PONGAU & ENNSTAL

NR. 222 • 05./06. NOVEMBER 2026

weekend MAGAZIN

MENSCHEN ✶ FAKTEN ✶ EMOTIONEN

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENTGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11A03077K



AB 16. NOVEMBER LEUCHTEN KINDERAUGEN WIEDER BEIM

Licht-Advent in St. Johann

10 Jahre Original Licht-Advent
LICHT ADVENT
2016-2026

Advent Shopping

SBS
Regional Einkaufen.
St. Johann | Bischofshofen | Schwarzach - Sonnentherme

HAUPTGEWINN
10.000 €
in SBS-Schecks

Losabgabe
bis einschließlich
24. Dez. 2026



SBS

Echt regional.

JO REGIONAL

AKTIONSGEMEINSCHAFT BISCHOFSHOFEN

SCHWARZACH aktiv

50 TAGESKARTEN
für die **Felsentherme**
in **Bad Gastein**

FELSENTHERME BAD GASTEIN

24 TOLLE GEWINNE
aus dem **SBS-Online-Adventkalender**

facebook/sbsshopping · instagram/sbsplattform

Detaillierte Infos unter www.sbsshopping.at



ZURÜCK IN DIE STEINZEIT?
WERDEN WIR DÜMMER?



VEREINE IN DER REGION:
IMPERIUS PASS

NR. 222 • 05./06. NOVEMBER 2026

PONGAU & ENNSTAL

weekend MAGAZIN

MENSCHEN ✶ FAKTEN ✶ EMOTIONEN

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENTGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11A039077K

TRADITION IM WANDEL

Unser Advent ist jünger, als wir glauben



Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch

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



WOHNSTUDIO RESCH

Viel Platz für Neues!

IM WOHNSTUDIO RESCH. Neue Geräte brauchen Platz! Deshalb profitieren Sie jetzt von günstigen Preisen auf aktuelle Ausstellungsgeräte der Firma Bosch.

Richard und Christian Resch bauen seit vielen Jahren auf starke und zuverlässige Partner, wie zum Beispiel die Firma Bosch. Die Geräte der nächsten Generation sind natürlich bereits vorbestellt und sollten, sofern alles nach Plan läuft bereits ab Jänner erhältlich und zu sehen sein. Dafür heißt es wieder Platz zu schaffen, weshalb derzeit Geräte der von Bosch, Mieleund Bora günstig abverkauft und zwischen Jänner und März 2027 verfügbar sein werden. Mikrowellen Dampfbackofen, Vollintegrierter Geschirrspüler und ein 178cm Einbaukühlschrank sind aktuell noch verfügbar. Auch bei Neubestellungen kann das Wohnstudio Resch derzeit noch die alten Preise garantieren! Darüber hinaus sind auch die laufenden Aktionen aus dem Rundfunk der Marke DAN erhältlich. Vorbeischauen lohnt sich also!

ANZEIGE

FOTOS: NEXT125, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN

PLUS X AWARD
2018 ausgezeichnet für:
Innovation
High Quality
Design
Funktionalität
Ergonomie



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

WOHNSTUDIORESCH
planen mit Idee

FOTOS: STEINZEITMENSCH + KI-LOGO + GOOGLE-SCHRIFTZUG: AI-GENERIERT BY ADOBE INC./ADOBE FIREFLY-GEMINI/THOMAS FINK, IMPERIUS PASS, MAGNIFIC.COM / KI GENERIERT



Engagement

& LEIDENSCHAFT

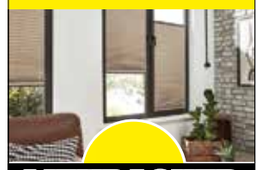
Du hast eine **außergewöhnliche Sammelleidenschaft**, die eine Geschichte erzählt? Du bist **in einem Verein aktiv** und möchtest euer Engagement einer breiteren Öffentlichkeit vorstellen? Oder setzt du dich mit einem **sozialen, ökologischen oder nachhaltigen Projekt** für andere Menschen oder unsere 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



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

PLISSEE



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

HIGH LIGHTS

Seite 06
Interview
Christian Hinterlechner

Seite 16
Vereine
Imperius Pass

Seite 32
Zurück in die Steinzeit?
Werden wir dümmer?

Seite 42
Der Hohe Tauern Panoramatrail
Gerald Gruber

Die nächste Ausgabe des
MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL
erscheint wieder
am 03.12.2026
www.pongaumagazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SIScom Verlagsgewerbe KG, Salzachsiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 33.550 Stück. **Redaktion:** Andreas Boldt DI (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@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. ■

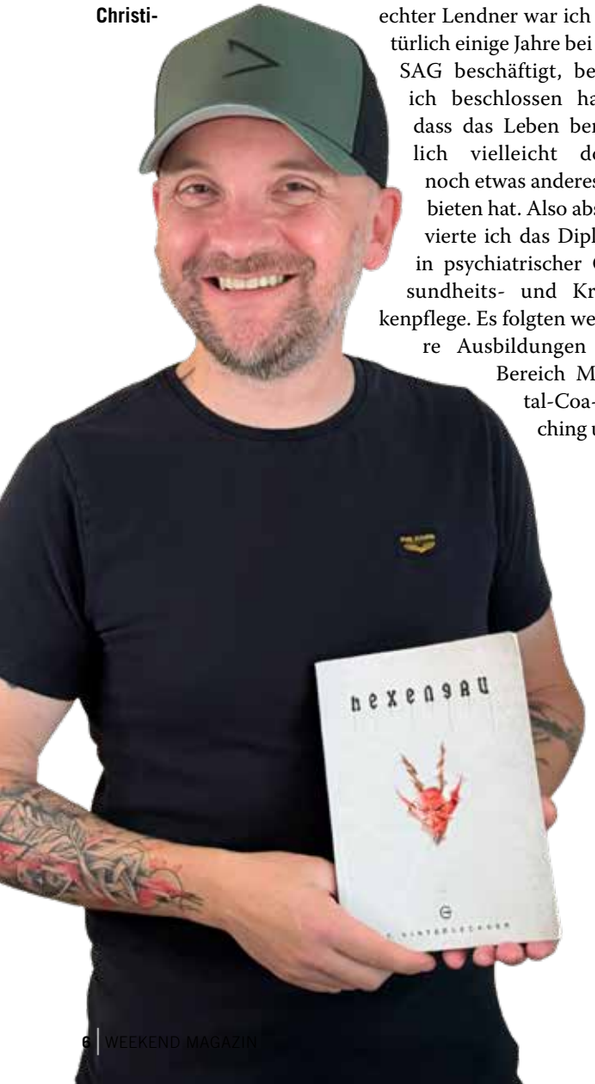
INTERVIEW

„Hexengau“
eine düstere Geschichte aus dem Pongau

CHRISTIAN HINTERLECHNER. Ein verschwundenes Mädchen, ein winterlicher Pongau und eine Geschichte, die in menschliche Abgründe führt: In seinem Roman „Hexengau“ macht Christian Hinterlechner unsere Region zum Schauplatz eines düsteren Geschehens zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Im Interview sprechen wir mit dem Autor über die Entstehung des Buches, mögliche historische Inspirationen und seine persönliche Verbindung zum Pongau.

Wie würdest du dich vorstellen – und wie bist du zum Schreiben gekommen?

Christian: Ich bin in Lend aufgewachsen, gehöre zur Generation der Millennials und habe dort auch meine Schulzeit verbracht. Als echter Lendner war ich natürlich einige Jahre bei der SAG beschäftigt, bevor ich beschlossen habe, dass das Leben beruflich vielleicht doch noch etwas anderes zu bieten hat. Also absolvierte ich das Diplom in psychiatrischer Gesundheits- und Krankenpflege. Es folgten weitere Ausbildungen im Bereich Mental-Coaching und als freier Redner. Daraus entstand meine kleine Coaching-Agentur „CH-Aktiv“, mit der ich neben Coachings auch Hochzeiten, Begräbnisse und andere Veranstaltungen als Redner begleite. Das Ganze läuft hauptsächlich über Mundpropaganda oder meiner Website, schließlich muss man nicht alles mit Werbung erschlagen. Hauptberuflich arbeite ich seit einem Jahr als Bestatter bei der Firma Wazlawik. Langweilig wird mir also selten. Zum Schreiben bin ich eher zufällig gekommen. Der Wunsch, einmal ein eigenes Buch in Händen zu halten, war allerdings schon lange da. Dass es mittlerweile mehrere geworden sind, überrascht mich selbst am meisten.



Du bist in Lend aufgewachsen: Welche persönliche Verbindung hast du heute zum Pongau?

Christian: Lend liegt ja geografisch genau an der Grenze zum Pongau. Schon als Jugendlicher war der Pongau für uns die erste Anlaufstelle, wenn es um die Wochenendgestaltung ging. So hat sich mein Freundeskreis hauptsächlich im Pongau entwickelt und ist mir bis heute erhalten geblieben. Seit 2016 wohne ich außerdem in St. Johann und bin mittlerweile fest im Pongau verwurzelt. Seit vielen Jahren bin ich auch Mitglied der Bundesbahnmusikkapelle Bischofshofen.

Wie ist die Idee zu „Hexengau“ entstanden, und warum wolltest du diese Geschichte unbedingt erzählen?

Christian: Meine ersten beiden Bücher, „Die Karte der Ostmark 1 & 2“, behandeln ja eine eher schwere Thematik. Bevor ich die Trilogie abschließe, wollte ich deshalb etwas Leichteres schreiben. Also dachte ich mir: Warum nicht ein bisschen Hexerei, düstere Gestalten und Pongauer Brauchtum? Da das Brauchtum in meiner Familie schon immer eine große Rolle gespielt hat, kam mir die Idee zu „Hexengau“ ausgerechnet in der Pongauer Loavnstubn. Ob es an der Inspiration oder an dem ein oder anderen Getränk lag, lässt sich heute nicht mehr zweifelsfrei klären. Jedenfalls hat mich die Idee sofort gepackt, und das Buch entstand relativ schnell. Eigentlich war „Hexengau“ nur als kleines Zwischenprojekt geplant. Mittlerweile entwickelt sich daraus ein kleiner Erfolgslauf.

> *„Gerade das Innergebirg bietet schier unendliches Potenzial für spektakuläre Geschichten.“*
>
> **Christian Hinterlechner** über das Potenzial seiner Heimat

FOTOS: CHRISTIAN HINTERLECHNER



Warum hast du den Pongau zu Beginn des 20. Jahrhunderts als Schauplatz gewählt?

Christian: Mich fasziniert die Vergangenheit grundsätzlich, und davon hat der Pongau ja mehr als genug zu bieten. Gerade in alten Erzählungen hat das Innergebirg oft etwas Düsteres, Mystisches und Geheimnisvolles an sich. Kombiniert man das Ganze mit einem ordentlichen Pongauer Winter, Krampussen und Hexen, hat man eigentlich die perfekte Mischung für eine Geschichte. Fehlt nur noch ein bisschen menschlicher Wahnsinn – aber der war ja bekanntlich zu jeder Zeit ausreichend vorhanden.

Welche Bedeutung haben die Landschaft, die Wälder und der Winter für die »

Im Mittelpunkt des Wohnens

Deine Traumküche



Als Tischlerei planen und fertigen wir Küchen ganz nach deinen Wünschen. Gemeinsam entwickeln wir Lösungen, die Funktion und Design perfekt verbinden und deine Küche zu etwas ganz Besonderem machen. Wir legen besonders großen Wert auf hochwertige Materialien, durchdachte Details und eine saubere handwerkliche Umsetzung, die dir lange Freunde an deiner Traumküche bereiten. Ganz nach unserem Motto ‚alles aus einer Hand‘ begleiten wir dich von der ersten Idee, über die Planung, bis hin zur fertigen Montage. Das Besondere: Eine Küche ist oft erst der Anfang. Viele Kunden wünschen sich passende Möbel rund um den Wohnraum, welche wir als Tischlerei perfekt auf das Gesamtbild abstimmen können.

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

ANZEIGE

HÖLLWART
MEISTERBETRIEBE SEIT 2008



DU TRÄUMST VON EINER NEUEN KÜCHE?
DU MÖCHTEST RÄUME NEUGESTALTEN?

WIR BERATEN DICH GERNE PERSÖNLICH.

Höllwart Meisterbetriebe GmbH
@hoellwart_meisterbetriebe
hoellwartmeisterbetriebe
www.hoellwart.com

MEISTERBETRIEBE SEIT 2008



Christian Hinterlechner. Geboren 1983 in Schwarzach im Pongau und aufgewachsen in Lend, lebt Christian Hinterlechner seit 2016 in St. Johann im Pongau. Der ausgebildete psychiatrische Gesundheits- und Krankenpfleger arbeitet heute hauptberuflich als Bestatter und ist daneben als Coach, freier Redner und Autor tätig. Mit seinem düsteren Roman „Hexengau" verbindet er regionale Schauplätze, Pongauer Brauchtum und menschliche Abgründe. Zu seinen weiteren Werken zählt die Buchreihe „Die Karte der Ostmark". Alle Bücher sind online erhältlich unter: **www.c-hinterlechner.at**

Atmosphäre deines Romans?
Christian: Der Pongau ist ja nicht erst seit gestern besiedelt. Schon Steinzeitmenschen, Kelten und Römer haben hier ihre Spuren hinterlassen. Die alten Sagen und Legenden bieten jedenfalls Stoff für Dutzende Bücher. Dazu kommen unsere dunklen Wälder, abgelegenen Täler und ein Winter, der früher noch ein richtiger Winter war. Viel Schnee, wenig Licht, düstere Atmosphäre – perfekt.

Wie viel historische Recherche steckt in „Hexengau"? Gibt es reale Ereignisse, Orte oder Überlieferungen, die dich inspiriert haben?
Christian: Ich bin ja der Meinung, dass es nicht immer Hollywood sein muss. Gerade das Innergebirg bietet schier unendliches Potenzial für spektakuläre Geschichten. Deshalb habe ich bewusst reale Orte, historische Ereignisse und alte Überlieferungen in „Hexengau" eingebaut. Da der Krampusbrauch eine zentrale Rolle spielt, habe ich natürlich auch entsprechend recherchiert. Allerdings möchte ich vorsorglich darum bitten, mich nicht gleich zu verteufeln, falls nicht jedes Detail historisch korrekt ist. „Hexengau" ist und bleibt eine Fantasiegeschichte, in der sich zahlreiche reale Details verstecken. Wer also ein historisches Fachbuch erwartet, wird vermutlich enttäuscht. Wer hingegen gerne zwischen Wahrheit und Fantasie rätselt, dürfte seinen Spaß haben.

> *„Ich finde, ein gutes Buch darf ruhig etwas verstören."*
>
> **Christian Hinterlechner** über die Grenzen seiner Geschichten

Der Ausgangspunkt ist das Verschwinden eines achtjährigen Mädchens. Was hat dich an diesem erzählerischen Ansatz gereizt?
Christian: Ich glaube eine der größten Ängste die Eltern empfinden können, ist der Verlust des eigenen Kindes. Und diese Angst können wohl auch Menschen ohne Kinder sehr gut nachvollziehen. Da ich ein großer Fan von Horror- und Gruselgeschichten bin, wollte ich bewusst mit einer der tiefsten menschlichen Urängste spielen. Denn was könnte beängstigender sein als das plötzliche Verschwinden eines Kindes? Da braucht es eigentlich noch gar keine Hexen oder Dämonen – der menschliche Kopf erledigt den Rest ganz von allein. Und der ist bekanntlich oft grausamer als jedes Monster.

Der Roman führt laut Buchbeschreibung in menschliche Abgründe. Welche Themen möchtest du damit ansprechen, ohne zu viel von der Handlung zu verraten?
Christian: Wie schon erwähnt, spielt der Roman mit Verlustängsten und vor allem mit der Unberechenbarkeit der menschlichen Psyche. Mich fasziniert, wozu Menschen unter bestimmten Umständen fähig sind – und wie schnell die Grenze zwischen Gut und Böse verschwimmen kann.

Wie gehst du beim Schreiben mit der Grenze zwischen Spannung, düsterer Atmosphäre und drastischen Inhalten um?
Christian: Ich versuche, eine gewisse Grundspannung aufrechtzuerhalten und die Leser auch mal mit drastischen Szenen zu schockieren. Schließlich möchte ich Geschichten schreiben, die ich selbst gerne lesen würde – und ich bin da nicht unbedingt zimperlich. Natürlich darf dabei auch mal die eine oder andere Grenze überschritten werden. Solange es der Geschichte dient, habe ich damit kein Problem. Ich finde, ein gutes Buch darf ruhig etwas verstören.



