

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

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



SPORTLICH IN DEN SOMMER MIT

der neuesten Ausrüstung

INTERSPORT
SCHNEIDER



Intersport Schneider gehört zu den führenden Sportfachgeschäften im Ennspongau. Bei uns sind auch die trendigen Kinderfahrräder von Woom in allen Farben und Größen, vom Laufrad bis zum E-Bike erhältlich.

Intersport Schneider ist offizieller Partner von FIRMENRADL, JOBRAD, LEASE A BIKE, LEASE MY BIKE und BIKELEASING.AT - die innovative Art der Mobilität für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Du sparst dir bis zu 35 % zum normalen Kauf, profitierst von inkludierten Versicherungen & Reparaturen und bist somit sicher abgefahren günstig unterwegs. Dein Intersport Schneider Team berät dich gerne!



JOBRAD

lease
a bike



LEASEMYBIKE

BIKELEASING.AT

Die Wertgarantie ist der perfekte Versicherungsschutz für Dein Fahrrad!

➔ **WERTGARANTIE[®]**



- ➔ 12, 24 oder 36 Monate
- ➔ ab 300 € Gesamteinkaufswert
- ➔ zinsfrei in Raten bezahlen
- ➔ z.B. E-Bikes, Fitnessgeräte, ...



Das Team von Intersport Schneider freut sich auf Ihren Besuch!



**DIE GRILLSAISON
IST ERÖFFNET!
TRENDS 2024**



**DROHT UNS
DIE ZUCKERSTEUER?**

NR. 196 • 08. MAI 2024

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



DARÜBER FREUT SICH KEINE MUTTER

No-Gos zum Muttertag

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPN 5600, ST. JOHANN, RM 1.14039077K

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Für Beratungstermine schreiben Sie uns einfach eine Email unter studio@wohnstudioresch.at oder vereinbaren Sie einen Termin vor Ort.“

WOHNSTUDIO RESCH

Innovative Schlaflösungen

LUFTBETTEN. Tauchen Sie ein in die Welt des erholsamen Schlafs und starten Sie perfekt ausgeruht in den Sommer!

Im Wohnstudio Resch stehen Ihnen Christian und Richard Resch mit ihrer Fachkompetenz zur Seite, um das ideale Bettsystem für Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden. Entdecken Sie die

einzigartigen Luftbetten, die es ermöglichen, die Härte ganz nach Ihren Wünschen einzustellen und somit Rückenprobleme und Schmerzen effektiv zu lindern. Denn weniger Schmerzen bedeuten weniger

Stress und eine gesteigerte Lebensqualität – nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über. Besuchen Sie die Ausstellungsräume und lassen Sie sich von den hochwertigen Luftbetten der Marke Land and

Sky begeistern, präsentiert in einem originalen Forcher Zirbenbett aus Tirol. Gönnen Sie sich erholsame Nächte und einen guten Start in den Tag – Christian und Richard freuen sich auf Ihren Besuch. ★

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



FORCHER
Möbelqualität aus Tirol

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

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee



Soziale PROJEKTE

Klima- und Umwelt-Themen sind derzeit in aller Munde. Sie beschäftigen und betreffen uns alle. Das Weekend Magazin Pongau & Ennstal möchte künftig die Menschen in den Mittelpunkt stellen, die bereits aktiv sind und vielleicht auch zündende Ideen haben. Du organisierst Müllsammel-Aktionen? Du hilfst aktiv bedürftigen Mitmenschen? Du hast Ideen für den Klima- und Umweltschutz? Dann melde dich bei uns und berichte uns von deinem Tun oder deiner innovativen Idee:

redaktion@pongaumagazin.at

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






Ihr A-G Cup
Spezialist

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

MARKISEN



LIENBACHER

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

Großer
SCHAU-
RAUM

HIGH
LIGHTS

★

Seite 08
Berg-Gesund Großarl
Vereine im Pongau & Ennstal

★

Seite 12
Grillsaison
Trends 2024

★

Seite 32
Muttertag
No-Gos zum Muttertag

★

Seite 44
**Droht uns die
Zuckersteuer?**
Zu viel Fett und Zucker

★

Die nächste Ausgabe des
**MAGAZIN PONGAU
& ENNSTAL**
erscheint wieder
am 13.06.2024
www.pongaumagazin.at

AutoFrey & Salzburger Bergrettung

KOOPERATION 2024. AutoFrey stellt erneut einen Land Rover Defender als Einsatz- und Trainingsfahrzeug

Zum dritten Mal stellt AutoFrey der Salzburger Bergrettung heuer ein Einsatz- und Trainingsfahrzeug zur Verfügung. Der geländegängige Land Rover Defender hat sich in vergangenen Jahren als hervorragend geeignet für Einsätze der Bergrettung erwiesen. Auch bei Schulungen, Übungen oder Dienstfahrten kommt das vielseitige Fahrzeug zur Anwendung.

Langjährige Kooperation

Seit über zehn Jahren besteht nun die Partnerschaft zwischen AutoFrey und der Salz-

burger Bergrettung. Nachdem 2018 die Vignetten aller Einsatzfahrzeuge finanziert wurden, unterstützt AutoFrey die ehrenamtlichen Bergretter seit

2020 mit der Stellung eines Land Rover Defender. „Wir freuen uns, die Salzburger Bergrettung bereits seit vielen Jahren bei der Bewältigung der

Einsatz- und Trainingsanforderungen mit der passenden Mobilitätslösung unterstützen zu können“, sagt Josef Roider, Geschäftsführer von AutoFrey.



Einsatzhoch 2023

Mit 788 Einsätzen und 12.151 verbuchten Stunden hat sich das Einsatzgeschehen 2023 im Vergleich zum Vorjahr deutlich erhöht. „Die Bergrettung ist gefragter denn je“, sagt Landesleiter Balthasar Laireiter. Heuer zählt die Bergrettung 1.454 aktive Einsatzkräfte im Bundesland Salzburg, die sich ausschließlich ehrenamtlich engagieren. ★

FOTO: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

FRÜHLINGSKONZERT DER

Bauernmusik St. Johann

Das Musikjahr der Bauernmusik beginnt stets mit ihrem wichtigsten Auftritt – dem Frühlingskonzert. Unter der Leitung von Kapellmeister Roland Mair-Gruber präsentierte die Bauernmusik am 13. April ein Programm, das Musikliebhaber:innen auf eine tänzerische Reise voller Schwung und Dynamik mitnahm. Bekannte Melodien wie „Dance Variants“, „Wiener Praterleben“ und „We Could Have Danced All Night“ aus „My Fair Lady“ boten dem Publikum einen Abend voller mitreißender Rhythmen und beschwingter Harmonien. Ein besonderes Highlight war auch das grandiose Solo von Saxofonistin Lisa Russegger bei dem Stück Pequeña Czarda.

FOTO: BAUERNMUSIK ST. JOHANN



BEGEISTERTE GESCHICHTENSAMMLERIN

Eva-Maria Nagl

Die freie Journalistin Eva-Maria Nagl ist seit 2021 mit einem eigenen Magazin rund um den Dachstein unterwegs um Geschichten zu sammeln. Ihr persönliches Archiv wächst und ihre Begeisterung für Lebensgeschichten steckt immer mehr Leserinnen und Leser an. Eva-Maria Nagl setzt in dieser sechsten Ausgabe ihre Reise rund um den Dachstein fort, um Geschichten zu sammeln und zu verewigen. Die Journalistin berichtet über die Schönheit der Region, traditionsreiches Handwerk, interessante Persönlichkeiten und außergewöhnliche Lebensgeschichten. Ab sofort ist das neue „Nimm mit“-Magazin österreichweit im Zeitschriftenhandel, teilweise bei Spar, MPPreis, Billa, in ausgewählte Tourismusbüros der Region, im Europark Salzburg sowie in einigen Naturkostläden zu finden.

FOTO: EVA-MARIA NAGL

PATENTED



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

IN UNSEREM **SCHAURAU**M



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

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

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

www.gfrerer-kuechen.at

G **GFRENER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL

VORWORT

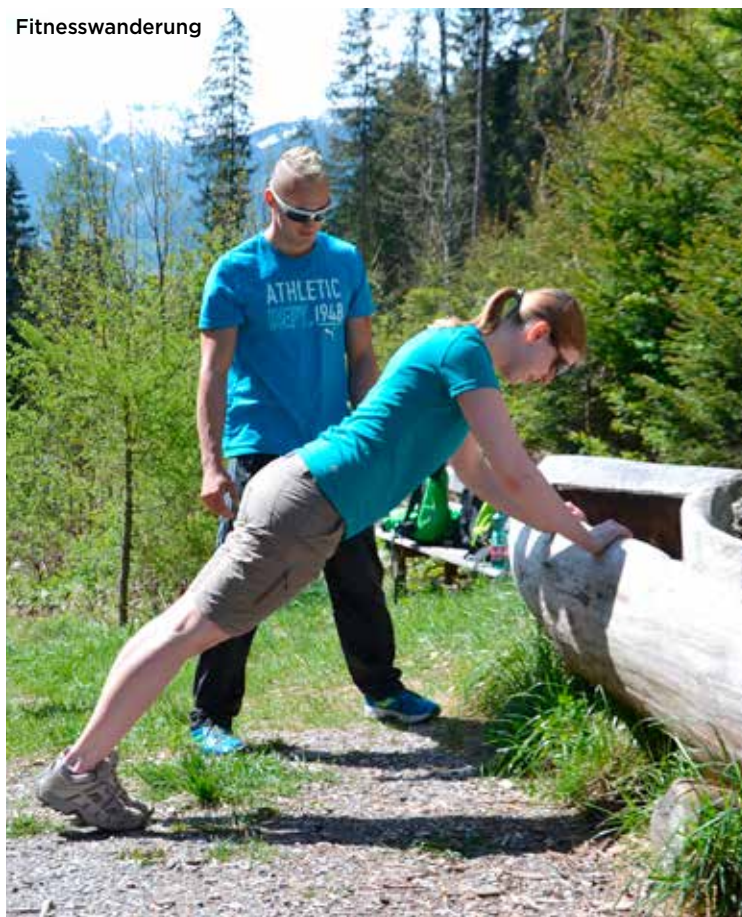


Sepp Kendler
Obmann

Für die Möglichkeit, den Verein BERG-GESUND vorzustellen, bin ich dem Weekend-Magazin sehr dankbar. Der Anstoß, den Verein zu gründen, fand im Jänner 2012 bei einem Arbeitstreffen für das Qualitätssicherungsprogramm des Bergsteigerdorfes Hüttschlag statt. Hüttschlag zählt seit 2005 zu den Bergsteigerdörfern, einer Initiative des Österreichischen Alpenvereins. Bei diesem Treffen wurde das fehlende Angebot für bergsportliche Aktivitäten bemängelt. Durch das Nichtvorhandensein einer Alpenschule bzw. von Bergführern im Großarl, trat man an den Alpenverein Großarl-Hüttschlag heran, um dieses Manko auszugleichen. Klettersteigführungen über den Alpenverein anzubieten, wurde von Seiten des Bergführerverbandes Salzburg aus rechtlichen Gründen untersagt. Durch einen Zufall lernte ich Anfang 2013 bei einer Skitour Fritz Reisenauer kennen, der Berg- und Skiführer und zusätzlich Heilmasseur, Ernährungsberater nach TCM, und Kräuterpädagoge ist. Daraus entstand die Idee, Bergsport und Gesundheit zu verbinden und ein entsprechendes Angebot zu kreieren. Sepp Inhöger, Bergführer aus Bad Gastein, konnte auch für unsere Idee begeistert werden und stand uns bei der Programmentwicklung mit Rat und Tat zur Seite. Ein paar Tourenführer vom Alpenverein machten die zertifizierte Wanderführer Ausbildung über den Verband Alpiner Vereine Österreichs, somit hatten wir schon ein kleines Team beisammen, das ein bergsportliches Angebot offerieren konnte. Im Jahr 2013 konnten wir dann den Verein BERG-GESUND gründen.

BERG-GESUND GROSSARLTAL

Fitnesswanderung



Bergsport ist gesund! Der Verein BERG-GESUND im Großarl wurde 2013 gegründet und bietet seit 2014 beinahe ganzjährig bergsportliche Veranstaltungen nach dem Motto: „Bergsport ist Bewegung – und Bewegung ist gesund“ an.

**Sicherheitszylinder
Schließanlagen**
06412 / 8952
St. Johann
neben Dieselkino



Initalzündung für die Gründung des Vereins war die Schaffung eines Qualitätsprogramms für das Bergsteigerdorf Hüttschlag. Hüttschlag wurde bereits beim Start der Initiative des Österreichischen Alpenvereins im Jahre 2005 neben 14 anderen Orten in Österreich als Bergsteigerdorf ausgewählt. Ziel der Initiative des ÖAV ist die Umsetzung des Grundsatzprogramms der Alpenvereine im Rahmen der Alpenkonvention (= Übereinkommen zum Schutz der Alpen vom 18.12.2002), ökologisch verträgliche Tourismusformen im gefährdeten ländlichen Raum zu fördern, dem naturschonenden

Bergtourismus Hoffnung und Chancen zu geben. 2024 gehören bereits 40 Bergsteigerdörfer der Initiative an, verteilt auf Österreich, Slowenien, Italien, Schweiz und Deutschland. Bei der Tagung der Bergsteigerdörfer im Oktober 2014 in Hüttschlag wurde unser Verein und dessen Aktivitäten vorgestellt. Das Motto der Tagung war: Bergsport und Gesundheit. Die Zustimmung zum BERG-GESUND-Programm war groß, obwohl es damals noch nicht so umfangreich war wie heute.

Winterangebot

Zur den derzeit angebotenen Ak- ➤

FAKTEN

- **Gründung:** 2013
- **ZVR-Zahl:** 758379194

- **Obmann:** Kendler Josef
- **Obmann-Stellvertreter:** Kendlbacher Robert
- **Kassier:** Andexer-Danner Thomas
- **Schriftführer:** Kendler Josef
- **Mitgliedsbetriebe:** 110
- **Aktive Team-Mitglieder:** 16

- sepp.kendler@berg-gesund.at
- www.berg-gesund.at

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

Yogawanderung

Frauenkogel



tivitäten des Vereins zählen im Winter: geführte Skitouren, Schneeschuhwande-

demfliegen, Höhenwanderungen und herausfordernde Bergtouren. 2024 sind es

2.244 bergsportliche Veranstaltungen wurden unfallfrei durchgeführt, 10.840 Personen nahmen daran teil, ca. 60% betrug die durchschnittliche Auslastung der angebotenen Veranstaltungen und 5 Teilnehmer pro Veranstaltung war der Durchschnitt. Heute zählt der Verein 110 Mitgliedsbetriebe, alle aus dem Großarlal. 16 aktive Team-Mitglieder (Berg- u. Skiführer, Wanderführer*in, Fitnesstrainer und Gleitschirm-Tandempilot) führen das bergsportliche Programm durch.

renamtlich vom Vereinsvorstand. Als gemeinnütziger Verein, der nicht auf Gewinn ausgerichtet ist und die Mittel durch Beiträge der Mitgliedsbetriebe aufbringen muss, erhalten wir auch Unterstützung vom Tourismusverband Großarlal, wofür wir uns an dieser Stelle ganz herzlich beim Geschäftsführer, Direktor Thomas Wirnspurger, bedanken. Von öffentlicher Hand bzw. anderen Förderstellen hat der Verein bis dato keine Unterstützung in Anspruch genommen. ★



GS-Tandemflug

rungen, eine Winter-Fitnesswanderung und Sportklettern in der ÖAV-Kletterhalle.

Sommerangebot

Im Sommer ist das Programm etwas umfangreicher: Klettersteiggehen-Schnuppern, Felsklettern-Schnuppern, eine Fitness-Wanderung, eine Alpenblumenwanderung, ein Entschleunigungstag in den Bergen, Gleitschirm-Tan-

ca. 240 Veranstaltungen, die den Teilnehmern von Mitgliedsbetrieben kostenlos angeboten werden können. Nur beim Gleitschirm-Tandemflug ist ein kleiner Eigenbeitrag zu leisten. Genaue Infos sind auf unserer Homepage www.berg-gesund.at zu finden.

Der Verein heute

Zurückblickend auf die vergangenen zehn Jahre kann sich unsere Erfolgsbilanz se-

Ehrenamtlicher Verein

Geführt wird der Verein eh-



Schneeschuhwanderung Hüttschlag

**BIS ZU
€ 300,- BONUS*
GESCHENKT!**



**+ € 30,-
NEUKUNDENBONUS****

winwin
MEHR ALS EIN GEWINN

WINWIN Bischofshofen, Salzburger Straße 30

20 JAHRE
winwin

Eine Marke von



österreichische
LOTTERIEN



Spielerschutz - Infos
auf playsponsible.at



WINWIN Bischofshofen

winwin.at

*Alle Infos unter winwin.at/bonuswelt **Nur für neuregistrierte Gäste. Nicht gültig in den Wiener Standorten.



Die Grillsaison ist eröffnet

TRENDS 2024. Grillen ist eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten im Sommer und die Trends für 2024 versprechen, das Grillen auf ein ganz neues Level zu heben.

