00 bis 19:00 Uhr
Samstag von 14:00 bis 19:00 Uhr
- **Geschäftsführung**
Verein Kinderfreunde Vera Schlager
- **Team:** Pedro Cardoso, Gerald Oberascher
- **Tel:** 0699 / 145 54 894
- **E-Mail:** jugendtreff.chillbase@sbg.kinderfreunde.at
- **@jugendtreffchillbase**
- **www.kinderfreunde.at/angebote/detail/jugendtreff-chillbase-bischofshofen**

FOTOS: JUGENDTREFF CHILLBASE



Seit 2015 wird das Jugendzentrum von den Kinderfreunde Salzburg betrieben, dem Landesverband der Österreichische Kinderfreunde. Die Kinderfreunde gehören zu den größten Kinder- und Familienorganisationen Österreichs und setzen sich seit über 100 Jahren für die Interessen, Rechte und Chancen von Kindern und

Jugendlichen ein. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Kinderrechte, Chancengleichheit, demokratische Mitbestimmung und ein solidarisches Miteinander. Mit zahlreichen Freizeit-, Bildungs- und Betreuungsangeboten schaffen die Kinderfreunde Räume, in denen junge Menschen ihre Talente entdecken, Selbstvertrauen entwickeln und

Gemeinschaft erleben können – so auch in der Chillbase in Bischofshofen.

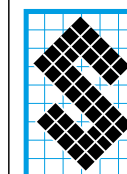
Gemeinsam statt einsam

Das Herz der Chillbase ist

das Miteinander. Das Jugendzentrum versteht sich als offener Treffpunkt, an dem alle willkommen sind – unabhängig von Herkunft, Religion oder Geschlecht. Hier zählt jede Stimme: Gedanken, »



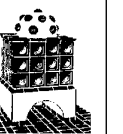
TRENDS



FLIESEN - MARMOR - KACHELÖFEN
SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

A-5541 ALTENMARKT/PONGAU · Oberndorferstr. 39
Tel. +43(0)64 52/55 28 · Fax +43(0)64 52/69 49
E-Mail: fliesen.sendlhofer@sbg.at





Wünsche und Ideen dürfen – und sollen – eingebracht werden. Mitreden ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Zuhören und Respekt stehen an erster Stelle. Alle sind willkommen. Niemand wird ausgegrenzt.

Das Angebot – mehr als nur Chillen

Während der Öffnungszeiten steht den Jugendlichen die gesamte Ausstattung frei zur Verfügung: Musikanlage mit Bluetooth – Playlists ganz nach eigenem Geschmack, Wuzzler (Tischfußball) und Tischtennis, zwei PCs mit Internetzugang, Fernseher und Playsta-

tion 4, eine große Auswahl an Brettspielen und gemütliche Sofas zum Entspannen und Plaudern. Ein besonderes Highlight ist der Girls Corner im hinteren Bereich – ein geschützter Raum, in den sich Mädchen zurückziehen können. Zusätzlich finden regelmäßig Girls Days mit eigenen Aktivitäten und Programmpunkten statt.

Gemeinsam kochen, feiern und entdecken

Ein fixer Bestandteil des Programms ist das gemeinsame Kochen. Was auf den Tisch kommt, entscheiden die Jugendlichen selbst – das Team unterstützt bei Planung und Umsetzung. Als gesundheitskompetenter Jugendtreff legen wir Wert auf eine gesunde Ernährung. Statt klassischen Fast-Food-Angeboten setzen wir verstärkt auf ausgewogene, frische und fleischlose Gerichte. Darüber hinaus organisiert die Chillbase regelmäßig Workshops zu spannenden Themen, Ausflüge und gemeinsame Aktivitäten sowie Feste und Partys zu besonderen Anlässen. Und wenn es einmal

nicht nur um Freizeit geht, ist das Team ebenfalls da: Die Mitarbeitenden unterstützen Jugendliche auch bei schulischen Herausforderungen, persönlichen Anliegen oder der Suche nach Ausbildungs- und Jobmöglichkeiten.

Chillbase – mehr als ein Jugendtreff

Die Chillbase ist ein Ort zum Ankommen, Mitgestalten und Dazugehören. Ein Raum, in dem Jugendliche ihre Freizeit sinnvoll verbringen, Freundschaften knüpfen und ihre eigenen Ideen verwirklichen können – begleitet von einem engagierten Team der Kinderfreunde. Die Mitarbeitenden begleiten Jugendli-

che bei schulischen Herausforderungen, persönlichen Anliegen sowie bei der Orientierung in Richtung Ausbildung und Beruf. Ziel ist es, Alltagskompetenzen zu fördern, Selbstständigkeit zu stärken und junge Menschen in ihrer Identitätsentwicklung zu unterstützen.

Chillbase zieht um: Ab Juni direkt am Bahnhof Bischofshofen

Ab Juni übersiedelt das Jugendtreff Chillbase in neue Räumlichkeiten in der Josef-Leitgeb-Straße 1 in Bischofshofen – und befindet sich damit künftig in zentraler Lage, direkt gegenüber dem Bahnhof. ★



FOTOS: JUGENDTREF CHILLBASE, FREEPIK.COM

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine erzählen geschichten für orte mit bedeutung



50jährige Treue zu Radstadt

Seit 50 Jahren verbringt Rolf Junge seinen Urlaub in Radstadt und ist damit ein besonders treuer Stammgast des Untersulzberghofs der Familie Haym. Für diese langjährige Verbundenheit wurde er nun im Rahmen einer Gästeteehrung ausgezeichnet. Obmann und Geschäftsführer des Tourismusverbands Radstadt sowie die Familie Haym gratulierten herzlich und bedankten sich bei Rolf Junge für seine jahrzehntelange Treue zu Radstadt und dem Untersulzberghof.

FOTO: PRIVAT

Sanierung mit Wirkung: Tautermann setzt auf nachhaltige Energieeffizienz

Am Standort eines ehemaligen Bauhofs hat Tautermann – Die Grünraum Oase seinen Firmensitz umfassend thermisch saniert und setzt damit neue Maßstäbe in Sachen Energieeffizienz. Durch den Umstieg von Gas auf Fernwärme konnte der Energieverbrauch von ursprünglich rund 240.000 kWh auf etwa 65.000 kWh jährlich gesenkt werden. Ergänzend sorgt eine Photovoltaikanlage mit Speicher für weitgehende Energieautarkie. Weitere Maßnahmen wie Dämmung, Fenstertausch und LED-Umrüstung steigern die Effizienz zusätzlich. Für dieses nachhaltige Gesamtkonzept wurde das Unternehmen mit dem „umwelt blatt salzburg 2025“ ausgezeichnet.



FOTO: TAUTERMANN

HERBACH
SCHLÜSSEL
DIENST
ALIENBACH

Sicherheitszylinder
Schließanlagen
06412 / 8952
St. Johann
neben Dieselkino

KULTUR: PLATTFORM



FOTO: WILFRIED KREUZBERGER & MORITZ MOSER

SA, 30.05. bis SA, 13.06.
Ausstellung

Wilfried Kreuzberger & Moritz Moser



MI, 24.06., 18 Uhr
Krisenherd Internet?

Im Dialog: Ingrid Brodnig

Anfangs war mit der weltweiten Verbreitung des Internets die Hoffnung auf eine „bessere Welt“ verbunden, Bildung und Information waren plötzlich für viele Menschen unkompliziert zugänglich. Mittlerweile sind Hass im Netz, Desinformation und manipulative Algorithmen allgegenwärtig und verändern Debattenkultur und soziales Miteinander. Mit Digitalexpertin Ingrid Brodnig diskutieren wir über diese Phänomene und über Medienkompetenz im 21. Jahrhundert, gehen aber auch der Frage nach, ob und wie in Zukunft positive Aspekte des digitalen Raumes wieder mehr an Bedeutung gewinnen können.



FOTO: INGRID BRODNIG

Aktuelle Infos unter:
www.kultur-plattform.at



Rettungskarte im Fahrzeug: Wie ein Blatt Papier unter der Sonnenblende Leben retten kann

Wenn Feuerwehrkräfte zu schweren Verkehrsunfällen gerufen werden, zählt nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Präzision. Daher richtet der Salzburger Landesfeuerwehrverband einen Appell an alle Fahrzeughalterinnen und Fahrzeughalter und ruft dazu auf, sogenannte Rettungskarten im Fahrzeug mitzuführen. Dieses ausgedruckte Dokument enthält fahrzeugspezifische technische Informationen und kann im Ernstfall entscheidende Minuten bei der Menschenrettung nach Verkehrsunfällen sparen – insbesondere bei modernen Fahrzeugen mit komplexer Technik und Elektroantrieben.

FOTO: LEV SALZBURG

1. Platz im Bundesland Salzburg für Kardinal Schwarzenberg Klinikum

Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach wurde beim „Klinik-Award Austria 2026“ der ÖGVS – Gesellschaft für Verbraucherstudien mit dem 1. Platz im Bundesland Salzburg ausgezeichnet. Die Auszeichnung basiert auf einer Analyse der Bereiche Patientenzufriedenheit und Prozessqualität in 174 österreichischen Krankenhäusern der Akutversorgung. „Dass unser Haus dabei in Salzburg an der Spitze steht, ist ein starkes Zeichen dafür, dass unser Anspruch an Qualität und Menschlichkeit im Alltag gelebt wird – und auch außerhalb unseres Hauses wahrgenommen wird“, sagt Dr. Eugen Adelsmayr, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor des Kardinal Schwarzenberg Klinikums.



FOTO: KSK / MAYEROSCH



Wanne raus – Dusche rein

BAZUBA. Dusche statt Badewanne – lärmarm und schnell.

Der Umbau einer Badewanne zur Dusche ist langwierig und kompliziert? **FALSCH!** bazuba entfernt innerhalb weniger Tage Ihre Badewanne und setzt an derselben Stelle eine bequeme, extragroße und leicht begehbare Dusche – schmutz- und lärmarm. Die Glasabtrennung oder Duschkabine entsteht nach Ihren Wünschen und hochwertigen Armaturen runden das mo-

derne Erscheinungsbild ab. **Das neue Design für die Dusche: Designpaneele.** Eine große Auswahl moderner Designpaneele macht Ihnen die Gestaltung leicht. Die hochwertigen Wandpaneele sind besonders pflegeleicht und absolut wasserdicht. Mit einer attraktiven Farbpalette passen sie sich in jedes bestehende Badezimmer ein. Ob erfrischend modern oder etwas klassischer – Sie haben jede

Gestaltungsfreiheit im Design. Selbstverständlich werden Duschtassen, Duschkabinen, Duschatbrennungen und Wandabdichtungen fachmännisch mittels Verbundabdichtung gegen Feuchtigkeit abgedichtet. Mit bazuba haben Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen. Ersparen Sie sich die Unannehmlichkeiten einer wochenlangen Baustelle – nur wenige Tage trennen Sie von einem komfortablen Bad. ✨

Wer sich für diese moderne Art der Badsanierung interessiert, vereinbart am besten gleich einen kostenlosen Beratungstermin:

Telefon: 06546 / 21133
oder unter
www.bazuba.at

Der Schauraum in Fusch ist einen Besuch wert. Hier können Sie sich von der Qualität von bazuba überzeugen.



ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 8:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags nur nach telefonischer Vereinbarung

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER

Wanne raus, Dusche rein!

Ohne aufwändige Umbauarbeiten zur barrierefreien Dusche.

IHRE VORTEILE

- Umbau in 3 Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Zum attraktiven Preis
- Alles aus einer Hand

FUGENLOS • BARRIEREFREI • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at
5672 Fusch a. d. Glstr.

bazuba

Kostenlose
Beratung:
06546-21133



Mädesüß



Nachtkerze



Odermennig

Heilpflanze erwähnt! Damals wurde die Heilpflanze noch als Heilmittel für Augenleiden verwendet. Es dauerte bis 2015, bis der Gewöhnliche Odermennig offiziell als traditionelle Heilpflanze anerkannt wurde. Die bis zu 80 cm hohe Pflanze ist auch unter den Namen Sängerkraut oder Kleine Königskerze bekannt. Sie enthält unter anderem Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide, ätherisches Öl und Kieselsäure. In der Volksheilkunde wird Odermennig vor allem bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Magen-Darm-Beschwerden und Durchfall eingesetzt. Zudem findet er Anwendung bei leichten Hautentzündungen, schlecht heilenden Wunden sowie zur Pflege der Stimmbänder.

Fazit

Immer wieder erstaunlich, welche Vielfalt an Wildkräutern und Heilpflanzen wir in der Natur vorfinden können und wie abwechslungsreich die Anwendungsgebiete sein können. Dabei braucht es nur Interesse und Genauigkeit bei der Pflanzenbestimmung, dann steht einem diese wunderbare Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen offen! ★

Mädesüß, Nachtkerze und Odermennig

KRÄUTERHERZ ABC. Drei Heilpflanzen, die nicht so bekannt sind! Von Karolina Hudec

Die wahrlich frostigen Eiseheiligen in diesem Jahr liegen hinter uns und der heiß ersehnte Regen hat der Natur sehr gutgetan. Nun scheint es so, als würde die Pflanzenvielfalt jeden Tag mehr und mehr werden. Das warme Wetter der kommenden Monate hilft bei der Produktion der wertvollen und wohltuenden Inhaltsstoffe in den verschiedenen Wildkräutern und Heilpflanzen. Dieses Mal möchte ich ein paar vielleicht nicht so bekannte Heilpflanzen vorstellen. Denn mit Mädesüß, Nachtkerze oder Odermennig weiß man eventuell nicht gleich etwas anzufangen. Dabei ist eine dieser Heilpflanzen, in der heutigen modernen Verarbeitungsform, bestimmt für einige schon mal ein wertvoller Helfer bei Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder in der Erkältungszeit gewesen. Welche das sein könn-

te, verrate ich: Es ist das Echte Mädesüß!

M wie Mädesüß
Filipendula ulmaria
An feuchten Stellen gedeiht das hochwachsende Echte Mädesüß und scheint mit seinen feinen weißen Blüten fast wie über der Wiese zu thronen. Daher wird das Mädesüß im Volksmund auch Wiesenkönigin genannt. Mädesüß verströmt einen besonderen Duft, bei welchem es interessanterweise unterschiedliche Wahrnehmungen gibt. Mal wird der Duft wie Vanille beschrieben, andere empfinden es wie Bittermandel und dann gibt es noch die, die den Duft wie in einer

Arztpraxis oder wie den von ein Heftpflaster beschreiben. Also wirklich sehr, sehr unterschiedlich! Unser Vorfahren nutzen das duftende Mädesüß nicht nun in ihrer Naturapotheke, sondern auch zum Aromatisieren von Wein und Met, dem Honigwein. Wenn man diese wunderbare und wohltuende Heilpflanze einmal für sich entdeckt hat, wird sie gerne in die häusliche Naturapotheke in verschiedenster Form aufgenommen. Denn das Mädesüß trägt einen besonderen Inhaltsstoff in sich, die sogenannte Salicylsäure! Mädesüß wird nicht ohne Grund als „Aspirin der Wiese“ bezeichnet. Aufgrund sei-

ner Inhaltsstoffe kann es ähnlich wirken, allerdings sollten Personen mit entsprechender Unverträglichkeit auf die Verwendung verzichten. Die Pflanze ist auch unter den Namen Wiesenaspirin, Wiesenkönigin oder Immenkraut bekannt. Sie enthält ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Mineralstoffe sowie Vitamin C. In der

„Die Natur hält oft mehr bereit, als man vermutet – unscheinbar im Verborgenen, aber voller wertvoller Kräfte.“

Karolina Hudec

zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



Volksheilkunde wird Mädesüß vor allem in der Erkältungszeit eingesetzt, etwa bei Fieber, Glieder-, Zahn- und Kopfschmerzen. Zudem wird ihm eine schweißtreibende Wirkung zugeschrieben und es findet auch zur Raumbeduftung Verwendung.

N wie Nachtkerze
Oenothera biennis

Diese Pflanze wurde zur Heilpflanze des Jahres 2026 gewählt! Nach Europa kam diese Heilpflanze bereits vor einigen hundert Jahren aus ihrem Ursprungsland Nordamerika. Die gelben großen Blüten der Nachtkerze öffnen sich erst zu Beginn der Dämmerung, daher stammt die Bezeichnung „Nachtkerze“. Mit neuen Blüten wird dieses Schauspiel jeden Tag wiederholt. Der feine vanilleähnliche Duft lockt viele Insekten und bietet ihnen eine wichtige Nahrungsquelle. Die sogenannte Gewöhnliche Nachtkerze ist wahrscheinlich einigen als das zu „Nachtkerzenöl“ verarbeitet Produkt ein Begriff. Und genau hier zeigt diese Heilpflanze ihr besonderes Einsatzgebiet. Das hochwertige Öl findet sich oftmals in Salben und Cremes oder auch für die innerliche Einnahme in Kapselform. Aus den dunklen Samen wird das

wertvolle Nachtkerzenöl gewonnen, welches entzündungshemmend wirkt und Linderung bei empfindlicher, juckender und trockener Haut verschafft. Besonders Neurodermitis geplagte Menschen schätzen diese Eigenschaften! Der etwas höhere Preis erklärt sich aus der enormen Samenmenge, die man für die Gewinnung des wertvollen Öls benötigt. Von der Gewöhnlichen Nachtkerze wurden früher nicht nur die Wurzeln genutzt, sondern auch die jungen Blätter und Blüten als Wildgemüse verzehrt. Besonders die Samen enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, allen voran langkettige essenzielle Fettsäuren. In der Volksheilkunde findet die Nachtkerze vor allem Anwendung bei Hautproblemen wie trockener Haut, Juckreiz oder Neuro-

dermitis sowie bei allergischem Asthma.

O wie Odermennig
Agrimonia eupatoria

Auch der Gewöhnliche Odermennig zeigt sich mit hübschen gelben Blüten und auch diese Heilpflanze wird in der Naturheilkunde im Bereich der Hautentzündungen verwendet. Juckreizstillend, entzündungshemmend und zusammenziehend sind unter anderem die Wirkungen des Odermenniges. In der Schulmedizin bei leichtem Durchfall empfohlen, als Mittel bei Gallenbeschwerden wurde diese Heilpflanze in der Volksheilkunde geschätzt. In der heutigen Zeit wird er mittlerweile recht wenig genutzt. Bereits vor mehr als über 1500 Jahren vor Christus, wurde Odermennig schriftlich als

FOTOS: FREPIC.COM / DALOWW, PHILIBIRD, WIKIPEDIA / ANRO002, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



Schlossstraße 45 · 5550 Radstadt
info@sporthotel-radstadt.com
www.sporthotel-radstadt.com

Tel. +43 6452 / 5590



5-Gang-Menü in unserer Lech'n Stub'n

Thementage: Fondue, Fisch, Romantik-Abend, uvm. Jeden Mittwoch – Sonntag, 18.00 bis 20.00 Uhr. Reservierung bis zum Vortag! € 49,- pro Person.

