

PONGAU & ENNSTAL

NR. 181 • 26. / 27. JANUAR 2023

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

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



FAGERALM
TEMPO RAUS
GENUSS REIN



WWW.FAGERALM.AT



Foto: lorenzmasser.com



TEMPO RAUS, GENUSS REIN!

Das Naturschnee-Juwel!

Planst du einen Skitag fernab jeglicher Hektik, Lärm und Stress? ... dann bietet die Fageralm am sonnigen Hochplateau mit ihren herrlichen Naturschnee-Pisten, einzigartigen Panoramablicken und den urigen Skihütten genau das Richtige für dich!

Die Fageralm - unser 2. Skiberg - ist nur 3 km von der Reiteralm entfernt.





**SÄCKLERMEISTERIN
ANJA MAIER**



**WENN AKTIVISMUS
ZUM TERROR WIRD**

NR. 181 • 26. / 27. JANUAR 2023

PONGAU & ENNSTAL

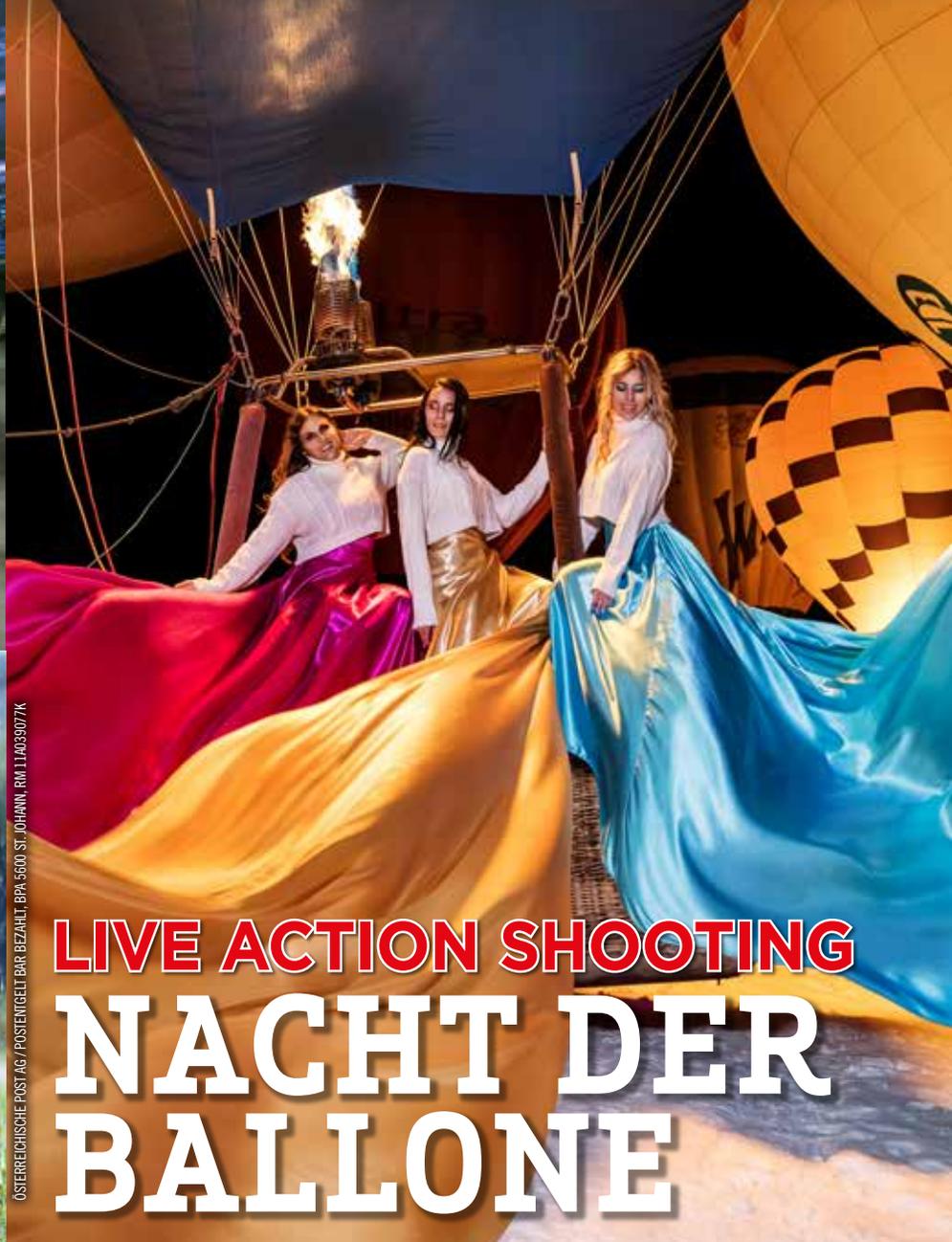
weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN

MAGAZIN



**BUNTES
FASCHINGSTREIBEN**



**LIVE ACTION SHOOTING
NACHT DER
BALLONE**



**LACHEN & HUMOR
EIN FALLSCHIRM
FÜRS LEBEN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600, ST. JOHANN, RW 11403907K

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



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

WOHNSTUDIO RESCH

Individuelle Küchen seit 35 Jahren

Das Wohnstudio Resch macht auch Ihre Küche zu einem „Lebensraum zum Wohlfühlen“.

Heutzutage ist die Küche nicht mehr einfach der Raum, in dem man kocht. Sie ist der „ich erzähle dir, wie mein Tag war“ Raum. Sie ist der „komm doch auf einen schnellen Kaffee“ Raum und sie ist zum „Wohlfühlraum“ geworden. Einfach ein Raum der Zu-

sammenkunft und des Miteinanders, so individuell, wie das Leben und die Menschen selbst. Das Wohnstudio Resch realisiert seit inzwischen 35 Jahren diesen besonderen Lebensraum für jeden Kunden ganz individuell abgestimmt. Nicht stur nach Schema X, sondern perfekt auf

die Bedürfnisse eines jeden Kunden zugeschnitten. Dafür werden Möglichkeiten und Varianten durchdacht, die über den Tellerrand hinweg sehen. Je nach Budget, Design und Wünschen stehen zahlreiche Funktionen zur Wahl, die sich über viele Jahre hinweg bewährt ha-

ben und ausgereift sind. Dabei setzen Christian und Richard seit der ersten Stunde auf zuverlässige Partner wie next125, DAN Küchen, Miele, Bosch, Bora oder Forcher in Tirol. Vereinbaren Sie einfach einen Termin und überzeugen Sie sich vor Ort. ★

ANZEIGE Fotos: Wohnstudio Resch, NEXT125

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



next125

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

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee



Info- Plattform

Mit „Lokaleinkaufen.at“ haben wir eine Initiative ins Leben gerufen, um unserer regionalen Wirtschaft zu helfen.

Um unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten und zu unterstützen ist es wichtig weiterhin regional einzukaufen. Auch wir haben uns Gedanken gemacht wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform miteingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen

Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unternehmen welchen Service bietet. In der ersten Woche konnten wir uns bereits über 3.000 Besucher freuen. Inzwischen hat die Plattform etwa 200 Einträge in den meisten Orten der Region und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. Unser Verkaufsmitarbeiter Franz Quehenberger steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite unter franz@pongaumagazin.at oder **Tel: +43 (0) 660 / 723 00 11.**

INSEKTENGEWEBE
austauschen

AKTION
bis Ende
Februar

LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

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

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

Anita
SINCE 1886
ACTIVE

Ihr A-G Cup
Spezialist

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

INHALT

06 SERIE

Seltene & außergewöhnliche Berufe
Säcklermeisterin Anja Maier

22 SERIE

Lachen & Humor
Ein Fallschirm fürs Leben

28 FASCHING

Buntes Faschingstreiben

36 SERIE

Joboffensive
FriseurIn

40 STORY

Internationale Nacht der Ballone
Live Action Shooting

44 COVERSTORY

Wenn Aktivismus
zum Terror wird

48 MOTOR

Neuheiten
2023

Die nächste Ausgabe des
**WEEKEND
MAGAZIN PONGAU
& ENNSTAL**
erscheint wieder
am 23.02.2023
www.pongaumagazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SiScorn Verlagsgewerbe KG, Satzschiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 33.550 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltz 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. *



Säcklermeisterin Anja Maier

SELTENE UND AUSSERGEWÖHNLICHE BERUFE. Die 24jährige Säcklermeisterin Anja Maier aus Bischofshofen fertigt traditionelle Lederbekleidung, die mit Liebe und Leidenschaft von Hand gearbeitet ist.

Weekend: Anja, wie bist du zu dem Beruf der Säcklerin und Kürschnerin gekommen?

Anja: Schon als Schülerin in der landwirtschaftlichen Hauswirtschaftsschule in Klessheim begeisterte mich besonders der Nähunterricht. So wurde das Nähen und etwas selbst zu erschaffen eine meiner großen Leidenschaften. Als ich auf der Suche nach einer Lehrstelle als Kleidermacherin war bin ich auch über eine offene Lehrstelle als Säcklerin gestolpert. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch gar nicht, was dieser Beruf genau ist. Der Säckler und der Kürschner fallen unter die Berufsgruppe der Kleider-

macher, wobei der Säckler mit Leder arbeitet und der Kürschner mit Fell und Pelzen. Von Beginn an hatte mich dieses Handwerk be-

geistert und ich habe dann bei Leder Schaller meine Lehre absolvieren dürfen, wofür ich mich an dieser Stelle bedanken möchte. >>

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

Anja sticht mit reiner Seide und ohne „Schneidnadel“, wodurch die Oberfläche des Leders nicht beschädigt wird.



PATENTED



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

IN UNSEREM **SCHAURAUUM**



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 **GFRENERER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



Kundenwünsche für Muster werden individuell entworfen und von Hand umgesetzt.



te. Ich bin dankbar, dass es mir ermöglicht wurde dieses selten gewordene Handwerk in einem solchen generationsübergreifenden Betrieb zu erlernen. Im September 2018 habe ich meine Lehre mit verkürzter Lehrzeit im

rig, da es kaum noch Betriebe in dieser Branche gibt und die meisten Einmannbetriebe sind. So arbeitete ich zwei Jahre lang als Modeberaterin in einem Trachtengeschäft, wo ich weitere Einblicke und Erfahrungen in der Branche sammeln konnte.

diesen so selten gewordenen Beruf zu leisten und neugierig zu machen, worum es dabei genau geht. Auch mein selbst kreiertes Logo spiegelt mein Denken wieder, meiner Kreativität nun freien Lauf zu lassen. Meine Werkstatt habe ich mir zuhause in Bischofshofen eingerichtet und vergebe Kundentermine nach Vereinbarung vorab. Meine Website befindet sich derzeit noch im Aufbau, auf Instagram und Facebook bin ich aber zu finden.



weekend: Wie war dann dein Weg in die Selbstständigkeit?

Anja: Während dieser Zeit wurde mir bewusst, wie wichtig mir mein erlerntes Handwerk ist und dass ich dieses auf keinen Fall verlernen möchte. Aus diesem Grund entschied ich mich im Januar 2021 meine eigenen Wege zu gehen. Auf mich selbst gestellt habe ich damit begonnen mich auf die Meisterprüfung zur Säcklerin vorzubereiten, ohne Unterstützung durch einen Betrieb. Unterstützung habe ich hierbei von Seiten des AMS bekommen, wo mir passende Beratungsgespräche und Kurse ermöglicht wurden. In dieser Branche gibt es leider keine Möglichkeiten für Fortbildungen. So musste ich mir das Schnittzeichnen, das Maßnehmen und die Verarbeitung von Sakkos selbst beibringen und konnte hier nur Rückschlüsse anhand regulärer Kleidermacherkurse ziehen. Als ich meine Prüfung absolvierte war ich österreichweit die einzige Meisterkandidatin innerhalb der letzten vier Jahre, so selten ist dieses Handwerk inzwischen geworden. Im Februar 2022 habe ich dann erfolgreich meine Meisterprüfung abgelegt. Bereits im März begann mein neuer Lebensabschnitt und ich habe mein eigenes Gewerbe „von Säckler´s Hand“ angemeldet. Den Namen habe ich gewählt, um etwas Aufklärungsarbeit zu

weekend: Wie sieht deine Arbeit aus? Was bietest du an?