FOTOS: CHRISTIAN HINTERLECHNER

SCHLÜSSEL DIENST
DLIENBACHER
Sicherheitszylinder
Schließanlagen
06412 / 8952
St. Johann
neben Dieselkino



Was sollen Leserinnen und Leser aus dem Pongau in deinem Roman wiedererkennen – und was darf sie überraschen?
Christian: Da ein Großteil der Geschichte im Pongau spielt, hoffe ich doch, dass die Leserinnen und Leser den einen oder anderen Ort wiedererkennen. Was sie tatsächlich überrascht, kann ich schwer sagen. Vermutlich wird sich der eine oder andere fragen, was in meinem Kopf eigentlich so vorgeht. Aber keine Sorge, das frage ich mich gelegentlich selbst. Und bisher habe ich noch keine zufriedenstellende Antwort gefunden.

Du schreibst auch ganz andere Stoffe, etwa „Die Karte der Ostmark". Was reizt dich am Wechsel zwischen verschiedenen Genres?
Christian: Ich brauche einfach die Abwechslung. „Hexengau" kommt im Gegensatz zur „Ostmark" mit deutlich weniger Sarkasmus und humorvollen Einlagen aus. Je unterschiedlicher die Geschichten sind, desto leichter fällt mir das Schreiben. Ich möchte mich nicht auf ein Genre festlegen.

Wie waren bisher die Reaktionen auf „Hexengau", besonders von Menschen mit Bezug zur Region?
Christian: Bisher habe ich wirklich viele positive Rückmeldungen bekommen, gerade auch von Menschen aus der Region. Meine Bücher erheben keinen Anspruch auf hochtrabende Literatur. Sie sollen in erster Linie unterhalten. Eingefleischte Literaturfüchse vermissen manchmal den ganz großen Tiefgang – dafür konnte ich Menschen zum Lesen animieren, die schon lange kein Buch mehr in Händen gehalten haben.

Woran arbeitest du aktuell, und dürfen sich deine Leserinnen und Leser auf weitere Geschichten mit regionalem Bezug freuen?
Christian: Aktuell arbeite ich an „Die Karte der Ostmark 3". Die Trilogie soll schließlich irgendwann ein Ende finden. So viel kann ich schon verraten: 2027 soll der dritte Teil erscheinen,

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

ennspark 1
5541 altenmarkt
+43 6452 7322
office@herzgsell.at
www.herzgsell.at

KULTUR: PLATTFORM



FOTO: TONUS DANUVIUS

FR, 13.11., 20:00 Uhr
Ensemble Tonus Danuvius
In Kooperation mit dem Halleiner Gitarrenfestival 2026

MI, 18.11., 15:00 UND 16:00 Uhr
Kasperl
und die Mecker-Mama

DO, 19.11., 20:00 Uhr
UNESCO-Tag
der Philosophie mit Gerhard Engelmayer: Blas, Phemi, blas!

FR, 27.11., 19:30 Uhr
Vernissage
Grafische Werkstatt

SA, 28.11. bis SA, 12.12.
Ausstellung
Grafische Werkstatt

SA, 05.12., 09:00 Uhr
Workshop
Experimenteller Tiefdruck
Grafische Werkstatt im Traklhaus



FOTO: GRAFISCHE WERKSTATT

Aktuelle Infos unter:
www.kultur-plattform.at



FOTO: THEATERGRUPPE ST. JOHANN IM PONGAU

Die scheinheilige Dreifaltigkeit

Am 7. und 8. November lädt die Theatergruppe St. Johann im Pongau zum Lustspiel „Die scheinheilige Dreifaltigkeit“ von Ulla Kling ins JO Congress ein. In der turbulenten Komödie in drei Akten dreht sich alles um die drei rüstigen Schwestern Elvira, Amalie und Mia, deren ganzer Lebensinhalt ein gemeinsames Restaurant ist. Obwohl Elviras Sohn Klaus und seine Frau Sonja längst die Führung übernommen haben, mischen sich die drei Damen weiterhin kräftig ein. Um endlich etwas Ruhe zu bekommen, schicken die beiden die Schwestern kurzerhand in ein exklusives Kurhotel. Doch dort sorgen geheime Lieferungen, Kurschatten und Erbschleicher für allerlei Verwicklungen. Bald entdecken die drei, wie schön ein Leben abseits des Restaurantalltags sein kann, und beschließen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Gespielt wird am Samstag um 20 Uhr sowie am Sonntag um 14 und 19.30 Uhr. Eintritt: 13 Euro, Kinder bis 14 Jahre frei. Keine Platzreservierung möglich.

BÜRGERMUSIK ST. JOHANN PG.

Cäciliakonzert 2026

Am Samstag, 14. November 2026, um 19:30 Uhr lädt die Bürgermusik St. Johann zum traditionellen Cäciliakonzert ins JOCongress ein. Den Auftakt gestaltet das BJO – Bürgermusik Jugendorchester in Kooperation mit dem Musikum. Anschließend präsentiert die Bürgermusik unter Kapellmeister Florian Pacher einen abwechslungsreichen Konzertabend. Die „Norway Suite“ führt in nordische Klangwelten, während die kraftvolle „Appalachian Overture“ die Weite der amerikanischen Appalachen aufgreift. Filmmusik erklingt mit den „Highlights from Robin Hood“. Einen besonderen Höhepunkt bildet „A Tribute to Lionel“ von André Waignein mit Johanna Stofferin als Solistin am Vibraphon. So erwartet das Publikum auch 2026 wieder ein Konzertabend, der sinfonische Blasmusik, Filmmusik, solistische Höhepunkte und gefühlvolle Klänge miteinander verbindet. Karten sind bei allen Musiker:innen sowie online unter www.bm-stjohann.at erhältlich. Die Bürgermusik St. Johann freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher.



FOTO: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN

ANZEIGE



FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER

Badewanne kaputt?

BAZUBA HILFT. Zeitgemäße Alternative zur aufwändigen Totalsanierung.

Eine zerkratzte, stumpfe Badewanne oder eine Duschtasse mit abgeplatzten schwarzen Flecken in der Email-Oberfläche muss man herausreißen und durch eine neue ersetzen? – Diese Zeiten sind Gottseidank vorbei! Ohne Schmutz und innerhalb eines Tages repariert und beschichtet bazuba beschädigte oder unmoderne Badewannen in jeder Wunschfarbe. Die alte, stumpfe oder beschädigte Oberfläche glänzt nach der zertifizierten bazuba Qualitätsbeschichtung wie eine neue. Das Wasser perlt wieder schnell und einfach ab, Verschmutzungen können nicht anhaften – das schützt die Wanne und erleichtert die Reinigung. Mit der bazuba Beschichtung entfällt der laute, staubige und teure Austausch alter oder beschädigter Wannen. Und das spart viel Zeit, Kosten und Nerven. Das Badezimmer kann bereits am nächsten Tag wieder benutzt werden. Es muss nicht immer weiß sein. Einer modernen freundlichen Badgestaltung durch die Beschichtung der Wanne in der Lieblingsfarbe ist beinahe keine Grenze gesetzt – die bazuba Beschichtung ist in allen Farben möglich.

Wer sich für diese moderne Art der Badreparatur 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 08.00 - 12.00 Uhr
MO-DO 13.00 - 16.00 Uhr




Vogelbeere


Wacholder

Vogelbeere, Wacholder & Zaubernuss

KRÄUTERHERZ ABC. Vor mittlerweile gut zehn Jahren durfte ich mit der Kräuterherz Kräuterserie in diesem abwechslungsreichen Magazin starten. Nun endet unsere gemeinsame Reise durch die spannende Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen mit den heutigen drei wunderbaren Heilpflanzen. *Von Karolina Hudec*

Zum Abschluss dieser Serie möchte ich diese drei besonderen Pflanzen vorstellen: Vogelbeere, Wacholder und Zaubernuss. Alle drei werden als Heilpflanzen seit je her in der Volks- und Naturheilkunde geschätzt und sind sehr vielfältig in der Verwendung.

V wie Vogelbeere – Sorbus aucuparia

Die Früchte der Eberesche, die uns bekannten Vogelbeeren, sind den meisten in verarbeiteter Form als Vogelbeerschnaps ein Begriff. Denn die Verarbeitung der Vogelbeeren zu Schnaps hat bereits eine sehr lange Tradition. Aber auch als Sirup, Chutney, Gelee oder Likör kann man Vogelbeeren zu einem herb-süßen und gesunden Genuss verarbeiten. Wichtig ist nur, dass man die rohen Vogelbeeren, wegen ihres Gehalts an Blausäure, weiterverarbeitet. Sie also beispielsweise getrocknet oder gekocht verwendet, man kann sie aber auch in Essig oder Alkohol einlegen. So gelangt man an die wertvollen Inhaltsstoffe der Vogelbeere, ohne gefürchtete Blausäure. Zu den Inhaltsstoffen zählen Vitamin C, Vitamin A, Mineralstoffe, Bitterstoffe, Pektine, Carotinoide, Gerbstoffe, Parasorbosid (Parasorbinsäure) und in den Samen Blausäure. Anwendungsgebiete aus der Natur- und Volksheilkunde sind die Erkältungszeit, Heiserkeit, das Immunsystem oder Entzündungen im Halsbereich. Im Volksmund wird immer wieder vom Verzehr der rohen Vogelbeeren abgeraten, sie sogar als giftig im rohen Zustand bezeichnet. Tatsächlich kann es zu Magenreizung, Übelkeit oder Erbrechen kommen, wenn man die Vogelbeeren roh verzehrt.

„Bei heimischen Wildpflanzen gilt: Nur sammeln und verwenden, was man sicher bestimmen kann. Nicht jede Pflanze ist zum Verzehr geeignet.“

Karolina Hudec
zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



W wie Wacholder, Gewöhnlicher – Juniperus communis

Wer schon einmal Wacholderbeeren von einem Strauch genascht hat, war vielleicht überrascht, wie süß und intensiv diese schmecken können. Überhaupt nicht zu vergleichen mit den handelsüblichen getrockneten Wacholderbeeren. Die Süße kommt daher, dass Wacholderbeeren bis zu 30% Zucker enthalten können. Aber Achtung, es gibt einige verschiedene Wacholderarten aus der Familie der Zypressengewächse! Der hier gemeinte Wacholder ist der sogenannte „Gewöhnliche Wacholder – Juniperus communis“! Zu seinen Inhaltsstoffen zählen ätherische Öle, Flavonoide, Zucker, Harze und Bitterstoffe. Zu den Anwendungsgebieten aus der Natur- und Volksheilkunde zählen die Linderung von Verdauungsbeschwerden, die Anregung der Nierentätigkeit sowie die keimhemmende, desinfizierende, durchblutungsfördernde und wärmende Wirkung. Auch bei Muskel- und Gelenkbeschwerden, Verspannungen oder Rheuma findet Wacholder Anwendung. Wacholderbeeren sind eine der wichtigen Grundzutaten bei der Herstellung von Gin. Aber auch in der Volks- und Naturheilkunde sind Wacholderbeeren sehr geschätzt. Die keimhemmende und desinfizierende Wirkung wird sogar beim Verräuchern von Wacholder freigesetzt. Daher nutzt man den Rauch des Wacholders nicht nur in Seuchenzeiten oder zur Reinigung in Krankenhäusern. Auch zum Haltbarmachen von Fisch und Fleisch durch Räuchern wurde und wird Wacholder verwendet. Also eine sehr vielfältige Pflanze, die uns Menschen seit vielen Jahrtausenden bereits begleitet und viele wertvolle Dienste erwiesen hat.


Zaubernuss

Z wie Zaubernuss, Virginische - Hamamelis virginiana

Als Zaubernuss ist dieser Strauch vielen nicht sofort geläufig, aber mit dem lateinischen Begriff „Hamamelis“ kann man wahrscheinlich schon eher etwas anfangen. Hamamelis ist eine besonders hautverträgliche Heilpflanze, welche auch in der Naturkosmetik bei verschiedenen Hautproblemen gerne Verwendung findet. Es sind aber nicht die besonders auffällig geformten und im Winter sichtbaren gelben Blütenblätter, welche für die Naturheilkunde verwendet werden, sondern die Blätter und Rinde der Äste der Zaubernuss. Daraus können Tinktur, Hydrolat oder Tee für innerliche oder äußerliche Anwendung und auch kosmetische Produkte hergestellt werden. Zu den Inhaltsstoffen zählen Gerbstoffe, Flavonoide und ätherisches Öl. Anwendungsgebiete aus der Natur- und Volksheilkunde sind verschiedene Hauterkrankungen, Juckreiz, Krampfadern, leichte Verbrennungen oder Sonnenbrand, Durchfall, Wundheilung und Hautpflege sowie Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Quetschungen, Blutergüsse, Insektenstiche oder Entzündungen im Mund-Rachen-Raum. Wie immer gilt, alle Anwendungen auf eigene Verantwortung! Diese Empfehlungen aus der Natur- und Volksheilkunde ersetzen keinen Arztbesuch. Für Kinder, Schwangere, Asthmatiker oder mögliche Wechselwirkungen bei Medikamenteneinnahme gilt bitte jede Anwendung vorher mit Ärztin oder Arzt abklären. Mit der Vorstellung der Zaubernuss kommt die langjährige Kräuterherz Kräuterserie nun zu ihrem Schluss! Es war mir eine große Freude über die vielen Jahren zahlreiche Wildkräuter und Heilpflanzen mit ihren spannenden Verwendungsmöglichkeiten in diesem Format hier vorstellen zu dürfen. Ich freue mich, wenn wir uns bei einem meiner Kräutererlebnisse sehen. Kräuter-Herzliche Grüße, Karolina Hudec

FOTOS: MAGNIFIC.COM, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN



Lichtblick
Ganzheitliche Lernförderung
Cranio Sacrale Körperarbeit · Reflexintegration
Legasthenietraining · Dyskalkulietraining
Dipl. Päd. Silke Kronberger
silke@lichtblick-lernfoerderung.at
+43 664 75063797
www.lichtblick-lernfoerderung.at





Imperius Pass beim Krampuslauf am 06. Dezember.



Wenn Tradition lebendig bleibt

IMPERIUS PASS. Seit 2009 ist die Imperius Pass aus St. Johann im Pongau ein fester Bestandteil des regionalen Krampusbrauchtums. Mit traditionellen Holzmasken, echten Fellen und großer Verbundenheit zur Heimat setzt sich der Verein für die Bewahrung alter Bräuche ein.

Was 2009 als Zusammenschluss mehrerer Freunde begann, hat sich über die Jahre zu einem Verein mit 35 Mitgliedern entwickelt. Die Imperius Pass, auch als „Kettn Pass“ oder „Grundner Pass“ bekannt, steht heute unter der Leitung von Obmann Georg Palli und seinem Stellvertreter Fabio Teppan. Während die Gruppe in ihren Anfangsjahren noch österreichweit unterwegs war, konzentriert sie sich mittlerweile bewusst auf St. Johann und die umliegenden Gemeinden.



Original Gangl Kopf aus dem Jahr 1989.

Zurück zu den Wurzeln

Im Laufe der Jahre hat sich das Erscheinungsbild der Pass deutlich verändert. Anfangs noch etwas legerer unterwegs, rückten ab 2015 und 2016 traditionelle Hausbesuche und ein möglichst ursprüngliches Auftreten verstärkt in den Mittelpunkt. Dafür wurden neue Holzmasken des Schnitzers Hermann Prommegger, bekannt als „Metzger“, angeschafft. Zuvor hatte die Gruppe vorwiegend Krampusköpfe des Schnitzers Mapei getragen. Die bewusste Rückbesinnung auf alte Traditionen erwies sich als richtungsweisend. Viele der damals angeschafften Masken befinden sich bis heute im Besitz der Mitglieder und werden weiterhin getragen.



FOTOS: IMPERIUS PASS

Alte Masken, neue Begeisterung

Eine besondere Leidenschaft innerhalb der Pass gilt dem Sammeln historischer Krampusköpfe. Über die Jahre kamen zahlreiche ältere Werke des bekannten Schnitzers Wolfgang Gangl senior hinzu. Diese Sammlerstücke weckten schließlich den Wunsch, wieder jene typischen St. Johanner Klappmaulmasken zu tragen, die viele Mitglieder noch aus ihrer Kindheit kannten. In den Jahren 2021 und 2022 wurden deshalb weitere Masken nach traditionellem Vorbild angeschafft. Gefertigt aus Holz und ausgestattet mit echten Ziegenbock- oder Widderhörnern, spiegeln sie die regionale Krampustradition wider. Wolfgang Gangl senior unterstützt die Pass dabei bis heute. Mittlerweile befinden sich mehr als 160 Krampusköpfe im Besitz der Mitglieder. Das älteste Exemplar stammt aus dem Jahr 1920. Seit 2020 verfügt die Imperius Pass außerdem über ein eigenes Vereinsheim im Zentrum von St. Johann, in dem auch ein Teil der beeindruckenden Maskensammlung aufbewahrt wird.