Massagen und Kosmetikanwendungen

Täglich buchbar. Prämierte Produkte von Dr. Spiller, Trawenmoor sowie Styx Aroma Derm Natur Kosmetik.





Möchten sie einen stets perfekten Pool?

SCHIEBE-ABDECKUNGEN FÜR POOLS. Mit einer hochwertigen Schiebe-Abdeckung genießen Sie maximale Sicherheit und höchsten Komfort für Ihren Pool. Sie schützt Kinder & Haustiere zuverlässig und bewahrt gleichzeitig den freien Blick auf das beleuchtete Wasser.

Bei MP Studio in Mitterberghütten stehen Nachhaltigkeit und Umweltschutz im Bereich Poolbau im Fokus. Das Team von MP Studio setzt sich kontinuierlich für Verbesserungen und Opti-

mierungen ein, um innovative Lösungen zu finden. Investitionen in neue Projekte spielen dabei eine wichtige Rolle. Besonders wichtig ist die Verwendung von Qualitätsprodukten mit langer Lebensdauer, die im

Bedarfsfall repariert werden können, um einen nachhaltigen Beitrag zu leisten.

Moderne Pooltechnik von unserem Partner Inverquark by iGarden

Mit moderner Pooltechnik machen Sie ihren Pool noch komfortabler, effizienter und leistungsstärker. Wir stellen Ihnen ausgewählte Qualitätsprodukte von Inverquark vor für noch mehr Poolgenuss. ★



Mehr Sicherheit. Weniger Aufwand. Mehr Genuss für Ihren perfekten Pool.

Gemeinsam mit der Firma Bayrol bieten wir Ihnen eine professionelle Wasseranalyse zur präzisen Kontrolle und optimalen Pflege Ihrer Wasserqualität an.

FOTOS: MP STUDIO



LEBENSART

M30 Wärmepumpe

Die M30 vereint modernste Technologie hohe Energieeffizienz und stillvolles Design. Wärmepumpe für angenehm warmes Poolwasser bei geringem Stromverbrauch und leiser Betriebsweise- für verlängerte Badesaison.

InverX Poolroboter Aktion 1.099,- €*

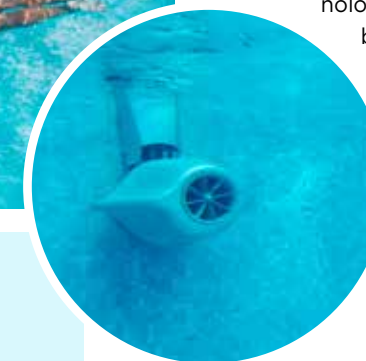
Automatische kabellose Poolreinigung von Boden, Wänden und Wasserlinien. Leistungsstark mit einer Akkuladung bis zu 12 Stunden & einfach zu bedienen für dauerhaft sauberes Wasser. 3 Jahre Garantie.

*Aktion 4 Wochen gültig!



InverJet P-Serie Gegenstromanlage zum Nachrüsten

Leistungsstarke Gegenstromanlage für Schwimmtraining, Fitness und Massage - verwandelt den Pool in eine vielseitige Wellnesszone. Eine patentierte Turbotechologie und individuell einstellbaren Strömungsstärken bieten Ihnen ein einzigartiges Schwimmerlebnis.



InverEco Filterpumpe

Energiesparende Filterpumpe für zuverlässige Wasserzirkulation und dauerhaft klares Poolwasser bei niedrigen Betriebskosten. Die Pumpe eignet sich für Pools von 20 - 40m³ / 230 V. Drehzahlregelte Poolpumpe.



BAYROL
your pool & spa water expert

iGarden

Inverquark
INTELLIGENZ FÜR POOL & GARTEN

MP
STUDIO MAIRHOFER GMBH
OFEN | POOL | SAUNA | TISCHLEREI

MP Studio Mairhofer GmbH
Bundesstraße 4
5500 Bischofshofen
Tel: +43 6462 52 56
firma@mp-studio.info
www.mp-studio.info



@mp_studio_mairhofer

INTERVIEW

Vom Pongau auf die internationale Bühne

PATRICK HOCHLEITNER. Der gebürtige Gasteiner und heute in Zell am See lebende Künstler zeigt seine Arbeiten aktuell im Palazzo Bembo – einem der zentralen Ausstellungsorte der Biennale.

Mit seiner Serie „Lebenslinien“ bewegt er sich zwischen Intuition, Struktur und einem künstlerischen Zugang, der persönliche Erfahrungen mit universellen Themen verbindet.

Patrick, deine Arbeiten werden 2026 im Palazzo Bembo in Venedig gezeigt – einem Ort, an dem internationale Gegenwartskunst aufeinandertrifft. Was bedeutet dieser Schritt für dich persönlich?

Patrick: Es ist das Größte, was mir bisher passiert ist – künstlerisch, aber auch menschlich. Wenn man aus dem Pongau kommt, aus einer Familie ohne Kunsthintergrund, und dann im historischen Palazzo Bembo ausstellt, einem der bedeutendsten Orte der internationalen Gegenwartskunst – das ist schwer in Worte zu fassen. Ein Ritterschlag, wie es im Platzhirsch so schön heißt. Aber gleichzeitig auch ein Anfang. Ein Zeichen, dass der Weg, den ich gegangen bin, der richtige war.

Du kommst ursprünglich aus dem Gasteinertal und stellst nun auf einer internationalen Bühne aus. Wie verändert so ein Weg den Blick auf die eigene Arbeit?

Patrick: Er schärft ihn. Wenn die eigene Arbeit auf Augen-

höhe mit internationalen Positionen steht, fragt man sich plötzlich genauer: Was ist wirklich der Kern meiner Bildsprache? Was ist universell daran, was ist zutiefst persönlich? Die Herkunft spielt dabei keine unwichtige Rolle – das Licht in den Alpen, die Weite, die Stille – das steckt in mir drin, auch wenn man es in den Bildern vielleicht nicht auf den ersten Blick sieht.

Deine Serie „Lebenslinien“ wirkt gleichzeitig spontan und sehr kontrolliert. Wie entstehen diese Kompositionen eigentlich?

Patrick: Die Bilder entstehen in einem erstaunlich fließenden Prozess – sie gehen wirklich leicht von der Hand, wie ich selbst manchmal staune. Ich setze mich hin, beginne und dann übernimmt etwas. Wenn man zu viel denkt, funktioniert Kunst nicht. Man muss fühlen. Gleichzeitig steckt natürlich Erfahrung dahinter – Jahrzehnte des Beobachtens, des Übens und der Ausbildung. Das Kontrollierte und das

Spontane sind kein Widerspruch, sie tanzen miteinander.

Linien ziehen sich wie ein roter Faden durch deine Werke. Warum fasziniert dich dieses Motiv so sehr?

Patrick: Linien begegnen mir überall. Ich ziehe sie als Konditor mit Schokolade auf Torten. Ich sah sie in Astrofotografien – Sternenspuren, die langen Belichtungszeiten. Und ich

hatte vor etwa 30 Jahren zwei Diptychen gemalt, da waren die Linien schon drin. Sie sind für mich Bewegungsvektoren, Lebenswege. Sie treffen sich, überschneiden sich, gehen auseinander – genau wie Menschen, wie Begegnungen, wie das Leben selbst.



„Es gibt diesen Moment, wo ein Bild anfängt, ein eigenes Leben zu führen – und dann lasse ich es los.“

Patrick Hochleitner über seine künstlerische Arbeit



Du hast früher stärker figurativ gearbeitet und später einen deutlich abstrakteren Zugang entwickelt. Was hat diesen Wandel ausgelöst?

Patrick: Mehrere Dinge. Die Meisterklasse bei Rosa Loy war prägend – nicht weil sie mir gesagt hätte, was ich malen soll, sondern weil sie mir sagte: Kunst kannst du eigentlich nicht lernen. Was du lernen kannst, sind Bildaufbau und

Farbkomposition. Den Rest musst du selbst herausfinden. Das hat mich befreit. Hinzu kam die Fotografie – die Nachtfotografie, der Sternenhimmel. Sie hat mich zurück zur Malerei gebracht, aber mit einem anderen Blick. Die Geschichten sind noch da – aber subtiler.

In deinen Bildern steckt viel Bewegung, Verdichtung und

Auflösung. Spiegeln diese Werke auch persönliche Erfahrungen wieder?

Patrick: Ja, aber ohne, dass ich das immer bewusst steuere. Persönliche Erfahrungen verbinden sich mit universellen Themen – Verlust, Hoffnung, Suche nach Identität. Ich will keine fertige Geschichte erzählen. Jeder soll in den Bildern etwas Eigenes entdecken. Mein größter Wunsch ist es, eine

Welt zu schaffen, in der Menschen ihre eigenen Grenzen überwinden können. Etwas, das über den Alltag hinausweist.

Du arbeitest tagsüber in der Konditorei und abends im Atelier. Wie stark beeinflussen sich Handwerk und Kunst gegenseitig?

Patrick: Stärker als man denkt. Die Konditorei gibt mir ➤

FOTOS: PATRICK HOCHLEITNER

Im Handumdrehen

Eine neue Spanndecke



Du bist nicht mehr zufrieden mit deiner Decke? Dann hat Plameco die Lösung für dich. Aus zahlreichen Farben und verschiedenen Oberflächen kannst du auswählen. Deine neue Decke ist, einschließlich Beleuchtung, meist an einem Tag fertig eingebaut. Plameco-Decken sind pflegeleicht. Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit sind kein Problem. Vor allem für die Küche oder das Badezimmer ist wichtig, dass Schimmel, Algen oder Bakterien dem Deckenmaterial nichts anheben können. Mit Plameco kannst du im Handumdrehen „morgen schöner wohnen.“ Möchtest du mehr über Plameco Spanndecken erfahren? Dann melde dich bei uns, wir beraten dich gerne.

Höllwart Meisterbetriebe GmbH, Tischlerei Niederlassung St. Veit, Gewerbestraße 5, 5621 St. Veit/Pg., 06415/6829

ANZEIGE



Eine neue (T)Raumdecke in nur einem Tag montiert morgen schöner wohnen

Plameco Spanndecken

Höllwart Meisterbetriebe GmbH
Tischlerei Niederlassung St. Veit

Gewerbestraße 5
5621 St. Veit/Pg

Einfach Termin vereinbaren
06415/6829

Ruf an oder komm in die Ausstellung

Rhythmus, Disziplin, Erdung. Früh aufstehen, Präzision, Verantwortung für den Betrieb – das hält einen geerdert. Und wenn ich abends ins Atelier gehe, dann beginnt ein ganz anderes Leben. Der Übergang ist wie ein Atemzug. Das eine macht das andere möglich.

Präzision spielt sowohl beim Backen als auch beim Malen eine Rolle. Gibt es Parallelen zwischen einer perfekt aufgebauten Torte und einem gelungenen Bild?

Patrick: Absolut – und ich lache oft darüber selbst. Eine Torte braucht Struktur, Schichten, Timing, ein Gespür für Proportionen. Genau dasselbe braucht ein Bild. Licht und Schatten sind bei mir nicht bloß gestalterische Mittel, sondern Metaphern für Dualität, Tiefe und Hoffnung. Und die Linie, die ich auf einer Torte aus Schokolade ziehe – die ist fast wie ein Pinselstrich. Die Linien, sage ich mir, mache ich in der Kunst genauso.

Viele deiner Werke wirken emotional, aber nie aufdringlich. Was möchtest du beim Betrachter auslösen?



Patrick: Einen inneren Raum öffnen. Ich möchte, dass jemand vor einem meiner Bilder steht und kurz anhält. Dass etwas in ihm in Bewegung gerät – eine Erinnerung, eine Frage, ein Gefühl, das er nicht benennen kann, aber spürt. Keine Antworten, keine Moral. Nur dieser Moment des Innehaltens.

Deine Arbeiten lassen viel Raum für Interpretation. Wie wichtig ist dir diese Offenheit?

Patrick: Sie ist das Wesentlichste. Symbolismus wird bei mir nicht illustrativ eingesetzt – er dient als formales Mittel, um Übergang, Schwelle und Wandel zu artikulieren. Ich will keine fertige Geschichte erzählen. Jeder soll etwas Eigenes entdecken. Wenn mir jemand erzählt, was er in einem meiner Bilder gesehen hat, und es hat nichts mit meiner ursprünglichen Idee zu tun – dann freut mich das. Das Bild lebt.

Du bewegst dich inzwischen auf einer internationalen Bühne. Wie wichtig ist heutzutage Selbstvermarktung für Künstler geworden?

Patrick: Unumgänglich. Ein Künstler, der nur malt und sich nicht vermarktet – das funktioniert nicht. Das hat mir auch mein Mentor Siegfried Santoni früh klar gemacht. Soziale Medien haben mir Türen geöffnet, die sonst verschlossen geblieben wären – Galerien in europäischen Metropolen und demnächst vermutlich auch Madrid. Gleichzeitig darf man dabei nicht sich selbst verlieren. Die Authentizität muss spürbar bleiben.

Bei der Biennale treffen unterschiedlichste Kunstströmungen und Kulturen aufeinander. Was hat dich dort persönlich am meisten beeindruckt oder überrascht?

Patrick: Die Energie. Die Dichte an Positionen, die alle etwas zu sagen haben – das ist überwältigend und inspirierend zu-

gleich. Und gleichzeitig habe ich gemerkt, dass auch meine Arbeit standhält. Das war vielleicht die größte Überraschung, nicht dass sie auffiel, sondern dass sie dort ihren Platz hat.

Wie waren die ersten Reaktionen des internationalen Publikums auf deine Werke?

Patrick: Berührend. Menschen aus völlig unterschiedlichen Kulturkreisen blieben stehen, manche sehr lange. Es wurde kein Wort gebraucht, das Bild kommunizierte direkt. Das bestätigt mir, dass eine universelle Bildsprache möglich ist, wenn man ehrlich arbeitet.

Gab es Begegnungen oder Gespräche in Venedig, die dir besonders in Erinnerung geblieben sind?

Patrick: Ja! Gespräche mit Künstlern und Kuratoren, Sammlern aus Ländern, mit denen ich sonst kaum in Berührung komme. Die haben mich auf Ideen gebracht, die ich noch nicht zu Ende gedacht habe. Venedig ist auch ein Ort der Begegnung, nicht nur der Ausstellung. Diese menschliche Dimension ist mindestens so wertvoll wie die künstlerische.

Hat die Ausstellung in Venedig deinen Blick auf die eigene Arbeit oder auf zukünftige Projekte verändert?

Patrick: Sie hat ihn geschärft und gleichzeitig entspannt. Ich sehe klarer, was den Kern mei-

ner Arbeit ausmacht, den transformierenden Symbolismus, die Lebenslinien als strukturelles Prinzip. Und ich bin weniger ungeduldig mit mir selbst geworden. Der Weg ist das Richtige, nicht nur das Ziel.

Nach den ersten Eindrücken in Venedig: Welche Bedeutung hat diese Erfahrung inzwischen für dich persönlich und künstlerisch?

Patrick: Sie ist ein Wendepunkt. Nicht weil alles anders wird, sondern weil vieles klarer wird. Ich arbeite intensiver, bewusster, aber auch freier. Die Erfahrung trägt mich.

Konntest du aus der Biennale bereits neue Kontakte, Ideen oder Perspektiven für deinen weiteren Weg mitnehmen?

Patrick: Definitiv. Es gibt konkrete Gespräche über weitere internationale Präsentationen. Aber was mich noch mehr bewegt, sind die inhaltlichen Impulse – Fragen über das Verhältnis von innerem Erleben und kollektiven Strukturen, die genau das Thema von „Personal Structures – Confluences“ waren. Das lässt mich nicht los.

Meditation und innere Ruhe spielen für dich eine gewisse Rolle. Wie wichtig ist der richtige mentale Zustand beim Arbeiten?

Patrick: Entscheidend. Ich praktiziere transzendente Meditation – etwas, das ich über Siegfried Santoni kennengelernt habe. Sich öffnen, den Kopf frei machen, nicht alles kontrollieren wollen – das ist keine Technik, das ist

eine Haltung. Und genau das brauche ich im Atelier. Wenn ich eine neue Leinwand vor mir habe, zögere ich nicht lange. Ich fange einfach an.

Nach Venedig werden vermutlich weitere internationale Türen aufgehen. Gibt es Ziele oder Träume, die du langfristig noch verwirklichen möchtest?

Patrick: Konkret steht im Juni/Juli eine Ausstellung in Madrid an, in der Occo Galerie, das ist der nächste große Schritt, ganz in der Nähe vom Prado. New York ist immer ein Thema, das bleibt im Hinterkopf. Und die Installation mit den Messinglinien und den Spiegeln wird im Oktober wieder zu sehen sein, am 3. Oktober bei der Langen Nacht der Museen,

direkt hier bei mir im Atelier in Zell am See. Das ist mir besonders wichtig: Kunst auch im eigenen Umfeld erlebbar zu machen, nah an den Menschen, die diesen Weg mitverfolgt haben.

Und ganz persönlich: Wann bist du wirklich zufrieden mit einem Werk – oder ist ein Künstler nie ganz fertig mit sich selbst?

Patrick: Ich arbeite so lange, bis sich das Gefühl von Wiederholung einstellt. Dann ist es Zeit für den nächsten Schritt. Vollständig fertig? Nein. Aber es gibt diesen Moment, wo ein Bild anfängt, ein eigenes Leben zu führen und dann lasse ich es los. Das ist das Schönste und das Schwierigste zugleich. ★

190 Jahre Bauernmusik St. Johann

Ein besonderes Jahr, ein besonderes Fest.