Das Grillen hat sich längst zu einer beliebten Freizeitaktivität entwickelt, die nicht nur für köstliche Mahlzeiten, sondern auch für gesellige Zusammenkünfte im Sommer steht. Mit dem Jahr 2024 stehen uns aufregende Grilltrends bevor, die das traditionelle Grillen auf ein ganz neues Level heben werden. Von innovativen Grillgeräten bis hin zu neu-

en Geschmacksrichtungen und nachhaltigen Optionen - die Welt des Grillens wird immer vielfältiger und spannender. Wir geben Ihnen ei-

nen Einblick auf die Top-Grilltrends für dieses Jahr und in die aufregenden Entwicklungen, die das Grillen im Jahr 2024 prägen wer-

den. Bereiten Sie sich darauf vor, Ihren Gaumen zu verwöhnen und Ihre Grillkünste auf ein neues Niveau zu bringen!

Immer mehr Menschen entscheiden sich für vegetarische oder vegane Optionen wie Gemüsespieße.





Exotische Gewürze und High-Tech-Grills mit smarter Technologie werden immer beliebter.



Pflanzliche Alternativen

Der Trend zu pflanzlichen Alternativen setzt sich auch beim Grillen fort. Immer mehr Menschen entscheiden sich für vegetarische oder vegane Optionen wie Gemüsespieße, gegrillte Portobello-Pilze oder sogar pflanzliche Burger. Diese Alternativen sind nicht nur

gesünder, sondern auch umweltfreundlicher.

Exotische Gewürze

Langweiliges Grillgut war gestern - 2024 dreht sich alles um exotische Gewürze und Aromen. Von marokkanischem Ras el Hanout bis hin zu japanischem Yuzu-Pfeffer gibt es unendlich viele Möglichkei-

ten, dem Grillgut eine besondere Note zu verleihen.

High-Tech-Grills

Smarte Technologie hält Einzug in die Welt des Grillens. Von Grills mit integrierten Thermometern bis hin zu Apps, die das Grillen oder die Kerntemperatur überwachen und steuern

können, wird das Grillen immer einfacher und präziser.

Nachhaltiges Grillen

Nachhaltigkeit ist ein großes Thema und das gilt auch fürs Grillen. Immer mehr Menschen entscheiden sich für nachhaltige Holzkohle oder sogar für elektri- ➤

Holzfachmarkt - Tischlerei
HOLZ ULMANN
 WIR BERATEN, LIEFERN & MONTIEREN

Salzburger Str. 61
 5500 Bischofshofen
 holz-ulmann@aon.at

Telefon: 06462-2445
 Fax: 06462-2445-16
 www.holz-ulmann.at

HARTHOLZDIELEN GARAPA 21 x 145 mm

ab € 10,90/lfm

viele Längen von 2 bis 5,25 m

Jetzt NEU!
Maschinenverleih
Terrassenreiniger

"Mochs glei' gscheit"
mit dem Terrassenspezialisten

ab € 9,99/lfm

WPC-TERRASSENDIELEN - viele Dekore und Längen

Mehr Informationen und Produkte finden Sie auf unserer Homepage: www.holz-ulmann.at

SERIE

sche Grills, die weniger Energie verbrauchen und umweltfreundlicher sind.

Street Food am Grill

Inspiziert von den Food-Trucks und Street-Food-Märkten werden immer mehr Menschen ihre Lieblingsgerichte vom Grill zubereiten. Ob gegrillte Tacos, BBQ-Burger oder gegrillte Wraps - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Fusion-Grillen

Die Verschmelzung verschiedener kulinarischer Traditionen wird auch beim Grillen immer beliebter. Zum Beispiel könnten Sie

und Ölen herstellen, können sie ihren Gerichten eine persönliche Note verleihen.

Low-and-Slow-Grilling

Der Trend zum langsamen und schonenden Garen von Fleisch bei niedrigen Temperaturen setzt sich fort. Diese Methode sorgt für besonders zartes und saftiges Fleisch, das sich leicht vom Knochen löst.

Regionalität und Saisonalität

Immer mehr Grillfans legen Wert auf



Nachhaltigkeit ist ein großes Thema und das gilt auch fürs Grillen.



ten oder im Park werden immer beliebter.

Fazit

Insgesamt verspricht das Jahr 2024 eine aufregende Zeit für alle Grillfans, mit einer Vielzahl von neuen Trends, Geschmacksrichtungen und Technologien, die das Grillen zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Also nichts wie ran an den Grill und lassen Sie sich von den neuesten Trends inspirieren! ★

Community-Grilling

Grillen wird zunehmend zu einem sozialen Ereignis, bei dem Freunde, Familie und Nachbarn zusammenkommen, um gemeinsam zu essen und zu feiern. Gemeinsame Grillabende im Gar-



Street Food am Grill und Fusion-Grillen sind 2024 absolut im Trend.

eine BBQ-Pizza mit koreanischem Bulgogi-Topping oder gegrillte Tacos mit indischen Gewürzen zubereiten.

DIY-Rubs und Marinaden

Immer mehr Menschen entdecken die Kunst des Selbermachens von Rubs und Marinaden. Indem sie ihre eigenen Mischungen aus Gewürzen, Kräutern

regionale und saisonale Zutaten. Ob frisches Gemüse vom Bauernmarkt oder Fleisch vom lokalen Fleischhauer - die Verwendung hochwertiger, regionaler Produkte steht im Vordergrund.

Aus eigenen Mischungen mit Gewürzen, Kräutern und Ölen können einzigartige Rubs und Marinaden hergestellt werden.



#joregional

JO BELLA ITALIA WOCHE

SHOPPING

Große Vespa-Ausstellung
FREITAG & SAMSTAG
7. & 8. JUNI

IM STADTPARK

GROSSES ITALIENISCHES GENUSSFEST
FREITAG & SAMSTAG
7. & 8. JUNI
MIT
ALIMENTARI ITALIANI

IM STADTPARK

3. - 8. JUNI 2024
IN DEN GESCHÄFTEN IN
ST. JOHANN

EINE GANZE WOCHE
MODE & SCHUHE
LITERATUR & WEIN
ESPRESSO & GELATO
ALLES AUS ITALIEN!

Fotos: Daniel Huber, Model: Sarah Baumgartner

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT



www.sbsshopping.at



MEHR EINSÄTZE 2023

Salzburger Feuerwehren

Die Feuerwehren im Bundesland Salzburg mussten im vergangenen Jahr zu mehr Einsätzen ausrücken als im Jahr 2022. Laut der vom Salzburger Landesfeuerwehrverband ausgewerteten Einsatzstatistik wurden im Jahr 2023 insgesamt 12.418 Einsätze (+ 516, + 4,3 %) geleistet. Der dafür notwendige Zeitaufwand für Einsätze, Bereitschaftsdienste, Ausbildungen und sonstige Arbeiten, der von den rund 17.000 Mitgliedern der 124 Salzburger Feuerwehren erbracht wurde, liegt mit 1,3 Millionen Arbeitsstunden auf einem Rekordniveau.

FOTO: LEVY SALZBURG / NIKOLAUS FAUSTAUER

2. PLATZ FÜR

Hotel Brückenwirt

Das Hotel Brückenwirt in St. Johann i. Pg. hat bei den „Goldenen Flipchart“ Awards 2023 im Land Salzburg den zweiten Platz erreicht. Die Auszeichnung, die von „Tagen in Österreich“ verliehen wird, würdigt die besten Seminarhotels und -locations des Landes. Die Awards basieren auf den Rückmeldungen von Trainern, Auftraggebern, Organisatoren und Teilnehmern, die aus über 20.000 MICEadvisor-Bewertungen stammen. Alle ausgezeichneten Betriebe erzielten im Jahr 2023 eine Gesamtzufriedenheit von über 90%. Die feierliche Gala zur Verleihung der Auszeichnungen fand am 15. April statt. Das Hotel Brückenwirt konnte mit einer Gesamtzufriedenheit von 97,50% überzeugen und sich somit den zweiten Platz im Land Salzburg sichern.

FOTO: AGEN IN ÖSTERREICH/MICHAEL KAINZ



ZIPFER TOURISMUSPREIS 2024

Die Finalisten

Bereits zum 19. Mal rückt der Zipfer Tourismuspreis innovative Tourismusprojekte im SalzburgerLand in den Fokus. Eine Fachjury hat die Finalisten nominiert, eine Online-Wahl entscheidet bis zum 3. Mai über das Siegerprojekt. Die Organisatoren von SalzburgerLand Tourismus, Zipfer, FH Salzburg und ORF Salzburg haben sich in diesem Jahr wieder über eine Vielzahl hochkarätiger Einreichungen gefreut. Eine Fachjury hat nun aus den vielen kreativen Ideen der Touristiker die drei Finalisten ernannt. Finalist 1 ist „Das Geheimnis um die drei Türme“ - Tourismusverband Radstadt. Finalist 2 ist der BioArt Campus - Seeham. Finalist 3 ist die Wald:Klassik in Bad Hofgastein.



FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS



SV SCHWARZACH - VOLLEYBALL

Erfolgreichste Saison

Der SV Schwarzach – Volleyball blickt auf die erfolgreichste Hallensaison der noch jungen Vereinsgeschichte zurück. Vor neun Jahren startete die Sektion Volleyball des Sportvereins Schwarzach erstmals neben einem Damen- auch mit einem Herrenteam in der 1. Salzburger Landesliga, welche die höchste Spielklasse im Bundesland darstellt. Über die Jahre kamen weitere Teams in darunterliegenden Ligen dazu. In der 1. Klasse konnte der Verein bereits vor zwei Jahren über den Meistertitel jubeln. Heuer krönten sich dann das Herrenteam des SV narrischquat Schwarzach zum ersten Mal zum Meister der 1. Landesliga und somit auch Landesmeister. Anfang April konnten dann auch noch die Damen des SV KIA Schwarzach den Meistertitel in der 2. Landesliga erspielen. Somit endet diese Saison so erfolgreich wie keine zuvor.

FOTO: SV SCHWARZACH VOLLEYBALL



**Season Start,
22.05.24
Save the Date!**

WWW.DER-LAUSBUA.AT

Spektakulär und aussichtsreich - die Dachstein Himmelsleiter ist eine der Top-Attraktionen am Dachstein.



Entdecken Sie neue Perspektiven

AM DACHSTEIN. Ab 24. Mai erstrahlt die Dachstein Bergstation in neuem Glanz: Ein „Energiekristall“ mit besonderem Wohlfühlambiente und faszinierenden Neuerungen, die unvergessliche Gletschererlebnisse schaffen.

Die neue Bergstation beeindruckt äußerlich mit ihrem modernen, nachhaltigen Design. Eine Photovoltaik-Glasfassade sorgt dafür, dass bis zu 80 % der benötigten Energie für die Bergstation selbst erzeugt wird. Das Herzstück ist jedoch das brandneue Gletscherrestaurant mit 280-Grad-Blick, inklusive großzügiger Außenterrasse.

Die neue „Himmelsbar“ am Dach bietet einen Blick auf die imposanten Südwände des Dachsteins. Rund um die Bergstation laden neben dem beliebten Sky Walk, der Hängebücke und der Treppe ins Nichts neu geschaffene Aussichtsplattformen dazu ein, die pure Freiheit zu genießen. Als absolutes Highlight begeistert die Dachstein Himmelsleiter, die für einen

besonderen Adrenalinkick sorgt. Zwölf Stufen führen hinauf auf ein Glaspodest, von wo aus sich ein atemberaubender Blick zum Dachstein eröffnet. Zudem warten noch viele weitere Attraktionen wie der Half Dome Globe, das digitale Fernglas, das Kunstobjekt „Energiekristall“ sowie das Insta-taugliche Verlobungsplatzerl. In der neuen Eispa-

last-Ausstellung „Erforsche den Gletscher“ begibt man sich auf die Pfade des Alpenforschers Friedrich Simony und blickt gemeinsam mit ihm auf die vielen Facetten des Gletschers. ★

Sichern Sie sich Ihren fixen Gondelplatz:
www.derdachstein.at/reservierung



Die rundum erneuerte Dachstein Bergstation



Eispalast mit neuem Thema

Neue Perspektiven am Dachstein

Zur Treppe ins Nichts gesellen sich
die Dachstein Himmelsleiter, die HimmelsBar,
das Gletscherrestaurant und mehr.



Foto: Mathias Gartner



**SCHLADMING
DACHSTEIN**
Wir sind für Dich da.



Natur schützen statt nützen

NATURSCHUTZBUND. Der Naturschutzbund kauft Iris- und Narzissenwiesen sowie Moorflächen im Ennstal frei.

Im und um das Ennstal konnte der Naturschutzbund Steiermark mehrere interessante Grundstücke als Biodiversitätsflächen „freikaufen“. Die Aktion „Naturfreikauf“ ermöglicht, Landschaften intensiv zu schützen, anstatt zu nützen. So sichert der Naturschutzbund einzigartige Biotope, in denen seltene Tier- und Pflanzenarten leben, und Wälder werden zu Urwäldern von morgen. Eine Narzissenwiese südöstlich von Liezen und etwas weiter südlich Teile einer Iriswiese direkt am Ennsfluss, sowie im nahen Paltental zwei Moorflächen des Büschendorfer Moors kann die Naturschutzorganisation ihr Eigen nennen. All diese Flächen sind biodivers gesehen ganz besondere Standorte, von Feuchtigkeit geprägt und reich an besonde-

ren Pflanzenarten. Auf der Iriswiese blühen im Frühsommer hunderte kräftig blaue Sibirische Schwertlilien, auf der Narzissenwiese – neben den strahlend weißen Wilden Narzissen – Sumpfdotterblumen, Flockenblumen, Wollgräsern und wilde Orchideen.

Wie funktioniert „Naturfreikauf“?

Die Aktion „Natur freikaufen“

wird durch Spenden ermöglicht, in obigem Fall durch die steirische Aktion „1 m² genutzt, 1 m² geschützt“. Initiiert hat die Aktion der Naturschutzbund gemeinsam mit dem Müllentsorger Saubermacher. Die Spenden kommen durchwegs von Firmen. „Wir schaffen mit „1 m² genutzt, 1 m² geschützt“ quasi einen natürlichen Ausgleich: Firmen, die Flächen versiegelt

haben, werden aufgerufen, zu spenden, um biologisch wertvolle Flächen derselben Größe über den Naturschutzbund zu schützen und als Biodiversitäts-Inseln zu bewahren“, erklärt Johannes Gepp, Präsident des Naturschutzbundes Steiermark. Der Kauf der Narzissenwiese wurde von den Firmen Saubermacher und Granit ermöglicht, jener der Iriswiese vom Land Steiermark sowie erneut von der Firma Saubermacher. Die Büschendorfer Moorflächen konnten durch Spenden der Firma Kastner und Öhler erworben werden. „Vielen herzlichen Dank für diesen großartigen Einsatz für die Natur“, sagt Johannes Gepp.

Naturoasen für seltene Arten

Der Naturschutzbund Steier-



Moorflächen mit Fieberklee bei Büschendorf

Narzissenwiese

mark besitzt bzw. pachtet derzeit mehr als 777 Biodiversitätsflächen. Diese Naturoasen pflegt die Naturschutzorganisation nach höchstem Standard, beispielsweise werden Wiesen – ohne Düngemittel und Pestizide – selten gemäht. Waldflächen werden in einem natürlichen Zustand erhalten, sodass daraus langfristig Urwälder von morgen entstehen. So verbessert der Naturschutzbund gleichzeitig auch die Lebensbedingungen seltener Arten: Dabei legt er beispielsweise für Amphibien Tümpel und für Vögel Hecken an. In natürlich erhaltenen Auenwäldern finden viele holzbewohnende Käferarten Unterschlupf, in Altbäumen beispielsweise der Hirschkäfer. Legsteinwände sind Sonnenplätze für Smaragdeidechsen und in angeleg-

ten Nistkästen können Vögel ihre Jungen aufziehen.

Raritäten aus Tier- und Pflanzenwelt

In einigen der Naturschutzbund-Biodiversitätsflächen gibt es rarste Arten, so z.B. den seltenen Wachtelkönig, das bedrohte Braunkehlchen, den Goldenen Scheckenfalter, den Baumweißling u.v.m. Auch die seltene Pflanzenwelt kann sich sehen lassen: Das kaum noch vorkommende Schneideried, die seltene Helmkraut-Orchidee, Trollblumen, Sumpfstendelwurz usw. zieren die freigekauften Flächen. Wo es der Schutzgrad erlaubt, macht der Naturschutzbund seine Biotope für die Bevölkerung frei begehbar. Durch Infotafeln und Aussichtstürme werden die Naturlandschaften so infor-



mativ und sinnlich erlebbar gemacht. Frei zugänglich ist beispielsweise die wunderbare Iriswiese nahe dem Schloss Trautenfels.

Bitte um Spenden

Der steirische Naturschutzbund hat noch viel vor. Sein Ziel: 1.000 besondere Biodiversitätsflächen für uns Menschen und die Natur zu bewahren. Dies ist aber nur durch Mithilfe der Bevölkerung möglich. Der Naturschutzbund bittet daher um

Spenden auf AT74 6000 0501 1014 0425, Kennwort: „Natur freikaufen“. Für Spenden, die im Ennstal zum Einsatz kommen sollen, bitte den Spendenzweck „für das Ennstal“ angeben. ★

Infos & Anfragen:

Prof. Dr. Johannes Gepp
Präsident des
Steirischen
Naturschutzbundes
Tel: +43 664 / 392 30 48
www.naturschutzbund.at



Einfach
MEHR

MEIN 100% OPTIKER

Meine neue Lieblingsbrille

inklusive Schweizer
Premiumgläsern mit dem

BRILLEN
sorglospaket

um **0,-***

Monatl. Versicherungsprämie 12,30 €, Mindestlaufzeit: 24 Monate.

