

PONGAU & ENNSTAL

NR. 183 • 30. / 31. MÄRZ 2023

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTVERSICHERUNG BEZÄHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 1.1AC93077K



**AB SOFORT BEI
AUTO PIRNBACHER
DER NEUE
MITSUBISHI ASX**



JETZT LEASING
BEREITS AB
0,99% SOLLZINSSATZ*



LÖWENSTARKES LEASING

PEUGEOT EMPFEHLT **TotalEnergies** Kombiniertes Verbrauch WLTP (kWh/100km) e-208 und e-2008: bis zu 17,8; CO₂-Emissionen (kombiniert) WLTP (g/km): 0. Kombiniertes Verbrauch WLTP (l/100km) 3008 Plug-In Hybrid: 1,2 – 1,6; CO₂-Emissionen (kombiniert) WLTP (g/km): 27 – 35. *Peugeot Leasing-Angebot für Verbraucher gemäß §1 KSchG, für den e-208 Active: Barzahlungspreis 36.330,00 €; Eigenleistung: 10.899,00 €; Lfz: 48 M; Sollzinssatz: 0,99 %; Gesamtleasingbetrag: 25.431,00 €; effektiver Jahreszins: 1,15 %; Fahrleistung: 10.000 km/Jahr; Restwert: 17.842,46 €; Bearbeitungsgebühr: 0,00 €; Rechtsgeschäftsgebühr: 171,99 €; Gesamtbetrag: 26.414,45 €; Barzahlungspreis beinhaltet einen modellabhängigen Bonus der PEUGEOT Austria GmbH, 2.400,00 € E-Mobilitätsbonus (Importeursanteil). Neuwagenangebot gültig bis 31.03.2023 (Kauf-/Antragsdatum). Angebot der PSA Bank Österreich, Niederlassung der PSA Bank Deutschland GmbH. Weitere Details bei Ihrem teilnehmenden PEUGEOT Händler. Druck- und Satzfehler vorbehalten.


www.auto-pirnbacher.com

5600 St. Johann im Pongau,
Bundesstraße 32, Telefon 06412 / 93080

5550 Radstadt,
Tauernstraße 26, Telefon 06452 / 5563



**VEREINE:
FREIES RADIO SALBURG LAND
„RADIO NAUTILUS“**



**KUNSTSCHLOSSER
FRANZ STREIF**

NR. 183 • 30. / 31. MÄRZ 2023

PONGAU & ENNSTAL

weekend

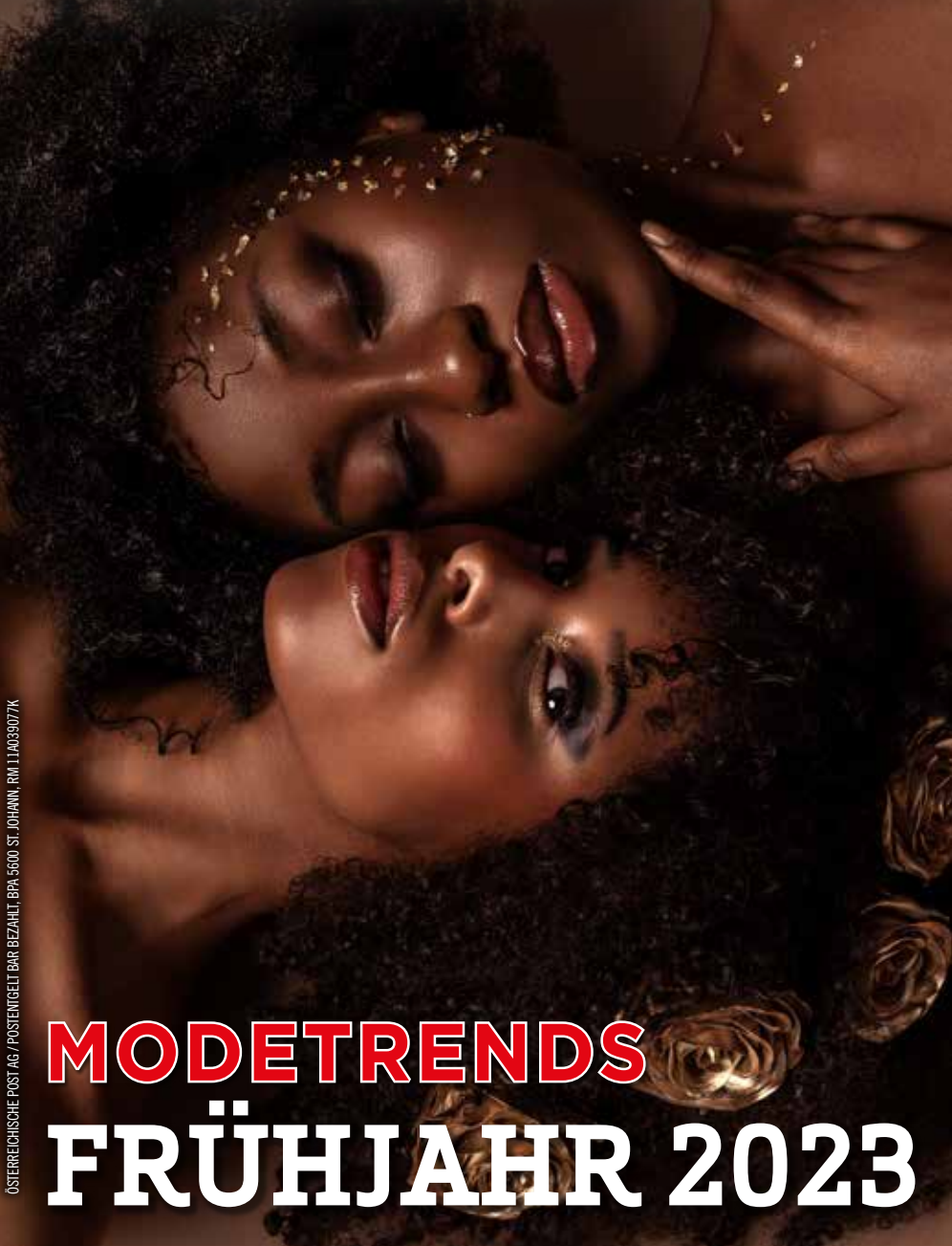
MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



**KUNSTBOX
ST. VEIT**



**WITZ ODER
WUNDER?**



ÖSTERREICHISCHE POST AG • POSTVINGELT BAR BEZAHLT, BPAK 5600, ST. JOHANN, RW 114039077K

MODETRENDS FRÜHJAHR 2023



Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Profitieren Sie jetzt von
unserer Winteraktion und
Fixpreisgarantie! Gerne beraten
wir Sie hierzu persönlich.“

WOHNSTUDIO RESCH

Möbelqualität aus Tirol

IM WOHNSTUDIO RESCH. Mit der Firma Forcher wird Wohnkultur zum persönlichen Freiraum. Traditionelle Handwerkskunst trifft auf modernste Technik gepaart mit Ästhetik und funktionellem Design.

Einer der ersten Partner des Wohnstudio Resch war die Firma Forcher aus Tirol. Christian und Richard sind von den passgenauen Arbeiten des Herstellers absolut überzeugt. Egal ob Zirbenbett, Zirbenschränke oder eine ganze Zirbenstube, alles

was in der Werkstatt umsetzbar ist wird auf den Millimeter genau angefertigt. Aber warum nur die Zirbe? Forcher verarbeitet alle Materialien, die das Herz begehrt, jedoch wird vorwiegend der Fokus auf heimische Hölzer gelegt. Unsere Region bietet alles, was man benö-

tigt, um sich wohl zu fühlen. Veredeln sie ihr Vorhaus mit einem bestens durchdachten Garderobenverbau oder ergänzen sie ihre neue DAN Küche mit einem passenden Essplatz der Firma Forcher. Alles erhalten Sie bestens geplant aus einer Hand in ihrem Wohnstudio

Resch. Im neuen Schauraum können sie sich vor Ort von der Qualität dieses und vieler weiterer Qualitätshersteller überzeugen. Gerne nehmen sich Christian und Richard Zeit für Ihren Wohnraum und bitten sie daher um eine vorherige Terminvereinbarung. ★

ANZEIGE Fotos: Wohnstudio Resch, BOSCH

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



FORCHER
Möbelqualität aus Tirol

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

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee



QUELLE: [HTTPS://WWW.STATISTIK.AT/FILEADMIN/ANNOUNCEMENT/2023/03/20230317/VPI_FEBRUAR_2023.PDF](https://www.statistik.at/fileadmin/announcements/2023/03/20230317/VPI_FEBRUAR_2023.PDF),
[HTTPS://WWW.LAENDERDATEN.INFO/EUROPA/OESTERREICH/INFLATIONS RATEN.PHP](https://www.laenderdaten.info/europa/oesterreich/inflationsraten.php)
 FOTO: FREEPIK

WUSTEN SIE, DASS...

Die **Inflationsrate** für Februar 2023 lag laut Statistik Austria bei 10,9 % (Jänner 2023: 11,2 %). Der Indexstand des Verbraucherpreisindex 2020 (VPI 2020) betrug im Februar 2023 118,2. Gegenüber dem Vormonat Jänner 2023 stieg das durchschnittliche Preisniveau um 0,9 %. Die Inflationsrate für Konsumgüter in Österreich bewegte sich **in den letzten 61 Jahren** zwischen 0,5% und 9,5%. Für das Jahr 2021 wurde eine Inflation von 2,8% errechnet. Im Beobachtungszeitraum von **1960 bis 2021** lag die **durchschnittliche Inflationsrate bei 3,3 % pro Jahr**. Insgesamt betrug die Preissteigerung in diesem Zeitraum 603,51 %. Ein Artikel, der 1960 noch 100 Euro kostete, wurde Anfang 2022 also mit 703,51 Euro berechnet. Für Januar 2023 lag die Inflationsrate im Vergleich zum Vorjahresmonat bei 11,2 Prozent. Darunter fallen insbesondere die Bereiche Energie (+36,0 %) und Nahrungsmittel (+17,0 %).



LA DONNA
 DESSOUS UND BADEMODEN



Ihr A-G Cup
 Spezialist

Hans-Kappacherstr. 1 • Stadtgalerie 1. OG
 5600 St. Johann/Pg. • Tel./Fax: 06412 / 204 22

INHALT

06 SERIE
 Kunstbox St. Veit

12 SERIE
 Kunstschlösser
 Franz Streif

18 MODE
 Trends 2023

32 SERIE
 Vereine
 Radio Nautilus

40 SERIE
 Joboffensive
 RauchfangkehrerIn

44 COVERSTORY
 Witz oder Wunder?
 4-Tage-Woche

46 MOTOR
 Königsklasse
 Monster am Asphalt

BEILAGEN

In dieser Ausgabe finden Sie auch eine Beilage von Auto Pirnbacher

Die nächste Ausgabe des
**WEEKEND
 MAGAZIN PONGAU
 & ENNSTAL**
 erscheint wieder
 am 11.05.2023
www.pongaumagazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SiScorn Verlagsgewerbe KG, Satzachsiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 33.550 Stück. **Redaktion:** Andreas Boldt DI (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongaumagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11. **Layout/Anzeigengestaltung:** SiScorn 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. *



KUNSTPROJEKT IN ST. VEIT. Im Sommer E-Bike Box – im Winter einzigartiger Ausstellungsraum und Begegnungszone für Künstler, Handwerker, Vereine und Sportler.

Seit Sommer 2021 gibt es in St. Veit im Pongau die E-Bike Box, wo Elektro-Fahrräder von Einheimischen und Gästen ausgeliehen werden können. In der Übergangszeit - sprich Winter - sollte die Box aber auf keinen Fall leer stehen. So hat Bürgermeister Manfred Brugger, auch Vorsitzender des Kulturausschusses in St. Veit, gemeinsam mit dem TVB Salzburger Sonnenterrasse die KUNSTBOX ins Leben gerufen. Ziel war es, den außergewöhnlichen Ausstellungsraum als kulturelle Begegnungszone zu nutzen. Diese Idee wird von den heimischen Künstlern sehr begrüßt und auch von

den Bürgern gut besucht. Der gut sichtbare Standort der Box ist zudem noch ein richtiger Blickfang. Die KUNSTBOX wird von der

Gemeinde St. Veit für die St. Veiter Kunst- und Kulturszene kostenlos zur Verfügung gestellt. Heimische Künstler, Vereine und

Sportler haben hier die Möglichkeit ihre Werke zur Schau zu stellen. Die beheizte Box bietet sich förmlich an, sie für die >>



PATENTED



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

IN UNSEREM **SCHAURAU**M



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

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

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

www.gfrerer-kuechen.at

G **GFRENER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



Belegung des Ortes zu verwenden.

Erster Rückblick. Insgesamt 27 Künstler zeigten über die Wintermonate in der KUNSTBOX ihre Werke. „Die Künstler füllen die KUNSTBOX mit Leben! Lesungen, Bilder, Plastiken, Perlenketten, handgeschnittene Gewürzmöhlen, Dekoherzen, gefaltete Bücher, Eisenskulp-

turen und vieles mehr sind in der größten Auslage von St. Veit zu sehen.“, so der Organisator Markus „mugs“ Obermoser. „Dass man sich beim Spaziergang durch St. Veit einmal bei der KUNSTBOX trifft, auf einen Künstlertratsch oder zum Fachsimpeln ist keine Seltenheit mehr. Kreative Menschen haben hier die Möglichkeit ohne finanziellen Aufwand ihr Kön-

nen zu zeigen. Alle zehn Tage wurde gewechselt, wodurch eine Vielfalt an Exponaten präsentiert werden konnte. Außergewöhnliche Werke, wie z.B. Ikonen von Dr. Hintersteiner oder die traditionellen St. Veiter Frauentafeln waren genauso ein Teil des Projektes, wie die Mittelalterausstellung von Daniel Lechner“. Bis 15. April dauert die KUNSTBOX-Saison noch

an und endet mit dem Radiosender „Freies Radio Salzburg Land - Radio Nautilus“. Über die Sommermonate sind einige der Künstler auf den verschiedensten Veranstaltungen in der Gemeinde anzutreffen. Für den nächsten Winter ist die KUNSTBOX gesichert und natürlich sind schon wieder einige interessante Ausstellungen in Aussicht. ★

FOTOS: KUNSTQUADRAT / PRIVAT, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

01. - 10. April

Margarete Gappmaier

Keramikwaren

Margarete Gappmaier aus St. Veit im Pongau fertigt seit ca. fünf Jahren zum Ausgleich und als Hobby Keramikwaren an. Zum Töpfern kam sie durch eine Freundin, die sich einen alten Brennofen anschaffte. Daraufhin besuchte sie Töpferkurse um sich hierzu weiterzubilden. Sie fertigt hauptsächlich dekorative Gegenstände welche im Innen- und Außenbereich verwendet werden können, wie zum Beispiel Figuren, Schalen, Säulen oder Kugeln. Die handgefertigten Tonwaren werden zweimal gebrannt und dadurch witterungsbeständig gemacht. Ihre Werke sind jetzt im April in der Kunstbox und auf diversen Märkten ausgestellt. Tel.: +43 (0) 699 / 11 307 497



*Frohe
Ostern*

Oster-Dinner

Ostersonntag, 9. April 2023
18-21 Uhr

€ 49,- pP (Kinder bis 12 Jahre € 39,-)

Oster-Spezialitäten-Bufferet:

Internationale und regionale Köstlichkeiten, wie Osterlamm, Schinken im Brotteig, hausgemachte Osterpinzen, Osterstriezel, Aperitif Himbeere Hugo.



Oster-Brunch

Ostermontag, 10. April 2023
11-14 Uhr

€ 39,- pP (Kinder bis 12 Jahre € 29,-)

Champagner-Brunch-Bufferet:

Das beste aus zwei Welten – Frühstück und Mittagessen. Osterspezialitäten wie Osterschinken, Pasta, frische Fischgerichte, Meeresfrüchte, Kir Royal, hausgemachte Säfte.



Wir freuen uns für Sie
Ihren Lieblingstisch zu reservieren:

Tel. +43 6412 7021-0
oder

E-mail: st.johann@alpenland.at

01. - 10. April

Jennifer Trausner

veredelte Kerzen

Jennifer Trausner verziert und veredelt Kerzen für jeden Anlass. Egal ob zu Ostern oder Weihnachten, ob personalisierte Kerzen zu Hochzeiten, Taufe oder Trauerkerzen, mit viel Liebe fertigt sie Kerzen nach den Wünschen ihrer Kunden auf Bestellung an. Darüber hinaus sind auch neutral gestaltete Kerzen erhältlich, die sich jederzeit als Geschenk eignen. Jennifers Kerzen sind bei ihr privat erhältlich, im April in der Kunstbox und im Sommer auch auf den Kunsthandwerkmärkten in St. Veit. Facebook: Jenny's Wachsveredelung, Instagram: @jennys-wachsveredelung



01. - 10. April

Charlotte Bex

Edelstein Schmuck

Charlotte Bex präsentiert in der Kunst Box Ihren handgefertigten Edelstein Schmuck. Jedes Schmuckstück ist ein Unikat. In der Kunstbox wird eine große Auswahl an Edelsteinarmbänder ausgestellt sein, wobei jedes Stück individuell auf die Größe des Kunden angepasst wird. Egal ob Dame, Herr oder Kind, jeder bekommt sein Wunscharmband. Passend dazu stehen einige Kollektionen an handgefertigten Ketten und Ohringe bereit. Darüber hinaus bietet sie selbst zubereitete Räuchermischungen für jede Jahreszeit an. Charlotte betreibt in St. Veit einen Laden. In der Kunstbox ist sie zu den angegebenen Zeiten vor Ort und in den Sommermonaten findet man sie auf den St. Veiter Sommermärkten. Instagram: @perlen_lust Facebook: Charlotte Bex



11. - 15. April

Radio Nautilus

Freies Radio Salzburg Land

Radio Nautilus ist eine Radio-Sendung des Vereins Freies Radio Salzburg Land welche auf dem freien (nicht-kommerziellen) Radiosender Radiofabrik 1x im Monat ausgestrahlt wird. Im Tiefgang durch den Pongau und weit darüber hinaus gestalten Sendungsmacher des Vereins FRSL die Sendung als kleinen Vorgeschmack und Überbrückung auf das folgende Zukunftsprojekt. Vom 11. bis 15. April sendet Radio Nautilus als Saisonabschluss live aus der Kunstbox. www.radio-nautilus.at



FOTOS: KUNSTQUADRAT / PRIVAT

**KAFFEE
JAUSE***
UM NUR
€ 6,80

WIN



WIN

Genießen und spielen in echter Wohlfühlatmosphäre.