Der 6. Dezember als Höhepunkt

Zu den wichtigsten Terminen im Vereinsjahr zählen die traditio- »

EXPERTEN TIPP

Inkontinenz: Offen darüber sprechen



Judith Hettegger,
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Kontinenz- und Stomaberaterin,
Wundmanagerin – Landesklinik St. Veit

Harn- und Stuhlinkontinenz sind häufige Beschwerden, über die viele Betroffene ungern sprechen. Dennoch ist es wichtig, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen, besonders wenn die Symptome neu auftreten oder sich verschlechtern. Nach einem Gespräch folgen meist grundlegende Untersuchungen, zudem können Hilfsmittel wie Einlagen verordnet werden. Die Behandlung richtet sich nach Ursache und Schweregrad. Bei Harninkontinenz hilft oft Beckenbodentraining, da es die Muskulatur stärkt und die Blasenkontrolle verbessert. Ergänzend können Blasentraining, feste Toilettenzeiten und Anpassungen im Lebensstil sinnvoll sein. Auch Medikamente können eingesetzt werden. Bei Stuhlinkontinenz sind eine angepasste Ernährung, Beckenboden- und Schließmuskeltraining sowie regelmäßige Toilettenzeiten wichtig. Inkontinenz ist kein Tabuthema, darüber zu sprechen ist der erste Schritt zur Behandlung.

SALK

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

ANZEIGE FOTO: SALK

Höchster Punkt: Kröndlhorn



Bei den Hausbesuchen





Nikolaus besucht Familien.

nellen Hausbesuche bei Familien und der große St. Johanner Krampuslauf am 6. Dezember. Gemeinsam mit den St. Johanner Krampussen ist die Imperius Pass seit zwei Jahren an der Organisation der Veranstaltung beteiligt. Besonders stolz sind die Mitglieder darauf, den Heimlauf im Obermarkt als erste Pass eröffnen zu dürfen. Rund 50 Krampusgruppen aus ganz Österreich und zahlreiche Zuschauer machen den Lauf alljährlich zu einem besonderen Ereignis. Auch die jüngsten Brauchtumsfreunde kommen nicht zu kurz: Beim jährlich veranstalteten Kindernachmittag wartet auf alle braven Kinder ein Sackerl vom Nikolaus.

Brauchtum statt Kitsch

Für die Imperius Pass ist ein authentisches Erscheinungsbild untrennbar mit dem Krampusbrauch verbunden. Deshalb orientiert sich der Verein an den alten Statuten der St. Johanner Krampusse, die nach dem sogenannten „Krampusstreik“ in den 1970er-Jahren entstanden. Damals sorgte die zunehmende Verwendung industriell gefertigter Gummimasken und künstlicher Felle für Diskussionen. Die überlieferten Regeln sehen unter anderem Holzmasken, Hörner von nicht jagdbaren Tieren und echte Felle vor. Damit möchte die Pass sicherstellen, dass der Krampusbrauch seinen ursprünglichen Charakter bewahrt und nicht zunehmend verkitscht wird. Neben der Pflege des Brauchtums hat auch die Wohltätigkeit einen festen Platz im Vereinsleben. Immer wieder unterstützt die Gruppe soziale Organisationen und Menschen, die von schweren Schicksalsschlägen betroffen sind. Für die kommende Krampussaison wünschen die Mitglieder der Imperius Pass allen teilnehmenden Gruppen vor allem eines: eine unfallfreie und erfolgreiche Saison. ✶

FAKTEN

- **Gründung**: 2009
- **Obmann**: Georg Palli
- **Obmann Stellvertreter:** Fabio Teppan
- **Mitglieder**: 35
- **Sitz**: St. Johann im Pongau

Kontakt:

- imperius_pass
- Imperius Pass

FOTOS: IMPERIUS PASS

Advent in di Berg

ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Wenn der Advent in Altenmarkt Einzug hält

Am Advent.Markt steht das regionale Kunsthandwerk im Mittelpunkt. Liebevoll gestaltete Holzstandln, ein funkelnder Lichterhimmel, ein kleiner Tannenwald und der große Adventkranz verwandeln den Marktplatz in eine stimmungsvolle Weihnachtswelt. Die traditionsreiche Grundner Krippe sowie eine Lebendige Krippe mit kostenfreien Alpakaspaziergängen und Pferdekutschenfahrten machen den Markt zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Ein musikalischer Höhepunkt erwartet die Besucher beim Adventkonzert in der Pfarrkirche Altenmarkt. Im Mittelpunkt stehen der international gefeierte Countertenor Alois Mühlbacher und der Volksliedchor, die mit ihren besonderen Stimmen und traditionellen Klängen für eine festliche Atmosphäre sorgen. Ergänzt wird das Konzertprogramm durch den Bariton Mantas Gacevicius, die Mezzosopranistin Erika Gacevice sowie die jungen Gesangstalente Annalena Fidelis und Daniel Fussek. ✶



Advent.Markt
Sa + So 21.11. – 20.12.,
Mo 7. & Di 8.12. von
14.30 – 20 Uhr
Marktplatz

Adventkonzert
Mi 25.11., 19.30 Uhr
Pfarrkirche
Tickets: ab € 22/Erw.
€ 20/Kind

Wenn die Winternacht zum Erlebnis wird

ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Ein Adventerlebnis der besonderen Art erwartet die Besucher beim Bergsee.Advent in Zauchensee.

Faszinierende Lichtinstallationen und mystische Klangwolken verwandeln die winterliche Naturkulisse rund um den Bergsee in eine zauberhafte Erlebniswelt. Entlang des Rundwegs laden wärmende Feuerstellen und kleine Stände mit kulinarischen Köstlichkeiten zum Genießen ein. Märchenerzählungen und traditionelle Weisenbläser machen die besondere Adventstimmung perfekt. Wer die stille Seite des Advents entdecken möchte, taucht bei der Räucherwanderung in die faszinierende Welt alter Bräuche ein. Gemeinsam mit einer erfahrenen Räucherexpertin führt der Weg durch den winterlichen Wald. Traditionelle Räucherrituale, stimmungsvolle Klänge und Geschichten rund um die Rauhnächte laden dazu ein, innezuhalten und die Vorweihnachtszeit bewusst zu erleben. ✶



Bergsee.Advent
Mo 7., Fr 11. + 18. & Mi 23.12.
von 18 – 22 Uhr
Zauchensee

Räucher.Wanderung
Mo 30.11., Mi 9. + 16.12.
& Mo 4.1. | 17.30 – 19 Uhr
Sternwarte Zauchensee
Tickets ab € 12/Erw.

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

ANZEIGE FOTOS: MATTHIAS FRITZENWALLNER, WOUTER OUDEMANS



Illustrative Rekonstruktion des ursprünglichen Adventkranzes von Johann Hinrich Wichern aus dem Jahr 1839.

AI GENERATED

Unser Advent ist jünger, als wir glauben

TRADITION IM WANDEL. Adventkranz, Christbaum, besinnliche Musik und Weihnachtsmärkte: Was heute selbstverständlich zur Vorweihnachtszeit gehört, hat oft eine überraschend junge Geschichte. Ein Blick auf historische Quellen zeigt, wie sich vertraute Bräuche entwickelt haben – und welche Spuren dabei aus dem Pongau stammen.

Ein Wagenrad voller Kerzen: Vier Kerzen auf Tannenzweigen – so kennen wir den Adventkranz. Sein Ursprung liegt jedoch weder in einem alten Bauernhaus noch in einem vorchristlichen Ritual. 1839 ließ der evangelische Theologe und Pädagoge Johann Hinrich Wichern im Hamburger „Rauhen Haus“ Kerzen auf einem Wagenrad entzünden. Kindern aus schwierigen Lebensverhältnissen sollte damit das Warten auf Weihnachten erleichtert werden. Nach Angaben der Diakonie trug der Kranz damals 20 kleine und vier große Kerzen. Das heute vertraute Modell mit vier Kerzen ist eine spätere Vereinfachung. Ein Symbol, das wie selbstverständlich zur alpenländischen Adventzeit gehört, entstand somit aus einer sozialen Idee des 19. Jahrhunderts.



Darstellung eines traditionell geschmückten Christbaums im 19. Jahrhundert.

AI GENERATED

Bevor der Christbaum ins Wohnzimmer kam

Woher stammt eigentlich der geschmückte Weihnachtsbaum? Die Volkskundlerin Ulrike Kammerhofer-Aggermann unterscheidet in ihrer Untersuchung „Die Entwicklung des Christbaumes“ ältere Vorformen – etwa Paradiesbäume aus geistlichen Spielen und Lichterbäume – vom Christbaum als Mittelpunkt des familiären Weihnachtsfestes. Diese heute vertraute Form entwickelte sich vor allem im bürgerlichen Milieu des frühen 19. Jahrhunderts. In Salzburg sorgte der aus Württemberg stammende Spitzenhändler Jakob Koch für Aufsehen: Nach einer von der Volkskundlerin wiedergegebenen Familienüberlieferung stellte er 1826 in seinem Haus am Alten Markt einen Baum auf, geschmückt mit Papiergirlanden, Äpfeln, vergoldeten Nüssen, Strohstern und Kerzen. Die Jahresangabe ist nicht ganz einheitlich überliefert; andere historische Darstellungen nennen 1828. Während sich der Brauch in städtischen Bürgerfamilien verbreitete, hielt er auf vielen Salzburger Bauernhöfen erst im 20. Jahrhundert Einzug. Volkskundliche Erhebungen dokumentieren für manche Dörfer eine Einführung zwischen 1930 und 1950. Auch der scheinbar uralte „Bauernchristbaum“ mit Strohschmuck ist nach Kammerhofer-Aggermann in seiner heute romantisierten Gestalt eine jüngere Entwicklung. Vor und neben dem Christbaum gab es andere Formen des Schenkens: Das Salzburg Museum bewahrt etwa ein „Nikologartl“ aus der Zeit um 1900. In diesem kleinen, mit Nikolaus- und Krampusfiguren ausgestatteten Garten fanden Kinder nach dem Aufstellen am Fenster Gaben wie Äpfel, Nüsse, Birnen und Kletzen. Es gehörte damit zum Nikolaus- und Bescherungsbrauchtum und ist nicht als unmittelbarer Vorläufer des Christbaums zu verstehen.



Weisenbläser auf der Burg Hohenwerfen.

Ein Pongauer prägt den Salzburger Advent

Besonders eng ist die Geschichte des modernen Adventsingens mit St. Johann im Pongau verbunden. »

QUELLEN: HTTPS://WWW.DIAKONIE.AT/UEBER-UNS/GESCHICHTE/ADVENTKRANZ, HTTPS://COLLECTION.SALZBURGMUSEUM.AT/, HTTPS://WWW.BRAUCH.AT, HTTPS://STADT-SALZBURG.AT/ARCHIV/SALZBURGER-MAERKTE/AB-1924-WIEDERBELEBUNG-DES-JAHRMARKTES, STILLE-NACHT-GESELLSCHAFT – HISTORISCHE ZEITTAFEL (2024)

FOTOS: MAGNIFIC.COM, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN

ANZEIGE

Bergadvent Filzmoos

Dorfadvent zum ‘Filzmooser Kindl‘, Adventweg Neuberg & Weihnachtsidylle

Wer den vorweihnachtlichen Trubel hinter sich lassen und den Advent, wie er früher einmal war, erleben möchte, der findet seine Advent-Auszeit in Filzmoos, inmitten einer Märchenhaften Winterwelt.

Dorfadvent Filzmoos

An den vier Advent-Wochenenden (27. 11. – 20. 12.; Freitag – Sonntag; 16 - 20.00 Uhr) lädt der Adventmarkt unterm Christbaum am Dorfplatz zum Verweilen ein. Dort mischen sich Weihrauchduft, der Geschmack von Vanillekipferln und Glühwein mit den Klängen der Weisenbläser und dem sanften Geläut der Pferdeschlitten. Am Markt gibt‘s regionales Kunsthandwerk, bäuerliche Handarbeiten, Weihnachtsbäckereien und lokale Spezialitäten, umrahmt von heimischen Gesangs- und Musikgruppen.

Neuberger Adventweg

Jeden Dienstag im Advent (01. – 22. 12.; 16 – 20.00 Uhr) lädt Neuberg bei Filzmoos zu einem stimmungsvollen Adventspaziergang ein. Auf die Besucher wartet ein Weihnachtspostamt, eine Wichtelmalstube, Schneeballschlachten, eine lebende Krippe, der Wichtelwald und vieles mehr.

Weihnachtsidylle Filzmoos

In den Hofalmen findet (27. 11. - 27. 12; jeweils Mittwoch, Freitag, Samstag & Sonntag; 17 - 20.00 Uhr) eines der außergewöhnlichsten und ursprünglichsten Adventerlebnisse in den Salzburger Bergen statt. Am Almsee beeindrucken die lebensgroße Weihnachtskrippe, ein riesiger Scherenschnitt mit der Heiligen Familie, den Hirten und den Heiligen Drei Königen, das tiefverschneite Bergkircherl und noch viel mehr. ✶



FOTOS: COEN WEESJES, WWW.FILZMOOS.AT

Veranstaltungstipps:
DO, 10.12.26, 17.00 Uhr
Gastwirte Filzmoos
Kulinarisch Anglöckeln
FR, 11.12.26, 19.00 Uhr
Mützenhalle Filzmoos
‘Edelseer‘ Weihnacht
SA, 12.12.26, 17.00 Uhr
Mützenhalle Filzmoos
Advent Dahoam
DO, 24.12.26, 16.00 Uhr
Dorfplatz Filzmoos
Weihnachtszauber
MO, 28.12.26, 20.00 Uhr
Hammerwiese Hexenparty
DI, 29.12.26, 19.00 Uhr
Hammerwiese Perchtenlauf





Dort wurde 1907 Tobi Reiser der Ältere geboren. Wie die Volkskundlerin Karin Schamberger in der wissenschaftlichen Dokumentation „Bräuche im Salzburger Land“ beschreibt, lud er 1946 in Salzburg zu einer musikalischen Adventstunde ein. In der Not der Nachkriegszeit standen gemeinsames Singen, Trost und Hoffnung im Mittelpunkt. Aus der kleinen Zusammenkunft wurde das Salzburger Adventsingen, das 2026 sein 80-jähriges Bestehen feiert. Die Veranstalterchronik nennt den 5. Dezember 1946 als ersten Termin. 1952 kamen Karl Heinrich Waggerls Lesungen hinzu; 1960 zog die Veranstaltung ins Große Festspielhaus. Was heute wie eine seit Jahrhunderten feststehende Form der Adventkultur wirkt, wurde also von Musikern und Gestaltern über Jahrzehnte weiterentwickelt.

Von der Alm zur Adventbühne

Ähnlich vielschichtig ist die Geschichte des Weisenblasens. In der volkskundlichen Untersuchung von Willi Sauberer erinnert sich der Pongauer Musiker Sepp Schätzl daran, dass diese Musizierweise auch nach dem Zweiten Weltkrieg nur in kleinem Rahmen vorkam – etwa draußen auf Almen oder auf dem Heimweg von Proben. Der Beitrag nennt außerdem Sebastian „Wastl“ Brandstätter, 1896 im heutigen Bischofshofener Ortsteil Mitterberghütten geboren, als einen der frühen kundigen Musikanten. Die Musik selbst hat somit ältere Wurzeln; ihre heutige Präsenz bei organisierten Adventveranstaltungen darf damit aber nicht einfach gleichgesetzt werden.

Ein Weihnachtslied erobert die Welt

Kaum ein Weihnachtslied ist weltweit so bekannt wie „Stille Nacht! Heilige Nacht!“. Dabei ist seine Geschichte gerade einmal gut 200 Jahre alt. Den Text verfasste der Salzburger Priester Joseph Mohr bereits 1816 während seiner Zeit in Mariapfarr »



Adventmarkt in Altenmarkt

FOTOS: MAGNIFIC.COM, ALTENMARKT-ZAUCHENSEE-TOURISMUS / MATTHIAS FRITZENWALLNER

Dein Sprung in den Advent

BISCHOFSHOFEN. Vom historischen Kastenhof über die Hubmühle bis in die Seitengassen: Der Bischofshofener Weihnachtszauber verbindet an verschiedenen Schauplätzen gelebtes Brauchtum, Begegnungen und besondere Adventmomente.