Anja: Ich verarbeite traditionelle und stilvolle Lederbekleidung nach Maß: Dabei achte ich auf viele Details, die aus jedem Stück etwas besonderes und ein Unikat machen. Mir ist es absolut wichtig, dass die Tracht auch mit der Zeit geht, sie soll stilbewusst und traditionell sein. Hauptsächlich statte ich Herren und Burschen mit einer traditionellen kurzen, knielangen oder langen Lederhose aus. Daneben fertige ich auch Sakkos und Westen aller Art aus Leder nach Maß an. Auf Wunsch sind natürlich auch Damenbekleidungen wie Röcke, Blazer, Dirndloberteile und Kleider möglich. Zu meinem Sortiment gehören auch Accessoires wie Gürtel, Hosenträger, Taschen, Schlüsselanhänger, Deko aus Leder, Polster und dergleichen. Änderungen und Reparaturen gehören aber ebenfalls zu meinem Angebotspektrum. Grundsätzlich ist es mir wichtig, dass sich meine Kunden von Beginn an wohl fühlen. Lässt sich jemand beispielsweise eine Hirschlederhose bei mir anfertigen, dann werden die ver-

Modul Säckler und Kürschner mit einem ausgezeichneten Erfolg beendet, normalerweise dauert diese 3 Jahre. Nach der Lehre zog es mich für kurze Zeit nach Bayern ins schöne Berchtesgadener Land, wo ich in der Säcklerwerkstatt von Lederhosen Aigner eine Anstellung gefunden habe. Hier konnte ich mein Wissen vertiefen und viel Neues dazu lernen, bis es mich wieder zurück in den Pongau zog. Allerdings gestaltete sich die Suche nach einer Anstellung als Säcklerin hier schwie-



**STEAKS, BURGER,
COCKTAILS
& GOOD VIBES**

*taglich 16.00
- 24.00 Uhr geöffnet
Donnerstag Ruhetag*



**Alpine Küche mit
Steaks, Burgern,
regionalen Schmankerln
& chilligen Cocktails**

regionale Produkte



LAUSBUA CAFE & RESTAURANT
Brunnbauerngasse 3
5541 Altenmarkt
Tel.: 0664 / 994 633 41
info@der-lausbua.at
WWW.LAUSBUA.INFO

schiedenen Macharten und deren Traditionen im Vorfeld genau besprochen, wie auch der Unterschied zwischen Maschinen- und Handstickerei. Mir ist es absolut wichtig, dass der Kunde darüber aufgeklärt wird, damit die Traditionen aufrechterhalten bleiben können. Ich lege ganz viel Wert auf die Handarbeit, weshalb die meisten meiner Lederhosen auch handbestickt werden. Bei uns in Österreich ist der Steppstich in Naturtönen verbreitet, in Bayern hingegen ist es eher der Blattstich, der bunt gehalten wird. Der Steppstich hat einen leicht erhabenen 3D-Effekt, auch Reliefstich genannt. Ich besticke meine Werke mit reiner Seide und ohne „Schneidnadel“, was zwar arbeitsintensiver ist, aber die Oberfläche des Leders nicht beschädigt und somit wesentlich länger hält. Natürlich gehe ich auch auf die Wünsche meiner Kunden ein, was spezielle Stickmuster und Motive angeht und entwerfe diese dann selbst. So steckt hinter jeder Stickerei natürlich auch viel Arbeit, doch genau das macht je-

des Stück individuell und zu einem Unikat. Am Ende sind es aber auch die Innenarbeiten einer Lederhose, die von Hand ausgenähten Schnürlöcher und Handknopflöcher sowie die Handstickereien, was eine richtige Säcklerarbeit auszeichnen. Sind die Details einmal besprochen wird Maß genommen und für jeden Kunden ein eigener Schnitt individuell gezeichnet. Für die erste Anprobe wird eine Stoffhose genäht, damit der Kunde die Sicherheit hat, dass die Passform stimmt. So können am Schnitt auch noch Änderungen vorgenommen werden, bevor es an den Zuschnitt des Leders geht. Bei der dritten Anprobe ist die eigentliche Lederhose bereits fertig.

weekend: Mit welchen Materialien arbeitest du und woher beziehst du sie?

Anja: Hauptsächlich beziehe ich heimisches Hirschleder aus der Region in Sämischerbung. Dabei handelt es sich um eine Fettgerbung mit Fischtran, die ein besonders weiches Leder produziert mit einem sehr guten Trage- ➤



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



Anja fertigt auch
Polster, Dekoobjekte,
Wickelgürtel und
Taschen aus Leder an.



gefühl. Ich bin froh, dass wir gleich zwei solche Gerbereien in der Umgebung haben, denn auch dieses Berufsbild wird zusehends seltener. Ich habe aber auch einige Jäger und Jägerinnen als Kunden, denen ich immer wieder aus ihrem eigenen Leder etwas zaubern darf, wenn ein Hirsch, eine Gams, ein Reh, eine Ziege oder auch ein Fuchs erlegt wurde. Aber auch beim Zubehör achte ich auf echte natürliche Materialien, wie zum Beispiel Hirschhornknöpfe, Rinderhornknöpfe oder Steinnussknöpfe, die ebenfalls handgefertigt sind.



weekend: Für welche Anlässe lassen deine Kunden Arbeiten anfertigen?

Anja: Wie bereits erwähnt habe ich einige Jäger, die mit ihrem Leder zu mir kommen. Aber vor allem sind es natürlich Hochzeiten und Jubiläen, für die man sich eine Lederhose für den Herren anfertigen lässt. Früher war die kurze Lederhose die Arbeitshose und die Kniebundhose für die Festtage, heute hat sich das gewandelt. Ich habe aber auch schon Lederhosen zur Firmung angefertigt. Aber auch viele junge Erwachsene wollen heutzutage eine vernünftige Lederne für's Leben. Zum Teil bin ich eine Ansprechpartnerin für die Jungen geworden, die die Tracht wieder aufleben lassen wollen.

weekend: Wie lange brauchst du für einen Auftrag und wie siehst du deine Zukunft in diesem Beruf?

INFOS

Name: Anja Maier
Alter: 24 Jahre
Beruf: Säcklermeisterin

Buchberg 149, 5500 Bischofshofen
Tel.: 0660 / 6029075
vonsaecklershand@gmail.com
www.vonsaecklershand.at

Instagram: @von.saecklers.hand
Facebook: Von Säcklers Hand



Auch beim Zubehör achtet Anja auf natürliche Materialien, wie Hirschhornknöpfe, Rinderhornknöpfe oder Steinnussknöpfe.

Anja: Es bereitet mir eine große Freude, wenn ich meine Kunden mit der Umsetzung ihrer Wünsche glücklich machen kann. Handarbeit benötigt natürlich auch eine gewisse Vorlaufzeit und Arbeitszeit. Inzwischen habe ich, wie jeder Säck-

ler, eine gewisse Wartezeit auf meine Anfertigungen und arbeite diese voller Herzblut, Freude und Leidenschaft ab. Es ist schön zu sehen und zu erleben, dass dieses Handwerk wieder einen so hohen Stellenwert hat – für mich ist das ein un-

beschreibliches Gefühl! Umso wichtiger ist es, dass dieser Beruf nicht ausstirbt. Für die Zukunft habe ich noch viele Pläne und Träume, doch momentan genieße ich jeden Augenblick in meiner Selbstständigkeit. ★



Bäckerei Konditorei
STEINBAUER
Die Traditionsbäckerei seit 1899

Wir suchen für unsere Standorte in
Radstadt und Wagna je eine/n

VERKÄUFER/IN /d

Für unsere Produktion in Wagna eine/n

BÄCKER/IN /d

- 🕒 Verschiedenen Arbeitszeitmodelle möglich (20-40 Wochenstunden)
- € Bezahlung deutlich über dem Kollektivvertrag
- 📅 Jahresanstellung
- 😊 Angenehmes Arbeitsklima
- 👍 Weitere Benefits

Bewerbungen bitte telefonisch bei
Herrn Steinbauer **06413 / 82 36**
info@baeckerei-wagna.at
www.baeckerei-wagna.at

Jetzt
BEWERBEN



GROSSER ERFOLG FÜR DIE

Lehrlinge vom Verwöhnhotel Berghof

Jedes Jahr finden die Landesmeisterschaften für touristische Lehrberufe statt. Diese Meisterschaften werden von der Wirtschaftskammer organisiert und die besten Lehrlinge ausgezeichnet. Die Besten der Besten vertreten nächsten Jahr bei den Staatsmeisterschaften des Bundesland Salzburg. Auch heuer nahmen wieder viele Salzburger Lehrlinge teil. 50 junge und motivierte Jugendliche stellten sich der Herausforderung und konnten ihr Können unter Beweis stellen. In Obertrum traten die Lehrlinge in den Bereichen „Restaurantfachmann“, „Koch“ und „Hotel- und Gastgewerbeassistent“ gegeneinander an. Hier zeigten die TeilnehmerInnen ihre Kenntnisse und ihr Können nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch. Wie zum Beispiel das Zubereiten von mehrgängigen Menüs, Flambieren, das Mixen von Cocktails und viele weitere Tätigkeiten. Besonderen Erfolg konnte das Verwöhnhotel Berghof feiern. Gleich 2 Lehrlinge konnten überzeugen und holten sich den 1ten und den 2ten Platz. Bastian Hausbacher und Jakob Schöninger schafften es mit Training, Fleiß und viel Leidenschaft die Jury zu überzeugen. Familie Rettenwender und das gesamte Berghof-Team ist sehr stolz auf die Beiden! Mit welchem Gericht konnten sie die Jury überzeugen? Natürlich haben sich die beiden auf diesen Wettbewerb vorbereitet und mit Küchenchef Alexander Forbes fleißig trainiert. Als Vorspeise gab es eine Lachsforelle mit Roter Bete und als Nachspeise Buchtel mit einem Schokoladeneisparfait. Die Hauptspeise wurde am Tag des Wettbewerbes vorgegeben – hier wurde ein Rindsbackerl gekocht.



FOTOS: VERWÖHNHOTEL BERGHOF

Dieselkino Gewinnspiel

**DIESEL
KINO**
www.dieselkino.at

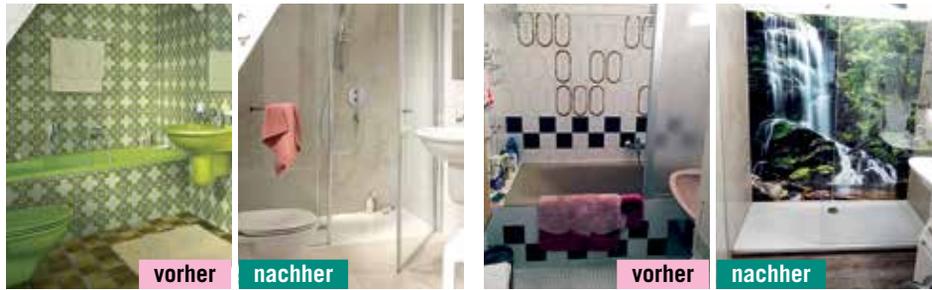
GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN
FÜR **ANT-MAN AND
THE WASP: QUANTUMANIA**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte mit dem Kennwort „ANT-MAN“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 03.02.2023**

JEDER/JEDE TEILNEHMER/IN ERKLÄRT SICH IM FALL DES GEWINNS DAMIT EINVERSTANDEN, DASS DER VOLLSTÄNDIGE NAME, WOHNORT UND EIN GEWINNER/IN-FOTO IM WEEKEND MAGAZIN VERÖFFENTLICHT WERDEN. DER GEWINN WIRD UNTER ALLEN EINSENDUNGEN VERLOST. DIE TEILNAHME IST KOSTENLOS. TEILNAHME AUCH PER POSTKARTE ODER BRIEF MÖGLICH. DER RECHTSWEG IST AUSGESCHLOSSEN. DIE GEWINNE KÖNNEN NICHT IN BAR ABGELÖST WERDEN.





vorher

nachher

vorher

nachher

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

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

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

Wanne raus – Dusche rein

BAZUBA. Dusche statt Badewanne – lärmarm und schnell.

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

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

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



ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 8:00 – 12:00 Uhr
MO-DO 13:00 – 16:00 Uhr

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWÄGER

Wanne raus, Dusche rein!

Ohne aufwändige
Umbauarbeiten zur
barrierefreien Dusche.

IHRE VORTEILE

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

FUGENLOS • BARRIEREFREI • PFLEGELEICHT

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

bazuba

Kostenlose
Beratung:
06546-21133



Photovoltaikanlagen: Die Schlüsseltechnologie für Energieunabhängigkeit.

DAFI GMBH IN EBEN. Als Full-Service Photovoltaikanbieter ermöglichen wir unseren Kunden, die Vorteile von erneuerbarer und nachhaltiger Energie zu nutzen. Unser Credo: Strom selbst erzeugen, statt teuer einzukaufen!

Besonders in dieser energiepolitisch angespannten Situation gilt es möglichst viel Strom selbst zu produzieren. Die zunehmende Inflation und ansteigenden Energiekosten stellen insbesondere Privathaushalte sowie Unternehmen immer wieder vor großen Herausforderungen. Ebenso wächst der Bedarf an elektrischer Energie stetig. Gemeinsam mit unserem Team haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, unseren Kunden den größten Nutzen an effizienter und sauberer Energieerzeugung sowie die bestmögliche lokale Verwertung sicherzu-

stellen. Sprich: Energie regional erzeugen und regional verwenden.

Energienachhaltigkeit hat für uns oberste Priorität.

