

PONGAU & ENNSTAL

NR. 211 • 02./03. OKTOBER 2025

weekend

MAGAZIN

MENSCHEN ★ FAKTEN ★ EMOTIONEN

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11AC3907K

HERBSTZAUBER IN DER

Alpentherme Gastein



ALPENTHERME
GASTEIN

Zeit für
Herbstzauber.



01.09.-30.11.2025

Herbstabend Trio

Raus aus dem Alltag und herbstliche Abendstunden in der Therme genießen!

- ▶ 3 Abendkarten*
Therme & Sauna
gültig ab 18.00 Uhr
bis Badeschluss
(einlösbar bis 23.12.2025)

um nur € 57,00

*personenbezogen

17.10.-01.11.2025

Familien Herbstaktion

Plantschen und Toben in der Family World - da wird's auch garantiert nicht fad! Wer knackt den Highscore auf unseren Rutschen?

- ▶ Thermeneintritt für Kinder
von 6-15 Jahren um nur € 8,00
- ▶ Gasti-Kombi: Eintritt + 1 Portion
Pommes + 1 Limo 0,25l + 1 Kugel Eis
um nur € 15,00

Unser Saunaherbst-Spezial von 03.-05.10.2025

Herbal Cup 2025 Österreich und herbstliche Genuss- und Erlebnistage

Im Rahmen der Genuss- und Erlebnistage verwandelt sich die Sauna World der Alpentherme in ein Festival des gesunden Saunierens! Die besten Saunameisterinnen und Saunameister treten beim diesjährigen Herbal Cup Österreich wieder gegeneinander an. Thermengäste können bei den Bewerbungsfüssen mit dabei sein!

Mehr: www.alpentherme.com/herbal-cup



03.11.-23.11.2025

Gutscheinaktion startet wieder!

- ▶ pro € 100,00 Einkaufswert beim Gutscheinkauf erhalten Sie € 10,00* als Wertgutschein geschenkt!
- ▶ direkt an der Thermenkassa kaufen, oder telefonisch bestellen unter 06432/8293-0, oder online erwerben auf www.alpentherme.com
- ▶ *Gutscheine sind nicht am Tag des Kaufs einlösbar. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



ALPENTHERME

GASTEIN

ALPENTHERME.COM



**VEREINE IN DER REGION:
BUNDESBahn MUSIKKAPELLE
BISCHOFSHOFEN**

**KINDERLOS:
WARUM
NICHT?**



NR. 211 • 02./03. OKTOBER 2025

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN ★ FAKTEN ★ EMOTIONEN **MAGAZIN**



REGIONALES SUSHI, STURM & CO.

Herbstgenuss im Pongau & Ennstal

Neu und innovativ: „PflegeAttraktiv“

LANDESKLINIK ST. VEIT. Die erste Zertifizierung „von der Pflege für die Pflege“ in Österreich.

Als erste Klinik in Österreich strebt die Landesklinik St. Veit die Zertifizierung „PflegeAttraktiv“ an und setzt damit ein deutliches Signal für moderne Pflege. Wir gestalten Arbeitsbedingungen, die Gesundheit fördern und Pflegefachkräften eine starke Rolle sichern. Unser Leitgedanke „Pflege attraktiv leben“ wird im Alltag sichtbar: Teams arbeiten interprofessionell, Entscheidungen erfolgen nachvollziehbar und Verantwortlichkeiten sind klar geregelt. Entwicklungsmöglichkeiten, flexible Zeitmodelle und transparente Karrie-

rewege eröffnen Perspektiven – sowohl für Berufseinsteiger:innen als auch für erfahrene Mitarbeitende. Dank unseres Rufbereitschaftsmodells bieten wir besonders verlässliche Dienstpläne, die eine gute Balance zwischen Beruf und Privatleben ermöglichen. Ergänzt durch individuelle Teilzeitoptionen und gezielte Gesundheitsförderung entsteht ein Arbeitsumfeld, das von Wertschätzung, Zusammenhalt und Eigenverantwortung geprägt ist. So schaffen wir ein Klima, in dem Pflege Freude macht, Talente wachsen können und Zukunft gesichert wird. ★



ANZEIGE FOTOS: SALK



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 beeindrucken stellen wir künftig bei uns im Magazin vor.

LICHTSCHAFT ABDECKUNGEN

Schau-raum

LIENBACHER

Wohlfühlen mit Licht und Sonne

St. Johann neben Dieselkino
Tel. 06412 / 8952 - www.lienbacher.info

HIGH LIGHTS

★
Seite 6
Verena hoch zwoa
Sushi, aber regional

★
Seite 24
Herbstgenuss
in der Region

★
Seite 36
Vereine in der Region
Bundesbahn Musikkapelle
Bischofshofen

★
BEILAGEN
In dieser Ausgabe finden
Sie auch eine Beilage der
Firma Raumausstatter Handlechner

Die nächste Ausgabe des
**MAGAZIN PONGAU
& ENNSTAL**
erscheint wieder
am 06.11.2025
www.pongaumagazin.at

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

Anita
SINCE 1886
ACTIVE

Ihr A-G Cup
Spezialist

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

FOTOS: SJ PHOTOGRAPHY (SELINA JAKOB), VERENA SCHNEGG & VERENY HOVIG, ARCHIV BUNDESBAHNMUSIKKAPELLE GETTY IMAGES / KHOSRORK

**LANDESKLINIK
ST.VEIT**
LEHRKRANKENHAUS DER PMU

DIPLOMIERTE GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGER/INNEN

PFLEGEFACHASSISTENT/INNEN



Werden Sie Teil unseres Teams – wir garantieren Ihnen DIENSTPLAN-STABILITÄT!

IHR PROFIL

- Erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Diplomierten Gesundheits- und Kranken-pfleger/in bzw. erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum/zur Pflegefachassistent/in
- Eintragung im Gesundheitsberuferegister
- Ggf. Berufsankennung bzw. Nostrifikation für Österreich

WIR BIETEN IHNEN

- Ein kompetentes und engagiertes Team
- Eine professionelle Einarbeitungsphase
- Einen familienfreundlichen Arbeitsplatz
- Persönliche Entwicklung durch Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Selbstständiges verantwortungsvolles Arbeiten mit flachen Hierarchien
- Sechs Wochen Urlaub – bereits ab dem 43. Lebensjahr
- Jobticket/Fahrtkostenzuschuss

Entlohnung gemäß LandesbedienstetenGehaltsgesetz.

DKGP: Einkommensschema 2, Einkommensband 10, abhängig von der Vordienstzeitenanrechnung, mindestens jedoch monatlich brutto € 3.833,00 (Mindestjahresbrutto € 53.662,00) – bei Vollbeschäftigung.
PFA: Einkommensschema 2, Einkommensband 7, abhängig von der Vordienstzeitenanrechnung, mindestens jedoch monatlich brutto € 3.287,80 (Mindestjahresbrutto € 46.029,20) – bei Vollbeschäftigung.

Wir freuen uns auf Onlinebewerbungen unter <https://karriere.salk.at> (Pos. Nr. 3638).

Gemeinnützige Salzburger Landeskliniken Betriebsgesellschaft mbH | Managementbereich Personal und Recht | www.salk.at

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

INTERVIEW MIT

Verena hoch zwoa

SUSHI, ABER REGIONAL. Sushi klingt nach Tokio und Tempura – funktioniert aber auch wunderbar im Pongau. Verena Schnegg & Verena Hovig, gemeinsam unterwegs als „Verena hoch zwoa“, rollen keine fernen Träume, sondern echte Herzensprojekte: Sushi mit regionalem Dreh, Kursen voller Aha-Momente – und bald sogar einem Buch.

Was verbindet euch beide – und wie arbeitet ihr zusammen?

Uns verbindet ganz klar die Liebe zum Essen. Schönes Anrichten, Gastgeberin sein und den Genuss in den Mittelpunkt zu stellen – das schätzen wir beide sehr. Und ehrlich: Gibt es etwas Besseres, als in guter Gesellschaft Selbstgemachtes zu genießen? Das Besondere an uns ist, dass wir uns blind verstehen. Jede übernimmt ihren Part, wir ergänzen uns perfekt. Oft braucht es dafür nicht einmal Worte.

Welche Rolle spielt Kochen im Alltag?

Eine maßgebliche. Als Mamas kochen wir viel. Das sehen wir allerdings nicht als Pflicht, sondern als Spielwiese für Kreativität.

Warum gerade Sushi – und warum ein Kochkurs?

Weil wir es lieben! Die Rollen sind vielseitig, individuell und gar nicht so kompliziert, wenn man die Technik kennt. Und seien wir uns ehrlich: Unsere Region hat so viele großartige Zutaten, die mussten einfach mit ins Spiel. Seit einigen Jahren bereiten wir unser Sushi selbst zu, da es im Pongau nur selten er-

hältlich ist. Daraus ist eine echte Leidenschaft entstanden. Deshalb wollten wir die Möglichkeit schaffen, diese Begeisterung zu teilen – mit einem Kochkurs, den es in unserer Region so bisher noch nicht gab.

Seit wann regional?

Von Anfang an. Klar, Nori-Blätter und Klebereis gibt's nicht vom Bauern nebenan. Aber Obst und Gemüse beziehen wir aus der Region. Und sogar unseren Fisch in Sushi-Qualität bekommen wir direkt aus Hüttschlag vom årla Fisch.

Skepsis oder Begeisterung?

Natürlich. Irgendwer runzelt immer die Stirn. Aber sobald der Funke überspringt (und das tut er fast immer), ist Begeisterung garantiert.

Welche Zutaten aus der Region eignen sich besonders?

Wir binden sehr gerne saisonales Obst und Gemüse ein, Kräuter aus unseren Gärten aber auch Fleisch und Fisch aus der Region ein.

Lieblingskombi/Publikums Lieblinge?

Generell kombinieren wir gerne Fisch mit säurehaltigen Früchten, Pfirsich, Mango... dazu eine knusprige Komponente wie Röstzwiebel – ergibt ein wahres Geschmackserlebnis! Besonders beliebt

FOTOS: SJ PHOTOGRAPHY (SELINA JAKOBI), VERENA SCHNEGG & VERENA HOVIG



Verena & Verena. Zwei Frauen, ein Name: Freunde wundern sich bis heute, dass es dabei nicht ständig zu Verwechslungen kommt. Verwurzt sind die beiden im Salzburger Land, mit Kräutern im Garten und einem Faible für gutes Essen. Die Liebe zum Anrichten, die Freude am Gastgeben und die feste Überzeugung, dass nichts schöner ist, als in guter Gesellschaft Selbstgemachtes zu genießen, verbindet sie. So entstand auch die gemeinsame Projektidee für Sushi-Kurse mit regionalem Twist. „Verena hoch zwoa“ – ursprünglich als Scherzname für ein einmaliges Projekt gedacht – ist auch zwei Jahre später noch Programm. Jetzt im Herbst erscheint ihr erstes gemeinsames Buch, das online bei den beiden vorbestellbar ist:

Verena Hoving

www.verialleinunterjungs.com

Instagram: @veri_alleinunterjungs

Verena Schnegg

www.vrenalikocht.com

Instagram: @vrenalikocht

sind die saisonalen Röllchen: grüner Spargel mit Thunfisch, heiße Pfirsichrolle, Prosciutto-Roll, Steirer-Rolle, Birne küsst Maroni, Alpenroll mit knusprigem Speck und Röstzwiebel (um nur ein paar zu nennen).

Warum Regionalität?

Wir legen großen Wert auf einen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln. Wo immer es möglich ist, setzen wir auf kurze Transportwege. Das trifft auf beinahe alle unsere Zutaten zu.

Was nehmen Teilnehmer:innen mit?

Sushi-Basics, ein schöner Abend in guter Runde und on top ein Goodie-Bag. Vor allem aber das Glücksgefühl: „Das habe ich mit meinen Händen gemacht.“

Aha-Momente bei euren Kursen?

Die Inside-Out-Technik, wie etwa bei der Steirer-Roll, ist ein echter Dauerbrenner. Man nennt sie im Fachjargon auch California Roll. Da gibt's immer diesen Aha-Moment, »



v
vlach.digital

DIGITAL oder KLASSISCH?
It's a mix! We shake it for you.

**DIGITAL
MARKETING
WERBEAGENTUR**

JETZT BIST DU DRAN!

Werbeagentur für starke Marken und digitale Performance.
0664 / 428 9000 | info@vlach.digital | www.vlach.digital

wenn die Teilnehmenden merken: Oh, das geht ja viel einfacher (und hübscher) als gedacht!

Häufige Vorurteile?

„Roher Fisch und kalter Reis? Niemals!“ – bis sie die erste Rolle probieren. Und dann wird schnell nachgenommen. Und außerdem: Wer sagt eigentlich, dass es immer diese klassisch, konventionelle Sushirolle sein muss?

Was erwartet Leser:innen jetzt im Herbst?

Ein Sushi-Rezeptheft, auf das wir uns schon riesig freuen. Nicht nur, weil es voller Schritt-für-Schritt-Anleitungen, saisonaler Ideen und Tipps aus unseren Kursen steckt, sondern



Herzblut hineingelegt. Für uns ist es nicht nur ein Kochbuch, sondern auch ein gemeinsames Projekt, das zeigt, wie viel Freude im Tun und im Teilen steckt.

dahinter. Am liebsten greifen wir zur Bio-Kiste mit frischem Obst und Gemüse, zu Fleisch aus der Metzgerei oder Fisch aus der Region – einfach, weil man den Unterschied schmeckt. Es ist ein bisschen wie beim Handwerk: Mit gutem Werkzeug lässt sich sauberer arbeiten, und beim Kochen ist es genauso – hochwertige Produkte sind das Fundament für jedes gute Gericht.

Was wünscht ihr euch, dass

die Menschen aus eurer Arbeit mitnehmen?

Wir möchten die Leute dazu ermutigen, Neues auszuprobieren. Sei es beim Kochen oder beim Kombinieren von Zutaten. Es muss nicht immer das Altbekannte sein. Wer sich traut, über den gewohnten Tellerrand hinauszuschauen, entdeckt schnell, wie spannend und vielfältig Kochen sein kann. Und dass Regionalität und internationale Küche wunderbar zusammenpassen. ★



Steirer Roll

BY VERENA HOCH 2. Sushi schmeckt uns zu allen Jahreszeiten, der Herbst bietet am Sushiteller aber auch einiges!

ZUTATEN

Zutaten (Füllung):

Vorgearter Kürbis (bei Hokkaido gerne mit Schale, in feinen Streifen), Ruccola, Wasabi-Frischkäsecreme, Lachsforelle (optional), Röstzwiebel, Noriblätter, Sushireis

Toppings:

Gehackte Kürbiskerne , Kernöl, Ringelblumenblüten



FOTOS: VERENA SCHNEGG & VERENY HOVIG



Welche Pläne habt ihr für die Zukunft?

Mehr Kurse, mehr verrückte Kombis und wer weiß schon, was uns noch so einfällt.

Was bedeutet für euch Kochen – über das Handwerk hinaus?

Für uns ist Kochen viel mehr als „Essen machen“. Es ist Begegnung, Kreativität und ein kleines Stück Lebensfreude. Es entsteht nicht nur ein Gericht, sondern auch Gemeinschaft, sei es im Familienalltag oder bei unseren Kursen.

Gibt es eine Zutat, die für euch nie fehlen darf?

Für uns ist es nicht die eine Zutat, sondern die Qualität

„Für uns ist Kochen viel mehr als ‚Essen machen‘ – es ist Begegnung, Kreativität und ein kleines Stück Lebensfreude.“

Verena & Verena über ihre große Leidenschaft

auch, weil wir es wirklich gemeinsam erarbeitet haben. Jede Rolle, jedes Foto, jede Idee ist ein Stück von uns beiden. Wir haben unsere Lieblingsrezepte gesammelt und ganz viel



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



1 Mise en place

Bereite deinen Arbeitsplatz gut vor! Darunter fallen: Wasserschüsselchen (Handarbeit, für deine Finger), Frischkäsefüllung, in Frischhaltefolie gewickelte Bambusmatte, Fülle deines Sushis. Wir bereiten den Sushi Reis vor und färben diesen mit flüssiger Aktivkohle.

2 Zubereitung mit Reis

Wenn du kein XL Sushi magst, schneide fast 1/3 deines Noriblattes ab. Reste kannst du für Nigiris, Cones etc. verwenden. Achte darauf, dass die glänzende Seite deines Noriblattes

nach unten schaut. Verteile den Sushireis auf die raue Seite (nicht zu dick auftragen) und „massiere“ (Kursinsider) den Reis, so dass sich eine ebene Einheit bildet – keine homogene Masse! Man darf das Reiskorn nach wie vor wahrnehmen. Gib ein frisches Stück Frischhaltefolie auf die Reismasse und wende das Noriblatt inklusive Reis.

3 Wasabi-Frischkäsecreme

Die glänzende Seite bestreichst du nun hauchdünn mit der Wasabi-Frischkäsecreme. Belege das untere Drittel mit der

Füllung und rolle das Ganze mit leichtem Druck ein.

4 Das Topping

Toppe deine Steirer Roll mit gehackten Kürbiskernen und ggf. Ringelblumenblüten. Für uns darf bei einer echten Steirer Roll ein paar Tröpfchen Kernöl auf keinen Fall fehlen! Schneide die Sushirolle mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke und genieße dein Sushi mit selbst eingelegtem Ingwer und einer hochwertigen Sojasauce. Die Kombination Fisch, Crunch, nussiger Kürbis und Kernöl sind ein wahrer Genuss! ★



FOTOS: VERNEA SCHNEGG & VERENY HOVIG

WINWIN
HIER WIN ICH GERN



Bischofshofen

**HIER WIN ICH
ECHTES KRIBBELN.**

Freu dich auf Genuss und Spielvergnügen
in echter Wohlfühlatmosphäre.



österreichische
LOTTERIEN



Spielerschutzinfos
auf playsponsible.at



Initiative Therme Plus zieht erste Sommerbilanz

Gerade im Juli zeigt sich heuer der hohe Stellenwert der österreichischen Thermen für die Region: „In den vorläufigen Statistiken ist bereits gut abzulesen, dass jene Regionen im Juli eine weit positivere Tourismus-Bilanz ziehen können, die über eine eigene Therme verfügen“, betont Klaus Hofmann, Vereinsobmann der Initiative Therme Plus und Managing Director der VAMED Vitality World. „Unsere Thermen bieten bei Hitze und Regenwetter Erlebnis und Regeneration und waren deshalb angesichts der unsicheren Wettervorhersagen in diesem Sommer für viele bei ihrer Urlaubs- und Freizeitplanung die sicherste Wahl. Allein im Juli sehen wir im Vergleich zum Vorjahr einen Zuwachs von zumindest 10 Prozent – teilweise 15% – bei den Tagesgästen, während die Sommerbilanz 2025 in anderen Regionen (ohne Therme) bei längeren Regenphasen deutlich durchgewachsen ist“.