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11

5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

Online Termin vereinbaren auf:
hartlauer.at/terminvereinbarung

*Gültig bis +- 6 dpt./2 cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas, Aufpreis Prismen 23 Euro pro Glas. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorglospaketes: 12,30 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 24,60 Euro für eine Gleitsichtbrille. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des/der gesetzlichen Vertreter:in. Nähere Infos auf hartlauer.at/brillensorglospaket oder in jedem Hartlauer Geschäft. Die Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Städtplatz 13, 4400 Steyr, ist Versicherungsagent der UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, 1029 Wien, mit welcher der Versicherungsvertrag zustande kommt. Beteiligungsverhältnisse mit Versicherungsunternehmen bestehen nicht.



Joboffensive Pongau & Ennstal

FINDE JETZT DEINEN TRAUMJOB IN DER REGION! Mit der neuen Joboffensive des Weekend Magazin Pongau & Ennstal! Monatlich stellen wir eine neue Berufsgruppe mit den dazu interessanten Information vor: Von den Ausbildungsmöglichkeiten, Voraussetzungen, Chancen, Verdienstaussichten, Weiterbildungsmöglichkeiten bis hin zu offenen Stellen in der Region.

SHORT TALK



Jacqueline Beyer
Landesgeschäftsführerin des
Arbeitsmarktservice
Salzburg

Zielorientierte Unterstützung für Frauen

Das AMS Salzburg hat 2015 erstmalig zur Unterstützung der Frauen ein Frauenberufszentrum (FBZ) ausgeschrieben, um der Benachteiligung der Frauen am Arbeitsmarkt entgegenzuwirken. Die FBZ unter der Leitung von Frau & Arbeit haben sich seither als wichtiger Partner des AMS Salzburg etabliert. Sie sind darauf spezialisiert, arbeitslose Frauen bei der Berufsorientierung und bei Fragen zu Ausbildung, Höher- und Weiterqualifizierung, Jobsuche und Kinderbetreuung zu unterstützen. Die meisten FBZ-

Teilnehmerinnen haben maximal einen Pflichtschulabschluss, weshalb neben der Persönlichkeitsentwicklung auch auf Qualifizierungsmaßnahmen Wert gelegt wird. Für Frauen mit Migrationsgeschichte werden Workshops mit adaptierten Inhalten (z.B. Auseinandersetzung mit Mehrsprachigkeit) angeboten. Ziel ist es, den Anteil von Frauen am Arbeitsmarkt zu erhöhen und mittels bedarfsorientierter Qualifizierung, sie in existenzsichernde Beschäftigung zu bringen und somit neue

Arbeits- und Fachkräfte zu gewinnen. Im Jahr 2023 haben insgesamt 1.455 Teilnehmerinnen in den Beratungs- und Betreuungseinrichtungen sowie 312 Teilnehmerinnen in den Workshops Unterstützung und Hilfe gefunden. Mit zusätzlichen 700.000 Euro des Landes Salzburg kann die Anzahl der Teilnehmerinnen im Jahr 2024 auf bis zu 2.000 erhöht werden. Außerdem konnte durch die Landesfinanzierung eine drohende Reduzierung auf maximal 1.300 Teilnehmerinnen verhindert werden.



Gemeinsam statt einsam

HILFSWERK SALZBURG. Senioren-Tageszentren sorgen für Abwechslung im Alltag und entlasten Angehörige, die ihre Lieben zuhause betreuen.

Sie leben gerne in Ihrem eigenen Zuhause, wünschen sich aber gemeinschaftliche Aktivitäten und Abwechslung in Ihrem Alltag? Oder sind Sie pflegender Angehöriger und suchen Unterstützung bei der Betreuung Ihres Familienmitglieds? Die Tageszentren des Hilfswerks bieten Unterhaltung und Gemeinschaft für pflegebedürftige Senior*innen, während Angehörige sich regelmäßig Auszeiten nehmen können.

Aktiv und abwechslungsreich

„Daheim würde ich ja nur allein vor dem Fernseher sitzen. So verbringe ich den Tag mit netten Leuten und kann mich unterhalten“, erzählt ein Besucher, der im Tages-

zentrum seiner Gemeinde regelmäßig anzutreffen ist. Er schätzt das bunte Programm und die Gemeinschaft mit anderen. Denn vom gemütlichen Kaffeepausch, über Gedächtnistraining und Spielnachmittage bis hin zu Bewegungsübungen wird in den Hilfswerk-Tageszentren viel geboten. Wenn es das Wetter zulässt, werden die Aktivitäten auch gerne nach draußen verlegt und Spaziergänge oder Ausflüge unternommen. Natürlich gibt es auch regelmäßige Ruhezeiten, damit der Erholungsfaktor nicht zu kurz kommt. „Es ist schön, mal rauszukommen und sich mit Leuten zu umgeben“, erzählt eine weitere Besucherin. Sie ist auch froh, dadurch ihre Tochter zu entlasten, die sie im Alltag be-

treut: „Die hat so Zeit für sich und kann sorgenfrei entspannen.“

Für jeden etwas dabei

Im Hilfswerk legt man viel Wert darauf, dass Senior*innen einen Platz zum Wohlfühlen finden. Nicht jeder

Mensch ist gleich und vor allem bei älteren Menschen sind mehr oder weniger Ressourcen vorhanden. Das geschulte Fachpersonal sorgt dafür, dass auch Personen mit Demenz oder körperlichen Einschränkungen das Angebot nutzen können. ★

**GUTSCHEIN
KOSTENLOSER
KENNENLERTAG**



Senioren-Tageszentren in Werfen und St. Veit

Sie sind an diesem neuen Angebot für Senior/innen interessiert? Vereinbaren Sie einen kostenlosen Kennenlertag oder sichern Sie sich gleich Ihren Fix-Platz im Tageszentrum in Ihrer Nähe!

**Hilfswerk Salzburg im Pongau
06412 7977 | pongau@salzburger.hilfswerk.at**



FACTS

Berufsbereiche

Landwirtschaft, Gartenbau,
Forstwirtschaft / Umwelt



Ausbildung

BMS/BHS



Einstiegsgehalt

lt. KV: € 1.980,-
bis € 3.130,-

Berufsjägerin

WANTED. Der Aufgabenbereich von BerufsjägerInnen umfasst die Beobachtung, Klassifizierung, Bestandszählung, Hege und Bejagung von Wildtieren zur Sicherung eines artenreichen Wildbestandes im Revier. Im Fokus ihrer Tätigkeit steht die Verbesserung von Lebensraum und Lebensumständen des Wildbestandes in einem bestimmten Bereich.

Das ist stark



... man kann sich in verschiedene Richtungen weiterentwickeln.

Lisa Katsch
Stellvertretende Stationsleitung
Psychiatrie

Mein Job in Pflege und Betreuung

dasiststark.at



LAND SALZBURG

Bezahlte Anzeige

BerufsjägerInnen kennen die Lebensansprüche und Gewohnheiten der verschiedenen Tierarten. Auf ihren Reviergängen beobachten sie das Verhalten des Wildes, ordnen die Tiere in Klassen ein und führen Bestandszählungen durch. Sie gestalten den Lebensraum des Wildes nach ökologischen Kriterien und üben die Jagd entsprechend den rechtlichen Bestimmungen fachgerecht aus. Wird beispielsweise ein zu großer Wildbestand festgestellt, sorgen BerufsjägerInnen für eine gezielte Verringerung des Wildes durch die Jagd und achten auf die Einhaltung der Gesetze durch die Jagdausübungsberechtigten. Weiters führen BerufsjägerInnen Kontrollgänge zur Bekämpfung von Wilddiebstahl durch. Wenn notwendig, treffen sie Maßnahmen zur Bekämpfung von Wild-

tierkrankheiten wie Tollwut und verringern den kranken Wildbestand durch Abschuss. Im Winter sind BerufsjägerInnen für die Wildfütterung zur Erhaltung des Wildbestandes verantwortlich, verteilen Futter auf Futterstände und sorgen für deren Reinigung und Desinfektion. Darüber hinaus führen BerufsjägerInnen den für den Jagdbetrieb notwendigen Schriftverkehr mit den zuständigen Bezirkshauptmannschaften, den BezirksjägermeisterInnen und den Jagdverbänden durch. BerufsjägerInnen sind auch bei Umwelt- und Naturschutzvorhaben beteiligt, z.B. wirken sie bei der Erhaltung von Feuchtmooeren und Sümpfen mit und sichern so den natürlichen Lebensraum verschiedener Wildarten. Weiters treffen sie Maßnahmen im Bereich der Waldbewirtschaftung,



um die Lebensgrundlagen gefährdeter Tiere zu sichern. In diesem Zusammenhang werden BerufsjägerInnen auch häufig zu forstwirtschaftlichen Tätigkeiten herangezogen. Typische Tätigkeiten sind z.B.: Bestandszählungen durchführen, Verhalten des Wildes beobachten, Gesetzlich geregelte Jagden durchführen, den natürlichen Lebensraum verschiedener Wildarten schützen, Wildtierkrankheiten

vorbeugen und bekämpfen, zu großen Wildbestand verringern und Futterkrippen und Hochstände warten und reparieren.

Hinweis

Dieser Beruf kann nur ausgeübt werden, wenn die gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung abgeschlossen wurde. Auch die beruflichen Tätigkeiten orientieren sich an den gesetzlich vorgegebenen Inhalten der Ausbildung. ★

BESCHÄFTIGUNG

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B.:

- Österreichische Bundesforste
- Jagdbetriebe im privaten Besitz
- Jagdgenossenschaften
- Stiftungs- und Herrschaftsbetriebe
- Staatsforstbetriebe
- Gutshöfe
- Holzhandelsbetriebe
- Sägewerke

Erlebe den Frühling am Rittisberg

Die Frühjahrssaison am Rittisberg in Ramsau am Dachstein beginnt am Samstag, 18. Mai 2024.

ANZEIGE FOTOS: RITTISBERG

Das Highlight: Die neue 10er Gondelbahn. Mit der flexiblen Beförderungsanlage fahren Gäste bequem zur Bergstation, dem Ausgangspunkt zahlreicher Wander-

ungen. Attraktionen und Hütten haben geöffnet: 10er Gondelbahn Rittisberg, neue Märchenweg 2,5 km, Sommerrodelbahn Alpin Coaster, Flyline Rittisberg, Waldhochseilgarten, Höhenspiel-

platz auf 1500 m, Laser Biathlon und E-Bike Verleih, Bogensportanlage, Freizeitpark Badesee, Erlebnis-Hütten rund um den Berg, Gipfelkreuz Wanderung auf 1582 m.

NEU am Gipfelweg auf 1.500m

Die Landart Rittisberg und Kalis Digitale Rätselralley ideal für Familien. ★



Erlebnis Rittisberg

hat von 9.30 bis 17.00 Uhr geöffnet: Mai bis Ende Oktober 2024

Die genauen Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter: www.rittisberg.at



ANFORDERUNGEN

- Auge-Hand-Koordination
- Gerne bei jedem Wetter im Freien arbeiten
- Guter Gehörsinn
- Gutes Sehvermögen
- Interesse für Natur
- Interesse für Umweltschutz
- Körperliche Fitness
- Reaktionsfähigkeit
- Selbstständiges Arbeiten
- Verantwortungsbewusstsein

Die Berufsaussichten

Die Land- und Forstwirtschaft ist in mehrfacher Hinsicht vom Klimawandel betroffen, der auch Auswirkungen auf die Waldbewirtschaftung und somit auf den Lebensraum der Wildtiere hat. Zukunftsentwicklungen auf dem Gebiet der Digitalisierung, wie etwa Drohnen zur Überwachung des Waldzustandes oder des Wildbestandes, können Auswirkungen auf die Tätigkeiten von BerufsjägerInnen mit sich bringen. Die Berufsaussichten für Berufe in der Forstwirtschaft sind von dem im jeweiligen Bundesland vorhandenen Waldbestand abhängig. Die Zahl der Forstreviere in Österreich ist begrenzt, dementsprechend auch die Zahl der offenen Stellen für BerufsjägerInnen. Dennoch werden Wälder und Wildtiere auch in Zukunft gepflegt und geschützt werden müssen. Die Berufsaussichten sind daher stabil.



Die Ausbildung

Eine gute Basis für diesen Beruf bieten Ausbildungen an land- und forstwirtschaftlichen Fachschulen sowie an Fachschulen und berufsbildenden höheren Schulen im Bereich Landwirtschaft und Forstwirtschaft. Ausbildungen im Bereich Forstwirtschaft umfassen Fächer wie Jagdwesen und Fischerei, Waldökologie und Waldbau, Naturraumanagement, Forst- und Umweltschutz, Holzprodukte und Bioenergie oder Forst- und Arbeitstechnik. Im Bereich Landwirtschaft werden Kenntnisse in den Bereichen Pflanzenbau, Nutztierhaltung, ländliche Entwicklung, Landtechnik und Forstwirtschaft vermittelt. Weiters werden praktische Erfahrungen in hauseigenen Gärten und Feldern sowie im Rahmen von mehrwöchigen betrieblichen Pflichtpraktika erworben. Um als BerufsjägerIn tätig sein zu können, muss eine Berufsjägerprüfung abgelegt werden. Kurse werden von den Landesjagdverbänden angeboten. Die Ausbildung zum/zur BerufsjägerIn ist in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich geregelt. In manchen Bundesländern kann die lehrähnliche Ausbildung „BerufsjägerpraktikantIn“ absolviert werden. Genauere Informationen erteilen die jeweiligen Landesjagdverbände, die auf der Website des Dachverbands „Jagd Österreich“ aufgelistet werden.



Weiterbildungsmöglichkeiten

Weiterbildungsmöglichkeiten für AbsolventInnen von Fachschulen bieten beispielsweise Aufbaulehrgänge, die zur Matura führen, sowie eine Studienberechtigungsprüfung oder die Berufsreifeprüfung. Diese ermöglichen den Zugang zu Kollegs und Universitäten, z.B. im Bereich Land- und Forstwirtschaft. Auch einschlägige Fachhochschul-Studiengänge bieten für berufserfahrene FachschulabsolventInnen sowie für BHS-AbsolventInnen eine Weiterbildungsperspektive. Weiters bieten die Landesjagdverbände in ganz Österreich Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von Seminaren, z.B. in Bereichen wie Jungwildrettung, HundeführerInnen, Weitschuss und Hundehaltung. Auch die Landesjagdämter bieten Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von Seminaren zu Themeninhalten wie Aufsichtsjäger, Faustfeuerwaffen, Trichinenentnahme, Lebensraumbewertung und Wildeinfluss. Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten in Form von Kursen bieten zudem das Ländliche Fortbildungsinstitut (LFI), z.B. in den Bereichen Jagdpädagogik, Forstschutz und Geoinformationssysteme. Eine weitere Weiterbildungsmöglichkeit bietet die Universität für Bodenkultur Wien in Form des Universitätslehrgangs „Jagdwirt/in“. In 4 Semestern werden Themeninhalte in Bereichen wie Freizeitwirtschaft, Energiewende, Urbanisierung und Landnutzungsänderungen vermittelt. Seit Herbst 2023 können an Universitäten, Fachhochschulen, Pädagogische Hochschulen sowie Privatuniversitäten zusätzlich zum bisherigen Studienangebot auch berufsbegleitende Weiterbildungsstudien absolviert werden. Diese bieten auch Personen, die keine Hochschulreife (Matura, Berufsreife- oder Studienberechtigungsprüfung) besitzen, die Möglichkeit den akademischen Titel „Bachelor Professional (BPr)“ oder „Master Professional (MPr)“ zu erwerben. Für die Zulassung zu einem Bachelor Professional-Studium ist ein einschlägiger beruflicher Ausbildungsabschluss (z.B. Lehre, BMS-Abschluss) oder eine mehrjährige Berufserfahrung im Studienbereich erforderlich. Personen, die einen Master Professional abgeschlossen haben, können in der Folge dann auch ein Doktoratsstudium absolvieren.

Kochen für Obdachlose

Armut, gibt es die in Österreich überhaupt? Wie kann man arm werden? Wer ist betroffen? Diesen und vielen anderen Fragen gingen die Schülerinnen der 1 BHL am Mittwoch, dem 10. April nach. Le, ein Young Caritas Mitarbeiter, erwartete die Schülerinnen im Haus Franziskus in Salzburg. Dort befindet sich eine Notschlafstelle für Obdachlose und ein Notquartier für Armutsmigrant*innen. Nach einem Workshop zum Thema und einer Führung durchs Haus kochten die Schülerinnen mit den mitgebrachten und vom Elisabethinum gespendeten Lebensmitteln ein Gericht für 80 Personen. Wir hoffen, es hat allen geschmeckt!



FOTO: ELISABETHINUM



Sanfter Einstieg ins Schneeschuhwandern

Kurz vor Saisonschluss machten sich die Schülerinnen des 2. Jahrgangs mit der schulautonomen Vertiefung Well & Active noch auf ins Alpendorf St. Johann, um am Winterwanderweg am Gernkogel erste Schritte mit Schneeschuhen zu wagen. Das Gehen mit Schneeschuhen fordert 90 % der Körpermuskulatur, ist einfach, wenn auch für manche etwas gewöhnungsbedürftig, und macht vor allem Spaß. Die Schülerinnen zogen gemeinsam Spuren durch den Frühjahrsschnee und genossen die Unterrichtseinheiten in der Natur.