Mit dem Jubiläumskonzert im März hat das Jubiläumsjahr der Bauernmusik St. Johann seinen musikalischen Auftakt genommen. Zahlreiche Besu-

cher:innen erlebten dabei einen abwechslungsreichen Konzertabend im Zeichen der Vereinsgeschichte. Nun richtet sich der Blick auf den nächsten großen Höhepunkt: das große Festwo-

chenende im Juni. Das 190-jährige Jubiläum der Bauernmusik St. Johann wird von 12. bis 14. Juni 2026 mit einem abwechslungsreichen Programm gefeiert. Drei Tage lang erwarten die Besucher:innen Musik, Festzeltbetrieb und zahlreiche Höhepunkte, die ganz im Zeichen von Gemeinschaft, Tradition und gelebtem Brauchtum stehen. Am Sonntag wird ebenso das Jubiläumsfest „100 Jahre Pongauer Heimatvereinigungen“ gefeiert. Die Bauernmusik lädt herzlich dazu ein, gemeinsam miteinander zu feiern und besondere Momente in geselliger Atmosphäre zu erleben. ★

Weitere Informationen zum Festprogramm finden sich auf der Website:
www.bauernmusikkapelle.at/jubiläum



FOTOS: ATELIER OCZLON

FOTOS: PATRICK HOCHLEITNER

Patrick Hochleitner. Geboren und aufgewachsen im Gasteinertal, lebt und arbeitet Patrick Hochleitner in Zell am See. Der gelernte Konditormeister betreibt gemeinsam mit seinem Bruder das Café Schiebl in St. Johann im Pongau. Parallel dazu entwickelte er über Jahre seine künstlerische Arbeit, zunächst figurativ, später zunehmend abstrakt. Prägend waren unter anderem die Meisterklasse bei Rosa Loy sowie Einflüsse aus der Fotografie und internationalen Ausstellungen. Mit seiner Werkserie „Lebenslinien“ beschäftigt er sich mit Transformation, Bewegung und inneren Prozessen. 2026 stellt er im Rahmen der Ausstellung „Personal Structures – Confluences“ in Venedig aus. www.patrick-hochleitner.com

10 Jahre Klangvolles Radstadt

Am Samstag, dem 9. Mai, feierte Radstadt ein besonderes Jubiläum: Bereits zum fünften Mal verwandelte sich die Innenstadt im Rahmen von „Klangvolles Radstadt“ in ein großes, offenes Musikfestival. Von 10.00 bis 14.00 Uhr wurde musiziert, gesungen und gefeiert – im Stadtsaal, an öffentlichen Plätzen, in Cafés, Hotels und rund um den Stadtplatz. Was 2016 auf Initiative von Anton Mooslechner, Direktor des Musikums Altenmarkt Radstadt, begann, ist heute eines der größten musikalischen Gemeinschaftsprojekte der Region. Auch beim Jubiläum zeigte sich eindrucksvoll das musikalische Potenzial der Stadt: Rund 400 Schüler:innen aller Altersstufen musizierten gemeinsam – von der musikalischen Früherziehung über Chöre und Ensembles bis hin zum Schülerblasorchester.



FOTO: MMS RADSTADT



Graffitiprojekt „Schwimmbad Schwarzach“

Die Schülerinnen der zweiten Jahrgänge des Elisabethinum gestalteten gemeinsam mit Graffiti-Künstlerin Tamara SOMA Volgger den Eingangsbereich zum Schwarzacher Schwimmbad. Die Mauern links und rechts neben dem Eingang ins Freibad Schwarzach waren lange Zeit grau und langweilig. Jetzt präsentiert sich dank des Einsatzes von Schülerinnen der HLW Elisabethinum der Eingangsbereich als farbenfroher Blickfang. Unter dem Motto „Sonne, Sommer, Wasser, Plantschen“ entstanden großflächige Graffiti-Kunstwerke. Sommerliche Motive wie Wellen, Palmen und Badende sorgen bereits beim Betreten des Freibades für gute Laune und machen Lust auf einen Tag im Wasser.

FOTO: ELISABETHINUM



Intelligente Energie-Autarkie: Wie Betriebe Stromkosten senken

DAFI GMBH AUS EBEN IM PONGAU. Die Energiewende in der heimischen Hotellerie und im Gewerbe erreicht die nächste Stufe. Während Photovoltaik-Anlagen längst zum Standard gehören, entscheidet heute die Speicherstrategie über die Rentabilität. Der Komplettanbieter DAfi aus Eben im Pongau zeigt, wie Großspeicher zum wirtschaftlichen Rückgrat für Betriebe in der Region werden.

Schulprojekte der Region

Sportlerehrung 2026 der Skitourismusschule Bad Hofgastein

Am Dienstag, dem 12. Mai 2026, stand die Skitourismusschule Bad Hofgastein ganz im Zeichen des Sports. Im Rahmen einer feierlichen Veranstaltung wurden die herausragenden Leistungen der Schüler:innen und Absolvent:innen der vergangenen Rennsaison gewürdigt. Zahlreiche Ehrengäste nahmen an der Veranstaltung teil, darunter SLSV-Präsident Bartl Gensbichler sowie Mag. Manfred Pammer, Geschäftsführer der Tourismusschulen Salzburg GmbH. Auch langjährige Partner, Sponsoren und Freunde der Schule folgten der Einladung. In ihren Ansprachen hoben die Vertreter:innen des Sports den hohen Stellenwert der Skitourismusschule im österreichischen Nachwuchsskiskipport hervor. Die Kombination aus schulischer Ausbildung auf höchstem Niveau und professionellem Trainingsbetrieb gilt weiterhin als erfolgreiches Modell – getragen von der engen Zusammenarbeit mit dem Salzburger Landes-skiverband.



FOTO: CHRISTOPH OBIERSCHNEIDER



Sushi-Spektakel am Elisabethinum

Wenn traditionelles japanisches Handwerk auf heimische Wildkräuter und regionale Schmankerl trifft, dann ist am St. Johanner Elisabethinum „Sushi-Zeit“. Anfang Mai verwandelte sich die Lehrküche der HLW in eine kreative Manufaktur, in der 13 Schülerinnen der 5C gemeinsam mit acht Lehrpersonen kulinarisches Neuland betreten. Unter dem Motto „Sushi einmal anders“ entstanden Kreationen, die nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch beeindruckten. Anstatt sich nur auf klassischen Fisch zu beschränken, experimentierten die Teilnehmerinnen mit natürlichen Farbstoffen: Rote Rübe verlieh dem Reis eine leuchtende rosa Farbe, während Aktivkohle für einen dramatischen, modernen Look auf den Tellern sorgte.

FOTO: ELISABETHINUM

Die Herausforderung in Salzburgs Tourismus- und Gewerbebetrieben ist bekannt: Wenn in der Hotelküche die Herde glühen, die E-Autos der Gäste laden und gleichzeitig der Wellnessbereich auf Hochtouren läuft, entstehen massive Lastspitzen. Diese „Peaks“ sind nicht nur eine Belastung für das Stromnetz, sondern treiben durch hohe Netznutzungsentgelte die Betriebskosten unkontrolliert in die Höhe.

Peak Shaving: Die digitale Kappung der Kostenspitzen

Hier setzt das Team von DAfi an. Das Herzstück moderner Betriebsanlagen ist heute der Großspeicher in Kombination mit intelligentem Lastmanagement. „Es geht nicht mehr nur darum, Strom zu erzeugen, sondern ihn strategisch zu managen“, so die Experten aus

Eben. Durch sogenanntes Peak Shaving (Lastkappung) puffert der Speicher die energieintensiven Momente ab. Das Ergebnis: Die teuren Leistungsspitzen werden geglättet, die Netzkosten sinken spürbar und die Eigenverbrauchsquote der eigenen PV-Anlage steigt auf ein Maximum.

Alles aus einer Hand: Vom Förderantrag bis zur Wartung

Was DAfi von reinen Komponenten-Händlern unterscheidet, ist der konsequente Ansatz als Full-Service-Partner: In einer Branche, in der bürokratische Hürden oft abschreckend wirken, übernimmt das Unternehmen die komplette Abwicklung. Dazu zählen eine maßgeschneiderte Projektierung mit individueller Analyse der Lastprofile, ein umfassendes Behördenmanagement inklusive Unterstützung bei der

Einreichung bei Baubehörden und Netzbetreibern sowie fundierte Förder-Expertise mit gezielter Hilfe bei der Beantragung von Fördermitteln (z. B. ÖMAG). Abgerundet wird das Angebot durch die fachgerechte Realisierung der Anlagen und eine langfristige Wartung der Systeme.

SMARTFOX: Das Gehirn der Betriebsanlage

Technologisch setzt DAfi auf die Einbindung des bewährten SMARTFOX-Energiemanagements. Dieses System fungiert als Dirigent aller Energieflüsse. Es erkennt in Echtzeit, wann PV-Überschuss vorhanden ist und leitet diesen priorisiert in den Großspeicher, in die Warmwasseraufbereitung oder in die Ladestationen der E-Flotte.

Ein Investment in die Zukunftssicherheit

In Zeiten schwankender Energiepreise und steigender Anforderungen an die Nachhaltigkeit sichern sich Betriebe durch diese Systeme eine wertvolle Unabhängigkeit. Ob im Pongau, Pinzgau oder im Flachgau – die Kombination aus lokaler Kompetenz und High-End-Speichertechnologie macht Salzburgs Wirtschaft wetterfest für die kommenden Jahrzehnte. ★



DAfi GmbH
Niedernfritzerstraße 120
5531 Eben im Pongau
Tel.: +43 6458 / 20160
verkauf@dafi.at
www.dafi.at

Feuer & Gefühl: So gelingt das Grillen!

GLUT, GESCHMACK UND GEFÜHL. Vom richtigen Fleisch bis zur perfekten Glut – Fleischermeister Bernhard Urban, der Fleischerei Urban in St. Johann verrät, worauf es wirklich ankommt.



„Gutes Grillen beginnt beim Produkt – und hört bei der richtigen Zubereitung noch lange nicht auf.“

Bernhard Urban
Inhaber Fleischerei Urban
St. Johann im Pongau

Grillen ist längst mehr als ein schneller Sommerklassiker – es ist ein Handwerk, bei dem Qualität, Vorbereitung und Gefühl entscheiden. Gerade wer regelmäßig am Rost steht, merkt schnell: Nicht nur die Technik zählt, sondern vor allem das Produkt und der richtige Umgang damit. Fleischermeister Bernhard Urban weiß aus der Praxis, worauf es ankommt – und warum gutes Grillen schon beim Einkauf beginnt.

Qualität beginnt beim Einkauf

Für den höchsten Grillgenuss ist die Auswahl der richtigen Produkte entscheidend. Wer unsicher ist, sollte sich am besten im Fleischerfachgeschäft beraten lassen. Denn nicht jedes Stück Fleisch eignet sich gleich gut für jede Zubereitungsart. Schnittführung, Fettanteil und Qualität spielen eine wesentliche Rolle für das spätere Ergebnis am Grill. Gerade hier zeigt sich der Unterschied zwischen durchschnittlichem und wirklich gutem Grillen.

Marinieren und richtigvorbereiten

Das Grillfleisch kann bereits einen Tag zuvor in Öl eingelegt werden oder – noch besser – frisch im Fachbetrieb mariniert werden. Wichtig ist außerdem, das Grillfleisch und Grillwürste etwa zwei Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank zu nehmen. Die Grillwaren sollten Zimmertemperatur erreichen, damit sich das Aroma optimal entfalten kann und das Fleisch beim Grillen saftig bleibt. Hier gilt: Vorberei-



Die Kohle sollte vollständig durchgeglüht sein und sich mit einer weißen Schicht überziehen – der sogenannten Weißglut.

tung ist kein Nebenschritt, sondern ein wesentlicher Teil des Grillens.

Die perfekte Glut

Um die richtige Glut zu erreichen, muss die Holzkohle etwa 45 Minuten vor dem Grillen angezündet werden. Sie sollte vollständig durchgeglüht sein und sich mit einer weißen Schicht überziehen – der sogenannten Weißglut. Erst dann ist die Temperatur gleichmäßig genug, um kontrolliert grillen zu können. Wer zu früh beginnt, riskiert ungleichmäßige Ergebnisse und verbranntes Grillgut.

Hitze richtig einsetzen

Beim Grillen kommt es stark auf die richtige Hitzezone an. Dünne Fleischstücke werden bei hoher Temperatur nahe an der Glut schnell fertig gebraten. Dickere Stücke oder größere Schnitte sollten zunächst scharf angegrillt und anschließend bei mäßiger Hitze und größerem Abstand weiter gegart werden – je nach gewünschtem Gargrad. Diese Technik sorgt für eine schöne Kruste außen und ein saftiges Inneres.

Den perfekten Garpunkt erkennen

Wer sein Steak „medium“ genießen möchte, kann sich an einem einfachen Zeichen orientieren: Sobald auf der

Oberseite kleine Fleischsaftperlen austreten, sollte das Fleisch gewendet werden. Tritt der Saft nach dem Wenden erneut aus, ist der ideale Garpunkt erreicht. >>



Auf Wunsch mariniert!

WM Grillpaket

- 4 Stk. Picanha Spieße
- 4 Stk. Spareribbs American Art
- 4 Stk. Canadian Hühnerschenkel
- 4 Stk. Jalapenos
- 4 Stk. Speckbratwurst

ca. 2,5 kg / Gültig von 11.06-18.07. **17⁹⁵** per kg

Österreich Grillpaket

- 4 Stk. Grillbauchschnitten
- 4 Stk. Schopf/Kotlett ohne Knochen
- 4 Stk. Hühnerfilet
- 4 Stk. Käsekrainer
- 4 Stk. Schweinsbratwürstl

ca. 2 kg **14⁹⁵** per kg

Gültig ab 11.06. – solange wir nicht heimfahren! Voraussichtlich bis 19.07. :=)

NATÜRLICH GUT
NATÜRLICH FRISCH
NATÜRLICH URBAN

info@urbiss.at
www.urbiss.at

Die Fleischerei
in St. Johann
im Pongau!



Mariniertes Fleisch am besten frisch aus der Fleischerei – für saftigen Geschmack und optimale Qualität am Grill.

Es sollte vermieden werden, dass Öl oder Fett direkt in die Glut tropft.



Dieses Gefühl für den richtigen Moment entwickelt sich mit der Erfahrung – und macht oft den entscheidenden Unterschied.

Richtig wenden und ruhen lassen

Beim Wenden des Grillguts sollte ausschließlich eine Zange oder eine Spachtel verwendet werden. So wird verhindert, dass Fleischsaft austritt und das Ergebnis trocken wird. Nach dem Grillen sollte das Fleisch zudem kurz zugedeckt ruhen. In dieser Phase verteilen sich die Säfte gleichmäßig im Inneren – das sorgt für mehr

Zartheit und intensiveren Geschmack.

Fett und Hitze im Griff behalten

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Umgang mit Fett. Es sollte vermieden werden, dass Öl oder Fett direkt in die Glut tropft. Dafür kann das Grillgut vorab leicht abgetupft oder eine Alugrilltasse zwischen Rost und Grillgut gelegt werden. So bleibt die Hitze kontrollierbar und unerwünschte Rauchentwicklung wird reduziert. Tropfen des Fett kann nicht nur den Geschmack negativ beeinflussen, sondern auch zu

Stichflammen führen – ein häufiger Fehler beim Grillen.

Fazit

Grillen lebt von den Details – vom richtigen Zeitpunkt über die passende Hitze bis hin zur Qualität der Zutaten. Wer diese Grundlagen beachtet und sich bewusst Zeit nimmt, wird mit einem Ergebnis belohnt, das weit über das Alltägliche hinausgeht. Fleischermeister Bernhard Urban bringt es dabei auf den Punkt: Es sind nicht die großen Tricks, sondern die vielen kleinen Handgriffe, die gutes Grillen ausmachen. ★

Anpfeiff für den Grillgenuss

Für die Fußballzeit hat Fleischermeister Bernhard Urban spezielle Grillpakete geschnürt, die Klassiker und neue Spezialitäten vereinen. Die abgestimmte Auswahl sorgt dafür, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist – unkompliziert in der Vorbereitung und ideal für gesellige Runden am Grill. So bleibt mehr Zeit für das Spiel und die gemeinsame Zeit mit Freunden. „Hot coals and cool fingers“ wünscht Fleischermeister Bernhard Urban. ★

TIPPS VOM FLEISCHERMEISTER

- Lassen Sie sich beim Einkauf fachlich beraten
- Fleisch einen Tag vorher vorbereiten oder frisch marinieren lassen
- Grillgut rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen
- Holzkohle ausreichend durchglühen lassen (Weißglut)
- Dünne Stücke heiß und kurz grillen
- Dickere Stücke zuerst angrillen, dann indirekt garen
- Garpunkt über Fleischsaft erkennen
- Nur mit Zange oder Spachtel wenden
- Fett nicht in die Glut tropfen lassen
- Fleisch nach dem Grillen ruhen lassen



Jetzt bei der Fleischerei Urban: Zwei Grillpakete für die Fußballzeit – mit Klassikern und neuen Spezialitäten.

Sommer & See in der Alpentherme Gastein

WASSERSPASS, FERIENZEIT & FAMILIENAKTIONEN. Raus aus dem Alltag, rein in einen Sommer voller Wasserspaß, Entspannung und Familienzeit – ganz egal, wie das Wetter spielt.

Ob Stand-up-Paddeln, Nixenschwimmen mit schillernder Monoflosse oder rasante Rutschpartien – in der Alpentherme Gastein wartet ein Sommer voller Erlebnisse. Besonders beliebt bei kleinen Gästen: die „Gasti-Kombi“ um nur € 15,00 inklusive Thermeneintritt, Pommes, Limo und Eis. Ein perfekter Sommertag sieht schließlich genau so aus: baden ohne Ende, Pommes naschen, Eis schlecken und Spaß haben!



ten: Die lange Thermen- und Saunanacht zur Sommersonnenwende am 20. Juni begeistert mit Therme & Sauna bis 24 Uhr. Bei den Pool Partys am 03. und 10. Juli im Rahmen des Tanz:Festes Gastein sorgen heiße Beats, Cocktails und sommerliche Stimmung für echtes Urlaubsfeeling! Alle Events: www.alpentherme.com/veranstaltungen ★

Schlechtwetter? Kein Thema!

Und wenn das Wetter einmal nicht mitspielt? Dann wartet in der Family World Wasserspaß auf große und kleine Entdecker: Speed-Rutsche, Black-Hole-Rafting-Rutsche, Lazy River Strömungskanal, Familien-Textilsauna und das ein-

zigartige Swim-in-Meerwasseraquarium machen jeden Badetag zum Hit.