WINWIN
MEHR ALS EIN GEWINN

WINWIN Bischofshofen, Salzburger Str. 30

CASINOS AUSTRIA



ÖSTERREICHISCHE
LOTTERIEN



Spielerschutz - Infos
auf playspossible.at

winwin.at

*1 Stück Strudel, 1 Tasse Kaffee nach Wahl und 0,33l Römerquelle Mineralwasser um nur € 6,80



Kunstschlosser Franz Streif

SELTENE UND AUSSERGEWÖHNLICHE BERUFE. Vor einem Jahr hat sich Franz Streif aus St. Johann im Pongau als Kunstschlosser selbstständig gemacht und auf einzigartige Objekte aus alten Motorradteilen spezialisiert.

Weekend: Seit wann bist du Kunstschlosser und wie bist du auf diesen Beruf gekommen?

Franz: Ich bin jetzt seit einem Jahr als Kunstschlosser selbstständig. Das Kunstschlossern hatte ich nebenher schon seit vielen Jahren als Hobby betrieben. Zuvor war ich seit sehr vielen Jahren als Mechaniker und Schlosser angestellt. Nach längeren gesundheitlichen Problemen wurde ich leider gekündigt und musste mich neu orientieren. Eine neue Anstellung mit 55 Jahren zu finden, gestaltet sich nicht als ganz so einfach und in diesem Alter möchte man sich auch nicht unbedingt wieder jüngeren Kollegen unterordnen. So fasste ich den Entschluss

den Weg der Selbstständigkeit zu gehen. Mit der Unterstützung des AMS konnte ich alle benötigten Aus- und Weiterbildungen machen und meinen eigenen Weg gehen. In der heimischen Garage bin ich bestens ausgestattet, dort stehen mir noch Werkzeuge und Maschinen von meinem Vater und Großvater zur Verfügung, die bereits in diesem Bereich tätig waren.

weekend: Wie und warum bist du genau auf den Kunstschlosser gekommen?

Franz: Ich bin generell der Meinung, dass es wichtig ist alte Handarbeit wertzuschätzen. Deshalb habe ich mich in erster >>



Lampe aus alten Fahrrad-Teilen.



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

Telefon: 06546/21 133
oder unter
www.bazuba.at

„Mein fugenloses Bad“

ALLES AUS EINER HAND. Moderne Badsanierung mit bazuba

Bestimmt träumen auch Sie von einem romantischen, modernen Bad ohne veraltete, schwierig zu reinigende Fliesen und Fugen. bazuba bietet Ihnen viel Freiraum für eine individuelle Gestaltung eines Badezimmers ohne Fugen.

Jetzt Chance nutzen. Setzen Sie Ihre persönlichen Akzente mit individuellen Struktur- und Farbmöglichkeiten: Ob romantisch, heimelig warm, dezent oder edel

– Sie sind Ihr eigener Designer. In wenigen Tagen und vor allem ohne große Baustelle machen Sie mit bazuba aus Ihrem alten Bad ein unverwechselbares Traum-Bad.

Beste Qualität. Die neue Oberfläche ist kratz- und stoßfest, einfach zu reinigen und selbstverständlich 100 % wasserdicht. Mit einzigartiger Qualität der Materialien und erprobten Verfahren bei der Verarbeitung wird sichergestellt, dass die Beschichtun-

gen nicht nur schnell durchgeführt werden, sondern auch für viele Jahre halten.

Service. Mit bazuba haben Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen. Ersparen Sie sich die Unannehmlichkeiten einer wochenlangen Baustelle. Martin Stückelschwaiger und Ingmar Brosch beraten Sie gerne bei Ihnen vor Ort zu den vielen Möglichkeiten bei der Wahl der neuen Oberfläche für Wand oder Boden. ★



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

Ihr neues Bad aus einer Hand!

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

- Badsanierung ab 3 Tagen
- Ohne Schmutz & Staub
- Zum attraktiven Preis



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.

SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

bazuba



**Kostenlose
Beratung:
06546 - 21133**



Linie darauf spezialisiert alte Metallarbeiten, wie handgenietete Tore, Gargentüren und dergleichen zu sanieren und mit traditionellen Techniken wiederherzustellen. Oftmals kann man solche Arbeiten nicht einfach mit modernen Werkzeugen sanieren. Dazu braucht es Fachwissen und oftmals auch altes Werkzeug, wie es dazumal verwendet wurde. Oft reicht auch einfach eine neue Blechverkleidung bei einem Garagentor z.B., um ein altes Tor wieder in neuem Glanz erstrahlen zu lassen, ohne es ersetzen

oder aufwändig schleifen und streichen zu müssen.

weekend: Neben den Sanierungsarbeiten hast du dich auch auf eigene Up-cycling-Produkte spezialisiert. Was genau machst du da?

Franz: Meine Frau und ich waren selbst jahrelang passionierte Motorradfahrer und waren auch in einem Club aktiv. Motorradteile waren also etwas, die schnell in der Garage rumgelegen sind und die einfach zu schade waren, um sie einfach zu entsorgen. Als leiden-

schaftlicher Tüftler habe ich damit begonnen aus den alten Zahnrädern, Ketten und Bremsscheiben neue Dinge zu gestalten, wie Kerzenständer, Aschenbecher, Blumenständer, Lampen und sogar Uhren. Die Resonanz aus unserem Umfeld war durchwegs positiv und schnell kamen die Anfragen, ob ich nicht dies oder das anfertigen kann. So hat sich schnell eine ganze Produktpalette entwickelt. Im Bekanntenkreis habe ich einige Werkstätten, die mir inzwischen die alten Teile zur Seite legen, unter anderem





auch Bremsscheiben von eBikes. Für die Lampen verwende ich oft auch alte Rad- und Motorradscheinwerfer. So entstehen einzigartige Unikate. Darüber hinaus baue ich Grills und Feuerschalen aus massiven Blech und alten Stahlfelgen. Aus alten Eisenwannen baue ich Sessel für den Außenbereich und den dazu passenden Tisch aus alten Ketten für die Tischbeine in Kombination mit Holzeinlagen und dergleichen. Der Fantasie sind hier kaum Grenzen gesetzt. Ich experimentiere aber auch ständig weiter mit anderen Elementen aus Eisen, wie z.B. auch Hufeisen. Für die Zukunft plane ich auch Messer anzufertigen in einer alten Feldesse.

weekend: Wo verkaufst du deine Arbeiten?

Franz: Man kann mich natürlich jederzeit kontaktieren und einen Termin vereinbaren. Derzeit arbeite ich an einer Website, um meine Produkte auch online zu präsentieren. In der Weihnachtszeit war ich mit meinen Arbeiten auch auf diversen Weihnachtsmärkten vertreten und konnte dort sehr viele Stücke verkaufen. ★



INFOS

Name: Franz Streif
Beruf: Kunstschlosser

Einöden 100
5600 St. Johann im Pongau
Tel.: 0665 /651 493 27
streiff Franz79@gmail.com

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

NEUES OPERATIVES ZENTRUM FÜR FRAUEN MIT UNERFÜLLTEM KINDERWUNSCH

Für viele Paare und insbesondere Frauen führt ein unerfüllter Kinderwunsch zu einer extremen Belastungsprobe in ihrem Leben. Die Ursachen dafür, dass es mit einer Schwangerschaft nicht funktionieren will, sind vielschichtig. Viele der medizinischen Ursachen sind jedoch durch spezielle gynäkologische Operationen behebbar oder verbesserbar. Als eines von nur sehr wenigen Spitälern in ganz Österreich bietet das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach nun betroffenen Patientinnen ein Zentrum, in dem sich durch genaue Diagnostik und ausgefeilte Operationen speziell um Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch gekümmert wird.



„JOKIWO“ ALS OSTER-HIGHLIGHT

Bei der St. Johanner Kinderwoche (03. bis 07. April 2023) ist für jede:n etwas dabei! Märchenliebhaber:innen, Freestyle-Cruiser:innen, Technik- und Quiz-Begeisterte kommen hier mitten in den Salzburger Alpen auf ihre Kosten. Los geht's am Montag, dem 3. April: Zum Start der „JoKiWo“ werden die Bergbahnen unter professioneller Führung inspiziert. Die Kids und Teens erfahren mehr über die Seilbahntechnik, Motoren im Maschinenraum und Beschneigungsanlagen. Richtig aufregend wird's im Cockpit einer Pistenraupe. Mehr Infos zu „JO“ Salzburg unter: www.josalzburg.com

FOTOS: KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

FOTOS: JO SALZBURG

myenergi GmbH wird SMARTFOX GmbH

NEUE VERTRIEBSPARTNERSCHAFT: SMARTFOX bekommt Unterstützung am deutschen Markt!

Die DAfi GmbH hat sich zum Ziel gesetzt, den Eigenverbrauch von Solarenergie zu optimieren und den Kunden die Möglichkeit zu geben, ihren

eigenen Strom zu nutzen und somit unabhängiger von Energieversorgern zu werden. Mit der innovativen SMARTFOX Technologie hat das Unternehmen eine Lösung entwickelt, die eine

intelligente Verbindung zwischen Photovoltaik, Elektromobilität, Heizung und Klimatisierung herstellt und somit einen höheren Eigenverbrauch ermöglicht. Die DAfi GmbH will den Vertrieb von ihren SMARTFOX Produkten europaweit, im ersten Schritt in der DACH-Region, weiter ausbauen. Dabei bekommt das Unternehmen ab sofort Unterstützung von dem erfahrenen Kölner-Vertriebsteam, welches zuletzt die Wallbox zappi von myenergi erfolgreich am deutschen Markt eingeführt hat. Entsprechend firmiert die myenergi GmbH in SMART-

FOX GmbH um. Gemeinsam werden sie den Vertrieb der SMARTFOX Produkte auf dem deutschen Markt vorantreiben und ihre Kunden in Deutschland noch gezielter die Möglichkeit geben, von den Vorteilen ihrer Lösungen zu profitieren. Ein Teil des deutschen Teams hatte bereits die Gelegenheit, die beiden Standorte in Radstadt und Eben im Pongau zu besichtigen. Während des Besuchs konnten sie einen tieferen Einblick in die Betriebsabläufe gewinnen und erste Kennenlerngespräche mit den österreichischen Kollegen führen. ★



FOTOS: DAfi GMBH



EXPERTENTIPP



Marco Voithofer
Gärtnermeister
Maschinenring

Wenn Sie ans Planen Ihres neuen Garten gehen, sollten Sie ihn zuerst in Zonen einteilen. Dann erfolgt die Materialwahl – am besten mit einfachen, hellen und wenigen verschiedenen Materialien planen, damit der Garten nicht zu wild wird. Zum Schluss kommt die Pflanzenauswahl. Leuchtende Blüten machen dunklere Ecken heller.

Auch hier gilt:

Weniger ist mehr. Planen Sie zuerst die Solitärpflanzen, dann begleitende Sträucher, Stauden und Gräser.

Kleine Gärten ganz groß

GARTENTRENDS 2023. Der Mehrwert eines Gartens hängt nicht von Quadratmetern ab.

Damit kleine Gärten nicht allzu überladen wirken, kann man zum Beispiel mit Gestaltungsobjekten gezielte Akzente setzen, wie etwa mit Skulpturen oder Quellstei-

nen. Bei den Pflanzen setzt man besser auf wenige Sorten, die sich im Garten wiederholen. Man kann auch in kleinen Gärten durch die richtige Farbwahl Tiefe erzeugen: großflächige, helle Materialien sowie Blau- und

Weißtöne im hinteren Bereich lassen den Garten größer wirken. Spannung kann man auch durch die Schaffung verschiedener Ebenen erzeugen – Stufen oder Hochbeete lenken von der kleinen Fläche ab. ★

ANZEIGE FOTOS: MASCHINENRING, SHUTTERSTOCK



Erfüllen Sie sich Ihren Traum vom schönen Garten!

- ▶ Beratung & Pläne
- ▶ Beete & Rasenflächen
- ▶ Bäume, Hecken & Sträucher
- ▶ Schwimmteiche & Bio-Pools
- ▶ Biotope & Bachläufe
- ▶ Natursteinmauern & Holzterrassen
- ▶ Wegebau & Zäune
- ▶ Baumpflege & Baumfällungen

Maschinenring Salzburg - mit 5 Standorten ganz in Ihrer Nähe, T 059 060 500, salzburg@maschinenring.at, www.maschinenring.at

Die Profis vom Land



Maschinenring

Ομορφη

- die Göttin der Schönheit



HAIRSTYLING, VISAGISTIK & MASKENBILDNEREI. Die Modeschule Hallein bietet kreativen Köpfen umfangreiche Möglichkeiten für Ausbildungen im Bereich Mode und Beauty. Marie Pichler ist eine von drei Schülerinnen, deren Abschlussprojekte wir dieses Mal vorstellen.

Weekend: Marie, du absolvierst derzeit die Modeschule in Hallein. Stell dich doch kurz vor und warum du die Ausbildung machst?

Marie: Mein Name ist Marie Pichler. Ich wurde am 18. Dezember 2003 in Schwarzach geboren und lebe in St. Johann im Pongau. Ich bin Schülerin und besuche die Modeschule Hallein im Zweig Hairstyling, Visagistik und Maskenbildnerie, wo ich heuer meine Matura ma-

che. Schon als Kind hatte ich großes Interesse für das Thema Beauty, vor allem für Make-Up. Deshalb habe ich mich 2018 für die Modeschule entschieden. Meine Mama ist vor einigen Jahren auch schon auf die Modeschule Hallein gegangen, weshalb die Entscheidung dann schnell fiel.

weekend: Was ist das Besondere an dieser Ausbildung? Welche Ausbildungsrichtung absolvierst du und wie lange dauert sie?

Marie: Die Ausbildung der Modeschule Hallein ist in Österreich einzigartig, weshalb Schüler aus ganz Österreich an diese Schule kommen. Die 5-jährige Ausbildung umfasst sowohl die Reife- und Diplomprüfung als auch eine Berufsreifeprüfung. In unserer Ausbildung können wir sehr viele verschiedene Bereiche kennenlernen. Neben der klassischen Friseurlehre, erhalten wir auch Einblicke in die Maskenbildnerie und Make-up-Artist.

weekend: Wie sieht dein Abschlussprojekt aus? Mit welchen Themen hast du dich dabei beschäftigt?

Marie: Mein Thema lautet: „Ομορφη“ und beschreibt die Göttin der Schönheit - bezaubernd schön. Eine Kollektion die Schönheit, die Liebe und Liebeslust widerspiegelt. Unwiderstehlich verführerisch – das ist es, was die Göttinnen, wie jede Göttin der Schönheit, auszeichnet. Wem sie sich nähert, dem werden die Knie weich vor Verlangen und das betrifft nicht >>

Styling-Tipp

Y2K-Comeback: Das Revival der Nullerjahre geht weiter mit Cargohosen, Schlagjeans, Tupe-Tops und -Kleider in kräftigen Farben. Die Culotte-Hose von **Raffaello Rossi** (149,95 €) oder die Schlagjeans von **Good Morning Univers** (139,95 €) lässt sich perfekt mit dem Ripp-Top von **Penn & Ink** (55,- €) oder der Bluse von **POM** (119,- €) perfekt kombinieren. Die Clogs von **KMB** (129,90 €) runden den look ab. Gesehen bei **centro di moda** in Altenmarkt.



Praktische & funktionale Accessoires:

Als Handtasche oder Rucksack verwendbare Tasche von **aunts&uncles** (199,95 €), Bauchtasche von **aunts&uncles** (99,95 €) und austauschbare Taschengurte passend für jeden Look (19,95 €). Gesehen bei **centro di moda** in Altenmarkt.