ELISABETHINUM

Schulprojekte der Region

GESTALTE DIE PFLEGE VON MORGEN

ARBEITEN IN DER PFLEGE UND BETREUUNG DES ROTEN KREUZES: KOMM' IN UNSER TEAM!

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
SALZBURG

Aus Liebe zum Menschen.

Deine Schule **ma** multiaugustinum
HLW | HLPS

Das Herz am rechten Fleck?

ma multisozial *Mach die Ausbildung zur PflegeFACHassistentz und werde zum Gesundheitsprofi!*

- Dich erwartet:**
- ♥ Gesundheits- und Krankenpflege
- ♥ Beziehungsgestaltung, Kommunikation und Konfliktbewältigung
- ♥ Soziologie und Psychologie
- ♥ Anatomie, Physiologie, Pharmakologie
- ♥ Erste Hilfe
- ♥ Allgemeinbildende Fächer

- Deine Abschlüsse:**
- ♥ Pflegefachassistent/-in
- ♥ Reife- und Diplomprüfung

ma multiaugustinum

Schulgasse 60 | 5581 St. Margarethen
06476-206 | office@multiaugustinum.com
www.multiaugustinum.com

@multiaugustinum

Heilstättenschule

IM KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM. Primar Dr. Christoph Seelbach und Primar Dr. Alexander Holzknicht, gemeinsam mit den Lehrkräften Daniela Wieser, Andreas Burgschwaiger und Renate Reiter von der Heilstättenschule des Kardinal Schwarzenberg Klinikums, erörtern die wichtige Frage der Schulpflicht bei Kindern mit längeren Krankenhausaufenthalten.

Herrscht eigentlich für Kinder, die sich länger in einem Krankenhaus aufhalten müssen, so etwas wie Schulpflicht?

Daniela Wieser: Für jedes Kind in Österreich herrscht neun Jahre Schul- bzw. Unterrichtspflicht. Dies gilt grundsätzlich auch bei uns im Klinikum auf der Kinder- und Jugendpsychiatrie bzw. Psychosomatik („Panorama-Station“), es sei denn, es wird aufgrund des Gesundheitszustandes von ärztlicher Seite anderes verordnet. Für Patienten der allgemeinen Pädiatrie gelten bei uns aufgrund ihrer kürzeren Verweildauer im Klinikum und aufgrund ihrer körperlichen Verfassung andere Richtlinien. Nach Absprache des Behandlungsteams werden sie bei uns aber natürlich auch beschult.

Ab welcher Klinik-Aufenthaltsdauer müssen oder sollen Kinder am Unterricht in der Heilstättenschule teilnehmen?

Andreas Burgschwaiger: Das ist unterschiedlich: Kinder und Jugendliche der „Station Panorama“ (Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychosomatik) kommen

grundsätzlich gleich am ersten Tag nach der Aufnahme zu uns in die Klasse. Bei Kindern und Jugendlichen der ‚Station Regenbogen‘ hängt es vom Krankheitsbild des jeweiligen Patienten ab, ob und wann sie zu uns kommen. Für Kinder mit Diabetes zum Beispiel ist es auch ein gutes Training, um zu lernen, mit der Krankheit im Schulalltag zurechtzukommen. Kinder mit körperlichen Beschwerden und kurzen Aufenthalten dürfen natürlich auch einmal einfach krank sein, sich erholen und sind daher aus medizinischer Sicht krankgeschrieben.

Mit welchen Erkrankungen müssen sich bei Ihnen Kinder länger als Patient aufhalten und somit dann auch zur Schule gehen?

Primar Dr. Christoph Seelbach: Kinder und Jugendliche, die am Schulbesuch teilnehmen, sind solche, bei denen längere stationäre Aufenthalte notwendig sind, wie z.B. bei einer Erstmanifestation eines Diabetes mellitus oder solche mit anderen chronischen Erkrankungen, die häufiger im Spital sind und somit nachhaltig und sinnvoll beschult werden können.

Gehen Kinder, die bei Ihnen länger Patienten sind, eigentlich gerne zur Schule?

Primar Dr. Christoph Seelbach: Im Großen und Ganzen gehen die Kinder und Jugendlichen sehr gerne in unsere Schule. Der strukturierte Schulalltag ist über die Wissensvermittlung hinaus eine willkommene Abwechslung und erleichtert somit die Belastung durch die jeweilige Erkrankung.

Wie lautet Ihre Zielsetzung als Lehrerin für die Zeit, die ein Kind bei Ihnen in der Heilstättenschule am Unterricht teilnimmt?

Renate Reiter: Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen während eines längeren Klinikaufenthalts ein Stück normalen Alltag zu bieten und ihnen einen guten Wiedereinstieg in die Schule zu ermöglichen, ohne viel versäumten Lernstoff nachholen zu müssen – und in Einzelfällen einen Schullaufbahnverlust zu vermeiden. Im Schulsetting werden zusätzlich wichtige Beobachtungen gemacht, die für das multiprofessionelle Team wichtig sind.

Welche Bedeutung hat der Kontakt zur Herkunftsschule?

Daniela Wieser: Der Kontakt zu den Herkunftsschulen ist sehr wichtig, da wir so mit den Kindern an ihrem aktuellen Lehrstoff weiterarbeiten können, wodurch möglichst keine Wissenslücken entstehen sollen. Auch Schularbeiten und Tests, die wir von den Herkunftsschulen übermittelt bekommen, schreiben die Kinder hier. Dadurch soll der Wiedereinstieg nach dem Krankenhausaufenthalt bestmöglich gewährt werden. Ein guter Austausch mit unseren Kollegen der Herkunftsschulen, die die Kin-



Primar Dr. Christoph Seelbach



Andreas Burgschwaiger,
Renate Reiter und
Daniela Wieser
im Lehrerzimmer

der aus dem Alltag bestens kennen, ist für den allgemeinen Behandlungserfolg sehr wichtig.

Warum ist es aus heilpädagogischer Sicht so wichtig, dieses schulische Angebot auch in einem Klinikum zu machen?

Andreas Burgschwaiger: Weil Schule ein wichtiger Teil im Alltag eines Kindes und Jugendlichen ist und viele ihrer Probleme erst im Schulsetting auffallen. Anzuführen ist hier beispielsweise das zurzeit häufige Problem der Schulverweigerung. Der Besuch unserer Schule ist abgesehen von den zuvor genannten Zielen zudem eine Ablenkung von der Krankheit und den aktuellen Problemen. Außerdem ist es für viele Kinder und Jugendliche bei längeren Aufenthalten die einzige Möglichkeit, das Schuljahr positiv abzuschließen. Wir versuchen zudem, das Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und soziale Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen zu stärken, damit sie die schulischen Anforderungen besser bewältigen können. Dies ist hier in unserem speziellen Setting leichter möglich.

Welche Bedeutung kann Schulunterricht für Kinder mit psychischen Störungen haben?

Primar Dr. Alexander Holzknacht: Der Schulunterricht am Klinikum bietet einen Rahmen, wo ein normaler Schulalltag erlebt wird und neben der Vermittlung von Lehrinhalten auch eine Tagesstruktur und Ablenkung von den Problemen ermöglicht wird. Das gibt den Kindern und Jugendlichen das Gefühl von Sicherheit und Routine, was bei psychischen Erkrankungen zur Stabilisierung sehr wichtig ist.

Gibt es bei Ihnen in der Kinderpsychiatrie auch junge Patienten, die nicht am Schulunterricht teilnehmen können oder wollen?

Primar Dr. Alexander Holzknacht: Grundsätzlich ist vorgesehen, dass alle schulpflichtigen Kinder am Unterricht teilnehmen. In Ausnahmen, z.B. bei starken schulbezogenen Ängsten, kann eine schrittweise Annäherung an den Unterricht erforderlich sein. Bei Essstörungen mit

starkem Untergewicht ist manchmal auch zu Beginn des Aufenthaltes aufgrund der körperlichen Schwäche bzw. aufgrund von medizinischen Gründen eine Beschulung noch nicht möglich.

Wie geht es Ihnen, wenn ein Kind nach 6 oder 8 Wochen wieder entlassen wird und in die Herkunftsschule zurückkehrt?

Renate Reiter: Eine Entlassung aus dem Krankenhaus ist immer etwas Positives. Wir freuen uns mit den Kindern und hoffen, ihnen ein Stück weitergeholfen zu haben. Am Ende des Aufenthalts erhalten die Herkunftsschulen eine Schulbesuchs-

bestätigung, somit fallen für die Schüler keine Fehlstunden an, und ab zehn Tagen Besuch in der Heilstätten-schule einen pädagogischen Bericht. ★



Kontakte:

Ambulanz Kinder- und Jugend-Medizin
Ambulanz Kinder- und Jugend-Psychiatrie
Tel. 06415 / 7101 3050
(Mo-Fr 8:00 bis 12:00 Uhr)

Weitere Informationen:
www.heilstaettenschule-salzburg.at



Primar Dr.
Alexander Holzknacht

Muttertagsgrüße aus den Gemeinden

MUTTERTAG 2024. Die Bürgermeister und Gemeindevertretungen im Pongau und Ennstal senden herzliche Grüße und wünschen allen Müttern einen wundervollen Muttertag am 12. Mai.

”

Ich will dir ein Märchen schenken,
das hält länger als ein Blumenstrauß,
daran kannst du immer denken,
wenn sich die Sorgen breiten aus.

Im Märchen sind die Menschen gut,
es herrscht immer Sonnenschein,
jeder Tag bringt neuen Mut,
so soll es in deinem Leben sein.

Im Märchen wird das Gute siegen,
die Zärtlichkeit kannst du verschwenden,
du kannst fröhlich in den Himmel fliegen,
und du wirst stets als Sieger enden.

Die Rosen kann der Wind verwehn,
die Tulpen werden bald verwelken,
darum laß uns einmal anders denken,
lass uns ins Land der Märchen gehn.

Das Geschenk von Egon Ulmann



Mühlbach am Hochkönig.

Zum Muttertag senden Bürgermeister Willi Bodner und die Gemeindevertretung Mühlbach am Hochkönig herzliche Grüße an alle Mütter.



Filzmoos.

„Eine Mama kann vieles ersetzen, aber niemand kann eine Mama ersetzen.“ Alles Gute zum Muttertag wünschen die Gemeindevertretung Filzmoos und Bürgermeister Josef Hofer.



Hüttau. Bürgermeister Bergmüller Rupert und die Gemeindevertretung von Hüttau wünschen allen Müttern einen schönen Muttertag.



Radstadt. Zum Muttertag wünscht Bürgermeisterin Katharina Prommegger und die Gemeindevertretung von Radstadt allen Müttern eine schöne Zeit mit der Familie und ihren Liebsten.



St. Johann im Pongau. Bürgermeisterin Eveline Huber und die Gemeindevertretung der Stadtgemeinde St. Johann im Pongau wünschen allen Müttern einen wunderschönen Muttertag!



Altenmarkt. Die Marktgemeinde Altenmarkt mit Bürgermeister Mag. Josef Steger wünscht allen Müttern einen besonders schönen Tag im Kreise ihrer Familien und Liebsten.



Bischofshofen. „Eine Superheldin ohne Umhang nennt man Mutter“. Herzlichen Dank an alle Mütter für ihr großartiges Wirken. Einen schönen Muttertag wünschen Bgm. Hansjörg Obinger und die Gemeindevertretung von Bischofshofen.



Goldegg. Bürgermeister Hannes Rainer und die Gemeindevertretung von Goldegg bedankt sich bei allen Müttern für ihre bedingungslose Bereitschaft für ihre Familien da zu sein und wünscht allen Müttern einen schönen Muttertag.



St. Veit im Pongau. Bürgermeister Manfred Brugger und die Gemeindevertretung von St. Veit im Pongau wünschen allen Müttern einen schönen und erholsamen Muttertag!



Untertauern. Bürgermeister Johann Habersatter und die Gemeindevertretung von Untertauern sprechen allen Müttern ein großes „Danke“ aus und wünschen einen schönen Muttertag.



Wagrain. Die besten Wünsche zum Muttertag von Bürgermeister Axel Ellmer und der Gemeindevertretung Wagrain.



St. Martin. Einen wunderschönen Muttertag und eine entspannte Zeit mit der Familie wünscht die Gemeindevertretung von St. Martin mit Bürgermeister Hannes Schlager.



Flachau. Der Muttertag ist der beste Tag dem liebsten Menschen zu sagen wie gern man ihn hat. Die Gemeindevertretung von Flachau mit Bürgermeister Thomas Oberreiter wünscht allen Müttern einen schönen, erholsamen und friedlichen Muttertag!



Bad Hofgastein. Es gibt Dinge, die man nicht mit Geld bezahlen kann, wohl aber mit einem Lächeln, einer Aufmerksamkeit oder einem „Danke“. Bürgermeister Markus Viehauser und die Gemeindevertretung von Bad Hofgastein sagen allen Müttern ein herzliches „Dankeschön“.



Werfenweng. Einen wunderschönen Muttertag wünschen allen Müttern der Gemeinde Werfenweng die Gemeindevertretung, die Mitarbeiter und der Bürgermeister Kurt Daxer.



No-Gos zum Muttertag

DAS WILL KEINE MAMA. Am 12. Mai ist es wieder so weit, der Muttertag steht vor der Tür! Viele von uns möchten ihren Müttern eine besondere Freude machen. Doch Vorsicht, es gibt einige No-Gos und Geschenksünden, die Mütter zum Muttertag nicht besonders erfreuen.

Der Muttertag ist eine Gelegenheit, um der wichtigsten Frau in unserem Leben unsere Wertschätzung und Liebe zu zeigen. Es ist ein Tag, um die unermüdete Fürsorge, bedingungslose Liebe und endlose Opferbereitschaft unserer Mütter zu würdigen. Doch während wir bemüht sind, unseren Müttern an diesem besonderen Tag eine Freude zu bereiten, gibt es einige Stolpersteine, die besser vermieden werden sollten. Es gibt bestimmte Geschenke und Gesten, die

vielleicht gut gemeint sind, aber bei unseren Müttern nicht immer auf Begeisterung stoßen. Von unüber-

legten Geschenken wie Haushaltsgeräten bis hin zu lieblos gestalteten Karten - es gibt einige No-Gos zum

Muttertag, die man besser vermeiden sollte, um sicherzustellen, dass das Geschenk auch wirklich von Herzen kommt. ✨



Chaos-Frühstück am Bett

Ein liebevoll gestaltetes Frühstück im Bett oder am gedeckten Frühstückstisch ist sicherlich eine schöne Geste. Aber vergiss nicht, dass auch das Aufräumen Teil des Geschenks sein sollte, damit die Küche nicht im Chaos endet.

Haushaltsgutscheine

Gutscheine für Hausarbeit wie „1-mal Staubsaugen“ oder „2-mal Müll raustragen“ sind zwar gut gemeint, aber meist werden sie schnell wieder vergessen und diese Arbeiten bleiben doch wieder bei der Mama hängen. Stattdessen könnten Gutscheine für gemeinsame Zeit oder Erlebnisse eine bessere Wahl sein.



Geklaute Blumen

Blumen sind das beliebteste Geschenk zum Muttertag. Allerdings sollte der Blumenstrauß besser nicht aus dem eigenen oder vielleicht sogar Nachbarns Garten stammen. Ein Strauß mit Mamas Lieblingsblumen aus der Gärtnerei ist da sicherlich die bessere Wahl.



Arbeitsutensilien

Haushaltsgeräte wie Staubsauger oder Küchengeräte gehören ebenfalls nicht zu den besten Geschenkideen für den Muttertag. Man sollte alles vermeiden, was an unerledigte Hausarbeiten erinnert. >>

ANZEIGE FOTO: SALK

EXPERTEN
TIPP

Heimische Superfoods



Dagmar Winter-Haag
Diätologie,
Landesklinik St. Veit

Superfoods sind Lebensmittel mit einer hohen Dichte an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien oder Omega-3-Fettsäuren. Viele Superfoods kommen aus Südamerika oder Asien, haben lange Transportwege hinter sich und die Anbauweise kann meist schwer nachvollzogen werden. Aber wer braucht schon Goji-Beeren, Chiasamen & Co, wenn wir heimische Superfoods im Garten finden? Als besonders wertvoll gelten Rote Rüben, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Vollkornprodukte und Kräuter, wie Schafgarbe, Löwenzahn, Brennnessel, Kresse, Giersch. Aber auch Nüsse, Samen, Kirschen, Rote Trauben und Beeren sind sehr empfehlenswert. Die Heilpflanze des Jahres 2024, der schwarze Holunder, gehört zu den heimischen Superfoods. In der Naturheilkunde wird den Blüten des Holunderstrauches, als Tee zubereitet, eine schweißtreibende und harnfördernde Wirkung zugeschrieben. Ein aus den duftenden Blüten hergestellter Sirup oder Gelee schmecken vorzüglich und sind sehr beliebt.



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

LEBENSART



Mama, du bist alt

Anti-Falten-Cremes und ähnliche Hautpflege-Produkte sind vielleicht nicht das ideale Geschenk zum Muttertag. Geschenke, die auf mögliche Makel oder das Alter hinweisen könnten, sind ein absolutes No-Go.