Sauna & Beats

Auch Erwachsene kommen auf ihre Kos-

Alpentherme Gastein,
Sen. W. Wilflingplatz 1,
5630 Bad Hofgastein,
täglich ab 9 Uhr
Tel: +43 (0) 6432 / 8293 0
info@alpentherme.com
www.alpentherme.com

12.06.–11.07.2026 Familien Schulschluss Aktion

- ▶ Eintritt für Kids (6–15 J.) um € 8,00
- ▶ Gasti-Kombi: Eintritt + 1 Portion Pommes + 1 Limo 0,25l + 1 Kugel Eis um € 15,00
- ▶ **Zeugnis Aktion:** Am 10.07. Zeugnis an der Kassa zeigen & gratis in die Therme gehen!

20.06.2026 Lange Thermen- & Saunanacht zur Sonnenwende

Therme & Sauna bis 24.00 Uhr!

Programmhilights:

- ▶ erweitertes Aufgussprogramm, Gast-Aufgussmeister, Livemusik & Grillen



10.07.–11.09.2026 Nixenschwimmen

Lerne mit der Monoflosse elegant durchs Wasser zu gleiten!

- ▶ Immer freitags, 13.30 & 15.00 Uhr

Anmeldungen unter: 06432/8293-300
Infos: alpentherme.com/veranstaltungen



ALPENTHERME.COM



Richard Roither. Der Pfarrwerfener beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Laufen, Trailrunning und Gesundheitsförderung. Seit 2020 betreibt er mit „Running Rich“ sein eigenes Projekt rund um Lauftraining, Technik, Prävention und Bewegung in der Natur. Zu seinen Ausbildungen zählen unter anderem zertifizierter Lauftrainer und Laufcoach, zertifizierter Trailrunning-Guide der ASTA (Austria Trail and Sky Running Association), Dipl. Medical Personal Trainer, Sportmentaltrainer sowie Ernährungstrainer. Zusätzlich sammelte er Erfahrung bei zahlreichen Trailrunning- und Laufevents im In- und Ausland.

www.runningrich.at

IM GESPRÄCH: RICHARD ROITHER

Richtig Laufen

LAUFRAINER UND TRAILRUNNING-GUIDE. Laufen kann heute fast jeder:tr tracken, analysieren und posten – aber gesund laufen können deshalb noch lange nicht alle. Genau hier setzt Richard Roither aus Pfarrwerfen an. Der zertifizierte Lauftrainer und Trailrunning-Guide beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit Lauftechnik, Trainingssteuerung, mentaler Stärke und der Frage, warum viele Menschen zwar laufen gehen, dabei aber ihrem Körper oft mehr schaden als helfen. Im Gespräch erzählt er, welche Fehler ihm immer wieder begegnen, warum Bewegung in der Natur weit mehr als nur Sport ist und weshalb richtiges Laufen oft bei ganz kleinen Details beginnt.

Viele Menschen laufen – aber laufen die meisten eigentlich „falsch“? Welche Fehler beobachtest du am häufigsten?

Richard: Man muss vielleicht hier im Vorfeld etwas unterscheiden. Per se gibt es keine „falsche“ Lauftechnik. Es kommt immer darauf an, was man erreichen möchte. Habe ich jemanden, der gemütlich seine Runde laufen will und ich merke, dass jene Person evtl. mit der Ferse aufsetzt, aber hierbei keine Probleme (Schmerzen usw.) hat, dann werde ich mich hüten, hier stark einzugreifen. Sobald aber ambitioniertere Ziele im Spiel sind, oder die Person Schmer-

zen und Verletzungen hat, dann macht es Sinn hier stärker einzugreifen und Lösungen aufzuzeigen. Wichtig ist immer, jeden Fall individuell zu betrachten, um dadurch die

„Es gibt keine falsche Lauftechnik – aber viele falsche Herangehensweisen.“

Richard Roither zum Thema richtiges Laufen

bestmögliche Lösung für den Klienten zu erarbeiten. Das Problem, was mich als Trainer in letzter Zeit sehr häufig unterkommt, ist die Devise „höher, weiter und schneller“ und man achtet gar nicht mehr auf

eine ausreichende Ruhezeit oder lässt sich oft über Social Media zu Dummheiten verleiten. Auch kein klares Ziel kann mitunter zu Frustration und Abbruch verleiten. Es gäbe ei-

nige Punkte, die man hier auflisten könnte.

Du sagst, gesundes Laufen kann jeder lernen. Was unterscheidet es von „einfach nur laufen gehen“?

Richard: Was das gesunde Laufen vom reinen Laufen gehen unterscheidet ist meiner Meinung nach die Körperwahrnehmung und zu wissen, ob es heute genug ist oder es besser ist, noch zu pausieren. Sehr viele beschäftigen sich nur mit dem reinen Laufen, jedoch wird abseits dessen auf andere Bereiche nicht mehr richtig geachtet. Das heißt: richtiges Material, auf Schwachstellen eingehen, ordentliches Aufwärmen und Cool Down. Man muss immer in sich hinein hören und auch verstehen, dass oft die Tagesform entscheidend ist, ob ich heute Vollgas ge-

ben kann oder ob ich es heute ruhiger angehe. Wer beispielsweise schlecht schläft oder sehr viel Stress hat, muss hierbei anders vorgehen. Wichtig ist, dass diese Faktoren niemals eine Ausrede sein dürfen, aber negieren und einfach immer drauf los laufen ist auf Dauer auch keine Lösung.

Warum haben gerade heute so viele Menschen Probleme mit Knie, Rücken oder Gelenken?

Richard: Sicherlich ist durch unsere heutige Gesellschaft und Tätigkeitsbereiche sehr viel in diesen Bereichen hausgemacht. Gerade das stundenlange und vor allem monotone Sitzen verursacht sehr viel Probleme. Oft geht man dann aus gutem Glauben, nach einem stundenlangen Bürojob, laufen oder radeln, was ja per se gut wäre, aber das eigentliche Problem wird nicht erkannt und hierbei hilft nur ein komplett ganzheitlicher Ansatz. Den Körper verstehen lernen, Schwachpunkte erkennen und diese durch gezieltes Training beseitigen. Auch aktive Bewegungspausen (Mobilisation der Wirbelsäule usw.) kann schon sehr viel ausmachen.

Was verrät dir die Lauftechnik eines Menschen innerhalb der ersten Minuten?

Richard: Ob jene Person auch Krafttraining im Sinne von Stabilisation macht. So-

mit auch seine Schwachstellen kennt oder ob diese ignoriert werden und einfach drauf losgelaufen wird.

Gibt es einen großen Irrtum oder Mythos rund

ums Joggen, der sich hartnäckig hält?

Richard: Der Mythos, mit dem ich täglich in meinen Trainingseinheiten konfrontiert bin, ist jener, das Laufen schädlich für die Gelenke sei. Aber gerade ein gut strukturiertes Training mit spezifischen Krafttraining kann sehr viel Positives für Muskulatur und Gelenke beitragen.

Wie wichtig ist die mentale Komponente beim Laufen?

Richard: Ja das würde ich so sagen, denn viele die regelmäßig laufen tun das oft auch aus diesem Grund. Man hat vielleicht Stress im Alltag oder Beruf, man steht vor einer unlösbaren Aufgabe und viele schnüren sich dann die Laufschuhe und gehen eine Runde laufen. Am Anfang merkt man, dass das Problem wie ein grauer Schleicher wirkt und mit der Zeit wird dieser Schleier immer dünner und dünner und plötzlich ist man viel lösungsorientierter und nicht mehr auf das Problem fokussiert. Auch die körperliche Anspannung, die durch Stress entsteht, wird durch das Laufen ➔



kanalisiert und man ist nach dem Lauf deutlich ausgeglichener. Aber auch hier gilt die Devise: höre in dich hinein und laufe mit Maß und Ziel.

Du bist viel im Trailrunning unterwegs. Was macht das Laufen in der Natur anders als klassisches Asphaltlaufen?

Richard: Das Trailrunning ist für mich Erlebnis pur. Man ist in der wunderschönen Natur, nimmt alles viel intensiver wahr, weil man gerade im Hier und Jetzt ist, sprich der Fokus ist auf der Gegenwart. Gerade in einer Zeit, wo alles nur von Hektik und Krisen geprägt ist, ist ein Lauf in der Natur eine willkommene Pause von dem ganzen Stress. Ich war jahrelang nur Straßenläufer, auch Wettkämpfe habe ich nur auf der Straße gemacht. Irgendwann fiel mir auf, dass gerade in diesen Bereichen die Leute nur auf Erfolg und Leistung aus waren. Das war eigentlich sehr schade, denn beim Laufen gibt es eine tolle Community, in der man auch sich abseits des ganzen Leistungsdrucks austauschen sollte. Dann kam jener Moment, wo ich mich spontan für ein Trail Event angemeldet habe und auch wenn ich ordentlich zu kämpfen hatte (keine gute Vorbereitung), war es einer meiner schönsten Events. Gerade weil einfach das Gemeinsame im Vordergrund stand, sprich traumhafte Naturkulisse, Läufer und Läuferinnen, die sich gegenseitig unterstützten und motivierten u.v.m. Kurzum eine Wohltat für Körper und Geist.



Viele Anfänger:innen starten hochmotiviert – und hören nach wenigen Wochen wieder auf. Woran scheitert es meist?

Richard: Hier scheitert es oft an einer ordentlichen Zielsetzung (SMART-Formel) und auch an der Flexibilität. Viele starten in einer Urlaubswoche mit dem Unterfangen und hier hat man natürlich Zeit ohne Ende, wenn aber dann der Alltag wieder vor der Tür steht und man keinen ordentlichen Plan bzw ein Ziel hat, dann ist meist das Ende schon vorprogrammiert.

Smartwatches, Pulsmessung, Lauf-Apps: Helfen diese Tools wirklich oder machen sie manche Menschen eher verrückt?

Richard: Im Sinne der Motivation oder auch bei einer ordentlichen Trainingssteuerung sind diese „Helferlein“ sehr gut. Wenn ich aber merke, dass mich diese ganzen Tools eher stressen, dann sollte man besser auf diese Dinge verzichten.

Laufen kann man auch ohne diese ganzen Gadgets und auch an all jene, die regelmäßig mit Pulsgurt und Uhr laufen: Legt diese mal für einen Lauf weg und spürt den Unterschied, ich kann es jenen nur empfehlen.

Du beschäftigst dich auch mit Prävention und Regeneration. Warum unterschätzen viele Sportler:innen die Erholung?

Richard: Viele Sportler haben noch in den Köpfen verankert, dass man nur durch hartes Training besser wird. Ja das mag schon sein, aber wenn ich immer nur Vollgas gebe und keine Zeit für meine Regeneration habe, dann werde ich mit meinen Leistungen stagnieren und schlimmstenfalls mich verletzen. In der Regeneration findet die wichtige Arbeit im Körper statt, die mich stärker, besser und schneller macht. Auch ein Ausgleichstraining ist sehr wichtig und gerade sehr viele Läufer:innen machen den Fehler und konzentrieren

sich nur auf die Komponente Laufen. Dass ich aber eine starke und ausdauernde Muskulatur benötige, um ökonomisch und vor allem verletzungsfrei zu laufen, wird von vielen gar nicht so wahrgenommen. Deswegen nicht auf ein spezifisches Krafttraining vergessen.

Wie stark hängen Ernährung, Schlaf und Laufleistung tatsächlich zusammen?

Richard: Wer zwar sehr viel Energie ins Training reinsteckt, aber sich keine Zeit für die Regeneration und Ernährung nimmt, wird schnell merken, dass man stecken bleibt. Gerade der Schlaf ist sehr wichtig für uns und selbst für jene Personen, die nicht sportlich aktiv sind, ist ein gesunder Schlaf das A und O. Hier kann sicher der Körper ausreichend regenerieren und wappnen für den nächsten Tag. Bei der Ernährung erlebe ich in den Gesprächen oft sehr paradoxes: für das Auto wird oft das beste Motoröl verwendet und auch beim Tanken gerne mal zum besseren Kraftstoff gegriffen, aber sobald es um den eigenen Körper geht, wird sehr viel falsch gemacht. Ich bin zwar kein Gegner von Fast Food usw., aber wenn ich mich täglich nur von solchen Sachen ernähre und dann auch literweise zuckerhaltige Säfte in mich reinschüttele, kann ich nicht erwarten, dass mein Körper Höchstleistungen erbringt. Wer sich aktiv mit der Ernährung beschäftigt und hierbei in sich rein hört, kann sehr viel aus sich herausholen. Übrigens heißt das nicht, auf alles zu ver-



zichten, aber die Dosis macht bekanntlich das Gift.

Gibt es einen Moment oder eine Erfahrung aus deiner Arbeit als Lauftrainer, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Richard: Direkt einen speziellen Moment gibt es nicht wirklich, aber jene Momente, in denen meine Klienten kommen und sagen, dass sie schon so viel probiert haben und durch meine einfachen Tipps und Tricks wieder verletzungsfrei und vor allem mit Spaß laufen können, das berührt und freut mich natürlich sehr. Ich gebe immer mein Bestes und oft muss man auch um drei Ecken denken, aber dieser ehrliche Dank und Wertschätzung meiner Klienten ist es mir tausend Mal wert.

Was fasziniert dich persönlich bis heute am Laufen, obwohl du dich schon so lange intensiv damit beschäftigst?

Richard: Ich liebe einfach das Laufen in allen seinen Facetten. Ich war bis zu meinem 19. Lebensjahr selbst sehr unспортlich, aber das Laufen hat mich doch immer wieder fasziniert und ab dem Präsenzdienst habe ich dann angefangen regelmäßig zu laufen. Am Anfang ging es mir auch immer um Erfolge, aber durch die Corona Zeit lernte ich dann wirklich das zu schätzen, was mir das Laufen gibt: Freiheit und (mentale) Stärke. Wenn

ich oft bei wahnwitzigen Events dabei war und diese auch geschafft habe, habe ich immer gewusst, egal was kommen mag in meinem Leben, ich werde immer aufstehen und weiter machen. Laufen ist für mich mehr als nur ein Sport, es ist einfach ein unbeschreibliches Lebensgefühl.

Wenn jemand heute sagt: „Ich bin absolut unспортlich“ – was würdest du dieser Person antworten?

Richard: Ich würde mit dieser Person ein Gespräch starten und herausfinden, ob es etwas gibt, was sie/er gerne tut. An diesem Punkt würde ich dann ansetzen und unterstützend mitwirken. Und selbst, falls man nichts finden sollte, wäre es wichtig einfach mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Viele glauben, man muss oft eine Stunde „freischaukeln“, aber es reicht oft, wenn man statt dem Aufzug die Treppe nimmt usw. Je mehr ich mich im Tag bewege, durch spazieren oder Micro Workouts, desto besser ist es für mich und ich tue etwas Wesentliches für meine Gesundheit.

Was kann Laufen einem Menschen geben, das weit über Fitness hinausgeht?

Richard: Freiheit und dass man alles überwinden kann, wenn man fest an sich und an das was man gerne tut, glaubt. ★

EXPERTEN TIPP

Hilfsmittel: Ihr Weg zur Unterstützung



Elisabeth Gumpold,
Dipl. Gesundheits- & Krankenpflegerin,
ÖGCC Zertifizierte Case and Care
Managerin Landesklink St. Veit

Wenn Sie zur Unterstützung Ihrer Mobilität oder zur Unterstützung der Pflege eines Angehörigen ein Hilfsmittel benötigen, wie beispielsweise ein Rollmobil, ein Pflegebett, einen Toilettfahrstuhl oder einen Duschstuhl, dann können Sie sich in einem Sanitätshaus persönlich beraten lassen. Dabei werden Sie unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Situation und entsprechend Ihrem individuellen Unterstützungsbedarf beraten, um das geeignete Produkt zu erhalten. Einige Produkte erfordern eine ärztliche Verordnung, während andere auch selbstständig gekauft werden können. Ebenso kann auf Wunsch auch eine Wohnraumbesichtigung erfolgen. Für vorübergehenden Bedarf besteht zudem oft die Möglichkeit, bestimmte Hilfsmittel (Pflegebett, Rollator...) bei der Gemeinde oder Pfarre auszuleihen. Patient:innen die sich in der Landesklink St. Veit befinden, werden von unseren spezialisierten Pflegekräften informiert und bei der Auswahl sowie bei der Besorgung geeigneter Hilfsmittel unterstützt um die Entlassung nach Hause gut vorzubereiten. Lassen Sie sich gerne beraten, damit Sie gut versorgt sind und Ihren Alltag sicher bewältigen können.



Landesklink St. Veit
St. Veiterstraße 46, 5621 St. Veit
Tel.: +43 (0) 5 7255-46
www.salk.at

ANZEIGE FOTO: SALK

FOTOS: RICHARD ROTHER



SPIEL 1

Argentinien vs. Algerien

Dienstag, 16. Juni, um 2:00 Uhr nachts
Kansas City | ORF

SPIEL 2

Österreich vs. Jordanien

Dienstag, 16. Juni, um 6:00 Uhr morgens
San Francisco | ORF

SPIEL 3

Argentinien vs. Österreich

Montag, 22. Juni, um 19:00 Uhr abends
Dallas | ServusTV

SPIEL 4

Jordanien vs. Algerien

Dienstag, 23. Juni, um 5:00 Uhr morgens
San Francisco | ORF

SPIEL 5

Österreich vs. Algerien

Sonntag, 28. Juni, um 4:00 Uhr morgens
Kansas City | ORF

SPIEL 6

Jordanien vs. Argentinien

Sonntag, 28. Juni, um 4:00 Uhr morgens
Dallas | ServusTV



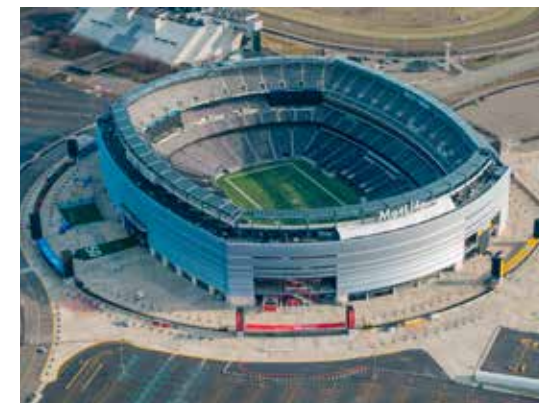
Platz	Land	Punkte
1.		
2.		
3.		
4.		