Voll im Trend: 70er Revival

Cardigan von **Milano** (99,99 €)
Kleid von **Smith & Soul** (99,99 €)
Wickelgürtel aus Echtleder (29,95 €)
und Schuhe von **Jones** (169,95 €)

STYLING-TIPP von
CENTRO DI MODA
... Wir leben Mode



Frühlingsfarben 2023: Lila & Orange

Blazer von **Smith & Soul** (149,99 €)
Hose von **Smith & Soul** (99,99 €)
Bluse von **Smith & Soul** (79,99 €)
und Tasche von **ann kurz** (69,90€)



STYLING-TIPP von
CENTRO DI MODA
... Wir leben Mode



JANE LUSHKA



CENTRO DI MODA
... Wir leben Mode

Obere Marktstraße 29/1 • 5541 Altenmarkt
Mo bis Fr 9:00 bis 18:00 Uhr durchgehend
Sa 9:00 bis 12:30 Uhr
www.centrodimoda.at  

MODE

nur die Männer. Es heißt sie gilt als „die Schönste weit und breit“. Damit macht sie sich Feinde – auf Leben und Tod sogar. Ich wollte mit dieser Kollektion die Schönheit sowie Liebe und Liebeslust von Frauen darstellen. Ich habe sehr viel mit der Farbe Gold gearbeitet, da dies schon seit frühesten Zeiten ein Zeichen der Götter sowie des Triumphes ist. Gold wird aber auch mit der weiblichen Energie verknüpft. Ich verwendete beim ersten Mo-

dell Blattgold-Details im Make-Up und beim zweiten Modell goldene Rosen in den Haaren. Da meine Modelle People Of Colour waren, wirkt es noch eleganter und im Afro konnten die goldenen Rosen perfekt gesteckt werden. Meine Models waren oberkörperfrei, um die Weiblichkeit noch mehr zu betonen und das Bild noch verspielter wirken zu lassen.

weekend: Was genau hast du dafür vorbereitet, wel-



che Herausforderungen musstest du dafür meistern und welche Bereiche deckst du damit ab?

Marie: Die Vorbereitung für das Abschlussprojekt starteten schon im Juni 2022. Hier konnten wir die ersten Ideen sammeln. Über die Sommerferien sollten wir diese dann vertiefen und Moodboards erstellen. Nach den Ferien wurde dann schon detaillierter geplant. Mir war schnell klar, dass ich mit Gold arbeiten wollte. Es war mir wichtig professionelle Models für mein Shooting zu haben, weshalb ich für die Suche bei einer Agentur um Hilfe angefragt habe. Die Models waren so schnell gefunden, sowie ein toller Fotograf. Im Großen und Ganzen ist das Projekt wirklich reibungslos verlaufen.

weekend: Wann und wo wird dein Abschlussprojekt präsentiert? Ist die Präsentation öffentlich?

Marie: Die Präsentation der Abschlussprojekte findet von 2. bis 3. Juni im Flughafen Salzburg, am Terminal 2 statt. Hier wurden bereits letztes Jahr die Abschlussprojekte der Schule präsentiert.

weekend: Wie sind deine Zukunftspläne?

Marie: Wichtig ist es mir dieses Jahr erst einmal die Schule mit der Matura abzuschließen. Danach möchte ich mich nach einem kreativen Beruf umsehen. Ich denke dabei zum Beispiel an den Bereich Beauty-Marketing oder dergleichen. Mich kann man unter mariepichler@gmx.net erreichen. ★

New in der

HUFSCHMIEDE

Cosmetic Institute | Parfumerie

City

Der Aha-Moment

Multifunktionalstalent für eine feine, glatte und strahlende Haut.

Egal ob bei der Heimpflege oder bei der Gesichtsbehandlung im Institut, fruchtsäurehaltige Produkte sind nicht mehr wegzudenken. Die Haut hat einen schnell sichtbaren Pflegeerfolg – strahlend, glatt, ebenmäßig und geschmeidig. Die darauf folgenden Produkte ziehen umso besser ein. Mach dir dein eigenes (Haut)Bild und buche bei uns einen Termin zur Behandlung oder Beratung!



Peeling Feeling

Hydrafacial mit AHA und BHA & die neuen Fruchtsäurebehandlungen von Reviderm



- für alle Hautprobleme und Hauttypen, wirkt schnell und effektiv
- auf jeden Hauttyp individuell abgestimmt
- auch perfekt für Männerhaut

PS: Der Sommer steht vor der Türe, die Sonne strahlt mit uns um die Wette und wir erhalten unsere Hautgesundheit mit dem richtigen Sonnenschutz!

REMINDER!

08. - 13. April 2023
-20% AUF ALLES!*

*Ausgenommen Behandlungen!



Frauenrechtsbewegungen & Feminismus

ABSCHLUSSKOLLEKTION. Die 18jährige Hannah Lanner aus St. Martin am Tennengebirge besucht die fünfte Klasse des Zweig Hairstyling der Modeschule Hallein und maturiert im Mai/Juni 2023.

Weekend: Hannah, auch du absolvierst derzeit die Modeschule in Hallein. Warum hast du dich für diese Ausbildung entschieden?

Hannah: Ich habe mich eigentlich schon immer sehr für die Themen Hairstyling und Visagistik interessiert. Da ich aber keine einfache Friseurlehre mit Matura machen wollte und die Modeschule auch gleichzeitig noch die kaufmännische Ausbildung anbietet, war diese Aus-

bildung die perfekte Wahl für mich.

weekend: Was ist für dich das Besondere an dieser Ausbildung? Welchen Zweig absolvierst du?

Hannah: Die Ausbildung an der Modeschule dauert fünf Jahre und neben der Matura absolviert man auch die kaufmännische Lehre und erlernt den Friseurberuf. Ich besuche derzeit den Hairstyling- und Visagistikzweig. Das Besondere an dieser Ausbildungs-

richtung ist, dass wir einmal in der Woche einen ganzen Tag in unseren Praxissalons verbringen zum üben und daneben mehrere Wochenstunden fachbezogenen Theorieunterricht erleben. Ab der dritten Klasse hat man außerdem Unterricht in der Maskenbildnerie und erfährt vieles über die unterschiedlichen Arbeiten im Theater und am Filmset.

weekend: Wie sieht dein Abschlussprojekt aus und mit

welchen Themen hast du dich dabei beschäftigt?

Hannah: Im fünften Jahrgang stellt jeder individuell ein kreatives Abschlusskonzept zusammen, das dann professionell fotografiert, gedruckt und ausgestellt wird. Im HVM-Zweig dreht sich die finale Arbeit rund um Frisuren- und Schminktechniken. Ich habe mich bei meiner Arbeit mit Frauenrechtsbewegungen und Feminismus beschäftigt. In Kooperation mit „Florals by Elena“ aus Hallein habe ich



Blumen und Perlen in das Make-Up und den Haaren meiner zwei Modelle eingearbeitet und so ein feminines und sanftes Gesamtbild geschaffen.

weekend: Was genau hast du dafür vorbereitet, welche Herausforderungen musst du dafür meistern und welche Bereiche deckst du damit ab?

Hannah: Natürlich ist die Planung von so einem großen Abschlussprojekt neben anderen Prüfungen im Maturajahr ziemlich nervenaufreibend. Bei der Konzeptentwicklung unterstützen uns die Lehrer aber mit Händen und Füßen, gaben uns Feedback und genug Unterrichtsstunden, um die Ideen umzusetzen. Ganz allein ein Fotoshooting durchzuführen und die Modelle ohne fremde Hilfe vorzubereiten ist eine große



Herausforderung aber macht auch sehr viel Spaß, vor allem wenn die Ergebnisse dann passen.

weekend: Wann und wo wird dein Abschlussprojekt präsentiert? Ist die Präsentation öffentlich?

Hannah: Auch unsere Abschlusskollektion wird am 2. Juni 2023 im Flughafen in Salzburg öffentlich ausgestellt. Außerdem findet dort auch die Modenschau statt, bei der die Arbeiten des Modezweigs unserer Schule präsentiert werden.

weekend: Wie sind deine Zukunftspläne?

Hannah: Nach der Matura möchte ich im Sommer erst einmal ein bisschen reisen. Danach möchte ich gerne Lehramt für Deutsch und Englisch an der Universität Salzburg studieren. ★

Wert schätzung



Jetzt Termin vereinbaren!

Gutschein für eine **kostenlose Marktwerteinschätzung*** bei Ihren **RE/MAX-Experten im Pongau!**

remax.at

RE/MAX
Spirit

Markus Heigl & Hans Maurer, akad. IM, Geschäftsführer
Hauptstraße 44, 5600 St. Johann/Pg., office@remax-spirit.at **06412 - 20 250**

*Angebot gültig bis 31. Mai 2023. Gilt nur für Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen und Baugrundstücke bis 1.500m². S.I.T. Vermittlungsgesellschaft mbH

© ADPEPHOTO-STOCK.ADOBE.COM

EXPERTEN
TIPP

Frühjahrsputz leicht gemacht!



Viktoria Lackner, FARBEN STEGER
„Es ist höchste Zeit, Holzflächen, Balkone und Gartenmöbel auf Vordermann zu bringen.“



Der Frühling macht uns frisch und munter – umso mehr freuen wir uns darauf, auch unser Heim wieder aufzufrischen. Mit der matten 3in1 Lasur und den richtigen Holzpflegeprodukten lassen sich Funktion und Schönheit erhalten.



Produktempfehlung: CLEAN-MULTI-REFRESHER Entgrauen, Aufhellen und Auffrischen von Holz, Kunststoff und Mauerwerk.
Bei Farben Steger, Ihrem Adler Farbenmeister haben Sie nicht nur eine große Auswahl an Qualitätsprodukten, sondern genießen besten Service und fachliche Beratung vom Profi.

Einen frohen Frühjahrsputz wünscht

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!  



Vivienne: Preis für ökologische Textilien

BEI DEN KONSUMDIALOGEN IN HALLEIN. Am 6. März fand in Wien im Café Landtmann eine Pressekonferenz zu den Halleiner Konsumdialogen statt. Am Podium vertreten waren Veronika Bohrn Mena, Gründerin und Vorsitzende der Gemeinwohlstiftung COMÚN, Nunu Kaller, Aktivistin und Autorin sowie Andrea Luckart, Gastgeberin der Konsumdialogen und Leiterin der Modeschule Hallein.

COMÚN, eine gemeinnützige Stiftung zur Förderung eines solidarischen und ökologischen Wandels, ruft gemeinsam mit dem Bundesministerium für Klimaschutz den mit insgesamt 8.500,- € dotierten „Österreichischen Preis für ökologische Textilien“ ins Leben. Er ist nach der Designerin Vivienne Westwood benannt. Vergeben wird dieser Preis in drei verschiedenen Kategorien: Der erste Preis in der

Höhe von 5.000,- € ist für Kollektionen mit skalierbarem, kreativ-nachhaltigem Ansatz. Der zweite Preis (2.500,- €) geht an Einreichungen, die ebenso nachhaltig und kreativ sind, aber nicht skalierbar sein müssen und der dritte Preis (1.000,- €) ist für Jugendliche im Alter von 8 bis 18 Jahren, die ein klimafreundliches, originelles Outfit zusammenstellen. Der Aufruf zu dem Textilpreis kommt von Bundesministerin Leonore Gewessler:

Andrea Luckart, Leiterin der Modeschule Hallein, freut sich über die Veranstaltung in ihrer Schule



„Die Textilindustrie ist nach der Ölin-
dustrie der zweitgrößte Umweltver-
schmutzer der Welt. Es beginnt beim
pestizid-intensiven Anbau von Baum-
wolle, geht über giftige Abwässer und
endet bei Altkleidung, die oft ver-
brannt oder in der Wüste abgelagert
wird. Auch ein Drittel des Gesamtein-
trags von Mikroplastik in die Welt-
meere stammt von Textilien. Doch es
geht auch ganz anders. Der Ausstieg
aus der plastikbasierten Fast Fashion
ist möglich. In Österreich gibt es eine
hohe Innovationskraft und großes En-
gagement für eine klimafreundliche
Textilerzeugung, viele Modeschaffende
und Textilunternehmen, die neue
Wege beschreiten. Und genau die wol-
len wir jetzt vor den Vorhang holen“.

**„Vivienne“: Gedenken an Nach-
haltigkeits-Pionierin Vivienne**

Westwood. Dass der Preis „Vivienne“
heißt, hat einen guten Grund, erklärt
Veronika Bohrn Mena, Vorsitzende
der Gemeinwohlstiftung COMÚN:
„Mit dem Namen des Preises wollen
wir Designerin Vivienne Westwood

ehren, die Nachhaltigkeit und Klima-
schutz auf die Laufstege in den Mode-
metropolen dieser Welt brachte. Von
neuen Fasertechnologien über beson-
ders ökologische und sozialverträgli-
che Produktionsweise bis hin zu krea-
tiven Designsystemen wie Upcycling
oder Zero-Waste: Der Nachhaltigkeit
sind keine Grenzen gesetzt.“

**Österreichische Konsumdialoge:
Textilien.** Überreicht wird der Preis
durch Ministerin Leonore Gewessler
und Veronika Bohrn Mena bei den
„Österreichischen Konsumdialogen:
Textilien“, die von 29. Juni bis 1. Juli in
Hallein stattfinden. An drei Tagen wird
die Modeschule Hallein nicht nur
Gastgeberin, sondern auch Mitgestal-
terin der im vergangenen Jahr erfolg-
reich gestarteten Veranstaltungsreihe
sein. Neben drei Ministerien, dem >>



WIR
VERMIETEN AUCH
BEWIRTSCHAFTETE
HÜTTEN!

**Almliesl!
Wer sonst?**
Dein Partner für erfolgreiche
Vermietung im Tourismus

„Echt g'scheit!“ weil:

- Du sparst dir die Arbeit & den Aufwand rund ums Vermieten.
- Du hast kein Risiko, die Zahlung ist pünktlich am Konto.
- Du redest mit! Die Zusammenarbeit ist transparent und flexibel.



**AUF ALMLIESL KANNST DU
DICH VERLASSEN!**

Wir freuen uns von dir zu hören,
Deine Almliesln

Almliesl Touristik GmbH Maishofen
z.Hd. Almliesl Carina
T: 06542 / 80480-17
carina.mohr@almliesl.com
www.almliesl.com

MODE

Nunu Kaller, Aktivistin und Autorin, Andrea Luckart, Gastgeberin der Konsumdialogen und Leiterin der Modeschule Hallein und Veronika Bohrn Mena, Gründerin und Vorsitzende der Gemeinwohltiftung COMÚN,

Land Salzburg und der Stadt Hallein, wirken auch dutzende Expert*innen aus Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft mit. Für die inhaltliche Gestaltung ist Nunu Kaller verantwortlich: „Wir setzen drei große thematische Scheinwerfer: Wie steht es um die heimische Textilindustrie, was sind gangbare technologische Lösungen am Weg zu umweltverträglichen und fair produzierten Textilien und was berichten Menschen aus Produktionsländern. Wir freuen uns auf Berichte von Menschen aus Kambodscha, Chile und Rumänien.“ Eingeraht werden die Diskussionen von einem vielseitigen Programm, bestehend aus Workshops, einer Ausstellung sowie Showrooms und einem Kleidertauschmarkt. Andrea Luckart,



Leiterin der Modeschule Hallein, freut sich über die Veranstaltung in ihrer Schule: „Nachhaltige Designstrategien stehen seit Jahren im Fokus unserer Ausbildungswege. Dass sich unsere Schule während der Konsumdialoge in

einen bunten Bazar verwandeln wird, in eine Zukunftswerkstatt, wo viele verschiedene Menschen miteinander überlegen, diskutieren, Kreatives ausprobieren und hoffentlich gute Ideen entwickeln werden, ist großartig.“ ★

FOTOS: LIEBENTRITT

APRIL-TERMINE FÜR BEAUTY-SHOOTINGS MIT VISAGISTIN:

FR, 07.04. & SA, 08.04.
SA, 15. 04.
FR, 21.04. & SA, 22. 04.

INFOS & PREISE
AUF ANFRAGE!

ab

ANDREASBOLDT
PictureArtist

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



Cool Eyes

EXPERTENTIPP. Visagistin Alex Mayr verrät, was in Sachen Make-Up im Frühling angesagt ist.



Jetzt im Frühjahr ist wirklich für jeden Geschmack ein Trend dabei – von beinahe ungeschminkt bis hin zu bunten Looks und zeitlosen Klassikern. Vor allem kühle Töne sind diese Saison im Trend: Grün, Lila und kühles Blau. Blautöne sind aber der Lidschatten-Trend schlechthin, egal ob silbriges, eisiges Hellblau, glitzerndes Royalblau

oder leuchtendes Türkis. Für noch mehr Leuchtkraft der Farben sollte man vorab einen weißen Eyeshadow-Primer oder einen weißen Lidschatten auftragen. Manchmal ist aber weniger auch mehr! Diesem Trend folgt der No-Make-up-Glow Look. Leichte Texturen, ein glänzendes Finish und wenig Deckkraft sorgt für ein natürliches Ergebnis und den

perfekten “No-Make-up” Look. Ein weiterer Trend sind schwarze Lidstriche und dramatische Linien. ★

KONTAKT

Alex Mayr, Dorfwerfen 151,
5452 Pfarwerfen
Tel.: 0664 / 52 37 344

Instagram:
[@alex_mayr_makeup_and_beauty](#)

hartlauer.at



GENAU MEIN HÖRAKUSTIKER

Einfach mehr Hörfreude – mit kleinsten Hörgeräten

Gleich **Termin vereinbaren** unter **0800-311 333** oder auf hartlauer.at/termin

Bis zu **400,-**
auf Hörgeräte sparen!*



*Beim Kauf einer beidseitigen Kundenversorgung aus der PREMIUM PLUS Kategorie ab jeweils 2.299 Euro Zuzahlung** sparen Sie 400 Euro auf das zweite Akku-Hörgerät. Stand Preisliste Anfang Jänner 2023. Angebot gültig in allen Hartlauer Hörstudios bei Beauftragung bis zum 08.04.2023. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.
**Zuzahlungspreis pro Hörgerät bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung und exklusive eventueller Selbstbehalte.
Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr



Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5500 Bischofshofen
Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau
Hauptstr. 24

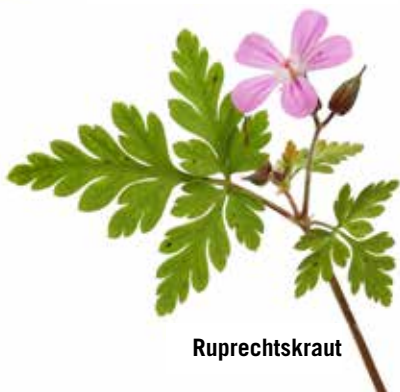
hartlauer.at

Gutes Hören in besten Händen.