Wenn die Tage kürzer werden, die ersten Lichter die Stadt erhellen und die Vorfreude auf Weihnachten spürbar wird, beginnt in Bischofshofen eine besondere Zeit. Mit dem Bischofshofener Weihnachtszauber führt der nächste Sprung mitten hinein in eine abwechslungsreiche Adventzeit. Den Auftakt macht Ende November der historische Kastenhof. Gleichzeitig lädt die Hubmühle bei der Hofkäserei „Echt Kasig“ zum Advent ein. Anfang Dezember steht mit der Dellago Pass im Kastenhof das regionale Brauchtum im Mittelpunkt, bevor der Seitengassen-Advent by Moebelart die vorweihnachtliche Stimmung in die Gassen der Stadt trägt.



Kurz vor Weihnachten öffnet der Kastenhof erneut seine Tore und lädt zum gemeinsamen Verweilen ein. Weisenbläser, Chöre, Hirtenspiele, Pferdekutschenfahrten und ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder begleiten das geplante Adventprogramm. So entstehen Momente, die Generationen verbinden und zum gemeinsamen Genießen einladen. Ob für einen kurzen Sprung zwischendurch oder einen gemütlichen Adventnachmittag – Bischofshofen macht die Vorweihnachtszeit an vielen Orten erlebbar.

Infos:
www.visit-bischofshofen.at





Adventstimmung in Altenmarkt

im Lungau. Zwei Jahre später komponierte der Lehrer und Organist Franz Xaver Gruber die Melodie. Am Heiligen Abend 1818 erklang das Lied erstmals in der St.-Nikola-Kirche in Oberndorf, gesungen von seinen beiden Schöpfern und begleitet von Mohr auf der Gitarre. Über Tiroler Sängerfamilien verbreitete es sich schließlich weit über Österreich hinaus und erreichte bereits 1839 New York. Eine besondere Verbindung besteht zum Pongau: Von 1837 bis zu seinem Tod im Jahr 1848 wirkte Joseph Mohr als Vikar in Wagrain. Dort engagierte er sich nicht nur als Seelsorger, sondern setzte sich auch für die Bildung und Unterstützung bedürftiger Menschen ein. Auf seine Initiative gehen unter anderem ein Schulhaus und ein Schulfonds für Kinder aus armen Familien zurück. Heute erinnert Wagrain an jenen Mann, dessen Weihnachtsgedicht zu einem der bekanntesten Lieder der Welt wurde.

Ein alter Markt in neuer Gestalt

Auch Adventmärkte verbinden Geschichte und Wandel. Das Stadtarchiv Salzburg dokumentiert einen Nikolomarkt, der bereits 1491 als „Tandelmarkt“ belegt ist. Einen Christmarkt am Alten Markt gab es spätestens seit dem ausgehenden 17. Jahrhundert. Der Christkindlmarkt in seiner heutigen prominenten Lage am Domplatz ist hingegen erst seit 1974 dort beheimatet. Zwischen früherem Warenmarkt und heutigem Adventerlebnis liegen Jahrhunderte der Veränderung. Gerade dieser Unterschied macht deutlich, warum das Alter einer Tradition nicht automatisch das Alter ihrer heutigen Form verrät.

Tradition bleibt in Bewegung

Ob Adventkranz, Weihnachtsbaum oder Adventsingen: Die Geschichte dieser Bräuche ist keine starre Abfolge unveränderter Rituale. Menschen haben sie übernommen, angepasst und neu gestaltet. Manches kam von außerhalb, anderes erhielt durch Persönlichkeiten aus unserer Region eine unverwechselbare Prägung. Vielleicht liegt genau darin das Besondere des Advents: dass Vertrautes weiterlebt, obwohl – oder gerade weil – es sich immer wieder verändert.

Die Traditionen von morgen

Auch heute verändert sich unser Advent – und das in vielerlei Hinsicht. Während früher Weihnachtswünsche in Katalogen gesucht und Geschenke in den Geschäften besorgt wurden, gehören Onlinebestellungen und digitale Inspiration längst zur Vorweihnachtszeit. Laut einer Erhebung des österreichischen Handelsverbands aus dem Jahr 2025 nutzt bereits die Mehrheit der jüngeren Generationen künstliche Intelligenz bei der Auswahl oder beim Kauf von Weihnachtsgeschenken. Gleichzeitig hat sich der Advent zunehmend zu einer touristischen Erlebniszeit entwickelt. Weihnachtsmärkte, stimmungsvolle Veranstaltungen und besondere Adventangebote locken Besucher weit über die eigene Region hinaus an. Wie stark solche Angebote den Tourismus prägen können, zeigen historische Zahlen der Stadt Wien: Zwischen 1985 und 2000 stiegen die Dezembernächtigungen von 265.000 auf 619.000, wobei die Stadt auch ihre Adventangebote als einen der Gründe nannte. Trotz aller Veränderungen bleiben vertraute Rituale wichtig. Eine Untersuchung des Marktforschungsinstituts Marketagent aus dem Jahr 2025 zeigt, dass Familie, Christbaum und Tradition weiterhin eng mit Weihnachten verbunden werden. Vielleicht liegt gerade darin das Besondere am Advent: Er verändert sich mit jeder Generation, ohne seine vertrauten Wurzeln vollständig zu verlieren. Und manches, was uns heute selbstverständlich erscheint, könnte für unsere Enkel einmal eine alte Tradition sein. ✶



FOTOS: ALTENMARKT-ZAUCHENSEE-TOURISMUS / MATTHIAS FRITZENWALLNER, MAGNIFIC.COM

Der Weihnachtsmarkt in Radstadt

Ein echter Geheimtipp.

Der stimmungsvolle Radstädter Weihnachtsmarkt öffnet am 28. November 2026 am historischen Stadtplatz seine Hütten. Im Mittelpunkt stehen regionale Handwerkskunst, liebevoll gefertigte Geschenke und heimische Spezialitäten. Zwischen Schwedenöfen und Lagerfeuern laden Glühwein, Tee und herzhafte Schmankerl zum gemütlichen Verweilen ein. Musikgruppen sorgen für festliche Klänge. An den wechselnden Marktständen gibt es unter anderem Gestricktes, Gehäkeltes, Schmuck und weitere vorwiegend selbstgemachte Waren. Auch regionale Köstlichkeiten wie Bauernspeck, Hartwürste und selbstgebackenes Brot gehören zum Angebot. Für Kinder und Familien stehen zahlreiche Mitmachangebote auf dem Programm: Kerzenziehen, Keksebacken und Weihnachtsbasteleien sorgen für Abwechslung. Am Lagerfeuer können die Kleinen Würstel grillen und Weihnachtsmärchen lauschen. ✶



Termine
SA, 28.11. & SO, 29.11.2026
SA, 05.12. & SO, 06.12.2026
SA, 12.12. & SO, 13.12.2026
SA, 19.12. & SO, 20.12.2026
SA, 26.12. & SO, 27.12.2026
je von 15:30 bis 20:30 Uhr
www.radstadt.com

FOTOS: LORENZ MASSER

ANZEIGE

Raiffeisen
Wir macht's möglich.

ETF- und Fondssparen schon ab 50 € monatlich

Traden mit kleinen Beträgen.

Mein ELBA kann's.



salzburg.raiffeisen.at/traden
Veranlagungen in Wertpapiere können mit Risiken verbunden sein.

Marketingmitteilung der Raiffeisenverband Salzburg eGen. · Stand: Oktober 2026

Werbung





Wenn Düfte Erinnerungen wecken

RÄUCHERZEIT. Räuchern verbindet überlieferte Rituale mit bewusstem Innehalten. Gerade in der stilleren Jahreszeit können aromatische Harze, Kräuter und Hölzer einen besonderen Rahmen schaffen – für Entspannung, die Rauhnächte und das liebevolle Gedenken an verstorbene Menschen.

Das Verräuchern duftender Pflanzenstoffe hat in unterschiedlichen Kulturen eine lange Geschichte. Harze, Hölzer, Blätter, Blüten und Gewürze wurden dabei nicht nur wegen ihres Aromas verwendet, sondern auch als Bestandteil religiöser Feiern und persönlicher Rituale. Heute entdecken viele Menschen das Räuchern als Möglichkeit, sich bewusst Zeit zu nehmen und die Atmosphäre eines Raumes mit Düften zu gestalten. Welche Bedeutung man dem Ritual gibt, bleibt dabei ganz persönlich: Für manche steht die Tradition im Vordergrund, für andere schlicht der angenehme Duft.

Harzig, holzig oder blumig

Die Auswahl an Räucherstoffen ist groß. Weihrauch ist für seinen charakteristischen balsamischen Duft bekannt, wobei Herkunft und Sorte unterschiedliche Nuancen hervorbringen. Myrrhe riecht eher herb und würzig. Sandelholz bringt eine weiche, holzige Note ein, während Styrax mit einem süßlichen, vanilleartigen Aroma beschrieben wird. Wacholder und heimisches Schwarzkiefernharz stehen für würzige, waldige Düfte. Rosenblüten und Rosenweihrauch setzen dagegen auf einen sanfteren, blumig-balsamischen Charakter. Wer sich erstmals mit Räucherwerk beschäftigt, kann mit kleinen Mengen einzelner Stoffe beginnen, bevor verschiedene Duftnoten miteinander kombiniert werden.



Raum für Trauer und Erinnerung

Nicht jede Räucherung muss ein großes Ritual sein. Besonders nach dem Verlust eines geliebten Menschen kann ein bewusst gestalteter Moment des Gedenkens bedeutsam sein: ein Foto aufstellen, eine Kerze entzünden, an gemeinsame Erlebnisse denken und einen vertrauten Duft wahrnehmen. Räuchern kann dabei ein persönliches Symbol für Verbundenheit und Abschied sein. Dazu eignen sich etwa Rosenweihrauch, Styrax sowie Mischungen mit Namen wie „Seelentröster“ oder „Balsam für die Seele“. Solche Bezeichnungen greifen die emotionale und traditionelle Bedeutung von Düften auf. Sie sind jedoch kein Nachweis einer therapeutischen Wirkung und ersetzen keine professionelle Unterstützung bei belastender Trauer.

Die Rauhnächte bewusst gestalten

Besonders eng ist das Räuchern bei uns mit den Rauhnächten verbunden. Rund um den Jahreswechsel werden überlieferte Bräuche gepflegt, bei denen das vergangene Jahr verabschiedet und das neue begrüßt wird. Räuchermischungen mit Weihrauch, Wacholder, Salbei oder anderen Kräutern gehören zu den bekannten Duftwelten dieser Zeit. Wer die Tradition aufgreifen möchte, kann das Ritual schlicht halten: Gedanken über das vergangene Jahr sammeln, Dankbarkeit ausdrücken oder Wünsche für die kommenden Monate formulieren. Auch ohne spirituellen Anspruch entsteht so ein Moment der Ruhe.

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

Räuchern mit Erfahrung und Feingefühl: Die Expertinnen von Farben Steger beim alljährlichen Räucherworkshop – mit Barbara Deutsch von der Firma Bitto (3. von rechts).



Zwei Wege zum Räuchern

Bei der klassischen Methode wird Räucherkohle in einer feuerfesten Schale auf einer Sandschicht zum Glühen gebracht. Darauf kommen kleine Mengen Räucherwerk, die sich unter Hitzeeinwirkung zersetzen und Rauch freisetzen. Eine Alternative ist der Weihrauchbrenner mit Teelicht und Metallsieb. Hier wird das Material über der Wärmequelle erhitzt, dabei fällt die Rauchentwicklung meist geringer aus. Harze können am Sieb schmelzen und Rückstände hinterlassen. Entscheidend sind ein geeigneter, hitzebeständiger Untergrund und ein sicherer Abstand zu brennbaren Materialien.

Weniger ist oft mehr

Gerade zu Beginn lohnt es sich, Düfte sparsam zu dosieren. Intensiver Rauch kann Augen und Atemwege reizen, auch natürliche Pflanzenstoffe sind nicht automatisch gesundheitlich unbedenklich. Deshalb sollte nur kurz und gut belüftet geräuchert werden. Kinder, Tiere und Personen mit empfindlichen Atemwegen sollten Rauch möglichst nicht ausgesetzt werden. Glühende Kohle und Kerzen dürfen niemals unbeaufsichtigt bleiben. So steht das bewusste Dufterlebnis im Mittelpunkt – nicht möglichst viel Rauch.

Expertentipp von Farben Steger

Wer die faszinierende Welt des Räucherns entdecken möchte, findet bei Farben Steger eine vielfältige Auswahl an Räucherwerk und dem passenden Zubehör. Das Sortiment reicht von klassischen Räucherstoffen wie Weihrauch, Myrrhe und Styrax über duftende Kräuter und fein abgestimmte Räuchermischungen bis hin zu Räucherschalen, Sieben, Kohle und weiterem Zubehör. Ob für traditionelle Rituale, besinnliche Momente oder einfach zum Genießen angenehmer Düfte – bei Farben Steger findet sich alles, was für das Räuchern benötigt wird. Das erfahrene Team steht dabei gerne mit persönlicher Beratung zur Seite und hilft, die passenden Düfte und Räuchermethoden zu entdecken.

Kompetenz & Service
Farben Steger
Farben • Lacke • Holzschutz • Künstler- & Dekobedarf
Farbensteger
Hauptstraße 38
5600 St. Johann i.Pg.
Tel.: 06412 / 42 89
www.farbensteger.at

Adventmärkte in Wagrain-Kleinarl
28.11.–19.12.

WAGRAIN
am Marktplatz | 16–20 Uhr

Datum	Sonderprogramm
Sa, 28.11.	Kinderbackstube
Sa, 05.12.	Kinderbackstube und Besuch vom Nikolaus
Sa, 12.12.	Weihnachts-Bastelwerkstatt und Advent der Kulturen mit Gastland Kroatien
Sa, 19.12.	Weihnachtsbastelwerkstatt, Adventlesung und Glasblasen für Kinder

KLEINARL
Musikpavillon | 15–18 Uhr

So, 13.12. Gemütliche Adventstandl mit heißen Getränken, Weihnachtsbasteln für Kinder, Anglöckler und Weisenbläser.



Stille Nacht
WAGRAIN KLEINARL

INTERVIEW

Zwischen Bundesheer und Kampfarena

MACO KÖCK. Er ist 22 Jahre alt, lebt in Bischofshofen und verfolgt ein klares Ziel: eine Profikarriere im Mixed Martial Arts. Maco Köck hat sich in rund drei Jahren im Kampfsport bereits internationale Platzierungen erarbeitet – darunter einen Vize-Europameistertitel und eine Top-8-Platzierung bei einer Weltmeisterschaft. Neben dem Training ist er Berufssoldat. Im Interview spricht er über die Leidenschaft, die sein Vater in ihm geweckt hat, über Disziplin und Rückschläge sowie über seinen nächsten großen Schritt in den MMA-Käfig.

Maco, du bist erst 22 Jahre alt und hast bereits internationale Erfolge im Kampfsport erreicht. Wie würdest du dich selbst jemandem vorstellen, der dich noch nicht kennt?

Maco: In der Regel stelle ich mich kurz vor und erwähne, dass ich gerne Sport treibe. Wenn mein Gegenüber nachfragt, erkläre ich, welchen Sport ich ausübe. Von meinen Erfolgen erzähle ich nicht ungefragt, da mir ein ruhiges und bodenständiges Auftreten wichtig ist. Angeben liegt mir einfach nicht.



Du lebst in Bischofshofen: Welche Bedeutung hat deine Heimat für dich, und wie sieht dein Alltag aus?

Maco: Meine Heimat bedeutet mir sehr viel, die Landschaft und die Berge rundherum sind für mich unverzichtbar. Hier hat man so viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Mein Beruf als Soldat verlangt mir körperlich und geistig viel ab. Oft haben wir lange Dienste, doch selbst nach einem harten Tag gehe ich noch ins Gym oder absolviere eine Kampfsport-Session. Training hilft mir, vom Tagesstress abzuschalten, im Dienst leistungsfähig zu bleiben und bei Wettkämpfen erfolgreich zu sein. In meiner Freizeit versuche ich, den Kopf freizubekommen, doch meist schwirren mir schon wieder neue Techniken durch den Kopf – es brennt einfach ein Feuer in mir. Ich verbringe aber auch gerne Zeit mit Freunden und Familie, gehe klettern oder mache Wandertouren in den Bergen.

Dein Vater hat dich für den Kampfsport begeistert. Erinnerst du dich an den Moment, in dem aus dem Zuschauen der Wunsch wurde, selbst zu kämpfen?