Wo landet das österreichische Team? Hier können Sie den Endstand der Gruppe eintragen. Für jeden Sieg gibt es drei Punkte, für jedes Unentschieden einen Zähler. Bei Punktgleichheit entscheidet die Differenz zwischen erzielten und kassierten Toren.

SO LÄUFT DAS WM-TURNIER AB

Die 48 Teilnehmer wurden auf zwölf Gruppen zu je vier Teams aufgeteilt. Los geht's am 11. Juni mit dem Match Mexiko-Südafrika. Alle Gruppensieger und alle Gruppenzweiten erreichen die K.-o.-Runde, ebenso wie die acht besten Gruppendritten - also insgesamt 32 Teams. Schafft es Österreich in diese Runde, ginge es wohl gegen Europameister Spanien, Uruguay oder Saudi-Arabien, als Gruppendritter

wären u. a. Co-Gastgeber USA, die Schweiz oder Belgien möglich. Die K.-o.-Phase beginnt am 29. Juni, die Achtelfinals Spiele werden von 4. bis 7. Juli ausgetragen. Ab dem Viertelfinale (9. bis 11. Juli) werden die Matches nur noch in den USA ausgetragen. Im Halbfinale (14. und 15. Juli) entscheidet sich, wer am 19. Juli ab 21 Uhr MESZ im MetLife Stadium von New York (Bild) im Endspiel steht.



FOTOS: FLAGGEN: WELT-FLAGGEN.DE
FOTOS: UNTEN RECHTS: MAURITIUS IMAGES/LA NACION VIA ZUMA PRESS/ZUMA PRESS, INC./ALAMY/ALAMY STOCK PHOTOS, TEAM: GEPH PICTURES /KEVIN HACKNER

Profittieren Sie jetzt von unseren günstigen
Kennlern-Konditionen für Ihre Einschaltung!
Franz Quehenberger berät Sie hierzu gerne:
franz@pongauMagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11

PRINT BEI UNS WIRKT!
IHRE PRINTWERBUNG BEI
UNS IMMER GOLDRICHTIG!

Wegend PONGAU & ENNSTAL
MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN
MAGAZIN



WENN DIE WELT KOPFÜBER
HÄNGT, IST ES DIE BESTE IDEE,
SICH EINFACH MIT IHR
UMZUDREHEN.



Urlaub zuhause im Pongau & Ennstal

WANDERN IN DER REGION. Der Pongau und das Ennstal bieten zahlreiche Wanderziele, Bikestrecken, Klettersteige und andere Urlaubsabenteuer für die ganze Familie. In dieser Serie zeigen wir die schönsten Ausflugsziele für Ihren Urlaub in der Region.

Der Pongau und das Ennstal sind vom Frühjahr bis in den Herbst beliebtes Urlaubsziel für alle Berghungrigen – dieses Jahr aber bietet es auch

für Einheimische eine perfekte Alternative zum Urlaub im Ausland. Der Berg verbindet, beruhigt, stärkt Körper und Geist. Egal ob gemütliches Wandern, anspruchsvollere

Touren, Extrembergsportler oder Senner-Innen, Schafe und Gämsen, alle schätzen die grenzenlose Freiheit und Ruhe in „luftiger“ Höhe am Berg. Unsere Urlaubsregio-

nen haben auf Ihren Webseiten zahlreiche Vorschläge für Routen, Informationen zu Themen-Rundwegen und klären über Wissenswertes auf. ★

SHORT TALK



Mag. Daniel Berchthaller
Geschäftsführer
Reiteralm
Bergbahnen

Reiteralm – das Beste für Dich!

Geniessen – erholen – stauen – sporteln – lass dich von der Vielfalt der sommerlichen Reiteralm überraschen. Unser Sommer-Berg in Schladming lädt dich zu genussvollen Stunden am Berg ein. Unser Angebot ist ganz bewusst breit gefächert – größter Wert wird auf Natur, Qualität und Vielfalt gelegt. Und dieses Angebot am Berg ist bestens, bequem und komfortabel mit der Gondelbahn Preunegg Jet erreichbar.

Heuer neu werden die Betriebszeiten nochmals verlängert – damit man noch mehr Zeit am Berg verbringen kann. Auch das Angebot für Kinder & Familien wurde wesentlich erweitert. Neben dem bestehenden vielfältigen Angebot sind „Spiegelinas Lieblingsrouten“ weitere Highlights. Diese kinderwagengerechte Wanderwege sind mit Erlebnisstationen ausgestattet. Bei den Reiteralm Trails ist Bikespaß garan-

tiert. Die Trails starten direkt bei der Bergstation Gondelbahn. Und die Beginner & Kids toben sich bei den Junior Trails aus. Das Wanderangebot begeistert mit Reiteralm Spiegelsee inkl. der einmaligen Dachsteinspiegelung. Hinweisen möchte ich auf unser „Fest zur Almräuschblüte am 28. Juni 2026“. Wir freuen uns, wenn wir auch dich begrüßen dürfen! Viele Grüße vom Team Reiteralm.

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN, REITERALM BERGBAHNEN / LORENZ MASSER

Berg-Genuss auf der Reiteralm / Schladming

GENIESSEN - ERHOLEN - STAUNEN - SPORTELN. Lass dich von der Vielfalt überraschen und genieße herrliche Stunden am Berg.

Die Reiteralm begeistert mit der herrlichen Naturlandschaft inkl. Spiegelsee und Panoramablicken sowie mit den vielen Zusatzangeboten.

Bikespaß bei den Reiteralm Trails
Die sportlichen Reiteralm Trails begeistern die ganze Familie. Das abwechslungs-

reiche Angebot reicht von leichte bis schwere Lines. Und die Bike-Beginners toben sich bei den Junior Trails aus.

Betriebszeiten Gondelbahn Preunegg Jet
Die Gondelbahn ist bis 7. Juni täglich und an den Wochenenden in Betrieb – ab 26. Juni dann täglicher Betrieb.

Kinder & Familienerlebniswelt
Vor allem XL-Jump, Spiegelschlitten, begehbare Ziegen-Spielturm, Baby- und Riesen-Sandkiste mit Bagger uvm. begeistern, sowie „Spiegelinas Lieblingswege“ – die kinderwagengerechte Familienwanderwege mit Erlebnisstationen.



NEU: Früher rauf – später runter!
Jeden Samstag und Sonntag, die ganze Sommersaison, kann man bereits ab 8.00 Uhr „auffigondeln“ und im Juli und August zusätzlich bis 17.30 Uhr die Zeit am Berg genießen. ★

Infos:
www.reiteralm.at

SCHLADMING DACHSTEIN

Steiermark
DAS GRÜNE HERZ ÖSTERREICH

DEIN BERGSOMMER - BEREIT FÜR MEHR?

www.reiteralm.at



Erlebe den Bergsommer am Rittisberg



Mit Respekt auf die Berge

SICHER AM BERG. Wandern und Berggehen gehören zu unserem Sommer wie Almen, Gipfelkreuze und Einkehrschwünge. Damit das Naturerlebnis für Mensch, Tier und Umwelt gelingt, braucht es aber mehr als gutes Schuhwerk: Vorbereitung, Rücksicht und das richtige Verhalten in kritischen Situationen.

Wer in den Bergen unterwegs ist, bewegt sich auch in einem sensiblen Natur-, Arbeits- und Lebensraum. Almen sind Futterflächen, Arbeitsplätze der Bäuerinnen und Bauern und Sommerweiden für Rinder, Pferde oder Schafe. Wälder und Hochlagen sind Rückzugsgebiete für Wildtiere. Wanderwege führen oft mitten durch diese Bereiche. Deshalb gilt: Wer gut vorbereitet startet und sich respektvoll verhält, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch die Natur.

Gute Planung
Die Grundlage jeder sicheren Tour ist eine Planung. Der Ös-

terreichische Alpenverein empfiehlt, Länge, Höhenmeter, Schwierigkeit, Wetter und aktuelle Verhältnisse vorab zu prüfen und die Tour immer an die schwächste Person in der Gruppe anzupassen. Gerade Wetterumschwünge, Regen, Wind, Kälte oder Hitze können das Unfallrisiko deutlich erhöhen. Wichtig sind passende Schuhe, Wetterschutz, ausreichend Getränke, Proviant, Erste-Hilfe-Set, geladenes Handy und eine Karte oder verlässliche Orientierungshilfe.

Augen auf am Berg
Auch am Weg selbst entscheidet das Verhalten über Sicherheit. Markierte Wege sollten

nicht verlassen werden – aus Rücksicht auf Wildtiere, Jungwald, Almflächen und die eigene Trittsicherheit. Stürze durch Stolpern oder Ausrutschen zählen zu den häufigsten Unfallursachen beim Bergwandern. Müdigkeit, zu hohes Tempo und mangelnde Kon-

zentration erhöhen dieses Risiko zusätzlich.

Richtiges Verhalten bei Kühen
Besondere Aufmerksamkeit braucht es bei Begegnungen mit Weidevieh. Kühe sind grundsätzlich keine „gefährli-

chen“ Tiere, reagieren aber auf Bedrohung, Stress oder Hunde. Vor allem Mutterkühe schützen ihre Kälber. Wandernde sollten daher Abstand halten, Tiere nicht füttern, nicht streicheln und Herden ruhig umgehen. Wenn Weidevieh den Weg versperrt, ist ein großer Bogen besser als ein direktes Durchqueren. Hunde gehören auf Alm- und Weideflächen grundsätzlich an die kurze Leine. Droht jedoch ein Angriff durch ein Weidetier, soll der Hund sofort abgeleint werden.

Wildtiere brauchen Ruhe
Auch Wildtiere brauchen Abstand. Rehe, Gämsen, Raufußhühner und andere Tiere verlieren wertvolle Energie, wenn sie aufgeschreckt werden. Besonders wichtig ist es deshalb,

WANDERREGION
auf markierten Wegen zu bleiben, Ruhezonen zu beachten, Lärm zu vermeiden und Hunde kontrolliert zu führen.
Kein Müll am Berg
Ein weiteres Thema ist Müll. Was harmlos wirkt, bleibt oft jahrelang sichtbar oder belastet Böden, Tiere und Gewässer. Deshalb gilt am Berg die einfache Regel: Alles, was hinaufgetragen wird, kommt auch wieder mit ins Tal – inklusive Taschentücher, Zigarettensammel und Verpackungen.
Wetter im Blick behalten
Bei Gewitter oder Wettersturz ist Umkehren kein Scheitern, sondern gutes Bergverhalten. Touren sollten so geplant werden, dass man möglichst früh wieder im Tal ist. Wird man dennoch überrascht, soll- ➤

Wir setzen alles auf eine Karte.

Familienabenteuer in Wagrain und St. Johann, Naturerlebnisse in Flachau, sportliche Herausforderungen in Kleinarl und unvergessliche Gipfelmomente in Zauchensee.

Mit deiner 12 PEAKS Summer Card sind alle Seilbahnen der Region für den ganzen Sommer inkludiert. Jetzt sichern unter snow-space.com.

	PREIS
Erwachsen (ab 2007)	230,-
Jugend (2008 bis 2010)	173,-
Kind (2011 bis 2020)	138,-
Mini (2021 bis 2023)	60,-



ski amade

12 PEAKS SUMMER CARD

Sparkarten für die Ferien

FREIZEIT CLEVER GENIESSEN. Ob Ferien, verlängertes Wochenende oder einfach ein sonniger Tag zwischendurch – das Salzburger Land bietet Familien eine beeindruckende Vielfalt.

Von erfrischenden Naturerlebnissen in Klammern und an Seen über spannende Bergabenteuer bis hin zu Thermen, Museen und Erlebniswelten ist für jedes Alter etwas dabei. Gerade in der Ferienzeit stellt sich dabei die Frage: Wie lässt sich möglichst viel erleben, ohne dass das Familienbudget überstrapaziert wird? Die gute Nachricht: In der Region gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Freizeit und Kosten gut in Einklang zu bringen. Verschiedene Vorteilskarten und Familienangebote machen es möglich, viele Highlights günstiger oder sogar mehrfach zu nutzen. So wird aus jedem Ausflug ein entspannter Ferientag – mit viel Erlebnis und einem guten Gefühl beim Blick auf die Ausgaben.



Salzburger Land Card

Die SalzburgerLand Card bietet vom 01. Mai 2026 bis 01. November 2026 Zugang zu allen inkludierten Attraktionen und bietet Ihnen freien Eintritt bei rund 180 Attraktionen in Stadt und Land Salzburg – von Bergbahnen und Seen über Burgen, Museen und Thermen bis hin zu spannenden Familienabenteuern. Ab sofort können Sie Ihre SalzburgerLand Card ganz bequem über den Online Shop bestellen: www.salzburgerland.com/de/salzburgerland-card



Der Salzburger Familienpass

Der Salzburger Familienpass ist ein kostenloses Angebot des Landes und bietet Salzburger Familien viele Vergünstigungen bei Freizeitaktivitäten, kulturellen Veranstaltungen oder beim Einkaufen und im öffentlichen Nahverkehr. Bei über 200 Partnern in allen Bezirken und auch in angrenzenden Regionen erhalten Mama, Papa, Oma, Opa oder auch Pflegeeltern mit ihren Kindern Vorteile oder können gemeinsam abwechslungsreiche Stunden erleben. Die Ausstellung des Familienpasses erfolgt kostenlos und unbürokratisch bei ihrer Wohnsitzgemeinde. www.salzburg.gv.at/themen/gesellschaft/familie/familienpass

Berge und Thermen Card

Die Berge-und-Thermen-Card Gastein ist die Saisonkarte, mit der Alpinfans einzigartige Gipfelwanderungen und Aussichtsplattformen sowie tiefe Entspannung im Thermalwasser von Gastein genießen können. Neben der Nutzung der 4 inkludierten Bergbahnen kommst du mit der 2-in-1-Saisonkarte in den Genuss der Angebote von 3 Bädern in der Region – für eine Sommersaison der Naturerlebnisse und umfassenden Erholung! Saisonkarte gültig von 14.05. bis 08.11.2026



FOTOS: SALZBURGER LAND, ATELIER WOLKERSDÖRFER

Josh. & Rian – In einer Tour

Summer-Opening 2026 in Altenmarkt-Zauchensee.

Wenn zwei der derzeit spannendsten Acts der österreichischen Poplandschaft gemeinsame Sache machen, darf man sich auf Großes freuen: „Josh. & Rian – In einer Tour“ heißt es im Sommer 2026. Beim großen Summer-Opening in Altenmarkt-Zauchensee rocken die beiden Publikumsliebhaber gemeinsam die Bühne. Am Samstag, den 20. Juni 2026, wird die Talstation der Hochlifangbahn wieder zur Open-Air-Location für einen unvergesslichen Konzertaabend. Josh., Amadeus-Award-Gewinner und Hitgarant („Cordula Grün“, „Ex-

presso & Tschianti“), bringt nicht nur seine Klassiker mit, sondern auch brandneue Songs aus seinem kommenden Album: live, leidenschaftlich und wie immer mit seiner großartigen Band. Dazu

gesellt sich Rian, der mit seiner Mischung aus Indie-Pop, smarte Comedy und gesellschaftlich relevantem Tiefgang gerade steil geht. Sein Song „Verwandtschaftstreffen“ avancierte zum

Streaming-Hit und zum Soundtrack einer ganzen Generation. ★



Details

Sa, 20. Juni 2026
Beginn: 19.30 Uhr
Tickets: € 66/Erw. | € 86/Erw. (Front of Stage) € 56/Kind.

Infos & Tickets

Tel. +43 (0) 6452 / 55 11
info@altenmarkt-zauchensee.at
www.altenmarkt-zauchensee.at

ANZEIGE FOTO: MARIO WALLNER

Wir setzen alles auf eine Karte.

Familienabenteuer in Wagrain und St. Johann, Naturerlebnisse in Flachau, sportliche Herausforderungen in Kleinarl und unvergessliche Gipfelmomente in Zauchensee.

Mit deiner 12 PEAKS Summer Card sind alle Seilbahnen der Region für den ganzen Sommer inkludiert. Jetzt sichern unter snow-space.com.

	PREIS
Erwachsen (ab 2007)	230,-
Jugend (2008 bis 2010)	173,-
Kind (2011 bis 2020)	138,-
Mini (2021 bis 2023)	60,-



Ski amade

12 PEAKS
SUMMER
CARD

Alle Termine und Sender der WM-Übertragung in Österreich: weekend.at/oesterreich-duelle



Unser Team für Amerika

FÜR ROT-WEISS-ROT AM BALL. Erstmals seit 28 Jahren ist Österreich wieder bei einer Fußball-WM dabei. Wer sind die Spieler, die unser Land bei dem Turnier in den USA, Mexiko und Kanada vertreten und in die Fußstapfen der Legenden Happel, Krankl, Prohaska, Herzog und Polster treten? Wir stellen Ihnen die wichtigsten Protagonisten vor. *Von Philipp Eitzinger*



Marko Arnautović

Früher war der Wiener mit serbischen Wurzeln der „Bad Boy“ – längst ist der 37-Jährige gereift. Als Team-OPA ist der Rekord-Torschütze vor allem für das Teamgefüge wichtig, auch wenn die Luft auf dem Feld oft nur noch für 60 statt für 90 Minuten reicht. Der zweifache Papa ist mit seinen Spirituosen auch schon unter die Unternehmer gegangen.

David Alaba

In der großen, weiten Fußballwelt galt Alaba ein Jahrzehnt lang als einziger Österreicher von absolut unumstößlichem Weltklasseformat. Hierzulande wird der Status des 33-jährigen Wieners oft kleingeredet – vor allem, seit ihn Verletzungen immer öfter ausbremsen. Dennoch: Seine Erfahrung ist für Österreich Gold wert!

Der Waldviertler war schon immer schnell. Er war bereits als 19-Jähriger bei einer U-21-WM, war danach lange der jüngste ÖFB-Stammsspieler und der heute 26-Jährige hält auch den Weltrekord für das schnellste Länderspieltor der Welt – er traf einst gegen die Slowakei nach sieben Sekunden!



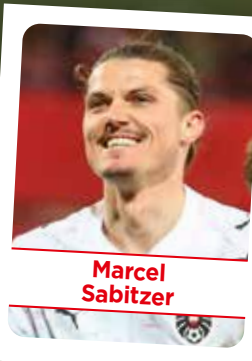
Christoph Baumgartner

Links, rechts, zentral, offensiv, defensiv – völlig egal: Laimer ist die Allzweckwaffe bei Bayern München und im Nationalteam. Er verrichtet die harte Arbeit, damit andere glänzen können. Der 29-jährige Salzburger isst für sein Leben gerne Hühnchen und spielt in seiner Freizeit gerne Golf.