4 fast vergessene Heilpflanzen



Gundelrebe



Ruprechtskraut



Geflecktes Lungenkraut

KRÄUTERHERZ. Die Welt der Wildkräuter und Heilpflanzen ist eine sehr umfangreiche, abwechslungsreiche und oftmals auch eine sehr farbenfrohe. Trotzdem sind einige Pflanzen und deren Verwendung in der heutigen Zeit fast in Vergessenheit geraten. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Ringelblume, Salbei, Lavendel, Löwenzahn, Gänseblümchen und Co. haben sich als Heilpflanzen für die eigene Naturapotheke oder die Kräuterküche seit vielen Jahren ihre Plätze gesichert. Sie sind schön anzusehen, oft einfach als die richtige Pflanze ohne Verwechslungsgefahr zu erkennen und es gibt zahlreiche überlieferte und auch moderne Rezepte für deren Verwendungen. Aber es gibt noch weitaus mehr zu entdecken.

cken an spannenden, ungiftigen und nicht geschützten Pflanzen unter den heimischen Wildkräutern und Heilpflanzen! Zugegeben, die eine oder andere Heilpflanze mag ungewöhnlich aussehen oder nicht gerade einen wohlklingenden Namen wie „Stinkender Storchschnabel“ oder „Geflecktes Lungenkraut“ tragen. Aber stellvertretend für die vielen, fast schon vergessenen Wildkräuter und Heilpflanzen möchte ich fünf von ihnen vorstellen! Ob in der Wildkräuterküche, der Frauenheilkunde oder für die Naturapotheke, ihre Anwendungsbereiche sind so vielfältig wie ihre Inhaltsstoffe und ihr Aussehen. Und sie sind verbreit-

teter zu finden als man denkt. Ein paarmal genauer betrachtet und richtig bestimmt, am besten bei einer professionellen Kräuterwanderung, fallen einem diese Pflanzen bei den nächsten Naturausflügen bestimmt öfters auf und sie werden zu guten Bekannten und Wegbegleitern.

1 Gundelrebe. Beginnen möchte ich mit der „Gundelrebe“ oder auch „Gundermann“ genannt. Diese Pflanze wird bei Gartenbesitzern oft als Unkraut bezeichnet, da sie sehr lange Ausläufer machen kann und sich so ihren Platz im Garten selbst aussucht. Aber auch wildwachsend ist die Gundelre-

be zu finden. Einige kennen Gundelrebe mit ihren kleinen violetten Blüten, als eine der klassischen Zutaten für die stärkende „Neun-Kräutersuppe“ in der Frühlingszeit oder der grünen Suppe zum Gründonnerstag. Denn die Gundelrebe ist eine der ersten Pflanzen, die man nach dem Winter entdecken und auch essen kann. Um die Verwendung der Gundelrebe als Heilpflanze wussten schon unsere Vorfahren. Sie nutzten sie ebenfalls für die Kräuterküche und auch in Notzeiten als Würzpflanze. Denn sie besitzt einen sehr typisch würzigen Geschmack. Unsere Vorfahren schätzten aber auch die ihr zugesprochene ausleitende Wirkung sehr! Denn die alte Bezeichnung „Gund“, wie sie im Wort Gundelrebe oder Gundermann vorkommt, steht für beispielsweise Gifte oder Eiter, welche man zum Erhalt der Gesundheit aus

„Jetzt im Frühling ist die perfekte Zeit sich auf die Spuren der heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen zu machen, sie zu sammeln und zu verarbeiten!“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



Hirtentäschle

dem Körper leiten wollte.

2 Hirtentäschle. Das zart gewachsene Hirtentäschle wird oft übersehen, dabei zeigt es bei genauerer Betrachtung hübsche oft herzförmige Früchte. Rezepte mit dieser Heilpflanze findet man meist in der pflanzlichen Frauenheilkunde. Denn bei Menstruationsbeschwerden oder nach einer Geburt findet das Hirtentäschle Anwendung. Aufgrund der verschiedenen Inhaltsstoffe wird dem Hirtentäschle beispielsweise eine blutstillende Wirkung zugesprochen. Und auch wegen der Stärkung der Abwehrkräfte und verdauungsfördernder Unterstützung wird das Hirtentäschle in der Volks- und Naturheilkunde geschätzt. Die Bezeichnung „Hirtentäschle“ soll sich auf die herzförmigen Früchte der Pflanze beziehen, welche Ähnlichkeit mit den früheren Taschen der Hirten haben sollen. Die Hirten wussten auch um die blutstillende Wirkung vom Hirtentäschle und so kam diese Heilpflanze beispielsweise bei Tieren mit blutenden Wunden zum Einsatz.

3 Ruprechtskraut. Eine weitere oft vergessene und etwas unscheinbare Heilpflanze, welche man bei einem Naturaufenthalten entdecken kann, ist das „Ruprechtskraut“ oder auch „Stinkender Storchschnabel“ genannt. Die Mischung der ätherischen Öle dieser Pflanze machen den sehr eigenen Ge-

ruch aus. Wobei ich diesen nicht unbedingt als stinkend bezeichnen würde, aber doch mit einem typischen Geruch. Dieser wird freigesetzt, wenn man Pflanzenteile vom Stinkenden Storchschnabel zerreibt oder klein schneidet. Was es mit der Bezeichnung Storchschnabel auf sich hat ist auch für den Laien leicht zu entdecken, denn in der Form der Früchte dieser Pflanze ist ein Storchenschnabel zu erkennen. Für die Bezeichnung „Ruprechtskraut“ vermutet man einen geschichtlichen Hintergrund, welcher auf den Landesheiligen von Salzburg, also den Heiligen Ruprecht oder auch Heiliger Rupert, zurückgehen soll. Dieser lehrte das Wissen über die Verwendung vom Ruprechtskraut als Heilpflanze, so eine geschichtliche Überlieferung. Das Ruprechtskraut oder Stinkender Storchschnabel gilt in der Natur- und Volksheilkunde als wundheilfördernd, antiviral, entzündungshemmend, zusammenziehend und blutstillend.

4 Geflecktes Lungenkraut.

Wenn eine Pflanze mit einem Namen wie „Geflecktes Lungenkraut“ bezeichnet wird, ist dies sehr aufschlussreich was Aussehen und Verwendung betrifft. Die Blätter dieser Pflanze zeigen deutliche helle Flecken, fast so, als hätte jemand die Blätter mit weißen Tupfen versehen. Während ihrer Blühphase ändern die Blüten ihre Farbe von Rosa zu Violett. Im Volksmund wird die Pflanze auch gerne als „Hänsel und Gretel“ bezeichnet aufgrund der Blüten in Rosa und Blau. Die Bezeichnung „Lungenkraut“ zeigt unmissverständlich, wozu die Pflanze von unseren Vorfahren genutzt wurde und teils auch heute noch genutzt wird. Bei

Lungenerkrankungen oder auch Atemwegserkrankungen war es oft das Gefleckte Lungenkraut oder auch Echtes Lungenkraut genannt, welches als Tee eingesetzt wurde. Auch heute noch kann man es in Teemischungen für Atemwege und Lunge finden. Jedoch gerät das Gefleckte Lungenkraut immer mehr in Vergessenheit, denn es gibt keine aussagekräftigen Studien zu Inhaltsstoffen und Anwendungen.

Fazit. Diese Aufzählung der fast vergessenen Wildkräuter und Heilpflanzen könnte noch lange weitergeführt werden! Die Gründe für das in Vergessenheit geraten einiger Pflanzen sind vielfältig. Zum einen sind es die vielen vergessenen Rezepte, welche oft nicht über-

liefert wurden und einfach verloren gingen, zum anderen haben sie durch die moderne Wissenschaft und Medizin in unserem Alltag ihre Berechtigung verloren aber auch das Unwissen über die Vielfalt und Verwendungsmöglichkeiten der Wildkräuter und Heilpflanzen wird bestimmt einer der Gründe dafür sein. Jetzt, wo der Frühling mit all seinen wunderbaren Pflanzen uns das langersehnte frische Grün beschert, ist die perfekte Zeit sich auf die Spuren der heimischen Wildkräuter- und Heilpflanzen-Schätze zu machen, sie zu sammeln und zu verarbeiten! Es gibt viel zu entdecken und ich freue mich schon sehr auf die frischen Wildkräuter und Heilpflanzen der Saison! ★



METALL-tech
BRUGGER
Brugger Manfred GmbH

TECHNIK - SERVICE - CENTER
flexibel - schnell - kompetent

Ob Rasenmäher, Heckenschere,
Rasentraktor, Motorsense oder, Motorsäge,
wir reparieren **ALLE MARKEN**
und machen Ihre Geräte frühjahrsfit!

STIHL®

STIHL Fachwerkstätte - Reparatur / Service
Verkauf Fachhandel von sämtlichen STIHL Geräten



Brugger Manfred GmbH | Gewerbepark 2, 5621 St. Veit i. Pg.
Tel.: +43 (0)6415 / 6797 | Email: brugger.fahrzeugbau@sbg.at



LIENBACHER

Wohlfühlen mit Licht und Sonne
www.lienbacher.info

Funksteuerung Somfy io kostenlos!



Bestehend aus Funkempfänger und Handsender.
Aktion gültig von 1. - 30. April 2023
beim Kauf einer neuen, hochwertigen Markise.



weinor



Sonnen- & Sichtschutz nach Maß

Egal ob groß, klein, mit anschließendem Garten oder am Balkon – jeder stellt andere Ansprüche an seinen „eigenen Platz an der Sonne“! Die einen mögen gerne alles Ton in Ton in elegantem Grau, andere bevorzugen erdige Brauntöne und wiederum andere mögen es gerne bunt. Eines haben jedoch alle Outdoorfans gemeinsam: So viel Zeit wie möglich in ihrem „Paradies“ verbringen zu können. Erfüllen Sie sich diesen Wunsch und Informieren Sie sich in unserer Ausstellung über die für Sie maßgeschneiderte Sonnen- und Wetterschutzlösung.

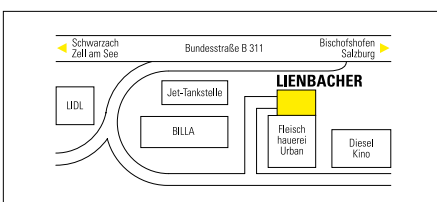
Wir sind nicht nur für unsere Qualitätsprodukte bekannt, unsere Kunden können sich auch auf optimale Beratung, Montage und Service verlassen – es kommt nämlich immer der Chef persönlich! Gerade unsere treuen, langjährigen Kunden schätzen unseren umfassenden Kundenservice, der nicht beim Vertragsabschluss endet.

Nehmen sie auch unseren Reparaturservice in Anspruch, denn es muss nicht immer alles gleich im Müll landen, wenn es mal „zwickt“!

Also zögern Sie nicht und besuchen Sie uns direkt an der B311 – damit Sie den Sommer so richtig auskosten können!

Markus Lienbacher Sonnenschutz & Sicherheitstechnik

A-5600 St. Johann im Pongau · Bundesstraße 16
Tel. 06412 / 8952 · info@lienbacher.info · www.lienbacher.info



SCHLÜSSELDIENST
Sicherheitszylinder · Schließanlagen
Planung · Service · Montage · Reparatur



**OPTIMALE
SICHERHEITS
TECHNIK**



Manuel Obermoser
Sektionsleiter

VORWORT

Wir haben Radio Nautilus als Plattform zur Vernetzung von Generationen, Kulturen und sozialen Gruppen gegründet. Wir wollen Gleichgesinnte erreichen und informieren. Es arbeiten bei uns alle engagierten RadiomacherInnen ehrenamtlich. Unser Ziel als Vorstand ist es, den Verein zu erweitern und durch die Gewinnung von neuen radiobegeisterten Mitgliedern, finanziellen Unterstützern und offizieller Fördermittel das „Radio Nautilus“ auf Sendung zu bringen. Nach dem Motto „von der Region für die Region“ haben wir das Studio direkt im Zentrum von Schwarzach eingerichtet.

Das freie Radio ist eine reine Präsentationsfläche! Wir wollen nichts verkaufen – wir wollen informieren und allen möglichen Inhalten eine Plattform bieten, egal ob es ums Heimwerken, Kochen, Backen oder um kulturelle Inhalte geht. Wir wollen Menschen aus der direkten Umgebung über das Kultur- und Sozialleben informieren und zur aktiven Beteiligung motivieren.

In Zusammenarbeit mit lokalen Kultur- und Sozialeinrichtungen, dem Regionalverband und der Gemeinde Schwarzach wird das Projekt konkretisiert und ausgebaut.

Vom 11. bis 15. April sendet Radio Nautilus erstmals auch live aus der Kunstbox in St. Veit. Dort besteht die Möglichkeit uns vor Ort bei der Arbeit zu sehen und einen Einblick in das Radio Nautilus zu erhalten.

Manuel Obermoser,
Obmann



Radio NAUTILUS



Freies Radio Salzburg Land. Der FRSL ist ein Verein der sich zum Ziel gesetzt hat den Sender „Radio Nautilus“ in Betrieb zu nehmen und zu betreiben. Radio Nautilus ist ein werbefreies Lokal-Radio bei dem jeder mitmachen kann. Ein Radio von der Region für die Region, hier kann jeder seine Meinung kundtun, seine Informationen weitergeben oder für Bildung über den Äther sorgen.

ÜBER DEN VEREIN

Gründung: 2017
ZVR: 1365475885

Obmann:
Manuel Obermoser
Obmann Stellvertreter:

Daniel Nagl
Kassier:
Manuel Obermoser
Schriftführer:
Stürmer Michael

Kontakt:
Salzburgerstraße 55
5620 Schwarzach
verein@radio-nautilus.at
www.radio-nautilus.at





Radio Nautilus versteht sich als Plattform zur Vernetzung von Generationen, Kulturen und sozialen Gruppen. Um Gleichgesinnte zu erreichen und Interessierte zu infor-

mieren. Die ehrenamtlichen und engagierten RadiomacherInnen erhalten vom Team des Radio Nautilus eine Radio-Basis-Ausbildung in Form von Seminaren und Praxiseinheiten. Danach erarbeiten Sie sich

ihr eigenes Radioprogramm, das unzensuriert ausgestrahlt wird.

Inhalte & Programm. Interessante Themen mit Pongaubezug aus Vergangenheit und Zukunft, loka-

le Ereignisse, Kulturveranstaltungen und regionale Nachrichten aus dem Pongau und der Umgebung finden mit Radio Nautilus eine breite Bühne. Das freie Radio ist eine Präsentationsfläche, um Men- ➤

<p>Holzfachmarkt - Tischlerei HOLZ ULMANN WIR BERATEN, LIEFERN & MONTIEREN</p>	<p>Salzburger Str. 61 5500 Bischofshofen holz-ulmann@aon.at</p>	<p>Telefon: 06462-2445 Fax: 06462-2445-16 www.holz-ulmann.at</p>
<p>HARTHOLZDIELEN GARAPA 21 x 145 mm ab € 10,90/lfm</p>  <p>viele Längen von 2 bis 5,25 m</p> <p>Jetzt NEU! Maschinenverleih Terrassenreiniger</p> 	<p>"Mochs glei' gscheit" mit dem Terrassenspezialisten</p>  <p>ab € 9,99/lfm</p> <p>WPC-TERRASSENDIELEN - viele Dekore und Längen</p>	
<p>Mehr Informationen und Produkte finden Sie auf unserer Homepage: www.holz-ulmann.at</p>		



schen aus der direkten Umgebung über das Kultur- und Sozialleben zu informieren und zur aktiven Beteiligung zu motivieren. Vom Bürger*innen produzierten „Gemeinderadio“ über individuelle Beiträge des täglichen Lebens, vom unterstützen „Schulradio“ als Projektarbeit bis hin zu Rock- oder Blasmusiksendung ist fast alles möglich.

Vorbild. Vorbild-Projekte sind das „Radio B138“ in Kirchdorf oder das „Radio Freequenns“ in Schladming, diese laufen seit vielen Jahren erfolgreich und sind fester Bestandteil der Region, und wertvoller Informations- und Unterhaltungskanal.

Von der Region für die Region. Was bedeutet das? Im Herzen des Pongaus, genauer in Schwarzach, ist ein Studio entstanden aus dem gesendet werden kann. Zentral gelegen und direkt an der B311 der Hauptschlagader des Landes ist dieses Studio das Herz von Radio Nautilus geworden und soll ein Treffpunkt für alle „Ra-



dionauten“ aus dem ganzen Pongau werden.

Radio-Basis-Ausbildung. Seminare für Neo-Radiomacher werden in Zusammenarbeit mit der Radiofabrik Salzburg veranstaltet und mit der Zeit werden wir unsere eigenen Seminare für unsere Mitgliederveranstalten.