Maco: Einen exakten Schlüsselmoment gab es nicht, meine Begeisterung hat sich über längere Zeit aufgebaut. Mein Vater war großer UFC-Fan, insbesondere von Conor McGregor. Durch Videos, Highlights und seine Geschichten kam ich früh mit dem Sport in Berührung. Irgendwann wusste ich: Das will ich auch machen. Schon vor meinem ersten Training war mir klar, dass ich diesen Weg konsequent gehen will. Seitdem scheue ich keine Kosten und Mühen, um mir diesen Traum zu erfüllen.

Du trainierst vor allem MMA, Grappling, Brazilian Jiu-Jitsu und Luta Livre. Was fasziniert dich an diesen Disziplinen?

Maco: Mich fasziniert, wie viele Techniken und Entfaltungsmöglichkeiten es gibt. Jeder kann seinen eigenen Stil entwickeln. Es gibt keine klare Vorgabe, wie man eine Technik ausführen muss – solange es funktioniert, ist es richtig. Genau das macht für mich die Schönheit dieses Sports aus. Auch der Vergleich mit Menschen aus aller Welt fasziniert mich. Grappling ist der Oberbegriff für Kampfsportarten mit Bodenkampf und Grifftechniken, etwa Brazilian Jiu-Jitsu, Luta Livre, Ringen oder Judo. Im MMA (Mixed Martial Arts) sind zusätzlich zu Hebel- und Wurftechniken auch Schläge, Tritte, Ellenbogen und Kniestöße erlaubt.

FOTOS: MACO KÖCK



Viertelfinale der ADCC EM

Was war bisher dein persönlich größter sportlicher Erfolg?

Maco: Der Vize-Europameistertitel war mein bislang größter Erfolg. Besonders in Erinnerung ist mir die knapp zehnstündige Fahrt nach Warschau mit meinem Team und meiner Familie geblieben. Trotz der Anreise kämpfte ich mich in einer stark besetzten Gewichtsklasse bis ins Finale. Dort fehlte mir am Ende die Kraft. Eine wertvolle Lektion: Vor lauter Aufregung hatte ich vergessen, zwischen den Runden ausreichend Energie zu tanken. Es war eine großartige Erfahrung, und ich will mir in den kommenden Jahren weitere Titel holen.

Du hast inzwischen zahlreiche Titel. Bei welchen Bewerben, in welchen Gewichtsklassen und in welchem Jahr hast du diese Ergebnisse erzielt?

Maco: Diese Erfolge habe ich 2024 und 2025 in den Gewichtsklassen zwischen 73 und 77 kg erzielt. Besonders stolz bin ich auf den Vize-Europameistertitel und die Top-8-Platzierung bei der WM. Beides gelang mir innerhalb kurzer Zeit bei der ADCC, einer der bekanntesten Grappling-Organisationen der Welt.

Was geht dir unmittelbar vor einem wichtigen Kampf durch den Kopf?

Maco: Das hängt davon ab, wie bedeutend der Kampf ist. Zu Beginn spüre ich Anspannung und Unruhe. Dann stelle ich mir vor, dass ich der bessere Kämpfer bin und niemand eine Chance gegen mich hat. Dieses Mindset hilft mir, meine Ziele zu erreichen. Sobald der Druck des ersten Kampfes abgefallen ist, freue ich mich darauf, wieder auf die Matte zu steigen. Einerseits kenne ich mein Können, andererseits bleibt ein Kampf unberechenbar. Mit wachsender Erfahrung wird es leichter, doch die Nervosität verschwindet nie ganz. Das Schöne ist, sich der eigenen Angst zu stellen und trotzdem in den Käfig oder auf die Matte zu steigen.

Du bist Berufssoldat. Was hat dich zu diesem Beruf





Siegerpodium bei der ADCC Austrian Open



Siegerfoto nach einem Turnier in Graz

geführt, und wie beeinflusst der Dienst deine sportliche Entwicklung?
Maco: Ausschlaggebend war die Möglichkeit, Sport in den Dienstalltag zu integrieren. Das Bundesheer unterstützt seine Athleten mit Trainingsmöglichkeiten und Freistellungen für Wettkämpfe. Dazu kommt meine Faszination für das Heer und seine Aufgaben. Ich möchte etwas für mein Land leisten und bereit sein, es im Ernstfall zu verteidigen. Der Dienst beeinflusst meine sportliche Entwicklung positiv. Die körperliche Belastung und Disziplin, die man beim Bundesheer lernt, sind einzigartig. Weiterzumachen, selbst wenn man glaubt, nicht mehr zu können – genau dieses Mindset brauche ich auch im Käfig. Diese Herausforderung schätze ich sehr.

Wie organisierst du alles, wenn Beruf und Wettkampfvorbereitung gleichzeitig viel von dir verlangen?
Maco: Über die Jahre habe ich mir viel Wissen selbst angeeignet. Für meine Regeneration sind tägliches Dehnen, mindestens sieben Stunden Schlaf und eine gezielte Ernährung mit viel Protein und Kohlenhydraten wichtig, besonders nach dem Training. Das im Soldatenalltag umzusetzen, ist nicht immer einfach. Ich achte darauf, möglichst gesund zu essen und unnötigen Zucker, Süßigkeiten und übermäßiges Salz zu vermeiden. Bei höherer dienstlicher Belastung passe ich mein Training an, reduziere Gewichte oder setze Sparring für ein bis zwei Tage aus. Man muss auf seinen Körper hören, sonst riskiert man Übertraining und Verletzungen.

Mit Beny „Berserker" trainierst du im Fimbul MMA Gym. Was macht eure Zusammenarbeit besonders?
Maco: Er betrachtet mich wie einen Teil seiner Familie und kümmert sich um die Wettkämpfer wie um seine eigenen Kinder. Er achtet genau auf unser Training, unterstützt uns bei jedem Wettkampf und steht vor Ort als Coach an unserer Seite. Außerdem schafft er auf und abseits der Matte eine einzigartige, positive Atmosphäre.

Gab es einen Moment, in dem du ans Aufhören gedacht hast – und was hat dich weitermachen lassen?
Maco: Wie fast jeder Kampfsportler habe ich schon öfter ans Aufgeben gedacht – nach harten Trainingswochen, schlechtem Sparring oder enttäuschenden Turnieren. Dann hinterfragt man, ob dieser Sport wirklich der richtige Weg ist. Was mich weitermachen lässt, sind meine Familie, Freunde und Trainingspartner. Vor allem aber habe ich meinen großen Traum immer vor Augen. Ich habe viele talentierte Kämpfer gesehen, die wegen Rückschlägen aufgehört oder den Glauben ans Profigeschäft verloren haben. Ich weigere mich, einer von ihnen zu sein. Mein Weg geht weiter.

Kampfsport wird von Außenstehenden oft auf Härte reduziert. Welche Werte oder Fähigkeiten vermittelt er dir?
Maco: Das Klischee kenne ich, doch es entspricht nicht der Realität. Wer einmal ein Kampfsport-Gym betreten hat, weiß, dass dort herzliche und hilfsbereite Menschen trainieren. Der Sport vermittelt Werte wie Disziplin und Zusammenhalt sowie die Fähigkeit, sich im Notfall zu verteidigen. Das Gym wird zu einer zweiten Familie, man knüpft Kontakte und kann den Alltagsstress hinter sich lassen.



MMA-Kampf bei der Gemmaf in Düsseldorf

Maco Köck. Der 22-jährige Bischofshofener Maco Köck ist Berufssoldat und leidenschaftlicher Kampfsportler. Seit rund drei Jahren widmet er sich intensiv MMA, Grappling, Brazilian Jiu-Jitsu und Luta Livre. Zu seinen bisherigen Erfolgen zählen ein Vize-Europameistertitel, eine Top-8-Platzierung bei einer Weltmeisterschaft, mehrere Landes- und Staatsmeistertitel sowie internationale Turniersiege. 2025 erreichte er zudem eine Platzierung unter den Top 15 der weltweiten AJP-Rangliste. Im Fimbul MMA Gym trainiert er unter Beny „Berserker", der ihn auch als Manager auf seinem Weg zur angestrebten MMA-Profikarriere begleitet. Sein nächster Auftritt im Profi-Cage-Grappling ist voraussichtlich für den 12. Dezember 2026 geplant.
@maco_koeck



Käfig Grapplingmatch bei Road to Vendetta in Wien

Du möchtest wieder bei Europa- und Weltmeisterschaften auf dem Podium stehen. Welche konkreten Wettkämpfe und Ziele hast du dir für das kommende Jahr vorgenommen?
Maco: Die Wettkampfplanung läuft noch, deshalb kann ich keine konkreten Termine nennen. Fest steht, dass ich sehr aktiv kämpfen werde, um Routine für die großen Meisterschaften wie EM und WM zu sammeln. Mein Ziel sind Spitzenplatzierungen, Turniersiege und weitere Kämpfe in den Profi-Kategorien. Ich will zeigen, dass Österreich im internationalen Kampfsport vorne mitspielt.

Dein langfristiges Ziel ist die Profikarriere im MMA und die Rückkehr ins Oktagon. Was muss bis dahin noch passieren?
Maco: Bis dahin liegt noch viel Arbeit vor mir. Im Profibereich trifft man auf Gegner, die den Sport oft seit ihrer Kindheit ausüben. Diesen Erfahrungsvorsprung muss ich mit Disziplin und Einsatz ausgleichen. Derzeit arbeite ich intensiv an meinen Ringerfähigkeiten, um Gegner kontrolliert zu Boden zu bringen und dort zu dominieren. Auch mein Grappling verfeinere ich, damit ich Submissions schneller durchsetzen und meinen Kampfstil aufzwingen kann. Mein Ziel bleibt, mich als Profi im Käfig zu beweisen.

Wenn du auf den Jungen zurückblickst, der mit seinem Vater Kämpfe angeschaut hat: Was würdest du ihm heute sagen?
Maco: Ich würde meinem jüngeren Ich sagen, dass sich der Aufwand und die unzähligen Stunden voller Anstrengung auszahlen werden. Er soll an seinem Traum festhalten, egal, was andere sagen. In fünf Jahren möchte ich mir als Profi einen Namen gemacht haben und damit meinen Lebensunterhalt verdienen. Ich will große Titel gewinnen und mir selbst beweisen, dass ich das Zeug dazu habe – um mich und meine Familie stolz zu machen. ✶

FOTOS: MACO KÖCK

NEU AB WINTER 26/27

HOT POT & COOL SOUNDS

Bratpfandl
RESTAURANT

FONDUE CHINOISE
FLEISCHFONDUE MIT HEISSER BOULLION
2 VORSPEISEN ZUR WAHL
FONDUE CHINOISE
AUCH VEGETARISCH ERHÄLTLICH
2 DESSERTS ZUR WAHL
EUR 65 PRO PERSON
KINDER VON 3 BIS 11 JAHREN 32 EUR
ALTERNATIV PONGAUER KASNOCKEN & WIENER SCHNITZEL MÖGLICH

TERMINE
Immer FR & SA
von 18.12.2026 bis 12.03.2027
Auch DO 24.12. & FR 25.12.
DO 31.12. & FR 01.01.
Für Gruppen ab 20 Personen öffnen wir nach Vereinbarung auch außerhalb der regulären Öffnungstage – ideal für Weihnachtsfeiern von Firmen, Vereinen und Freundeskreisen.

LIVEMUSIK
MIT ANTON RIPATTI "ROOTS"
SOLO-MUSIKSHOW MIT GITARRE, GESANG, MUNDHARMONIKA UND FUSSPERCUSSION – ZEITLOSE KLASSIKER DER 50ER BIS 70ER JAHRE, AUTHENTISCH, ENERGIEGELADEN UND ZUM MITSINGEN.



Restaurant Bratpfandl
Schwimmbadweg 4,
5532 Filzmoos
Tel. +43 664 5044345
Um Reservierung wird gebeten
Öffnungszeiten nur zu den angegebenen Terminen: 17:00 Uhr - 22:00 Uhr







Drei Tage voller Spiel, Begegnung & Miteinander

SPIEL AM LAND 2026. Vom 9. bis 11. Oktober wurde Pfarrwerfen zum Treffpunkt für Jugendliche und Erwachsene, die sich für analoge und digitale Spiele begeistern.

Die „Spiel am Land“-Messe lud dazu ein, sich bewusst Zeit zu nehmen und Spiele abseits von „UNO“ und „Mensch ärgere dich nicht“ kennenzulernen. „Viele Verlage“, so die beiden Veranstalter Elisabeth Brandecker und Franz Zwerschina, „haben uns netterweise eine kleine Auswahl an Brettspielen zugeschickt. Darunter auch renommierte Marken wie Ravensburger, Denkriesen, HUCH!, HABA und Piatnik. Dazu war mit Christian Vinzenz ein professioneller Spieleerklärer vor Ort, der Klassiker und Neuheiten von Schmidt-Spiele mit großem Verve vorstellte. Anhand einer kuratierten Auswahl weiterer Brettspiele aus dem Fundus von Franz Zwerschina konnten weitere spannende Titel entdeckt werden. Vom diesjährigen Spiel des Jahres „Dito!“, über das ebenfalls prämierte Kennerspiel von Reiner Knizia „Rebirth“ und den raffinierten Papierspielen von Michael Zelenka (Print & Play Spiele für unterwegs) bis hin zu witzigen Partyspielen, die die BesucherInnen begeisterten. Auch die Retro-Area mit alten Konsolen fand bei vielen BesucherInnen großen Anklang. Klassiker wie Super Mario, Pong und legendäre Arcade-Klassiker weckten nostalgische Erinnerungen und ließen vergangene Gaming-Zeiten wieder aufleben.



Rennspaß und kreative Spielideen

Weitere Highlights auf der Messe waren eine Carrera-Autorennbahn, die packendes Rennsportfeeling auf die Messe zauberte und die beiden Spieleerfinder Simon Allmer und Toni Epple, die ihre selbst designten Spiele vorstellten. Franz Zwerschina, der die „Spiel am Land“ zusammen mit Elisabeth Brandecker aus der Taufe gehoben hat, erzählt: „Simon habe ich auf dem Spielfest in Wien getroffen, wo er in der Autorenlounge seine eigenen Karten- und 3-D-gedruckten Strategiespiele vorgestellt hat. Das hat mir richtig gut gefallen und da habe ich ihn spontan zu uns nach Pfarrwerfen eingeladen. Toni habe ich tatsächlich erst eine Woche vor unserer Messe bei den Salzburger Spieletagen kennengelernt und gleich gefragt, ob er seinen pfiffigen Prototypen bei uns präsentieren will.“

Miniaturwelten und eine Weltpremiere

Ein ganz besonderes Schmankerl gab es mit dem Tabletopverein „Salzburger Freiwürflergilde“, der mit seinen spektakulären Miniaturensets die Blicke auf sich zog. Mit taktischem Geschick und dem unverzichtbaren Maßband wurden auf drei großen Tischen spannende Spielsituationen ausgemessen und Spielzüge geplant. Eine Weltpremiere feierte das von Lukas Auer konzipierte „Bitball“, quasi ein Rocket League zum Anfassen für bis zu 6 SpielerInnen. Wichtige Infos zu Kinder- und Jugendrechten gab es schließlich am Stand der „kija“ - der Kinder- und Jugendanwaltschaft. „Denn das Recht zu Spielen“, so die Veranstalter, „ist eines der wichtigsten Rechte überhaupt.“





Mit viel Engagement ins Leben gerufen: Elisabeth Brandecker und Franz Zwerschina, die beiden Initiatoren der „Spiel am Land“ in Pfarrwerfen.

Gemeinsam spielen verbindet

„Und was wird denn heute so gespielt?“, war eine oft gehörte Frage auf der Messe. In den letzten Jahren gab es eine klare Tendenz zu kooperativen Brettspielen, bei denen wir nicht gegeneinander, sondern gemeinsam gegen das Spiel spielen. Auch Zwei-Personen-Spiele sind im Vormarsch. Für immer mehr Menschen gehört es mittlerweile zum Alltag, den Abend gemütlich bei einem Brettspiel ausklingen zu lassen. Ohne Display. Ohne Handy. „Die SPIEL AM LAND zeigt“, so Franz Zwerschina, „dass Spiele Menschen über Generationen hinweg verbinden können. Sie fördern das Miteinander und schaffen Begegnungen, die im Alltag oft zu kurz kommen. Da saßen plötzlich junge Menschen neben älteren Semestern und haben gemeinsam mitgefiebert und gelacht. Sowas freut mich ungemein.“ Mit über 400 Besuchern war die 1. Spiel am Land sehr gut besucht und das Feedback durch die Bank positiv. Einige BesucherInnen äußerten die Idee, das nächste Mal Spiele vor Ort erwerben zu können, andere würden sich über zusätzliche Spielerklärer freuen. „Wir werden uns jetzt zusammensetzen und alle Ideen und das Feedback auswerten“, so Elisabeth Brandecker und Franz Zwerschina. ✶

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN



ANDREAS BOLDT
Picture Artist

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

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

Zurück in die Steinzeit?