FOTO: TOBI GAST

ERFOLGREICHE RÜCKKEHR

Almabtrieb in Radstadt

Nach zweijähriger Pause fand am Samstag, den 13. September 2025, wieder der traditionelle Almabtrieb in Radstadt statt. Von der hinteren Gnadenalm in Untertauern wurden die Tiere des Untersulzbergbauern und des Gschwendthofs auf ihre Heimathöfe nach Radstadt zurückgetrieben. Dieses einzigartige Brauchtum zog zahlreiche Besucherinnen und Besucher an. Mehr als 80 festlich geschmückte Tiere sorgten für ein farbenprächtiges Bild in der Altstadt, wo sich die gesamte Strecke vom Judenbühl bis zum Postamt dicht mit Schaulustigen füllte – viele davon waren eigens für dieses Ereignis angereist.



FOTO: ANGELIKA PFUNER

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER



Urlaubsfeeling fürs Bad

FERIEN PUR. Mit fugenlosen Wandpaneelen und Fotomotiven Ihrer Wahl.

Bestimmt träumen auch Sie von einem Bad wie im Urlaub – mit Palmenstrand, Meerblick oder Bergkulisse. Mit bazuba holen Sie sich die Ferienstimmung direkt ins Bad: durch fugenlose Wandpaneele mit Ihrem Wunschmotiv.

Jetzt Chance nutzen
Setzen Sie für Ihr Traumbad ganz persönliche Akzente mit individuellen Urlaubsfotos oder fertigen Motivwelten –

ob tropisch, alpin, maritim oder modern. In wenigen Tagen und ohne große Baustelle wird aus Ihrem alten Bad ein Ort zum Wohlfühlen.

Beste Qualität
Die neue Oberfläche ist kratz- und stoßfest, einfach zu reinigen und natürlich 100 % wasserdicht. Die hochwertigen Paneele und bewährte Montageverfahren sorgen für Langlebigkeit und echten Wohlfühlkomfort.

Service
Mit bazuba haben Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen. Sparen Sie sich die Unannehmlichkeiten einer wochenlangen Baustelle – nur wenige Tage trennen Sie noch von einem komfortablen Bad.

Bringen Sie Leben in Ihr Badezimmer!
Martin Stückelschwaiger zeigt Ihnen direkt vor Ort, welche Motive Ihre Wände zum Urlaubsziel machen können. ★

Wer sich für diese moderne Art der Badsanierung interessiert, vereinbart am besten gleich einen kostenlosen Beratungstermin:
Telefon: 06546 / 21133 oder unter www.bazuba.at
Der Schauraum in Fusch ist einen Besuch wert. Hier können Sie sich von der Qualität von bazuba überzeugen.
ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 08.00 - 12.00 Uhr
MO-DO 13.00 - 16.00 Uhr



Festkonzert in Altenmarkt

Mit einem glanzvollen Festkonzert feierte das Austria Festival Symphony Orchestra in der Festhalle Altenmarkt gleich drei musikalische Jubiläen: 200 Jahre Johann Strauß Sohn, 70 Jahre Rainard Fendrich und 60 Jahre Sound of Music. Unter der Leitung von Reinhold Wieser begeisterte das Orchester mit Walzern und Polkas, orchestralen Fendrich-Hits sowie weltbekannten Musical-Melodien. Für besondere Gänsehautmomente sorgten die Solistinnen Waltraud Nagl, Eva Breckner und Andreas Joham sowie die Tanzeinlagen der Kidman Dance Company. Das Publikum dankte mit Standing Ovations und zeigte sich begeistert von der gelungenen Mischung aus Klassik, Austropop und Musical in Kombination mit Modern Dance.

FOTO: HERMANN HERMETER

BISCHOFSHOFENER

Amselsingen 2025

Beim diesjährigen Bischofshofener Amselsingen am Samstag, 11. Oktober 2025, um 19.30 Uhr in der Hermann-Wielandner-Halle begegnen sich Ensembles, die alpenländische Musiktradition mit neuen Klangideen verbinden. Das Vokalensemble SalCanto vereint vierzehn Sängerinnen und Sänger, die aus der Jugendkantorei am Salzburger Dom hervorgegangen sind. Gegründet im Herbst 2023, widmet sich die Gruppe unter der Leitung von Gerrit Stadlbauer projektorientierten Programmen quer durch verschiedene Epochen. Das Volkslied begleitet die Sängerinnen und Sänger seit ihrer Jugend – besonders auf Reisen wurde es zum klanglichen Botschafter heimischer Kultur.

Kartenreservierungen & Infos: Tel.: +43 6462 / 2801-22, amselsingen@bischofshofen.at

FOTO: ATELIER WOLF, SUSANNE REISENBERGER-WOLF



Dein Urlaub beginnt Zuhause!

Mit den einzigartigen bazuba Methoden im Handumdrehen zum neuen Traumbad!

IHRE VORTEILE

- In wenigen Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Pflegeleicht und langlebig
- Alles aus einer Hand

SCHNELL • SAUBER • STRESSFREI



Martin Stückelschwaiger informiert Sie gerne kostenlos und unverbindlich.

www.bazuba.at • Stadt & Land Salzburg

Kostenlose Beratung
06546-21133

bazuba



Autofreier Tag

Bei spätsommerlich schönem Wetter fand am Freitag, den 19. September 2025, der diesjährige Autofreie Tag in Bischofshofen statt. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher, darunter viele Schulklassen aus Bischofshofen und den umliegenden Gemeinden, nutzten die Gelegenheit, das vielfältige Programm im verkehrsfreien Stadtzentrum zu genießen. Unter dem Motto #MeterMachen wurde der Franz-Mohs-hammer-Platz sowie die Bahnhofstraße zur bunten Flaniermeile. Spiel- und Bewegungsangebote, darunter ein Roller- und Fahrradparcours, eine Hüpfburg sowie das Sindri Puppentheater, sorgten für Begeisterung bei den Jüngsten. Informationsstände zu Sicherheit, Umwelt und Gesundheit – von Kinderpolizei über Rotes Kreuz bis hin zum Rollstuhlparcours – luden zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

FOTO: STADTGEMEINDE/BURGER



Fußballplatz am Ennspark feierlich eröffnet

Es wurden zwar schon unzählige Tore dort erzielt, aber jetzt ist der Fußballplatz im Ennspark Schladming auch offiziell eröffnet. Rund um FC Bayern Torwartlegende Sepp Maier und vielen Jung-Kickern durchschnitten Bgm. Hermann Trinker und GOFUS Vorstand Franz Zefferer symbolisch das Band. Mit dem Areal für Ballspiele wurde der nächste Meilenstein im Projekt „Ennspark“ erfolgreich umgesetzt. Der ehemalige „Rote Platz“ war seit jeher Treffpunkt für Skater und Kicker. 2022 wurde das Projekt Ennspark vom damaligen Gemeinderat Peter Stocker mit Jugendlichen aus Schladming entwickelt. Der Pumptrack wurde 2023 errichtet und hat sich in kürzester Zeit zu einem Treffpunkt und Anziehungspunkt vieler Kinder und Jugendlicher entwickelt. Nun tummeln sich die Jüngsten und Junggebliebene am Fußballplatz. Mit Bande und einem 4 m hohen Ballfangzaun können sich dort zukünftige Ronaldos, Messis und Sepp Maiers hemmungslos mit dem Ball austoben.

FOTO: MARTIN HUBER

400 BEGEISTERTE FANS

TV-Serie „Die Bergretter“

400 Fans der TV-Serie „Die Bergretter“ erlebten kürzlich ein fantastisches Wochenende. Sie kamen zur 13. Ausgabe der großen „Bergretter Fanwanderung“ in der österreichischen Gemeinde Ramsau am Dachstein zusammen. Dort finden die Hauptdreh der erfolgreichen Serie statt, die bereits seit 16 Jahren ein Millionenpublikum im ZDF begeistert. Neben dem Erkunden zahlreicher Originaldrehorte in der atemberaubenden Berglandschaft der Region Schladming-Dachstein im Herzen Österreichs erwartete die Besucher ein vielseitiges Programm voller besonderer Momente.



FOTO: MARTIN HUBER

GIPFELTREFFEN DER KULINARIK

Ein Abend, fünf Köche

Mit kulinarischen Höhenflügen auf über 1.800 Metern Seehöhe begeisterte die vierte Auflage von „Ein Abend, fünf Köche“ des Tourismusverbands Schladming-Dachstein. In der Hütte „DA SEPP“ auf der Planai erlebten die Gäste ein außergewöhnliches Degustationsmenü mit fünf Gängen, das von fünf renommierten Köchen der Region kreiert wurde. Begleitet wurde das kulinarische Erlebnis von ausgewählten steirischen Weinen des STK-Weinguts Polz, die perfekt auf die einzelnen Gänge abgestimmt waren. Die hochkarätige Kochriege vereinte sowohl bewährte Kräfte als auch neue Gesichter der regionalen Gastro-nomieszene. Stefan Ell-Mayer vom „Wirtshaus und Dorfhotel Mayer“, Franz Danklmaier vom „GrafenWirt“, Richard Rauch von „Geschwister Rauch“, Nikolett Kolop von der Gastgeberin-Hütte „DA SEPP“ und Sebastian Schrepf vom „Das Friedrich“ zauberten gemeinsam ein Menü, das die Vielfalt und Qualität der regionalen Küche eindrucksvoll zur Geltung brachte.



FOTO: AMARTIN HUBER

#JOregional

JO SHOPPING FASHION SHOW



NAGL&MODE

adelsberger
MODEHAUS

Sport
WIELANDNER
SPORT AND FUN IN ST. JOHANN

INTERSPORT
KERSCHBAUMER

GROSSE MODESCHAU

DAMEN | HERREN | KINDER | SPORT | TRACHT
mit den internationalen Star-Akrobaten DUO AQUARIUS
und GROSSEM SBS-GEWINNSPIEL | EINTRITT FREI!

10. OKTOBER 2025
18.30 Uhr Einlass - 19 Uhr Start
JOcongress - St. Johann

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT
DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT



www.sbsshopping.at



FKT Großarl-Valley-Circle

FASTEST KNOWN TIME. Ein Abenteuerbericht von zwei verwegenen Ausdauersportlern: Florian Pirnbacher und Gerald Gruber. Es gibt sie, diese Route, die wie ein Mythos über dem Großarlal liegt: eine gedankliche Linie, die das Tal einmal über die Gipfel umrundet. Jeder, der sich ihr stellt, weiß, dass er sich auf etwas Größeres einlässt. Mehrfach wurde die Runde schon versucht – manche erfolgreich, viele gescheitert. *Von Florian Pirnbacher*

Unsere Idee war nicht neu. Bei mir entstand sie 2019, beim ersten Versuch 2020 scheiterte ich nach 40 Kilometern kläglich an der schlechten Routenwahl. Für Gerald hingegen war diese Runde fast Schicksal: Sein Vater hatte sie schon vor 30 Jahren gemeinsam mit seinem Onkel absolviert – in rund 25 Stunden, nonstop. Wir reden hier von einer Strecke, die je nach Auslegung zwischen 80 und 105 Kilometer misst – mit bis zu 8.000 Höhenmetern. Eine Herausforderung, die Körper und Geist an ihre Grenzen bringt. Unser Ziel: 2025 einen neuen Versuch wagen – und die alte Bestmarke unterbieten.



Start im Abendlicht

Dienstag, 12. August 2025, 19:00 Uhr. Großarl, beim „Großarler Genuss“. Noch herrscht Ruhe, doch in uns brodelt es. Seit Tagen spüre ich das Kribbeln, die innere Unruhe. Nun wird es ernst. Die Vorbereitungen gleichen fast einem offiziellen Rennen: Ausrüstungscheck, Drop-Bags übergeben, letzte Umarmungen von Familie und Freunden. Um Punkt 20:00 Uhr geht es los. Fürs erste Foto sprinten wir noch los, doch sobald die Steigung beginnt, wechseln wir in Speed-Hiking. Die ersten Kilometer sind unspektakulär: Asphalt, Forstwege, hinauf zur Niggeltalalm. Dann wird es spannend: die Trails,

Entspannt am Start

Kleineldenscharte - Blick zum Keeskogel

die uns nun für viele Stunden nicht mehr loslassen. Die Dämmerung frisst das letzte Licht, Stirnlampen an – und wir stapfen zum ersten Gipfel, dem Heukareck. Um 22:00 Uhr sind wir oben, schneller als gedacht. Ein kurzer Blick zurück: Wie lange können wir das Tempo halten?

Magische Nacht

Von hier an wird es ernst. Richtung Höllwand, deren Steig schon am Tag Respekt verlangt. In der Nacht ist volle Konzentration gefragt. Gipfel wie Schuhflicker lassen wir links liegen – keine Zeit für Umwege. Nur eine Begegnung bleibt hängen: zwei Wanderer, die im Schlafsack dösen, bis



wir Trampeltiere sie aufwecken. Kilometer 20: Kreuzkogel. Dank Drop-Bag meines Sohnes Tobias fühlen wir uns wie im Paradies: frisches Shirt, Jause, Gummibärchen, Wasser. Danach stürzen wir uns in den ersten echten Downhill,

nur um wenig später wieder steil nach oben zu müssen. Am Frauenkogel, 02:00 Uhr morgens, überkommt uns kurz die Sinnfrage. „Warum machen wir das eigentlich? Andere schlafen um diese Zeit!“, frage ich. Gerald lacht nur: „Weil wir

geile Hund sand!“ Zwei Sätze, Motivation zurück. Die Nacht ist perfekt: kein Wind, klare Sicht, tausende Sterne über uns. Kaum Gespräche, nur gleichmäßiges Stapfen. Alle 30 Minuten zwingt uns Gerald's Uhr zum Essen – kleine >>

Im Handumdrehen

Eine neue Spanndecke



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

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

FOTOS: FLORIAN PIRNBACHER, GERALD...

ANZEIGE



PLAMECO
SPANNDECKEN

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

Plameco Spanndecken

Höllwart Meisterbetriebe GmbH
Tischlerei Niederlassung St. Veit

Gewerbestraße 5
5621 St. Veit/Pg

Einfach Termin vereinbaren
06415/6829

Ruf an oder komm in die Ausstellung



Weinschnabel, 2.754m



Blick in den Lungau, Weißeck im Hintergrund



Blick von der Kleinelendscharte zum Kölnbreinspeicher

Bissen, ein Schluck Gel. Es hält uns am Laufen. Am Gamskar-kogel grüßt uns eine Schafherde, keine Menschenseele weit und breit. Dann geht's hinunter Richtung Kötschachtal, wo das erste Tageslicht über den Bergen bricht.

Paradies im Kötschachtal – und das Elend danach

Nach einem endlosen Downhill erreichen wir das Hotel Grüner Baum. Dort warten Vicky, Christoph, Andrea und Tom mit einer Verpflegungsstation, die uns fast den Kopf verdreht: frischer Porridge, Kaffee, Obst, Gemüse, Tee. Wir fühlen uns wie Könige – aber wir dürfen nicht bleiben. Denn vor uns liegt das, was seinen Namen verdient: das „Elend“. Der Anstieg zur Kleinelendscharte ist ein Monster. Blockgelände ohne Ende. Kein Weg, nur Fels. Jeder Schritt muss sitzen, 100 % Konzentra-



Mond-Spiegelung

tion. Kein Laufen, kaum Gehen. Zweifel nagten: Wenn es so weitergeht, wie sollen wir das schaffen? Doch wir schafften es. Irgendwann. Oben auf 2.663 Metern. Ein kurzer Triumph – und dann der nächste Dämpfer: Der Abstieg zum

Kölnbreinspeicher klingt harmlos. 5 km, 600 hm bergab. Tatsächlich aber wieder Blockgelände, schmale, steile Steige. Mühsam, zermürbend. Unten warten Gerald's Eltern mit Verpflegung. Wieder fühlen wir uns kurz stark. Doch mein

Körper sendet Warnsignale. Nach 15 Stunden, 60 km und 5.000 hm ahne ich: Etwas stimmt nicht.

Am Limit

Weiter geht's: flach am Stausee entlang, dann hinauf zum Weinschnabel – 2.754 m, der höchste Punkt der Runde. Ein kurzer Fotostopp, dann hinab zu den Schwarz-Seen, seilversicherte Passagen, anspruchsvolle Trails. Die Sonne brennt jetzt. Wasser wird knapp. Ich kämpfe. Rechne im Kopf. Die verbleibende Distanz erscheint mir unendlich. Am Murtörl, nach 72 km und 6.200 hm, weiß ich: Es geht nicht mehr. Gerald wirkt noch stark, also lasse ich ihn ziehen. Schweren Herzens, aber dankbar für alles bis hierher. Ich steige nach Hüttenschlag ab. Für mich ist das Abenteuer vorbei. Für Gerald beginnt ein neues Kapitel.

Allein gegen die Uhr

Plötzlich allein auf dem Trail. Der Abbruch meines Partners kam überraschend – und trotzdem spüre ich, dass ich weitermachen muss. Samuel, mein Cousin, wartet schon seit Stunden am Kreuzeck. Ihn will ich nicht enttäuschen. Überraschenderweise fühle ich mich nach über 30 Stunden Wachsein und den bereits bezwungenen Kilometern erstaunlich frisch. Das schwierige Blockgelände liegt hinter mir, die Trails sind lauffähig. Ich finde meinen Rhythmus, fliege fast durch die Randgebiete von Zederhaus und Kleinarl. Am Kreuzeck empfängt mich Samuel voller Euphorie. Er berichtet, dass Steffen unterwegs ist, um mich auf den letzten Kilometern zu begleiten. Diese Nachricht ist wie ein Geschenk. Doch die Sonne brennt, die Hitze macht mir zu schaffen. Mein letztes Versorgungspaket ist schlecht vorbereitet, ich greife auf Flo's Vorräte zurück. Noch 25 Kilometer. Kurz hinter dem Draugsteintörl treffe ich Steffen. Endlich wieder zu zweit! Wir reden, lachen, doch innerlich bleibe ich angespannt: Das Wasser wird knapp, Quellen sind rar. Erst

an der Schafihitt, die einst meinem Großvater gehörte, fülle ich die Reserven auf. Und dort kehrt auch der Glaube zurück: Das Ziel ist greifbar.

Finale im Sonnenuntergang

Der letzte große Anstieg aufs Gründegg. Die Sonne versinkt, ein roter Feuerball über den Bergen. Ich weiß: Die Nacht wird mich ein zweites Mal einholen. Also schnell weiter, über den Penkkopf, exakt 24 Stunden nach dem Start. Der Kitzstein, die „Gabel“, ist der letzte Gipfel. „Fies, aber kurz“, sagt Steffen. Recht hat er. Oben jubelnd, unten konzentriert: Der Abstieg erfordert noch einmal alles. Kurz vor der Mau-rachalm halluziniere ich, verwechsel einen Kuhfladen mit einem Marder. Zum Glück erkenne ich den Irrtum selbst – und lache darüber. Dann der letzte Downhill. Steffen ruft: „Unter 26 Stunden geht sich noch aus!“ In mir explodiert ein Feuerwerk. Ich renne, als wäre ich gerade erst gestartet. Die letzten drei Kilometer über Asphalt – und der 104. Kilometer wird der schnellste des ganzen Laufs.