Aus diesem Grund setzen wir uns seit fast einem Jahr auch als Mitglied der „Energiegenossenschaft Altenmarkt“ für regionalen Strom ein. Wir wollen allen die Vorteile von sauberer

und erneuerbarer Energie zugänglich machen. Zukünftig sollen auch Haushalte und Unternehmen ohne Photovoltaik-, Wasserkraft- oder Windanlagen Strom kostengünstiger





OFFENE STELLEN

- Service- & Elektrotechniker (m/w/d)
- Dachmonteur für PV-Anlagen (m/w/d)
- Lehrling für Elektro- & Gebäudetechnik (m/w/d)
- Elektromeister (m/w/d)
- Technischer Support Mitarbeiter (m/w/d)
- Junior Software-Entwickler/C (m/w/d)
- (Senior-)Software-Entwickler/ Backend PHP (m/w/d)
- Technischer Sachbearbeiter (m/w/d)
- Vertriebsinnendienstmitarbeiter (m/w/d)

Interesse geweckt? Schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an folgende Mail-Adresse: jobs@dafi.at

durch die Energiegemeinschaft beziehen. Über 1.000 von uns installierte „Sonnenkraftwerke“ und vor allem die Zufriedenheit unserer Kunden sind unser täglicher Ansporn einen wesentlichen Beitrag für die Umwelt zu leisten. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Talenten. Besonders die hohe Nachfrage an wirkungsvollen PV-Systemen

sportet uns täglich an, unsere Mitarbeiterzahl weiter auszubauen. Wir sind immer auf der Suche nach motivierten Menschen, die mit uns wachsen sowie innovative und abwechslungsreiche Projekte im Team umsetzen wollen. Dazu kommen eine leistungsorientierte Bezahlung, viel Eigenverantwortung und das Arbeiten in ei-

ner der schönsten Regionen des Salzburger Landes. Eine weitere Besonderheit unseres Unternehmens ist die abwechslungsreiche Tätigkeit sowie die Zusammenarbeit in einem jungen dynamischen Team. Als innovatives Unternehmen mit Weitblick haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Energieverbrauch nachhaltig zu verbesser-

Das von uns entwickelte SMARTFOX Pro Energiemanagementsystem holt das Beste aus unseren Photovoltaikanlagen heraus. Dieses steuert smart Verbraucher (z.B. Elektroheizstäbe, Wärmepumpen oder Elektrofahrzeuge) per überschüssiger Energie an und maximiert somit den Eigenverbrauch. In diesem Bereich zählen wir als Marktführer in Österreich. Dementsprechend suchen wir gezielt Spezialisten für die Optimierung sowie Weiterentwicklung unserer haus eigenen Produkte. ★



KONTAKT



DAfi GmbH

5531 Eben/Pongau
Tel.: +43 6458 / 20160
gollegger@dafi.at
www.smartfox.at
www.dafi.at



5 Kräuter für die Erkältungszeit

KRÄUTERHERZ. In der Welt der Heilpflanzen gibt eine Fülle an wohltuenden Pflanzen, welche uns bei den verschiedensten Erkrankungen als natürliche Helfer zur Verfügung stehen. Diese 5 Kräuter sollte man in der Erkältungszeit zuhause haben! *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Oftmals sind diese seit Jahrtausenden von unseren Vorfahren geschätzt und genutzt worden. Leider ist, unter anderem auch durch teils sehr traurige Gegebenheiten in der Geschichte, vieles von diesem Wissen verloren gegangen. Aber

glücklicherweise nicht alles und so konnten einige Rezepte und das dazugehörige Wissen in der Volks- und Naturheilkunde von Generation zu Generation weitergeben werden! Das „einfache Volk“ wusste sich mit Hilfe der natürlichen Helfer aus der Pflanzenwelt zu helfen. Meist war es das ländlich lebende Volk, welches die bewährten Rezepte und Anwendungen traditionell weitergab und somit zum

Erhalt des Wissens beitrug. Sie lebten oft in einfachen Verhältnissen und waren sehr naturverbunden. Ob für Kinder oder Erwachsene, ob für Frauen oder Männer, die Anwendungen und Rezepte sind so vielfältig, wie die Welt der Heilpflanzen. Und auch unsere Vorfahren hatten immer wieder mit Erkältungen zu kämpfen. Sie nutzten, was ihnen kostengünstig zur Verfügung stand und sich in den Rezepten Generationen über bewährt hatte.

„Auch unsere Vorfahren hatten immer wieder mit Erkältungen zu kämpfen. Sie nutzten, was ihnen kostengünstig zur Verfügung stand und sich in den Rezepten Generationen über bewährt hatte.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin
aus Mühlbach am Hochkönig

5 Heilpflanzen. Für die Erkältungszeit haben sich diese 5 Heilpflanzen besonders bewährt: Holunderblüten, Lindenblüten, Majoran, Salbei und Thymian. Was aber macht diese 5 Heilpflanzen nun so bedeutend für



**EXPERTEN
TIPP**
**Künstlerangebote bei
Farben Steger**

Sonja Ramsauer, FARBEN STEGER

„Gerne geben wir unser erarbeitetes Fachwissen aus Schulungen und Workshops an euch weiter.“

Unser gut sortiertes Künstlersortiment umfasst qualitativ hochwertige Produkte ebenso wie Studioqualitäten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit Acrylfarben, Acrylsprays, Tuschen, Paint-Markern und diversen Effektmedien, Ölfarben, Kreiden, Stiften sowie Keilrahmen, Malblöcken, Staffeleien und weiterem Zubehör. Alle unsere hochpigmentierten Acrylprodukte sind untereinander und mit diversen Malmitteln mischbar, so könnt ihr tolle Effekte erzielen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Nutzen Sie die Chance auf
-15% im Februar 2023
auf lagernde Keilrahmen,
Künstler-Acrylfarben und Tuschen

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!  

ANZEIGE



uns in der Erkältungszeit? Es sind ihre inneren Werte, denn ihre verschiedenen Inhaltsstoffe machen sie für uns so wertvoll!

Holunderblüten. Beginnen wir mit den Holunderblüten, welche man am besten als Tee genießt. In der Natur- und Volksheilkunde sehr geschätzt, da Holunderblüten das Immunsystem stärken, als schweißtreibend, entzündungshemmend und auch als schleimlösend gelten.

Lindenblüten. In ihnen steckt schon das Wort „Lindern“. Bei Hustenreiz können Lindenblüten diesen lindern, stärken die Abwehrkräfte, gelten als schweißtreibend und können zu einem

erholsamen Schlaf beitragen. Als Tee ist die Kombination mit Holunderblüten ein wahres Kraftpaket, welches gleich zu Beginn der Erkältung eingesetzt werden sollte. Aber auch für die Inhalation oder als Badezusatz sind Lindenblüten empfehlenswert.

Majoran. Er gilt als ein Klassiker bei den Zutaten von Erkältungssalben. Denn aus der Natur- und Volksheilkunde ist bekannt, dass Majoran bei verschleimten Husten Einsatz findet. Die Inhaltsstoffe von Majoran gelten als keimhemmend und antiviral und sind schweißtreibend. Das Schwitzen hilft unserem Körper auf vielfältigste Art. Als körpereigene „Kühlanlage“ aber auch zur „Entgiftung“ ist das >>



SERIE

Schwitzen sehr wichtig für uns. Majoran wird, neben einer klassischen Erkältungssalbe, auch als Tee oder für die Inhalation verwendet.

Salbei. Diese Pflanze ist vielen als klassische Heilpflanze in der Erkältungszeit bekannt. Aber in der Natur- und Volksheilkunde gilt, man sollte sich mit den Anwendungsgebieten der verschiedenen Pflanzen vertraut machen. Denn oftmals wird Salbeitee gerne bei Husten getrunken, jedoch kann dies bei trockenem Husten zu einer Verschlimmerung führen. Salbei gilt nämlich als „austrocknend“, was bei



trockenem Husten also nicht die erste Wahl sein kann. Keimhemmend, entzündungshemmend, schweißhemmend und nervenstärkend sind die Eigenschaften, welche Salbei zugesprochen werden. Als Tee, Tinktur, Gurgelmittel oder auch zum Räuchern wird Salbei daher gerne verwendet.

Thymian. Diese fünfte Heilpflanze in der Erkältungszeit darf nicht fehlen! In der Volksheilkunde wurde das Wissen oft mittels Sprüche weitergeben. Bei Thymian wurde dieser Spruch überlie-



fert: „Die nächste Grippe kommt bestimmt, aber nicht zu dem, der Thymian nimmt!“ Denn Thymian gilt als keimhemmend und entzündungshemmend. Soll die Abwehrkräfte stärken, und bei verschleimtem Husten das wohltuende Abhusten unterstützen. Als Tee, zur Inhalation oder auch für eine Brustauflage ist Thymian ein wertvoller Helfer in der Erkältungszeit.

Thymian-Brustauflage. Eine in der Erkältungszeit wohltuende Thymian-Brustauflage kann man einfach und aus wenigen Zutaten selbst herstellen. Für das Thymian-Brustöl benötigt man 20ml Pflanzenöl (wie beispielsweise Olivenöl, Mandel oder Jojobaöl) und 20 Tropfen ätherisches Öl Thymian (Thymus Vulgaris hat sich hier gut bewährt) 100% naturreine Bioqualität bevorzugt. Diese beiden Zutaten in ein kleines, desinfiziertes Fläschchen mit Tropfverschluss oder für Öl geeignetem Pumpverschluss füllen und gut durchschütteln. Für die Brustauflage wird ein Tuch aus Baumwolle verwendet, auf welches nun gut 40 Tropfen vom selbsthergestellten Brustöl getropft werden. Das betroffene Tuch wird nun direkt auf die Haut im Brustbereich aufgelegt und mit einem weiteren Tuch abgedeckt. Wer hat, kann auch gerne etwas wärmende Heilwolle, ein erwärmtes Kirschkerne- oder Dinkel-Kissen bzw. eine nicht zu schwer befüllte Wärmeflasche auf das Tuch legen. Und nun so lange es als angenehm empfunden wird, die wohltuende Kraft vom Thymian genießen,

die ätherischen Öle bewusst einatmen und nicht vergessen, den ganzen Körper warmhalten!

Kräuterherz-Tipp. Das Brustöl kann auch auf die Fußsohlen oder den Rücken aufgetragen werden. Es sollte kühl und dunkel aufbewahrt werden. Dadurch, dass das ätherische Öl mit einem Pflanzenöl gemischt wurde, kann es direkt auf die Haut aufgetragen werden.

Hinweis. Die hier angeführten Rezepte und Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Schwangere, Kinder und Asthmatiker diese Anwendungen bitte vorher mit einem Arzt abklären. ★



Küchenkonzepte der besonderen Art.



Im edlen Ambiente der Badervilla in St. Johann präsentiert Markus Reist nicht nur Premiummarken wie SieMatic oder Leicht, sondern auch Planungskonzepte und Kundenservice auf höchstem Niveau.

Weitere Designpartner: Gaggenau, Siemens, Bora, Quooker, Blanco, St-One, Liebherr, Haas, COR



WOHNEN MIT REIST

Werkstätte für Küche und Raum
5600 St. Johann · Tel. 06412/6168 · www.reist.at

Besuchen Sie uns auf der Bauen+Wohnen 2023 in der Halle 1 Stand 0401

Gesundes Frühstück *Granola*

LEICHT SELBSTGEMACHT. Ein gesundes und leckeres Frühstück einfach selbst gemacht.



REZEPT

Zutaten: 100 g Bananenchips, 50 g Reiswaffeln, 200 g Nüsse gemischt, 80 g Buchweizenflocken, 50 g Amaranth, gepufft, 50 g Kürbiskerne, 50 g Sonnenblumenkerne, 25 g Leinsamen, 25 g Sesam, 150 g Ahornsirup, 40 g Sonnenblumenöl, 1 gestr. TL Zimt, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1 Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Die Bananenchips und Reiswaffeln einen Mixer geben und 3 Sekunden auf mittlerer Stärke grob zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

3 Die Nüsse in den Mixer geben, ebenfalls vorsichtig zerkleinern und in die Schüssel umfüllen.

4 Buchweizenflocken, Amaranth, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Sesam ebenfalls in die Schüssel geben und alles gut miteinander vermischen.

5 Den Ahornsirup mit Öl, Zimt und Salz in einen Topf geben, verrühren und erhitzen. Das warme Gemisch in die Schüssel zugeben und die Masse gut vermischen. Die fertige feuchte Granola-Mischung gleichmäßig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 25-30 Min. im unteren Drittel des Backofens backen. Alle 5-10 Min. mit einem Kochlöffel umrühren und gut vermischen. Das Granola sollte gleichmäßig bräunen und nicht dunkel werden.

6 Das fertige Granola aus dem Ofen nehmen, vollständig auskühlen lassen und in einen Behälter umfüllen.

Tipp. Das Granola am besten mit Joghurt oder Skyr und Früchten anrichten.

Familienfest & Jubiläumsfeier

AM MONTE POPOLO IN EBEN. Am Sonntag, den 12. Februar wird wieder ausgiebig gefeiert, wenn die Bergbahnen und der Tourismusverband Eben zum allseits beliebten Familienfest inklusive 50 Jahr Jubiläum am monte popolo einladen.

Nur einen Katzensprung vom Snow Space Salzburg entfernt befindet sich ein kleiner, aber feiner Skiberge: Der monte popolo in Eben/Pongau. Mit vier Liftanlagen, einem Kids-Funpark, breiten Erlebnispisten und der Andrea-Fischbacher-Zeitmessstrecke ist das Skigebiet ideal für Kinder

und Skianfänger. Und genau dort wird am Sonntag, den 12. Februar wieder ausgiebig gefeiert, wenn die Bergbahnen und der Tourismusverband Eben zum allseits beliebten Familienfest inklusive 50 Jahr Jubiläum am monte popolo einladen.

Programm. Gemeinsam mit den ORF Kinderstar

„Kater Kurt“ begrüßt ab 9.30 Uhr das hauseigene Maskottchen „Monti“ die vielen strahlenden Kinderaugen zum Ski Warm-up an der monte popolo Lounge an der Mittelstation. Ab 10.30 Uhr geht anschließend das beliebte Zipfelbob-Rennen in die nächste Runde. Das Nachmittagsprogramm steht dann ganz

im Zeichen von 50 Jahren monte popolo. Ein Retro-Skiennen mit tollen Preisen und Vintage-Vibes inklusive Saxophonist helfen uns dabei, die letzten 50 Jahre Revue passieren zu lassen. Die Anmeldung zum Retro-Skiennen ist beim TVB Eben oder per Mail an info@eben.at möglich. ★



ANZEIGE FOTOS: SNOW SPACE SALZBURG

Eben

50
Jahre



ORF 1
OKIDOKI

12. Februar

Der Vormittag steht ganz im Zeichen der Familie, am Nachmittag reisen wir in die Zeit zurück als der Grundstein für unser Skigebiet gelegt wurde. Ein Retro-Skiennen und Vintage-Vibes inklusive Saxophonist lassen uns die letzten 50 Jahre Revue passieren. Und wer mit dem „goldenen Sessel“ eine Runde dreht, ist seines Glückes Schmied.



Familienfest + Jubiläumsfeier

Vormittag: monte popolo Lounge Mittelstation

- Ski Warm-up ab 9.30 Uhr mit Maskottchen Monti + Kater Kurt Okidoki
- Zipfelbob-Rennen ab 10.30 Uhr (Anmeldung bis 10 Uhr)
- Siegerehrung ab 12 Uhr

Nachmittag: Skipiste Popolo 2a & Reitlehenalm

- Start Retro-Skiennen um 13 Uhr (Anmeldung im TVB Eben oder unter info@eben.at)
- Siegerehrung & Vergabe der Style-Krone um 15 Uhr
- Chillige Beats & soulige Klänge von DJ und Saxophonist SaxoBen von 14.30 bis 16.30 Uhr

Preise bei den beiden Rennen: Ski amadé ALL-IN Card für 2023/24 (1x Erwachsene, 1x Kind), komplette Kinderskiausrüstung von Atomic uvm.