Wer ist befähigt im Verein? Omann Manuel Obermoser hat selbst Ausbildungen in diesem Themenbereich absolviert und bei diversen Radiosendungen (Radiofabrik) in die Praxis umgesetzt. Michael Stürmer blickt auf 35 Jahre Bühnen- und Mikrofonerfahrung zurück und verrät Tipps und Tricks der Liveunterhaltung.

Präsentationsfläche. Das freie Radio ist eine Präsentationsfläche! Wir wollen nichts verkaufen – wir wollen informieren. Ob ein Heimwerker sein neuestes Projekt vorstellt, eine backeifrige Hausfrau ihre Rezepte verbreitet oder eine Volkstanzgruppe neue Mitglieder begeistern will oder jemand nur seine Empfindungen zur Farbe Lila preisgeben will, wir haben Platz für Sie. Multikulturell und unabhängig von Religion und Hautfarbe, jeder soll die Möglichkeit bekommen seine Meinung unzensuriert und eigenverantwortlich über das Medium Radio kundzutun.



FOTOS: RADIO NAUTILUS



Umsetzung. In Zusammenarbeit mit lokalen Kultur- und Sozialeinrichtungen, dem Regionalverband und der Gemeinde Schwarzach wird das Projekt konkretisiert und eine Projekteinreichung im Leader-Programm vorbereitet. Erstgespräche und Projekt-

werkstatt-Workshops haben mit dem Regionalverband bereits stattgefunden. Das Projekt soll von Anfang an auf einem Fundament sehr breiter Beteiligung stehen. Projektträger ist der Verein „Freies Radio Salzburg Land“ mit Sitz in Schwarzach im Pongau. ★



Do. 13.04.23
Schladming

*Wir sagen
Dankeschön
Olaf der Flipper
kommt!*

smago!

AWARD

hiersindwirperdu.at

Tickets und VIP-Tickets bei allen oeticket Verkaufsstellen
HOTLINE: 01/96 0 96 234 sowie www.oeticket.com,
EINLASS: 19:30 Uhr (mit VIP Ticket: 19:00 Uhr)
BEGINN: 20:30 Uhr Programmänderungen vorbehalten.

ÖSTERREICH & SÜDTIROL
Preisverleihung inkl. Kurzauftritte der Künstler
Moderation: Marc Pircher

Special-Guests
aus Deutschland:
Heino
Amigos
Daniela Alfinito
Fantasy
Olaf der Flipper
und der Schweiz:
Fäaschtbänkler

oeticket.com

adlmann
promotion

„Böhmischer Traum“ trifft „Böhmische Liebe“

Norbert Gälle (Böhmischer Traum) Mathias Rauch (Böhmische Liebe)

Nockis • Philipp Burger (FreiWild) • Markus Wolfahrt (KLOSTERTALER HIT-Feuerwerk)
Die Draufgänger • Die Grubertaler • Mountain Crew • Baritonkönig Sepp Mattschweiger • White Stars
Sigrid & Marina • Mayrhofer • Marco Ventre & Band • Natalie Holzner • Vanessa Dollinger u.a.

smago!
www.smago.de

SCHLAGER
TV

SCHLADMING
DACHSTEIN



Weiter Infos unter:
www.casports.at

Die Gesundheit verbessern, abnehmen & Geld sparen

CASPORTS & HEALTH CONCEPTS. Abnehmen und eine gesunde Ernährung scheitern zumeist bereits beim Einkauf! Cata und Christiane verraten, wie man Zeit, Geld und unnötige Kalorien sparen kann.

Wenn folgende Dinge auf dich zutreffen solltest du deine Einkaufsgewohnheiten überdenken:

- Ich gehe gestresst einkaufen
- Für das Einkaufen nehme ich mir wenig Zeit
- Es fällt mir schwer meine Mahlzeiten zu planen
- Ich gehe mehr als dreimal in der Woche Lebensmittel einkaufen
- Ich lasse mich von der Süßigkeiten Abteilung verführen
- Es fehlt mir an Rezepten und Ideen, was ich kochen soll
- Ich kaufe immer das gleiche

Auf was sollte man beim Einkauf achten? Die Kaufentscheidungen beeinflussen auch die eigenen Essgewohnheiten. Das bedeutet, man sollte nicht ohne Plan einkaufen gehen und sich bewusst entscheiden, was man wirklich benötigt. So kann man sich unnötige Ausgaben und Kalorien sparen. Weiters sollte man beim Einkauf auf frische, regionale und saisonale Produkte achten. Zum einen sind die Produkte so reif genug für den Verzehr und man schont die Umwelt durch das Vermeiden langer Transportwege.

Nährstoffe. Will man abnehmen und Fett reduzieren ist es sehr wichtig, dass man auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung achtet. Dabei sollte man die Makronährstoffe etwas

im Blick haben. Dazu zählen Proteine, Kohlenhydrate und gesunde Fette, die uns die nötige Energie für den Alltag liefern. Gute Proteinquellen können z. B. Cottage Cheese, fettarmer Joghurt, Frischkäse, Fleisch und Fisch sein. Gesunde Fettquellen sind unter anderem Avocados, Lachs oder auch Walnüsse. Reis, Kartoffeln und Vollkornnudeln dienen als Lieferant für die notwendigen



**EXPERTEN
TIPP**
**Entlassungsmanagement
im Krankenhaus**

DGKP Celine Rexeisen,

 Leiterin Case und Care Management
Landeslinik St. Veit

Da die Menschen immer älter werden und nach einem Krankenhausaufenthalt oftmals Unterstützung für zu Hause benötigen, gewinnt das Entlassungsmanagement immer mehr an Bedeutung. Mit den Patienten:innen wird bereits während des Krankenhausaufenthaltes Kontakt aufgenommen und ein Erstgespräch geführt. Wichtig ist dabei vor allem, welche Ziele die Patienten:innen erreichen wollen. Die notwendige Versorgungsplanung richtet sich nach dem Allgemeinzustand der Betroffenen. Die Patienten:innen und auch deren Angehörigen werden in Gesprächen informiert, beraten sowie in verschiedenen Maßnahmen unterstützt, wie zum Beispiel bei der Pflegegeldantragstellung oder bei einer Anmeldung für ein Seniorenheim. Die vorbereitenden Maßnahmen werden überprüft und so gut als möglich an den Betreuungsbedarf der Patienten:innen angepasst. Benötigte Hilfsmittel werden bei Bedarf organisiert. Vorsorgliche Gespräche mit Vertrauenspersonen oder innerhalb der Familie helfen beim Thema „Altern“ oder „Versorgung im höheren Alter“, um später gemeinsam die bestmögliche Versorgung organisieren zu können.


SALK
 Landeslinik St. Veit
 St. Weiterstraße 46, 5621 St. Veit
 Tel.: +43 (0) 5 7255-46
 www.salk.at


Unter folgenden QR-Code findet ihr ein kurzes Reel zum Thema Einkaufen, dass wir bei ADEG Pacher in St. Johann für euch gedreht haben.

Kohlenhydrate. Linsen helfen gegen Heißhunger-Attacken! Sie sind reich an Ballaststoffen, kurbeln die Verdauung an und sind gesund für die Magen-Darm-Flora. Allgemein gilt, dass man auf industriellen Zucker weitestgehend verzichten sollte. So kann man sich ein Fruchtojoghurt ohne Zuckerzusatz mit frischen Obst und Naturjoghurt selbst machen. Nach kurzer Zeit gewöhnt sich der Körper an den Zuckerverzicht und gesüßte Produkte empfindet man sehr schnell als viel zu süß! Beim Einkaufen sollte man sich die Fragen stellen, ob einem Lebensmittel etwas Gutes tun können. Sind die gekauften Lebensmittel auch ein Mittel zum Leben? Wie wichtig ist mir die Qualität und wieviel Zeit habe ich zum Einkaufen?

Einkaufstipps. Hier ein paar Tricks wie du deinen Einkauf und dein Ess-

verhalten besser steuern kannst: Plane deine Mahlzeiten! Stelle dir dafür am Besten einen Wochenplan mit Rezepten zusammen. Nimm dir bewusst Zeit zum Einkaufen und stelle dabei sicher, dass du nicht hungrig einkaufen gehst. Süßes darf auch mal sein, aber halte dich nicht länger als eine Minute in der Süßigkeitenabteilung auf, um gezielt auszuwählen. Stelle eine Regel für Süßes auf, wie zum Beispiel nur eine Süßigkeit pro Person im Haushalt und wähle kleine Packungsgrößen aus. Was nicht daheim ist, kannst du auch nicht essen. Probiere Neues aus, vielleicht Lebensmittel der Saison. Wenn du einen Bauernmarkt in der Nähe hast schau doch dort einmal hin, um Neues zu versuchen. Frisches Fleisch vom lokalen Metzger ist qualitativ besser und langfristig gesünder. Vermeide Stresseinkäufe und spare so Zeit und Geld. ★

„Will man abnehmen und Fett reduzieren ist es sehr wichtig, dass man auf eine ausgewogene und bewusste Ernährung achtet. Dabei sollte man die Makronährstoffe etwas im Blick haben.“

Catalin Alixandru, CA Sports & Health Concepts

KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



31.03. & 01.04., je 19:30 Uhr
**9. ST. JOHANNER
SPOKEN WORD-TAGE**



05.04., 16:00 Uhr
KASPERLTHEATER
Kasperl und die verwunschene Ampel



14.04., 20:00 Uhr
3. „SING MIT! – KONZERT“
mit Josef Wörgötter und Jürgen Stummer



22. & 23.04.,
jeweils 09:00 – 16:00 Uhr
ZWEITÄGIGER WORKSHOP
Portraitmodellieren mit Moritz Moser

Aktuelle Infos unter:
www.kulturplattform.at



ALPENTHERME GASTEIN GESUNDHEITZENTRUM

Therapie mit Gänsehaut-Faktor

Im Gesundheitszentrum in Bad Hofgastein, da lässt man die Patienten neuerdings frieren. Aber nur zu Therapiezwecken und auch nur für 3 Min. Hier ist eine neue Kältekammer im Einsatz, die eine Ganzkörper-Kältetherapie bei bis zu -110 Grad möglich macht. Der kurze Aufenthalt in der Kältekammer hilft bei rheumatischen Beschwerden, reduziert Schmerzen, fördert die Muskelregeneration, trägt zur Leistungssteigerung bei und stärkt auch noch das Immunsystem, um nur einige Wirkungsfelder zu nennen. „Der intensive Kältereiz blockiert die Schmerzübermittlung und setzt körpereigene Botenstoffe frei, die entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken. Außerdem hat die Kältetherapie auch vitalisierende Eigenschaften, und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke“, so Dr. Rudolf Radlmüller, ärztlicher Leiter des Alpentherme Gastein Gesundheitszentrums. Die Kältetherapie ist noch dazu sehr vielseitig und in verschiedenen Bereichen einsetzbar.

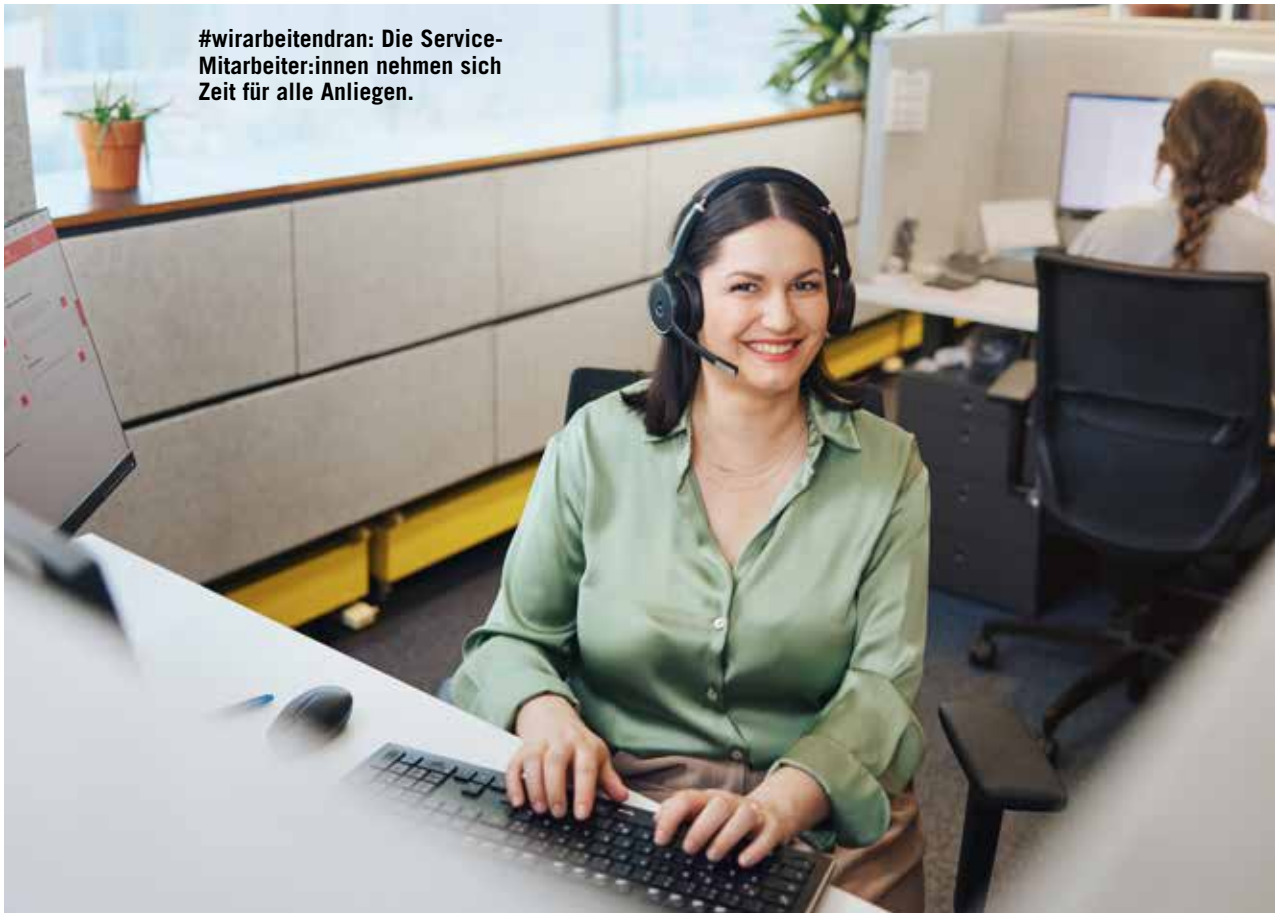


2. MUTTERTAGS-WUNSCHKONZERT

der Bürgermusik St. Johann

Am Sonntag, 14. Mai 2023 veranstaltet die Bürgermusik St. Johann das zweite Muttertags-Wunschkonzert. Beginn für das zweistündige Konzert ist 10:30 Uhr im Kultur- und Kongresshaus bei freiem Eintritt. Ebenfalls dabei ist das Jugendorchester der Bürgermusik. Viele bekannte musikalische Stücke werden zu hören sein. Moderiert wird das Muttertags-Wunschkonzert von Harald Eitzinger. Auf zahlreichem Besuch freut sich die Bürgermusik St. Johann.

#wirarbeitendran: Die Service-Mitarbeiter:innen nehmen sich Zeit für alle Anliegen.



24 Stunden für die Kunden da

SALZBURG AG. Von Energiekosten besonders betroffene Kund:innen im Fokus.

Unsere Gesellschaft durchlebt gerade schwierige Zeiten mit großen Herausforderungen. Die Salzburg AG als Energie-, Kommunikations- und Verkehrsdienstleister stellt essenzielle Services des täglichen Lebens bereit und ist sich ihrer gesellschaftlichen Verantwortung bewusst. Darum trifft das Unternehmen unterschiedliche Maßnahmen, die Kund:innen in dieser schwierigen Zeit direkt zu unterstützen und setzt damit österreichweit Maßstäbe.