Das Ziel

Die Lichter vom Großarler Genuss tauchen auf. Jubel. Freunde. Familie. Ich stürze in die Arme meiner Freunde und Familie, Tränen, Lachen, pure Erleichterung. 25 Stunden, 55 Minuten, 55 Sekunden. 104,5 km. 7.750 Höhenmeter. Ein Traum, ein Wahnsinn, ein Abenteuer. Ohne Flo, ohne Samuel, ohne Steffen, ohne die Unterstützung unserer Familien wäre es unmöglich gewesen. Dieses FKT (Fastest Known Time) gehört uns allen.

EXPERTEN
TIPP
Wohlgefühl & Energie
durch Räuchern



Hildegard Gruber, FARBEN STEGER
„Sie möchten sich vom hektischen Alltag erholen, eine harmonische Atmosphäre schaffen oder sich an herrlichen Düften erfreuen? Wir beraten Sie gerne.“

Die Auswahl an Räucherstoffen ist vielfältig – von duftenden Kräutern, Blüten und Harzen bis hin zu aromatischen Hölzern und Gewürzen. Jeder Stoff hat seine eigene einzigartige Energie und unterschiedliche Wirkungsweise, die man mit Achtsamkeit und Respekt der Natur gegenüber einsetzen kann. Man verwendet Räucherwerk zum Entspannen, zur Desinfektion von Räumen, bei der Meditation, nach Stress und Ärger, zur Stärkung und Anregung oder einfach nur aus Freude am Duft.



TIPP: Stimmige Wohnaccessoires, knisternde Kerzen und bezaubernde Raumdufte für den Herbst – jetzt bei uns im Geschäft!

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!

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!
immo@schnitzhofer-immobilien.at
+43 699 17222522
www.schnitzhofer-immobilien.at

DAS SONNENVEIT

Wohnung mit 100m²
im St. Veit

7 EXKLUSIVE NEUBAUWOHNUNGEN

ST. VEIT IM PONGAU

Auf der Sonnenterrasse

Hohe Wohnaufzählung möglich (bis zu € 80.000)

Nur noch wenige Wohnungen verfügbar

Unverbaubarer und traumhafter Ausblick

Süd-Terrassen und Gärten



Mitten in der Nacht

ANZEIGE

Hochzeitsmesse Schloss Goldegg

09. NOVEMBER 2025. Alles für den schönsten Tag im Leben. Die allseits beliebte und bekannte Hochzeitsmesse findet in wenigen Wochen wieder statt.

Am Sonntag, 09. November 2025 steht das wunderbare Schloss Goldegg wieder ganz im Zeichen der Hochzeit. Die historischen Räumlichkeiten sind der Rahmen für alle Informationen rund um den schönsten Tag im Leben.

Rundum-Angebot
Von Brautmode und Eheringe über Blumenschmuck, Trauerkerzen, Fotografen bis hin zum DJ – auf der Hochzeitsmesse in Goldegg stellen dieses Jahr wieder Aussteller aus den unterschiedlichsten Branchen aus.

Hochzeitsmesse Schloss Goldegg
SO, 09. November 2025
Öffnungszeiten: 10.00 – 17.00 Uhr
Eintritt: € 5,-
info@hochzeitsmesse-goldegg.at
www.hochzeitsmesse-goldegg.at

Hochzeitstraum auf Schloss Goldegg

Wir würden uns freuen, Sie an Ihrem besonderen Tag im Schloss Goldegg begrüßen zu dürfen. Das Schloss und die Pracht des Rittersaales bieten dem Brautpaar und seinen Gästen den würdigen Rahmen ein wunderschönes Fest zu feiern und diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Gemeinde Goldegg, Standesamt, Hofmark 18,
5622 Goldegg, Tel.: 06415 / 8117-0,
gemeinde.goldegg@sbg.at, www.goldegg.gv.at



Freie Rednerin Anna Prantner

Ich bin Anna – zertifizierte freie Rednerin (& Standesbeamtin) mit Gefühl, Humor und dem richtigen Gespür für echte Momente. Ich kann frei. Ich kann offiziell und ich kann euch zuhören. Ob Tränen, lachen oder leise Töne – ich finde Worte, die zu euch passen. Lust, mich kennenzulernen?

Anna Prantner
5622 Goldegg
anna.prantner9@gmail.com
www.annaprantner.com



Goidhondwerk – Schmuck mit Persönlichkeit

In meiner Goldschmiedewerkstatt entsteht jedes Schmuckstück in sorgfältiger Handarbeit – individuell, einzigartig und nach euren Wünschen. Besucht mich auf der Hochzeitsmesse Goldegg und entdeckt, wie persönliche Beratung und echtes Handwerk eure Trauringe und Schmuckstücke unvergesslich machen.

**Goldschmiede Meisterin
Larissa Wagenhofer**
5700 Zell am See
+43 (0) 680 / 44 62 800
www.goidhondwerk.at



Einladungen so besonders wie jedes einzelne Brautpaar

love & paper steht für hochwertige, individuell gestaltete Hochzeitspapeterie – handgefertigt, veredelt mit Liebe zum Detail und regional produziert. Hier entstehen Einladungen und Accessoires, die den großen Tag des Brautpaares noch unvergesslicher machen.

**love & paper
Grafikdesignstudio
Nina Kainhofer**
Eben im Pongau
+43 (0) 664 / 40 65 668
www.loveandpaper.at



Felberturm Museum Mittersill

Erleben Sie besondere Momente in zauberhaftem Ambiente! Ob Hochzeit, Geburtstag oder Weihnachten – unser neu gestalteter Veranstaltungssaal bietet den perfekten Rahmen für unvergessliche Anlässe. Entdecken Sie zudem das Felberturm Museum individuell oder im Rahmen spannender Gruppenführungen – ein Erlebnis für alle.

Felberturm Museum Mittersill
+43 (0) 660 / 98 777 57
felberturm@
nationalparkregion.at
www.museumswelten-
hohetauern.at



Laura Krähe Fotografie

Ich bin Laura Krähe, leidenschaftliche Fotografin mit Herz und Seele. Mit meiner Kamera halte ich echte Emotionen, Schönheit und Geschichten fest. Für mich sind Fotos mehr als Bilder – sie sind Erinnerungen voller Gefühl, die Menschen berühren und für immer bleiben.

Laura Krähe Fotografie
+43 (0) 660 / 2990311
5760 Saalfelden
www.laurakraehe.net



Freie Redner Christine Gappmaier

Ich bin Christine Gappmaier und liebe es, Hochzeiten in der Natur zu begleiten. Dabei gestalte ich authentische Zeremonien, die eure Liebe und Werte im Mittelpunkt stehen lassen. Nicht die Perfektion, sondern die Sprache der Liebe, die besonderen Menschen und die Gelassenheit machen den Tag perfekt.

Christine Gappmaier
+43 (0) 664 / 455 30 45
gutbrandstatt@outlook.com
www.gut-brandstatt.com



Die Alm Filzmoos

Mitten im Almgebiet der Sulzenalmen in Filzmoos liegt die Löckenwaldhütte. Hier sind freie Trauungen ebenso möglich wie standesamtliche Hochzeiten. Die Idee, die Alm als Hochzeitslocation zu öffnen, stammt von uns – Lena & Sophie, zwei Schwestern, die diesen besonderen Ort schon lange kennen und lieben.

Die Alm Filzmoos
5532 Filzmoos
+43 (0) 664 / 47 85 116
info@diealm-filzmoos.com
www.diealm-filzmoos.com





Naturgarteln im Herbst – weniger ist mehr

NATURSCHUTZBUND. Der Herbst ist für viele Gartenfreund*innen eine Zeit des Aufräumens. Doch wer es ein bisschen gelassener angeht, tut nicht nur sich selbst einen Gefallen, sondern auch den Tieren und Pflanzen, die im Garten leben.

Denn während wir uns in unseren warmen Häusern einkuscheln, sind viele Lebewesen draußen auf sichere Winterquartiere und zuverlässige Nahrungsquellen angewiesen – und die finden sie oft genau dort, wo wir vermeintliche Unordnung sehen. Der Naturschutzbund gibt Tipps, wie man der Natur Gutes tun und sich gleichzeitig Arbeit sparen kann. So müssen verblühte Stauden nicht sofort zurückgeschnitten werden. In hohlen Stängeln überwintern oft Insekten, und Samenstände versorgen Vögel mit Futter. Auch

Beeren wie Hagebutte, Brombeere oder Weißdorn sind für Amsel, Rotkehlchen & Co. ein Festmahl,

wenn sie im Winter noch am Strauch sind. Pfaffenkäppchen setzen zusätzlich farbenfrohe Akzente mit

ihren rot-orangefarbenen Früchten – hübsch anzusehen, aber nur für Vögel bekömmlich.



FOTOS: LEOPOLD KANZLER



Reisighaufen und Totholz

Auch Äste, Zweige oder ein Stück Totholz müssen nicht sofort entsorgt werden. Sorgfältig zu einem Reisighaufen geschichtet, bieten sie Igel, Käfern und anderen Gartenbewohnern einen sicheren Unterschlupf.

Laub – weit mehr als nur Herbstdekoration

Laub ist ein wahres Multitalent: Unter einem dichten Blätterteppich finden Igel, Kröten und Insekten geschützte Verstecke, während die Blätter im Frühjahr zu wertvollem Dünger werden. Statt alles zusammenzurechen, kann man in Beeten, unter Sträuchern oder am Rand des Rasens einfach ein paar Laubhaufen liegen lassen.

Kompost, Steine & Teich

Ein Komposthaufen ist nicht nur eine perfekte Recycling-Station für Gartenabfälle, sondern auch ein beliebter Unterschlupf für Erdkröten, Regenwürmer und Insekten. Trockenmauern, Steinhaufen oder Holz-

stapel bieten Fledermäusen, Eidechsen und Käfern geschützte Rückzugsorte. Sogar im Gartenteich geht das Leben im Winter weiter – viele Amphibien und Libellenlarven verbringen hier die kalten Monate, verborgen unter Eis und Wasserpflanzen. Jetzt ist auch die richtige Zeit, Vogelnistkästen zu reinigen. Das hilft, Parasiten zu entfernen, und macht den Nistkasten zu einem willkommenen Übernachtungsplatz für ein Zusammenkuscheln an frostigen Wintertagen.

Pflanzzeit für Frühblüher

Wer im Herbst Krokusse, Schneeglöckchen oder andere Frühblüher setzt, sorgt im nahenden Frühjahr für die erste Bienen- und Hummelmahlzeit – und für Farbtupfer im noch wintergrauen Garten. So gibt es viele Kleinigkeiten, die man für mehr Natur im Garten tun kann – oder eben besser sein lässt. Und ganz nebenbei schenkt uns so ein Garten im Frühling einen lebendigen Neustart. Mehr zum Thema und vieles ande-

res mehr gibt's in der neuen Ausgabe von natur&land, Der Naturschutz-Zeitschrift Österreichs, nachzulesen. Auf www.naturschutzbund.at im Shop ab sofort zu bestellen:

<https://naturschutzbund.at/archiv/articles/die-ausgaben-2025.html>

Infos www.naturschutzbund.at



Einladende Atmosphäre
Perfekter Ort für gutes Essen in einem besonderen Ambiente.

Neapolitanische Pizza
Knusprig, lecker und mit hochwertigen Zutaten zubereitet.

Frisch zubereitete Pasta
Sorgfältig und liebevoll gekocht.

Saftige Burger
Ideal für herzhaften Genuss.




Täglich geöffnet 11:00 bis 22:00 Uhr
Oberndorferstrasse 3 • 5541 Altenmarkt
0676 / 64 20 343 • www.ristorante-grande-milano.at



Halloween im Pongau & Ennstal

BRAUCHTUMSWURZELN. Ein Phänomen der Neuzeit – mit Wurzeln in alten Bräuchen unserer Region.

Halloween gilt in Österreich als „neumodisches“ Fest, das seit den 1990er-Jahren über Medien, Handel und Popkultur wieder nach Europa kam. Ursprünglich aus Irland und Schottland stammend, fand es über Auswanderer den Weg in die USA, von wo aus es global verbreitet wurde. Doch viele Motive, die heute mit Halloween verbunden sind, finden sich auch in alten Traditionen des Pongaus und Ennstals wieder.

Allerheiligen und Allerseelen

Die katholischen Feste am 1. und 2. November sind bis heute Fixpunkte im Jahreslauf. Lichterprozessionen

und Kerzen auf Gräbern zeigen das Bedürfnis, die Dunkelheit zu erhellen und der Verstorbenen zu gedenken. Dazu kommt der Brauch des Allerheiligenstriezels, den

Pat:innen ihren Patenkindern schenken – ein Symbol des Totengedächtnisses und zugleich eine Gabe, die das Motiv des „Heischens“ vorwegnimmt.

Rübengeister und Kürbisse

Im Alpenraum war es üblich, aus Futterrüben Laternen zu schnitzen und mit grinsenden Fratzen zu versehen. Diese so-



FOTOS: ADOBE FIREFLY, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL, QUELLEN: ÖSTERREICHISCHE BISCHOFSKONFERENZ, FAQ ZU HALLOWEEN, WIKIPEDIA; HALLOWEEN, RÜBENGESTERN, PERCHT, ALLERHEILIGENSTRIEDEL, SALZBURGER LANDESGEBIET, ALLERHEILIGENSTRIEDEL – BRAUCHTUM UND SYMBOLIK, SALZBURGER LANDESGEBIET, ALLERHEILIGENSTRIEDEL – BRAUCHTUM UND KONTEXT

ANZEIGE FOTO: NADIA JABLJ PHOTOGRAPHY

St. Veitner Perchten – Ein Brauch der mit der Macht der Masken, mit dem Schrecken und mit dem Schutz gegen das Dunkel spielt.

LEBENSART



genannten „Rübengeister“ standen vor Häusern oder dienten Kindern auf ihren Heischegängen als Begleiter. Dass heute Kürbisse die Rüben ersetzt haben, macht das Motiv nicht fremd, sondern zeigt eine Anpassung – die Jack-o'-Latern hat auch hier ihre Vorläufer.

Heischegänge und Patenwesen

Das von Tür zu Tür ziehen, um kleine Gaben zu erhalten, ist kein reiner Import aus Amerika. Im Ennstal und Pongau kennt man das „Godngehen“ oder die Patenbräuche zu Allerheiligen, bei denen Kinder Striezel oder Süßigkeiten be-

kamen. Auch das „Heischen“ im Jahreslauf, bei dem Gruppen Gaben sammelten, gehört in diese Tradition.

Perchten, Krampus und Glöckler

Der Pongau ist das Zentrum der Salzburger Perchtenbräuche. Der Pongauer Perchten-

lauf, urkundlich seit dem 14. Jahrhundert in Gastein belegt, zeigt die enge Verbindung von Maskierung, Furcht und Licht. Auch im Ennstal sind Perchten- und Glöcklerläufe lebendig, etwa in Stainach. Dazu kommt der Schladminger Krampuslauf, einer der größten der Alpen. All diese ➤

Altenmarkter Gstanzlsingen

ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Humor, Musik & Kulinarik.

Das Altenmarkter Gstanzlsingen bringt Gstanzlsänger und Musikanten zusammen und mit ihnen eine gute Portion Witz, Charme und musikalisches Können. Das Publikum erwartet ein unterhaltsamer Abend mit fre-

chen Reimen, scharfzüngigen Pointen und echter Volksmusiktradition. Die humorvollen Spottgesänge – Gstanzln genannt – greifen aktuelle Themen ebenso auf wie Eigenheiten von Publikum und Ort. Moderiert wird der Abend gewohnt

charmant von Manfred Steger. Mit dabei sind die Gstanzlsänger Bäff und Bene Weber, weiters die Aberseea Pascher und die Gutauer Stubenhocker. Die Stadtler Musikanten und Leitn Toni-musi sorgen für beste Begleitung. Für Verpflegung

vor Ort sorgt die Altenmarkter Perchtengruppe. ★



Details

Sa 11.10.2025, 20 Uhr
So 12.10.2025, 11.30 Uhr
Festhalle, Altenmarkt
Tickets ab € 28 beim
Tourismusverband oder
auf Ö-Ticket

Infos & Tickets

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



Bräuche spielen mit der Macht der Masken, mit dem Schrecken und mit dem Schutz gegen das Dunkel – ein Motiv, das sich leicht mit der Gruselästhetik von Halloween verbindet.

Rahnnächte: Nächte zwischen den Welten

Zwischen Weihnachten und Dreikönig werden im Pongau die Häuser „ausgeräuchert“, um Schutz für Menschen und Tiere zu erbitten. Auch diese Rituale zeigen den Glauben an Schwellenzeiten, in denen die Grenzen zwischen der Welt der Lebenden und der Geister durchlässig sind – genau jenes Bild, das Halloween weltweit so stark prägt.

Kommerz und Jugendkultur

Gerade im Pongau und Ennstal haben Jugendkultur und Tourismus den Brauch rasch aufgenommen. Diskotheken, Vereine und Schulen nutzen Halloween für Feste, Mottopartys und Umzüge. Dabei verschmelzen regionale Maskenästhetik und internationale Trends: Krampusmasken erscheinen neben Hexenhüten, geschnitz-



te Kürbisse neben Rübenlaternen. Für viele Jugendliche ist Halloween heute weniger ein „fremdes“ Fest, sondern eine willkommene Gelegenheit, die eigene Kreativität auszuleben und regionale Traditionen spielerisch neu zu deuten.

Tourismus und Brauchtumspflege

In einer Region, die stark vom Tourismus geprägt ist, wird Halloween zunehmend auch ins Brauchtum integ-

riert. Gasthöfe, Hotels und Thermen veranstalten spezielle Halloween-Programme, oft kombiniert mit regionalen Elementen wie Perchtenmasken-Ausstellungen oder Striezelbacken. Damit wird Halloween nicht nur zu einem Importprodukt, sondern zu einer Plattform, auf der die eigene Kultur sichtbar wird. So trägt das „amerikanische Fest“ paradoxerweise auch zur Stärkung regionaler Identität bei.

Fazit

Halloween mag als US-Import erscheinen, doch im Pongau und Ennstal trifft es auf vertraute Symbole: Lichter gegen die Dunkelheit, Gaben für Kinder, Maskenwesen, Grenzzeiten. Ob Rübengeister, Striezel, Perchten oder Rahnnächte – all diese Elemente zeigen, dass Halloween in unserer Region keine bloße Modeerscheinung ist, sondern Resonanz findet, weil seine Motive seit Jahrhunderten Teil des gelebten Brauchtums sind. ✨



17. OKTOBER BIS 02. NOVEMBER

BEIM PREISGEKRÖNTEN ESCAPE ABENTEUER
ERWARTEN DICH ZUSÄTZLICHE ÜBERRASCHUNGEN,
DIE FÜR GÄNSEHAUT SORGEN.

BUCH JEZT DEIN TICKET UND LÜFTE DAS GEHEIMNIS!
WWW.RADSTADT.COM/GAME

ESCAPEROOM WAR GESTERN -
HEUTE IST DIE GANZE STADT DEIN ESCAPEROOM








Most, Cider & Sturm

HERBSTLICHE ERFRISCHUNG. Wenn die Obstbäume im September und Oktober ihre Früchte abwerfen, beginnt eine besondere Zeit: Most, Cider und Sturm haben Saison.