Ein Fallschirm fürs Leben

LACHEN & HUMOR. Mit Lachen und Humor im Rucksack lebt es sich leichter.

Von Elisabeth Pölzleitner

Unsere Leben hält viel für uns bereit. Es gibt gute und schöne Zeiten, von denen wir nicht genug kriegen können. Es gibt aber auch viele Herausforderungen, denen wir uns immer wieder stellen müssen. Zwei Begleiter sollten wir immer als Reserve in unserem Lebensrucksack mit uns tragen: Sinn für Humor und das Lachen. Diese beiden bringen uns durch freudige Zeiten und auch die schlimmen Zeiten bekommen dadurch zarte Lichtblicke, die das momentane Schwarz ein bisschen erträglicher machen können.

Lachen ist gesund! Diese Worte hat sicher jeder schon einmal gehört und es stimmt tatsächlich: Durch Lachen wird unser Immunsystem angeregt und das Herz-Kreislauf-System ge-

stärkt. Es entstehen Glücksgefühle, die uns so richtig guttun und Stress wird weniger. Kannst du dich noch daran erinnern, als du zum letzten Mal so herzlich gelacht hast, dass du dir den Bauch halten musstest und dir Tränen über die Wangen gekullert sind? Durch das Lachen werden sehr viele Muskeln beansprucht und trainiert. Und Tränen reinigen die Seele und werden durch Emotionen frei gelassen. Lachen und Freude sind also eine großartige Medizin, die noch dazu völlig kostenlos und jederzeit verfügbar ist.

Natur mit Humor. Die besten Beispiele für Humor im Alltag finden wir täglich rund um uns. Wenn wir mit offenen Augen durch die Natur gehen und diese beobachten, werden wir vie-

les finden, das uns zum Schmunzeln und zum Lachen bringt. Nehmen wir zum Beispiel nur das kleine Vogelhäuschen im Garten, dort wo sich die verschiedensten Vögel keck um das Futter streiten und so manches tollkühne Flugmanöver vollbringen. Oder schauen wir dem spielenden Kätzchen dabei zu, wie es versucht, auf die Mamakatze zu klettern und dabei immer wieder auf den Boden purzelt. Das wird uns sicher ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Es lohnt sich auch, sich mit der Natur näher zu beschäftigen, um ihren besonderen Humor näher kennenzulernen. Oder hättest du gewusst, dass sich Eichhörnchen zur Begrüßung küssen?



**EXPERTEN
TIPP**
Dementielle Erkrankung


DGKP Claudia Pucher
Demenznurse,
Landesclinik St. Veit

Etwa 100.000 Österreicher*innen leiden an einer dementiellen Erkrankung, die meist zwischen dem 65. und 90. Lebensjahr auftritt. Die Erkrankung führt zu einer fortschreitenden Veränderung des Gehirns, die unter anderem mit dem Verlust der Wahrnehmung, des Denkens, Treffen von Entscheidungen und der Durchführung von Handlungen einhergeht. Viele Betroffene benötigen aufgrund der dementiellen Erkrankung eine dauerhafte Unterstützung und Versorgung, welche vorwiegend von den Angehörigen übernommen werden. Wichtig zu beachten ist jedoch, dass die Demenz mehr als eine Gedächtnisstörung ist. Betroffene haben nicht nur Symptome, sondern auch Bedürfnisse. Die wichtigsten psychischen Bedürfnisse sind Vertrautheit, Liebe, Bindung, Trost, Einbeziehung, Identität und Beschäftigung. Aus diesen Gründen ist es wichtig, den Blick auf die Innenwelten und besonders auf das Herz, das emotionale Erleben der Menschen mit Demenz zu richten, denn das Herz wird nicht dement.



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



Humor ändert alles. Zu behaupten, dass durch Humor alles wieder gut wird, wäre natürlich falsch. Dennoch hat Lachen eine heilende und verbindende Wirkung auf Menschen.

Jeder von uns kennt
wahr-

wieder einmal einen Witz zum Besten geben, den man vielleicht sogar schon öfter von ihm gehört hat. Tatsächlich aber haben diese Menschen eine ganz besondere Gabe. Sie erkennen und fühlen, wenn die Stimmung am Kippen ist oder zu traurig wird. Meine Großmutter war so ein besonderer Mensch. Wie oft sind wir an ihrem Küchentisch gesessen, als sie plötzlich einen Witz erzählt hat und uns zum Lachen brachte. Gelacht haben wir meistens gar nicht so über den Witz, sondern einfach darüber, dass sie so herzlich darüber lachen konnte. Lachen ist nämlich tatsächlich äußerst ansteckend. Humor ist hier wie ein Fallschirm, der zum richtigen Zeitpunkt aufgeht, um zu verhindern, dass man zu schnell auf den Boden der traurigen Tatsachen fällt. Natürlich sollte man sich ernsthaften Gesprächen schon stellen und nicht jede Wendung in einem Gespräch in diese Richtung mit Humor und Lachen überspielen.

scheinlich den einen Menschen, der es immer schafft, alle zum Lachen zu bringen. Oft werden diese Menschen belächelt, wenn sie

Sich selbst mit Humor nehmen. Eigene Fehler und Tollpatschigkeiten mit Humor zu nehmen, hilft uns, nicht zu streng mit uns zu sein. Manche Menschen neigen dazu, sehr >>



SERIE

hart mit sich ins Gericht zu gehen und verzeihen sich selbst nur schwer. Dabei sollte man aber eigentlich besonders nett zu sich selbst sein. Jedem Menschen passieren Fehler und witzige Malheure. Warum nicht einmal über sich selber lachen und nicht gleich dem inneren Kritiker den Vortritt lassen. Humor macht aber auch toleranter anderen gegenüber, was im Zusammenleben mit unseren Mitmenschen natürlich sehr gefragt ist.

Unpassender Humor?

Es gibt sicher Situationen, in denen Humor und Lachen eher unangebracht und fehl am Platz sind. Dennoch sollte man vorsichtig damit sein, Situationen allzu kritisch zu beurteilen. Wenn



Menschen zusammen sind, sind meist Humor und Lachen nicht sehr weit. Das ergibt sich - auch, um schwierige Situationen gemeinsam durchstehen zu können. Wenn man zum Beispiel das

Zusammenkommen nach einem Begräbnis, den „Leichenschmaus“ nimmt, könnte man vielleicht meinen, dass hier Humor und Lachen nicht sehr passend sind. Was aber, wenn sich

momentane Erleichterung zeigt, gemeinsam eine schwierige Zeit durchstanden zu haben? Man erzählt sich vielleicht liebevoll amüsante Anekdoten, die man mit dem Verstorbenen



ab

ANDREASBOLDT
PictureArtist

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



Gedanken in eine andere positivere Richtung zu lenken.

Neue Infektionswelle.

Lachen ist äußerst ansteckend und baut Brücken. Lachen kennt keine Barrieren und keine Grenzen. Lachen ist unabhängig von Nationalitäten und Sprachen. Wir alle können eine Infektionswelle des Humors und des Lachens starten und uns freuen, wenn wir andere damit anstecken. Humor und Lachen bringen uns schöne Zeiten und lassen uns schlechte Zeiten einfacher ertragen. Füllen wir unsere Lebensrucksackreserve so oft wie nur möglich damit auf, damit wir in schwierigeren Zeiten rechtzeitig unseren Fallschirm öffnen können. ★

erlebt hat und erinnert sich damit an seine witzigen und schönen Seiten. So gleitet man mit dem Fallschirm des Humors und des Lachens ein wenig sanfter auf den Boden der harten Tatsachen. Die Realität wird einem ohnehin nur allzu rasch wieder vor Augen geführt werden. Selbst in einem Hospiz gibt es durchaus schöne Zeiten, Humor und Lachen. Man wünscht sich die restliche Zeit seines Lebens möglichst schön zu erleben und es mit Freude und Lachen zu füllen. Auch hier ist der Fallschirm aus dem Lebensrucksack mehr als willkommen.

Tandempartner. Ab und zu braucht es vielleicht einen Tandempartner, der fröhliche Erinnerungen hervorholt, um uns zum Lächeln zu bringen. Wenn die Tage grau sind und sich kaum Erfreuliches zeigt, kann es vielleicht helfen, jemanden an schöne und lustige Erlebnisse zu erinnern. Natürlich behutsam und nur, wenn es zur Situation passt. Manchmal ist es vielleicht gerade nicht die richtige Zeit dazu und manchmal darf man

auch einfach nur traurig und niedergeschlagen sein.

No-Go. Sich über andere lustig zu machen oder andere bloßzustellen, um Lacher zu erhalten, ist natürlich in jedem Fall ein absolutes No-Go. Diese Form des Humors ist sehr verletzend dem anderen gegenüber. Auch wenn er nicht zeigt, dass es ihn verletzt, so hinterlässt so ein Verhalten oft eine emotionale Wunde. In so einem Fall wird die Grenze nur allzu schnell überschritten. Auch bei Sarkasmus ist Vorsicht geboten. Manche gut platzierte maßvolle sarkastische Bemerkung mag witzig sein und einige Lacher bringen, aber sobald jemand dabei verspottet oder lächerlich gemacht wird, ist der Spaß vorbei. Es sollte für uns selbstverständlich sein, keine Späße auf Kosten anderer zu machen.

Kellerhumor. Was aber, wenn jemand so gar keinen Humor zu haben scheint und sprichwörtlich „zum Lachen in den Keller geht“? Diese Menschen kennt auch sicher jeder oder vielleicht gehört man sogar selbst

dazu. Die gute Nachricht ist jedoch: Humor kann erlernt werden. Natürlich braucht es dazu die Bereitschaft, weniger mürrisch zu sein, das Leben etwas leichter zu nehmen und vielleicht die



Besuchen Sie uns auf der Messe bauen + wohnen in Salzburg!

energiesparsteine

bauen + wohnen 

Messezentrum Salzburg

02. - 05. Februar 2023
Messezentrum Salzburg
Halle 10, Stand 0504




Harmil & Quehenberger GmbH
 Maschl 28 • 5600 St. Johann im Pongau
 Tel.: +43 (0) 6412 / 8611 • Fax-DW: 6
 info@thermo-span.com • www.thermo-span.com



ACTIVESCHOOL ACTION DAY

Wintersporttag in Filzmoos

Die Salzburger Skistars Michi Kirchgasser, Hannes Reichelt und Matthias Lanzinger absolvierten mit rund 500 Schülerinnen und Schülern von Salzburger Volks- und Mittelschulen am 21.12.2022 einen abwechslungsreichen Wintersporttag in Filzmoos. Im Rahmen der Salzburger Initiative ACTIVE SCHOOL fanden neben Skifahren, Langlaufen und Snowboarden viele Aktivitäten rund um den Wintersport statt. Lehrreich waren die Stationen der Bergrettung Filzmoos, der ÖRK-Suchhundestaffel, der Pistenbully-Station und die Winter-Fit 5 Sinne Schnitzeljagd. Sportlich war es beim Schneeschuh-Parcour, beim Zielschießen mit Schneebällen und Minigolfbällen, am Kletterparcour und auf der Zipflbobbahn. Peter Donabauer, Tourismuschef in Filzmoos, freut sich über einen gelungenen Wintersporttag am Rossbrand in Filzmoos mit so vielen Kindern und Jugendlichen. „Besonders begeistert waren die Schüler und Schülerinnen jedoch von der Anwesenheit der ehemaligen Skistars Michi Kirchgasser, Hannes Reichelt und Matthias Lanzinger, die ihnen viele gute Tipps für einen sportlichen Tag auf der Skipiste geben konnten“

FOTOS: VOLGERGRAFIE / FILZMOOS TOURISMUS

NACHHALTIGKEITS-TALK MIT WELTPREMIERE IN FLACHAU

Am Dienstag, den 10. Jänner 2023, veranstalteten die Snow Space Salzburg Bergbahnen im Rahmen des Audi FIS Ski Weltcup Damen Nachtslalom in Flachau eine Diskussion zum Thema „Nachhaltigkeit im Wintersport“. Die Podiumsgäste teilten die Auffassung, dass Skisport und Nachhaltigkeit miteinander vereinbar sein können und müssen, um das langfristige Bestehen dieses in Österreich so wichtigen Wirtschaftszweiges zu sichern. Im Anschluss an die Debatte präsentierte der Pistenraupen-Hersteller PRINOTH eine absolute Weltneuheit auf der Hermann Maier FIS Weltcupstrecke: den LEITWOLF h2MOTION – ein Pistenfahrzeug mit Wasserstoff-Verbrennungsmotor. Im Rahmen des Skiweltcups feierte es sein Debüt bei der Pistenpräparierung – ganz ohne CO2. Die Diskussion räumte mit Vorurteilen über die ökologische Verträglichkeit des Skisports auf und brachte unterschiedliche Positionen zusammen. Roswitha Stadlober (Präsidentin des Österreichischen Skiverbandes) nahm zu dringenden Fragen hinsichtlich der Rolle von Ökologie und Nachhaltigkeit im Spitzensport Stellung. Klaus Tönhäuser (Präsident und CEO PRINOTH Gruppe) und Wolfgang Hettegger (CEO der Snow Space Salzburg Bergbahnen) vertraten die Perspektive wirtschaftlich agierender Unternehmen im Wintersporttourismus. Univ.-Prof. DI Dr. Ulrike Pröbstl-Haider (Universität für Bodenkultur Wien) bereicherte die Debatte um eine wissenschaftliche Perspektive mit ihren Ergebnissen aus jahrzehntelanger Forschung im Bereich des ökologischen Tourismus. Die Veranstaltung wurde moderiert von Daniela Zeller.