WERDEN WIR DÜMMER? Die KI schreibt unsere E-Mails, löst Probleme und nimmt uns Entscheidungen ab. Macht uns der Fortschritt am Ende wieder zu Höhlenmenschen? Zwei österreichische Experten liefern überraschende Antworten. *Von Conny Engl*



„Wenn IQ-Testwerte sinken, heißt das noch lange nicht, dass wir dümmer werden. Manche Fähigkeiten verlieren an Bedeutung, andere werden wichtiger.“

Jakob Pietschnig, Psychologe und Intelligenzforscher, Universität Wien

Ein Neandertaler musste sich den Weg zur Höhle merken, wir folgen einer Stimme aus dem Handy. Werden wir also tatsächlich dümmer? „Nein“, sagt Jakob Pietschnig, Psychologe und Intelligenzforscher an der Universität Wien. Neurologe Christian Enzinger von der Med Uni Graz sieht dennoch Grund zur Sorge. Was wir geistig nicht trainieren, können wir mit der Zeit verlernen.

Gescheiter als Opa?

Zwischen 1909 und 2013 stiegen die Ergebnisse bei IQ-Tests um rund 30 Punkte. Das entspricht rechnerisch dem Abstand zwischen durchschnittlicher und hochbegabter Intelligenz. Waren unsere Urgroßeltern also weniger gescheit? Keineswegs. Heute sinken manche Testwerte wieder, andere steigen weiter. Pietschnig vergleicht das mit einem Zehnkämpfer, der nur noch Laufen trainiert: Er wird schneller, verliert dafür beim Werfen und Springen an Leistung. Seine Gesamtpunktezahl sinkt. Ist er deshalb ein schlechterer Sportler? Nein, er hat sich spezialisiert. Genauso verändern sich unsere geistigen Fähigkeiten. Auch veraltete Testfragen können Ergebnisse verzerren, so Pietschnig: Früher galt bei der Frage nach dem wichtigsten Bestandteil eines Fernsehers die Bildröhre als richtige Antwort. Wer heute an einen Flachbildschirm denkt, würde bei diesem alten Test Punkte verlieren. Dabei hat sich bloß die Technik verändert.

Lift fürs Hirn

Enzinger vergleicht die KI-Nutzung mit einem Lift: Wer ständig die Stiege meidet, trainiert seine Beinmuskeln weniger. Auch unser Gehirn braucht Übung. Eine MIT-Studie zeigte, dass Menschen beim Schreiben mit ChatGPT weniger Hirnnetzwerke beanspruchten und sich schlechter an ihre Texte erinnerten. Pietschnig kennt das Problem aus dem Uni-Alltag: „Studierende lassen sich Statistikprogramme von KI schreiben, ohne selbst programmieren zu lernen. Macht die Maschine einen Fehler, erkennen sie ihn nicht.“ Enzinger vergleicht unser Gehirn mit einem Städteplaner, der Straßen zwischen alten und neuen Vierteln baut. Wer nur Wissenshäppchen »



„Die Gehirne heutiger Kinder und Jugendlicher sind definitiv anders beschaffen als eine Generation davor. Sie schütten mehr Dopamin aus, als ihnen guttut“, weiß Neurologe Christian Enzinger und ergänzt: „Jugendliche Smartphone-User sind besser im Suchen und Finden, aber schwächer im Merken und Verarbeiten.“

Jeder vierte Jugendliche kann nicht ausreichend lesen und rechnen. Mehr auf weekend.at/pisa-studie

FOTOS: STEINZEITMENSCH + KI-LOGO + GOOGLE-SCHRIFTZUG: AI-GENERIERT BY ADOBE INC./ADOBE FIREFLY-GEMINI/THOMAS FINK; JAKOB PIETSCHNIG: LINA FESSLER; BILD RECHTS UNTEN: SHUTTERSTOCK / STOKKETE

konsumiert, sammle dagegen einzelne Häuser ohne Verbindung.

Schnell abgelenkt

Eine Nachricht lesen, Instagram öffnen, zurück zur Arbeit. Die US-Forscherin Gloria Mark stellte fest: Früher wechselten Menschen am Computer durchschnittlich nach zweieinhalb Minuten die Bildschirmaktivität, in neueren Untersuchungen bereits nach 47 Sekunden. Das misst, wie oft wir am Bildschirm die Tätigkeit wechseln – nicht, wie lange wir uns grundsätzlich konzentrieren können. „Eine Gesellschaft voller erschöpfter, permanent abgelenkter und emotional übersteuerter Gehirne wird langfristig Schwierigkeiten bekommen, komplexe Probleme vernünftig zu lösen", warnt Enzinger. Besonders Sorgen macht ihm, dass bereits Kleinkinder ständig digitalen Reizen ausgesetzt werden. Er fordert deshalb neben Lesen, Schreiben und Rechnen eine vierte Grundkompetenz: den selbstbestimmten Umgang mit KI.

Mit 25 am Gipfel?

Wie viel lässt sich unsere Intelligenz überhaupt beeinflussen? Pietschnig erzählt von einem US-Experiment, in dem sozial benachteiligte Kinder ab etwa drei Jahren bis zum Schuleintritt gezielt gefördert wurden. Mit sechs hatten sie rund zehn IQ-Punkte Vorsprung. Als junge Erwachsene waren davon nur noch vier Punkte übrig. Trotzdem waren die Geförderten später gesünder, verdienten mehr, nahmen weniger Drogen und waren zufriedener. Ein bemerkenswerter Erfolg, der sich nicht allein am IQ messen lässt. Unsere Fähigkeit zum logischen Schlussfolgern erreicht laut Pietschnig übrigens schon zwischen 20 und 25 Jahren ihren Höhepunkt. Wissen dagegen kann bis ins hohe Alter wachsen. Bewegung, soziale Kontakte und Schlaf halten das Gehirn fit. „Schlaf ist Hochleistungsmedizin", betont Enzinger.



„Aufmerksamkeit ist der wertvollste Rohstoff des 21. Jahrhunderts und wir verschenken ihn täglich an die Plattformindustrie!"

Christian Enzinger
Neurologe und Klinikvorstand, Med Uni Graz



Christian Enzinger
Das digitale Gehirn – Wie wir mit der KI mithalten
Buchverlag Edition Platin 2026
Hardcover mit Schutzumschlag und Lesebändchen EUR 25,–

Schlau ist nicht alles

Wer wissen will, wie hoch sein IQ ist, kann einen Test beim Psychologen oder bei Mensa Österreich machen. Der Hochbegabtenverein zählt mehr als 1.400 Mitglieder, das jüngste ist sieben, das älteste 94 Jahre alt. Ein hoher IQ hängt statistisch mit Gesundheit, Einkommen und Lebenserwartung zusammen. Doch Pietschnig betont, dass „Intelligenz und diese IQ-Maßzahlen nichts mit dem Wert einer Person zu tun haben". Enzinger kennt seinen eigenen IQ nicht. „Ehrlich gesagt komme ich auch ohne dieses Wissen gut durch den Alltag." Viel wichtiger sind für ihn Kreativität, Humor und Urteilskraft. Denn Maschinen verarbeiten Daten schneller, Menschen verbinden Wissen mit Erfahrungen und Gefühlen.

Selber denken!

KI muss aber kein Feind unseres Gehirns sein, stellt der Grazer Neurologe klar. In der Medizin hilft sie etwa, Hirnscans auszuwerten und Schlaganfälle schneller zu erkennen. Entscheidend ist, wer die Kontrolle behält: „KI kann und soll ein Instrument sein, spielen müssen wir trotzdem selbst", sagt Enzinger. Sein Tipp: Bei schwierigen Aufgaben erst zehn Minuten selbst nachdenken. Denn eines ist für ihn klar: „Die Zukunft gehört meiner Ansicht nicht den Menschen, die schneller denken wollen als Maschinen, sondern jenen, die tiefer denken als ihre Algorithmen." Werden wir also immer dümmer? Nein, dafür gibt es keine eindeutigen Beweise. Doch die Experten sind sich einig: Wer das Denken ständig der KI überlässt, riskiert, geistig aus der Übung zu kommen. Nicht die KI macht uns dümmer, sondern möglicherweise die Art, wie wir sie nutzen. ✶



„Der Durchschnittsmensch scrollt auf dem Handydisplay am Tag in Summe rund 90 Meter. So hoch ist die Freiheitsstatue samt Sockel!"

verdeutlicht der Grazer Neurologe **Christian Enzinger**

FOTOS: FREIHEITSSTATUE: SHUTTERSTOCK / SHUTTERSTOCK AI-GENERATOR, CHRISTIAN ENZINGER: KANIZAJ PHOTOGRAPHY, FELSENHINTERGRUND: AI-GENERIERT BY ADOBE INC./ADOBE FIREFLY-GEMINI/THOMAS FINK



Das neue Badehaus in Werfenweng – Wasser, Wellness und ganz viel Bergblick.

Abtauchen und auftanken. Im Badehaus Werfenweng trifft Wasserspaß auf Entspannung – für die ganze Familie. Zieh deine Bahnen im Außenpool, gönn dir eine Auszeit in der Sauna oder mach es dir im Liegebereich gemütlich. Am besten mit einem Drink aus dem Bistro. Auf die Kids warten Spielplatz und Kinderbecken.

ADRESSE: Badehaus Werfenweng • Weng 257, 5453 Werfenweng • badehaus-werfenweng.at
ÖFFNUNGSZEITEN: Montag bis Sonntag 10:00 bis 21:00 Uhr

Badehaus
DAY & FAMILY SPA
WERFENWENG



Reifen für kalte Tage

SICHER UNTERWEGS. Winterreifen oder doch Ganzjahresreifen? Und wann ist ein Reifen eigentlich zu stark abgefahren? Zwei aktuelle Untersuchungen von ÖAMTC und ARBÖ liefern rechtzeitig vor der kalten Jahreszeit Antworten. *Von Andreas Hamedinger*

Vier Millimeter Profil klingen zunächst nach ausreichend Reserve. Bei Winterreifen ist das in Österreich allerdings bereits die gesetzliche Untergrenze – und eine aktuelle Untersuchung des ÖAMTC zeigt, warum. Fünf Winterreifenmodelle wurden neu sowie mit vier und zwei Millimetern Restprofil getestet. Das Ergebnis: Bereits bei vier Millimetern lässt die Sicherheitsleistung spürbar nach. Besonders kritisch wird es nicht auf Schnee, sondern auf nasser Fahrbahn. Bei der Wasserverdrängung verlieren Winterreifen mit vier Millimetern Restprofil gegenüber Neureifen im Schnitt bis zu 25 Prozent ihrer Leistung. Bei zwei Millimetern beträgt der Verlust sogar mehr als 50 Prozent. Das Risiko von Aquaplaning steigt entsprechend. Gerade für österreichische Straßen ist das relevant: Regen, Schneematsch und nasse Fahrbahnen gehören im Winter wesentlich häufiger zum Alltag als eine geschlossene Schneedecke.

Zustand überprüfen

Die Untersuchung macht außerdem deutlich, dass selbst hochwertige Reifen ihre ursprünglichen Eigenschaften nicht dauerhaft behalten. Zwar gibt es zwischen den einzelnen Modellen Unterschiede bei Bremsverhalten und Fahrstabilität, doch auch ein ursprünglich sehr gut bewerteter Reifen verliert mit zunehmendem Verschleiß an Leistungsfähigkeit. Die gesetzlich vorgeschriebenen vier Millimeter sollten deshalb nicht als komfortable Sicherheitsreserve verstanden werden. Vielmehr ist es ratsam, den Zustand der Reifen regelmäßig zu überprüfen. und einen Austausch frühzeitig einzuplanen.

Ganzjahresreifen

Neben klassischen Winterreifen gewinnen Ganzjahresreifen zunehmend an Bedeutung. Ihr größter Vorteil liegt auf der Hand: Sie können bei entsprechender Eignung das ganze Jahr über verwendet werden. Das erspart den halbjährlichen Reifenwechsel und die Kosten für die Einlagerung eines zweiten Reifensatzes. Gerade für Menschen, die überwiegend im städtischen Raum unterwegs sind und nur wenige Kilometer pro Jahr zurücklegen, erscheint diese Lösung attraktiv. Wie gut moderne Ganzjahresreifen tatsächlich mit unterschiedlichen Witterungsverhältnissen zurechtkommen, hat der ARBÖ in einem aktuellen Test untersucht. Zehn Modelle der Dimension 225/45 R17 mussten sich auf Schnee, nasser Fahrbahn und trockenem Asphalt beweisen. Die Wintertests fanden in Nordschweden statt, während die Eigenschaften bei Nässe und Trockenheit in Spanien überprüft wurden.



Winterreifen müssen in Österreich mindestens vier Millimeter Profil aufweisen.

FOTOS: OBEN: AI-GENERIERT/CHATGPT (OPENAI)/HAMEDINGER, UNTEN: IGOR LINK/SHUTTERSTOCK

Reifenwissen

- Vor der Montage sollten Reifen auf Risse, Beulen und andere sichtbare Beschädigungen kontrolliert werden.
- Auch bei ausreichend Profil kann die Gummimischung mit zunehmendem Alter an Leistung verlieren.
- Der richtige Reifendruck verbessert die Fahrstabilität und reduziert den Reifenverschleiß.
- Reifen sollten kühl, trocken und vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt gelagert werden.



FOTO: AI-GENERIERT/CHATGPT (OPENAI)/HAMEDINGER

Die Winterreifenpflicht

Die Ergebnisse zeigen, dass moderne Ganzjahresreifen mittlerweile durchaus leistungsfähig sind. Allerdings gibt es zwischen den getesteten Modellen erhebliche Unterschiede. Während einige besonders gute Eigenschaften auf Schnee aufweisen, überzeugen andere vor allem bei Nässe oder auf trockener Fahrbahn. Die Wahl des richtigen Reifens hängt somit stark davon ab, unter welchen Bedingungen das Fahrzeug hauptsächlich bewegt wird. Aber egal für welchen Reifen man sich schließlich entscheidet, eines steht fest: In Österreich gilt von 1. November bis 15. April eine situative Winterausrüstungspflicht. Bei winterlichen Fahrbahnverhältnissen wie Schnee, Schneematsch oder Eis müssen Pkw und leichte Nutzfahrzeuge bis 3,5 Tonnen auf allen Rädern geeignete Winterreifen montiert haben. Auch entsprechend gekennzeichnete Ganzjahresreifen können die notwendigen gesetzlichen Anforderungen erfüllen.

ANZEIGE

E-Auto einfach laden

BÄM-Ladeapp



Die BÄM-Ladeapp macht es dir möglich, schnell eine freie Ladestation in deiner Nähe zu finden, einfach zu laden und ganz unkompliziert abzurechnen. Mit BÄM findest du schnell eine Ladestation -egal wo du in Österreich, Deutschland, Italien, Slowenien oder Kroatien unterwegs bist. Dieser Punkt ist gerade für dich als Mitarbeiter im Außendienst oder wenn du beruflich oder privat viel per E-Auto reist, sehr hilfreich. Natürlich ist die unkomplizierte Abrechnungsform auch ideal für ein gemeinschaftlich genutztes Firmen-E-Auto. Abgerechnet wird einmal monatlich, ganz automatisch per Bankeinzug. Eine Installation der App genügt und du kannst schon loslegen. Die App erleichtert die Suche nach der nächstgelegenen, freien Ladestation und bietet zudem eine Übersicht über sämtliche Ladevorgänge und alle Rechnungen.

Nähere Informationen findest du unter: www.bäm.at



FOTOS: OBEN: AI-GENERIERT/CHATGPT (OPENAI)/HAMEDINGER, UNTEN: IGOR LINK/SHUTTERSTOCK



Robert Hafner
Verkauf
Autoschober

„Mit sechs SUV-Modellen und verschiedenen Antriebsarten bietet Jeep® künftig noch mehr Auswahl – inklusive Allradoption für jedes Modell.“



AUTOSCHOBER

Jeep®: Bereit für die Zukunft

SUV-OFFENSIVE BIS 2030. Jeep® erweitert seine Modellpalette in Europa und setzt dabei auf vielseitige Antriebe, moderne Technik und die Rückkehr eines beliebten Klassikers.