Rasch & unbürokratisch. Die Salzburg AG hat neben den bestehenden Förderungen von Bund und Land wie

z.B. die Strompreisbremse, eigene Aktionen für ihre Kund:innen ins Leben gerufen. Haushalte mit Stromdirektheizungen und Nachtspeicherheizungen oder Wärmepumpe ohne eigenem Wärmepumpenzähler erhalten den Salzburg AG Stromkostenzuschuss. Damit wird ein Verbrauch von 2.900 kWh pro Haushalt gefördert. Das entspricht einer durchschnittlichen Ersparnis von knapp 450 Euro brutto pro Jahr. Von der Förderung profitieren rund 30.000 Haushalte mit Stromdirektheizungen sowie 15.000 Haushalte mit Wärmepumpen ohne eigenen Zähler. Um die Kund:innengruppe mit Elektrospeicherheizungen und Direktheizungen weiter

zu entlasten, bietet die Salzburg AG auch ab April 2023 den neuen Tarif „Stromwärme OK 2023“ an. Dieser ist um 20 Prozent günstiger als der aktuelle Tarif. Der geringere Stromverbrauch aufgrund der warmen Witterung macht diese Preissenkung möglich. Auch für Gewerbe- und Landwirtschaftskund:innen gibt es eine spezielle Aktion: sie können bis zu 100 Freistromtage in Anspruch nehmen

Persönlicher Kontakt. Für alle Kund:innen, die Schwierigkeiten haben, ihre Energiekosten zu stemmen oder Fragen haben, sind die Service-Mitarbeiter:innen der Salzburg AG da – telefo-

nisch, via WhatsApp oder persönlich im Kundencenter und den Infopoints in den Regionen. Den Mitarbeiter:innen im Kundenservice ist es wichtig, sich für jedes Anliegen die notwendige Zeit zu nehmen. Besondere Aufmerksamkeit liegt auf individuellen Lösungen für Härtefälle. Das Callcenter der Salzburg AG ist 24 Stunden, sieben Tage die Woche kostenlos unter 0800/ 660660 für Fragen zu allen Themenbereichen erreichbar. ★

INFOS

Weitere Informationen finden Sie auch unter salzburg-ag.at/wirarbeitendran



JOB OFFENSIVE

Pongau & Ennstal

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

SHORT TALK



Jacqueline Beyer
Landesgeschäftsführerin
des Arbeitsmarktservice
Salzburg

Zahlreiche Projekte für Frauenunterstützung

Frauen verdienen meist weniger als Männer, sie können großteils nur in Teilzeit arbeiten und sind oft in Branchen mit niedrigem Lohnniveau beschäftigt. Eine entscheidende Rolle dabei spielt das Thema Kinderbetreuung. Dies hat eine Studie, die vom AMS Salzburg in Auftrag gegeben worden ist, untermauert. Hier zeigt sich ganz klar: Die Angebote für Kinderbetreuung im Bundesland sind ausbaufähig. Die Analyse zeigt ein Stadt-Land-Gefälle beim Vereinbarkeitsfaktor von Familie und Beruf, eine problematische

Personalsituation in der Betreuung sowie unflexible Öffnungszeiten, und zwar bei Rand- und Ferienzeiten. „Mit verschiedenen Projekten kämpft das AMS Salzburg gegen die geschlechterspezifische Schieflage an. Viele arbeitsmarktpolitische Maßnahmen haben sich zum Ziel gesetzt, die Situation für Frauen am Arbeitsmarkt nachhaltig zu verbessern“, erklärt Jacqueline Beyer, Landesgeschäftsführerin des AMS Salzburg. So wurden z. B. spezielle Beratungseinrichtungen für Frauen zur Unterstützung etwa

bei der Organisation der Kinderbetreuung eingerichtet. Frauenberufszentren liefern maßgeschneiderte Beratungsangebote. Junge Frauen erhalten Hilfe bei Ausbildung, Weiterbildung und Jobsuche. Nach einer längeren familienbedingten Unterbrechung helfen Beratungsangebote beim Wiedereinstieg am Arbeitsmarkt. Mit dem Programm „Frauen in Handwerk und Technik (FiT)“ bricht das AMS die Teilung zwischen schlecht bezahlten Frauenbranchen und besser bezahlten Männerbranchen auf.

QUELLEN: [HTTPS://WWW.BERUFSLEXIKON.AT/BERUFE/168-RAUCHRANGKEHRERIN](https://www.berufslexikon.at/berufe/168-rauchrangkehrerin)
FOTOS: AMS/ KLAUS WINKLER, ADOBE STOCK, AMS/DORO FILMPRODUKTION, CHLOE POTTER, AMS /REINHARD MAYR / DAS MEDIENSTUDIO
ZAHLEN STAND: 22.03.2023



WANTED:

RauchfangkehrerIn

BERUFSBEREICHE: Reinigung, Hausbetreuung, Anlern- und Hilfsberufe

AUSBILDUNGSFORM: Lehre

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: € 1.500,- bis € 1.980,-

Tätigkeitsmerkmale

RauchfangkehrerInnen kehren, reinigen und kontrollieren private, öffentliche und industrielle Feuerungsstätten und Abgasleitungen (Kamine). Sie kontrollieren auch die Feuerungsanlagen in Neubauten und erstellen bei nachträglichen Ein- oder Umbauten Kaminbefunde (Bestätigung über die Eignung eines Kamins für den Anschluss eines Heizgerätes). Ein immer wichtigeres Aufgabengebiet der RauchfangkehrerInnen ist die umweltschutzorientierte Kontrolle der gesamten Feuerungsanlage, wobei Messungen des Schadstoffausstoßes (Emissionsmessungen) vorgenommen werden. Sie beraten ihre KundInnen in feuerungs- und heizungstechnischen Belangen, wie z.B. Wärmenutzung, Brennstoffeinsparungen, Umweltbelastungen oder Vorbeugung gegen Brände. Neue Aufgabenbereiche sind die Sanierung von Rauchfängen und die Überprüfung von Entlüftungsanlagen. Viele ihrer Tätigkeiten sind durch gesetzliche Bestimmungen (z.B. Kehrverordnungen der einzelnen Bundesländer, Feuerpolizeiordnungen) festgelegt. Bei jedem Kontrollbesuch beseiti-

gen die RauchfangkehrerInnen nicht nur diverse Verbrennungsrückstände, sondern beobachten auch den baulichen Zustand der Feuerungsanlage. So können sie Mängel, die meist im sogenannten Kaltbereich (unausgebaute Dachböden aber auch der Bereich des Fanges über Dach)

auftreten, frühzeitig erkennen. Auf Grund der Verbrennungsrückstände können RauchfangkehrerInnen auch sehen, ob der richtige Brennstoff verwendet wurde und die Feuerstätte energiesparend und umweltfreundlich betrieben wird. Vor Durchführung der Kehr- >>



JOBOFFENSIVE

beiten in einem Wohnhaus untersuchen die RauchfangkehrerInnen den Rauchfangkopf auf allfällige Schäden. Sie öffnen die Kamintüre am Dachboden und putzen den Kamin mit der Rund- und Stoßbürste. Verstopfte Rauchfänge putzen sie mit dem Ableingerät (ca. 5 kg schwere Eisenkugel), mit einem Vierkant- oder einem Rollmeißel durch. Sie beseitigen Rückstände durch Abschaben und Abschlagen und kehren die Aschenreste weg. Danach verschließen sie die Kamintüre wieder vorschriftsgemäß. Nachdem die RauchfangkehrerInnen den Dachboden und die Kellerräume auf eventuell vorhandene brennbare Gegenstände kontrolliert haben, reinigen sie die Kamine durch die Putztüren in den einzelnen Wohnungen. Sie entfernen Rückstände und Ablagerungen mit zahlreichen Werkzeugen und Geräten (z.B. Schöpflöffel, Handbesen, Bürste aus Stahldraht) und kontrollieren die Feuerstätten

und Verbindungsteile (Rohre, Kanäle). Sie weisen die MieterInnen bzw. EigentümerInnen auf vorgefundene Mängel hin und setzen ihnen eine angemessene Frist zur Behebung. Die Durchführung ihrer Arbeiten vermerken RauchfangkehrerInnen im Kkehrbuch. Emissionsmessungen dienen zur Verminderung des Schadstoffausstoßes und zur Verbesserung des Wirkungsgrades von Verbrennungsanlagen. Hierbei tragen die RauchfangkehrerInnen zunächst die Daten des Kessels (Größe, Art des Kessels, Brennstoffart) in ein Prüfblatt oder Messprotokoll ein und stellen den optimalen Wirkungsgrad (Sollwert) fest. Danach kontrollieren sie die Be- und Entlüftung des Kessels und führen Reinigungsarbeiten am Kessel durch. Sie entfernen Beläge mit chemischen Reinigungsmitteln sowie mit Kesselbürsten und Schereisen. Die Emissionsmessungen führen sie mit Handmessgeräten (z.B. Messung des Rauchgases



mit CO₂-Indikatoren) oder einem elektronischen Messgerät durch. Dabei werden zur Ausschaltung von Fehlerquellen drei Messungen durchgeführt. Wenn ein Ver-

gleich mit den Sollwerten des Kessels Hinweise auf Mängel der Heizanlage ergibt, so werden HeiztechnikerInnen mit der Behebung der Mängel beauftragt.



Die Anforderungen

- Physische Ausdauer: Arbeiten im Freien, Schmutzarbeiten
- körperliche Wendigkeit: Arbeiten an schwer zugänglichen Kaminen
- Gleichgewichtsgefühl: Arbeiten auf Dächern
- Sehvermögen: Durchführen von Überprüfungen
- Unempfindlichkeit der Haut: Verschmutzung durch Ruß
- Kontaktfähigkeit: Beraten der Kunden
- Selbständigkeit: eigenverantwortliches Durchführen von Kontrollen

Weiterbildungsmöglichkeiten

Das Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) bietet einen Vorbereitungskurs für den fachlichen Teil der Meisterprüfung sowie einen Messkurs für RauchfangkehrerInnen an.



Die Berufsaussichten

Berufsaussichten: Das Rauchfangkehrer-Gewerbe zeichnet sich durch gesetzlich vorgeschriebene Kontroll- und Kehrarbeiten aus, daher sind die Berufsaussichten für RauchfangkehrerInnen weiterhin gut. Im Zuge einer Gesetzesnovelle, die eine Liberalisierung des Rauchfangkehrergewerbes enthält, wurde der Gebietsschutz für nicht-sicherheitsrelevante Tätigkeiten jedoch aufgehoben. Es ist seither möglich, für diese Arbeiten ein beliebiges inländisches oder ausländisches Rauchfangkehrerunternehmen zu beauftragen. Daraus ergibt sich ein erhöhter Wettbewerb zwischen den Rauchfangkehrer-Betrieben.

Beschäftigungsaussichten: Aufgrund der wirtschaftlichen Lage des Rauchfangkehrergewerbes sind die Beschäftigungsaussichten für RauchfangkehrerInnen stabil.

Möglichkeiten der Beschäftigung

Betriebe/Lehrbetriebe: RauchfangkehrerInnen sind in Betrieben des Rauchfangkehrergewerbes beschäftigt.

Lehrstellensituation: Die jährliche Gesamtzahl der RauchfangkehrerIn-Lehrlinge liegt seit einigen Jahren recht stabil auf einem Niveau von rund 260 bis 290 Personen. In diesem Beruf kommt es immer wieder vor, dass Lehrstellen nicht besetzt werden können, weil es zu wenige InteressentInnen gibt; daher bestehen hier recht gute Chancen, rasch eine Lehrstelle zu finden.

Unterschiede nach Geschlecht: Dieser Lehrberuf wird zwar überwiegend von Männern erlernt, aber der Anteil der weiblichen Lehrlinge ist mit rund 15 bis 20 Prozent recht hoch. Das zeigt, dass sich Frauen in diesem Beruf gut etabliert haben.

Aufstieg und Selbstständigkeit

Aufstiegsmöglichkeiten:

RauchfangkehrerInnen können zu MeisterInnen und InspektionsrauchfangkehrerInnen aufsteigen.

Selbstständige Berufsausübung:

Die Möglichkeit einer selbstständigen Berufsausübung (als Gewerbetreibende, PächterIn oder GeschäftsführerIn) besteht für RauchfangkehrerInnen im reglementierten Gewerbe „RauchfangkehrerIn“ (Befähigungsnachweis erforderlich).



4-TAGE- WOCHE

SCHÖNE NEUE ARBEITSWELT. Nur vier Tage arbeiten und drei Tage frei? Was zu gut, um wahr zu sein, klingt, hat tatsächlich einen Haken. Der Wegfall des fünften Arbeitstags bedeutet nicht automatisch verkürzte Arbeitszeit. Kann das gutgehen? *Von Stefanie Hermann*

Diese österreichischen Betriebe
haben die 4-Tage-Woche
bereits eingeführt
weekend.at/4-tage-woche



Sprechen wir von der 4-Tage-Woche, so meinen wir meist auch eine reduzierte Arbeitszeit. Spätestens seit einer verblüffenden Studie aus Großbritannien ist sie in aller Munde. Mehr Produktivität, weniger Stress und Krankenstände: Das war das Ergebnis der Reduktion

auf 32 Stunden. Zu teuer, nicht massen- und praxistauglich, monieren Gegner. Wie sieht es mit der klassischen 4-Tage-Woche aus?

Erschöpfung und Stress.

Bei 40 Stunden pro Woche hieße das eine Arbeitszeit von ca. zehn Stunden pro Tag. Fehlende Erholung, abfallende

Leistung, Fachkräftemangel, fehlendes Personal und Probleme im Schichtbetrieb wären die Konsequenzen, warnen Kritiker. „Schon jetzt werden fehlende Arbeitskräfte durch Überstunden der Mitarbeiter kompensiert, denn die Arbeit wird ja nicht weniger“, gibt Kurt Egger vom Wirtschaftsverband zu bedenken.

Erfolgreich in der Praxis.

Die Administration sei komplizierter, aber „Zeit und Aufwand sind es absolut wert“, so Kathrin Gollubits vom 25hours Hotel, das die 4-Tage-Woche getestet hat. Auch andere österreichische Unternehmen ziehen nach. Sie haben gute Argumente dafür – wie auch die Gegner. ★

Ich glaube, dass die 4-Tage-Woche auch in anderen Branchen machbar wäre, wenn man nur möchte.

Kathrin Gollubits

Vice President People & Culture, 25hours Hotel

Die gleiche Arbeit in weniger Zeit bedeutet vor allem mehr Stress und nicht höhere Produktivität.

Kurt Egger

Generalsekretär Wirtschaftsverband

PRO

- Eine breit angelegte Studie aus Großbritannien belegt die positiven Auswirkungen der 4-Tage-Woche. Fast alle 61 Betriebe, die daran teilgenommen haben, sowie neun von zehn Mitarbeitern wollen sie beibehalten.
- Die 4-Tage-Woche bietet mehr Freiheit und Flexibilität in der Freizeit.
- Erholung und Produktivität steigen, Stress und Krankheitstage sinken.
- Die 4-Tage-Woche ist ein attraktiver Magnet für Bewerber und „Kleber“ für Mitarbeiter.
- Technische Neuerungen und höhere Produktivität führen zwangsläufig zu weniger Arbeitsplätzen. Die 4-Tage-Woche mit verkürzter Wochenarbeitszeit würde für mehr Stellen sorgen.
- Ein Tag weniger Arbeit bedeutet einen Tag weniger Pendeln. Das schont Geldbörse und Umwelt.
- Und last but not least, die ideelle Parole pro Arbeitszeitkürzung: „Wohlstand muss gerechter verteilt werden.“

KONTRA

- Die Studienteilnehmer hatten sich freiwillig gemeldet. Die Erfahrungen der Unternehmen sind deshalb nicht repräsentativ. Zudem wurde die Arbeitszeit auf 80 Prozent, also etwa 32 Wochenstunden gekürzt.
- Planung und Logistik der Kinderbetreuung werden schwieriger zu bewältigen. Familienleben und Beziehungen leiden unter dem späteren Dienstschluss.
- Bleibt die Arbeitszeit unverändert, führt das zu sehr langen Tagen und dauerhafter Erschöpfung.
- Die gleiche Arbeit in weniger Zeit zu bewältigen bedeutet vor allem Stress.
- Die 4-Tage-Woche mit weniger Stunden ist mit dem aktuellen Arbeitskräftemangel nicht vereinbar. Branchen wie Gastro oder Tourismus suchen bereits jetzt händeringend Personal.
- Dazu kommt: Betriebswirtschaftlich ist die 4-Tage-Woche mit einem Personal-Mehraufwand für viele Unternehmen nicht leist- und umsetzbar.
- Gegenthese: „Leistung muss sich wieder lohnen.“

Monster am Asphalt

KÖNIGSKLASSE. 130 Millionen Euro plus Fahrer-Gagen darf jedes Teams der Formel 1 in der neuen Saison ausgeben. Damit bringen Red Bull, Ferrari, Mercedes und Co. faszinierende Technik auf die Piste. *Von Philipp Eitzinger*

Die Beschleunigung
von 0 auf 100 beträgt

2,9 Sek.

– es sind aber die 3,7 Sekunden von 100 bis 200 km/h, welche die 800-Kilo-Boliden von anderen Autos unterscheiden.

Der Cockpitschutz „Halo“

ist aus Titan und muss 125 Kilo-Newton standhalten. Das entspricht dem Gewicht von zwei Doppeldeckerbussen.



Titelverteidiger
Max Verstappen
kassiert von Red Bull

24 Mio. Euro

pro Jahr, dazu gibt es noch einmal dasselbe
an Prämien und Sponsorgeldern dazu.

Alle 20 F1-Autos ver-
blasen in einer kom-
pletten Saison nicht
mehr Sprit als ein **ein-
ziger Langstreckenflug**
von Wien nach Tokio.
Unschön sind vielmehr
die **135.000 Transport-
kilometer** zwischen
den 23 Rennen.

18
KNÖPFE

plus LED-Dis-
play finden auf
dem 28 x 16 cm
großen Lenkrad
Platz.
Kostenpunkt:
Knapp 50.000
Euro pro Stück.

Rund
**10 Mio.
Euro**

kostet ein Hybrid-Motor – pro
Jahr und Auto dürfen drei
verwendet werden. Bei einem
vierten gibt's eine Strafe!



Ein Satz Formel-1-Reifen kostet rund

3.000 Euro

und ist somit so ziemlich das bil-
ligste Teil am Wagen. Grund: **Pirelli**
ist **Exklusivlieferant** und damit
keinem Wetttrüsten unterworfen.

Die Bremsscheiben bremsen
ein F1-Auto innerhalb von nur

15 Metern

von 100 auf null und in unter
vier Sekunden von 300 km/h auf
Stillstand – heftige **5,5 g** wirken
dabei auf den Körper.