FOTO: LORENZ MASER



Energie für Salzburg

SALZBURG AG. Nachhaltige Lösungen präsentiert auf der Bauen + Wohnen



Elektromobilität ist die Fortbewegungsart der Zukunft. Sie ist klimafreundlich und abgasfrei.

ANZEIGE FOTO: SALZBURG AG 2022

Die Salzburg AG bietet auf der Bauen+Wohnen (Halle 10, Stand 0320) „alles aus einer Hand“ für nachhaltiges Wohnen und eine aktive Teilnahme der Kund:innen an der Energiewende. Es erwartet Sie individuelle Beratung zu allen Fragen rund um Energieverbrauch (Heizung, Dämmung, E-Auto) und Energiegewinnung durch Photovoltaik ebenso wie innovative E-Lade- oder Speichersysteme. Wer mit einer modernen Photovoltaik-Anlage selbst umweltschonenden, sauberen Strom erzeugen möchte oder eine intelligente Lade-

lösung sucht, ist bei der Salzburg AG richtig. Damit das Laden einfach funktioniert, passt sich das Angebot der Salzburg AG an die Kundenbedürfnisse an. Die Sonnenstrom-Komplettlösung Solar. Dach bietet bei der Planung eine Vielzahl an Möglichkeiten: Vom Batteriespeicher über den Notstrombetrieb bis hin zu einem abgestimmtes Wallbox- und Energiemanagementsystem das Kund:innen direkt dazu befähigt den eigenen Sonnenstrom ins E-Auto zu tanken. Detaillierte Informationen auf: salzburg-ag.at/bauen-wohnen ★



SALZBURG AG

DEINE GARAGE. DEINE TANKSTELLE.

E-Ladelösungen für deine Zukunft.

LIVE BERATUNG

BAUEN + WOHNEN SALZBURG 02.02. - 05.02.

salzburg-ag.at/bauen-wohnen

FASCHING

Buntes Faschingstreiben

KOSTÜMTRENDS 2023

Dieses Jahr sind Kostüme wie die Piratenbraut, die Horror-Krankenschwester, Aquaman, Stranger Things oder die Addams Family voll im Trend.





Der Ursprung des Fasching

ENTSTEHUNG UND BRÄUCHE. Nach zwei schwierigen Jahren können wir endlich den Fasching wieder feiern! Nur woher kommt dieser Brauch eigentlich?

Als Fasching, Karneval, Fastnacht oder auch als fünfte Jahreszeit bezeichnet man Bräuche, mit denen die Zeit vor der vierzigstägigen Fastenzeit ausgelassen gefeiert wird. Die Fastenzeit beginnt mit dem Aschermittwoch und dient der Vorbereitung auf das Osterfest.

Altertum. Bereits vor 5.000 Jahren gab es in Mesopotamien eine Art Vorläufer des Faschings. Eine Inschrift aus dem alten Babylonien beschreibt, ein siebentägiges: „Kein Getreide wird an diesem Tagen gemahlen. Die Sklavin ist der Herrin gleichgestellt und der Sklave an seines Herrn Seite. Die Mächtigen und der Niederen sind

gleichgeachtet.“ Zum ersten Mal gilt das Gleichheitsprinzip bei ausgelassenen Festen, das bis heute ein charakteristisches Merkmal des Karnevals ist. Derartige Feste finden sich in allen Kulturen des Mittelmeerraumes. Zumeist feiern diese das Erwachen der Natur im Frühling. Im alten Ägypten wurde ein Fest zu Ehren der ➤



HÄDENTHALER

Buch | Papier | Geschenke

Steger Christine GmbH

Hauptstraße 36 | 5600 St. Johann im Pongau

Tel. 0 64 12/42 58 | Fax 0 64 12/82 94

bestellen@haidenthaler.at | www.haidenthaler.at

FASCHING IN DER REGION



SA 18.02., 20:00 Uhr
**FEUERWEHR
FASCHINGSGAUDI**
im Kultur - & Kongresshaus St. Johann

SO 19.02., 14:00 Uhr
KINDERFASCHING
im Kultur - & Kongresshaus St. Johann



SA 11.02., 20:00 Uhr
**MASKENBALL
DER TMK PÖHAM**
im Dichtwirt in Pöham

DI 21.02., 13:00 Uhr
KINDERFASCHING
Alpenarena - Bad Hofgastein

DI 21.02., 14:00 Uhr
KINDERFASCHING
Kinderland Dorfgastein - Dorfgastein

DI 21.02., 14:00 Uhr
**FASCHINGS REMMI
DEMMI**
Schwarzach, Marktplatz

FOTOS: KULTURPLATTFORM

Göttin Isis abgehalten, im alten Griechenland zu Ehren des Gottes Dionysos. Die Römer feierten die Saturnalien. Dieses Fest war verbunden mit einem öffentlichen Gelage. Sklaven und Herren tauschten zeitweise die Rollen, feierten und saßen gemeinsam myrtenbekrönt bei Tische, tranken und aßen, konnten jedes freie Wort wagen und überschütteten sich mit kleinen Rosen. Aus den Rosen entstand möglicherweise das in unseren Tagen bekannte Konfetti. Es gab hier bereits farbenprächtige Umzüge, bei denen ein geschmückter Schiffswagen umhergezogen wurde. In der aktuellen Forschung werden die Saturnalien als Ursprung des Faschingsbrauchtums allerdings stark angezweifelt. Viele Masken, Figuren und Bräuche gehen auf vorchristliche Riten und die Kelten zurück. Diese haben den Wechsel vom kalten Winterhalbjahr in das warme und fruchtbare Sommerhalbjahr zelebriert. Es wurde versucht den Winter zu vertreiben, indem man sich als Geister, Koblode und unheimliche Gestalten aus der Natur verkleidete und mit Holzstöcken wild um sich schlug oder mit einer Rassel oder Ratsche (Schnarre) Lärm machte.

Mittelalter. Vom 12. bis zum Ende des 16. Jahrhunderts wurden „Narrenfeste“ um den Epiphaniastag am 6. Januar gefeiert. Zwar fanden solche Feste auch in Kirchen statt, sie waren jedoch keine kirchlichen Feste. Dabei übernahmen die unteren Kleriker vorübergehend den Rang und die Privilegien der höheren Geistlichkeit und parodierten kirchliche Rituale. Am 28. Dezember, dem Tag der unschuldigen Kinder, wurde sogar ein „Papst“ gekürt. Auch während der eigentlichen Karnevalstage waren Narren- oder Eselsmessen weit verbreitet. Die derzeit älteste bekannte literarische Erwähnung der „fasnaht“ findet sich in einem Teil des Parzival aus dem Jahr 1206 des Minnesängers Wolfram von Eschenbach. Er beschreibt dort mit blumigen Worten, wie die Frauen rund um die Burg der Grafen von Hirschberg-Dollnstein am Donnerstag vor Aschermittwoch groteske Spiele, Tänze und Verkleidungen vollführten. Die kleine Marktgemeinde Dollnstein im Altmühltal in Bayern reklamiert deshalb für sich, Wiege des deutschen Karnevals im Allgemeinen und der Weiberfastnacht im Besonderen zu sein.

Neuzeit. Vor allem in Österreich, der Schweiz, dem Elsass, Bayern und Baden-Württemberg erhielten sich ältere Formen. Während ältere Fastnachten in Südwestdeutschland sich nach wie vor hauptsächlich in katholischen Gebieten finden lassen, führte ein regelrechter Fastnachtsboom in den 1990er Jahren auch in protestantischen Gegenden die Fastnacht ein. In der Schweiz hat Basel einen Sonderstatus: Die Stadt feiert trotz des seit Jahrhunderten vorherrschenden Protestantismus eine alte, traditionelle Fastnacht (Basler Fastnacht). Auch in Winterthur konnte sich die Winterthurer Fastnacht trotz Reformation und Verbot halten. In anderen Ländern konnten sich der Fasching und der Karneval kaum etablieren; so gerieten in England viele Bräuche aufgrund der Reformation Heinrichs VIII. in Vergessenheit, die sich daher auch nicht in den Vereinigten Staaten und Kanada festigen konnten. Als eine der wenigen Ausnahmen gelten hier Québec und das früher französische und katholische New Orleans.

Der Fasching. Der Begriff Fasching wird vor allem in Bayern, Österreich und Sachsen gebraucht. Das Wort Fasching taucht im Hochdeutschen bereits ab dem 13. Jahrhundert auf, zunächst in den Formen vaschanc und vaschang. Etymologisch erklärt es sich als „Fastenschank“, also der letzte Ausschank alkoholischer Getränke vor der damals noch strengen Fastenzeit.

Zeitlicher Verlauf. Als Beginn der Fastnachtszeit gilt in vielen deutschsprachigen Ländern ursprünglich der Dreikönigstag am 6. Januar. Seit dem 19. Jahrhundert findet in vielen Gegenden zusätzlich am 11. November, ab 11:11 Uhr die offizielle Eröffnung der Karnevalssession statt. Hintergrund ist, dass es auch vor Weihnachten bereits kurz nach der Fixierung des Festes im Jahr 354 eine vorbereitende vierzig tägige Fastenzeit gab. Sie begann am 11. November, dem Martinstag. Die vorhandenen Lebensmittel sollten verzehrt werden wie Fleisch, Fett, Schmalz, Eier und Milchprodukte. Den Höhepunkt erreicht die Fastnacht in der eigentlichen Fastnachtswoche. Dabei gibt es insbesondere am Rosenmontag entsprechende Umzüge – wobei sich Rosen ursprünglich nicht auf die Blume, sondern auf das Verb rasen bezog.

FASCHING

den Mittwoch nach dem 7. Sonntag vor Ostern. Die Länge einer Faschingszeit ist deshalb abhängig vom Datum des Osterfestes. Der frühestmögliche Aschermittwochstermin ist der 4. Februar, der spätestmögliche ist der 10. März.

Brauchtum. In Österreich wird der Karneval als Fasching oder Fastnacht bezeichnet. Eine der ältesten Bräuche ist das Blochziehen in Westösterreich. Diese Veranstaltungen finden nicht jedes Jahr statt, das Larchzieh'n im Ötztal und das Telfer Schleicherlaufen⁴ finden nur alle fünf Jahre während der Fastnacht statt. In Österreich gibt es vielerorts Faschingsgilden, die Faschingsveranstaltungen organisieren. Dazu zählen auch die Rituale der symbolischen Übernahme der Macht des Bürgermeisters in Form eines Schlüssels, die Wahl des Faschingspaars und zuletzt den Fasching begraben. Es gibt Landesverbände. Ernst Kranawetter (70) wurde am 23. Oktober 2021 Präsident des Bund Österreichischer Faschingsgilden (BÖF). 

In Österreich finden die meisten Festveranstaltungen und Umzüge am Faschingsamstag und Faschingssonntag statt. Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. In der Nacht zu Aschermittwoch endet der Fasching um Mitternacht.

Datum des Faschings. Ende des Faschings ist der Aschermittwoch, sein Termin hängt von der Lage des Osterfestes ab. Im Jahr 325 wurde das Osterdatum auf den

ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond festgelegt. Um 600 legte Papst Gregor der Große eine 40-tägige Fastenzeit vor Ostern fest. Nach dieser Regelung begann die Fastenzeit am Dienstag nach dem 6. Sonntag vor Ostern. Im Jahr 1091 wurden die sechs Sonntage vor Ostern vom Fasten ausgenommen. Um dennoch eine 40-tägige Fastenzeit zu erhalten, rückte der Beginn der Fastenzeit um sechs Tage nach vorne auf den heutigen Aschermittwoch,



hartlauer.at



OPTIK

MEIN 100% OPTIKER

Meine neue Gleitsichtbrille

inklusive Schweizer
Premiumgläsern mit dem



um **0,-***

Monatl. Versicherungsprämie 21,95 €,
Mindestlaufzeit: 24 Monate.

Jetzt auch online Termin vereinbaren auf:
[hartlauer.at/terminvereinbarung](https://www.hartlauer.at/terminvereinbarung)

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11

5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

*Gültig bis +6dpt./2cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas, Aufpreis Prismen 23 Euro pro Glas. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorglospaketes: 10,95 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 21,95 Euro für eine Gleitsichtbrille. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters. Nähere Infos auf [hartlauer.at/brillensorglospaket](https://www.hartlauer.at/brillensorglospaket) oder in jedem Hartlauer Geschäft. Die Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr, ist Versicherungsagent der UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, 1029 Wien, mit welcher der Versicherungsvertrag zustande kommt. Beteiligungsverhältnisse mit Versicherungsunternehmen bestehen nicht.

hartlauer.at

Österreichs größter Optiker. 160 x in Österreich!



Kurioses & Aberglaube

RUND UM DEN VALENTINSTAG. Der Valentinstag steht vor der Tür und Liebe in der Luft? Das war nicht immer so! Darüber hinaus gibt es weltweit einiges an Aberglauben, der heute oftmals in Vergessenheit geraten ist.

Noch im 19. Jahrhundert wurde der Valentinstag vielerorts noch mit Unglück in Verbindung gebracht. So hieß es, dass Kinder, die am 14. Februar geboren werden nicht alt werden. Dieser Aberglaube geht darauf zurück, dass dieser Tag als Geburtstag des Verräters Judas galt. Erst im 20. Jahrhundert hat sich dieser Aberglaube verloren und wurde zum Tag der Liebenden. Aber es gibt noch zahlreiche andere kuriose Bräuche und Aberglauben, die diesem Tag zugeschrieben werden:

1 Frankreich. In Frankreich glaubt man, dass wenn eine Frau am Valentinstag früh das Haus verlässt

und zuerst auf einen Mann trifft, soll sie innerhalb von drei Monaten heiraten.

2 England. Wer in England ein Eichhörnchen am Valentinstag sieht, wird einen geldsüchtigen Geizhals heiraten, der alles Geld für sich haben will.