Konrad Laimer

Papa Herfried hat es nicht in Österreichs WM-Kader von 1998 geschafft, Sohn Marcel hat 2026 einen Fixplatz. Der 32-Jährige lebt seit 2014 in Deutschland und ist mit einer Deutschen verheiratet. Das hört man auch, wenn er redet: Ein breiter österreichischer Dialekt ist das nicht mehr.



Marcel Sabitzer

Michael Gregoritsch

Mit seinem entscheidenden Tor im entscheidenden Qualifikationsspiel gegen Bosnien machte sich der 32-jährige Steirer unsterblich. Er hat das Image, zu viele Chancen zu vergeben, das ist aber ein wenig ungerecht: Schließlich hat er in der deutschen Bundesliga bereits 65 Tore auf dem Konto – dafür muss man sich wirklich nicht entschuldigen.

DER TRAINER

Ralf Rangnick

Der Trainer hat mit seinem mitreißenden Erfolgshunger das Feuer bei Österreichs Fans so richtig entfacht. Auch die Spieler würden für Rangnick durch das Feuer gehen. Was man ihm gar nicht ansieht: Während der WM wird der Deutsche 68 Jahre alt, nur zwei ÖFB-Teamchefs waren jemals älter (Barić und Brückner). Und doch wünschen sich alle, dass er noch lange bleibt.



DIE NEUANKÖMMLINGE



Seit Rangnick 2022 Teamchef wurde, war der 25-Jährige Salzburger in fast jedem Spiel dabei. Er ist nicht für die genialen Ideen zuständig, sondern für die harte Arbeit, die man als Zuseher oft nicht sieht. Was Seiwald selbst gerne sieht? Berge! Die vermisst er in Leipzig, wo er unter Vertrag steht.



Paul Wanner

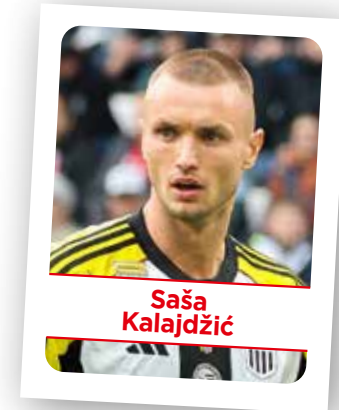
Carney Chukwuemeka

Er macht in der Abwehr seinen Job, ohne aufzufallen, immer solide. Der 29-jährige Niederösterreicher ist der Fels in der Brandung und sagt: „Lieber verhindere ich im letzten Moment ein Gegentor, als selbst eines zu erzielen!“ Erreichte mit seinem SC Freiburg sogar das Europacup-Finale!



Philipp Lienhart

Er schoss den LASK sensationell zur österreichischen Meisterschaft – so ist Kalajdžić noch auf den WM-Zug aufgesprungen. Eigentlich sollte der 28-jährige Zweimeterhüne, der schon bei der EM 2021 erfolgreich war, mehr als nur 21 ÖFB-Einsätze haben. Aber die vielen Verletzungen ...



Saša Kalajdžić

U-19-Europameister und auch noch Top-Spieler des Turniers: Das war Carney Chukwuemeka im Jahr 2022, allerdings für England. Der in Wien geborene Sohn nigerianischer Eltern entschied sich erst vor vier Monaten, für sein Geburtsland zu spielen. So wie Paul Wanner: Der Vorarlberger mit deutschem Vater durchlief alle Juniorenteams für Deutschland, das Bemühen von Ralf Rangnick um den Kreativspieler zahlte sich aber aus. Auch er spielt nun im Österreich-Trikot.

FOTOS: RANGNICK: IMAGO/URPHOTO/ALEX NICODIM; LIENHART: IMAGO/BRANISLAV RACKO; KALAJDŽIĆ: IMAGO/DANIEL SCHARINGER; SEIWALD: MAURITIUS IMAGES/BALAZS POPAL/GONZALES PHOTO/ALAMY/ALAMY STOCK PHOTOS; CHUKWUEMEKA: IMAGO/BRANISLAV RACKO; WANNER: IMAGO/YIGIT ÖRME

ANZEIGE FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN



Zweiter Standort: REMAX Spirit Immobilien

NEU IN ALTENMARKT. REMAX Spirit Immobilien eröffnet zweiten Standort in Altenmarkt im Pongau.

Mit der Eröffnung des neuen Standorts in Altenmarkt im Pongau setzt REMAX Spirit ein starkes Zeichen für Wachstum, Regionalität und moderne Immobilienkompetenz. Zahlreiche Gäste aus dem persönlichen und geschäftlichen Umfeld – darunter Freunde, Kunden, Wegbegleiter und Partner – feierten diesen besonderen Meilenstein gemeinsam. Gleichzeitig markiert die neue Niederlassung einen wichtigen Moment für das Unternehmen: Es handelt sich um das 123. REMAX Büro in Österreich sowie um den ersten Standort, der im neuen, modernen REMAX Design umgesetzt wurde und für eine hochwertige, zeitgemäße Markenpräsenz steht. Die Eröffnungsfeier bot Raum für persönliche Begegnungen, inspirierende Gespräche und einen regen

Austausch in entspannter Atmosphäre. Viele Gäste nutzten die Gelegenheit, die neuen Büroräumlichkeiten kennenzulernen. Für die Geschäftsführer Hans Maurer und Markus Heigl ist der Standort ein bedeutender Schritt, um noch näher an den Menschen der Region zu sein und eine moderne, persönliche Immobilienberatung auf hohem Niveau zu bieten. Im Fokus steht dabei die Verbindung aus fachlicher Kompetenz und individueller Betreuung. Mit dem neuen Büro stärkt REMAX Spirit seine Präsenz im Pongau nachhaltig und schafft eine zentrale Anlaufstelle für alle Immobilienthemen. Parallel wächst auch das Team weiter: Gesucht werden motivierte Immobilienmakler:innen, auch Quereinsteiger:innen sind willkommen und werden gezielt ausgebildet. ★

WIR STELLEN EIN IMMOBILIENMAKLER:IN
 Sende uns deine Bewerbung an h.maurer@remax-spirit.at

Quereinstieg möglich!

MOTOR

CRISTIANO RONALDO (Portugal)

MARKO ARNAUTOVIĆ (Österreich)

KEVIN DE BRUYNE (Belgien)

KYLIAN MBAPPE (Frankreich)

BUGATTI CENTODIECI

ROLLS-ROYCE CULLINAN MANSORY

MCLAREN P1

FERRARI SF90 STRADALE



Limited Edition

Für den Besten nur das Beste: Cristiano Ronaldo besitzt einen Bugatti Centodieci – eines von weltweit nur zehn Exemplaren. Das 1.600 PS starke Hypercar soll rund zehn Millionen Euro wert sein. Der Portugiese gilt als einer der größten Autoliebhaber im Weltfußball: Neben mehreren Bugattis umfasst seine Sammlung auch Luxusboliden von Ferrari, Rolls-Royce, McLaren und Lamborghini.



PS-Poser

Protzig? Vielleicht. Auffällig? Definitiv. ÖFB-Star Marko Arnautović fährt privat einen Rolls-Royce Cullinan in edler Mansory-Ausführung. Das Luxus-SUV bringt rund 600 PS auf die Straße und kostet bis zu 800.000 Euro. Neben dem Nobelkoloss sollen auch ein Ferrari F12 Berlinetta und ein Bentley Continental GT in Arnautovićs Garage stehen.



Fußball verleiht Flügel

Belgien-Star Kevin De Bruyne gilt am Platz als ruhiger Strategie – privat darf's dafür umso extremer sein. Der Mittelfeld-Maestro wird mit einem seltenen McLaren P1 in Verbindung gebracht. Vom Hybrid-Hypercar wurden weltweit nur 375 Stück gebaut. Rund 900 PS katapultieren den Nobelboliden in weniger als drei Sekunden auf Tempo 100.



Spätzünder am Steuer

Kylian Mbappé zählt nicht nur am Platz zu den Schnellsten der Welt, auch privat steht der Frankreich-Star auf Tempo. In seiner Garage soll unter anderem ein Ferrari SF90 Stradale mit mehr als 1.000 PS stehen. Kurios: Jahrelang besaß Mbappé trotz Millionen-Fuhrpark keinen Führerschein. Erst Anfang 2026 legte er im Alter von 27 Jahren in Madrid seine Fahrprüfung ab.

Die Boliden der Ball-Stars

DIE LUXUSKARREN DER KICKER. Auf dem Rasen geben sie Vollgas, privat erst recht. Die größten WM-Stars parken Millionen-Euro-Flitzer in ihren Garagen. Wir öffnen die Türen zur Luxusliga auf vier Rädern. *Von Conny Engl*

FOTOS: RONALDO: GEPÄ PICTURES/DAVID GEIEREGGER; ARNAUTOVIĆ: GEPÄ PICTURES/KEVIN KADA; MBAPPE: GEPÄ PICTURES/CON SPÖR/HUGO PEIFFER; DE BRUYNE: GEPÄ PICTURES/WITTEKAMP; GROOMING: THUIS; HINTERGRUND: SHUTTERSTOCK/MOMO DESIGN AUTOS; HERSTELLER: MANSORY



Stil ohne Protz

Während viele Fußballstars gerne protzen, wird Lionel Messi privat oft mit einem Range Rover Sport SVR gesehen. Umso exklusiver ist eines der seltensten Autos seiner Sammlung: ein Pagani Zonda Tricolore. Vom italienischen Hypercar mit rund 670 PS wurden nur drei Stück gebaut. Aktueller Wert: mehrere Millionen Euro.



Flexibel und Unabhängig reisen
Reisemobile mieten



Entfliehe dem Alltag und erlebe die Freiheit des Campings mit einem BÄM Reisemobil. Unsere hochwertigen VW California Campervans bieten dir den Komfort und die Flexibilität, die du für dein nächstes Abenteuer brauchst. Egal, ob du einen Wochenendausflug in die Natur, einen Städtetrip oder eine längere Reise durch Europa unternehmen möchtest – mit unserem Reisemobil bist du immer mobil und unabhängig. Genieße den Komfort eines voll ausgestatteten Wohnmobils und erlebe unvergessliche Momente unter freiem Himmel. Miete noch heute dein Traum-Reisemobil und starte dein persönliches Abenteuer.
Nähere Informationen findest du unter: www.bam.at

ANZEIGE



Oben-ohne-Wikinger

Erling Haaland liebt nicht nur am Platz brachiale Geschwindigkeit. Der Norweger besitzt einen seltenen Ferrari Monza SP2 – einen offenen V12-Speedster mit rund 810 PS. Vom italienischen Luxusboliden wurden weltweit nur wenige Hundert Stück gebaut, der Preis liegt bei deutlich über zwei Millionen Euro.



FOTOS: AUTOS-HERSTELLER, MESSI: GEPÄ PICTURES/ZUMA PRESS/ICON SM/RIECH VON BIBERSTEIN, HAALAND: GEPÄ PICTURES/BILDBYRAM/VEGARD GRÖTT

ANZEIGE FOTOS: AUDI, ATELIER OCZLON

BÄM.at
MOBILITY

Reisemobile

**REISEMOBILE MIETEN:
FLEXIBEL & UNABHÄNGIG**

VW California
Coast & Grand
California

www.bam.at



Brügger Martin
Markenleiter Nutzfahrzeuge
Autohaus Vierthaler



„Der ID. Buzz wird durch seine erhöhte Anhängelast und neue Software-Funktionen noch vielseitiger und alltagstauglicher.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Update für den ID. Buzz

MEHR TECHNIK, MEHR MÖGLICHKEITEN. Der ID. Buzz erhält ein umfassendes Technologie-Update und erweitert sein Angebot um neue Funktionen und eine zusätzliche Allradvariante.

Der ID. Buzz wird technisch deutlich aufgewertet und bietet künftig noch mehr Vielseitigkeit im Alltag. Neu ist unter anderem eine 4MOTION-Allradversion mit bis zu 340 PS, die eine erhöhte Anhängelast von bis zu

1.800 Kilogramm ermöglicht. Auch softwareseitig legt das Modell nach: Der weiterentwickelte „Connected Travel Assist“ erkennt erstmals Ampeln und kann das Fahrzeug automatisch bis zum Stillstand abbremesen. Zusätzlich sorgt das One-Pe-

dal-Driving für komfortables Verzögern über das Fahrpedal. Mit der neuen Vehicle-to-Load-Funktion lassen sich externe Geräte wie E-Bikes oder Camping-Equipment direkt über die Fahrzeugbatterie betreiben. Das Infotainment wird

durch einen erweiterten App-Store ergänzt, während neue Drucktasten am Lenkrad die Bedienung vereinfachen. Damit verbindet der ID. Buzz ikonisches Design mit moderner Elektromobilität und noch mehr Alltagstauglichkeit. ★

5 JAHRE HERSTELLER-GARANTIE INKL. 100.000 KM¹

€ 10.000,- E-Bonus²

MOON Wallbox kostenlos³

Maximale Traktion mit Allradantrieb
Der ID. Buzz Pro 4MOTION

¹ Erhalten Sie serienmäßig eine um 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtleistung von 100.000 km (je nachdem, welches Ereignis als Erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang.
² E-Bonus: Bei Kauf eines ID. Buzz erhalten Sie € 10.000,-. Dieser setzt sich zusammen aus € 5.000,- Elektro-Bonus (gültig für Privat- und Unternehmerkunden, ausg. Flotten + RAC bei Kauf und Zulassung bis 29.05.2026) und € 5.000,- Family-Bonus (gültig für Privatkunden bei Kauf und Zulassung bis 31.12.2026. Auch für Unternehmer ist ein Bonus in entsprechender Höhe verfügbar. Details bei Ihrem VW Betrieb). Beide Boni sind ein unverb. empf., nicht kart. Preisnachlass inkl. MwSt. und NoVA und werden vom unverb. empf., nicht kart. Listenpreis abgezogen. Nur bei teilnehmenden VW Betrieben. Nur mit ausgewählten Aktionen kombinierbar. Nur solange der Vorrat reicht.
³ Erhalten Sie den MOON Charger Connect 2 – 11 kW, 4,5m Kabel im Wert von € 779,- brutto kostenlos. Installation/Montage nicht inklusive, nicht in bar ablösbar. Stromverbrauch ID. Buzz: 19,1 – 28 kWh/100 km. CO₂-Emissionen: 0 g/km. Symbolfoto. Stand 04/2026.

Nutzfahrzeuge

Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5500 Bischofsholen
Salzburger Straße 18
Telefon: 43 6462 25320
www.vierthaler.at

5800 St. Johann im Pongau
Salzburgerstraße 21
Telefon: 43 6412 8440

Lukas Pfeifenberger
Verkauf
Auto Pirnbacher



„Die Tauernedition des Hyundai Tucson ist exklusiv bei Auto Pirnbacher erhältlich und verbindet starke Leistung mit einer umfangreichen Ausstattung.“

AUTO PIRNBACHER

Der Hyundai Tucson GO & GO Plus

SUV MIT FAHRSPASSGARANTIE. Hyundai bringt zwei sportliche Sondermodelle auf den Markt, die für starke Leistung, gute Ausstattung und ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis stehen.

Der Hyundai Tucson GO kombiniert dynamisches SUV-Design mit dem leistungsstarken 1.6 T-GDI-Turbobenziner und 180 PS. Das maximale Drehmoment sorgt für spontanen Antritt, während der Sprint auf 100

km/h in nur 9,1 Sekunden gelingt. Trotz seiner SUV-Bauweise überzeugt der Tucson mit agilem Handling und hohem Fahrkomfort. Bereits der Tucson GO bietet eine starke Ausstattung mit kabellosem Apple CarPlay und Android Auto,

Tempomat, Navigationssystem, Rückfahrkamera, Winterpaket und Keyless-System. Der Tucson GO Plus erweitert das Angebot unter anderem um Matrix-LED-Scheinwerfer, elektrische Heckklappe, elektrisch verstellbare Vordersitze sowie Sitz-

heizung hinten. Auch in puncto Sicherheit und Alltagstauglichkeit überzeugt das Modell auf hohem Niveau. Die serienmäßige 5-Jahres-Garantie ohne Kilometerbegrenzung unterstreicht zusätzlich den starken Gesamtauftritt des Tucson. ★

ANZEIGE FOTOS: AUTO PIRNBACHER, HYUNDAI

TAUERN- EDITION



Sofort verfügbar

Der Hyundai Tucson GO oder GO Plus 4x4 Automatik

Tauern Edition* by Pirnbacher zum Aktionspreis

ab € 32.490,-**

inkl. 20% MwSt. und NOVA

Auto Pirnbacher GmbH
5600 St. Johann i. Pg.

T. +43 (0) 6412 93080
E. filiale@auto-pirnbacher.com

5
JAHRE
HERSTELLER
GARANTIE



pirnbacher
www.auto-pirnbacher.com

*Tauern Edition by Pirnbacher nur solange der Vorrat reicht. Nur begrenzte Stückzahl verfügbar. **€ 4.700,- Finanzierungsbonus; € 800,- Versicherungsbonus und € 1.500,- Eintauschbonus bzw. € 2.500,- Eintauschbonus Hyundai (bei Eintausch Ihres alten Hyundai ersetzt dieser den Eintauschbonus) bereits im Preis abgezogen und nur gültig bei Denzel Bank Finanzierung und Versicherung über die GARANTA | Aufpreis für Metallic € 750,- | Stand 04/2026 | Alle weiteren Bonifikationen (inkl. eventueller Vorführwagen, Tageszulassungen) sind im Aktionspreis bereits abgezogen | Aktionspreis kann aufgrund Listenpreisänderungen angepasst werden | Fahrzeugabbildung: Symbolfoto

FIRMLINGE SPENDEN LEBENSMITTEL

Junges Engagement

Es ist ein wunderschönes Zeichen der Solidarität und der gelebten Nächstenliebe: Im Rahmen ihrer persönlichen Firmvorbereitung haben Marie-Christin, Amelie, Hannah, Felix und Vinzent aus der 4A der Mittelschule Bad Hofgastein eine eigenständige Initiative gestartet. Die Jugendlichen haben gemeinsam haltbare Lebensmittel gesammelt, um Menschen in schwierigen Lebenslagen zu unterstützen. Die vollen Taschen wurden nun direkt an die Sozialberatung übergeben.