FOTOS: ADOBE FIRELY

Vom uralten Bauerngetränk bis zum modernen Craft-Cider spannt sich ein Bogen, der Tradition und Innovation verbindet. Was früher zur

Selbstversorgung auf jedem Hof gehörte, erlebt heute eine Renaissance – in Buschenschenken, Mostereien und bei regionalen Produzenten.

Sturm – der Herbstklassiker
„Sturm“ ist nichts anderes als junger, gärender Traubenmost. In Österreich besonders beliebt, wird er

frisch gepapft ausgeschenkt, sobald die Gärung einsetzt. Sein prickelnder, süß-säuerlicher Geschmack und die nur teilweise vergorene Frucht machen ihn zum ➤

GOLDENER HERBST

Mit der Ski amadé ALL-IN Card White genießt du nicht nur 760 Pistenkilometer in 25 Skiorten – du kannst schon ab 11.10. die Bergwelt erleben. Ob mit der Flying Mozart zur woom bike area in Wagrain oder der Alpendorf Gondelbahn auf den Geisterberg in St. Johann – dein Herbstabenteuer wartet.



Alpendorf Gondelbahn & Geisterberg
bis 26.10. von SA bis DI

Flying Mozart & woom bike area
bis 20.10. von DO bis MO
von 23. bis 29.10. täglich



Hol' dir jetzt deine Ski amadé ALL-IN Card White mit Vorverkaufsbonus online unter snow-space.com/ticketshop.

SKI AMADÉ ALL-IN CARD WHITE

Hol' dir jetzt den Vorverkaufsbonus!



Ski amadé

**12 Gipfel.
5 Täler.
ALL-IN.**

snow-space.com



Symbol für Erntedank und Herbstgeselligkeit. Im Ennstal findet man Sturm oft auf Bauernherbst-Festen oder in Buschenschenken, wo er mit deftigen Jausen serviert wird. Achtung: Sturm wirkt harmlos, hat aber bereits ordentlich Alkohol – und gärt im Bauch oft noch weiter.

Most – das Traditionsgetränk
Most, aus vergorenem Apfelsaft (seltener Birnen), war über Jahrhunderte das Alltagsgetränk der Bauern. Im Pongau gibt es noch immer alte Apfelsorten, die sich

hervorragend dafür eignen. Der Geschmack reicht von herb-trocken bis fruchtig-süß. Kleine Mostereien, etwa in Altenmarkt oder im unteren Ennstal, beleben die Tradition neu. Auf Märkten in Radstadt oder Schladming findet man immer wieder Flaschen von Direktvermarktern.

Cider – der moderne Bruder
International im Trend, hat Cider mittlerweile auch im Alpenraum Einzug gehalten. Anders als klassischer Most ist er oft spritziger, leichter und mit mehr

Fruchtaromen ausgestattet – perfekt für jüngere Genießer:innen, die ein modernes Pendant suchen. Einige Pongauer Betriebe experimentieren inzwischen mit handwerklich hergestelltem Cider, oft mit regionalen Äpfeln und Birnen.

Buschenschenken & Mostkultur
Rund um Schladming-Dachstein und im Salzburger Ennstal laden im Herbst zahlreiche Buschenschenken ein – rustikale Einkehrmöglichkeiten, in denen Sturm und Most mit Brettljause, Käse und Bau-

ernbrot serviert werden. Sie sind Treffpunkt für Einheimische und Gäste, die Gemütlichkeit und Regionalität schätzen.

Fazit
Most, Cider und Sturm sind mehr als Getränke – sie sind Ausdruck einer lebendigen Herbstkultur im Pongau und Ennstal. Ob beim Buschenschank in den Bergen, beim Bauernherbstfest oder in der Flasche vom Hofladen: Hier schmeckt man den Herbst in seiner reinsten Form – prickelnd, fruchtig, traditionsreich. ★

FOTOS: FREEPIK.COM / ATLAS STUDIO, ADOBE FIREFLY





Ganzheitliche Lernförderung

Cranio Sacrale Körperarbeit ✿ Reflexintegration
Legasthetietraining ✿ Dyskalkulietraining

Dipl. Päd. Silke Kronberger
silke@lichtblick-lernfoerderung.at
+43 664 75063797
www.lichtblick-lernfoerderung.at



FOTOS: SASKIA ÖHM – SASKIA ANN FOTOGRAFIE



DOS & DON'TS

Die 10 DOS & DON'TS rund um Most, Cider & Sturm

■ DOS

1. **Regional genießen** – immer nach heimischen Mosten und Cidern fragen.
2. **Auf alte Sorten achten** – Produkte aus „Matschanzker“ oder „Ilzer Rosenapfel“ schmecken besonders charakterstark.
3. **Zum Essen kombinieren** – Most passt hervorragend zu Schweinsbraten, Käse oder Brettljause.
4. **Frischen Sturm probieren** – aber nur in der Saison, er ist nicht lange haltbar.
5. **Buschenschenken besuchen** – authentischer Genuss mit bäuerlichem Flair.
6. **Vielfalt entdecken** – von trockenem Most bis süßem Cider ist für jede:n etwas dabei.
7. **Richtig lagern** – Flaschen kühl und dunkel aufbewahren.
8. **Maßvoll trinken** – Sturm und Most wirken leichter, als sie sind.
9. **Direktvermarkter unterstützen** – Kauf ab Hof fördert die regionale Wirtschaft.
10. **Tradition wertschätzen** – Most und Sturm sind Teil des bäuerlichen Kulturerbes.

■ DON'TS

1. **Nie Sturm transportieren wie Wein** – die Gärung läuft weiter, Flaschen können platzen.
2. **Kein Sammeln von Äpfeln ohne Erlaubnis** – Streuobstwiesen sind oft Privatbesitz.
3. **Nicht auf Vorrat stürmen** – Sturm muss frisch getrunken werden.
4. **Nicht unterschätzen** – auch leichter Most hat Alkohol.
5. **Keinen Einweg-Most trinken** – Plastikflaschen aus dem Supermarkt sind selten hochwertig.
6. **Nicht blind kaufen** – lieber nach Herstellungsweise und Sorte fragen.
7. **Nicht alles süßen** – Most darf ruhig herb sein, so schmeckt er authentisch.
8. **Keine Abfälle im Wald lassen** – Schalen und Müll gehören nicht in die Natur bei einem Genuss im Freien.
9. **Nicht ohne Jause genießen** – die Kombination ist das halbe Erlebnis.
10. **Nicht vergessen: Autofahren tabu** – auch wenn es „nur Sturm“ war.

GROSSE ERÖFFNUNG IN WERFEN

mmö Möbeltischler

Nach intensiver Vorbereitungszeit war es so weit: Am 29. August lud mmö Möbeltischler zur feierlichen Eröffnung des neuen Wohnstudios ein. Zahlreiche Gäste nutzten die Gelegenheit, einen ersten Blick in die stilvoll gestalteten Räumlichkeiten zu werfen und sich von den vielfältigen Wohnideen inspirieren zu lassen. Außerdem konnten für den Verein integratives Feriencamp von Sabine Seidl insgesamt EUR 500,00 an Spenden gesammelt werden. Ab sofort sind die Türen geöffnet, um sich vor Ort beraten zu lassen, neue Trends zu entdecken und die eigene Wohnwelt neu zu gestalten.



m=mo

MÖBELTISCHLER

Manuel Mühlbacher-Öhm
Markt 24, 5450 Werfen
+43 660 68 500 43
office@mmoebeltischler.at
www.mmoebeltischler.at



Birgit Birnbacher

SOZIOLOGIN & SCHRIFTSTELLERIN. Die in Schwarzach im Pongau geborene Autorin und Soziologin Birgit Birnbacher spricht im Interview über ihre neue Rolle im Leitungsteam des Literaturfestes, ihre Verbindung zur Heimat und ihre Visionen für die Zukunft der Literaturvermittlung.

Frau Birnbacher, herzlichen Glückwunsch zur neuen Aufgabe! Wie haben Sie die Anfrage bzw. Ernennung ins Leitungsteam des Literaturfestes erlebt?

Die Anfrage ist schon öfter gekommen und ich habe mich immer geehrt gefühlt, bisher hat es aber zeitlich nie gepasst. Jetzt bin ich seit einiger Zeit ausschließlich freischaffend, da tut es gut, wieder ein Team um sich zu haben. Ich mag ja den Kontakt zu den Menschen sehr und beim Schreiben ist man immer auch ein bisschen einsam, so ist die Aufgabe auch eine Ergänzung.

Sie sind in Schwarzach im Pongau geboren – inwiefern prägt Ihre Herkunft aus dem Salzburger Land Ihren Blick auf Literatur und Kultur?

Als junge Frau war ich viel im Ausland, heute muss ich beruflich zu Lesungen viel reisen. Daraus ergibt sich, dass ich in der Freizeit am liebsten zuhause bin. Im Pongau fühle ich mich am meisten Goldegg verbunden, dort steht das Haus meiner Großeltern und da bin ich Kind gewesen. Ich gehe immer noch gern hinter dem See zu dem Haus hinauf, oder hinaus zu den drei Buchen. Es ist schön zu sehen, dass manche Dinge sich nicht

ändern. Die Pickerl am Hausingang gegenüber vom Seehof kleben dort seit über dreißig Jahren. So etwas freut mich.

Ab 2026 leiten Sie gemeinsam mit Carmen Schwarz und Nadine Samija das Literaturfest. Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit im neuen Team, und wie teilen Sie die Aufgaben untereinander?

Zuerst habe ich mich gefragt, wo der Mehrwert für das Festival liegen kann, wenn ich da mitmache. Nadine Samija hat unglaublich viel Erfahrung, Umsicht und Planungsvermögen, sie ist ein richtiger Profi. Carmen Schwarz ist als leidenschaftliche Buchhändlerin und charismatische Lesebegeisterte unfassbar breit aufgestellt, sie kennt das Publikum und ist ein Allroundtalent. Meine Aufgabe sehe ich da eher in der Literatur selbst. Meine Perspektive, das merken wir oft, ist eine ganz andere. Ich kenne viele der Autor*innen, weiß, worum es ihnen geht, betrachte Bühnensituationen aus ihrer Perspektive und kenne ihre Arbeits- und Lebensbedingungen.

Birgit Birnbacher, ist Soziologin und Schriftstellerin, 1985 geboren im Pongau und lebt in der Stadt Salzburg und Wien.

Aber auch die Texte schaue ich ganz anders an. Zum Beispiel bin ich immun gegen Marketingstrategien, bombastische Verkaufszahlen oder aufsehenerregende Cover. Bis jetzt kommt mir vor, dass wir uns sehr gut ergänzen. Dass

wir nebenbei auch noch alle drei Widerspruch aushalten und gern offen diskutieren, könnte ein wichtiger Grundstein sein für die weitere gute Zusammenarbeit.

Was bedeutet es Ihnen persönlich, nun neben Ihrer Tätigkeit als Autorin auch kuratorische Verantwortung für ein so großes Festival zu übernehmen?

Ich glaube, in der Konzeption eines Festivals geht es auch mal rauer und stressiger zu. Da wird nicht



FOTOS: ERIKA MAYER

Das Literaturfest Salzburg stellt sich neu auf. Das neue dreiköpfige Leitungsteam besteht aus Birgit Birnbacher (geboren in Schwarzach im Pongau), Carmen Schwarz und Nadine Samija.



jede*r mit Samthandschuhen angefasst. Mir kommt vor, dass das Team auszeichnet: Wir haben alle eine hands-on Mentalität, niemand scheut die Arbeit, und jede packt einfach da mit an, wo es gerade wichtig ist. Ziemlich das Gegenteil von einem klischeehaften Frauenteam wahrscheinlich.

Ich erlebe es vielfältig, bereichernd und produktiv. Dass niemand zimperlich ist, macht es noch besser.

Das Literaturfest 2026 wird sich thematisch auf die Verbindung von Literatur und Musik konzentrieren. Wie

kam es zu dieser Schwerpunktsetzung?

Wir übernehmen ja ein Festival, das sehr gut aufgestellt ist und eine Vielzahl an Besucher*innen lukriert. Wir haben wunderbare Kooperationspartner*innen und sind in der Stadt sichtbar. Das wollen wir beibehalten. Die Literatur-

vermittlung ist uns ein großes Anliegen. Wir wollen, dass auch Leute kommen, die bisher nicht dabei waren, ohne jene zu verlieren, die immer gekommen sind. Da dachten wir, vielleicht sei eine thematische Grundierung gut. Ein Jahr Musik, das nächste womöglich Theater, das übernächste vielleicht Bildende Kunst. Wir wollen raus aus der Blase, aber ohne den Fokus auf die Qualität zu verlieren. Da bieten sich Fusionen an, Literatur war und ist immer mit Musik verwandt gewesen, Spoken Word und Lyrik bieten sich da genauso an, wie wunderbar komponierte Romane oder ein Blick in die jüngere Geschichte von Größen der Literaturgeschichte und ihrer Hinwendung zur Musik. Es wird eine große Bandbreite geben, die den ➤

WIR
MACHT'S
MÖGLICH.

Raiffeisen
Salzburg



DIE BESTE ZEIT UNSERES LEBENS.

HOL DIR DEINEN JBL GO 4 LAUTSPRECHER ZU DEINEM GRATIS JUGENDKONTO*!



salzburg.raiffeisen.at

*Die Raiffeisenbank übernimmt die Kosten für das Jugendkonto bis zum 19. Geburtstag bzw. 27. Geburtstag für Student:innen, bei regelmäßiger Vorlage der Inskriptionsbestätigung. Ab 14 Jahren, in allen teilnehmenden Raiffeisenbanken.

INTERVIEW

Das gesamte Team
des Literaturfestes

Fokus nicht verliert: Die Liebe
zum gehaltvollen Wort.

Welche Formen der „Musikalität“ in der Literatur möchten Sie beim Festival besonders sichtbar machen?

Einerseits laden wir ein paar herausragende Musiker*innen ein, die wunderbare Bücher schreiben. Wir arbeiten mit der ARGE und dem Jazzit und vielen anderen mehr zusammen und bringen die auf die Bühne – lesend, diskutierend, musizierend. Es wird klassische Lesungen geben, aber auch Performatives. Wichtig ist uns bei all dem die Qualität: Wir wollen keine Beliebtheit, sondern Vielfalt und Qualität.

Gibt es schon konkrete Formate oder Veranstaltungen, auf die sich das Publikum freuen darf?

Die renommierte Eröffnung, die Lyrik-Matinée und das Festzentrum bleiben, auch im Kurgarten werden wir nach wie vor sichtbar sein. Wie bisher wird das Literaturfest auf viele Locations in der ganzen Stadt verteilt sein. Neben den Lesungen setzen wir auch auf Diskussion und Gespräch, wie es bisher immer der Fall gewesen ist.

An welchen bewährten Formaten des Literaturfestes möchten Sie festhalten – und wo sehen Sie Raum für Neues?

Die lange Lesenacht haben wir etwas umgestaltet. Das machen wir in der Form nicht mehr, stattdessen gibt es beispielsweise drei aufeinander folgende Veranstaltungen, die thematisch zusammengehören. Die Besucher*innen können sich aussuchen, ob sie alle



drei oder nur eine davon besuchen. Ich bleibe aber dabei: Das Festival ist hervorragend aufgestellt. Die Veränderungen, die wir einführen, haben eher etwas probierfreudiges, weniger den Charakter der Notwendigkeit.

Das Literaturfest versteht sich als „Fest der Begegnung“. Wie wollen Sie diese Begegnungen zwischen Autor*innen, Leser*innen und der Stadt Salzburg künftig gestalten?

Uns kommt vor, dass alles, was gut, echt und aufrichtig ist, auch ankommen kann. Wir sind motiviert und glauben daran, dass die Menschen kommen, wenn man ihnen Gutes anbietet. Ich erlebe es persönlich oft, dass Menschen jeden Alters auf Lesungen kommen und hinterher sagen: Ich war noch nie auf einer Lesung, ich wusste gar nicht, dass das nicht langweilig ist. So wollen wir es halten: Gehaltvoll, bereichernd, verbindend, und dabei niedrigschwellig das bieten, wofür unser Herz schlägt: Literatur.

Welche Rolle spielt für Sie Literatur als gesellschaftliche Kraft in Zeiten von Krisen, Umbrüchen und Debatten?

Mir kommt vor, dass viele Menschen zurecht Angst haben vor elitären oder langweiligen Veranstaltungen, und sich lieber dreimal überlegen,

ob sie heute wohin gehen sollen, oder nicht. Gerade diese Räume, die bei Lesungen und Diskussionen geschaffen werden, sind es aber, die uns wirklich bereichern und was mitgeben. Ich würde mir wünschen, dass die Menschen weniger Angst vor Lyrik haben. Lyrik hat immer das schwierige Image. Niemand würde sagen: Ich kann nicht beurteilen, wie mein Schnitzel schmeckt, ich bin ja kein Bauer mit Bio-Zertifikat. Aber bei Lyrik reißen sofort alle die Hände hoch und sagen: Finger weg. Dabei ist Lyrik sowas wie unsere Ur-Sprache. Sie erzählt uns Verhältnisse aus unserer aller Innersten. Es gibt niemanden, der sich damit nicht auskennt. Ich beweise es Ihnen, bei der Matinee zum Abschluss unseres Fests.

Sie sind vielfach ausgezeichnete Autorin und haben zuletzt den Roman „Wovon wir leben“ veröffentlicht, Ihr neuer Roman „Sie wollen uns erzählen“ erscheint im März 2026. Wie vereinbaren Sie die Arbeit am eigenen Schreiben mit der neuen Leitungsrolle?

Dass sich das für 2026 so ergeben hat, hätte ich mir persönlich nicht so ausgesucht. Aber manchmal ist es halt so. Dann wird es kurz einmal stressig, und hinterher beruhigt sich das. Grundsätzlich bin ich froh, dass mir nicht fad wird. Ich weiß ja auch nicht, wie

lange ich solche Dinge überhaupt machen darf, wie lange das jemanden interessiert oder mich wer fragt, kuratierst du ein Literaturfest mit uns? Also habe ich halt jetzt einmal ja gesagt. Ob ich es bereue, sehen wir hinterher. Fad wird es bis zum Sommer auf jeden Fall nicht.

Was wünschen Sie sich persönlich für die Zukunft des Literaturfestes Salzburg?

Ich persönlich wünsche mir, dass das Literaturfest weiterhin als feste Größe im Salzburger Kulturleben bestehen bleibt. Ich merke es bei den Anfragen: Die auftretenden Künstler*innen freuen sich, wenn sie eingeladen werden, begreifen es als Auszeichnung. So wollen wir es halten: Wir bieten Räume an, die vielen wunderbaren Arten von Literatur zu erleben, und zu erfahren, was die mit uns machen. Wir wollen zeigen, was Literatur soll, warum sie wichtig ist, wichtiger denn je: Wir leben in einer Daumen-hoch-Daumen-runter-Gesellschaft, alles ist gut oder schlecht, schwarz oder weiß. Nichts öffnet die Horizonte so sehr wie Literatur. Sie ist ein Manifest für das Sowohl-als-auch, ein Hoch auf die Grauzone, und dadurch, das glaube ich wirklich: Ein demokratiepolitisches Instrument zum Fortbestand der Welt.





Ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages? Mehr auf weekend.at/fruehstueck



72 Prozent
der Österreicher
frühstücken unter der
Woche.

So frühstückt Österreich

GENUSS AM MORGEN. Werktags schneller, am Wochenende länger und ausgiebiger – meist süß, fast immer daheim und mit Kaffee als Fixstarter. *Von Rudolf Grüner*

Guten Morgen! Sie haben heute schon gefrühstückt? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Laut einer aktuellen Gallup-Studie (1.000 Personen über 18 Jahre) in Auftrag des in Wien beheimateten Marmelade-Spezialisten Staud's zeigen nach dem Aufstehen gut drei Viertel der Bevölkerung

Appetit auf Semmerl & Co. Und das wohlgeordnet unter der Woche. Von Montag bis Freitag muss es aber meist schnell gehen: Ein Viertel der Befragten ist in weniger als zehn Minuten fertig, gut 40 Prozent nehmen sich bis zu 20 Minuten Zeit, ein weiteres Viertel gönnt sich nochmals zehn Minuten mehr. Immer-

hin noch neun Prozent frühstücken bis zu einer Stunde. Am Wochenende decken fast neun von zehn Menschen die morgendliche Tafel. Ein Viertel investiert dann gleich eine gute Stunde in das »

Basis jeden Frühstücks: Auf Brot und Gebäck können sich fast alle einigen.





Tischgespräch.

Laut den aktuellen Zahlen genießen vor allem Menschen mit einem höheren Bildungsabschluss die gemeinsame Frühstückszeit mit Familie oder Freunden.

Genuss-

Ritual – und tischt dabei mitunter groß auf.

Süßes Österreich

Brot und Gebäck sind als Grundlage kaum wegzudenken. Dahinter rangieren schon Marmeladen in allen

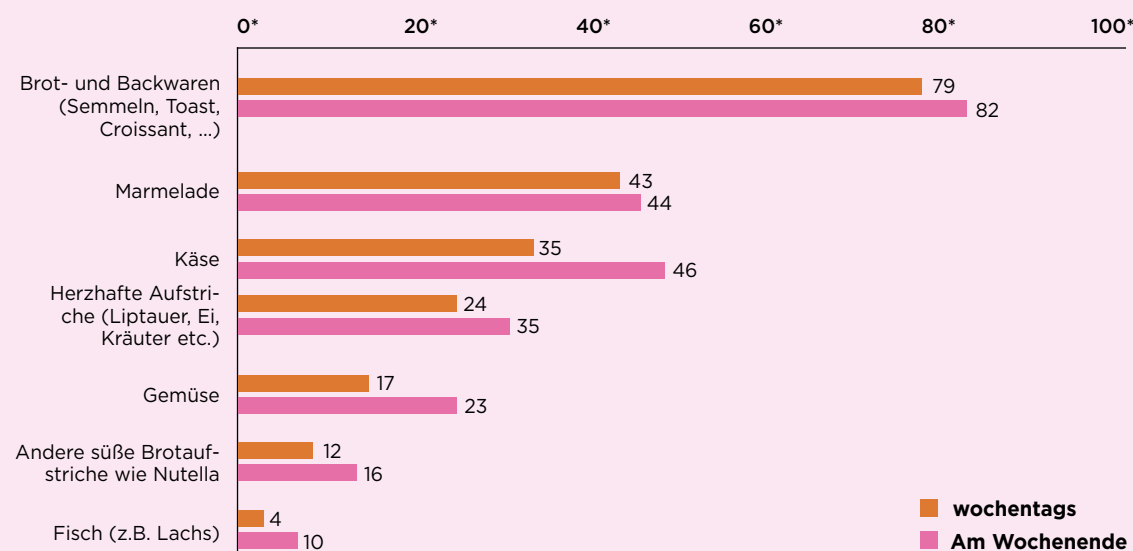
Geschmacksrichtungen. Damit lassen sich die Österreicher eindeutig dem „Süßen Typ“ zuordnen. 39 Prozent zählen laut Studie zu dieser Frühstücksgruppe, bei der auch Honig und süße Aufstriche hoch im Kurs stehen. 31 Prozent bevorzugen Pikantes, etwa Käse oder Wurstwaren

aller Art. Knapp ein Viertel definiert sich als „gesundheitsbewusst“ – mit Vorlieben für Müsli, Obst oder Joghurt. Der Rest, rund sieben Prozent, ist irgendwo dazwischen angesiedelt – und frühstückt nach Lust und Laune.

Herzhaft und daheim

Am Wochenende wird die erste Mahlzeit des Tages generell herzhafter: 44 Prozent greifen zu Eierspeisen, während wochentags nur ein Fünftel die klassische Proteinquelle mit auf den Frühstückstisch packt. Fisch, meist in Form von Lachs, ist wohl eher etwas fürs Früh-

BELIEBT AM FRÜHSTÜCKSTISCH



Quelle: Staud's Frühstücksreport 2025/Österreichisches Gallup Institut

*Nennungen in Prozent

FOTOS: JUEFTEAM/ISTOCK/GETTY IMAGES, ROISSANT: TURAC NOVIRUZOVA/ISTOCK/GETTY IMAGES

Frühstücks-Charaktere (Auszug)

Die Genießer

beginnen den Tag mit einem ausgiebigen Frühstück, für das sie sich Zeit nehmen. Sie machen **27 Prozent** aus.



Die Gesundheitsbewussten

Dieser Gruppe (**22 Prozent**) sind Ausgewogenheit, gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel wichtig.

Die On-the-go-Frühstücker

7 Prozent besorgen sich ihr Frühstück flexibel am Arbeitsweg beziehungsweise außer Haus.



Die Verweigerer

Gar kein Frühstück nehmen **26 Prozent** zu sich. Sie greifen maximal zu einem (Heiß-)Getränk.

stücksbuffet im Hotel. Zuhause ist der Fischgenuss meist für die Festtage reserviert. Als Lieblingsplatz der Österreicher für den großen oder kleinen Morgenschmaus haben sich die eigenen vier Wände herauskristallisiert. Und das besonders am Wochenende, wenn 95 Prozent nur ein paar Schritte zum gedeckten Tisch gehen wollen. Montags bis freitags wird eher am Weg zur Arbeit konsumiert – klassischerweise nach einem Zwischenstopp beim Bäcker.

Energie und Stimmung

Auch warum wir uns so für die morgendliche Mahlzeit begeistern, wurde abgefragt. Knapp 70 Prozent nennen Energie, Leistungsfähigkeit und Konzentration als Hauptmotive. Mehr als die Hälfte gibt an, dass sich die morgendliche Stimmung verbessert. Auch die soziale Karte sticht: Mehr als ein Drittel freut sich über die gemeinsame Zeit mit Familie oder Freunden. Für jeden Zweiten ist es schlicht die Antwort auf den Hunger.

Mit Zeit – und Kaffee

Besonders die Generation 65 plus zeigt sich genussfreudig: Sie nimmt sich Zeit, zelebriert das Frühstück und genießt bewusst. Übrigens nicht ohne Kaffee! Über 80 Prozent der „Grey Ager“ starten mit Bohnenduft in

den Tag. In der Gesamtbevölkerung sind es immerhin noch gut 75 Prozent.

Blick über die Grenzen

Dass andere Länder durchaus anders ticken, zeigt ein Blick in den kulinarischen Atlas. In Frankreich reicht zum Frühstück ein Croissant oder ein Stück Baguette. Mehr braucht es nicht, solange der Café au Lait daneben steht. Die Italiener sind noch minimalistischer: Ein Espresso und ein Cornetto – fertig.

West vs. Süd

Das englische Frühstück ist eine kleine Schlachtplatte – mit Speck, Würsteln, Bohnen, Eiern, Toast, Schwammerl und Tomaten. In der Türkei bedient man sich am bunten Buffet: Mit Oliven, Käse, Tomaten, Gurken, Eiern, Brot, Honig und meist sehr viel Schwarztee. Auch die benachbarten Griechen greifen gern früh zu: Cremiger Joghurt mit Honig und Nüssen gehört dort zum traditionellen Standard.

Genuss in Übersee

Drüben in den USA ist alles möglich: Pancakes mit Ahornsirup, Ei mit Speck oder eine Schüssel Cornflakes. Hier entscheidet meist der Zeitplan. In Mexiko gibt's morgens schon Fiesta: Chilaquiles (Tortillachips in Salsa mit Käse und Ei), Tamales oder süßes Gebäck – immer mit kräftigem Kaffee. ★

Eine typische rot-weiß-rote Kombination: Kaffee und Süßes.



VORWORT



Christian Hinterlechner
Obmann

130 Jahre und kein bisschen leise – 2026 feiert die Bundesbahnmusikkapelle Bischofshofen ihr großes Jubiläum. Seit 130 Jahren erklingen unsere Melodien, frisch im Ton und jung im Herzen, und genau so möchten wir es auch in Zukunft halten. Damit das gelingt, haben wir unser Jubiläumsjahr auf drei starke Säulen gestellt: Zum einen suchen wir Verstärkung – ob jung oder junggeblieben, ob Anfänger oder geübter Musiker, bei uns ist jeder willkommen, der Freude an der Musik hat oder sie erlernen möchte. Zum anderen brauchen auch unsere Uniformen nach vielen Jahren treuer Dienste neuen Glanz, denn wir wollen nicht nur gut klingen, sondern auch gut aussehen – jede Unterstützung ist dabei ein wertvoller Beitrag. Schließlich machen wir 2026 zu einem musikalischen Festjahr mit Veranstaltungen, die unsere Geschichte würdigen und Bischofshofen zum Klingen bringen werden und unsere dritte Säule darstellt. An dieser Stelle möchten wir auch ein herzliches Dankeschön an die Bevölkerung von Bischofshofen richten: Ihr habt uns über Jahrzehnte begleitet, unterstützt, zugehört und mitgefeiert. Ohne euch gäbe es uns in dieser Form nicht. Danke für euer Vertrauen – wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre!

Mit musikalischen Grüßen
Christian Hinterlechner, Obmann
der Bundesbahnmusikkapelle
Bischofshofen

130 JAHRE MUSIKTRADITION



Bundesbahnmusikkapelle Bischofshofen. Bischofshofen lebt von seinen Vereinen – sie prägen das kulturelle und gesellschaftliche Leben der Stadt in besonderer Weise. Einer jener Vereine, der auf eine besonders lange Geschichte zurückblicken kann, ist die Bundesbahnmusikkapelle. Sie wird im Jahr 2026 ihr 130-jähriges Bestehen feiern – ein Anlass, der im Rahmen des Maifestes am 1. Mai gemeinsam mit den örtlichen Vereinen begangen wird. Als älteste noch bestehende Musikkapelle der Stadt ist sie ein bedeutender Träger des lokalen Kulturerbes.

FAKTEN

- **Gründung:** 1896
- **ZVR-Zahl:** 942463355
- **Mitglieder:** 50 aktiven Musikerinnen & Musiker
davon 5 Marketenderinnen
- **Alter:** 12 bis 83 Jahre
- **Obmann** Christian Hinterlechner
- **Obmann Stellvertreter** Christoph Stranger
- **Kapellmeister** Stefan Stranger
- **Kontakt:** Freizeitweg 2
5500 Bischofshofen
+43 664 / 923 66 06
info@bb-musik.at
www.bb-musik.at



FOTOS: ARCHIV BUNDESBAHNMUSIKKAPELLE, CHRISTIAN FISCHBACHER



Gegründet wurde die Kapelle im Jahr 1896 bei einer Eisenbahnerversammlung im Gasthof Kössner. Franz Abinger, der als Initiator gilt, versammelte damals 22 motivierte Eisenbahner, die von fünf Musikern unterrichtet wurden. Geleitet wurden die ersten Proben von Kapellmeister Hintringer aus Selzthal, der für jede Probe einen langen Anreiseweg auf sich nahm. Mit der Zeit festigte sich die musikalische Qualität, vor allem ab 1899, als weitere ausgebildete Musiker zur Kapelle stießen. Die formelle Anerkennung als Ortsmusikkapelle erfolgte 1909 durch Bürgermeister Nitsch, im selben Jahr wurde auch erstmals in Pongauer Tracht ausgerückt. Historische Ereignisse wie der Ausbruch des Ersten Weltkriegs unterbrachen geplante Auftritte, doch die Kapelle überstand alle Höhen und Tiefen – von wirtschaftlich schwierigen Zeiten, über die Zeit des Nationalsozialismus bis hin zum Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg.

Kulturträger mit internationaler Erfahrung
In den Jahrzehnten nach dem Krieg wurde die Bundesbahnmusikkapelle auch überregional bekannt. Reisen führten die Musikerinnen und Musiker nach Belgien, Jugoslawien, Frankreich und Deutschland. Unter Obmann Alois Schein wurde zwischen 1978 und 1981 das erste eigene Musikheim am Bahnplatz errichtet. Nach dessen Abriss im Jahr 2001 wurde am Freizeitweg innerhalb eines Jahres ein neues Heim

gebaut, das bis heute als musikalische Heimat dient.

Nachwuchsarbeit im Zentrum
Heute steht besonders die Arbeit mit jungen Menschen im Mittelpunkt. Kinder und Jugendliche werden durch musikalische Ausbildung in die Gemeinschaft der Kapelle eingebunden. Das gemeinsame Musizieren fördert nicht nur musikalisches Können, sondern auch soziale Kompetenzen und Teamgeist. Regelmäßige Proben,

Ausflüge und Konzerte machen die Kapelle für junge Mitglieder zu einem lebendigen Teil ihres Alltags.

Die Eisenbahn als Wurzel – auch in Zukunft
Obwohl heute nur noch ein aktiver Musiker bei der ÖBB beschäftigt ist, bleibt die Verbindung zur Eisenbahn ein zentraler Bestandteil der Identität. Der Verein steht allen offen, doch seine Wurzeln vergisst er nicht. Der engagierte Vorstand rund um Obmann Christian Hinter-



Die Gründer der Bundesbahnmusik

Eisenbahnermusik Bischofshofen ca. in den 1950er Jahren



lechner und Kapellmeister Stefan Stranger arbeitet kontinuierlich daran, neue Mitglieder zu gewinnen und die Bundesbahnmusikkapelle zukunftsfit zu halten.

Neue Uniform als Zeichen der Geschichte

Anlässlich des bevorstehenden Jubiläums hat sich die Kapelle dazu entschlossen, ihre Uniform neu zu gestalten. Die bisherige Ausstattung aus dem Jahr 2010 ist nicht mehr erhältlich. Gemeinsam mit der oberösterreichischen Schneiderei Hohensinn wur-

de eine neue Uniform entworfen, die sowohl traditionelle als auch funktionale Elemente berücksichtigt. Die Entscheidung für das neue Design wurde mit Bedacht getroffen. Obmann Christian Hinterlechner betont: „Es war eine genaue Überlegung, in welche Richtung man sich entscheidet. Schlussendlich haben wir aber bewusst den Weg gewählt, die Uniform an unsere Geschichte als Eisenbahner-Musik anzulehnen – und das ist eben die klassische Eisenbahneruniform.“ Die neue Uniform soll für viele

Jahre verfügbar bleiben und den historischen Bezug der Kapelle auch optisch unterstreichen.

DANKE...
Mit Kosten von rund 1.500

Euro pro Garnitur stellt die Neueinkleidung jedoch eine große finanzielle Herausforderung dar. Daher bittet die Bundesbahnmusikkapelle um Unterstützung aus der Bevölkerung. ★

UNIFORM SPENDEN

Bankverbindung: Salzburger Sparkasse
IBAN: AT14 2040 4072 0820 2210
BIC: SBGSAT2SXXX
Nähere Informationen finden Interessierte unter www.bb-musik.at

Gruppenfoto 2016



FOTOS: ARCHIV BUNDESBAHNMUSIKKAPELLE, GERNOT BRANDSTAETTER
SUSANNE REISENBERGER-WOLF



**STOFF-
VERARBEITUNG
IN DER HAUSEIGENEN
NÄHEREI**

INNENARCHITEKTUR

TOFERER
wohnen erleben

Möbel · Einrichtungshaus

Bischofshofen · Gasteiner Str. 40 · Tel. 0 64 62 / 35 96
Mail: info@moebel-toferer.at · www.moebel-toferer.at



**VOM EINZELSTÜCK
BIS ZUM GESAMTKONZEPT**

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN
MÖBEL, STOFFE, WOHNACCESSOIRES & KÜCHEN
INNENARCHITEKTUR TOFERER IN BISCHOFSHOFEN
WWW.MOEBEL-TOFERER.AT



Innenarchitektur Toferer
Gasteinerstr. 40
5500 Bischofshofen
Tel. 06462 / 3596
www.moebel-toferer.at

Öffnungszeiten:
MO – FR: 09:00-12:00 Uhr
und 14:30-18:00 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten &
Samstags nach Terminvereinbarung



INTERVIEW

Beatrix Eder

AQUARELLMALERIN. Wasser, Farbe, Licht und Zufall – daraus entsteht die Welt von Beatrix Eder. Was einst mit einem spontanen Kauf begann, wurde zu einer Leidenschaft, die sie bis heute begleitet. In ihren Aquarellen spiegelt sich die Freude am Unvorhersehbaren, am Entdecken und Weiterentwickeln. Ihre Motive begegnen ihr unterwegs in der Natur oder im ganz Alltäglichen – und verwandeln sich unter ihren Händen zu Bildern voller Stimmung und Lebendigkeit.

Beatrix, wie sind Sie zur Malerei – speziell zur Aquarellmalerei – gekommen?

Beatrix: 1998 habe ich bei einem Schließungsabverkauf in Bischofshofen meine erste Ausrüstung gekauft – und gleich drauflosgemalt.

Haben Sie dafür Ausbildungen, Kurse oder Workshops besucht, oder sind Sie Autodidaktin?

Beatrix: Anfangs habe ich mir mein Wissen aus Büchern geholt und sehr viel geübt. Erst etwa 20 Jahre später kam über Internet und Facebook eine Gruppe von begeisterten

Hobbyaquarellmalern zusammen. Wir treffen uns einmal jährlich zu einem Kurzurlaub mit einem zweitägigen Workshop bei

einem von uns ausgewählten Künstler. Das hat mir sehr geholfen, dazu zu lernen und meinen eigenen Stil zu entwickeln.



Was fasziniert Sie besonders an der Technik des Aquarells?

Beatrix: Ich liebe das Zusammenspiel von Wasser und Farbe, von Licht und Schatten – und den Moment, in dem sich das Bild fast wie von selbst entwickelt. Aquarell ist nur zum Teil planbar, Wasser und Pigmente sorgen immer wieder für überraschende Wendungen. Oft wird ein Bild ganz anders, als man es ursprünglich im Kopf hatte.

Mit welchen Themen und Motiven beschäftigen Sie sich am liebsten?

Beatrix: Ich habe kein spezielles Thema. Viele Motive entdecke ich auf Wanderungen in

der Natur – oder auch ganz schlicht im Haushalt.