Einfallslose Gutscheine

Lebensmittel- oder Tankgutscheine können das Angebot von Mama, uns überall abzuholen und zu bekochen, nicht wirklich ausgleichen. Wertschätzung hierfür sollte man lieber auf andere Weise zeigen.

Billig-Schokolade

Schokolade als Geschenk mag zwar immer gut ankommen, aber vielleicht wäre ein selbstgebackener Kuchen eine kreativere Idee zum Muttertag.



Nicht alle Tassen im Schrank

Kaffeetassen sind sicherlich praktisch, aber wahrscheinlich hat Mama schon genug davon. Besonders dann, wenn schon 10 „beste Mama“ Tassen im Schrank stehen wird es einfallslos. Es gibt originellere Geschenke, die ihre Persönlichkeit besser widerspiegeln.



INTERVIEW

Sepp Kendler

KÜNSTLER. Als Künstler, dessen Leidenschaft die Bergwelt und die Natur sind, findet Sepp Kendler seine Inspiration in den Eindrücken, die er beim Bergsteigen, Wandern und Gleitschirmfliegen erlebt hat.

S *Sepp, wie bist du zum Malen und Zeichnen gekommen??*

Sepp: Ich zeichnete schon als Kind recht gerne. In der Volks- und Hauptschule waren bildnerische Erziehung und Handwerken meine Lieblingsfächer. Ein gewisses kreatives Talent erbe ich, so glaube ich jedenfalls, von meiner Mutter. Sie war aber nie künstlerisch tätig. Anders ihr Bruder Rudolf Seer, er war ein überaus talentierter Schnitzer in Hüttschlag. Seine Fähigkeit, Figuren zu zeichnen und zu schnitzen, faszinierte mich damals als Kind und Jugendlicher unglaublich. Leider ist er viel zu früh verstorben. Ich besuchte dann die Handelsschule und bin dann beruflich in der Sparkasse St. Johann i. Pg. und in weiterer Folge in der Filiale Großarl gelandet. Durch meinen Beruf, die Familie und die Hobbies, wie das Bergsteigen und Gleitschirmfliegen, blieb in den Folgejahren kaum noch Zeit für das Kreative. Obwohl ich in gewissen zeitlichen Abständen immer wieder Malkurse besuchte, bin ich erst jetzt in der Berg-Schule Großarl so richtig auf den Geschmack gekommen. Wichtig ist für die Malerei ein entsprechend gro-

ßer Raum, der hier in Form der Mal-Werkstatt optimal vorhanden ist.

Hast du dafür eine Ausbildung gemacht oder Workshops besucht?

Sepp: Nein, eine Ausbildung auf diesem Gebiet habe ich nicht gemacht. Ich besuchte in zeitlichen Abständen von jeweils ca. fünf Jahren diverse Kurse. Den ersten Kurs machte ich in Großarl bei Prof. Gustav Seiss, aber das ist schon lange her. Später war ich bei Malkursen in der Kunstakademie Bad Reichenhall, in der Malakademie Schloss Goldegg und jetzt in der Berg-Schule Großarl. Bei den Malkursen mit Evi Schartner und Marlene Thaurer konnte ich mich sehr gut weiterentwickeln.

Welche Themen hältst du in deinen Bildern fest? Was sind deine Lieblingsmotive?

Sepp: Meine Themen sind in erster Linie die Bergwelt und die Natur. Meine Eindrücke, die ich beim Bergsteigen, Wandern und Gleitschirmfliegen erlebe, in gemalte Bilder umzusetzen, fasziniert mich am meisten. Sei es in realistischer oder abstrakter Form.

EXPERTEN TIPP

Graphit, Kohle und Kreide!



Sonja Ramsauer, FARBEN STEGER

„Als österreichischer Hersteller von Künstlermaterial blickt CRETACOLOR auf eine jahrelange Erfahrung und Tradition zurück.“

Alle Produkte spiegeln dieses umfassende Know-how wider und punkten durch hochwertige Qualität, hohe Farbtintensität, einen satten, weichen Aufstrich und besondere Lichtechtheit.

Wir bieten eine vielfältige Auswahl an Künstlerkreiden, Monolith, Graphit, Kohle, Farbstiften, Skizzen- und Malblöcken und umfangreichen Sets für verschiedene Malstile an.

Sowohl Einsteiger als auch Künstler werden viel Freude und Spaß am kreativen Schaffen damit haben.



Kompetenz
& Service

Farben Steger

Farben • Lacke • Holzschutz • Künstler- & Dekobedarf

5600 St. Johann/Pg. • Hauptstraße 38
Tel. 06412 / 42 89 • www.farbensteger.at

Wir freuen uns über ihr LIKE!





Sepp Kendler. Bereits in jungen Jahren entdeckte Sepp Kendler seine Leidenschaft für das Malen und Zeichnen. Doch erst in der Berg-Schule Großarl fand er die Inspiration, seine Erlebnisse in der Natur, in den Bergen und beim Gleitschirmfliegen in beeindruckenden Bildern festzuhalten.

**Unterbergstraße 82
5611 Großarl
sepp-kendler@aon.at**

Welche Techniken verwendest du?

Sepp: Bei meinen ersten Kursen konzentrierte ich mich hauptsächlich auf das Aquarell und die Filzstiftzeichnung, später ist dann auch die Acrylmalerei dazugekommen. Vor allem kann man mit Acryl große Bilder anfertigen und das ist bei Berglandschaften oft eine Voraussetzung, um die erlebte Stimmung richtig in Szene zu setzen. In Zukunft möchte ich mich auch an die Ölmalerei heranwagen.

Fertigst du auch Auftragsarbeiten an, bzw. verkaufst du deine Werke?

Sepp: Um Auftragswerke anzufertigen, fehlt mir momentan leider die Zeit. Wenn jemand an einem meiner Bilder Gefallen findet, kann es natürlich auch käuflich bei mir erworben werden.

Wo stellst du deine Arbeiten aus? Wo kann man sie bewundern?

Sepp: Im Obergeschoss der Berg-Schule Großarl sind laufend einige Bilder von mir ausgestellt. In naher Zukunft planen wir hier wieder eine größere Ausstellung mit verschiedenen Künstlern, Künstlerinnen und Kunsthandwerkern.



Draugstein



Frauenkogel

Welche Erfolge konntest du mit deinen Arbeiten evtl. schon feiern?

Sepp: Da ich erst in den letzten Jahren in das gezielte kreative Schaffen eingestiegen bin, nahm ich bis jetzt weder an Wettbewerben noch an größeren Ausstellungen teil. Es ist auch nicht mein Ziel, hier Erfolge zu erzielen.

Wie sieht die Planung für dieses Jahr aus? Wird es Ausstellungen geben?

Sepp: Ich möchte mich auf

jeden Fall weiterentwickeln, Ideen gibt es genug. Und wenn es die Zeit zulässt, werde ich weiterhin meine Liebe zur Natur und zu den Bergen malerisch umsetzen. In der Berg-Schule Großarl planen wir in Zukunft eine Dauerausstellung mit verschiedenen Künstler*innen und Kunsthandwerkern, die man täglich von 9:00 bis 22:00 Uhr besuchen kann. Hier gibt es immer wieder was Neues zu sehen und da werden auch meine Bilder laufend ausgestellt. ★

Zeit für Frühlingsgefühle

ALPENTHERME GASTEIN. Liebling, der Lenz ist da! Wir starten frisch und mit vielen Angeboten rein in den Frühling. Der ist auch Startschuss für unsere Geburtstagsaktionen: 20 Jahre Alpentherme Gastein gehören schließlich ordentlich gefeiert!

A btauchen in echtem Thermalwasser, entspannen bei wohltuenden Aufgüssen - für eine kleine Auszeit sind wir immer zu haben! Tipp: Unsere Frühlingsaktionen laufen schon!

Meine Thermen-Woche

Jeder Tag mit einer speziellen Vergünstigung: Am Montag ist Beauty-Tag mit 10% Rabatt auf Behandlungen und Massagen in der Beauty World. Dienstags ist Vital-Tag mit ermäßigtem Eintritt für Senioren – inkl. Fitness-Center gratis dazu und am Mittwoch, unserem Fitness-Tag, gibt's 50%



Rabatt für Thermengäste auf den Eintritt in die Sports World. Donnerstag bis Sonntag versprechen die Sauna-Show-Tage das ultimative Saunaerlebnis, während Freitag & Samstag den Kids gehört! Bei unseren Kinder-Ta-

gen warten € 7,00 Eintritt auf alle von 6-15 Jahren.

Geburtstagsfest

Wie Wellness geht, wissen wir -wie „Party“ geht auch! Am 1. April beginnen unsere Geburtstagsaktionen! Höhepunkt ist das

Geburtstagsfest am 6. Juli mit vielen Programmpunkten während des Tages. Abends verwandelt sich die Alpentherme in ein Festival-Gelände mit einem Konzert von Austropopper Chris Steger als Headliner und Julian Grabmayer als Support Act ab 18 Uhr – feiern Sie mit uns 20 Jahre Alpentherme Gastein! ★

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



ALPENTHERME
GASTEIN



20 Jahre Alpentherme!
06. Juli 2024
Chris Steger

**Zeit für
Elementares.**

ALPENTHERME.COM

Happy Birthday Alpentherme Gastein!

Wir feiern 20. Geburtstag

01.-26.05.2024: „Happy Birthday Gutscheinkaktion“

- ▶ Pro € 100,00 Einkaufswert beim Gutscheinkauf gibt's einen Wertgutschein in Höhe von € 10,00 geschenkt!

14.-16.06.2024: „Happy Birthday Wochenende“

- ▶ Tageseintritt in die Thermen- und Saunawelt zum Geburtstagspreis von € 20,00 für Erwachsene und € 7,00 für Kinder von 6-15 Jahren

06.07.2024 „Happy Birthday Fest“

Große Geburtstagsparty in der Alpentherme Gastein:

- ▶ Kinderanimation, Hüpfburg, Basteln, Spielestationen etc.
- ▶ Tanz- und Fitnessprogramm
- ▶ „Verblüffungskünstler“ Gerry Scharnböck
- ▶ Show- und Aufgussprogramm in der Sauna World
- ▶ Kulinarisches Angebot wie Grillen auf der SB-Terrasse
- ▶ Live in Concert** : Headliner Chris Steger; Support Act: Julian Grabmayer - Beginn ca. 18.00 Uhr

**Keine Konzerttickets, kein Vorverkauf: Der reguläre Thermeneintritt ist gleichzeitig euer Eintrittsticket fürs Konzert, ganz ohne zusätzliche Kosten!



Hyperextension
auf der Matte

Vorbereitung auf die Schwimmsaison

CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS. 5 effektive Übungen im Fitnessstudio für einen erfolgreichen Start in die Schwimmsaison.

Die Schwimmsaison rückt näher und es ist an der Zeit, sich optimal darauf vorzubereiten. Neben dem regelmäßigen Training im Wasser

kann auch das Fitnessstudio eine wichtige Rolle spielen, um die Leistung zu steigern. Hier sind fünf effektive Übungen, die dabei helfen können:

1 Leg Extension

Die Leg Extension ist eine Übung, die hauptsächlich auf die Oberschenkelmuskulatur abzielt. Setze dich dafür auf eine Beinstrecker-Maschi-

ne und stelle sicher, dass deine Füße bequem auf der Fußstütze platziert sind und die Knie in einer Linie mit den Drehachsen liegen. Passe den Sitz so an, dass deine Knie über

Kabarett „Damenspitzerl“

von Lydia Prenner-Kasper.

Goldenes Exit Ticket aus dem grauen Alltag gefällig? Freuen Sie sich auf einen Abend voller Humor und Unterhaltung beim Kabarett „Damenspitzerl“ von Lydia Prenner-Kasper live in der Festhalle Altenmarkt. Das „Damenspitzerl“ ist die Königsdisziplin des Genusses und entführt Sie mit gnadenlosem Humor in eine Welt voll sprudelnder Aperitifs, witziger Gespräche und unwiderstehlichem Charme. Lassen Sie sich diese humorvolle Auszeit nicht entgehen. ★



Fr 24.5.2024

Einlass: 18.30 Uhr, Beginn: 19.30 Uhr
Festhalle Altenmarkt, Tickets ab € 23

Tickets im Tourismusverband
Altenmarkt-Zauchensee
& bei allen oeticket Verkaufsstellen

Infos & Anmeldung



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

Leg Extension



der Drehachse positioniert sind und deine Oberschenkel gegen die Polster am Sitz drücken. Lehne dich mit geradem Rücken gegen die Rückenlehne und halte die Griffe fest. Atme ein und drücke die Fußstütze nach oben, indem du deine Beine streckst, bis deine Knie fast durchgestreckt sind. Halte kurz die Spannung. Atme aus und senke die Fußstütze langsam zurück, ohne dabei die volle Last abzulassen. Halte die Bewegung kontrolliert und vermeide Schwung. Führe die gewünschte Anzahl von Wiederholungen aus und pausiere dann, bevor du weitere Sätze machst. Wie bei der Beinpresse hängt die Anzahl der Wie-

derholungen und Sätze von deinen Trainingszielen und deinem Fitnesslevel ab. Atme während der Bewegung kontrolliert ein und aus, um deine Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und die Spannung zu halten. Achte darauf, dass deine Bewegung nur aus den Knien kommt und deine Hüften und Oberkörper während der gesamten Bewegung stabil bleiben. Vermeide es, deine Beine zu überstrecken, um unnötigen Druck auf die Kniegelenke zu vermeiden.

2 Hyperextension

Die Hyperextension auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht ist eine Übung, um die untere Rük-

ckenmuskulatur zu stärken und die Stabilität des Rumpfes zu verbessern. Lege dich dafür mit dem Bauch nach unten auf eine Matte oder einen weichen Untergrund. Strecke deine Arme über deinen Kopf aus und lege deine Stirn auf den Boden. Deine Beine sollten gerade hinter dir liegen und etwa schulterbreit auseinander sein. Deine Hüften sollte fest auf der Matte aufliegen und deine Zehen den Boden berühren. Deine Hände können neben deinem Kopf liegen oder du kannst sie vor deiner Brust kreuzen. Atme ein und spanne deine Bauchmuskeln an, um deinen Oberkörper langsam und kontrolliert vom Boden abzuheben. Verwende dabei die Muskeln deines unteren Rückens, um dich nach oben zu drücken, während deine Hüfte auf der Matte bleibt. Achte darauf, den Nacken in einer neutralen Position zu halten und nicht zu überstrecken. Die höchste Position der Bewegung für einen Moment halten, um die Spannung in deinem unteren Rük-

cken zu spüren. Dein Oberkörper sollte sich ungefähr auf Höhe der Hüfte befinden. Atme aus und senke deinen Oberkörper langsam und kontrolliert zurück auf den Boden. Lasse deine Stirn wieder auf den Boden sinken. Führe die gewünschte Anzahl von Wiederholungen aus, abhängig von deinem Fitnesslevel und deinen Trainingszielen. Pausiere dann, bevor du weitere Sätze machst.

3 Facepulls am Kabelzug

Facepulls am Kabelzug helfen dabei die Schulter- und oberen Rückenmuskeln zu stärken, insbesondere die hinteren Schultermuskeln und die Rotatorenmanschette. Stelle den Kabelzug auf Schulterhöhe ein und befestige einen Seilgriff. Stelle sicher, dass die Gewichte entsprechend deiner Stärke eingestellt sind. Stehe etwa einen Schritt hinter dem Kabelzug und halte den Griff mit beiden Händen, wobei deine Handflächen einander zugewandt sind. >>

Wastl & Maya's Tierischer Rätselpfad

Das neue Wander- & Familienabenteuer in Filzmoos.

Filzmoos, Österreichs erstes Wanderdorf, ist um eine Attraktion reicher. Auf einem abwechslungsreichen Wanderweg, der mitten durch die sehenswerte Kulturlandschaft im Ortsteil Neuberg führt, wurde ein spannendes Familienabenteuer geschaffen. Macht euch auf den Weg am Tierischen Rätselpfad und löst gemeinsam die großen Rätsel vom Leben am Bauernhof. Warum Wastl und Maya. Naja, Maya ist die aufgeweckte und liebenswürdige Hündin vom Gsenghof und Wastl ist der hübsche und zutrauliche Friesen-Haflinger Mix, der am Neuberghofer daheim ist. Natürlich könnt ihr die

Beiden und ihre tierischen Freunde auch besuchen, am besten nach eurer Rätselralley. Von den beiden Stationen kann die, etwa 2-stündige Abenteuerwanderung gestartet werden. Und dort erhaltet ihr auch

eure Rätselhefte und wenn ihr die Rätsel gelöst habt, auch eine kleine Überraschung.

Wichtig

Parkplätze sind beim Gsenghof und beim Neuberghofer ausreichend vorhanden. Der Wanderweg ist nicht besonders schwierig, aber nicht kinderwagentauglich. Gutes Schuhwerk wird empfohlen. Hunde dürfen mitgenommen werden, müssen aber an der Leine geführt werden.