MOTOR

BMW XM

Jo, sauber! Der BMX XM ist ein Performance-SUV, das sich gewaschen hat. Der kraftvolle Bayer braucht nur einen beherzten Tritt ins Pedal und 653 PS verrichten ihr Werk. In 4,3 Sekunden ist er auf 100, in der Spitze geht's auf 250 km/h!

DER STARKE



Dieses Frühjahr ist elektrisch

AUTOFRÜHLING. Die E-Modelle schießen wie die Blumen aus dem Boden! Und der Trend zum Stromantrieb ist ungebrochen. Hier ein Überblick: Das sind die Neuheiten in den kommenden Monaten. *Von Werner Christl und Philipp Eitzinger*



DER VORREITER

HYUNDAI IONIQ 6

Die nächste Ausbaustufe des Hyundai Ioniq hat „6“! Dazu kommen sexy Design und attraktive Reichweite – reizvolle 614 Kilometer sollen es sein. Geladen wird mit 800-V-Technik, in 18 Minuten wird von 10 auf 80 Prozent geladen.

DIE OBERKLASSE



AUDI Q8 E-TRON

Der Herr der Ringe in Sachen Elektromodelle von Audi! Der Q8 e-tron bietet bis zu 408 PS und eine maximale elektrische Reichweite von 582 Kilometern. Fast 1.000 Newtonmeter Drehmoment sprechen eine klare Sprache.

DAS UPDATE

VW ID.3

Der upgedatete ID.3 wird mit zwei Batteriegrößen erhältlich sein (58 und 77 kWh) und 204 PS liefern. Mit der großen Batterie sollen 546 km Reichweite drinnen sein. Und der Verbrauch? Hier spricht VW von unter 16 kWh auf 100 km!



Carsharing, Auto Abo und Reisemobile

BÄM Mobility



BÄM Mobility vereint vielfältige Mobilitätsangebote, Umweltfreundlichkeit und das Gefühl grenzenloser Freiheit! BÄM Mobility eröffnet ein neues Zeitalter in Sachen Mobilität. Die Pongauer Plattform ist individuell, vielfältig und umweltfreundlich zugleich. Seit einiger Zeit sind Nutzer vom Carsharing begeistert und tragen mittels monatlich kündbaren Gemeinschaftsauto aus einer CO2-neutralen Fahrzeugflotte zu einer umweltfreundlichen Mobilität in der Region bei. Neu ist nun das Auto-Abo: Ein All-Inklusive-Fahrzeug zu sensationellen

Fixpreisen. Sorgen rund um Versicherung, Steuern, Verschleiß, Reparaturen und Wartung sowie Sommer- und Winterreifen gehören ab sofort der Vergangenheit an. Flexible Laufzeiten und Fahrzeugwechsel ermöglichen rasche Anpassung an die jeweilige private oder berufliche Situation. Daneben stillen Reisemobile mit dem California COAST und Grand California Modell die Sehnsucht in die Ferne zu ziehen und garantieren Privatsphäre, Unabhängigkeit sowie das Gefühl von grenzenloser Freiheit! Nähere Informationen unter: www.bäm.at

BÄM.at
MOBILITY

Carsharing Auto Abo

JETZT ANMELDEN & AUTO MIETEN.

www.bäm.at

NEU
VW California Coast & Grand California

Reisemobile

REISEMOBILE MIETEN PRIVAT & UNABHÄNGIG.

www.bäm.at

ANZEIGE

MOTOR

Michael Silbergasser, Markus Macheiner & Christoph Pirnbacher
Ihr AutoFrey Verkaufsteam



„Wir bemühen uns immer einen Top-Service am neuesten Stand der Technik zu bieten und investieren deshalb regelmäßig in unsere Infrastruktur.“



AUTOFREY

Technik immer am Puls der Zeit

UMBAU. Von November bis Februar wurde bei AutoFrey in St. Veit bei einem Komplettumbau die Werkstatt modernisiert und eine neue Waschanlage errichtet.

Die Elektrifizierung der Automobil-Branche schreitet stetig voran und auch bei AutoFrey in St. Veit wurde von November bis Februar wieder fleißig modernisiert und umgebaut. Um für die

zunehmend elektrische Fahrzeugpalette entsprechend ausgestattet zu sein wurden vier AC- und zwei DC-Ladestationen installiert. So können sechs Fahrzeuge jederzeit geladen werden. Darüber hinaus wurde

das Gebäude der Waschhalle komplett saniert, die Technik erneuert und die Werkstatt modernisiert. Hier wurde ein neuer Boden gelegt, fünf neue Hebebühnen und eine neue energieeffiziente Beleuchtung instal-

liert. So sind nicht nur die Schauräume am neuesten Stand der Technik sondern auch die Werkstatt, um immer einen Top-Service bieten und die „Freude am Fahren“ aller Kunden sicherstellen zu können. ★

THE 3 INDIVIDUALITÄT LOHNT SICH.



**DER BMW 3er TOURING.
JETZT MIT € 2.400,- PREIS-
VORTEIL AUF FREI WÄHLBARE
SONDERAUSSTATTUNGEN*.**

AutoFrey

Wir tun mehr.

autofrey.at

AutoFrey GmbH
Gewerbestraße 1
5621 St. Veit i. Pg.
Tel. 0 64 15/73 01

BMW 3er Touring: von 90 kW (122 PS) bis 275 kW (374 PS), **Kraftstoffverbrauch** gesamt von 1,4 l bis 8,8 l/100 km, CO₂-Emissionen von 31 g bis 197 g CO₂/km, **Stromverbrauch** von 16,1 kWh bis 19,2 kWh/100 km. Angegebene Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.

*€ 2.400,- Preisvorteil beim Kauf von frei wählbarer Sonderausstattung in der Höhe von mindestens € 6.000,-. Die Aktion ist gültig für BMW 3er (G20/G21) Neu- und Vorführwagen mit Kaufvertragsabschluss bis 30.06.2023 und Auslieferung bis 30.09.2023.

Symbolfoto

ANZEIGE FOTOS: ANDERAS BOLDT / WEEKEND-MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



Josef Stock sen.
VW Markenleiter

„Wir laden Sie herzlich ein zu unserem Power Day – dem Mobilitäts- und Erlebnistag am 14.4. an beiden Standorten.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue Golf Rabbit 45

ÖSTERREICHS BELIEBTESTER HASE IST ZURÜCK. Seit 45 Jahren eine Erfolgsgeschichte. Sparsame Motoren und eine umfangreiche Komfort- und Sicherheitsausstattung zum attraktiven Preis.

Er basiert auf der Ausstattungslinie Life mit Serielementen wie Digitales Cockpit, Multifunktionslenkrad, LED-Scheinwerfer und LED-Rückleuchten, Spurhalteassistent Lane Assist, Car2X, Müdigkeitserkennung, Klimaanlage Climatronic uvm. Darüber

hinaus verfügt er serienmäßig über das Unlimited-Paket mit abgedunkelten Seitenscheiben, Licht- und Sicht-Paket, Keyless Entry, Winterpaket, Rückfahrkamera „Rear View“, Travel Assist und Radio Ready2Discover. Er ist gleich in vier Motorisierungen erhältlich: 1.0

TSI mit 81 kW / 110 PS1, 1.5 TSI mit 96 kW / 130 PS2, 2.0 TDI mit 85 kW / 115 PS3 wahlweise mit manueller Schaltung3 oder DSG4. Auch beim Preis hat der Osterhase mit seinen langen Löffeln richtig zugehört und den Rechenstift gespitzt: Mit seiner umfangrei-

chen Ausstattung ist er schon ab attraktiven 25.990,- Euro erhältlich. Und wer sich für eine Finanzierung über die Porsche Bank und Versicherung über die Porsche Versicherung entscheidet, kann zusätzlich sparen; dann gibt es den Rabbit bereits ab 23.990,- Euro. ★

Der beliebteste Hase Österreichs ist zurück.

**Golf Rabbit 45
ab € 299,-* monatlich**

*Golf Rabbit 45: Angebot im Restwertleasing der Porsche Bank inkl. USt., vollKASKO, Kfz-Haftpflicht, Kfz-Insassenunfall-Versicherung, Kfz-Rechtsschutz-Versicherung zzgl. gesetzl. Vertragsgebühr € 126,04 und Bearbeitungskosten € 290,-, Gesamt-leasingbetrag € 23.914,77, Laufzeit 60 Monate, 10.000 km/Jahr, Eigenleistung (VZ-Depot) € 5.997,50,-. Versicherungsstufe 00, KASKO Selbstbehalt € 350,- bei Reparatur in einer Markenwerkstatt, Haftpflicht Anmeldebezirk S, ab 24 Jahre. Bereits berücksichtigt: € 1.000,- Porsche Bank Bonus, € 500,- Porsche Bank Bonus Rabbit 45 und € 500,- Versicherungsbonus bei Finanzierung und Abschluss einer KASKO über die Porsche Bank Versicherung. Mindestlaufzeit 36 Monate. Ausgen. Sonderkalkulationen für Flottenkunden, Behörden, ARAC, Botschaften und Diplomaten. Die Boni sind unverbindl., nicht kart. Nachlässe inkl. USt. und NoVA und werden vom Listenpreis abgezogen. Gültig bis 30.06.2023 (Antrags- und Kaufvertragsdatum). Verbrauch: 4,3 – 6,6 l/100 km. CO₂-Emission: 113 – 150 g/km. Symbolbild. Stand 03/2023. Details bei Ihrem Volkswagen Partner.



Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69, Telefon +43 6462 25320

Ihr autorisierter Verkaufsent

5600 St. Johann im Pongau, Salzburgerstraße 21, Telefon +43 6412 8440

www.vierthaler.at



Günther Prommegger
Verkauf Autoschober



„Der neue Jeep Avenger ist ab Juni 2023 erhältlich und ab sofort bestellbar.“

AUTOSCHOBBER

Der neue Jeep® Avenger

ÖSTERREICH-PREMIERE. Der neue Jeep® Avenger steht vor seinem Start in Österreich und wurde am 7. März erstmals in Wien der lokalen Presse vorgestellt.

Der erste batterieelektrische, lokal emissionsfreie Jeep verkörpert die Marken-DNA in einem kompakten SUV mit einer einzigartigen Kombination aus Fähigkeiten, Stil, Funktionalität und hochentwickelter Technologie, um die Bedürfnisse der ständig vernetzten

Kunden zu erfüllen. Zur Wahl stehen die Modelle Avenger, Avenger Longitude, Avenger Altitude und die Top-Version Avenger Summit. Er überzeugt mit einer hervorragenden Bodenfreiheit, Böschungswinkel, serienmäßig Selec Terrain und einem Bergabfahr-Assistent. Der elektrische Antrieb kom-

biniert einen Elektromotor mit 400 Volt, 115 kW Leistung und 260 Nm Drehmoment sowie eine Batterie mit 54 kWh. Er verfügt über eine Reichweite von bis zu 408 km im kombinierten WLTP-Fahrzyklus und bis zu 577 km im Stadt-Fahrzyklus. Der autonome Bremsassistent und Spurhalteassistent

sind immer serienmäßig mit an Bord. Der Avenger erhält als erstes Fahrzeug der Marke Jeep die prestigeträchtigen Auszeichnungen Car of the Year 2023 und bester Familien-SUV von Women's World Car of the Year. Die ersten Auslieferungen sind für Juni 2023 geplant. ★

FOTOS: JEEP, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL ANZEIGE



DAS ABENTEUER ELEKTRIZITÄT

ENTDECKEN SIE DIE VOLLE POWER DER ELEKTRIZITÄT MIT DEN KOMPROMISSLOSEN JEEP® **4xe** PLUG-IN-HYBRID MODELLEN.

100% ELEKTRIFIZIERTE FREIHEIT.

Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP (Stand Oktober 2022) Wrangler PHEV, Renegade PHEV, Compass PHEV: Kraftstoffverbrauch 1,8 – 4,1 l/100 km, CO₂-Emissionen 41 – 94 g/km, rein elektrische Reichweite 44 – 53 km. Jeep, ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC. Symbolfotos.

Jeep
THERE'S ONLY ONE



AUTOSCHOBBER.AT

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



ABBA FOREVER – MUSICAL DER 4C DER MMS ST. JOHANN

ABBA FOREVER – 40 Jahre nach Auflösung der Band, kommt es 2022 zur großen Sensation – ABBA veröffentlicht mit VOYAGE eine neue CD und gibt ein Comeback in London. Dieses ABBATAR-Konzert (ABBA treten als virtuelle Personen auf der Bühne auf und singen die Songs ein, die Band spielt live), der Gewinn des Songcontest 1974 und das bewegte Leben von ABBA – all das „zaubert“ die 4c der MMS St. Johann im April 2023 auf die Bühne ihrer Schule! Das Publikum erwartet neben der spannenden Storyline, eine Mischung aus Schauspiel, atemberaubenden Gesangs- und Tanzperformances - natürlich dürfen die fetzigen Kostüme der 1970er nicht fehlen. Genießen sie außerdem die Live-Musik der tollen 4C-SchülerInnen-Band. Die 4C-Klasse und das Musical-Team freuen sich auf ihren Besuch, tauchen sie mit uns gemeinsam ein - in die Welt von ABBA! MI, 19. Mai 2023, 19.00 h, DO, 20. Mai 2023, 19.00h & FR, 21. Mai 2023, um 17.00 h

FOTOS: MMS ST. JOHANN

ÜBERQUERUNG DES DACHSTEIN AUF SKIERN

Das Salzburger Bergdorf Filzmoos ist ein beliebter Ausgangspunkt für Skitourengeher und Schneeschuhwanderer. Mit zahlreichen Routen und Abfahrten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bietet Filzmoos ideale Bedingungen für alle Niveaus. Die bekanntesten Routen führen auf die Hofalmen, auf die Sulzenscheid, den Rötelstein oder auf das Rossbrand. Zu eine der schönsten Skitouren im gesamten Alpenraum zählt eine Überquerung des Dachstein. „Diese außergewöhnliche Tour ist eine einzigartige Möglichkeit, die Schönheit der Alpen und das UNESCO Welterbe Dachstein in ihrer ganzen Pracht zu erleben.

FOTOS: FILZMOOS TOURISMUS / COEN WEESJES



Ski & Genuss

IN WAGRIN-KLEINARL. Am Freitag, dem 17.03. hatte die Salzburger Urlaubsregion Wagrain-Kleinarl einen ganz besonderen Gast. Den Star- und Sternekoch Nelson Müller, bekannt aus verschiedenen deutschen Fernsehproduktionen, unter anderem aus dem ZDF-Format Die Küchenschlacht.

Nelson Müller ist ein deutscher Sternekoch mit ghanaischen Wurzeln. Für ihn ist Heimat kein Ort, sondern ein Gefühl, ein Bild oder eine Melodie. Seine Philosophie lautet, dass alles verwendet werden soll - from nose to tail. Lebensmittel wegwerfen oder verschwenden, lehnt er ab. Mit

dieser Einstellung kreierte er auch das Rezept für die diesjährige Ski & Genuss-Veranstaltung. Zwiebeltascherl mit einer Bergkäsesoße, gebackenen Junglauch und einem Alpenkräuteröl.

Bio-Bergrestaurant Lumberjack. Dieses Gourmetgericht zauberte er von

11.00 bis 14.00 Uhr am Bio-Bergrestaurant Lumberjack. Das Besondere daran war, dass alle Zutaten aus der Region kamen. Der Käse, welcher für die Bergkäsesoße verwendet wurde, stammt beispielsweise von Bio-aus-dem-Tal, deren Molkerei von der Eventlocation aus in Blickweite lag. Natürlich entsprachen

alle verwendeten Lebensmittel, wie für das Bio-Bergrestaurant Lumberjack üblich, dem österreichischen Bio-Standard. Bei traumhaftem Wetter genossen zahlreiche Besucherinnen und Besucher auf der extra für das Event mit einer Showküche ausgestatteten Sonnenterasse die kulinarische Köstlichkeit. ★

FOTOS: WAGRIN-KLEINARL TOURISMUS





Pusteblume

Wenn Sorgen das Fliegen lernen

POSITIVES DENKEN. Ein unfassbarer Amoklauf in Hamburg, tragische Frauenmorde im eigenen Land, Lebensmittelpreise im Steigflug, unsagbares Tierleid und, und, und... – überall Kummer und Sorgen. Dazu gesellen sich noch die eigenen Sorgen des Lebens. Es gibt sie gefühlt immer öfter, diese Tage, an denen man sich vor schlechten Nachrichten kaum noch retten kann. Ist es da nicht schon fast anmaßend und surreal von fliegenden Sorgen zu schreiben?. Von Elisabeth Pölzleitner

Wenn man zurzeit beim sonntäglichen Nachmittagsspaziergang das Auge wandern lässt, wird es einem schnell bewusst: Wie jedes Jahr nach dem Winter ist darauf Verlass, dass sich ganz ohne menschliches Zutun der Frühling wie von Zauberhand aufbäumt und neues Leben an jeder Ecke und an jedem Ende erwacht. Es wird nicht mehr lange dauern und die Wiesen erleuchten in auffälligem Gelb, wenn der heimische Löwenzahn sein erstes kräftiges Lebenszeichen gibt. Aber was hat den nun der Löwenzahn eigentlich mit unseren Sorgen zu tun?