Gibt es Farbwelten, die für Sie eine besondere Bedeutung haben?

Beatrix: Die Farbwahl hängt stark von meiner Stimmung ab. Eigentlich liebe ich alle

Farben und habe auch eine große Vielfalt zuhause. Sehr oft arbeite ich aber nur mit den drei Grundfarben und mische mir die Töne selbst.

Wie hat sich Ihr Stil im Laufe der Zeit entwickelt?

Beatrix: Durch viel Übung, das

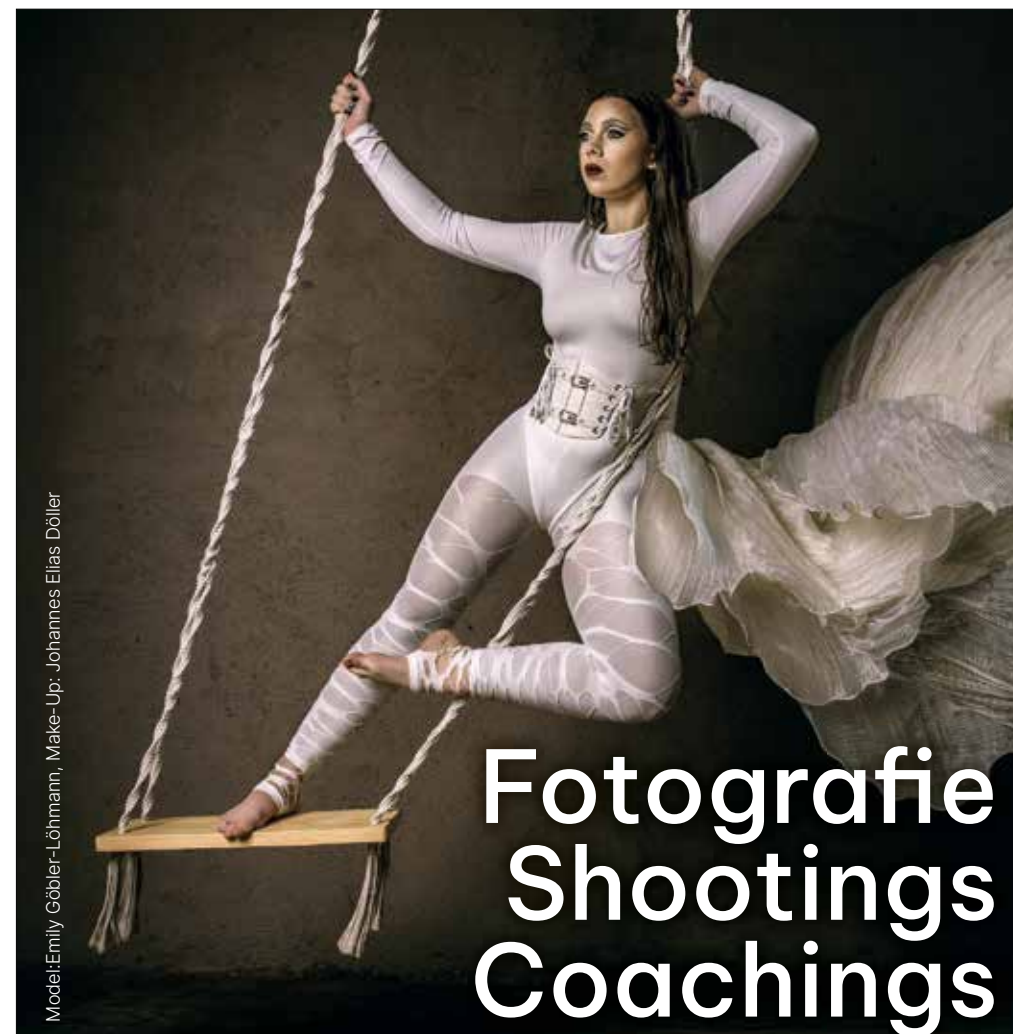
Ausprobieren verschiedener Techniken und deren Kombination – und natürlich auch durch das Beobachten von Künstlern bei Workshops.

Welche Künstlerinnen oder Künstler haben Sie inspiriert oder geprägt?

Beatrix: Es gibt keinen bestimmten. Meine Inspiration ist ein buntes Durcheinander vieler Künstlerinnen und Künstler – und es werden ständig mehr.

Wie gehen Sie mit der „Unvorhersehbarkeit“ ➤

Beatrix Eder. Geboren wurde Beatrix Eder in Wolfsberg im Lavanttal (Kärnten). Nach der Schule zog es sie zum Arbeiten nach Werfenweng. Dort lernte sie später ihren Mann kennen, heiratete und lebt seither in Bischofshofen.
ederbeatrix1@gmail.com



Model: Emily Göbler-Löhmman, Make-Up: Johannes Elias Döller

FOTOS: BEATRIX EDER

Fotografie Shootings Coachings



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



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



von Wasser und Farbe um – eher als Herausforderung oder als Chance?

Beatrix: Genau das ist die Faszination: zuzusehen, wie Wasser und Pigmente ihr Eigenleben entwickeln, dabei selbst einzugreifen und die Richtung mitzubestimmen. Für mich ist

es Herausforderung und Chance zugleich.

Was möchten Sie mit Ihren Bildern bei den Be-trachterinnen und Be-trachtern auslösen?

Beatrix: Ich freue mich, wenn meine Bilder gefallen – und

wenn sie eine Stimmung, eine Erinnerung oder ein Gefühl wecken, besonders bei Landschaften und Naturmotiven.

Arbeiten Sie auch auf Anfrage, bzw. verkaufen Sie Ihre Werke?

Beatrix: Da ich nicht sehr bekannt bin, bekomme ich nur selten Anfragen. Wenn es für mich machbar ist, nehme ich aber gerne Aufträge an – außer für Tiere und Porträts, da gibt es Künstler, die das viel besser können. Bilder aus meinem inzwischen großen Fundus verkaufe ich natürlich gerne.

Wie sind Sie zum Kunstquadrat gestoßen und was bedeutet diese Mitgliedschaft für Sie?

Beatrix: Ich bin schon länger Mitglied, habe aber erst vor kurzer Zeit begonnen, aktiv an Treffen teilzunehmen. Seither versuche ich regelmäßig bei Stammtischen und Workshops dabei zu sein. Der Austausch mit den anderen Künstlerinnen und Künstlern, allesamt wunderbare Menschen, und das gemeinsame Arbeiten an verschiedenen Techniken sind für mich eine große Bereicherung im Alltag.

Wo konnten oder können

Interessierte Ihre Arbeiten bisher sehen?

Beatrix: Im Juni hatte ich eine Ausstellung in den Räumen des Kunstquadrats Bischofshofen.

Gab es besondere Reaktionen oder Erlebnisse im Zusammenhang mit Ihren Bildern, die Ihnen in Erinnerung geblieben sind?

Beatrix: Meine Motive und meine Art zu malen kommen gut an – besondere Erlebnisse oder Reaktionen sind mir bisher aber nicht begegnet.

Welche Pläne haben Sie für die nächste Zeit – stehen Ausstellungen oder Projekte bevor?

Beatrix: Von Anfang Jänner bis Ende März werde ich im Gemeindeamt Pfarrwerfen ausstellen. Ansonsten zeige ich meine Bilder gerne auch zuhause.

Gibt es ein „Traumprojekt“ oder einen Ort, an dem Sie Ihre Werke unbedingt einmal präsentieren möchten?

Einen bestimmten Traumort gibt es nicht. Mein Wunsch ist es einfach, weiterzumalen, dazuzulernen und mich so lange wie möglich weiterzuentwickeln. ★

FOTOS: BEATRIX EDER



Brass Palmas 2025

3000 Teilnehmer:innen, 20 Acts und vier Tage „joy, fun und Blasmusik in the sun“. Brass Palmas 2025 ging von 18. bis 21. September im kroatischen Städtchen Baška auf der Insel Krk über die Bühnen und der Woodstock Beach Club wurde seinem Namen mehr als gerecht. Es waren vier Tage Sonnenschein und Blasmusik, Sommervorverlängerung und beste Stimmung. Ein ausverkauftes Festival, das schon jetzt wieder Lust auf mehr macht! Für alle, die nicht persönlich dabei waren: am 20. Oktober wird auf ORF1 das Festival noch einmal in einer Doku zu sehen sein!

FOTO: JULIAN QUIRCHMAIR



Yogaherbst Gastein 2025: 10 Jahre „Quelle der Inspiration“

Vom 17. bis 26. Oktober 2025 wird das Gasteinertal erneut zur „Quelle der Inspiration“ – und feiert ein ganz besonderes Jubiläum: 10 Jahre Yogaherbst in Gastein! Der Yogaherbst Gastein 2025 lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und inmitten der beeindruckenden Bergwelt des Nationalparks Hohe Tauern neue Energie zu tanken. Mehr als 300 Einheiten bieten neben Yoga auch Achtsamkeitsübungen, Klangmeditationen, Rituale und Workshops – und schaffen so abwechslungsreiche Impulse und eine wohltuende Balance für Körper und Geist. Geübt wird unter freiem Himmel, auf aussichtsreichen Gipfeln, in stilvollen Partnerhotels und öffentlichen Räumen. Ob sanfte Morgenpraxis im Kurpark, kraftvolles Räuchern am Fulseeck, stille Entspannung bei Aqua Yoga in der Felsentherme, inspirierende Workshops im Grand Hotel de l'Europe oder dynamische Flows auf der Schlossalm – der Yogaherbst verbindet Tiefe, Vielfalt und echte Erholung an besonderen Orten.

FOTO: GASTEINERTAL TOURISMUS GMBH, MARKTL PHOTOGRAPHY

A TEAM

JOIN THE



WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!
Werde Teil unseres Teams im Pechtlstadl:

SERVICEMITARBEITER:IN (m/w/d)
mit Herz und Charme für unsere Gäste

KÜCHENHILFE (m/w/d)
Unterstützung für unser Küchenteam

KOCH (m/w/d)
flexibel für Service & Events

WIR BIETEN:
Familiäres Arbeitsumfeld, faire Bezahlung, flexible Arbeitszeiten, Verpflegung & Benefits im gesamten Bergdorf Pechtlgut.
Jetzt bewerben: info@prechtgut.at



PRECHTLSTADL GENUSS & GESELLIGKEIT IN WAGRAIN

Im Pechtlstadl verschmelzen alpine Gemütlichkeit und kulinarischer Genuss. Ob Fondue-Abend mit Freunden, Hüttenessen in geselliger Runde oder edle Tropfen aus dem Weinkeller – hier wird Geselligkeit großgeschrieben. Das rustikal-elegante Ambiente macht den Pechtlstadl zum kulinarischen Herzstück des Bergdorfes Pechtlgut und zum Treffpunkt für alle, die regionale Küche, entspannte Stunden und herzliche Gastfreundschaft lieben.

Infos & Benefits: www.prechtgut.at/jobs



BENEFIZKONZERT

SINFONISCHES BLASORCHESTER PONGAU

So, 26.10.2025

19:00 Uhr (Einlass ab 18:00 Uhr)
Missionshaus St. Rupert | Bischofshofen

Sopran ELISABETH EDER **Dirigentin ISABELLE RUF-WEBER**

Eintritt: Vorverkauf € 20,-
Abendkassa € 25,-

Kartenreservierung und Vorverkauf: TVB Bischofshofen



Das erste Geld

FORUM FAMILIE. Wie Kinder den Umgang mit Taschengeld lernen!

Mit dem Start ins neue Schuljahr rücken für viele Familien wieder Fragen rund um Erziehung, Schule und Alltag in den Fokus. Ein Thema, das im Rahmen von Forum Familie, Elternservice des Landes, immer wieder aufkommt: „Brauchen Kinder überhaupt Taschengeld? Schließlich bekommen sie doch ohnehin alles, was sie zum Leben brauchen – oder?“ Die Antwort darauf ist ein klares Ja. Gerade in einer Zeit, in der Konsumdruck, Werbung und Kaufverlockungen allgegenwärtig sind, ist es wichtiger denn je, Kinder frühzeitig auf den selbstständigen und verantwortungsvollen Umgang mit Geld vorzubereiten. Taschengeld bietet eine risikolose Möglichkeit, finanziel-

le Kompetenzen spielerisch zu erlernen. Damit das gelingt, sollten Eltern einige Grundsätze beachten und sich ihrer Vorbildrolle bewusst sein, denn auch das Verhalten der Erwachsenen prägt den Umgang des Kindes mit Geld maßgeblich.

Wert von Geld verstehen lernen

Mag. Sabine Pronebner-Kunz vom Forum Familie Pongau hat die wichtigsten Punkte rund ums Taschengeld für Sie zusammengefasst:

„Taschengeld ist kein Luxus, sondern ein Lernfeld: Kinder üben damit, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Wichtig ist, dass Eltern Verlässlichkeit zeigen und es nicht als Belohnung oder Strafe einsetzen.“

Mag. a Sabine Pronebner-Kunz, Fom Familie Pongau

1 Taschengeld gehört dem Kind
Das Kind darf selbst entscheiden, wofür es sein Geld ausgibt – auch wenn Erwachsene manchmal den Kopf schütteln. Nur wenn echte Entscheidungsfreiheit besteht, wird finanzielle Verantwortung erlernbar.

2 Regelmäßig und pünktlich auszahlen
Verlässlichkeit ist zentral. Wer das Taschengeld regelmäßig und zur vereinbarten Zeit auszahlt, zeigt, dass



FOTOS: FREEPIK.COM/XTETATOR, ANDREAS BOLDT/ WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL, FREEPIK.COM/ CHEKHOVSKY ROMAN
QUELLEN: RAFFAEL BANK OSTERREICH, TASCHENGELD-RATGEBER/PDF
- OSTERREICH, WIE VIEL TASCHENGELD BEKOMMEN KINDER? ERSTE SPARKASSE
- OSTERREICH.GV.AT: TASCHENGELD

Absprachen gelten – ein wichtiger Baustein für Vertrauen.

3 Sparen? Ja – aber ohne Druck
Kinder dürfen lernen, dass Sparen Vorteile bringt. Doch es ist nicht sinnvoll, sie dazu zu zwingen. Lieber gemeinsam Sparziele besprechen und sie motivierend begleiten.

4 Taschengeld ist kein Ersatz für Grundbedürfnisse
Essen, Kleidung oder Schulmaterialien gehören nicht ins Taschengeldbudget. Es soll für persönliche Wünsche und Erfahrungen genutzt werden – und nicht etwa den Rucksack ersetzen.

5 Wie viel ist angemessen?
Die Höhe richtet sich nach dem Alter des Kindes, der finanziellen Situation der Familie und der Anzahl der Geschwister. Empfeh-

lungen können dabei Orientierung bieten (siehe Tabelle unten), doch jede Familie darf – und soll – ihre eigene Lösung finden.

6 Zusätzliche Aufgaben, zusätzliches Geld
Wer zu Hause mithilft oder sich durch kleine Jobs etwas dazuverdient, darf eine Anerkennung erhalten – aber bitte nicht als Teil des normalen Taschengelds.

7 Taschengeld ist kein Belohnungssystem
Gute Noten oder schlechtes Verhalten sollten das Taschengeld nicht beeinflussen. Es geht um das Erlernen von Eigenverantwortung, nicht um Erziehung durch Geld.

8 Keine Vorschüsse oder Nachzahlungen
Wer alles sofort bekommt, verlernt das Planen. Kinder



dürfen ruhig erleben, dass Geld auch mal knapp werden kann – und dass nicht jeder Wunsch sofort erfüllt wird.

Taschengeld – ab wann und wie?

Schon Vorschulkinder bekommen mit, dass Dinge Geld kosten. Beim Bezahlen im Supermarkt oder beim Spielen mit dem Kaufmannsladen lernen sie ganz nebenbei, was „viel“ und „wenig“ bedeutet. Hier können Eltern den Grundstein legen – mit kleinen Beträgen und vielen Gesprächen. Ab dem Schuleintritt ist der richtige Zeitpunkt, um mit regelmäßigem Taschengeld zu beginnen. Grundschulkinder verstehen bereits einfache Rechenwege und können kleinere Beträge überblicken. Hier empfiehlt sich eine wöchentliche Auszahlung, damit sie den Zeitraum bis zur nächsten „Gel-drunde“ besser einschätzen lernen.

INFOS

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

WAS IST „NORMAL“?

Orientierung zur Taschengeldhöhe

Alter	Betrag	Zeitraum
6–8 Jahre	0,50 – 2,00 €	wöchentlich
8–10 Jahre	2,00 – 3,00 €	wöchentlich
10–12 Jahre	8,00 – 14,00 €	monatlich
12–14 Jahre	12,00 – 20,00 €	monatlich
14–16 Jahre	18,00 – 35,00 €	monatlich
16–18 Jahre	30,00 – 60,00 €	monatlich
18–20 Jahre	50,00 – 80,00 €	monatlich

Diese Beträge gelten als Richtwerte – einen rechtlichen Anspruch auf Taschengeld gibt es nicht. Die Vereinbarung darüber treffen Eltern im Rahmen ihrer Erziehung – individuell und flexibel.

Taschengeld ist mehr als nur Geld in kleinen Händen – es ist ein pädagogisches Werkzeug, das Kinder Stück für Stück in die Selbstständigkeit begleitet. Mit klaren Regeln, Vertrauen und Offenheit wird aus dem ersten Geld ein wertvoller Lernprozess.



ZWISCHEN Freiheit & Vorurteilen

KINDERLOSE FRAUEN. Frauen, die sich gegen das Kinderkriegen entscheiden, müssen sich nach wie vor rechtfertigen. Doch warum ist das eigentlich so? *Von Cornelia Scheucher*

Frauen werden in unserer Gesellschaft mit vielen Begriffen assoziiert. Manche sind schön, manche sind hässlich. Doch der Begriff, mit dem sich wohl jede Frau am öftesten konfrontiert sieht, ist: Mutter. Egal ob beim Bewerbungsgespräch, beim Familienessen oder zu Hause im Schlafzimmer, wenn die Gedanken wieder einmal kreisen. Die Frage nach dem Kinderwunsch taucht immer wieder auf. Und noch heute sorgt

es für Irritationen, wenn eine Frau antwortet: „Nein, ich möchte keine Kinder.“

Stellenwert der Kinder

Der Gedanke, dass jede Frau automatisch auch eine Mutter sein möchte, ist tief in uns verwurzelt. Das hat mehrere Gründe: Bis heute zählt die Kleinfamilie samt Eigenheim, Hund und Auto als Nonplusultra. Auf der anderen Seite haben Kinder einen extrem hohen Stellenwert in der Gesellschaft. Als nächste Generation tragen sie aktiv zur Gestaltung unserer Zukunft bei.