Infos

filzmoos.at



SERIE

Deine Füße sollten etwa schulterbreit auseinander sein und deine Knie leicht gebeugt. Ziehe den Griff mit geraden Armen zu deinem Gesicht, indem du deine Ellenbogen nach außen und oben ziehst. Führe den Griff zu deinen Schläfen oder Wangen, während du deine Schulterblätter zusammenziehst und deine Schultern nach hinten und unten ziehst. Achte darauf, dass deine Ellbogen über die Höhe deiner Schultern hinausgehen. Halte die Position für einen Moment, während du die Spannung in den hinteren Schultermuskeln spürst. Deine Schulterblätter sollten fest zusammengezogen sein. Lasse den Griff langsam und kontrolliert zurück zum Ausgangspunkt gehen. Achte darauf, den Widerstand nicht loszulassen, sondern die Bewegung langsam zu kontrollieren. Führe die gewünschte Anzahl von Wiederholungen aus, abhängig von deinem Fitnesslevel und deinen Trainingszielen. Pausiere dann, bevor du weitere Sätze machst.



Facepulls
am Kabelzug

Intensität der Übung beizubehalten. Führe eine entsprechende Anzahl von Wiederholungen aus, abhängig von deinem Fitnesslevel und deinen Trainingszielen. Pausiere bevor du weitere Sätze machst.

4 Kabelzug-Überzüge

Mit Kabelzug-Überzügen kann man den breiten Rückenmuskel stärken und in Form bringen. Stelle den Kabelzug auf eine hohe Position ein und befestige einen geraden oder gebogenen Stangengriff. Stelle sicher, dass die Gewichte entsprechend deiner Stärke eingestellt sind. Stehe mit dem Gesicht zum Kabelzug und greife den Griff mit einem breiten, überhandigen Griff. Deine Füße sollten etwa schulterbreit auseinander sein, deine Knie leicht gebeugt und dein Oberkörper aufrecht. Beginne mit gestreckten Armen und dem Griff vor deinem Oberkörper. Atme aus und ziehe den Griff mit dei-

nen Ellenbogen nach unten und zu deiner Hüfte, während du deine Schulterblätter zusammenziehst. Achte darauf, dass deine Ellbogen während der Bewegung eng am Körper bleiben. Halte die Position für einen Moment. Deine Schultern sollten während der gesamten Bewegung stabil bleiben und dein Oberkörper sollte aufrecht sein. Atme ein und führe den Griff langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Vermeide es, den Griff zu schnell zurückzuziehen, um die

5 Rudern am Gerät

Mit dieser Übung trainierst du den oberen Rücken, die mittleren Rückenmuskeln, den Bizeps und stärkst die Unterarme. Stelle die Höhe des Sitzes und die



Kabelzug-Überzüge

Radstadt fährt Rad

Mit „Radstadt fährt Rad“ startet am Samstag, den 08. Juni 2024 auch offiziell die Stoneman Taurista Saison.

Der Stoneman Taurista, die ultimative Mountainbike-Challenge mit 147 km und 4.700 hm, zieht ambitionierte Biker aus ganz Europa an. Am Startwochenende sponsort Radstadt Tourismus allen Bikern, die offiziell in Radstadt starten, einen € 20,- Gastrogutschein. „Radstadt fährt Rad“ beginnt um 10:00 Uhr mit der Familientour, die von Radstadt aus zum Wildpark in Untertauren führt und der Genusstour, die mit drei Stopps auf den Rossbrand führt. Eingekehrt wird beim Mandlberggut, auf der Oberhagmoosalm und der Radstädter Hütte. Ab 16:00 Uhr findet die 2. Fuchs-

jagd auf den Rossbrand statt, mit maximal 75 Teilnehmer:innen. Bei der Fuchsjagd wird eine Athletin aus Radstadt mit einem Vorsprung auf die 12 km lange Rossbrandstraße geschickt und stellt die „Füchsin“



dar. Wer es schafft, die Füchsin vor dem Ziel einzuholen, gewinnt einen Anteil am Preisgeld in Höhe von € 1.000,- in Radstädter Gastrogutscheinen. Ab Mittag startet am Stadtplatz das vielseitige Rahmenprogramm. Ab 18:00 Uhr finden die offizielle Neu-Eröffnung des Walk Of Sports und die Preisverleihungen statt. Die Veranstaltung „Radstadt fährt Rad“ wird als „Green Event“ ausgerichtet. ★

Radstadt Tourismus

Schernbergstraße 8, 5550 Radstadt
Tel. +43 6452 7472, info@radstadt.com
www.radstadt.com

Rudern am Gerät



Gewichte am Gerät entsprechend deiner Stärke ein. Setze dich auf den Sitz und positioniere deine Füße fest auf den dafür vorgesehenen Polstern. Greife die Griffe des Rudergärts mit einem neutralen oder einem überhandigen Griff. Halte deinen Rücken gerade und deine Schultern nach hinten gezogen. Atme aus und ziehe die Griffe langsam und kontrolliert in Richtung deines Körpers, indem du deine Ellenbogen hinter deinen Rücken und deine Schulterblätter zusammenziehst. Achte darauf, dass deine Arme eng am Körper bleiben und deine Hände ungefähr auf Brusthöhe enden. Halte die Position für einen Moment. Achte darauf, dass deine Schultern während der gesamten Bewegung stabil bleiben. Atme ein und strecke deine Arme langsam und kontrolliert aus, während du die Griffe zurück in die Ausgangsposition bringst. Lasse die Gewichte nicht zu schnell zurück, um die Spannung in den Muskeln aufrechtzuerhalten. Führe die gewünschte Anzahl von Wiederholungen aus und mach dann

eine Pause, bevor du weitere Sätze machst.

Gezielte Vorbereitung

Eine gezielte Vorbereitung im Fitnessstudio kann dabei helfen, sich optimal auf die kommende Schwimmsaison vorzubereiten. Nutzen Sie diese Übungen, um die Leistung im Wasser zu steigern und sich auf spannende Wettkämpfe oder entspannte Trainingseinheiten vorzubereiten. Darüber hinaus ist es wichtig, auch an der allgemeinen Fitness zu arbeiten. Integrieren Sie Cardio-Trainingseinheiten wie Laufen oder Radfahren in Ihr Programm, um die Ausdauer zu verbessern und fit für lange Schwimmstrecken zu werden. Zusätzlich sollten auch Flexibilität und Mobilität trainiert werden, um Verletzungen vorzubeugen und eine optimale Beweglichkeit im Wasser sicherzustellen. Dehnen Sie regelmäßig Ihre Muskeln und arbeiten Sie an Ihrer Rumpfstabilität, um eine starke Körperbasis für effizientes Schwimmen zu schaffen. Eine ausgewogene Ernährung ist ebenfalls entscheidend für die Leis-

tungsfähigkeit als Schwimmer:in. Achten Sie darauf, genügend Proteine für den Muskelaufbau sowie Kohlenhydrate für die Energieversorgung zu sich zu nehmen. Trinken Sie ausreichend Wasser, um den Körper hydratisiert zu halten und unterstützen Sie ihn mit wichtigen Nährstoffen aus Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Neben dem körperlichen Training ist auch mentale Stärke ein wichtiger Faktor für den Erfolg im Schwimmsport. Setzen Sie klare Ziele für die kommende Saison und visualisieren Sie bereits jetzt Ihre Erfolge im

Wasser. Arbeiten Sie an Ihrer mentalen Toughness durch Entspannungstechniken wie Meditation oder Visualisierung. Insgesamt bietet das Fitnessstudio eine vielfältige Möglichkeit, sich optimal auf die Schwimmsaison vorzubereiten. Nutzen Sie diese Zeit effektiv, um an Kraft, Ausdauer, Technik und mentaler Stärke zu arbeiten - so steht einer erfolgreichen Saison nichts mehr im Wege! Also ab ins Fitnessstudio und starten Sie noch heute mit Ihrem individuellen Trainingsprogramm für eine herausragende Leistung im Wasser! ★

Neu 2024

Aerothlon 500

500 HM SPEEDHIKING - PARAGLIDING
500 HM MOUNTAINBIKING



AEROTHLON®

DER BERGTRIATHLON FÜR
HOBBYSPORTLER

06. & 07. JULI

📍 Kleinarl

jetzt
anmelden



WAGRAIN®
KLEINARL





Die Wawi

DOKUMENTARFILM. Ein Film über die Bestsellerautorin Barbara Passrugger, die mit Büchern über ihr hartes Leben im Bergdorf Filzmoos die strengen Vorgaben ihrer Umgebung in Frage gestellt hat. Die Journalistin Eva-Maria Nagl und Filmemacher Matthäus Weißenbacher freuen sich auf die Premiere Ende Mai.

Barbara Passrugger war Träumerin, Bergbäuerin, Geliebte, Mutter und Bergsteigerin zugleich. „Eine mutige und facettenreiche Frau, die Grenzen überschritt, Traditionen brach und neue Maßstäbe setzte. Passrugger hat offen über Kindheit, Sexualität, Kirche und Arbeit im Salzburger Ort Filzmoos in der Zeit um die beiden Weltkriege geschrieben. Mit ihren Büchern hat sie das Schweigen vieler Frauen, denen es gleich erging, gebrochen“, meint die freie Journalistin Eva-Maria Nagl. Die gebürtige Filzmooserin hat gemeinsam mit Filmemacher Matthäus Weißenbacher in den letzten Jah-

ren versucht, ein Bild vom Leben der Bestsellerautorin zu zeichnen. „Damit wollen wir Zeitgeschichte festhalten. Der Film ist Kulturgut für die Region“, bezeichnet Weißenbacher den Dokumentarfilm, der in den letzten Jahren entstanden ist

und am 20. Mai in der Mützenhalle in Filzmoos Premiere feiert. „Aufgenommen wurden Zeitzeugen-Interviews und sogenannte Reenactments – das sind nachgespielte Szenen aus den Büchern“, ergänzt der Regisseur.

Unglaubliches Unrechtsbewusstsein

Aber warum haben die Storytelling-Spezialisten genau das Leben von Barbara Passrugger verfilmt? „In einer Welt voller Gehorsamkeit und Disziplin, Arbeit und Härte sowie Gottesfurcht war wenig Platz für Träume, Fantasie, Gefühle oder gar Selbstverwirklichung. Kaum jemand wagte es, sich außerhalb des gesellschaftlich vorgegebenen Rollenbildes zu bewegen. Männer wie Frauen fügten sich, schon die Kinder erledigten ihre Arbeiten gehorsam und niemand wollte große Aufmerksamkeit erwecken. Zudem hinterließen die zwei Weltkriege tiefe Spuren in den



Filzmoos mit Bischofsmütze 1933.



Ein Bild aus der Kindheit der „Wawi“.

Seelen der Menschen. Doch die meisten trauten sich nicht, über ihr Leid zu klagen und versuchten mit den Schicksalsschlägen alleine fertig zu werden. Mitunter erlebten gerade Frauen eine besonders harte Zeit. Auch Barbara Passruggger kämpfte viele Jahre pflichtbewusst für das Wohl ihrer Familie. Gleichzeitig versuchte sie ihren eigenen Träumen und Sehnsüchten zu folgen, überschritt Grenzen und flüchtete in die Berge. Sie tat Dinge, die für Frauen in der damaligen Zeit verboten waren. Und das mit einem Unrechtsbewusstsein das eher der heutigen Zeit als der damaligen entspricht“, erklären die zwei Pongauer.

Neue Facetten & Vorführungstermine

Während ihrer Recherchen fanden die zwei Altenmarkter

heraus, dass Passruggger dafür bekannt war, Traditionen zu brechen und eigenen Werten zu folgen. Nagl: „Sich von der katholischen Sittenlehre zu emanzipieren brachte ihr Spott und Verachtung. Doch als Schriftstellerin setzte sie neue Maßstäbe für die weibliche Bevölkerung.“ Außerdem wird es einige neue Facetten im Film zu sehen geben, die während der Interviews gesammelt werden konnten und in den Büchern keine Erwähnung fanden. „Noch im hohen Alter wagte Passruggger ein neues Leben, verließ den Hof, ging wieder Skifahren und Bergsteigen und konnte ihre Aufgeschlossenheit und Kontaktfreudigkeit endlich ausleben. Nach vielen Jahren der Entbehrung verwirklichte sie sich ihre persönliche Vorstellung vom Leben“, zeigt sich Filmemacher Weißenbacher beeindruckt und ergänzt: „Für ein Reenactment sind wir den berühmten Steinerweg auf die Dachsteinsüdwand gegangen. Diese Route zählt heute noch zu den anspruchsvolleren. Unfassbar, welche Leistung Passruggger erbrachte – noch dazu durfte sie nicht als Frau am Berg erkannt werden“. Das Duo hat sich ebenfalls aus dem Archiv von Fernsehsendern einige alte Aufnahmen von Passruggger organisiert, um einen Blick auf ihren Werdegang zu machen und den Berühmtheitsgrad, den die Autorin am Lebensende genoss, zu veranschaulichen. Man fragt sich

heraus, dass Passruggger dafür bekannt war, Traditionen zu brechen und eigenen Werten zu folgen. Nagl: „Sich von der katholischen Sittenlehre zu emanzipieren brachte ihr Spott und Verachtung. Doch als Schriftstellerin setzte sie neue Maßstäbe für die weibliche Bevölkerung.“ Außerdem wird es einige neue Facetten im Film zu sehen geben, die während der Interviews gesammelt werden konnten und in den Büchern keine Erwähnung fanden. „Noch im hohen Alter wagte Passruggger ein neues Leben, verließ den Hof, ging wieder Skifahren und Bergsteigen und konnte ihre Aufgeschlossenheit und Kontaktfreudigkeit endlich ausleben. Nach vielen Jahren der Entbehrung verwirklichte sie sich ihre persönliche Vorstellung vom Leben“, zeigt sich Filmemacher Weißenbacher beeindruckt und ergänzt: „Für ein Reenactment sind wir den berühmten Steinerweg auf die Dachsteinsüdwand gegangen. Diese Route zählt heute noch zu den anspruchsvolleren. Unfassbar, welche Leistung Passruggger erbrachte – noch dazu durfte sie nicht als Frau am Berg erkannt werden“. Das Duo hat sich ebenfalls aus dem Archiv von Fernsehsendern einige alte Aufnahmen von Passruggger organisiert, um einen Blick auf ihren Werdegang zu machen und den Berühmtheitsgrad, den die Autorin am Lebensende genoss, zu veranschaulichen. Man fragt sich

nun vermutlich, wie zwei Selbstständige ein solches Filmprojekt finanziell gestemmt haben? „Wir starteten ohne Budget. Und arbeiteten daran einfach immer dann, wenn wir Zeit dafür hatten. Deshalb dauerte die Fertigstellung so lange. Man könnte sagen, ein Herzensprojekt, denn unsere Arbeitsstunden haben wir nicht aufgezeichnet oder abgegolten. In erster Linie ist es unsere Intention Zeitgeschichte festzuhalten. Wir lieben es Geschichten zu erzählen“, betont die freie Journalistin. Weißenbacher fügt abschließend hinzu: „Erst jetzt am Schluss haben wir uns um Sponsoren umgesehen, um quasi die Kosten für das Archivmaterial, Equipment, Locations, Schauspieler:innen (alle aus der Region) zu decken. Wir möchten uns herzlich beim Hauptsponsor, der Gemeinde Filzmoos, sowie den anderen Sponsoren und zwar der Volksbank Altenmarkt, dem Lionsclub Altenmarkt, Norbert Linder und Robin Luidold RHO sowie den Planai-Hochwurzen-Bahnen / Dachstein bedanken“.



Die freie Journalistin Eva-Maria Nagl und Filmemacher Matthäus Weißenbacher,

TERMINE

- Premiere am 20. & 24. Mai um 20.00 Uhr in der Mützenhalle Filzmoos
- 21. Juni im Klang-Film-Theater Schladming
- 27. Juli beim Kultursommer Altenmarkt.
- Weitere Aufführungstermine unter: www.24mm.at/wawi
- Zusätzliche Sonderausstellung zur Thematik im Museum Schloss Lerchen ab 01. Juli



Droht uns die



14 Tage lang zuckerfrei -
so geht's:
weekend.at/zuckerfrei-leben



Verschiedene Fastenmethoden
im Überblick:
weekend.at/fasten-guide



Zuckersteuer?

ZU VIEL FETT UND ZUCKER. Und: zu wenig Bewegung. Die Folge: Die Österreicher – vor allem immer mehr Kinder und Jugendliche – sind stark übergewichtig. Politik und Mediziner suchen daher schon lange nach einer Lösung. Derzeit wird viel über eine mögliche Fett- oder Zuckersteuer diskutiert.

Eine „fette Steuer“ auf Süßes? *Von Andreas Hamedinger*

Stiegen steigen, mit dem Hund spazieren gehen oder mit dem jüngeren Bruder Fußball spielen. Ja, selbst das Binden der Schuhbänder wird für Thomas schnell zur Qual.