Jeep® stellt die Weichen für die Zukunft und erweitert sein europäisches SUV-Angebot bis 2030 auf sechs Modelle. Ein besonderes Highlight ist die Rückkehr des Jeep® Renegade, von dem seit 2014 europaweit über 610.000 Fahrzeuge verkauft wurden. Die nächste Generation soll bis 2030 erscheinen und die bewährten Stärken der Marke mit moderner Antriebstechnik verbinden. Bereits erfolgreich etabliert ist der kompakte Jeep® Avenger mit nahezu 300.000 verkauften Einheiten. Der Compass stärkt das Angebot in der Mittelklasse, während Jeep® mit dem kommenden Recon auch ins Segment der größeren SUVs zurückkehrt. Für 2028 ist ein weiteres Modell geplant. Dabei setzt die Marke auf unterschiedliche Antriebskonzepte – vom klassischen Verbrenner über Hybridtechnik bis zum vollelektrischen Antrieb. Besonders interessant: Für jedes Modell ist eine Allradversion vorgesehen. Damit verbindet Jeep® seine traditionelle Geländekompetenz mit den Anforderungen moderner Mobilität. ✶

ANZEIGE


ALS ELEKTRO, 4xe, E-HYBRID ODER BENZINER
JETZT AB **€ 21.900,-*** BEI FINANZIERUNG

Jeep
THERE'S ONLY ONE

*€ 21.900 Aktionspreis gültig für Jeep® Avenger Benzin MY27 1.2 GSE T3 Turbo-Benzin 100PS man. Longitude. Der Kaufpreis beinhaltet 1.905 € Modellbonus, 2.460 € Finanzierungsbonus (bei Finanzierung über Stellantis Bank SA), 635 € Versicherungsbonus (bei Abschluss eines Versicherungs-Vorteilssets, bestehend aus Kfz-Haftpflicht-, Kasko- und Insassenunfallversicherung, über die GARANTA Versicherungs-AG Österreich). Keine Barablöse möglich. Alle Beträge verstehen sich inkl. USt. Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten. Symbolfoto. Satzfehler vorbehalten. Neuwagenangebot von Stellantis Bank SA Niederlassung Österreich gültig bis 31.10.2026. Weitere Details bei Ihrem Jeep-Partner. Jeep® ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC. Verbrauch (kombiniert): 5,6 - 5,8 l/100 km, CO2-Emission: 127-130 g/km. Verbrauchs- und Emissionswerte wurden gemäß der WLTP ermittelt und dienen der Vergleichbarkeit zwischen Fahrzeugen.

autoschober
EINFACH MEHR

AUTOSCHOBER.AT
Weitmoserstraße 1, 5630 Bad Hofgastein, Tel. 06432/6132
Gasteinerstraße 83, 5500 Bischofshofen, Tel. 06462/32988





Anneliese Brüggler
Verkauf
Autowelt Pirnbacher

„Der Hyundai IONIQ 3 überzeugt mit hoher Reichweite, viel Platz und moderner Technik – bereits ab € 22.990,– inklusive aller Boni.“

AUTO PIRNBACHER

Hyundai IONIQ 3: Elektrisch clever

KOMPAKT MIT VIEL PLATZ. Der Hyundai IONIQ 3 verbindet aerodynamisches Design, großzügigen Innenraum und intuitive Elektrotechnik zu einem vielseitigen Alltagsbegleiter.

Mit dem IONIQ 3 erweitert Hyundai seine Elektroflotte um einen kompakten Fünftürer mit überraschend viel Raum. Die fließende „Aero Hatch“-Silhouette und markante Pixellichter prägen das Design. Zwei Batteriegrößen mit 42,2 und 61 kWh ermöglichen laut Prognose mehr als 344 beziehungsweise 497 km WLTP-Reichweite. An der Schnellladesäule soll der Akku in rund 29 Minuten von 10 auf 80 Prozent laden. Bis zu 147 PS Leistung sorgen für alltagstauglichen Vortrieb. Im Innenraum bieten fünf Sitzplätze, ein flacher Boden und 441 Liter Kofferraum viel Flexibilität. Das neue Infotainmentsystem Pleos Connect mit bis zu 14,6 Zoll großem Display, digitale Schlüsselfunktion und moderne SmartSense-Assistenzsysteme ergänzen die Ausstattung. In Österreich startet der IONIQ 3 ab 22.990 Euro. ✶

ANZEIGE FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN, HYUNDAI



Der neue IONIQ 3 verbindet kraftvolles „Art of Steel“-Design mit einer markanten „Aero Hatch“-Karosserie.
Bis zu 497 km Reichweite°, moderne Batterietechnologie und das neue Pleos-Connect-Infotainmentsystem machen ihn zum idealen Begleiter für Alltag und Abenteuer. Das ist mehr als ein Gefühl von Freiheit.
Power your world.

AUTO pirnbacher
5600 St. Johann im Pongau, Bundesstr. 32, Telefon 06412 / 93080
www.auto-pirnbacher.com, pirnbacher.hyundai.at

HYUNDAI

*IONIQ 3 Select um € 22.990,- Aktion/Preise (inkl. Hersteller- & Händlerbeteiligung) gültig für Neuwagenkaufverträge bis 31.12.2026 inkl. Zulassung bis 31.06.2027 solange der Vorrat reicht bis auf Widerruf. Angebot gültig für Privat- und Firmenkunden. Aktion/ Preis beinhaltet bis zu € 7.000,- Hyundai Superbonus bestehend aus bis zu € 2.000,- Frühbucherbonus, bis zu € 4.200,- Finanzierungs-Bonus, bis zu € 800,- Versicherungs-Bonus. Finanzierungsbonus gültig bei Abschluss einer Leasingfinanzierung über Denzel Leasing GmbH. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines Hyundai-Versicherungs-Vorteilsets über GARANTA Versicherung-AG Österreich, bestehend aus KFZ-Haftpflicht-, Kasko und Insassenunfallversicherung, Mindestlaufzeit 36 Monate. Eintauschbonus und Zusatzeintauschbonus für Hyundai-Gebrauchtfahrzeuge gültig bei Eintausch eines Gebrauchtfahrzeuges, das mind. 6 Monate auf den Käufer zugelassen war, und Kauf eines neuen Hyundai PKW. Eintauschbonus und Zusatzeintauschbonus für Hyundai-Gebrauchtfahrzeuge können miteinander kombiniert werden. Finanzierungsbonus, Versicherungsbonus und Eintauschbonus sind voneinander unabhängig. Jeder Bonus kann separat in Anspruch genommen werden, sofern die jeweils geltenden Voraussetzungen erfüllt sind.Achtung! Leasing kostet Geld. Der Leasingnehmer ist zum Abschluss einer Kollisions-Kasko Versicherung auf eigene Kosten verpflichtet. Repräsentatives Beispiel für eine Leasingfinanzierung der Denzel Leasing GmbH gem. § 8 VKrG: Kaufpreis (Barzahlungspreis inkl. NoVA, MwSt und aller jeweils gültigen Boni): € 22.990,00, Anzahlung: € 6.897,00, Restwert: € 13.830,95, einmaliges Leasingbearbeitungsentgelt: € 265,00 (mitfinanziert), Rechtsgeschäftsgebühr: € 154,54, Laufzeit: 48 Monate, monatliche Rate: € 149,00, Sollzinssatz: 7,69 % p.a. variabel über die gesamte Laufzeit, effektiver Jahreszins: 8,85 % p.a., Gesamtleasingbetrag: € 16.093,00, zu bezahlender Gesamtbetrag: € 28.034,69. Der Leasingnehmer ist zum Abschluss einer Kollisions-Kasko Versicherung auf eigene Kosten verpflichtet.



Christoph Weiss
Markenleiter VW
Autohaus Vierthaler

„Der ID. Tiguan ist bereits ab € 39.990,– inklusive aller Boni bestellbar. Die Markteinführung erfolgt im Februar 2027.“



AUTOHAUS VIERTHALER

ID. Tiguan: Elektrisch vielseitig

SUV MIT ZUKUNFT. Tiguan verbindet großzügigen Komfort, moderne Elektromobilität und hohe Alltagstauglichkeit. In Österreich ist das elektrische SUV bereits bestellbar.

Mit dem ID. Tiguan erweitert Volkswagen sein Elektroangebot um ein vielseitiges Mittelklasse-SUV, das die Nachfolge von ID.4 und ID.5 antritt. Drei Leistungsstufen mit Heck- oder 4MOTION-Allradantrieb bieten bis zu 600 Kilometer Reichweite. Mit bis zu 2.000 Kilogramm Anhängelast, 534 Litern Kofferraum und zusätzlichem 32-Liter-Frunk überzeugt der ID. Tiguan auch im Alltag. Im Innenraum sorgen ein digitales Cockpit, ein großes Infotainmentdisplay und intuitive Bedienelemente für modernen Komfort. Optional stehen unter anderem ein Beifahrerdisplay, Massagesitze, Panoramadach und Harman-Kardon-Soundsystem zur Wahl. Moderne Assistenzsysteme erleichtern das Fahren. Die Ausstattungslinien Trend, Life, Style und R-Line bieten zahlreiche Individualisierungsmöglichkeiten. Die Markteinführung erfolgt Ende Februar 2027. ✶

ANZEIGE FOTOS: VOLKSWAGEN, ATELIER OCZLON



*Alle Preise/Boni sind unverbindl. empf., nicht kartell. Richtpreise/Nachlässe inkl. NoVA u. MwSt. und werden vom Listenpreis abgezogen, nur für Privatkunden. Preis bereits abzgl.: € 1.000,- Eintauschbonus bei Eintausch eines Gebrauchten und Kauf eines neuen VW PKW ID. Modells. Die Aktion ist limitiert u. kann pro Käufer nur einmal in Anspruch genommen werden. € 3.500,- Porsche Bank Paketbonus für Elektrofahrzeuge der Marke VW bei Finanzierung und Abschluss einer Kasko Versicherung sowie Abschluss eines Service-Produktes über die Porsche Bank Versicherung. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Angebot gültig bis 30.11.2026 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Stromverbrauch: 14,6 – 21,9 kWh/100km. CO_2-Emissionen: 0g/km. Symbolbild. Stand 10/2026.

Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

Salzburger Straße 69
5500 Bischofshofen
Telefon +43 6462 2532
www.vierthaler.at





Josef Stock jun.
Markenleiter Škoda
Autohaus Vierthaler

„Der Škoda Peaq ist inklusive aller Boni bereits ab € 43.080,– erhältlich und bietet viel Platz, hohe Reichweite und eine serienmäßige Anhängerkupplung.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Škoda Peaq: Elektrisches Flaggschiff

RAUM TRIFFT REICHWEITE. Mit dem neuen Peaq präsentiert Škoda sein bislang größtes Elektro-SUV und verbindet großzügiges Platzangebot mit moderner Technik und hoher Reichweite.

Mit 4,87 m Länge und Platz für bis zu sieben Personen setzt der neue Škoda Peaq Maßstäbe im elektrischen SUV-Angebot der Marke. Als Fünfsitzer bietet er beeindruckende 935 Liter Kofferraumvolumen sowie zusätzliche 37 Liter Stauraum unter der Fronthaube. Drei Antriebsvarianten mit 204 bis 299 PS, wahlweise mit Heck- oder Allradantrieb, sorgen für vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Die Reichweite beträgt je nach Modell über 620 km, die größere Batterie lässt sich in nur 28 Minuten von 10 auf 80 Prozent laden. Ein vertikales 13,6-Zoll-Infotainmentdisplay, moderne Assistenzsysteme und das optionale Relax-Paket mit Massagesitzen und Sonos-Soundsystem bieten hohen Reisekomfort. Mit seinem markanten Modern-Solid-Design, bidirektionalem Laden und bis zu zwei Tonnen Anhängelast verbindet der Peaq Alltagstauglichkeit mit innovativer Elektromobilität. ✶

ANZEIGE FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN, ŠKODA



Symbolfoto. Stand: 6.8.2026. Alle Preise unverb., nicht kart. Richtpreise in Euro inkl. NoVA und 20% MwSt. Berücksichtigte listenpreismindernde Privatkunden-Nachlässe gelten mit Kaufvertrags-/Antragsdatum von 20.05.2026 bis 30.11.2026: 2.400,– Family-Bonus, 3.000,– Finanzierungs-, 500,– Versicherungs- (bei Abschluss einer KASKO Versicherung) und 1.000,– Service-Bonus (bei Abschluss eines Service-Produktes) der Porsche Bank. Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50% vom Kaufpreis. Details auf skoda.at/aktionen bzw. bei Ihrem Škoda Betrieb.

Stromverbrauch: 15,1–20,3 kWh/100 km. CO_2-Emission: 0 g/km.

Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69
Tel. +43 6462 2532, www.vierthaler.at





Naturschauspiel
Krimmler Wasserfälle



Der Hohe Tauern Panoramatrail

270 KM NACH HAUSE LAUFEN. Vor fünf Jahren waren drei Kilometer für mich eine Herausforderung. Ich war kein Läufer, hatte keine Vorstellung davon, was mein Körper leisten könnte, und schon gar nicht davon, dass ich eines Tages mehrere Tage lang durch die Hohen Tauern laufen würde. Und dennoch stand ich diesen Sommer am Start des Hohen Tauern Panorama Trails von Krimml nach Hüttschlag. *Von Gerald Gruber*

Meine Idee, die bereits seit mehr als einem Jahr in meinem Kopf steckte: allein und ohne organisierte Hilfe (self-supported) die 270 Kilometer und rund 14.000 Höhenmeter in vier Tagen, also unter 100 Stunden, zu bewältigen. Wie es mir auf diesem Abenteuer erging und was dabei mit meinem Körper und vor allem mental mit mir geschah, erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.

Der Start: Eine Strecke, die plötzlich sehr lang wird

Mittwoch, 3:00 Uhr. Der Wecker klingelt. Die Vorbereitungen in den vergangenen Tagen liefen auf Hochtouren. Jetzt, beim Frühstück, bin ich erstaunlich ruhig, gefasst und voller Vorfreude. In Gedanken gehe ich noch einmal alles durch: Die Rahmenbedingungen sind gut, aber nicht perfekt. Ich habe wenig Trainingsumfang gesammelt, der Wetterbericht kündigt stabiles, aber extrem heißes Wetter an. Im Jahr zuvor musste ich ein ähnliches Projekt in kleinerem Maßstab abbrechen, weil nicht alles nach Plan lief und ich dadurch mental eingebrochen bin. Zweifel sind deshalb vorhanden, aber gleichzeitig weiß ich dadurch: Bei einem solchen Projekt entscheiden nicht nur die Beine. Vor allem der Kopf muss funktionieren. Nach dem Frühstück geht es auf die mehr als zweistündige Autofahrt nach Krimml. Und während dieser Fahrt wird mir vor Augen geführt, worauf ich mich eigentlich eingelassen habe. Die Strecke, die vor mir liegt, ist gewaltig. Mir kommt ein Gedanke: Diese ganze Strecke musst du auch wieder zurücklaufen. Die erste mentale Herausforderung ist damit bereits vor dem Start da. Nicht an die 270 Kilometer denken. Nicht an morgen, übermorgen oder das Ziel. Einfach nur an das nächste Zwischenziel und dabei die Strecke genießen.



Gerald am Start in Krimml.

FOTOS: GERALD GRUBER

Tag 1: 60 km, 4.000 hm – und weder Bett noch Abendessen

Mittwoch, 6:00 Uhr. Es geht los. Ich verabschiede mich von meinen Liebsten. Ich werde sie erst in einigen Tagen wiedersehen. Die ersten Kilometer laufen gut. Ich beginne bewusst ruhig, versorge mich regelmäßig und genieße die Strecke. Die Krimmler Wasserfälle und der Durlassboden-Stausee sorgen dafür, dass ich die ersten Naturschauspiele praktisch direkt vor die Füße gelegt bekomme. Kurz vor Mittag erreiche ich Königsleiten. Die ersten beiden Etappen des insgesamt 17 Etappen langen Trails sind geschafft. Und bis hierhin scheint das Glück auf meiner Seite zu sein: Der Supermarkt, bei dem ich mich nun versorge, hätte um 12 Uhr geschlossen. Außerdem ist es entgegen der Prognose noch bewölkt und damit deutlich angenehmer als in der Sonne zu laufen. Das Glück wird allerdings nicht den ganzen Tag halten… Nach einer kurzen Verpflegungspause wartet der wahrscheinlich härteste An- »

Endspurt beim Autohaus Gell: Mehr Platz für die Zukunft!

RADSTADT. Beim Autohaus Gell in Radstadt geht ein bedeutendes Bauprojekt auf die Zielgerade: Die Erweiterung der Werkstatt und des angeschlossenen Lagers steht kurz vor dem Abschluss.