Feste Rollenbilder

Spricht sich eine Frau also aktiv gegen das Muttersein aus, fühlen sich viele vor den Kopf gestoßen und in ihren Werten verletzt. Was folgt, sind Vorwürfe. „Die Gesellschaft stellt Mütter immer als besonders liebevoll dar. Kinderlose Frauen werden hingegen als lieblos, verschroben oder asozial bezeichnet“, erklärt die

Autorin und Aktivistin Sarah Diehl. Auch darüber, dass kinderlosen Frauen Egoismus vorgeworfen wird, kann Diehl nur den Kopf schütteln: „Egoismus hat in dieser Debatte nichts verloren. Viele Frauen halten es zum Beispiel für egoistisch, in Zeiten der Klimakrise ein Kind zu bekommen.“

Keine leichte Entscheidung

Die Content Creatorin Carina Fiby thematisiert dies ebenfalls auf ihrem Instagram-Account „carry.on.me“. Je älter sie wurde, desto weniger verspürte sie den Drang, eine Mutter werden zu wollen. Ob es für sie schwer war, sich das einzugestehen? „Meinem jetzigen Partner, der schon ein Kind hat, habe ich ehrlich gesagt, dass ich nicht das Bedürfnis danach verspüre, es aber offenlassen möchte. Durch die Patchwork-Situation wurde mir aber klar, dass ich die Zeit ohne Kind einfach zu sehr genieße. Ich habe erkannt, dass mir die Kapazitäten »

Fakt

Jede vierte Frau in Österreich ist der Meinung, für die Rolle der Mutter ungeeignet zu sein.
Quelle: Parship



dafür fehlen. Und ich finde auch dazu gehört viel Selbstreflexion“, so die Wienerin. Und ergänzt: „Lieber bereue ich es, kein Kind bekommen zu haben, als eines bekommen zu haben.“

Sinkende Geburtenrate

Fakt ist, dass die Geburtenrate in Österreich nach wie vor stark rückläufig ist. Laut Statistik Austria wurden 2024 76.873 Kinder in Österreich geboren – so wenig wie noch nie. Laut einer Parship-Umfrage* wünschen sich 20 Prozent der Frauen unter 40 keine Kinder. In Ländern wie Südkorea wird sogar schon von einem „Geburtenstreik“ gesprochen: Die Zahl der Neugeborenen liegt auf einem historischen Tiefstand, was natürlich auch zu Schwierigkeiten führt. Die Gesellschaft wird immer älter, die Arbeitskräfte fehlen, das Sozialsystem steht unter enormem Druck. Die südkoreanische Regierung

versucht dem seit Jahren entgegenzuwirken und hat bereits Milliardensummen investiert, um die Menschen zum Kinderkriegen zu animieren. Doch der größte Faktor wurde dabei übersehen: die Geschlechterungleichheit. Care-Arbeit und Kindererziehung sind nach wie vor Frauen-Themen und

werdende Mütter werden am Arbeitsplatz so stark diskriminiert, dass sie kündigen. Noch ist das Problem in Österreich nicht so ausgeprägt, doch die Parship-Umfrage zeigt: Frauen haben beim Thema Kinderkriegen deutlich größere Bedenken als Männer. 24 % der Befragten fürchten sich vor Einkommenseinbußen,

ganze 30 % wollen sich lieber auf ihre Karriere fokussieren. Würde die Zahl der Geburten wieder steigen, wenn auch hierzulande politische Verbesserungen stattfinden würden? Das wird sich wohl erst zeigen. Mutterwerden sollte jedoch nicht als Pflicht, sondern immer als Option verstanden werden. ★

BUCHTIPPS



Orna Donath.
„Regretting Motherhood“
Penguin Verlag
Preis: 15,- Euro 34,99.



Nadine Pungs.
„Nichtmuttersein“
Piper Paperback
Preis: 19,- Euro



Sarah Diehl.
„Die Uhr, die nicht tickt“ Arche Verlag
Preis: 13,- Euro

SHORT TALK



Sarah Diehl
Autorin,
Aktivistin &
Seminarleiterin
www.sarah-diehl.com

Der Druck auf Frauen ist enorm

Was waren Ihre großen Learnings, als Sie das Buch „Die Uhr, die nicht tickt“ geschrieben haben?

Unser Frauenbild ist noch immer stark davon geprägt, dass Frauen für andere da sein sollen, ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen und so eine fast schon dienende Rolle in der Gesellschaft einnehmen. Umso irritierender wirkt es auf viele, wenn Frauen bewusst für sich selbst eintreten. Doch gerade die Distanz zur Idealisierung und Romantisierung der Mutterschaft eröffnet neue Chancen, die eige-

nen Wünsche und Ressourcen klarer zu erkennen.

Sie haben das Buch vor 11 Jahren veröffentlicht: Was hat sich seitdem getan?

Der Anspruch an Mütter ist enorm gestiegen. Sie sind quasi ein Teil der Leistungsgesellschaft und müssen alles perfekt machen. Leider auch oft durch den Druck anderer Frauen. Für kinderlose Frauen gibt es mittlerweile mehr Akzeptanz als noch vor 10 Jahren. Aber ich würde mir wünschen, dass es auch mehr alternative Lebens-

und Familienmodelle gibt. Das Konzept der Kleinfamilie funktioniert nicht für jeden.

Ist die Frage nach dem Kinderwunsch eine intuitive?

Um herauszufinden, ob man ein Kind möchte, braucht es Intuition und Reflexion: Zuerst sollte man sich die Frage unabhängig von den äußeren Umständen stellen und dann mit Blick auf Partnerschaft und Finanzen. Ergibt sich daraus ein stimmiges Bild, kennt man die Antwort.

FOTOS: VERLAG, IVO MAYER
*LAUT EINER PARSHIP-UMFRAGE AUS DEM MÄRZ 2025

ANZEIGE FOTOS: EVA REIFMÜLLER, PHILIPP BACHER



Einladung
zur Eröffnung
24. 10. 2025
ab 14 Uhr

Feelgood jetzt auch in St. Johann

MEHR LEBENSFREUDE DURCH BEWEGUNG. Nach dem erfolgreichen Start in Eben eröffnet am 24. Oktober das zweite Feelgood Center im Pongau. Hier kannst du das einzigartige Gesundheits- und Bewegungskonzept kennenlernen und gratis ausprobieren.

Mehr Beweglichkeit, mehr Lebensqualität und wieder Freude an alltäglichen Dingen – das ist die Vision von Mag. Philipp Bacher, Sportwissenschaftler und Leiter einer Gesundheitspraxis, der mit viel Erfahrung und Leidenschaft das neue Feelgood Center in St. Johann im Pongau eröffnet. Am 24. Oktober ab 14 Uhr bist du herzlich zur feierlichen Eröffnung eingeladen.

gesteuerten Geräten trainierst du in nur 40 Minuten deinen gesamten Körper. Viele Mitglieder berichten bereits von beeindruckenden Erfolgen: Treppensteigen fällt wieder leichter, die Beweglichkeit verbessert sich spürbar, und selbst alltägliche Dinge wie Schuhe binden oder die Haare frisieren gelingen wieder mühelos. Mit diesen Fortschritten kehrt auch mehr Lebensfreude zurück.

wurde bereits gezeigt, wie wertvoll dieses Konzept ist. Jetzt bringen wir diese Qualität und Kompetenz zum zweiten Mal in den Pongau – nach St. Johann. Hier entsteht ein weiterer Ort, an dem Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen. Nutze jetzt das Eröffnungsangebot und sichere dir dein Gratis-Probetraining – gültig in St. Johann und Eben. ★



SCAN ME

feelgood
St. Johann

**Feelgood Center
St. Johann**

Bundesstraße 2
5600 St. Johann
Tel. 0676/6906306
Info@feelgoodstjohann-
pongau.at
www.feelgood.eu

Gesundheit im Mittelpunkt

Das Training bei Feelgood unterscheidet sich von klassischen Fitnessangeboten: Keine Hektik, kein Leistungsdruck – stattdessen sanfte Bewegung, die deinen Körper stärkt und mobilisiert. An modernen, elektronisch

Eröffnungsangebot: Gratis-Probetraining

Mit dem erfolgreichen Start des Feelgood Centers Eben



Faszination Oldtimer

SAMMLERSTÜCKE. Oldtimer sind Kult, faszinieren Jung und Alt und wecken Emotionen. Doch in Österreich zeigt sich klar: Historische Fahrzeuge sind weit mehr Freizeitvergnügen und Leidenschaft als ernsthafte und lukrative Kapitalanlagen. *Von Andreas Hamedinger*



Rekordpreis

Der Ferrari 250 GTO wurde zwischen 1962 und 1964 gebaut. Insgesamt entstanden nur 36 Exemplare. Bei einer Auktion von RM Sotheby's wurden für ein Modell 135 Millionen Euro geboten. Damit gilt er als teuerster Oldtimer der Welt.

Oldtimer fahren – davon träumen viele. Doch als Kapitalanlage sind sie – mit Ausnahmen – nicht geeignet. „Es geht für einen Oldtimer-Fan um Fahrspaß, nicht um Rendite“, sagt Christian Schamburek vom österreichischen Motor-Veteranen-Verband (ÖMVV). Natürlich gibt es auch in Österreich Modelle

historischer Fahrzeuge, die über eine Million Euro kosten. Aber laut Schamburek agieren deren Besitzer lieber im Geheimen. Laut der von Schamburek erstellten Studie „Oldtimer in Österreich 2022 – Einstellung zu historischen Fahrzeugen“ liegt der Durchschnittswert eines historischen Fahrzeugs in Österreich bei rund 25.000 Euro.

Hohe Sympathiewerte Oldtimer, also über 30 Jahre alte Fahrzeuge, sind darüber hinaus ein nicht zu unterschätzender ökonomischer Faktor. Immerhin beträgt die heimische Wertschöpfung historischer Fahrzeuge laut zitierter Studie pro Jahr 756 Millionen Euro. Die Summe ergibt sich aus Reparaturen, Versicherungen

oder Ausgaben für den Besuch oder die Teilnahmen bei Oldtimer-Rallies. Neben ihrer wirtschaftlichen Bedeutung besitzen historische Fahrzeuge zudem hohe Sympathiewerte: So freuen sich 90 Prozent der Österreicher, wenn sie einen Oldtimer sehen. 50 Prozent würden selbst gerne einen besitzen. ★

Kult-Cabrio

Der Porsche 911 Targa wurde erstmals 1965 auf der IAA in Frankfurt vorgestellt. Seitdem verbindet er Tradition mit Innovation. Auf willhaben.at ist der Sportwagen heute, abhängig von Zustand und Baujahr, in einem Preissegment zu bekommen das sich zwischen 40.000 und 200.000 Euro bewegt.

Enorme Wertsteigerung

Der 300 SL Coupé von Mercedes, Baujahr 1957, kostete bei der Markteinführung rund 7.300 Dollar. Heute werden dafür zwei bis drei Millionen bezahlt.



ZAHLEN & FAKTEN

41 bis 60

Jahre ist der durchschnittliche Oldtimerbesitzer alt.

99.000

Österreicher besitzen ein historisches Fahrzeug.

395.000

Oldtimer (Autos und Motorräder) gibt es in Österreich.

5,6 Mrd.

Euro beträgt der Wert historischer Fahrzeuge in privater Hand.

90%

der Österreicher finden Oldtimer sympathisch.

0,3%

aller in Österreich gefahrener Kilometer entfallen auf historische Pkw.

95%

der Oldtimerfahrer sind männlich.

Studie „Oldtimer in Österreich 2022 – Einstellung zu historischen Fahrzeugen und sozioökonomische Bedeutung“ © Christian Schamburek





Optisch ist der Elroq RS scharf und sportlich gezeichnet. Nicht zu viel des Guten, aber auch nicht zu wenig.

MOTORTEST

Rockt der Elroq die Konkurrenz?

DER MEISTVERKAUFTE. Wenn ein E-Auto das derzeit meistverkaufte in Europa ist, darf man sich von der kräftigen Speerspitze, dem „Elroq RS“, einiges erwarten. Wie fährt sich also der 340 PS starke SUV und ist er besser als der beliebte Enyaq? *Von Werner Christl*

E-Autos sind in der Regel flott zu fahren. Mit dem Elroq RS legen sich die Ohren noch ein Stückchen mehr an. In 5,4 Sekunden geht es auf 100 km/h. Damit man das kräftige Drehmoment auch auf die Straße bringt, ohne diese in engen Kurven zu verlassen, hat man serienmäßig die „Dynamische Fahrwerksregelung“ verbaut. Auffällig: Selbst im Sportmodus strapaziert das kompakte Allrad-SUV weder Bandscheiben noch andere menschliche Stoßfänger. Das Fahrwerk bleibt erstaunlich komfortabel, ohne dabei eine sportliche Sänfte zu werden. Dazu kommen

coole Sportsitze und ein Lenkrad, das ebenfalls einigermassen direkt agiert. Wer möchte, kann seine Fahrmodi individuell einstellen oder auf Eco, Komfort, Normal, Sport zurückgreifen. Wie sieht es mit der Reichweitenangst aus, die viele Verbrennerfahrer beim Gedanken an ein E-Auto befällt? 542 Kilometer sind es bei durchschnittlich 16,5 bis gut 20 kWh Verbrauch laut WLTP. Im Test lagen wir um die 18 kWh und hatten eine Reichweite von etwa 450-480 Kilometern. Wer nur in der Stadt unterwegs ist, kann sicher mehr als 500 Kilometer unter optimalen Verhältnissen erreichen. Damit kön-

SKODA ELROQ RS

- * Leistung: 340 PS
- * Reichweite elektrisch: 542 Kilometer
- * Verbrauch WLTP: 16,5
- * Verbrauch Test: 18 kWh
- * Batterie: 79 kWh



FOTOS: WERNER CHRISTL

nen wir mehr als gut leben! Geladen wird an der Schnellladestation mit maximal 185kW. Bei „warmer“ Batterie haben wir im Test 184 kW erreicht. Die Zahl stimmt also! Umgerechnet kann man von 10 auf 80 Prozent in 26 Minuten laden.

Wie sieht es am Arbeitsplatz aus?

Im Innenraum findet man am Armaturenbrett viele Soft-touchmaterialien. Mittelkonsole und Teile der Seitentüre haben normalen Kunststoff. Das 13-Zoll-Infodisplay lässt sich auch flott bedienen und zusätzlich gibt es ein Head-up-

Mit seinen 4,5 Metern Länge gehört der Elroq zu den kompakten SUV.

Display. Fahrer und Mitfahrende haben reichlich Platz. Verglichen mit dem größeren Skoda Enyaq gibt es hier kaum Abstriche. Nur der Kofferraum ist mit 470 – 1.580 Liter etwas kleiner. Noch ein Wort zum Travel-Assistent: Ab-

standhalter und Spurhalte-Assistent funktionieren nahezu perfekt und arbeiten gut dosiert. Das schafft nicht jeder Hersteller! Der Elroq RS mit sehr guter Serienausstattung kostet ab EUR 54.490,-. Der Startpreis für den günstigsten

Elroq mit der 52-kWh-Batterie liegt bei nur 35.490,- Euro. Der Elroq ist und wird ein starker Konkurrent für die Mitbewerber in der elektrischen Kompaktklasse. Aber auch der größere Skoda Enyaq hat jetzt eine starke Konkurrenz. ★

FAZIT

Der Elroq RS ist zwar die sportliche Speerspitze, bleibt aber absolut alltagstauglich. Das E-SUV hat das Zeug, auch in Österreich ein Dauergast unter den Top-3 Elektrischen in der Zulassungsstatistik zu sein. Ein Auto, das man sich merken sollte.

All-Inklusive-Fahrzeug zum Fixpreis Auto Abo



Fixpreis 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 unserem 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 AutoAbo von BÄM!

Nähere Informationen findest du unter: www.bäm.at

ANZEIGE

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

Alfred Steiner
Mitsubishi Verkauf
Autowelt Pirnbacher



„Für den neuen ASX gibt es eine Fünffjahres-Garantie (bis 100.000 km) ab Werk, die auf Wunsch auf acht Jahre verlängert werden kann.“

AUTO PIRNBACHER

Der neue Mitsubishi ASX

KOMPAKT-SUV. Neuer Mitsubishi ASX mit markanter Optik, intuitiver Konnektivität und modernster Hybridtechnologie

Der neue Mitsubishi ASX präsentiert sich als modernes B-SUV mit markantem „Dynamic Shield“-Frontdesign, sportlicher Silhouette und LED-Lichtsignatur. Breite Schultern, optionale 18-Zoll-Leichtmetallräder und Zweifarben-Lackierung

gen verleihen ihm einen selbstbewussten Auftritt. Innen überzeugt er mit hoher Sitzposition, variabler Rückbank und bis zu 401 Litern Kofferraumvolumen – dazu sorgen Panorama-Schiebedach, Ambientebeleuchtung und hochwertige Materialien für Wohlfühlatmosphäre. Un-

ter der Haube bietet der ASX wahlweise effiziente Benziner, einen Mild-Hybrid oder den besonders alltagstauglichen Vollhybrid mit bis zu 900 Kilometern Reichweite und großem Anteil elektrischen Fahrens im Stadtverkehr. Für Sicherheit sorgt eine umfangreiche Seri-

enausstattung: Auffahrwarnsystem mit Fußgängererkennung, Spurhalte- und Geschwindigkeitsassistent sowie Rückfahrkamera sind immer an Bord. In höheren Linien kommen 360°-Kamera, Totwinkel- und Querverkehrswarner hinzu. ★

ANZEIGE FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN, MITSUBISHI



Dominik Leko
Neuwagenverkauf Seat
Autohaus Vierthaler

„Er startet ab 32.610,- EUR womit er ein besonders attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis im Segment der sportlichen Plug-in-Hybride bietet.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der Seat Leon Kombi FR Plug-In-Hybrid

NACHHALTIG, DYNAMISCH, WIRTSCHAFTLICH. Inbegriff von Dynamik und Effizienz.

Der SEAT Leon Kombi FR e-HYBRID verbindet sportliches Design mit effizienter Antriebstechnologie. Als Plug-in-Hybrid liefert er eine Systemleistung von 204 PS, bestehend aus einem 1.5TSI-Benzinmotor und einem Elektromotor. Damit fährt er bis zu 130 km rein elektrisch

(WLTP) und bietet zugleich die Reichweite eines klassischen Verbrenners. Die FR-Ausstattung betont Dynamik: markante Stoßfänger, sportliche Leichtmetallfelgen, LED-Scheinwerfer sowie ein sportlich abgestimmtes Fahrwerk gehören zur Serie. Innen überzeugt das FR-Paket mit Sportsitzen, Ambientebeleuch-

tung, Lederlenkrad und dem Digital Cockpit, das alle Fahrdaten übersichtlich darstellt. Das moderne Infotainmentsystem mit großem Touchscreen, Smartphone-Integration und optionalem Navi sorgt für beste Konnektivität. Praktisch: Der Kombi bietet viel Stauraum und hohe Variabilität für Alltag und Frei-

zeit. Dank DSG-Automatik fährt der Plug-in-Hybrid komfortabel, gleichzeitig sorgt die Kombination aus Benzin- und Elektromotor für dynamische Fahrleistungen bei niedrigen Emissionen. Der Kombi FR e-HYBRID verbindet Sportlichkeit, Alltags-tauglichkeit und Nachhaltigkeit in einem Fahrzeug. ★

ANZEIGE FOTOS: SEAT, ATELIER OCZLON



SCHNEE VON MORGEN.

Mit den **YUKI Sondermodellen** ein Winter ohne Sorgen.