Prävention ist wichtig

Der Grund? Der 19-Jährige leidet an starkem Übergewicht, 40 Kilo über dem Sollgewicht sind einfach zu viel. Thomas ist mit seinem Problem aber nicht allein, das weiß auch Andreas Huss, Obmann-Stellvertreter der Österreichischen Gesundheitskasse: „Aktuell sind in Österreich bereits etwas mehr als die Hälfte der Erwachsenen und rund ein Viertel der Kinder und Jugendlichen übergewichtig oder adipös. Und die Folgen für die Betroffenen sind oft fatal: Übergewicht führt Menschen in die Abwärtsspirale von Rückzug, sozialer Isolation und Depression. „Zu diesen psychischen Folgen kommen weitere Folgeerkrankungen, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Diabetes mellitus, erhöhter

Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Demenz“, erklärt Florian Kiefer, Präsident der Österreichischen Adipositas Allianz. Das Problem ist auch Gesundheitsminister Johannes Rauch bewusst: „Ernährung ist natürlich ein wesentlicher Faktor, aber es gibt nie nur einen Grund, warum eine Person übergewichtig wird. Hier spielen viele Faktoren zusammen. Gerade deswegen sind sowohl Prävention als auch Therapie von Übergewicht so wichtig und auch Teil der aktuellen Kinder- und Jugendgesundheitsstrategie.“

Maßnahmen fehlen

Dass es nicht nur eine Ursa-

che gibt, warum Menschen übergewichtig werden, bestätigt auch Professor Kurt Wildhalm, der Präsident des akademischen Instituts für Ernährungsmedizin: „Übergewicht kann nur entstehen, wenn dem Kör-

per mehr Energie zugeführt wird, als verbraucht wird. Es ist das Zusammenspiel zwischen zu viel Fett, zu viel Zucker und zu wenig Bewegung, das zum Problem wird. Leider wird aber über das Problem >>

Geschätzte
8 %
(rund 4 Mrd. Euro)
der Gesundheitsausgaben
in Österreich fließen in
die Behandlung von
Adipositas und ihre
Folgeerkrankungen.

25 %
der Jugendlichen
in Österreich sind
übergewichtig.



STORYS



schon lange gesprochen, wirkliche Maßnahmen werden aber kaum gesetzt.“ Der Mediziner würde sich vor allem Taten in Sachen Prävention, die eine Verhaltensänderung hervorrufen, wünschen: „Man sollte schon bei Kindern regelmäßig das Gewicht und die Blutwerte messen und die Daten in einem ‚Jugendpass‘ eintragen. Wer dies macht, könnte durch einen finanziellen Bonus belohnt werden.“

Kalorien reduzieren

Gesunde Ernährung von Kindern ist also Voraussetzung, damit diese auch als Erwachsene länger gesund bleiben. Die Medizinische Universität Wien hat im Auftrag des Gesundheitsministeriums daher eine Studie durchgeführt, die den Einfluss von Social-Media-Kanälen auf die Ernährung untersucht hat. „Etwa die Hälfte der Onlineinhalte von Lebensmittelmarken in

sozialen Medien richtet sich an Kinder und Jugendliche. Und über 70 Prozent der Lebensmittelwerbung in sozialen Medien beeinflussen das Ernährungsverhalten negativ. Ähnliches gilt für von Influencern beworbene Lebensmittel. Die von ihnen angepriesenen Produkte enthalten durchwegs zu viel Fett, Salz und Zucker. Für Professor Wildhalm könnte eine Zucker- oder Fettsteuer Teil einer Gesamtlösung sein: „Internationale Studien zeigen, dass der Konsum von zuckerhaltigen Getränken zurückgeht, wenn deren Preis steigt. Aber, wie schon erwähnt,

56%

der 15-Jährigen nehmen nicht täglich Obst und Gemüse zu sich. Auf der anderen Seite trinkt aber fast jeder 15-Jährige täglich gezuckerte Softdrinks.

3,7

Millionen Österreicher über 15 Jahren haben ein Körpergewicht, das krank macht, sie sind übergewichtig oder adipös.



Werbung ist nicht die einzige Ursache von Übergewicht.“ Doch was sollen Betroffene tun, wenn eine Umstellung

der Ernährung und mehr Bewegung nicht realisiert werden können? Wildhalm: „Es muss die Prävention massiv verstärkt werden, um hochgradiges Übergewicht zu vermeiden. Wenn dieses einmal entstanden ist, können Medikamente und eventuell operative Eingriffe helfen. Ohne die Reduzierung der Kalorienzufuhr werden langfristige Erfolge aber nicht zu erzielen sein.“ ★

”

Es ist das Zusammenspiel zwischen zu viel Fett, zu viel Zucker und zu wenig Bewegung, das zum Problem wird.

Professor Kurt Wildhalm

SHORT TALK



Johannes Rauch
Gesundheitsminister

Was bringt eine Steuer auf Zucker?

Ist eine Zuckersteuer hilfreich, um Übergewicht zu vermeiden?

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine richtige Zuckersteuer einen konkreten Beitrag zur Förderung einer gesunden Ernährung und Prävention von Adipositas leisten kann. Wichtig wären jedoch begleitende Maßnahmen, um die Verwendung von Süßungsmitteln als Ersatz möglichst gering zu halten. Eine bessere Kenn-

zeichnung von ungesunden Lebensmitteln könnte ebenso einen Beitrag leisten.

Wie sehr achten Sie auf die Ernährung?

Ich versuche mich – so gut es mein Alltag zulässt – ausgewogen zu ernähren. Unter der Woche esse ich mittlerweile nur vegetarisch oder vegan. Ich koche gerne – wenn ich am Wochenende etwas Zeit habe, kann es dann auch

mal Fleisch sein. Aber nur in Bioqualität. Eine Diät habe ich noch nie gemacht.

Wie schaut es bei Ihnen mit der Bewegung aus?

Ich bin tatsächlich leidenschaftlicher Hobbysportler, egal ob Radfahren, Klettern oder Wandern. Das geht sich aktuell nicht immer ganz aus. Aber zweimal in der Woche mache ich frühmorgens ein Home-Workout.

Fokus auf Hauptstandort und Kerngeschäft

AUTOHAUS PIRNBACHER. Das Autohaus Pirnbacher fokussiert sich am Standort in Radstadt künftig auf den Autoverkauf und verpachtet die Werkstatt an zwei aufstrebende Jungunternehmer.

Nach acht erfolgreichen Jahren in Radstadt verpachtet das Autohaus Pirnbacher nun die dortige Kfz-Werkstätte an zwei Jungunternehmer aus dem Ort. Eine Entscheidung, die sich Firmenchef Alexander Moldan nicht leicht gemacht hat: „Derzeit gestaltet sich die Personalsuche immer schwieriger und das Abwerben des vorhandenen Teams in Radstadt macht es nicht leichter. So viel die Entscheidung, die Werkstatt an Manuel Stolt-

zenburg und Kevin Meißnitzer zu verpachten, die bereits eine kleine Werkstatt in Radstadt leiteten und jetzt den

nächsten Schritt wagen. Das engagierte Team von Meißnitzer & Stoltzenburg wird mit großem Einsatz die erfolgrei-

che Arbeit unserer Werkstatt fortsetzen und die Bedürfnisse und Wünsche unserer Kundinnen und Kunden erfüllen. Die Markenverträge von Peugeot, Isuzu und Suzuki bleiben auch unter den neuen Pächtern aufrecht.“, so Alexander Moldan. Das Autohaus Pirnbacher will sich künftig mehr auf den Standort in St. Johann konzentrieren. Der Verkauf in Radstadt bleibt mit Robert Teichmann weiterhin wie gewohnt in Händen des Autohaus Pirnbacher.



FOTO: AUTO PIRNBACHER

**BILDUNG.
FREUDE INKLUSIVE.**



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.



KARRIERE IM GESUNDHEITSWESEN

BERUF MIT PERSPEKTIVE UND ZUKUNFT

Pflegeausbildungen speziell für Quereinsteiger:innen:

- **PFLEGEFACHASSISTENZ**
- **MEDIZINISCHE ASSISTENZBERUFE**

Nutzen Sie Ihr Praxiswissen. Werden Sie Pflegefachassistent:in:

- **VALIDIERUNG FÜR PFLEGEASSISTENZ**

Details und Termine der nächsten Informations-Veranstaltungen unter:
www.bfi-sbg.at/pflege



Das ist
stark

TRENDS





FLIESEN - MARMOR - KACHELÖFEN

SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

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



Die EU-Wahl

FAKTENCHECK. Von 6. bis 9. Juni 2024 wird das Europäische Parlament gewählt. Grund genug, die europäische Staatengemeinschaft, bei der Österreich seit 1995 Mitglied ist, näher zu beleuchten. *Von Alexandra Nagiller*

Politiker-Posten

Die Anzahl der Abgeordneten je Land spiegelt die Einwohnerzahl wider - allerdings darf kein Land weniger als sechs oder mehr als 96 Abgeordnete stellen.

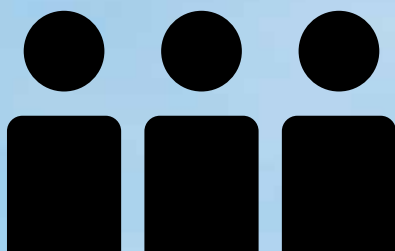
720

Abgeordnete

werden gewählt - 15 mehr als aktuell und 31 weniger als vor dem Austritt von Großbritannien 2020. Auch Österreich bekommt einen Sitz dazu.

Österreicher im EU-Parlament

Österreich entsendet nach der Wahl **20 Abgeordnete** ins Europäische Parlament. Diese formieren sich dann in Fraktionen, nicht nach Staatsangehörigkeit.



So viel blechen wir

Österreichs Beitrag beläuft sich auf
3,1 Milliarden Euro pro Jahr - umge-
rechnet zahlt jeder Österreicher

152 Euro pro Kopf.

1.074 Milliarden

Der mehrjährige Finanzrah-
men der EU gilt für sieben
Jahre - aktuell für 2021 bis
2027. Der österreichische
Rahmen: 1.074 Milliarden Euro.
30 Prozent der Gesamtmittel
müssen für klimarelevante
Ausgaben verwendet werden.

Sitz-Challenge

Die Plenarsitzungen des
Europäischen Parlaments
werden in Straßburg abge-
halten, die Ausschuss-
sitzungen finden in Brüssel
und Straßburg statt.

Elektrische Artenvielfalt

UNTER STROM. Schwammerl schießen schnell aus dem Boden. Noch schneller schießen aber die mobilen Elektrovarianten auf den Markt – vom kleinen Tretroller bis zum starken E-Auto.

Von Werner Christl und Philipp Eitzinger

Jeder Fünfte

Knapp 20 Prozent aller neu zugelassenen Pkw in Österreich sind rein elektrisch unterwegs. Die Hersteller arbeiten daran, die Reichweiten zu erhöhen, und präsentieren ein neues E-Modell nach dem anderen – so wie der 2025 erscheinende Škoda Epiq (rechts).





E-Bike-Boom ungebrochen

Weit über eine Million E-Bikes gibt es schon in Österreich – jedes zweite verkaufte Fahrrad ist ein solches. Neben den praktischen Vorzügen, die vor allem Hobbyradler schätzen, ist ein E-Bike längst auch zum Lifestyleprodukt geworden. Das beweisen etwa die auffälligen Holz-E-Bikes des österreichischen Herstellers „My Esel“ (oben).



Dank einiger rüpelhafter Benutzer haben E-Scooter ein kleines Imageproblem. Ordnungsgemäß benützt, sind Modelle wie der E-Kickscooter MO65 von SEAT aber eine gute Alternative für die Stadt.



Für die kurzen Wege

Kleine E-Fahrzeuge machen mehr Sinn als Riesen-SUV. Kleiner als der 2,53 Meter kurze Fiat Topolino (oben) geht's kaum. Die 75 km Reichweite sind genug für die Stadt und viel schneller als die möglichen 45 km/h darf man sowieso nicht fahren.



City-Flitzer

Elektroroller für die Stadt bieten einen Wachstumsmarkt, diesen entdeckt nun etwa der chinesische KTM-Partner CFMoto mit den „Zeeho“-Rollern (li.) für sich. Überland fehlt den City-Flitzern teilweise noch die Reichweite, dort werden sie aber eh kaum gefahren.



Der neue Countryman mit „gülden“ Akzenten. Sehr groß, sehr flott, sehr speziell und sehr auffällig – eben MINI.

MOTORTEST

Dieser MINI ist ziemlich MAXI

UNAUFFÄLLIG KÖNNEN ANDERE SEIN. Wer mit der faden Automasse mitschwimmen will, muss diesen Test nicht lesen. Der für MINI riesige Countryman ist schon ein ziemlich bunter Hund in der Branche. Wie bunt? Das zeigt dieser Test. *Von Werner Christl*

Der Maxi-MINI ist immerhin über 4,4 Meter lang und 1,85 Meter breit. Zum Vergleich: Der erste MINI aus dem Hause BMW war 3,6 Meter lang und der Ur-MINI überhaupt nur drei Meter. Da stellt man sich schnell die Frage, ob der neue Countryman noch ein MINI ist. Nun, in den Grundzügen schon. Natürlich fährt sich ein Countryman völlig anders als ein MINI Cooper als Zweitürer, aber er lässt sich erstaunlich wendig fahren. Vielleicht nicht das bekannte Gokart-Feeling, aber trotzdem superagil.

Überrascht hat uns auch der Dreizylinder-Benziner, der größer klingt als erwartet und 170 PS aus 1,5 Liter Hubraum herausquetscht. Die Fronträder tun sich zum Teil schwer, die Kraft auf die Straße zu bringen. Im Sportmodus steht die Kraft überraschend schnell zur Verfügung. Im Eco-Modus gibt es eine Gedeksekunde. Der Verbrauch des Mild-Hybrid: im Test 6,8 und laut Hersteller 5,9 Liter.

Spaß muss sein

Der Innenraum ist eines sicher nicht – langweilig! Das Armaturenbrett leuchtet in blaugrünem Strickmaterial,

MINI COUNTRYMAN C

- * Leistung: 170 PS
- * Testverbrauch: 6,8 Liter
- * Motor: Dreizylinder-Benziner
- * Spitze: 212 km/h
- * 0 – 100 km/h: 8,3 Sekunden



Das Cockpit des Countryman ist alles andere als gewöhnlich.

auf das in der Nacht Lichtspielchen projiziert werden. Der Screen ist, eh klar bei MINI, rund. Knöpfe gibt es praktisch keine mehr, nur einen Drehschalter zum Starten, einen für die Fahrmodi und einen Drehknopf für die Lautstärke gibt es, dazu noch der Button für das Heizen. Der Look des Screens und die Handhabung sind ganz klar verspielt. So hört man beim Umschalten auf den Fahrmodus „Go-Kart“ den Super-Mario juchazen! Der Screen reagiert mit ganz kleinen Verzögerungen. Insgesamt ist aber alles logisch aufgebaut. Trotzdem wird

sehr viel über den Schirm abgewickelt, das ist nicht immer die beste Lösung. So braucht man Kinderfingerchen, um die Sitzheizung einzuschalten, denn der anzutippende Bereich ist winzig. An der Verarbeitung kann man nicht meckern. Alles wertig, vor allem die Sitze.



Der erste Ur-MINI war drei Meter lang. Der Countryman misst 4,4 Meter!

Noch ein Satz zu den Platzverhältnissen: Mehr Platz gab es in einem MINI noch nie! Insgesamt ist der Countryman ein bunter Hund. Das war schon immer so. Ein MINI muss optisch und beim Fahren Spaß machen. Der Test-Countryman bietet zwar weniger Fahrspaß als

sein kleiner Verwandter, aber dafür viel mehr Platz. Der Test-MINI mit umfangreicher Ausstattung hatte einen stolzen Endpreis von 58.000 Euro. Der Startpreis liegt bei diesem Modell bei 39.640 Euro. Die 204-PS-Elektrovariante kostet vertretbare 43.500 Euro. ★

FAZIT

Wer auf MINI steht, aber für den Wochenendeinkauf nicht seine Kinder zu Hause und den Einkauf im Supermarkt lassen will, ist mit dem neuen Countryman gut bedient. Vor allem aber ist das Zielpublikum jenes, das nix mit automobilem Einheitsbrei am Hut hat.

FOTOS: WERNER CHIRSTL / WEEKEND MAGAZIN

All-Inklusive-Fahrzeug zum Fixpreis

Auto Abo



Träumst du von einem neuen Auto, möchtest aber nicht an langfristige Verträge gebunden sein? Dann ist das Auto-Abo von BÄM die perfekte Lösung für dich! Mit unserer innovativen Abonnementlösung kannst du jederzeit ein Fahrzeug deiner Wahl fahren, ohne dich um Versicherung, Wartung oder Reparaturen kümmern zu müssen. Wähle aus einer breiten Palette von Fahrzeugen und genieße die Flexibilität, dein Auto zu wechseln, wenn sich deine Bedürfnisse ändern. Das Auto-Abo ist auch eine praktikable Lösung, wenn du ein Auto zur Überbrückung benötigst. Auch Firmen, die für eine gewisse Zeit ein oder mehrere zusätzliche Fahrzeuge benötigen, profitieren von unserem flexiblen Auto-Abo-Service. Unser All-inclusive-Paket bietet dir maximale Freiheit und Bequemlichkeit zu einem festen monatlichen Preis – ohne versteckte Kosten. Erlebe die Zukunft der Mobilität mit dem Auto-Abo von BÄM!

Nähere Informationen findest du unter: www.bäm.at



Auto Abo

DAS AUTO ABO: FLEXIBEL & ALLES INKLUSIVE.

- + Flexible Laufzeiten
- + Fahrzeugwechsel möglich
- + Alles inklusive (Steuern, Versicherung, Verschleiß, Reparaturen, Wartung, Sommer- und Winterreifen, Vignette Österreich)



www.bäm.at

ANZEIGE

MOTOR

Günther Prommegger
Verkauf Autoschober



„Die Bestellungen für den Jeep® Avenger 4xe werden Ende des Jahres 2024 geöffnet“



AUTOSCHOBBER

Der neue Jeep® Avenger 4xe

ALLRAD. Mit dem neuen Avenger 4xe führt Jeep, zum ersten Mal die innovative 4xe-Hybridtechnologie ein.