3 Deutschland. Ein Aberglaube aus Deutschland besagt, dass wenn man am Tag der Liebe auf einen Stieglitz oder Distelfink trifft, wird man einen Millionär heiraten. Aber: Fliegt ein Spatz vorbei, verspricht das Schicksal Glückseligkeit und Armut.

4 Italien. Eine Schar italienischer Tauben wieder-

um soll am Valentinstag ein Zeichen für eine schöne, friedliche Hochzeitsfeier sein.

5 Irland. Der Vorname des- oder derjenigen, den man am Valentinstag in Irland in der Zeitung, im Radio oder im Fernsehen zuerst aufschnappt, wird der Name der zukünftigen Liebe sein.

6 Brasilien. Glaubt man den Brasilianern, steht eine Heirat oder eine Verlobung am Valentinstag unter einem besonders glücklichen Stern.

7 England & Italien. In England und Italien sagte man sich, dass eine Frau am

Valentinstag vor Sonnenaufgang aus dem Fenster schauen muss. Den ersten Mann, den sie sieht, wird sie innerhalb eines Jahres heiraten.

8 Kanada. In Kanada bringt es Glück, wenn man am Valentinstag mit einem Kuss geweckt wird.

9 West Kanada. Findet man am Tag der Liebe einen einzelnen Handschuh in West Kanada, dann besitzt die spätere Liebe den anderen Handschuh.

10 USA. In den USA glaubt man, dass wenn man am Valentinstag ein Rotkehlchen sieht, der Partner ein Superheld sein wird! ★

Schon gewusst?

Schon einmal Gedanken darüber gemacht, wieviele Heiratsanträge jährlich weltweit am Valentinstag gemacht werden? Hier ein paar beeindruckende Zahlen und unnützes Wissen rund um den Valentinstag:

**1
Milliarde****Briefe**

werden jedes Jahr weltweit zum Valentinstag verschickt.

**58
Stunden****Rekordkuss**

58 Stunden ohne Unterbrechung dauerte der längste Valentinstagskuss 2013 in Bangkok.

**110
Millionen****Rosen**

Soviele Rosen werden jährlich am Valentinstag weltweit verkauft.

**220
Tausend****Heiratsanträge**

220.000 Heiratsanträge werden Rund um den Globus jährlich am Valentinstag gemacht.

**39.897
Menschen****Gruppenkuss**

39.897 Menschen nahmen 2015 beim weltweit größten Gruppenkuss in Mexiko Stadt teil.

**35
Millionen****Herzförmige Pralinenschachteln**

35 Millionen herzförmige Pralinenschachteln werden jährlich produziert.

1850**Massenproduktion**

1850 startete die Amerikanerin Esther Howland mit der Massenproduktion von Valentinskarten.

1868**Erste Pralinenschachtel**

1868 wurde die erste Pralinenschachtel zum Valentinstag hergestellt.

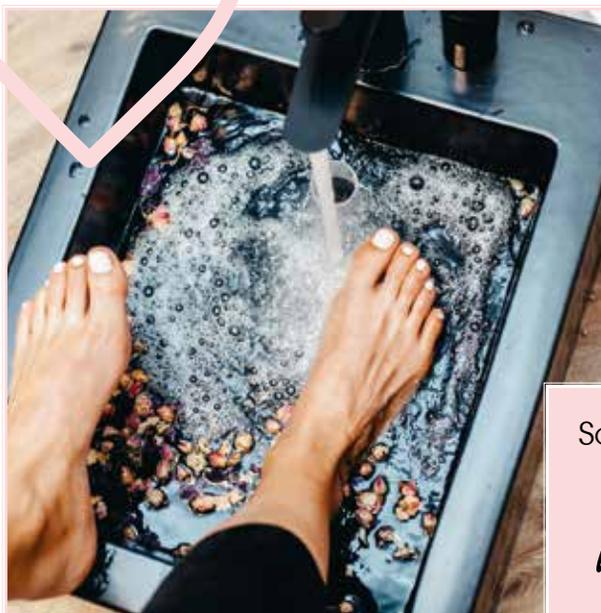
**20-30%
mehr****Registrierungen**

20-30% mehr Registrierungen verzeichnet Parship jährlich am Valentinstag.

QUELLE: [HTTPS://WWW.EMOTION.DE/DE/LEBEN/KURIOSE-FAKTEN-VALENTINSTAG-6951](https://www.emotion.de/de/leben/kuriose-fakten-valentinstag-6951)

HUFSCHMIEDE

Cosmetic Institute | Parfumerie



Wir suchen Dich!
Fußpfleger/in
5 - 40 Stunden

- ♡ Höfliches & gepflegtes Auftreten
- ♡ Freude an der Arbeit
- ♡ Offen für Team-Events

Schick uns jetzt deine Bewerbung an:
hello@hufschmiede-cosmetic.at

Wir freuen uns von dir zu hören!

Schladming - Ramsau - Rohrmoos
03687/22043 03687/81061



Viele bunte Rosen

ZUM VALENTINSTAG. Aber was genau sagt eigentlich welche Farbe aus? Oder spielt es etwa gar keine Rolle?

Die Rose ist natürlich das Liebessymbol schlechthin und am 14. Februar werden jede Menge Rosen an die Liebsten verschenkt. Doch die Farbe der Rose sollte gut gewählt sein, denn jede hat eine eigene Bedeutung und eine eigene Botschaft. Damit man nicht die falsche Wahl

trifft sollte man wissen welche geheime Botschaft die Rose vermittelt.

Rot. Eine rote Rose steht für die Liebe, Romantik, Mut, Respekt und Leidenschaft.

Rosa. Die Farbe der Schönheit, Jugend, Dezent und Behutsamkeit.

Weiss. Unschuld, Reinheit, Leidenschaft und Verehrung werden bei uns mit einer weissen Rose vermittelt. Aber Vorsicht! In anderen Kulturkreisen steht sie aber auch für Unglück.

Gelb. Mit Gelb zeigt man Zufriedenheit, Spaß, Freiheit, Freundschaft oder aber auch Neid, Untreue und je nach Kulturkreis wiederum Unglück.

Orange. Die orangene Rose verkörpert Glück, Faszination, Begeisterung und Lust.

Pink. Glück, Freude, Eleganz und Wertschätzung werden mit einer pinken Rose versinnbildlicht.

Lila. Die Botschaft, die die lilafarbene Rose aussenden will, ist „Liebe auf den ersten Blick“. Sie steht für Zauber und Verückung.

Pfirsich. Anerkennung, Sympathie, Dankbarkeit, Bewunderung und Ehrlichkeit werden mit dieser Farbe transportiert.

Koralle. Begehren, Lust und Verlangen sollen die Botschaft sein? Dann ist Koralle die richtige Farbe.

Rot & Weiss. Die Kombination der beiden Farben steht für Einigkeit und Zusammengehörigkeit.

Blau. Unstillbare Sehnsucht, Träume und das Unmögliche wird mit einer blauen Rose vermittelt.

Andere Länder andere Sitten. Man sollte beachten, dass je nach Kulturkreis die Farbe einer Rose anders aufgefasst wird. Weiß und Gelb sind zum Beispiel ein Symbol für Tod und Unglück, ebenso wie Schwarz und Karminrot. ★



Ihr Schlafexperte

PETER SALLABERGER. Das Spezialgebiet der Schlafcoaches bei Betten Sallaberger ist die perfekte Matratzen-Anpassung. Peter Sallaberger ist geprüfter Schlafberater und verrät, worauf es für einen gesunden und erholsamen Schlaf ankommt.

Herr Sallaberger, das Bett ist für Sie...

Peter: Der Ort für optimale Regeneration und Krafttanken für den nächsten Tag. Wo sonst ist Zellregeneration in einem Zeitraum von 6 bis 8 Stunden möglich?

Boxspringbett, Zirbenbett oder Polsterbett?

Peter: Wir gestalten jedes Bett individuell und nach Kundenwunsch sowie den optischen Vorstellungen unseres Kunden.

Was ist das Geheimnis der richtigen Matratze?

Peter: Sie muss immer individuell auf den Körper und die Gesundheits- und Schlafbedürfnisse einstellbar sowie jederzeit wieder veränderbar sein. Darüber hinaus muss sie ausschließlich aus gesunden Materialien sein und natürlich „Made in Austria“!

Welche Vorteile hat eine persönlich angepasste Matratze?



„Wir gestalten jedes Bett individuell und nach Kundenwunsch und optischen Vorstellungen.“

Peter Sallaberger, geprüfter Schlafberater

Peter: Durch die optimale Anpassung wird dem Körper eine schmerzfreie und entlastende Schlafposition ermöglicht. Dadurch sind lange Tiefschlafphasen und eine viel bessere Schlafqualität möglich. Das Ergebnis ist am Morgen deutlich spürbar!

Wann kauft man am besten eine Sallaberger-Matratze?

Peter: Eine Sallaberger-Matratze ist für jeden empfehlenswert, der eine perfekte Matratze sucht, die sich jederzeit den persönlichen Schlaf- und Gesundheitsbedürfnissen anpasst und ist somit die Garantie für besten Liegekomfort.

Was bringt die Liegesimulation in eurem Schlaf-Institut?

Peter: Nach der Liegesimulation in unserem Schlaf-Institut spürt man genau, wie ungeeignet die alte Matratze zu Hause ist und wie sich eine Sallaberger-Matratze von herkömmlichen Matratzen aus Massenproduktionen unterscheidet.

Was sind Störfaktoren für guten Schlaf?

Peter: Unpassende Matratzen, schlechter Schlafplatz (Elektrosmog und Wasseradern), uvm. Unser eigenes Fachbuch „Schlafen wie ein Murmeltier“ beinhaltet all diese Themen (ISBN 978-3-99060-181-5). ★

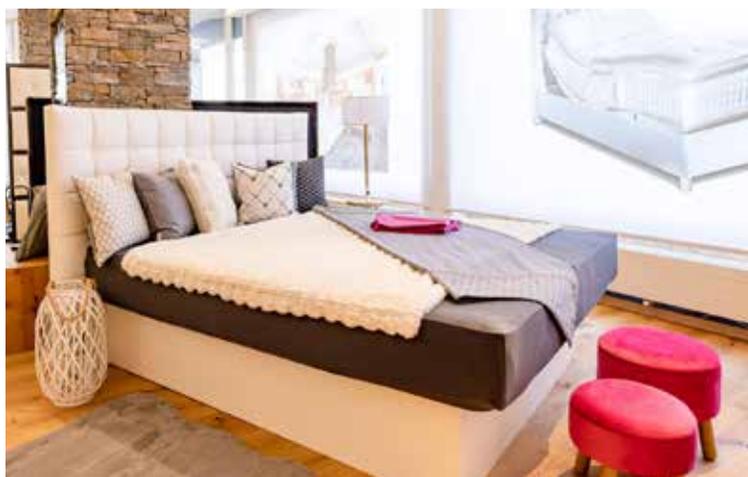
KONTAKT

Infos und

Terminvereinbarung:

Betten Sallaberger
Bodenlehenstraße 13
5500 Bischofshofen
Tel. 06462/2416

www.betten-sallaberger.at





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

Fachkräfte für die Wintersaison

Die Wintersaison ist voll im Gange, gerade für den Pongau ist diese von ganz besonderer Bedeutung. Von zehn Arbeitsplätzen im Bezirk hängen sieben direkt oder indirekt vom Tourismus ab. Beim 3. Tourismus Symposium des AMS Bischofshofen präsentierte das AMS konkrete Hilfestellungen für Betriebe, um Arbeitskräfte zu finden bzw. zu halten. Von praktischen Schritten zur Einrichtung eines Betriebskindergartens über Tipps für erfolgreiches Social Media Recruiting bis zur überregionalen Vermitt-

lung reichte die Palette der Themen. So wird die innerösterreichische Vermittlung weiter verstärkt, mit dem Ziel Arbeitskräfte aus Regionen, wo die Arbeitslosigkeit hoch ist, mit Arbeitgebern aus Regionen, wo ein Mangel an Arbeitskräften herrscht, zusammenzubringen. Mit vielfältigen Initiativen werden Arbeitssuchende aus Wien und Niederösterreich über Jobangebote im Pongau informiert. Bei Jobbörsen in Wien und St. Pölten werden sich Salzburger Betriebe vorstellen. Aber auch das Übungshotel in

Radstadt öffnet heuer wieder seine Pforten. Bereits zum dritten Mal werden 30 arbeitssuchende Personen dort fünf Wochen lang in den Bereichen Küche, Service und Etage geschult. Vorgestellt wurden beim Symposium aber auch die seit 1. Oktober 2022 geltenden Neuerungen bei der Rot-Weiß-Rot-Karte. „Der Zugang zur Rot-Weiß-Rot-Karte wird erleichtert und es gibt auch neue Regelungen für Saisonarbeitskräfte. Damit wird es für die Betriebe nun einfacher Arbeitskräfte aus Drittstaaten zu beschäftigen.



WANTED:

FriseurIn & PerückenmacherIn (StylistIn)

BERUFSBEREICHE: Soziales, Gesundheit, Schönheitspflege

AUSBILDUNGSFORM: Lehre

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: ab € 1.390,- bis k.A.