MITSUBISHI MOTORS
Drive your Ambition

**0%
DRITTEL-
FINANZIERUNG**



Mitsubishi COLT

Bei 0%-Drittelfinanzierung
zum Wegfahrpreis

ab **€ 6.430,-***

Mitsubishi ASX

Bei 0%-Drittelfinanzierung
zum Wegfahrpreis

ab **€ 7.730,-****

✓ gratis Winterkomplettäder
✓ inklusive Sitzheizung***



pirnbacher

Bundesstrasse 22
5600 St. Johann im Pongau
06412 / 6465
www.auto-pirnbacher.com

Symbolischer Kraftstoffverbrauch 4,2-5,9 l/100 km, CO₂-Emissionen 95-134 g/km (WLTP kombiniert). *Wegfahrpreis bei 0%-Drittelfinanzierung über Bankhaus DENZEL AG gültig für COLT Invite 1,0 MPI-T. Kaufpreis (Barzahlungspreis inkl. NOVA und MwSt.): € 19.290,00, Anzahlung: € 6.430,00, Laufzeit: 24 Monate, jährliche Rate: € 6.430,00, Sollzinssatz 0,00 % p.a. fix, effektiver Jahreszins: 0,00 % p.a., Gesamtkreditbetrag: € 12.860,00, Gesamtbetrag: € 12.860,00. **Wegfahrpreis bei 0%-Drittelfinanzierung über Bankhaus DENZEL AG gültig für ASX Invite 1,0 MPI-T. Kaufpreis (Barzahlungspreis inkl. NOVA und MwSt.): € 23.190,00, Anzahlung: € 7.730,00, Laufzeit: 24 Monate, jährliche Rate: € 7.730,00, Sollzinssatz 0,00 % p.a. fix, effektiver Jahreszins: 0,00 % p.a., Gesamtkreditbetrag: € 15.460,00, Gesamtbetrag: € 15.460,00. ***Gratis original Mitsubishi Winterkomplettäder: 15" Stahlfelgen mit Radzierblende bei COLT, 17" Stahlfelgen mit Radzierblende bei ASX. Höherwertige Winterkomplettäder gegen Aufpreis. Sitzheizung bezieht sich auf beheizbare Vordersitze. Keine Barablässe möglich. Aktion gültig solange der Vorrat reicht, längstens bis Kaufvertragsabschluss 31.12.2025, nur bei teilnehmenden Mitsubishi Partnern. Angebot gültig für Privatkunden. 5 Jahre Mitsubishi Werksgarantie (2 Jahre ohne Kilometerbegrenzung, ab dem 3. Jahr bis 100.000 km Gesamtleistung). Nähere Informationen bei Ihrem Mitsubishi Partner. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand 09/2025

SEAT

5 Jahre Garantie'
auf alle Modelle



**SEAT Leon Kombi FR
Plug-in-Hybrid**

Jetzt mit 204 PS DSG
und bis zu 130 km
elektrischer Reichweite.

Ab € 32.610,-²

www.seat.at/e-hybrid

1) 5 Jahre Garantie oder 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt. 2) Unverbindl. empf., nicht kart. Richtpreis inkl. MwSt. und NOVA. Im Angebotspreis bereits berücksichtigt: € 3.000,- Jubiläumsbonus, € 3.000,- e-HYBRID-Bonus, € 1.500,- Finanzierungs- und € 500,- Versicherungsbonus bei Finanzierung und Abschluss einer KASKO über die Porsche Bank Versicherung, € 1.000,- Servicebonus bei Finanzierung und Abschluss eines Service- oder Wartungsproduktes über die Porsche Bank. Für Privatkunden, Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis, gültig bis 30.11.2025 (Antrags-/ Kaufvertragsdatum). Boni sind unverbindl., nicht kart. Nachlässe inkl. USt. und NOVA. Verbrauch: 0,3-0,5 l/100 km. Stromverbrauch: 15,8-19,3 kWh/100 km. CO₂-Emission: 7-12 g/km. Symbolfoto. Stand 06/2025.

Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

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



Preiselbeeren

Herbstzeit = Wildbeerenzeit!

KRÄUTERHERZ. Preiselbeeren, Vogelbeeren und Holunderbeeren sind nicht nur kulinarisch ein Genuss, auch in der Volks- und Naturheilkunde wurden und werden die Beeren sehr geschätzt!

Von Karolina Hudec

Klein, rund, leuchtend rot und recht herb im Geschmack, das beschreibt die Preiselbeere recht gut. Im Volksmund wird die Preiselbeere in vielen Gegenden auch als „Grangn“, „Grant“ oder „Granggn“ bezeichnet. Quer durch verschiedene Länder sind die volkstümlichen Namen der Preiselbeere recht unterschiedlich. Beispielsweise gibt es Bezeichnungen wie Kreuzbeere, Grantabeer, Kronsbeere oder

auch Brumme. Wie man sie allerdings nicht nennen sollte, ist Cranberry! Preiselbeere und Cranberry werden oftmals als ein und dieselbe Pflanze bzw. Frucht betitelt, was jedoch nicht stimmt! Es handelt sich hierbei um zwei unterschiedliche Pflanzen, auch wenn beide zur Pflanzenfamilie der Heidekrautgewächse zählen und ihre Früchte doch recht ähnlich aussehen.

Inhaltsstoffe

In der Preiselbeere sind wert-

volle Inhaltsstoffe wie Gerbstoffe, Vitamine, Mineralstoffe oder auch Anthocyanglycoside zu finden. Anthocyane sind vereinfacht ausgedrückt Pflanzenfarbstoffe und diese können uns Menschen vor freien Radikalen schützen. Diese Anthocyane gelten als zellschützend und auch krebsvorbeugend. In der Natur- und Volksheilkunde werden Zubereitungen aus der Preiselbeere beispielsweise eingesetzt bei Durchfallerkrankungen, Magenverstimmungen, Nierensteinen, Harn-

wegsinfekten aber auch bei Erkältungen, Husten oder Fieber.

Schichtsirup

Eine klassische Zubereitung der Preiselbeere in der Volksheilkunde für die Erkältungszeit ist ein sogenannter

„Die Preiselbeere ist nicht mit der Cranberry zu verwechseln – sie ist kleiner, herber und seit Jahrhunderten als heimische Heilpflanze geschätzt.“

Karolina Hudec

zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



Holunderbeeren



„Schichtsirup“, ein Heilpflanzen- oder Kräutersirup, welcher nicht gekocht wird! Diese Zubereitung gilt als sehr schonend für die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe, da keine Hitze bei der Herstellung zum Einsatz kommt. Allerdings braucht es Geduld, bis so ein Schichtsirup fertig ist. Je nach Pflanze und deren Flüssigkeitsanteil, kann es ein paar Tage aber auch ein paar Wochen dauern, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst und zum wohltuenden Sirup mit den wertvollen Pflanzeninhaltsstoffen umgewandelt hat. Die Preiselbeere bietet sich gut für diese Zubereitungsart an, da man sie auch roh verwenden kann! Die Herstellung ist sehr einfach und auch die Anzahl der Zutaten ist sehr übersichtlich.

Herstellung

Neben einem gut gereinigten Glas (bitte auch den Deckel gut reinigen!) in entsprechender Größe benötigt man nur noch die ausgewählte Pflanze und Zucker. Das gereinigte Glas wird abwechselnd mit Zucker (beispielsweise Rohrohrzucker) und den Preiselbeeren schichtweise befüllt. Die erste und letzte Schicht im

Glas muss aus Zucker sein und das Glas unbedingt bis zum Rand hinauf gefüllt werden! Die Zuckerschicht sollte ca. 1cm hoch, die Schicht mit den Preiselbeeren gerne 1.5-2cm hoch sein. Die Preiselbeeren unmittelbar vor dem Schichten etwas andrücken, damit der Saft besser austreten und die Zuckerschichten leichter aufgelöst werden. Gerne dafür auch die Schichten im Glas mit einem Löffel zusammendrücken. Das vollständig gefüllte Glas wird gut verschlossen nun zimmerwarm und etwas lichtgeschützt stehen gelassen. Sonneneinstrahlung würde die wertvollen Inhaltsstoffe beeinträchtigen. Und noch mal zur Erinnerung, bis sich der gewünschte Sirup gebildet hat, kann dies einige Zeit dauern! In dieser Zeit werden die Schichten etwas ineinander fallen und sich dadurch im Glas setzen. Der fertige Sirup wird anschließend durch ein feines Sieb abgefiltert und in einem gut gereinigten Glas oder einer Flasche kühl und dunkel gelagert. Der Sirup kann dann beispielsweise in der Erkältungszeit teelöffelweise eingenommen oder in einen nicht mehr zu heißem Tee zugeben werden.

Holunderbeere

Eine weitere Wildbeere, welche für die Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte als natürliche Unterstützung genutzt werden kann, ist die Holunderbeere. Und zwar jene vom Schwarzen Holunder, von welchem viele gerne den beliebten Holunderblüten-Sirup herstellen. Werden allerdings zuvor schon alle Blüten geerntet, können sich nicht die ebenso wertvollen Holunderbeeren entwickeln!

Verwendung

Holunderbeeren müssen für die Verwendung reif sein und sollen nicht roh verzehrt werden! Denn beim Verzehr von rohen Holunderbeeren, kann das unter anderem enthaltene leicht giftige Sambunigrin in den kleinen Kernen zu Übelkeit, Erbrechen oder auch Magenschmerzen führen. Ähnlich wie bei Vogelbeeren müssen Holunderbeeren für den Verzehr weiterverarbeitet werden. Dies kann beispielsweise das Trocknen der Beeren, sie zu kochen oder auch durch Einlegen in beispielsweise Alkohol für einen Auszug sein.

Wirkweise

Holunderbeeren können, >>

SERIE

EXPERTEN TIPP



Stefan Tautz Msc, MBA
Pflegedirektor
Hilfswerk Salzburg

Flüssigkeit als Grundlage

Im Alter spielen viele Faktoren rund um die Ernährung eine Rolle, die für das Wohlbefinden und die Gesundheit wichtig sind. Insbesondere die Wasserzufuhr ist ein wesentlicher Aspekt, weil sich dadurch die Körperzusammensetzung verändert. Ab 60 verringert sich der Muskelanteil jährlich um bis zu 3%. Obwohl weniger Grundumsatz und Energie im Alter notwendig sind, bleibt der Bedarf unverändert hoch. Die Herausforderung besteht also darin, kleine Portionen mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Die Richtwerte für die reine Wasseraufnahme bei normaler körperlicher und geistiger Betätigung sollte beim gesunden Menschen ab 65 mindestens 1.5 Liter betragen.



hilfswerk.at/salzburg

Vogelbeeren

wie schon erwähnt, unser Immunsystem stärken, sie gelten auch als schweißtreibend, entzündungshemmend, schleimlösend, leicht harntreibend, leicht abführend, zellschützend und fördern den Stoffwechsel. Und auch bei Nervenschmerzen, Rheuma, Gicht oder Kopfschmerzen wird dem Holunder in der Natur- und Volksheilkunde eine wohltuende Wirkung zugesprochen. Denn der Holunder verfügt über verschiedenste Inhaltsstoffe wie beispielsweise ätherisches Öl, Flavonoide, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Vitamine, Fruchtsäuren und Mineralstoffe.

Vogelbeere

Eine weitere tolle Wildbeere ist die Frucht der Eberesche, die vielen besser als Vogelbeere bekannt ist. Im alpinen Raum hat die Verarbeitung dieser Beere zu Vogelbeerschnaps eine langjährige Tradition und wird heutzutage noch immer mit dem „gesunden Stamperl“ in der Volksmedizin gelebt. Diese Verarbeitungsform mag vielleicht



daran liegen, dass man im Volksmund sagt, die rohen Früchte wären giftig. Aus Überlieferungen in der Volksheilkunde ist aber auch bekannt, dass man die abführende Wirkung der rohen Vogelbeeren sich früher bewusst zu Nutze machte. Archäologische Funde zeigen, dass unsere Vorfahren vor Jahrtausenden die Eberesche bzw. Vogelbeere schon kannten und für verschiedene Zwecke nutzten. Mit den getrockneten Früchten wurde beispielsweise die bedrohliche Vitamin C-Mangel-Krankheit Skorbut behandelt aber auch bei Erkältungen oder entzündlichen Gelenkerkrankungen wurde vor

Jahrtausenden die Vogelbeere eingesetzt.

Verwendung

Richtig verarbeitet kann die Vogelbeere noch so einiges mehr, denn auch als Chutney, Gelee, Likör, im Kuchen, auf Brot, im Müsli, im Oxy-mel oder auch eingelegt kann man Vogelbeeren zu einem herb-süßen und gesunden Genuss verarbeiten. Wichtig ist, wie schon zuvor erwähnt, dass man die rohen Vogelbeeren weiterverarbeitet, um sie genussfähig zu machen. Zum Beispiel durch Trocknen, Kochen, Einfrieren oder man kann sie auch in Essig oder Alkohol einlegen. Denn

dadurch verlieren die rohen Beeren die magenreizende, zu Durchfall oder Erbrechen führende Parasorbinsäure und ihren dadurch auch oft sehr bitteren Geschmack!

Inhaltsstoffe

So kommt man bedenkenlos und gut verträglich an die wertvollen Inhaltsstoffe der Vogelbeere wie reichlich Vitamin C (mehr als in den meisten Zitrusfrüchten sogar!), Vitamin A, verschiedenste Mineralstoffe, Pektine, Gerbstoffe, Bitterstoffe und auch Carotinoide. Diese können vor Entzündungen im Halsbereich schützen, dem Magen-Darm-Bereich und den Schleimhäuten helfen, den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen und auch bei der Zellerneuerung unterstützend wirken.

Kräuterherz-Tipp

Vogelbeeren kann man auf Vorrat einfrieren für eine spätere Verarbeitung. Super, denn durch das Einfrieren wird die Parasorbinsäure in den Beeren umgewandelt und man hat dadurch ein wertvolles heimisches „Superfood“ auf Vorrat zuhause. Bitte beachten das die Empfehlungen aus der Natur- und Volksheilkunde keinen Arztbesuch ersetzen. Jede Anwendung bitte vorher mit einem Arzt abklären. ★



EXKLUSIV: PETER SALLABERGER

Eine Matratze, so gut sitzend wie deine Lieblingsjeans

BETTEN SALLABERGER. Von der Stange war gestern – wie personalisierte Matratzen neuen Schlafkomfort bringen.

Ist eine individuell angepasste Matratze wirklich wie eine perfekt sitzende Jeans?

Peter Sallaberger: Absolut! Jeder kennt das: Du probierst zehn Jeans in derselben Größe – und nur eine sitzt so, dass du dich rundum wohlfühlst. Bei Matratzen ist es genau dasselbe. Standardgrößen sagen noch nichts über den tatsächlichen Komfort aus. Dein Körper braucht an manchen Stellen Halt, an anderen Entlastung – und das berücksichtigen wir ganz individuell.

Warum sind herkömmliche Zonenmatratzen wie Kleidung von der Stange?

Peter Sallaberger: Zonenmatratzen funktionieren nach Schema F: Ein paar Standardzonen, die auf alle Körper passen sollen. Unsere Matratze ist dagegen wie ein Maßanzug. Sie wird nach deinem echten Körperprofil gefertigt – so individuell wie

deine Brille, die ja auch millimetergenau für deine Augen gemacht wird.

Wie läuft so eine Liegesimulation ab – wie kann man sich das vorstellen?

Peter Sallaberger: Immer mehr Branchen setzen auf maßgeschneiderte Lösungen – beim Skischuh spricht man von Boot Fitting, beim Fahrrad vom Bike Fitting. Wir machen genau dasselbe für den Schlaf – sozusagen Matratzen Fitting, und das schon seit über 25 Jahren. Mit einer speziellen Simulationsmatratze messen wir präzise Druckpunkte, Schlaflage und den Verlauf der Wirbelsäule. Daraus entsteht dein persönliches Liegeprofil – die Grundlage für deine perfekte Matratze.

Was bedeutet „veränderbare Matratze“ – wächst die Matratze wirklich mit?

Peter Sallaberger: Verändert

sich dein Körper – durch Gewichtsschwankungen, Wachstum bei Kindern, Schwangerschaft oder Rückenprobleme – passen wir die Matratze einfach neu an. Niemand muss mehr eine „falsche“ Matratze aushalten oder gleich die ganze Matratze austauschen. Wir justieren nur die Stellen, die nicht mehr optimal sind.

Für wen ist so ein Maßprodukt geeignet – nur für Menschen mit Rückenproblemen?

Peter Sallaberger: Überhaupt nicht, sondern für alle, die erholt aufwachen wollen. Jeder Körper profitiert. Man könnte sagen: Unsere Matratze ist wie ein Personal Trainer für die Nacht, weil sie die Wirbelsäule führt und Muskeln entlastet, während du schläfst.

Gibt es eine Kundenstimme, die Sie besonders berührt hat?

Peter Sallaberger: Da gibt es

sehr viele! Da ich immer zwei Wochen nach Auslieferung mit jedem Kunden telefoniere, höre ich wie groß die Begeisterung ist! Wer das einmal erlebt, will nicht mehr zurück!

Klingt hochwertig – ist das nicht sehr teuer?

Peter Sallaberger: Nein, denn wenn man es runterrechnet, kostet unsere Matratze ab etwa 50 Cent pro Nacht – für 10 Jahre und rund 30.000 Stunden gesunden Schlaf. Weniger als ein Coffee-to-go am Tag. Und im Gegensatz zum Kaffee bleibt die Wirkung: Qualität, die jede Nacht aufs Neue spürbar ist. ★

 **sallaberger**
DEIN SCHLAF IST UNSERE MISSION

Bodenlehenstrasse 13,
5500 Bischofshofen
06462 / 24 16
www.betten-sallaberger.at
Wir bitten um
Terminvereinbarung!

FOTOS: BETTEN SALLABERGER



RED ZAC



Kappacher

Frische Herbst Deals



Tischset - Asa, Topfuntersetzer - Zone by Denmark, Hoptimisten



LG OLED B4 4K Smart TV

55" / 139 cm. Amazon Alexa kompatibel, automatische Raumlichtanpassung, Dolby Atmos, AirPlay fähig. Type: **OLED55B42LA**

**statt 1236.-
SONDERPREIS**

949.-

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

SAMSUNG

Jet 85 Multi

580 W, beutellos, bis zu 60 Minuten saugen, beleuchtete Slim LED Bürste, Teleskop Saugrohr. Type: black

statt 624.-

SONDERPREIS

349.-



9 kg

statt 899.-

SONDERPREIS

589.-

SAMSUNG

Wärmepumpentrockner

18 Programme - Knitterschutz, Feinwäsche, Outdoor, Super kurz. Type: **DV5000 weiß**

LIEBHERR No-Frost Gefrierschrank

Digitale Temperaturanzeige, Sehr Leise, BxT: 59,7 x 67,5 cm, in verschiedenen Höhen erhältlich.

10 Jahre Garantie

4 LADEN 749.-

5 LADEN 799.-

6 LADEN 849.-

7 LADEN 899.-



Red mit uns.

Red Zac.

☎ 06412 20020

@ shop@redzac-kappacher.at



redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