Damit setzt der Traditionsbetrieb, der seit 1963 fest in der Region verwurzelt ist, einen weiteren wichtigen Schritt in Richtung Zukunft. Die neuen Räumlichkeiten bringen zusätzliche Werkstattkapazitäten, attraktive Arbeitsplätze, top-moderne Geräte sowie mehr Platz und effizientere Abläufe. Davon profitieren sowohl die Mitarbeiter als auch die Kunden durch noch bessere Voraussetzungen für Service, Wartung und Reparaturen. Gleichzeitig sichert die Investition bestehende und schafft neue Arbeitsplätze für qualifizierte Fachkräfte in der Region. Mit dem Ausbau bekennt sich das Autohaus Gell einmal mehr als lokales Unternehmen und setzt auf nachhaltiges Wachstum, regionale Verbundenheit und persönlichen Kundenservice. Autohaus Gell – Mechaniker aus Leidenschaft. Seit 1963. ✶



FOTOS: AUTOHAUS GELL / KI GENERIERT


Endlich ein echtes Bett


Schöner Ausblick auf den Alpenhauptkamm


Herrliche Kulisse am Pinzgauer Spaziergang

Etappenziel Panorama Trail auf der Schmittenhöhe.




Sonnenaufgang am Wildkogel

stieg des gesamten Projekts: das Kröndlhorn, der höchste Punkt der Strecke. Es ist inzwischen Nachmittag. Die Wolken sind verschwunden. Der Anstieg führt über einen Südhang, die Sonne brennt erbarmungslos vom Himmel. Der Aufstieg wird zur ersten echten körperlichen Prüfung, die ich aber durch die relativ frischen Beine noch gut bestehen kann. Nach dem Aufstieg kommt bekanntlich der Abstieg, der sich schon wieder leichter anfühlt, dennoch wird jede Quelle zum Kühlen des Körpers genutzt. In einem Gasthof im Tal kann ich mich noch einmal versorgen. Apfelstrudel mit Vanillesauce. Gegen 17:30 Uhr entscheide ich mich, noch die vierte Etappe in Richtung Schigebiet Wildkogel in Angriff zu nehmen. Einen Schlafplatz habe ich für diesen Tag noch nicht organisiert. Es gibt dort jede Menge Gasthöfe, bei denen ich sicher Unterschlupf finden werde. Als ich am Abend oben ankomme, stelle ich fest, die Hütten sind an den Liftbetrieb gekoppelt. Und der ist jetzt nun mal vorbei, ich stehe ganz allein am Berg. Kein Abendessen. Kein gebuchtes Zimmer. Keine Dusche. 15 Stunden, 60 Kilometer und rund 4.000 Höhenmeter in den Beinen. Einige Karamellkekse und etwas Wasser sind mein Abendessen, ein Sonnenliegestuhl wird zum Bett und zur Hygiene muss ein Taschentuch reichen. Genau hier zeigt sich, was self-supported bedeutet: Niemand kommt und löst das Problem für mich. Ich muss selbst entscheiden, improvisieren und mit dem klarkommen, was gerade da ist. Es ist kein schöner Moment. Die Nacht ist eiskalt, ich schlafe kaum, wache immer wieder auf und muss zwischendurch einige Schritte gehen, um mich aufzuwärmen. Erholung sieht anders aus.

Tag 2: Sengende Hitze zwischen Hotelluxus und Almenleben

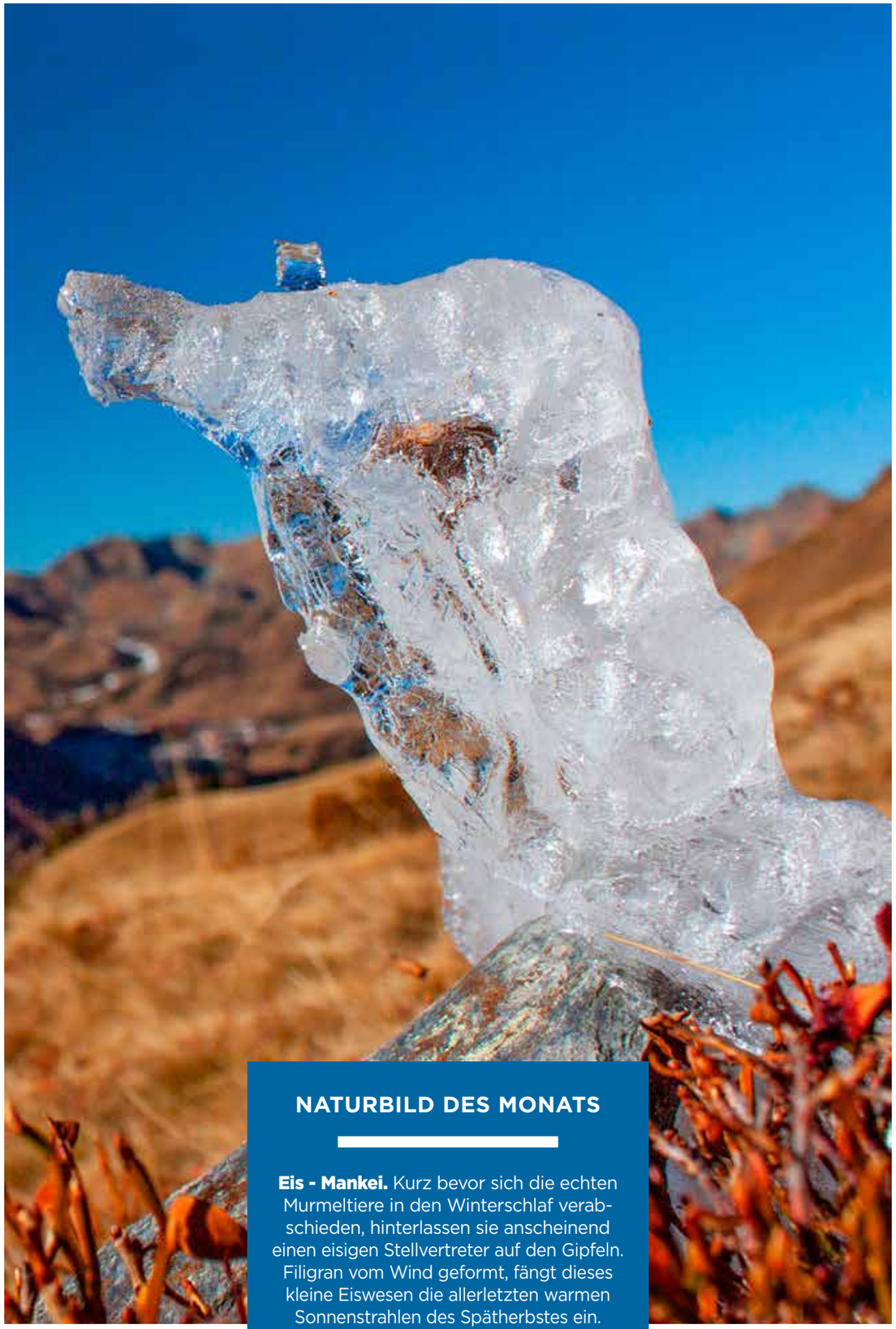
Donnerstag, 4:00 Uhr. Ohne Frühstück und etwas durchgefroren geht's auf den Wildkogel. Beim Sonnenaufgang kann ich mich ein wenig aufwärmen und mich so gut es geht auf den Tag vorbereiten. Vor mir liegt ein langer Downhill Richtung Mühlbach im Pinzgau. Und da wartet plötzlich Luxus auf mich. Ich komme an der Strecke bei einem Hotel vorbei, endlich gibt es ein richtiges Frühstück. Ein großes Buffet mit Essen – für einen kurzen Moment kann ich mich wie ein ganz normaler Hotelgast fühlen. Die Besitzer werden aufgrund meiner Ausrüstung auf mich aufmerksam. Ich erzähle von meinem Projekt, und schnell ist klar, dass dieser Läufer mit Rucksack nicht einfach nur auf einer normalen Wanderung unterwegs ist. Danach geht es wieder hinaus auf den Trail. Der Großteil der Strecke verläuft an diesem Tag im Tal. In der ursprünglichen Planung wirken diese Abschnitte beinahe wie Erholung: wenige Höhenmeter, viel laufbares Gelände. Bei 35 Grad geht die Rechnung allerdings nicht auf. Die Hitze wird im Laufe des Tages immer extremer. An richtiges Laufen ist zeitweise nicht mehr zu denken. Ich gehe große Teile der Strecke und versuche, mich regelmäßig zu kühlen möglichst viel Flüssigkeit und Energie aufzunehmen. Gegen Mittag erreiche ich Mittersill. Während mein Handy im Kundenbüro der Pinzgauer Lokalbahn lädt, versorge ich mich mit Proviant für die kommenden Stunden. Und dann finde ich ihn: den besten Falafel-Wrap, den ich je gegessen habe. So gut, dass ich gleich einen zweiten für unterwegs mitnehme. Aus dem Fehler der vergangenen Nacht habe ich gelernt. Noch in Mittersill organisiere ich meinen nächsten Schlafplatz auf der Bürglhütte. Eine weitere fast schlaflose Nacht könnte nach den ersten 100 Kilometern bereits zum Problem werden. Ich lerne also aus meinen Fehlern. Gegen 18 Uhr erreiche ich die Almhütte. Tag zwei neigt sich dem Ende zu, sieben der siebzehn Etappen sind geschafft. Und langsam muss ich mich von meinem ursprünglichen Ziel verabschieden. Die angepeilten 100 Stunden werden unter diesen heißen Bedingungen immer unwahrscheinlicher. Zum ersten Mal treffe ich an der Hütte andere Wanderer, die ebenfalls auf dem Hohe Tauern Panorama Trail unterwegs sind. Als sie erfahren, was ich vorhabe, was bereits hinter mir liegt und was noch vor mir liegt, ist das Erstaunen groß. Nach den Strapazen der vergangenen Nacht freue ich mich vor allem über drei Dinge: Eine Dusche. Ein Abendessen (Kaiserschmarrn). Und um 20Uhr lieg ich bereits im Bett.

FOTOS: GERALD GRUBER


Beste Verpflegung an Tag 3.

Tag 3: Mein Körper überrascht mich. Mein Kopf ebenso.

Freitag, 2:00 Uhr. Heute geht's über den Pinzgauer Spaziergang weiter Richtung Zell am See. Rund 30 Kilometer Trail mit wenigen Höhenmetern liegen vor mir. Ich habe müde Beine. Das ist nach rund 110 Kilometern, 6.500 Höhenmetern und wenig Schlaf keine Überraschung. Trotzdem ist dieser Tag meine letzte Chance, noch einmal einen Angriff auf die 100-Stunden-Marke zu starten. Ich beginne mit gutem Tempo und kann die ersten beiden Etappen tatsächlich genießen. Die sternenklare Nacht, der Sonnenaufgang und die unglaublichen Blicke auf den Alpenhauptkamm machen die Müdigkeit für einige Stunden vergessen. Zum Frühstück gibt es den restlichen Kaiserschmarrn und später meinen zweiten Falafel-Wrap, den ich inzwischen seit 18 Stunden mit mir herumtrage und dabei im Rucksack durchgeschüttelt wurde. Doch dann kommt wieder die Hitze. Das Tempo sinkt. Und zusätzlich wartet ein weiteres Problem auf mich: Die Kitzlochklamm in Taxenbach ist nur tagsüber passierbar. Mit meiner aktuellen Geschwindigkeit werde ich es heute nicht rechtzeitig dorthin schaffen. Damit steht die Entscheidung endgültig fest: Ich brauche einen fünften Tag. Einen kurzen Moment lang ärgert mich das. Vier Tage, unter 100 Stunden waren der Plan. Doch diesmal passiert etwas, das für mich fast wichtiger ist als jedes gesteckte Ziel. Ich kann den Plan adaptieren, ohne dass ich mental einbreche wie beim Projekt im letzten Jahr. Ich akzeptiere die neue Situation, organisiere mir die Unterkunft in Bruck an der Glocknerstraße und gleich auch jene für den nächsten Tag in Rauris. Der neue Plan steht. Ich merke: Es ist die richtige Entscheidung. Gegen Mittag erreiche ich bei 35 Grad die Schmittenhöhe. Beim Abstieg ins Tal komme ich an einem Hotel mit Badeteich vorbei. Ich frage bei der Rezeption, was es kosten würde, wenn ich kurz ins Wasser springen dürfte. Die Antwort ist überraschend einfach: Wenn ich im Restaurant etwas bestelle, darf ich den Badeteich kostenlos benutzen. Perfekt! Weil Mittagessen muss ich ohnehin. Nach der kulinarischen und körperlichen Erfrischung versorge ich mich in Zell am See noch einmal mit Gels, Isogetränken und Zwischenmahlzeiten. Und weil es noch immer unerbittlich heiß ist, springe ich kurzerhand noch einmal ins Wasser dieses Mal in den See. Die letzte Etappe des Tages ist dagegen fast schon entspannt: die Seeumrundung Richtung Bruck. Dort warten in der Unterkunft Suppe und Pommes, vor allem, um wieder etwas Salz in den Körper zu bekommen und anschließend eine Badewanne. Ich schlafe früh ein und denke dabei, das Schlimmste liegt vielleicht bereits hinter mir. Ein Irrtum. Denn was die nächsten Tage auf mich wartet, wird nicht nur körperlich zur größten Herausforderung des gesamten Projekts. Wie ich die letzten beiden Tage erlebt habe, warum ich heulend am Berg stehe und weshalb ich ausgerechnet nach mehr als 250 Kilometern noch einmal ungeahnte Kräfte freisetzen konnte, von denen ich selbst nicht wusste, dass sie noch in mir stecken, lest ihr in der nächsten Ausgabe.



NATURBILD DES MONATS

Eis - Mankei. Kurz bevor sich die echten Murmeltiere in den Winterschlaf verabschieden, hinterlassen sie anscheinend einen eisigen Stellvertreter auf den Gipfeln. Filigran vom Wind geformt, fängt dieses kleine Eiswesen die allerletzten warmen Sonnenstrahlen des Spätherbstes ein.

Bild von Christa Kramer

FOTOS: CHRISTA KRAMER

SRC
SKIRACING.CLUB

OFFIZIELLES ATHLETEN-MERCH.
MADE IN SCHLADMING

FÜR ECHTE FANS · FÜR ECHTE FANS · FÜR ECHTE FANS · FÜR ECHTE FANS ·
-10%
Code: WEEKENDER10

KALTE OHREN?
KAF DA A HAUM.

Warme Ohren gibt's von: Manuel Feller · Vincent Wieser · Petra Vlhová · Sara Hector · Timon Haugan · Alex Vinatzer · Emily Schöpf · Sam Maes · AJ Ginnis

Beanies, T-Shirts, Hoodies, Caps & Co - Abholung in Schladming, Versand in ganz Österreich ab €50 gratis.

SKIRACING.CLUB

The Home of Athlete Merch. | Untere Klaus 183, 8970 Schladming · Wir sehen uns beim Nachtslalom.

RED ZAC Kappacher

MEMBER OF THE EURONICS GROUP

23. Hausmesse

vom 02. bis 14. November



A F G

189 cm

NUR 6 STÜCK!

UVP 1099.-
SONDERPREIS
844.-

SAMSUNG Crystal UHD Smart TV
75“ / 189 cm. Gestochen scharfe Bilder, Premium Sounderlebnis, großes Kino für Zuhause. **Type: UE75U8090HU titangrau**

UVP 179.-
SONDERPREIS
84.-

NUR 12 STÜCK!

GRUNDIG Akku Staubsauger
Max Laufleistung 40 min., mit Fugendüse, Polster- und Staubbürste.
Type: VCP3330L



A B G

NUR 7 STÜCK!

UVP 849.-
SONDERPREIS
533.-

BOSCH Geschirrspüler 60cm
Teilintegriert, Oberkorb in 3 Stufen höhenverstellbar, optimale Verstellmöglichkeiten für mehr Flexibilität und Platz im Ober- und Unterkorb.
Type: SMI4EUS00D edelstahl



A C G

9kg

NUR 4 STÜCK!

UVP 899.-
SONDERPREIS
522.-

SAMSUNG Wäschetrockner
18 Programme - Outdoor, Superkurz uvm. Doppeltes Flusensieb, Touch-Control-Bedienung, Restlaufzeitanzeige, Endzeitvorwahl.
Type: DV90DG52A0AEWS



A A G

7kg

NUR 8 STÜCK!

UVP 499.-
SONDERPREIS
333.-

BEKO Waschmaschine
EnergySpin - für bis zu 35% Energieeinsparung. SteamCure - Dampf um Schmutz einzuweichen und zu lösen. Xpress 14 min. Kurzprogramm.
Type: BM3WFU3741W

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

Red mit uns. Red Zac.

Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

06412 20020

redzac-kappacher.at