Tätigkeitsmerkmale

Die Frisur macht einen Großteil des Aussehens aus. Dabei nehmen die Gestaltungsmöglichkeiten durch neue Pflege-, Färbe-, und Mechentechniken, durch neue Schnittformen und zahlreiche technische Hilfsmittel ständig zu. Es ist die Aufgabe der FriseurInnen (StylistInnen), den jeweiligen Modetrends zu folgen und diese mit handwerklichem Geschick und Kreativität umzusetzen. Die Kundenberatung spielt dabei eine große Rolle. FriseurInnen (StylistInnen) sorgen für die professionelle Durchführung der Haut- und Haarpflege. Letztere beinhaltet die Farbgebung, die Dauer-Umformung und die Erstellung und Gestaltung von Tages-, Abend- und Festfrisuren für Damen und Herren. Zu den Tätigkeiten der FriseurInnen (StylistInnen) gehören auch die Nagelpflege sowie die sogenannte „dekorative Kosmetik“, die hauptsächlich das Auftragen von Make-up und das Färben und Formen von Augenbrauen und Wimpern umfasst. Weitere Tätigkeitsbereiche sind die Bartpflege (Rasieren, Bartstutzen, Färben), die Anfertigung und Pflege von

Haarersatz (Perücken, Haarteile) und der Verkauf von Haarpflegemitteln. In der Ausbildung wird auch die Maskenbildnerie behandelt (Frisieren/Schminken von SchauspielerInnen, Aufkleben von Bärten, plastische Veränderungen des Gesichts). Diese erfordert jedoch für die geplante Tätigkeit bei Theater und Film auch eine entsprechende Zusatzausbildung. Bei allen Tätigkeiten der FriseurInnen (StylistInnen) steht die intensive Beratung und Betreuung der KundInnen an erster Stelle. Die Kundenwünsche müssen möglichst genau erfasst und besprochen werden. Da viele KundInnen ihre Frisurwünsche und -vorstellungen oft erst im Kundengespräch genauer festlegen, sind Einfühlungsvermögen und Geduld verlangt. Die Aufgabe der FriseurInnen (StylistInnen) ist es, in der Beratung eine ganz persönliche Behandlung und Gestaltung der Frisur für die KundInnen zu finden (Haarschnitt, Styling, Farbauswahl), wobei sie vor allem auf die Beschaffenheit der Haare (Farbe, Stärke, Länge usw.), die Kopf- und Gesichtsform, die Augenfarbe

und den Persönlichkeitstyp der KundInnen achten müssen. Bei der Beratung stellen sie auch den Zustand der Haare und der Haut fest (Haardiagnose) und empfehlen die Anwendung geeigneter Präparate (z.B. Kurpackungen oder Shampoos). Die Haarpflege beginnt meist mit der Haarwäsche, die mit Massagegriffen ausgeführt wird. Dabei verwenden die >>



JOBOFFENSIVE

FriseurInnen (StylistInnen) pflegende Shampoos, die dem Haartyp entsprechen und behandeln strapazierte Haare mit speziellen Haarpflegemitteln (z.B. Kurpackungen). Danach folgt der Haarschnitt, den sie mit Schere und Kamm, mit dem Messer oder mit Haarschneidemaschinen durchführen. Je nach gewünschter Frisur tönen, färben, oder mechen sie, bzw. formen die Haare dauerhaft um. Beim Herstellen von dauerhaften Umformungen legen die FriseurInnen (StylistInnen) die Haare zunächst auf Wickler oder sie benützen andere technische Hilfsmittel, die in verschiedenen Größen zur Verfügung stehen (je nach gewünschter Form und Lockenintensität). Dann tragen sie ein Wellenpräparat auf und lassen es einwirken. Anschließend müssen sie dieses Präparat wieder ausspülen, die Haare mit einem Neutralisationsmittel fixieren und schließlich die Wickler entfernen. Sie beherrschen weiters Einlege- und Föntechniken (z.B. die handgelegte Wasserwelle) sowie verschiedene Bürs-



tentechiken. Besondere Bedeutung kommt dabei dem sogenannten Ausfrisieren zu, also dem Frisurenfinish und der Anwendung verschiedener Mittel zur Festigung der Frisuren (Haarspray, Gel usw.). Bei der Haut- und Schönheitspflege gestalten die FriseurInnen (StylistInnen) das zur Frisur passende Make-up und färben und formen Augenbrauen und Wimpern. Auch die Gesichtereinigung und die Gesichtsmassage gehört dazu. Eine weitere Aufgabe ist die Nagelpflege (Kürzen und Feilen der Nägel, Auf-

tragen von Nagellack sowie eine dekorative Gestaltung der Nägel in Form von verschiedenen Farbgestaltungen und Verzierungen, wie z.B. mit dekorativen Strasssteinchen). Die Herstellung von Perücken und Haarteilen wird zwar in der Ausbildung behandelt, kommt aber in der Praxis nur mehr selten vor. Die FriseurInnen (StylistInnen) führen aber die Pflege und Schnitte von Perücken durch und arbeiten Haarteile vor, die sie dann in das Haar der KundInnen einarbeiten (z.B. bei Festfrisuren).

Die Anforderungen

- Handgeschicklichkeit: Schneiden der Haare, Maniküren
- Fingerfertigkeit: Wickeln von Dauerwellen
- Auge-Hand-Koordination: Schneiden und Färben der Haare
- Sehvermögen: Erkennen feiner Farbunterschiede, Schminken
- Unempfindlichkeit der Haut: Umgang mit Färbemitteln, Dauerwellenpräparaten usw.
- räumliche Vorstellungsfähigkeit: Beraten über die passende Frisur, Schneiden der Haare
- Organisationstalent: gleichzeitiges Betreuen mehrerer Kunden
- Kontaktfähigkeit: Kundenberatung und -betreuung
- Sprachfertigkeit mündlich: Kundenberatung
- gestalterische Fähigkeit: Gestalten von Frisuren
- Selbständigkeit: Betreuen der Kunden
- generelle Lernfähigkeit: Anwenden neuer Arbeitstechniken, Verwenden neuer Produkte

Weiterbildungsmöglichkeiten

Die häufig wechselnden Modetrends und die Entwicklung neuer Techniken verlangen ständige Weiterbildung. Möglichkeiten hierzu bieten Weiterbildungsveranstaltungen des Wirtschaftsförderungsinstitutes (WIFI), des Berufsförderungsinstitutes (BFI), und des Fachausschusses der Friseure.



Die Berufsaussichten



Berufsaussichten: FriseurInnen (StylistInnen) profitieren vom anhaltenden Schönheits- bzw. Wellnessrend. Die Nachfrage am Arbeitsmarkt ist stabil und wird es voraussichtlich auch bleiben. Der Konkurrenzdruck unter den vielen kleinen Frisiersalons ist allerdings sehr groß.

Beschäftigungsaussichten: Die Beschäftigungsaussichten im Lehrberuf FriseurIn (StylistIn) sind gut. Das gilt insbesondere für Fachkräfte mit der Bereitschaft, sich weiterzubilden. Weiterbildungs- und Spezialisierungsmöglichkeiten bieten sich zum Beispiel im Bereich Kosmetik, Visagistik, Farb- und Stilberatung, Nageldesign, Fußpflege, Maniküre oder Körperhaarentfernung.

Zusatzinformationen: FriseurInnen (StylistInnen) arbeiten häufig auch an Samstagen und am Abend. Sie kommen mit geruchsintensiven Chemikalien in Berührung. Bei Menschen mit empfindlicher Haut können diese Allergien auslösen.

Möglichkeiten der Beschäftigung

Betriebe/Lehrbetriebe:

FriseurInnen (StylistInnen) sind vor allem in gewerblichen Klein- und Mittelbetrieben, in Drogeriegeschäften mit angeschlossenen Friseurstudios, Hotel- und Wellnessbetrieben, Kuranstalten, Altersheimen oder Spitälern beschäftigt. Mobile Friseurdienste, die Hausbesuche vorsehen, bieten eine weitere Beschäftigungsmöglichkeit. Bei Werbeagenturen, Film, Fernsehen und im Theater gibt es ebenfalls einige Beschäftigungsmöglichkeiten, die aber meist selbstständig ausgeübt werden.

Lehrstellensituation:

Mit derzeit rund 3.400 Lehrlingen ist der Lehrberuf „FriseurIn (StylistIn)“ noch immer einer der am häufigsten erlernten Lehr-

berufe. Vor 10 Jahren waren es aber noch über 5.000 Lehrlinge! Seither ist die Zahl der Lehrstellen stetig zurückgegangen. Dieser Trend wird sich zwar fortsetzen, aber verlangsamen, sodass auch in Zukunft mit einem großen Lehrstellenangebot zu rechnen ist.

Unterschiede nach Geschlecht:

Dieser Lehrberuf wird großteils von Frauen erlernt. Allerdings hat der Anteil der weiblichen Lehrlinge seit Jahren kontinuierlich abgenommen (von früher rund 92 Prozent auf derzeit knapp 84 Prozent). Es gehen also auch immer mehr Männer in diesen Beruf. Bemerkenswert ist, dass mehr Männer als Frauen als Selbstständige arbeiten.



Aufstieg und Selbstständigkeit

Aufstiegsmöglichkeiten:

FriseurInnen (StylistInnen) können zu FriseurmeisterInnen, GeschäftsführerInnen und Top-StylistInnen aufsteigen.

Selbstständige Berufsausübung:

Die Möglichkeit einer selbstständigen Berufsausübung (als GewerbeinhaberIn, PächterIn oder GeschäftsführerIn) besteht für FriseurInnen (StylistInnen) im Handwerk „FriseurIn und PerückenmacherIn (StylistIn)“ (Befähigungsnachweis erforderlich). Weiters können FriseurInnen (StylistInnen) das freie Gewerbe „Modellieren von Fingernägeln (Nagelstudio)“ ausüben. Ein freies Gewerbe erfordert keinen Befähigungsnachweis, sondern lediglich eine Anmeldung bei der Gewerbebehörde.

STORYS

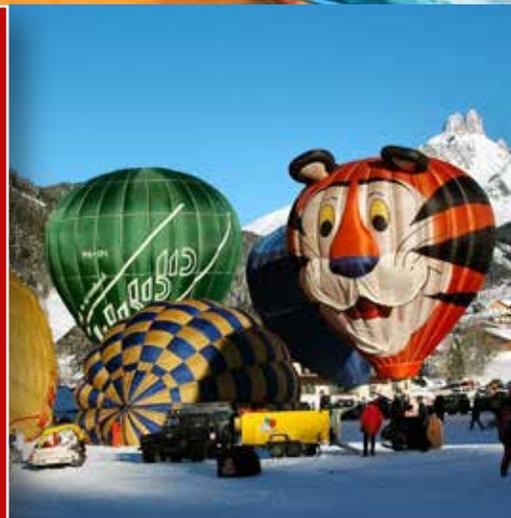
Internationale Ballonwochen



BALLONDORF FILZMOOS.

Zu den Filzmooser Heißluftballonwochen kommen mehr als 50 Ballonteam aus 15 Nationen.

Die Nacht der Ballone bot gleichzeitig eine traumhafte Kulisse für ein einzigartiges Live Action Fotoshooting.





Das Salzburger Bergdorf Filzmoos wird im Jänner beim Treffen der Ballonteamer aus der ganzen Welt wieder zum österreichischen Ballondorf. An den traditionellen Heißluftballonwochen nehmen über 50 Teams aus 15 Nationen teil. Der Großteil der teilnehmenden Teams kommt aus dem Beneluxraum, aus Skandinavien, aus Großbritannien,

aus Deutschland sowie aus Österreich. Neben den täglichen Starts der Heißluftballone mit Fahrten in die umliegenden Täler stehen auch sportliche Ziel- und Wettfahrten auf dem Programm.

Ballondorf Filzmoos. Filzmoos zählt aufgrund der geschützten Lage zu den idealen Winterstartplätzen in den Al-

pen. Einheimische, Besucher und Urlaubsgäste können während, aber auch außerhalb der Ballonwochen, an einer rund zweistündigen Ballonfahrten (ab 298 Euro pro Person) teilnehmen. „Filzmoos gilt bereits seit Jahrzehnten als Geheimtipp für Ballonfahrer und Ballonfahrerinnen aus aller Welt. In den kalten Wintermonaten sind die Luftverhältnisse bei uns in den >>



FOTOS FOTOSHOOTING: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL, MODELS: CHRISTIANE FREUDENTHALER, SARAH BAUMGARTNER, MARISA GERHARDT, IMPRESSIONEN BALLONWOCHEN: FILZMOOS TOURISMUS / COEN WEESJES, HANNESHOF FILZMOOS

STORYS

Die Models Sarah Baumgartner, Christiane Freudenthaler und Marisa Gerhardt wurden von Andreas Boldt, Fotograf und Chefredakteur des Weekend Magazin Pongau & Ennstal mit Unterstützung von Visagistin Alexandra Mayr in Szene gesetzt.



Bergen für Ballonfahrten ideal“, freut sich Tourismus-Chef Peter Donabauer. „Winterliche Ballonfahrten haben ihren ganz besonderen Charme und Ballonfahrten in den Bergen strahlen auch für routinierte Piloten noch einen ganz besonderen Reiz aus. Auf einer Höhe von rund 3.000 Metern ‚fährt‘ man entlang der Bischofsmütze und dem Dachstein und kann die verschneite Berg- und

Winterwelt aus einer völlig anderen Perspektive erleben.“

Nacht der Ballone. Am Samstag, dem 14. Jänner (18 Uhr), fand die traditionelle Nacht der Ballone statt. Dies war zugleich der Auftakt der 44. Internationalen Ballonwochen Filzmoos. Das spektakuläre Event bot gleichzeitig eine einzigartige Kulisse für ein Fo-

toshooting der etwas anderen Art. Die Models Sarah Baumgartner, Christiane Freudenthaler und Marisa Gerhardt wurden von Andreas Boldt, Fotograf und Chefredakteur des Weekend Magazin Pongau & Ennstal mit Unterstützung von Visagistin Alexandra Mayr in Szene gesetzt. So entstand ein einzigartiges Live Action Fotoshooting der besonderen Art. ★



INFOS

44. Internationale Ballonwoche

noch bis 28. Jänner 2023.
Die Heißluftballone starten täglich von Sonntag bis Freitag um 8 Uhr von der Hammerwiese in Filzmoos.