FOTO: CARITAS SALZBURG

Zwei Jahrzehnte gelebte Inklusion in Schladming-Dachstein

Seit zwei Jahrzehnten öffnet der Verein Freizeit-PSO Menschen mit Behinderung die Türen zur alpinen Bergwelt in der österreichischen Tourismusregion Schladming-Dachstein – im Winter auf der Skipiste, im Sommer auf Wanderwegen und bei vielfältigen Outdoor-Aktivitäten. Was Vereinsgründerin Sabine Zach vor mittlerweile 20 Jahren nach einem Auslandsaufenthalt mit ersten Berührungspunkten im Behindertensport ins Leben rief, hat sich zu einer etablierten Initiative entwickelt, die weit über die Region hinauswirkt – für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, für ihre Familien und für den Tourismus in Schladming-Dachstein.

FOTO: FREIZEIT-PSO, LISA MARIE-REITER

Gemeinsam musizieren von Anfang an

Mit der bereits etablierten Bläserklasse in St. Johann im Pongau möchten das Musikum und die Bürgermusik St. Johann Kindern ab der 2. Schulstufe den Einstieg in die Welt der Musik erleichtern. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Musizieren, das Erlernen eines Instruments und die Freude an der Musik in der Gruppe. Die Ausbildung kombiniert Instrumentalunterricht mit Ensembleproben und regelmäßigen gemeinsamen Musikstunden. Die Projektdauer beträgt zwei Jahre. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Informationen: www.bm-stjohann.at - Anmeldung unter: musik@bm-stjohann.at oder telefonisch unter 06641042121



Energieplatzl Innergebirg

Seit der Eröffnung im November 2025, erfreut sich das „Energieplatzl Innergebirg“ zunehmender Beliebtheit. Das von Dr. Stefan Zerza ins Leben gerufene Energieplatzl entstand aus der Vision des Mediziners heraus, den Menschen im Innergebirg einen Ort der Begegnung und der Gesundheit zu schenken! So fanden sich „zufällig“ nach und nach erfahrene LehrerInnen, die ein vielfältiges Kursprogramm zusammenstellten. Neben Yoga- und Pilateskursen, finden in dem wunderschönen Gruppenraum ebenso Meditation, verbundenes Atmen, Massagen und Mantra-Singen statt. Die Durchführung aller Kurse erfolgt mit Achtsamkeit und Herzenswärme! Bewegung, Atem, Meditation, Massagen und Mantras verbinden sich zu einer ganzheitlichen Praxis, die Körper, Geist und Seele stärken. Menschen in unserer heutigen schnelllebigen Zeit schenken ihrer eigenen Gesundheit oftmals zu wenig Aufmerksamkeit. Die Folge davon können Erkrankungen an Körper und Seele sein. Das Energieplatzl ist ein Ort der Ruhe, Heilung und innerer Entfaltung. www.energieplatzl.com

FOTO: DR. ZERZA / WOLFGANG HUMMER



SYMBOLBILD



Geld für die Familienkassa

FORUM FAMILIE. Diese Online-Broschüre sollten Familien kennen!

Wenn am Ende des Monats weniger übrig bleibt als gewünscht, lohnt sich ein genauer Blick auf vorhandene Unterstützungsangebote. „Einige Familien lassen finanzielle Hilfen ungenutzt – oft schlicht deshalb, weil sie nicht bekannt sind oder schwer auffindbar erscheinen. Genau hier setzt unsere aktualisierte Online-Broschüre an und bringt Licht ins Informationsdickicht“, weiß Sabine Pronebner-Kunz, vom Forum Familie Pongau

Ratgeber

Mit der Online-Broschüre „Geld für die Familienkassa“ hat Forum Familie, die Elternservicestelle des Landes, einen kompakten und alltagstauglichen Ratgeber zusammengestellt. Dieser bündelt

eine Vielzahl an Förderungen, Ermäßigungen und praktischen Spartipps – übersichtlich und leicht verständlich aufbereitet.

Gesammeltes Wissen

Hinter dem Angebot steht die langjährige Erfahrung der regionalen Beratungsstellen: Seit über 20 Jahren unterstützen Expertinnen und Experten Familien dabei, passende Hilfen zu finden. Entsprechend breit gefächert ist auch das Spektrum, wenn es um Förderungen und Beihilfen geht – von Zuschüssen zur Kinderbetreuung über finanzielle Entlastungen bei Schulveranstaltungen bis hin zu speziellen Unterstützungen, etwa bei Mehrlingsgeburten. Einige Beispiele zeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind: So können Betreuungs-

kosten bei ganztägigen Schulformen reduziert werden. Der Salzburger Familienpass wiederum eröffnet attraktive Vergünstigungen in den Bereichen Freizeit, Einkaufen und Mobilität. Auch in besonderen Lebenssituationen stehen gezielte Hilfen bereit. Ob Unterstützung bei unerfülltem Kinderwunsch durch den IVF-Fonds oder Zuschüsse für unterschiedliche Bedürfnisse gibt es passende Angebote. Wer kulturelle Angebote nutzen möchte, kann unter bestimmten Voraussetzungen mit dem Kulturpass kostenfrei Museen und Veranstaltungen besuchen.

Online verfügbar

Die Broschüre wurde für 2026 vollständig überarbeitet und ist ausschließlich online ver-

fügar. Sie bietet einen aktuellen, kompakten Überblick und erleichtert es, passende Unterstützungen rasch zu finden. ★



Download unter:
www.salzburg.gv.at/familienkassa.pdf



Frauenservicestelle KOKON: Neue Plattform für Frauen & Mädchen

FORUM FAMILIE. Die Plattform Connect.KoKon wurde 2026 im Rahmen des LEADER-Projekts „FRAUwärts statt rüCkWÄRTS“ ins Leben gerufen.

Als digitales Informations- und Vernetzungsportal bündelt es ab sofort Inhalte zu zentralen Themen rund ums Frauensein – verständlich, kompakt und zugänglich. Sabine Pronebner-Kunz vom Forum Familie Pongau, der Elternservicestelle des Landes, betont: „Besonders in ländlichen Regionen eröffnet die Digitalisierung neue Möglichkeiten: Wissen wird leichter zugänglich, Wege werden kürzer, und wichtige Themen erreichen Frauen und Mädchen dort, wo sie gebraucht werden. Das funktioniert unkompliziert und ist zudem zeitgemäß.“

Die neue Plattform

„Die Geschichte von Frauen braucht ein Update“, so Bar-

bara Nihues, Leiterin der Frauenservicestelle Kokon. „Lange Zeit haben fast ausschließlich Männer darüber geschrieben – und bis heute stehen sie oft im Mittelpunkt von Erfindungen, Wissenschaft, Kunst, Politik und Wirtschaft. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit. Frauen haben Geschichte gemacht. Sie haben Revolutionen angestoßen, Forschung vorangetrieben, Kunst geschaffen, Unternehmen gegründet und Zukunft gestaltet – mutig, frei und gemeinsam. Unzählige Frauen haben ihre Zeit geprägt und Wege geebnet, von denen wir noch heute profitieren“. Die neue Plattform der Frauenservicestelle Kokon macht nun diese Spuren sichtbar und verbindet Ver-

gangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Das Angebot

Die Plattform bietet frauen- und geschlechtergeschichtliches Wissen und zeitgemäße Impulse. Gesundheit, Arbeit, Finanzen, Bildung, Politik, Körper, Kunst, Kultur, Gesellschaft – Wissen eröffnet vielfältige Perspektiven und lädt dazu ein, sich zu informieren, auszutauschen und zu wachsen. Ziel ist es, den Diskurs rund um Gleichstellung leben-

dig zu halten und weiterzuentwickeln. Wissen verbindet und stärkt. Die Plattform ist für alle da, die sich informieren, vernetzen und stärken möchten – egal, ob man sich orientieren oder neue Wege einschlagen möchte oder bereits mittendrin ist. Die Plattform richtet sich an Frauen in allen Lebensphasen: an jene, die ihre Stimme erheben, ihre Stärke entfalten und etwas bewegen wollen – ebenso wie an alle, die sich gerade erst auf den Weg machen. ★

INFOS

Weitere Infos:
www.connect.kokon-frauen.com/

Forum Familie Pongau
Ing. Ludwig-Pech- Str. 12
5600 St. Johann i. PG.
forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/forumfamilie



Mag. a Sabine Pronebner-Kunz, Fourn Familie Pongau

„Besonders in ländlichen Regionen eröffnet die Digitalisierung neue Möglichkeiten: Wissen wird leichter zugänglich, Wege werden kürzer, und wichtige Themen erreichen Frauen und Mädchen dort, wo sie gebraucht werden.“



Über die Ausstellung. Die Ausstellung selbst entstand gemeinsam mit dem Abraham Accords Institute und Fotograf Hans Günther Kaufmann. Ausgangspunkt waren die sogenannten Abraham-Abkommen, die 2020 zu einer Annäherung zwischen Israel und mehreren arabischen Staaten führten. Die gezeigten Fotografien beschäftigen sich mit den Themen Ursprung, Wasser und den Gotteshäusern der drei monotheistischen Religionen. Ergänzt wurde die Ausstellung durch Schülerprojekte unter dem Titel „Face Future“, bei denen Jugendliche ihren persönlichen Zugang zum Thema Schöpfung gestalteten.

Drei Religionen, ein gemeinsamer Gedanke

ST. JOHANN IM PONGAU. Die Ausstellung „Wir sind Schöpfung“ wurde in St. Johann zum Ausgangspunkt für einen besonderen Austausch zwischen katholischer, evangelischer und islamischer Glaubensgemeinschaft.

Während weltweit Konflikte, politische Spannungen und gesellschaftliche Spaltungen zunehmen, entstand in St. Johann ein bewusst anderer Zugang: Zuhören statt Abgrenzen. Rund um die Ausstellung „Wir sind Schöpfung“ kamen Vertreter unterschiedlicher Glaubensgemeinschaften zusammen, um über gemeinsame Werte, Verantwortung und das Zusammenleben zu sprechen. Die Ausstellung mit Fotografien von Hans Günther Kaufmann war dabei weit mehr als eine reine Kunstpräsentation. Im Mittelpunkt stand die Idee, dass Juden,

Christen und Muslime trotz unterschiedlicher Traditionen einen gemeinsamen Ursprung und auch gemeinsame Verantwortung teilen – insbesondere im Umgang mit unserer Schöpfung und dem gesellschaftlichen Miteinander. Bei der Vernissage diskutierten Vertreter der katholischen,

evangelischen und islamischen Glaubensgemeinschaft gemeinsam mit Besucherinnen und Besuchern über genau diese Fragen. Dass ein solcher Austausch gerade auch auf regionaler Ebene stattfindet, wurde von vielen als starkes Zeichen wahrgenommen. Besonders spannend

war dabei weniger die Theorie als vielmehr der persönliche Zugang der Beteiligten. Was bedeutet Dialog heute überhaupt noch? Wo gibt es Gemeinsamkeiten? Und warum sind solche Begegnungen gerade jetzt wichtig? ★

V.l.n.r.: Hildegard Stofferin, Fatih Gürbüz, Hans Günther Kaufmann, Eveline Huber, Ingrid Mohr, Matthias Hohla, Andreas M. Jakober, Berat Jusufi



FOTOS: PRIVAT, PFAARST. JOHANN IM PONGAU, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN



Andreas Maria Jakober
Pfarrer der katholischen Pfarre St. Johann im Pongau

Warum war Ihnen der interreligiöse Austausch bei dieser Veranstaltung besonders wichtig?

Wir – in den unterschiedlichen Religionen – gestalten und prägen das gesellschaftliche Zusammenleben. Bei den Pongauer Interkulturellen Tagen wurde das erfahrbar und sichtbar. Die Veranstaltung ist so gelungen, weil es davor schon den interreligiösen Austausch gegeben hat, in kleinen Gruppen und ganz persönlichen Begegnungen. Ich finde es sehr spannend und wertvoll, wenn ich, als katholischer Priester, Persönlichkeiten aus den christlichen und islami-

schen Glaubensgemeinschaften begegne; einerseits weil es dabei möglich ist, einen theologischen Dialog zu führen, aber sich auch von Mensch zu Mensch in freundschaftlicher Gesinnung kennen zu lernen.

Welche Botschaft sollte dieser Abend den Besucherinnen und Besuchern mitgeben?

Die Botschaft sollte sein: Das Menschsein, mit dem wir eingewoben sind in die ganze Schöpfung, verbindet uns alle. Unsere verschiedenen Religionen geben uns einen gemeinsamen Auftrag: Bewahre die

Schöpfung Gottes!

Was wünschen Sie sich für das zukünftige Miteinander der Religionen und Kulturen in der Region?

Im künftigen Miteinander hoffe ich auf ein wachsendes Interesse an der Religion des anderen. Dann wünsche ich mir, dass sich das Wissen über die religiösen Inhalte und die Spiritualität erweitert. Und ein wertschätzendes Staunen über die religiösen Gepflogenheiten in den Glaubensgemeinschaften, das auch durch die Unterschiedlichkeiten hervorgerufen wird.

Welche Bedeutung hat der Gedanke der Verantwortung für die Schöpfung im Islam.

Der Gedanke der Verantwortung für die Schöpfung nimmt im Islam eine zentrale Stellung ein. Der Mensch wird als von Gott eingesetzter Verwalter der Erde verstanden, der verpflichtet ist, die Schöpfung zu schützen und verantwortungsvoll mit ihr umzugehen.

Warum ist der persönliche Austausch zwischen Religionen heute wichtiger denn je?

Der persönliche Austausch zwischen den Religionen ist heute wichtiger denn je, weil Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen immer enger zusammenleben. Der Dialog hilft dabei, gegenseitigen Respekt, Verständnis und Frieden zu fördern.

Welche Botschaft nehmen Sie persönlich aus diesem Abend mit?

Persönlich nehme ich aus diesem Abend mit, wie wichtig Dialog und gegenseitiges Interesse sind. Es war schön zu sehen, dass Menschen bereit waren, miteinander zu sprechen und sich auszutauschen. Solche Veranstaltungen stärken das Verständnis und den Respekt zwischen den Menschen.



Imam Berat Jusufi
islamische Religionsgemeinschaft Radstadt

LEBENSART

V.l.n.r.: Hans Günther Kaufmann, Andreas M. Jakober, Matthias Hohla



Dr. Ingrid Mohr
evangelische
Gemeinde

Was hat Sie an diesem Abend besonders beeindruckt?

Viele Menschen verbringen heute immer mehr Zeit im Internet, dort werden ihnen durch die Algorithmen diverser Plattformen hauptsächlich die Inhalte angeboten die ihrer bestehenden Meinung entsprechen. So kann ganz leicht der Eindruck entstehen die eigene Bubble wäre der Nabel der Welt, die eigenen Meinung die einzig richtige.

Wir leben heute in einer Gesellschaft der erhobenen Zeigefinger. Wer anders ist, anders denkt als es der Meinung der eigenen Blase entspricht, der wird schnell als böse oder dumm hingestellt. Besonders schlimm: Mit dem oder der darf man gar nicht erst reden, sonst läuft man Gefahr selbst ausgegrenzt zu werden. Reißerische Schlagzeilen, die Menschen gegeneinander aufhetzen, generieren

Klicks und damit Werbeeinnahmen. Was gegen diesen Teufelskreis wirkt, ist miteinander reden. Dazu gehört die Kunst wirklich zuzuhören - und nicht schon während der oder die andere redet überlegen, was ich selbst sagen möchte. Miteinander feiern, miteinander essen. Hinschauen, hinhören und z.B. erstaunt feststellen, dass der ja „gar keine Hörner unter seinem Hut hat“.

Warum war Ihnen diese Veranstaltung wichtig? Welche Bedeutung haben solche Begegnungen für eine Gemeinde?

Die Fotoausstellung „Wir sind Schöpfung“ ist für unsere Gemeinde eine große Bereicherung. Sie eröffnet neue Perspektiven und gibt die Möglichkeit, Kirche einmal anders zu denken und

zu erleben. Gerade in Verbindung mit den Interkulturellen Tagen entstand ein wertvoller Raum für Begegnung und Austausch. Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religionen konnten miteinander ins Gespräch kommen, sich kennenlernen und voneinander lernen. Gerade auf lokaler Ebene ist ein res-

pektvolles Miteinander heute wichtiger denn je. Unsere Gemeinde lebt von Offenheit, Wertschätzung und dem Interesse am Gegenüber. Veranstaltungen wie diese zeigen, wie bereichernd Vielfalt sein kann und wie wichtig es ist, Brücken zwischen Menschen zu bauen.



Eveline Huber
Bürgermeisterin
St. Johann
im Pongau

FAZIT

Vielleicht war genau das die eigentliche Stärke dieser Veranstaltung: Nicht große politische Debatten, sondern echte Begegnungen im kleinen Rahmen. Menschen unterschiedlicher Religionen und Hintergründe, die sich Zeit nehmen, miteinander zu sprechen – offen, respektvoll und ohne gegenseitige Vorurteile. Die Ausstellung ist inzwischen weitergezogen. Der Gedanke dahinter dürfte jedoch vielen Besucherinnen und Besuchern noch länger in Erinnerung bleiben.





Kleine Zecke, großes Risiko

ZECKEN & KRANKHEITEN. Gut informiert durch die Zeckensaison – für Mensch und Tier.

Sobald die Temperaturen steigen, beginnt auch ihre Zeit: Zecken sind in Österreich weit verbreitet und längst nicht nur im Wald zu finden. Sie sitzen im hohen Gras, im Gebüsch, auf Wiesen, in Parks oder sogar im eigenen Garten. Anders als oft angenommen, lassen sie sich nicht von Bäumen fallen, sondern werden beim Vorbeigehen abgestreift und gelangen so auf die Haut oder ins Fell. Aktiv werden Zecken bereits ab etwa 5 bis 7 Grad Celsius. Durch die zunehmend milden Winter hat sich ihre Saison deutlich verlängert – oft sind sie vom frühen Frühjahr bis in den späten Herbst aktiv. Damit steigt auch das Risiko für Mensch und Tier, mit ihnen in Kontakt zu kommen.