Kraft, die Mauern durchbricht. Der Löwenzahn ist eine Pflanze, die polarisiert. Von Pflanzenkundigen wird sie als mächtige Heilpflanze verehrt und geliebt. Von Kurzrasengärtnern ohne Erbarmen

vernichtet. Leicht macht es ihnen der Löwenzahn aber nicht, hat er doch starke und kräftige Wurzeln, die sogar in der Lage sind, Mauern zu durchbrechen. Der Versuch, Löwenzahn im Garten auszurotten, kann so schon mal zur Lebensaufgabe werden. Genauso ist es mit unseren Sorgen. Sie begleiten uns ein Leben lang. Als Baby und Kleinkind werden wir so gut wie möglich abgeschirmt, die Sorgen machen sich unsere Eltern für uns. Unser Bewusstsein reicht zum Glück noch nicht dafür aus, uns Sorgen zu machen. Aber je mehr sich unser Bewusstsein erweitert und je mehr wir von dem, was rund um uns passiert, begreifen, umso mehr reißen Sorgen auch in unserem Leben Platz an sich. Und das ganz ungefragt und uneingeladen. Wenn man eine Sorge bewältigt hat, tritt meistens nach nicht allzu langer Zeit die nächste auf. Manchmal fühlt es sich sogar so an, als ob sich die Sorgen die

Türklinke in die Hand geben, um sich Zutritt in unser Leben zu verschaffen. Niemand ist davor gefeit. Je älter man wird, umso größer wird die Sorgenrunde. Und Sorgen treffen jeden. Nichts schützt davor – weder Einfluss, Kraft noch Stärke. Sorgen sind da. Selbst Reichtum und Geld schützen nur vor gewissen Sorgen. Sie durchbrechen in anderer Form auch diese vermeintliche Schutzmauer.

Ein Grund mutlos zu werden? Nein! Ganz und gar nicht. Wir können lernen, mit unseren Sorgen zu leben. Aber wie bei so vielem ist vielleicht ein Kompromiss nötig. Wie? Sorgen sind kompromissbereit? Was hältst du davon, einen Kompromiss mit deinen Sorgen zu schließen?

Sorgenkringel. Das Wort Sorgen ist eine faszinierende Aneinanderreihung von Buchstaben. Es trägt eine positive

und zugleich eine negative Bedeutung in sich. Sind wir als Menschen davon abhängig, dass wir für uns und füreinander sorgen und freuen uns darüber, wenn sich jemand um uns sorgt, so möchte aber niemand gerne Sorgen haben, die einem das Leben vermiesen. Der Löwenzahnstängel ist grob, hohl, dick und fleischig. Als Kind habe ich es geliebt, Löwenzahn zu pflücken. Gemeinsam mit den Nachbarskindern saß ich oft am Straßenrand, um den Löwenzahn von der Blüte zu befreien, sodass wir nur noch den Stängel allein in der Hand hielten. Unsere kleinen Kinderfinger haben ihn links und rechts immer und immer wieder vorsichtig eingerissen, bis feine Streifen übrigblieben und nur noch in der Mitte ein kleines Stück vom Stängel sichtbar war. Dann haben wir dieses Kunstwerk in Wasser gelegt, etwas gewartet – und das eigentliche Wunder begann: Der eingerissene Löwenzahnstängel begann sich lustig zu kringeln. Wie unglaublich hübsch das aussah! Unseren Nachbarn haben diese Kunstwerke oft ein Lächeln entlockt – wurden sie doch wahrscheinlich an ihre eigene Kindheit erinnert. Für ein paar Schillinge durften sie eines dieser Kunstwerke kaufen und wir haben das Geld dann in leckeres Eis investiert. Kompromissvorschlag für deine Sorgen: Der Versuch, Sorgen komplett auszublenden, wird eher nicht funktionieren. Stell dir einmal vor, deine Sorgen sind ein Löwenzahnblumenstrauß. Sie sind da, keine Frage. Und nicht zu übersehen. Nimm dir einmal die Zeit, dich mit jeder Sorge einzeln zu beschäftigen. Worüber denkst du gerade am meisten nach?



Kannst du diese Situation beeinflussen, um die Sorge etwas kleiner zu machen? Oder musst du sie einfach momentan aushalten, weil es gerade keine Lösung gibt? So absurd es auch klingt: Kannst du vielleicht der Situation etwas Komisches abgewinnen? So, dass sich deine Sorge zumindest etwas zu kringeln beginnt und nicht mehr ganz so furchteinflößend ausschaut. Indem du deinen Sorgen Raum gibst, können sie schon etwas an Schrecken verlieren. Ja, auch Sorgen müssen da sein dürfen. Beim Versuch, die Gedanken daran zur Gänze zu unterdrücken, besteht die Gefahr, dass sich deine Sorgengedanken dann selbst den Weg nach Außen bahnen und dich irgendwann überwältigen. Auch Sorgen immer zu überspielen und auf lustig zu machen, ist bestimmt nicht der richtige Weg. Das Leben ist nun mal nicht nur lustig, sondern manchmal ganz schön besch...eiden.

Blütendetox. Die imposanten gelben Blütenköpfe des Löwenzahnes haben eine feste, knubbelige Basis, die einzelnen Blütenblätter sind jedoch strahlenförmig und fein, ja fast schon filigran. Manchmal kommen einem die Sorgen des Lebens vor, wie der kleine feste Knubbel an der Basis der Blüte. Fest miteinander verbunden scheinen sie fast übermächtig und nur schwer zu bewältigen. Kommt noch die übermäßige Angst vor all dem dazu, was noch passieren könnte, besteht die Gefahr, dass sich die Gedankenspirale immer mehr dreht und man vor lauter Sorgen weder aus noch ein weiß. Der Löwenzahn ist auch eine Pflanze, die gerne für ein Detox-Programm verwendet wird. Die schönen gelben Blütenblätter sind oft in wohlschmeckenden Tees zu finden, die zum Ziel haben, den Körper zu entgiften. Ein großer Nutzen, wenn es darum geht Ballast loszuwerden und sich zu stärken. Kompromissvorschlag für deine Sorgen: Geh deine Sorgen gezielt an. Versuche zu verhindern, dass sie dich überwältigen. Nimm jeden Tag so wie er ist. Es wird gute und schlechte Tage mit mehr oder weniger Sorgen geben. Die Angst vor allem, was noch kommen könnte lähmt. Ein großer Teil der Dinge, vor denen man Angst hat, trifft oft gar nicht ein und die Sorgen und das Grübeln waren somit umsonst. Ein gewisser Anteil an Angst und Sorgen aber gehören zum Leben dazu. Gesunde Angst sichert unser Überleben. Hätten wir keine >>



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

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

WEEKEND MAGAZIN

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN

PONGAU & ENNSTAL

Angst bei Rot über eine stark befahrene Kreuzung in einer Großstadt zu gehen, würde das nicht gut für uns enden. Vertrau dich einem Freund an und bitte ihn um Hilfe. Ein echter Freund ist auch für schlechte Zeiten gemacht. Manchmal hilft es auch schon, einfach einen guten Zuhörer gefunden zu haben. Die Sorgen wird er dir zwar wahrscheinlich nicht nehmen können, aber vielleicht siehst du dann ja nicht mehr den großen Sorgenknubbel, sondern doch die einzelnen Blütenblätter. Vielleicht hat dein Freund sogar eine Idee, wie er dir helfen kann, die Sorgen zu bewältigen. Nimmt deine Angst aber Züge an, die du alleine oder mit einem Freund nicht mehr bewältigen kannst, zögere nicht, dir rasch professionelle Hilfe zu suchen. Versuche dein eigenes Sorgen-Detox-Programm zu finden. Stelle zum Beispiel den Nachrichten-Push-Up-Button deines Handys auf aus. Musst du wirklich in Echtzeit wissen, was wieder Schreckliches passiert ist? Oder reicht es vielleicht, wenn du einmal am Tag gezielt in die Nachrichten



schaust? Die Sorgen der Welt wirst du nicht ganz ausblenden können. Aber du musst sie auch nicht sofort mittragen und dir den Kopf darüber zerbrechen.

Einmal Sorgen wegpusten, bitte. Nachdem der prächtig gelbe Löwenzahn bis in den Frühsommer geblüht hat, schließt sich die Blüte langsam und die von vielen so geliebte Pustebume ent-

steht. Das ballförmige Köpfchen des Löwenzahns besteht jetzt aus vielen einzelnen zarten Schirmchen, mit denen der Samen vom Wind in alle Richtungen getragen wird, um die Kurzasengärtner immer wieder aufs Neue zu ärgern. Ein faszinierendes Schauspiel. Und gleichzeitig eine wunderbare Metapher für fliegende Sorgen. Kompromissvorschlag für deine Sorgen: Nun ja, wenn man Sor-



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



so die Sorgen aus unserem Bewusstsein etwas zurückgedrängt werden. Das wird dir auch die Kraft geben, dich zu einem anderen Zeitpunkt wieder mit deinen Sorgen befassen zu können.

Guten Morgen liebe Sorgen. So sehr wir uns auch bemühen, unsere Sorgen im Griff zu behalten, so sicher ist aber auch, dass wir sie nicht in Luft auflösen können. Auch wenn wir den einen Tag gut gemeistert haben, bringt vielleicht schon der nächste Morgen eine neue Herausforderung mit sich. Die Kunst besteht darin, sich davon nicht zermürben zu lassen und sich trotz allem an der Vielfalt unseres schönen Lebens zu erfreuen. Geben wir unseren Sorgen im Leben Raum und versuchen wir sie von Zeit zu Zeit zu einem Kompromiss zu überreden. Und vielleicht magst du dir ja bei deinem nächsten Frühlingsspaziergang einen quietschgelben Löwenzahn pflücken und einmal versuchen, deinen Sorgen das Fliegen beizubringen. ★

gen wegpusten könnte, wie die lustigen Löwenzahnschirmchen, wäre alles ganz simpel. So einfach ist es natürlich nicht. Aber vielleicht könnte man versuchen, das ein oder andere Mal die Sorgen aus dem eigenen Kopf zu verbannen, und wenn es auch nur für kurze Zeit ist. Ein schönes Hobby das Freude bringt, ein inspirierender Spaziergang an der Sonne – vielleicht einmal in eine andere als in die

gewohnte Richtung - oder die fesselnde Lektüre auf der roten Bank im Park. Nimm dir mal beim größten Eisbecher in deinem Lieblingscafé ein paar Stunden sorgenfrei. Das sind alles Dinge, die neue schöne Impulse in unsere Gedanken bringen. So lernen vielleicht ein paar unserer Sorgen – wenigstens für eine kurze Weile – das Fliegen, weil unser Kopf mit neuen schönen Dingen gefüllt wird und



SK Bischofshofen 1933 neuer Partner in den Regionen

Am 23. März Donnerstag wurde der Salzburg SK Bischofshofen 1933 als neuer SK Rapid Partnerverein offiziell vorgestellt.

Im Rahmen einer Pressekonferenz wurde am 23. März mit der Unterzeichnung der Urkunde die Partnerschaft mit dem aktuellen Tabellenführer der Regionalliga Salzburg SK Bischofshofen 1933 und dem SK Rapid offiziell verkündet. Nach dem SC Waidhofen/Thaya, dem SK Scharding und dem SC Melk sind die Salzburger nun der vierte Verein, der im Rahmen des Projekts Partner in den Regionen mit dem österreichischen Rekordmeister kooperiert. Neben Projektleiter Mag. Josef Jansky waren auch Geschäftsführer SK Rapid Steffen Hofmann und der Leiter Akademie, Nachwuchs und Rapid II Willi Schuldes geladen, um das Projekt coram publico vorzustellen.

Das Projekt Partner in den Regionen. Fans und Fußball sind für den SK Rapid eine lebendige und gelebte Beziehung voller Emotionen. Doch nicht alle Rapid-Fans haben die Möglichkeit, regelmäßig nach Hütteldorf zu reisen. Aus diesem Grund geht der SK Rapid nun direkt in die Regionen, um den grün-weißen Traditionsverein vor Ort erlebbar und spürbar zu machen. Mit dem Projekt

„Partner in den Regionen“ wird der Fokus dabei auf ausgewählte Fußball-Partnervereine in den Bundesländern gelegt, die speziell im Nachwuchsbereich vom Know-How des SK Rapid profitieren sollen. Zusätzlich zur entsprechenden sportlichen Förderung werden dabei beziehungsfördernde Aktionen gesetzt, um die emotionale Bindung zum SK Rapid bereits in jungen Jahren zu etablieren. Der Partnerverein darf sich darüber hinaus auch noch über gemeinsame Aktionen (Workshops, Sichtungstrainings, Einladung zum Talentetag, Einlaufkinder im Allianz Stadion,...) freuen und erhält beispielsweise auch Unterstützung bei Veranstaltungen (Tombolatreffern, Give-Aways, Rapid-Torschusswand am Sportfest u.v.m.). Die Freude über die neue Partnerschaft ins Salzburg mit dem SK Bischofshofen ist groß, wie Steffen Hofmann, Geschäftsführer SK Rapid, erläutert: „Der SK Bischofshofen ist ein gut strukturierter und ambitionierter Traditionsverein, der sich demnach ausgezeichnet als Partnerverein für unser Projekt Partner in den Regionen eignet. Als SK Rapid wollen wir mit dieser Kooperation nicht nur unsere Präsenz in der Region

stärken, sondern auch jungen Talenten die Möglichkeit bieten bereits in frühzeitig in ihrer Entwicklung eine entsprechende sportliche Förderung zu erhalten.“ Projektleiter Josef Jansky zur neuen Partnerschaft: „In Bischofshofen wird seit einigen Jahren ein großer Fokus auf eine gute Nachwuchsarbeit gelegt. Es gibt hoch engagierte und ambitionierte Funktionäre sowie Trainerinnen und Trainer, die den Verein als erste Anlaufstelle für junge Burschen und Mädels in der gesamten Region etablieren wollen. Dabei wollen wir den SK Bischofshofen bestmöglich unterstützen und hoffen auch das ein oder andere Talent zu uns nach Wien einladen zu können.“ „Mit dem SK Rapid hat der BSK 1933 den größten und erfolgreichsten Klub Österreichs als Kooperationspartner gewonnen. Das ist eine große Auszeichnung für unsere Idee und unsere Arbeit. Diesem Anspruch wollen wir gerecht werden und zeitnah über den BSK 1933 Weg einen weiteren jungen Pongauer wie Marco Grüll nach Hütteldorf folgen lassen. Wir freuen uns auf die gemeinsame Partnerschaft,“ so Patrick Reiter, Geschäftsführer der BSK Polysport GmbH. ★

POWER DAY

Vierthaler
POWER DAY 2023



14.04.

MOBILITÄTS- UND ERLEBNISTAG

14.04.2023 von 11–21 Uhr
im Autohaus Vierthaler
Bischofshofen & St. Johann

SHOW COOKING

mit Markus Lorbeck und Bettina Wiesenegger

BUSINESS TALK: MYTHOS E-MOBILITÄT

mit Harald Lixl und Geri Auerbach

POWER DAY BONUS* / BIS ZU € 1.500,-

ANKAUFSTEST

RÄDERWECHSEL / BIS 21 UHR

KINDERPROGRAMM

INKL. MALWETTBEWERB

Hauptpreis gewinnen: Kurztrip mit einem
BÄM-Reisemobil / Verlosung je Standort

UND VIELES MEHR!

* Bis zu € 1.500,- Power Day Bonus zusätzlich,
je nach Marke und Modell, ausgenommen Elektromobilität.
Gültig vom 11.4. bis 21.4.2023, nur für Privatkunden.

Agenturen: vlach.digital & BEYOND THE SCOPE

DER MOBILITÄT
VERPFLICHTET





RED ZAC



-10% -20% **Kappacher** -50%
Umbauabverkauf
 bis 08. April -15% -20% -40%

bis zu
-80%

Alles muss raus!



statt 499.-
MINUS 20%

399.-

PANASONIC LED-TV

39 Zoll / 97 cm, Smart TV mit Zugriff auf Apps, DVB-T2 / -C / -S2 Triple Tuner, High Dynamic Range, 600 Hz BMR, VoD-Streaming-Dienste, HbbTV & Web-Browser, Amazon Alexa & Google Assistant kompatibel. Type: TX-39JSW354



UMBAUPREIS

299.-

PANASONIC Mini-Anlage

Klassisches CD System mit beeindruckender Klangqualität, 30cm Breite, UKW, DAB, DAB+, Hochwertige 3-Wege Bass-reflex Lautsprecher und 120 Watt (RMS) Ausgangsleistung. Type: SC-PMX94



15 Programme

statt 549.-
MINUS 35%

357.-

GORENJE Waschmaschine

7kg, Schleudern bis 1.200.U/min., Sport & Daunen Programm uvm., Kindersicherung, SnowFlake Trommel. Type: WNHVB72SDPS/AT



**Energieeffizienz-
 klasse A+**

statt 1029.-
MINUS 45%

565.-

BOSCH Wärmepumpentrockner

Programme: Extra kurz, Sport, Hemden uvm., Trocknet schonend und knitterfrei, 7kg, einfache Reinigung des Kondensatorfilters. Type: WTH83003



statt 329.-
MINUS 50%

165.-

**lange
 Laufzeit**

GORENJE Akku-Staubsauger

2 in 1-Funktion: Akkubesen und Handstaubsauger, Staubvorratsbehälter garantiert einfaches Entleeren, Elektrische Turbobürste, inkl. Wischaufsatz. Type: SVC252FMWT

**Red mit uns.
 Red Zac.**

☎ 06412 20020

@ shop@redzac-kappacher.at



redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

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