Das Herzstück des neuen Avenger 4xe ist die innovative 4xe-Hybridtechnologie. Dieses herausragende System bietet mehr als nur reduzierte Emissionen, es sorgt für ein

elektrisiertes Fahrerlebnis bei allen Geländebedingungen. Der neue Jeep Avenger 4xe macht sich die Kraft der Elektrifizierung zunutze und bietet eine beispiellose Traktion und Geländegängigkeit.

Das Fahrzeug kombiniert einen 136 PS (100 kW) starken Verbrennungsmotor mit zwei Elektromotoren von je 21 kW, die beide Achsen antreiben können. Dank der „Power-Looping“-Technologie

garantiert er die Traktion des Allradantriebs unabhängig vom Ladezustand der Batterie und bietet so ein nahtloses und souveränes Fahrerlebnis auf unterschiedlichsten Terrains. ★

ELEKTRIFIZIERTE FREIHEIT



**JETZT MIT FIXEN RATEN FÜR DIE GESAMTE LAUFZEIT
BEI 0,99%* FIXEM SOLLZINSSATZ**

Jeep

FREEDOM IS ELECTRIC

Jeep, Renegade 4xe Plug-In-Hybrid, Jeep, Compass 4xe Plug-In-Hybrid, Jeep, Wrangler 4xe Plug-In-Hybrid: CO₂-Emissionen (gewichtet, kombiniert): 49-14 g/km, Kraftstoffverbrauch (gewichtet, kombiniert): 1,7-4,3 l/100km, Stromverbrauch (IDAC, gewichtet, kombiniert): 16,9-23,9 kWh/100km, elektrische Reichweite (Gründelverl): 44-50 km. Nach dem WLTP-Verfahren (EU-Verordnung 2017/892) berechnete Werte. *Berechnungsbeispiel: Restwertfinanzierungsangebot für Verbraucher gemäß §11 KStG für: Jeep, Renegade e-Hybrid MY24 1.5 T4 FWD DCT7 Renegade, Jeep, Compass e-Hybrid MY24 1.5 T4 FWD DCT7 All-I-Drive, Jeep, Wrangler 4xe Plug-In-Hybrid MY24 2.0 Turbo Plug-In Hybrid 380 PS AT Sahara, Kaufpreis 30.892 € - 13.200 € Eigenleistung 17.692 € - 24.800 €; Laufzeit 36 Monate; Sollzinssatz fix 0,99%; monatliches Leasingentgelt 225 € - 295 €; Gesamtleasingbetrag 24.324 € - 12.810 €; Effektivzinssatz 3,2%; Kilometerleistung 10.000 km pro Jahr; Restwert 16.556 € - 48.778 €; einmalige Bearbeitungsgebühr 0 €; einmalige Rechtsgeschäftskosten 141,18 € - 354,30 €; Gesamtbetrag 14.719 € - 59.752 €. Kaufpreis beinhaltet modelabhängigen Bonus der FCA Austria GmbH. Neuwagenangebot von Steirerbank SA Niederlassung Österreich gültig bis 30.04.2024. Weitere Details bei Ihrem Jeep-Partner. Keine Barzahlung möglich. Alle Beträge verstehen sich inkl. USt. Preisänderungen sind weiterhin vorbehalten. Tyrolobst: Satzfehler vorbehalten. Jeep, ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC. Stand 01/2024.

autoschober
EINFACH MEHR

AUTOSCHOBBER.AT

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



MOTOR

Stefan Gschwandtner
AUDI Markenleiter
Autohaus Vierthaler

„Der Marktstart des neuen Audi Q6 e-tron ist bereits erfolgt, die ersten Auslieferungen werden in Österreich für Juli erwartet.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue Audi Q6 e-tron

VERKAUFSSTART. Als erstes Serienmodell auf der Premium Platform Electric (PPE) setzt der neue Audi Q6 e-tron Maßstäbe bei Performance, Reichweite, Laden, Fahrdynamik und Design.

Die Kombination aus leistungsstarken und hocheffizienten E-Motoren ermöglicht mit der neu entwickelten Lithium-Ionen-Batterie mit 100 kWh Brutto-Kapazität eine Reich-

weite von bis zu 625 km. Mit Systemleistungen von 285 kW bzw. 380 kW offerieren die ersten Modelle zudem eine herausragende sportliche Performance. Eine Weltneuheit stellen die bis zu acht aktiven,

digitalen Lichtsignaturen im neu gestalteten Tagfahrlicht sowie die digitalen OLED-Heckleuchten dar. Diese Technologie hebt auch die Sicherheit im Straßenverkehr auf ein neues Level, da die digitalen OLED-

Heckleuchten zielgerichtet mit dem unmittelbaren Umfeld kommunizieren können. Das serienmäßige Audi MMI Panoramadisplay ist im Curved Design und in OLED-Technologie ausgeführt. ★

ANZEIGE FOTOS: VIERTHALER, ATELIER OCZLON

Die eigenen Erwartungen überholen.

Q6 Der neue, rein elektrische e-tron

Jetzt bei uns bestellbar.



Salzburgerstraße 21
5600 St. Johann im Pongau
Telefon +43 6412 8440
www.vierthaler.at

Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 17,0-19,4 (WLTP); CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Angaben zu den Stromverbräuchen und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs. Symbolfoto. Stand 03/2024.

MOTOR

Hannes Holzer
Verkauf
Auto Pirnbacher



„Individualisieren Sie Ihren Space Star ganz nach Ihren Wünschen und setzen Sie auch in Sachen Style ein neues Statement.“

AUTO PIRNBACHER

Der Mitsubishi Space Star

DER PERFEKTE KLEINWAGEN FÜR DIE STADT. Sie möchten ein Auto mit flexiblem, komfortablem Innenraum? Mit erstklassiger Kraftstoffeffizienz? Flink durch den Verkehr und einfach einparken?

Der neue Space Star ist ihr idealer Begleiter: Außen kompakt, innen geräumig. So bietet der Stadtfliker ein außergewöhnliches Raumangebot. Auf knapp 3,85 m Länge finden problemlos bis zu fünf Passagiere Platz.

Dennoch bleibt er wendig und agil. Der City-Flitzer bietet im Innenraum viel Platz und Komfort. Schicker Stoffbesatz und hochwertige Materialien sorgen für Ihr Wohlbefinden. Dank umklappbarer Rücksitzlehne bietet er ausreichend Stauraum

für Ihr Gepäck. Er verfügt über eine Vielzahl an fortschrittlichen Sicherheitssystemen, wie die Traktions- und Stabilitätskontrolle, ein fortschrittliches Bremssystem, der Berganfahrassistent und der Notbremsassistent mit Fußgängererkennung.

Er wird von einem neuen 1,0 Liter 3-Zylinder-MIVEC Benzinmotor mit 52 kW (71 PS) angetrieben. Dieser Leichtbaumotor gehört in Kombination mit dem Auto Stop & Go System mit seinen 5,1 Liter/100 km zu den sparsamsten seiner Klasse. ★

SPACE STAR MY STYLE

MITSUBISHI MOTORS

Dein Style. Deine Entscheidung.
Dein GRATIS ZUBEHÖR nach Wahl.**

bis zu **€ 4.100,-*** SPAREN
bei Finanzierung und Versicherung

Der Mitsubishi Space Star jetzt **ab 10.990,-**

Kraftstoffverbrauch 4,9-5,5 l/100 km, CO₂-Emissionen 112-125 g/km (WLTP kombiniert). *Kundenvorteil beinhaltet €2.000,- Bonus, €800,- Finanzierungsbonus, €500,- Versicherungsbonus und Mitsubishi Original Zubehör-Gutschein im Wert von €800,-. Finanzierungsbonus gültig bei Finanzierung über die Denzel Leasing GmbH. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines UNIQA KFZ-Versicherungsvertrages mit Haftpflicht- und Kaskoversicherung über die Versicherungsmarkt-Servicegesellschaft m.b.H. **Mitsubishi Original Zubehör-Gutschein gültig für Mitsubishi Original Zubehör, welches vor Neuwagenauslieferung verbaut wurde. Keine barablässe möglich. Restbetrag verfällt und ist nachträglich nicht mehr einlösbar. 5 Jahre Mitsubishi Werksgarantie (2 Jahre ohne Kilometerbegrenzung, ab dem 3. Jahr bis 100.000 km Gesamtleistung). Freibleibende Angebote, gültig auf Lagerfahrzeuge bei Kaufvertrag und Zulassung bis 30.06.2024, nur bei teilnehmenden Händlern. Symbolbilder können aufpreispflichtige Mehrausstattung zeigen. Details auf mitsubishi-motors.at. Stand 04/2024.

5 JAHRE
WERKSGARANTIE

pinrbacher
www.auto-pirnbacher.com

Auto Pirnbacher GmbH | 5600 St. Johann i. Pg. | T. +43 (0) 6412 6465 | E. office@auto-pirnbacher.com



Schnittlauch, Petersilie & Co.

KRÄUTERHERZ. Nachdem sich der Frühling eine recht frostige Auszeit genommen hat, dürfen wir uns nun hoffentlich auf warme und sonnige Tage freuen. Und somit können auch die beliebten Küchen- oder Gewürzkräuter endlich loslegen mit ihrem Wachsen und Gedeihen.

Von Karolina Hudec

Drei schöne einfache Rezepte für die Verarbeitung der Kräuter gab es ja schon in der vorherigen Ausgabe. Wie angekündigt möchte ich Schnittlauch, Petersilie und Rosmarin näher vorstellen. Denn nicht nur Wildkräuter, sondern eben auch die klassischen Küchenkräuter verfügen über wertvolle Inhaltsstoffe, welche wir für unsere Gesundheit nutzen und in unserer Ernährung täglich verwenden können. Unsere sogenannten Küchenkräuter wurden vor Jahrhunderten in den verschiedensten Klostergärten, welche als Nutzgarten zur unabhängigen Selbstversorgung aber

auch als Naturapotheke dienen, angebaut. Von diesen Gärten aus, eroberten sie nach und nach auch die Gärten der einfachen Bevölkerung und gewannen so an großer Beliebtheit.

Schnittlauch

Der wohl bekannteste Klassiker unter den Küchenkräutern mit seinem würzigen und

leicht nach Knoblauch erinnernden Geschmack. Wie der Name es schon vermuten lässt, zählt man Schnittlauch zu den Lauchgewächsen und es gibt ihn sogar mancherorts wildwachsend in der Natur. Damit er sein wunderbares würziges Aroma bei der Verarbeitung nicht so schnell einbüßt, sollte man Schnittlauch immer mit einem schar- ➤

„Bei diesen drei Küchenkräutern dürfen wir beim Verwenden gerne auch mal etwas mehr davon verwenden, als es nur als nette grüne Dekoration über unser Essen zu verteilen.“

Karolina Hudec

zert. Kräuterpädagogin
aus Mühlbach am Hochkönig





fen Messer schneiden und schnellstmöglich beispielsweise als köstliches Schnittlauchbrot verspeisen. Und auch die rosa-violetten Knospen und Blüten vom Schnittlauch sind essbar und zudem im blühenden Zustand für viele Insekten eine willkommene Futterquelle auf dem Balkon oder im Garten. Schnittlauch ist reich an verschiedenen Vitaminen mit einem sehr hohem Vitamin C Gehalt und enthält beispielsweise auch ätherische Öle, Mineralstoffe, Spurenelemente und Schwefelverbindungen. In früheren Zeiten wurde Schnittlauch auch als Heilpflanze genutzt, und zwar bei Wurmbefall beim Menschen. In der heutigen Naturheilkunde ist davon allerdings nicht mehr die Rede bzw. hat sich der Hygienestandard in den letzten Jahrhunderten ja erheblich verbessert. Heutzutage schätzt man Schnittlauch aufgrund seiner Inhaltsstoffe als antibakteriell, verdauungsfördernd, blutreinigend, harntreibend, entblähend, als Unterstützung bei Appetitlosigkeit und zudem soll Schnittlauch eine positive Wirkung auf hohen Blutdruck haben. Woher und wie der Schnittlauch ursprünglich zu uns kam und in unseren Gärten, auf Balkonen und Fensterbän-

ken heimisch wurde, kann durch die fast weltweite Verbreitung nicht eindeutig geklärt werden. Selbst in Sibirien und im Himalaya-Gebiet ist Schnittlauch heimisch.

Petersilie

Auch sie findet man hin und wieder in alten Rezepten aus der Volksheilkunde, da sie beispielsweise bei Verdauungsbeschwerden und leichten Bauch- oder Magenkrämpfen verwendet wurde. In der heutigen Homöopathie finden sich Anwendungen mit Petersilie bei Reizblase oder Harnwegsentzündungen. Eine besondere und bereits viele Jahrhunderte alte

Verarbeitung von Petersilie ist ein sogenannter Heilwein oder auch Medizinalwein genannt. Wein wurde bereits in der Antike sehr geschätzt, jedoch nicht wie heutzutage als reines Genussmittel, sondern um das verkeimte und somit nicht besonders saubere Trinkwasser „trinkbarer“ zu machen. Um Auszüge, sogenannte Mazerate mit heilsamen Kräutern herzustellen, wurde daher Wein bevorzugt. Besonders in den Klöstern schätzte man diese Form der Mazerate von pflanzlichen Inhaltsstoffen. Und so gibt es sehr viele Rezepte, die das erste Mal handschriftlich im „Lorscher Arzneibuch“, wel-

ches in den Jahren zwischen 790 – 795 im Kloster Lorsch entstand, niedergeschrieben wurden. Viele Quellen dieser zusammengetragenen Rezepte gehen teilweise sogar bis in die Antike zurück! Die Anwendungsgebiete von Heilweinen waren sehr vielfältig, ob für die Verdauung, Kopfschmerzen, Husten, Schwindel, Müdigkeit, Zahnfleischbeschwerden oder zur allgemeinen Stärkung. Einige hundert verschiedene Rezepte für Heilweine sind überliefert. Manche davon beinhalten auch Petersilie als Zutat. Warum dieses Wissen um die Herstellung und Anwendung von Heilweinen oder Medizinalweinen in Vergessenheit geraten ist, kann niemand so genau sagen. Denn die Herstellung und die Zutaten sind einfach, und auch die Einnahme ist keine komplizierte Prozedur. Es schmeckt und tut gut! In der Petersilie finden wir an Inhaltsstoffen unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ätherische Öle und Flavonoide. Somit kann Petersilie als entkrampfend, antibakteriell oder auch harntreibend für die Gesundheit genutzt werden.





Rosmarin

Dieses äußerst aromatische Küchenkraut zählt sogar heute noch zu den bekannten Heilpflanzen. In der Mytho-

logie wurde Rosmarin der Göttin Aphrodite und somit der Schönheit gewidmet. Rosmarin unterstützt uns mit seiner belebenden, wärmen-

den Kraft und verhilft unserem Kreislauf in Schwung zu kommen. Bei Bluthochdruck und in der Schwangerschaft ist jedoch Vorsicht geboten. In den Blättern und Blüten von Rosmarin findet man unter anderem ätherische Öle, Gerbstoffe und Flavonoide. Rosmarin gilt als stimulierend, wärmend, keimhemmend, verdauungsfördernd, appetitanregend, krampflösend und stärkend auf den ganzen Körper. Viele Gelehrte schworen schon auf die geistanstregende Kraft dieser Pflanze. Denn Rosmarin kann die Konzentration und die Durchblutung fördern und kann bei Nervenschmerzen eingesetzt werden. Neben der Verwendung als aromatische Zutat in der Küche, kann man Rosmarin auch als anregenden Tee zu sich nehmen, als

Massage- oder Badeöl fördert Rosmarin die Durchblutung und gilt dadurch als wärmende Heilpflanze. Als ätherisches Öl, Hydrolat und auch Räucherwerk kann Rosmarin ebenfalls genutzt werden.

Fazit

Was alle diese drei Küchenkräuter gemein haben, ist der sichtbare grüne Inhaltsstoff, das Chlorophyll. Dieses frische Grün erfreut nicht nur unser Auge, das Chlorophyll ist unserem roten Blutfarbstoff fast identisch! Es regt die Blutbildung an, reguliert den Säure-Basen-Haushalt und wirkt ausleitend. Da dürfen wir beim Verwenden der Küchenkräuter gerne auch mal etwas mehr davon verwenden, als es nur als nette grüne Dekoration über unser Essen zu verteilen! ★



SHOOTING-
TERMINE
AUF ANFRAGE



ab

ANDREAS BOLDT
PictureArtist

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



MODELS: LISA SCHLEINDL, SARAH BAUMGARTNER, SINYI HUANG, LARA NAOMI
MAKE-UP: SARA KORNPEINER, SELINA BÄBY, ALEXMAYR - MAKE-UP & BEAUTY



VORHER

NACHHER



Wanne raus, Dusche rein!

Kostenlose
Beratung:
06546-21133

Ohne aufwendige Umbauarbeiten
zu Ihrer neuen Dusche.

WIR BIETEN

- Umbau in 3 Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Zum attraktiven Preis
- Alles aus einer Hand
- Vielfältige Lösungen für das ganze Bad

FUGENLOS • BARRIEREFREI • PFLEGELEICHT



Herr Stückelschwaiger und
sein Team beraten Sie gerne
kostenlos persönlich.