Unterschiedliche Arten in Österreich

In Österreich kommen mehrere Zeckenarten vor, die sich in

Lebensraum und Krankheitsübertragung unterscheiden. Am häufigsten ist der Gemeine Holzbock (*Ixodes ricinus*). Er ist vor allem für die Übertragung von FSME und Borreliose verantwortlich und kommt in vielen Regionen vor – vom Flachland bis in höhere Lagen. Daneben gibt es unter anderem die Auwaldzecke (*Dermacentor reticulatus*), die häufiger bei Tieren vorkommt und Krankheiten wie Babesiose übertragen kann. In den letzten Jahren wurden zudem vereinzelt neue, wärmeliebende Arten beobachtet, die durch klimatische Veränderungen begünstigt werden. Diese Entwicklung wird aufmerksam beobachtet, da sich dadurch auch das Krankheitspektrum verändern kann.

Wie Zecken Krankheiten übertragen

Zecken selbst sind nicht gefährlich, können aber ➤

Für euer leibliches Wohl sorgt die 

Oktober 9. - 11. 2026
Festsaal Pfarrwerfen


Spiel am Land

Die Eventmesse für Jugendliche & Spielebegeisterte

**GAMES
BRETTSPIELE
UND KRITISCHER
DISKURS**

Freitag: 14:00 - 18:00
Samstag: 09:00 - 18:00
Sonntag: 10:00 - 17:00

www.spielamland.at

Bei uns bleibt's alkoholfrei

Mit freundlicher Unterstützung von:

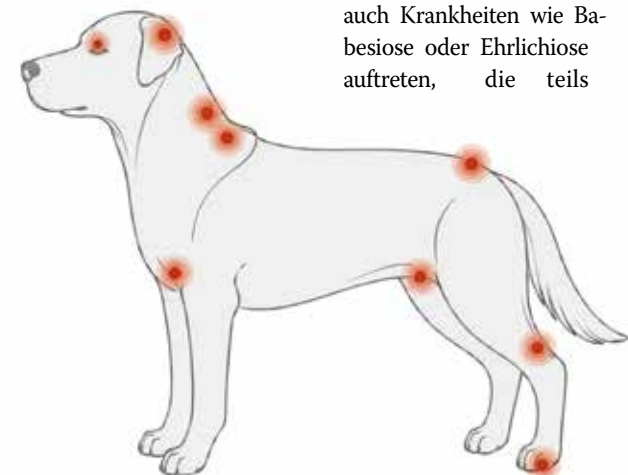
    

Krankheitserreger übertragen. Beim Blutsaugen gelangen Viren oder Bakterien über den Speichel in den Körper. Dabei spielt die Dauer des Stichs eine Rolle: FSME-Viren können rasch übertragen werden, während es bei Borreliose meist länger dauert. Nicht jeder Stich führt zu einer Erkrankung. Dennoch gilt: Je früher eine Zecke entdeckt und entfernt wird, desto geringer ist das Risiko einer Infektion.

FSME - die Virusinfektion

Eine der wichtigsten durch Zecken übertragenen Krankheiten ist die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Sie betrifft das zentrale Nervensystem und kann unterschiedlich schwer verlaufen. Erste Symptome sind oft grippeähnlich, in schweren Fällen kann es zu Entzündungen von Gehirn und Hirnhäuten kommen. Österreich zählt zu den Risikogebieten. Eine Schutzimpfung bietet einen sehr zuverlässigen Schutz und wird besonders für Menschen empfohlen, die sich regelmäßig im Freien aufhalten. Eine gezielte Behandlung gegen das Virus gibt es nicht – daher steht die Vorsorge im Mittelpunkt.



Symbolbild einer Borreliose: Charakteristische ringförmige Hautrötung (Erythema migrans) am Unterarm, die sich kreisförmig um die Einstichstelle ausbreitet.

Borreliose - vielfältige Symptome

Borreliose ist die häufigste bakterielle Erkrankung, die durch Zecken übertragen wird. Sie kann verschiedene Organe betreffen und verläuft oft in mehreren Stadien. Typisch ist die sogenannte Wanderröte, eine ringförmige Hautrötung rund um die Einstichstelle. Allerdings tritt sie nicht in jedem Fall auf. Weitere mögliche Beschwerden reichen von Fieber und Müdigkeit bis hin zu Gelenks- oder Nervenschmerzen. Eine Impfung gibt es derzeit nicht, doch bei frühzeitiger Diagnose ist eine Behandlung mit Antibiotika in der Regel gut möglich.

Auch Tiere sind betroffen

Zecken stellen auch für Tiere ein ernstzunehmendes Risiko dar. Besonders Hunde sind häufig betroffen, da sie sich viel im Freien bewegen. Neben Borreliose können bei ihnen auch Krankheiten wie Babesiose oder Ehrlichiose auftreten, die teils



schwer verlaufen. Katzen sind weniger anfällig, können jedoch ebenfalls Zecken tragen und so indirekt zur Verbreitung beitragen. Auch Pferde und Nutztiere können betroffen sein. Für Tierhalter ist es daher wichtig, ihre Tiere regelmäßig zu kontrollieren und geeignete Schutzmaßnahmen zu treffen.

Kontrolle nach dem Aufenthalt im Freien

Eine der wichtigsten Maßnahmen ist die gründliche Kontrolle nach Aufhalten in der Natur. Je schneller eine Zecke entdeckt wird, desto besser. Beim Menschen sollten besonders warme, gut durchblutete und oft schwer einsehbare Körperstellen überprüft werden. Dazu zählen vor allem Kniekehlen, Achseln, Leisten, Bauchnabel, Nacken, Haarsansatz so-

wie der Bereich hinter den Ohren. Bei Kindern sind zusätzlich Kopfhaut und Hals besonders häufig betroffen. Auch Haustiere sollten nach jedem Spaziergang sorgfältig untersucht werden. Zecken verstecken sich bei Hunden und Katzen gerne im dichten Fell – insbesondere am Kopf, an den Ohren, am Hals, zwischen den Zehen oder im Bauchbereich.

Zecken richtig entfernen

Wird eine Zecke entdeckt, sollte sie möglichst rasch entfernt werden. Am besten eignet sich dafür eine Zeckenzange oder -karte. Die Zecke wird möglichst hautnah gefasst und gerade herausgezogen. Wichtig ist, sie nicht zu quetschen. Von Hausmitteln wie Öl, Alkohol oder Klebstoff wird abgeraten, da sie die Zecke reizen und die Übertragung von Krankheitserregern begünstigen können. Nach dem Entfernen sollte die Stichstelle beobachtet werden.

Vorbeugung im Alltag

Der beste Schutz besteht dar-



Beim Hund sind vor allem Kopf- und Ohrenbereich, Nacken und Hals, Achseln, Brust und Bauch, Leisten, Beine sowie die Pfoten besonders anfällig für Zeckenbefall. Die farblich markierten Bereiche zeigen jene Körperstellen, die bei der Kontrolle gezielt überprüft werden sollten.

FOTO: FREEPIK.COM QUELLE: WWW.AGES.AT/MENSCHKRANKHEIT/INFO/5-ZU-ZECKEN-KRANKHEITEN

in, Zeckenstiche möglichst zu vermeiden. Lange Kleidung, feste Schuhe und das Meiden von hohem Gras reduzieren das Risiko deutlich. Helle Kleidung hilft, Zecken schneller zu erkennen. Zusätzlich können zeckenabweisende Mittel verwendet werden. Für Tiere gibt es spezielle Präparate wie Spot-on-Lösungen, Tabletten oder Halsbänder, die einen wirksamen Schutz bieten können. Auch im Garten lässt sich vorsorgen: Regelmäßiges Mähen, das Entfernen von Laub und das Vermeiden von feuchten Rückzugsorten machen den Lebensraum für Zecken weniger attraktiv.

Aufmerksamkeit schützt

Zecken sind ein natürlicher



Bestandteil unserer Umwelt und lassen sich nicht vollständig vermeiden. Mit dem richtigen Wissen und einfachen Maßnahmen lässt sich das Risiko jedoch deutlich reduzieren – für uns selbst ebenso wie für unsere Tiere. Wer aufmerksam bleibt, regelmäßig kontrolliert und bei Auffälligkeiten rasch handelt, ist gut geschützt und kann die Natur weiterhin unbeschwert genießen.

Zecke gefunden? Jetzt mithelfen!

Wer eine Zecke findet, kann aktiv zur Forschung beitragen: Im Rahmen eines österreichweiten Überwachungsprojekts der AGES haben Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, gefundene Zecken einzusenden oder abzugeben. Die Proben werden von Expert:innen bestimmt und teilweise auf Krankheitserreger untersucht. So entsteht ein laufend aktua-

lisiertes Bild über die Verbreitung von Zecken und möglichen Risiken – auch in Salzburg. Wichtig: Per Post dürfen nur tote Zecken versendet werden, entsprechend verpackt als veterinärmedizinische Probe. Lebende Zecken können an ausgewählten Standorten abgegeben werden – in Salzburg etwa bei der AGES in der Innsbrucker Bundesstraße 47. Für die Teilnahme werden nur wenige Angaben benötigt, etwa Funddatum, Fundort (so genau wie gewünscht) und ob die Zecke von Mensch oder Tier stammt. Die Daten fließen anonymisiert in die Auswertung ein. Individuelle Untersuchungsergebnisse werden nicht zurückgemeldet, da es sich um ein reines Monitoring-Projekt handelt. ★

STADTFEST

ST. JOHANN IM PONGAU

SA 20. JUNI

BEGINN 11 Uhr

KLEINES KINDERPROGRAMM
... ab Nachmittag am Postareal

MUSIC ACTS
... auf der Hauptbühne und CUPRA-Stage

LINE-UP HAUPTBÜHNE:

16.30 – 18.30 BORG Band St. Johann
19.00 – 23.00 Tschari Band
23.00 – 02.00 DJ Much

LINE-UP CUPRA-STAGE:

20.00 – 22.00 DJ Pädi
22.00 – 00.00 DJ Reed
00.00 – 02.00 DJ Pädi

Visit us on

EINTRITT FREI!



Schwebfliege

Österreichs vergessene Bestäubungskünstler

NATURSCHUTZBUND. Über die Bienen hinaus: Naturschutzbund Österreich fordert umfassenden Schutz für Käfer, Fliegen und Schmetterlinge als ökologische Lebensversicherung.

Wenn das Wort Bestäubung fällt, wandern die Gedanken unweigerlich zur Honigbiene (*Apis mellifera*). Doch ein Blick in die heimische Natur zeigt: Eine hochspezialisierte Vielzahl an „unbekannten Bestäubern“ sichert die biologische Vielfalt und die Stabilität unserer Ökosysteme. Der Naturschutzbund Österreich unterstreicht die Notwendigkeit, den Schutz über klassische „Bienenweiden“ hinaus auf die gesamte Insektenvielfalt auszuweiten.

Bestäubungssyndrome ermöglichen das perfekte „Match“

Pflanzen und ihre Bestäuber haben im Laufe der Evolution perfekt aufeinander abgestimmte Partnerschaften entwickelt. Während die Honigbiene als prominenter Gene-

ralist gilt, nutzen Pflanzen spezifische Formen, Nektarmengen, Düfte und Farben, um genau die richtigen Bestäuber anzulocken. Die Passgenauigkeiten zwischen Blüte und Tier nennt man Bestäubungssyndrome.

Schmetterlinge

Stieltellerblüten wie die Schlüsselblume sind exklusiv für Falter geeignet, die mit ihrem langen Rollrüssel den Nektar erreichen. Während Tagfalter von den Farben rot, blau und pink angezogen werden, reagieren Nachtfalter auf starke Düfte in der Dämmerung.



Kleines Taubenschwänzchen

Käfer & Fliegen

Scheibenblüten wie der Wiesen-Bärenklau locken kurzrüsselige Insekten an, weil sie flach sind und der Nektar offen angeboten wird. Zudem werden die Tiere durch helle Farben oder starke Duftstoffe angezogen. Typische Bestäuber sind vorwiegend Käfer sowie Fliegen (v.a. Schwebfliegen), aber auch Wespen und gelegentlich Wanzen mit kurzen leckend-saugenden Mundwerkzeugen.

(Wild-)Bienen

Sie sind schwer und kräftig genug, um komplexe Lippen-

blüten „aufzudrücken“. Die Bestäuber der Lippenblüten, wie sie beispielsweise Taubnesseln besitzen, mögen die leuchtenden Farben Blau, Violett oder Gelb. Besonders raffiniert sind die UV-Markierungen auf der Unterlippe, die den Bestäubern als effektive Landehilfe dienen.

Mehr Bestäuberarten

Viele heimische Pflanzenarten locken jedoch zur Sicherheit mehrere Bestäuberarten an. Der Löwenzahn (*Taraxacum officinale*) wird von Wildbienen, Honigbienen, Schwebfliegen, anderen Fliegenarten (z.B. Blumenfliegen oder Echte Fliegen) und kleinen Käfern besucht. Die Brombeere (*Rubus fruticosus*) ist ein Magnet für Schmetterlinge, Honig- und Wildbienen, Schwebfliegen und andere Fliegenarten (z.B. Fleischfliegen). Flockenblumen (*Centaurea*) sind „Tank-

FOTOS: NATURSCHUTZBUND / HARALD MARK, FRANZ KOESSL, PHILIPP SCHUBERT



Metallischer Rosenkäfer

stellen“ für Honig- und Wildbienen, Schmetterlinge wie auch Schwebfliegen und andere Fliegenarten (z.B. Raupenfliegen).

Bestäubervielfalt als Lebensversicherung

„Diese Diversität ist unsere ökologische Versicherung“, betont Carolina Trcka-Rojas, Expertin beim Naturschutzbund Österreich. „In den kalten Hochlagen der Alpen sind Fliegen, wie beispielsweise Schwebfliegen, Blumenfliegen, Echte Fliegen oder Schmeißfliegen, oft die Einzigen, die bei niedrigsten Temperaturen noch umherschwirren und bestäuben. Schwebfliegen leisten zudem unverzichtbare Arbeit bei Obstbäumen und Rapsfeldern, während Schmetterlinge als 'Fernreisende' weit entfernte Pflanzenpopulationen genetisch miteinander verbinden.“

Jetzt Schritte gegen das Insektensterben setzen!

„Um die Gesamtheit unserer fleißigen Bestäuber zu schützen, müssen wir über die reine ‚Bienenweide‘ hinausdenken und strukturelle Diversität schaffen“, appelliert Trcka-Rojas. Dies bedeutet primär den Erhalt von Totholz für Käferlarven, offene Bodenstellen und die gezielte Förderung von Wirtspflanzen für Raupen. Viele Bestäuber stellen im Larvenstadium völlig andere Ansprüche an ihren Lebens-

raum als im erwachsenen Stadium. Ein wesentlicher, oft übersehener Faktor ist auch die Lichtverschmutzung: Da Nachtfalter einen beträchtlichen Teil der Bestäubungsleistung erbringen, ist die Reduktion von künstlichem Licht durch warmweiße LEDs (< 3000 K) und eine gezielte Abschirmung notwendig, um deren nächtliche Aktivitätszyklen nicht zu unterbrechen. Darüber hinaus sichert ein zeitversetztes Mähen von Teilflächen die kontinuierliche Verfügbarkeit von Nahrung und Rückzugsorten. Die Bereitstellung von flachen Wasserstellen unterstützt zudem die Thermoregulation und den Nestbau vieler Arten. „Nur ein multidimensionaler Ansatz, der auch die sensiblen Larvalstadien vor Pestizidexposition schützt, kann die Resilienz unserer Bestäubungssysteme langfristig sichern“, so Trcka-Rojas abschließend.

Fotos teilen - Wissen mehr

Der Naturschutzbund bittet, Fotos von (unbekannten) Bestäubern auf seiner Citizen-Science-Plattform www.naturbeobachtung.at oder der gleichnamigen App zu teilen, um mehr über Vorkommen und Verbreitung dieser interessanten Arten zu erfahren. ★

Infos

www.naturschutzbund.at



KREATIVSHOOTINGS INDIVIDUELLE SHOOTINGS
BEAUTY PORTRAITS BABYBAUCH
KINDERSHOOTINGS WERBEFOTOGRAFIE
REDAKTIONELLE FOTOGRAFIE GRAFIK & DESIGN
PRODUKTFOTOGRAFIE MODEFOTOGRAFIE



Model: Marie Höll
Make-Up: Magdalena Güster



ANDREAS BOLDT DI(FH)
FOTOGRAFIE, GRAFIK & DESIGN
+43(0)660 / 770 11 36
INFO@ANDREASBOLDT.COM
WWW.ANDREASBOLDT.COM



RED ZAC

Kappacher



Anpfiff zur Fußball WM!

vom 03. Juni bis 19. Juli



LG OLED evo AI

4K ULTRAVIEW

210 cm
WORLD'S NO. 1
OLED TV
FOR 12 YEARS

UVP 4499.-

-56%

1979.-

LG OLED evo AI C5 4K Smart TV

83" / 210 cm. Brightness Booster für hellere, brillantere Bilder, perfektes Schwarz und satte Farben. Filmmaker Ambient Mode, Dolby Vision und Dolby Atmos für kino-gleiches Entertainment. **Type: OLED83B59**



UVP 379.-

-14%

325.-

BE COOL NX-1 Lite

Motorleistung: 350 Watt, Maximale Reichweite: 25 Km, Wattstunden: 270 Wh, Scheibenbremse hinten, elektrische Bremse vorne, Max. Geschwindigkeit: 25 km/h.

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten! Angebote gültig solange der Vorrat reicht!



UVP 349.-

-43%

198.-

BRAUN Bügelstation

Dampfdruck: 7,5 bar / 500 g/min, 2400 W Leistung, 2,0 l Wassertank. **Type: IS5245 BL Carstyle 5 blau**



Div. Klimageräte lagernd

UVP 349.-

-26%

258.-

SHINCO Mobiles Klimagerät

3-in-1 Mobile Klimaanlage bietet Kühlung, Ventilation und Entfeuchtung in einem Gerät und sorgt ganzjährig für ein angenehmes Raumklima – ideal für Räume bis 55 m². **Type: SPK3S-07C**



A G E

UVP 349.-

-29%

247.-

NABO Getränkekühlschrank

3 Ablagefächer aus Metall ausziehbar, Versenker Türgriff, Temp. Bereich: 5-18°, BxHxT: 470x845x440 mm. **Type: FK8970**



UVP 44.70

-34%

29.50

NACHTMANN

Spritz/Rotweingläserset
6 Stück

Red mit uns.

Red Zac.

☎ 06412 20020

✉ shop@redzac-kappacher.at



redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