Weitere Infos unter: FILZMOOS TOURISMUS

Dorfstraße 12
5532 Filzmoos
Tel.: 06453 / 8235
info@filzmoos.at

www.filzmoos.at/ballon

SALZ- BURG KANN MEHR

**ALS TEURES
WOHNEN!**

SPÖ Landtagsklub
Salzburg

Salzburger Energiebonus von 200 Euro

Damit sollen die explodierenden Heiz- und Stromkosten abgefedert werden. Außerdem sind wir dafür, die derzeit enormen Übergewinne der Salzburg AG der Bevölkerung zur Verfügung zu stellen. Das kann mit einer zweckgebundenen Sonderausschüttung erreicht werden.

Familien entlasten

Familien sind derzeit finanziell besonders belastet. Mit einer gebührenfreien Kinderbetreuung für alle Kinder unter 6 Jahren unterstützen wir gezielt. Außerdem wollen wir einen Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung ab dem dritten Lebensjahr und mehr verschränkte Ganztagschulen als Ergänzung der Pflichtschulformen.

Preisobergrenze für Strom und Gas

Als öffentliches Unternehmen mit derzeitigen Rekordeinnahmen hat die Salzburg AG eine soziale Verantwortung. Wir verlangen ein Ende des sogenannten Merit-Order-Systems. Strom aus Eigenproduktion muss zum Produktionspreis an die Privatkund:innen weitergegeben werden.

WENN AKTIVISMUS ZUM TERROR WIRD



KLIMAKLEBER. Sie stören den Verkehr, besudeln Kunstwerke und stören Konzerte. Wer ist die bestens organisierte Chaostruppe „Letzte Generation“ und wer finanziert sie? *Von Gert Damberger*

Rechte nennen es „Terrorismus“, Konservative fordern harte Strafen. Grüne sind insgeheim einverstanden und „Fridays for Future“ offen dafür. Gemeint sind die Straßenblockaden der „Letzten Generation“. Was sie zuletzt für das Wiener Verkehrsgeschehen bedeutet

haben, muss hier nicht näher ausgeführt werden.

Gefährlicher Protest. Auch mit Schmier-Aktionen in Museen und dem Stören von Konzerten machen Mitglieder der Gruppierung von sich reden. In Deutschland unterbrachen sie 2021 zig Mal den Gasfluss in Pipelines

und schafften es sogar, auf den Großflughäfen von Berlin und München für Stunden den Flugverkehr lahmzulegen. Aktivisten hatten sich durch Sperrzäune geschnitten und auf den Rollbahnen angeklebt. Dass die „friedlichen Protestformen“ nicht ungefährlich sind, zeigte der Tod einer Radfahrerin in Ber-

lin. Ein Einsatzfahrzeug steckte im Stau einer Straßenblockade fest, kam zu spät zum Unfallort und die Verunglückte starb wenig später in einem Krankenhaus. Die „Letzte Generation“ gab die Schuld den Autofahrern vor Ort, die es halt versäumt hätten, eine Rettungsgasse zu bilden.



Milde Strafen für Klimakleben

Derzeit werden die Blockaden der Klimaaktivisten nur als Verwaltungsstrafe mit rund 100 bis 200 Euro pro Teilnehmer geahndet. Weil diese ihre Aktionen vor Ort mündlich als „Versammlung“ deklarieren, gilt die Demonstrationsfreiheit. Allerdings gibt es eine zusätzliche Verwaltungsstrafe, weil die Versammlung unangemeldet stattgefunden hat.

Einsatzkosten

In letzter Zeit verrechnet die Polizei aber auch ihre Einsätze. Das kann verdammt teuer kommen – vor allem dann, wenn ein Hubschrauber zur Stauüberwachung angefordert wird. Die Kostenvorschreibungen betragen in der Regel einige Tausend Euro und werden von der „Letzten Generation“ mit dem Hinweis auf den „Klimanotstand“ beansprucht.

Härtere Strafen

Die niederösterreichische Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner forderte zuletzt eine Strafverschärfung nach deutschem Vorbild. Dort kann eine Störung des Verkehrs mit Gefährdung von Menschen und der Gefahr von Sachbeschädigung mit bis zu fünf Jahren Gefängnis bestraft werden. In Bayern ist es außerdem möglich, Verkehrsstörer bis zu zwei Monate in „Unterbindungsgewahrsam“ zu nehmen.

Energiewende sofort. Die Forderungen klingen an sich harmlos-grün. In Österreich soll Tempo 100 eingeführt, der öffentliche Verkehr ausgebaut und Fracking verboten werden. Aber eigentlich geht's ums große Ganze. Die „Letzte Generation“ will die totale Energiewende, hier und jetzt, denn sonst drohe schon in „wenigen Jahren“ der Beginn einer globalen Katastrophe. Dass Österreich mit 0,3 Prozent Anteil an den weitweiten CO₂-Emissionen einen nur sehr bescheidenen Beitrag zur

„Erderhitzung“ beisteuert, wird dabei geflissentlich unterschlagen.

Schwer zu fassen. Doch was sind die Klimakleber eigentlich? Eine Sekte, eine NGO, eine Untergrundorganisation? Wohl eine Mixtur aus alledem. Obwohl man sich als NGO geriert und es auch Presseverantwortliche gibt, ist keine Rechtsform erkennbar. Auch eine offizielle Führungsriege ist nicht bekannt. Recherchen haben ergeben, dass die „Letzte Generation“ >>



Martha Krumpeck – die fanatische Klimaaktivistin – ist das Gesicht der „Letzten Generation“.

Bildersturm. Vergangenen November schüttete ein Aktivist Farbe gegen ein Klimt-Gemälde im Wiener Leopold-Museum. Ein anderer klebte am Schutzglas.



eine zahlenmäßig recht kleine Gruppierung ist. In Österreich dürften sich bloß ein paar Dutzend Personen unter dem Label formiert haben, in Deutschland einige Hundert.

Diskutiert wird nicht. Die Organisation erinnert an die einer Sekte. Es gibt eine Leitung, die sich im Hintergrund hält und die Entscheidungen autoritär fällt. Das Fußvolk ist in Kategorien unterteilt. Eine davon sind Aktivisten, die bereit sind, sich festnehmen zu lassen (intern „Bienen“ genannt). Eine weitere Kategorie macht zwar bei den Protesten mit, vermeidet aber den Kontakt mit den Ordnungshütern, und eine dritte Kategorie (die „Neins“) leistet nur logistische Unterstützung.

„Bienen“ und „Gärtner“. Es gibt feste „Bezugsgruppen“ – das sind „Bienen“, die für die Dauer einer Protestkampagne in einer WG zusammenleben

und von einem „Gärtner“ betreut werden. Diese Betreuungsperson kocht, kauft ein, wäscht die Wäsche und sorgt überhaupt für Herzenswärme und Motivation.

Aktivismus als Job. Der Finanzbedarf der „Letzten Generation“ wird durch Spenden gedeckt. Nach eigener Auskunft erhalten sie aber die meisten finanziellen Mittel aus dem in Kalifornien ansässigen „Climate Emergency Fund“, der von Aileen Getty, einer Erbin des Öl-Milliardärs J. Paul Getty (1892–1976) mitbegründet wurde. Laut der deutschen „Welt“ finanziert der 2019 gegründete Fonds gezielt radikale Klimagruppen wie „Extinction Rebellion“, „Stop Oil“ oder eben die „Letzte Generation“ mit „strategischen Beiträgen“.



Dank des US-Fonds sind die deutschen und österreichischen Klimakleber seit Kurzem immerhin in der Lage, Teilzeitjobs anzubieten: 1.300 Euro brutto für 20 Wochenstunden lassen sich als Aktivist verdienen.

Wie geht's weiter? Es ist schwer vorherzusagen, in welche Richtung sich die „Letzte Generation“ weiterentwickelt. Gut möglich, dass sie ihren Weg der Straßenblockaden aufgibt, weil sie damit die Mehrheit der Bevölkerung gegen sich aufbringt. Möglich ist aber auch, dass sie sich – zumindest in Teilen – weiter radikalisiert. In fast jeder Wortmeldung ist von „Millionen Toten“ oder sogar „Milliarden Toten“ durch den „Klimakollaps“ die Rede. Wer das glaubt, beansprucht ir-

gendwann mal das Notwehrrecht, der wird finden, dass man „Kollateralschäden“ in Kauf nehmen muss, wenn es darum geht, die Menschheit zu retten. Die Mischung aus Rechthaberei und Renitenz erinnert die deutsche Publizistin Bettina Röhl jedenfalls an die linksradikale Szene der 1970er-Jahre. Für Röhl – sie ist die Tochter von Ulrike Meinhof, ist die „Letzte Generation“ tendenziell auf dem Weg zur „Klima-RAF“.

Betonieren statt kleben. Wahrscheinlicher als der Weg in den kriminellen Untergrund ist derzeit eher der Ausbau der selbstschädigenden Protestformen. Bei der Räumung des besetzten Dorfes Lützerath musste die Polizei mit Presslufthammer und Flex anrücken, um drei „Aktivisti“ herauszuschneiden. Sie hatten sich einbetoniert und froren jämmerlich. Trotz Klimaerhitzung. ★



PONGAU- & ENNSTALBLICKE

4. BIS 10. FEBRUAR IN GASTEIN

Kunstfestival Art on Snow

Das diesjährige Kunstfestival Art on Snow steht unter dem Motto „Zeitreise“. Es ist dies bereits das 11. Mal, dass die Veranstaltung in Gastein einzieht. Von 4. bis 10. Februar rücken Schnee- und Eisskulpturen ferner Welten, vergangener Zivilisationen und futuristischer Gebäude in greifbare Nähe.

Eine große Besonderheit an dem kostenlosen Kunstfestival ist, dass die Besucher bereits bei der Erschaffung der Skulpturen mit dabei sein können. Maler, Bildhauer und Steinmetze hauchen den Eisblöcken und dem kompakten Schnee Leben ein und lassen ihre individuelle Perspektive einfließen. Die Kunstwerke sind in allen Gasteiner Skigebieten verteilt. Winterwanderer, Skifahrer und andere Besucher können bei Aktivitäten an der frischen Luft eindrucksvolle Motive entdecken. Ein inspirierendes winterliches Freiluft-Atelier wartet auf die Gäste.



„JO“ SALZBURG AUF REKORDKURS

„JO“ Salzburg ist eine Wintersport-Destination für die ganze Familie und muss weiterhin leistungsfähig bleiben“, bringt es Hannes Rieser, Geschäftsführer des Tourismusverbandes St. Johann in Salzburg, auf den Punkt. Das Online-Frühbücher-System von Snow Space Salzburg ermöglicht eine preiswerte Urlaubsgestaltung und wird laut dem Tourismusexperten „sehr gut angenommen. Zusätzlich versuchen alle Betriebe ihre Kosten zu reduzieren, um die Teuerung möglichst behutsam an die Gäste weiterzugeben. Unsere Betriebe in allen touristischen Bereichen werden auch in der restlichen Wintersaison bei hoher Qualität ein sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis bieten.“ Rieser ergänzt: „Besonders erfreulich verlaufen sind die Weihnachtsferien sowie der gesamte Dezember 2022, der mit 46.000 Nächtigungen in die Geschichtsbücher eingeht. Seit Beginn unserer Aufzeichnungen konnten wir noch nie so ein großartiges Ergebnis erzielen.“

DIE REISE ZUM DRACHENBERG

Ein Kinder - Musik - Theaterstück der Theaterjugend St.Veit, geschrieben von David Wimmer (Theater Mokrit) überarbeitet von Günter Unterrainer für die Theatergruppe St.Veit. Musikalisch begleitet von Johanna und Andreas Prohaska die für dieses Stück mehrere Lieder komponiert haben. Ein Theaterstück von Kindern für Kinder. Elke Hettegger und ihre Helfer haben im Rahmen eines Kinder Theaterworkshops auf spielerisch, kreative Weise dieses Stück erarbeitet. Weiterführend wurden teilweise auch die Kostüme und Requisiten durch die Kids gebastelt.

Termine: 17. 18. 19. Februar und 24. 25. 26. Februar 2023
im Hotel Metzgerwirt - freie Platzwahl, Eintritt: freiwillige Spenden, mit der sie die Theatergruppe bei sozialen Projekten in der Umgebung unterstützen.





VOLVO EX90

Das brachiale Flaggschiff-SUV von Volvo, der XC90, bekommt einen rein elektrischen Nachfolger. Der EX90 soll bis zu 600 Kilometer Reichweite ermöglichen. Der Fünf-Meter-Schlachtelch soll mit bis zu 517 PS kommen.

MARKTSTART: ENDE 2023

2023 NEUHEITEN

VIELFALT. 2023 kommen zwar viele neue E-Autos auf den Markt, der Verbrenner ist aber noch lange nicht tot. Diesel, Benzin und alle Hybridformen sind auch heuer im Programm. Eine Auswahl an neuen Krachern.



MAZDA CX60

Groß, größer, CX60. Das aktuell größte Mazda-Modell ist derzeit als Plug-in-Hybrid erhältlich. Die Dieselsonversion steht aber schon in den Startlöchern. Der Reihensechszylinder leistet 200 PS, respektive 254 Pferdestärken als Allradversion.

MARKTSTART: 1. QUARTAL 2023

OPEL ASTRA

Der kompakte Dauerbrenner aus Rüsselsheim wird elektrisch. Sowohl Fünftürer als auch Kombi stehen in den Startlöchern. Beide leisten 156 PS und sollen mit der 54 kWh starken Batterie laut WLTP rund 416 Kilometer weit kommen.

MARKTSTART: 1. QUARTAL 2023



AUDI Q8 E-TRON

Audi bietet den Q8 e-tron als klassisches SUV und als dynamisch gezeichneten Sportback an. Für beide Karosserieformen stehen jeweils drei Versionen mit elektrischem Allradantrieb zur Verfügung.

MARKTSTART: 1. HALBJAHR 2023



HYUNDAI KONA

Koreas Dreifaltigkeit geht komplett erneuert an den Start. Die zweite Generation erscheint als Verbrenner, Hybrid und reines E-Auto. Das Design ist je nach Motor leicht angepasst. Die Verbrenner starten im Sommer, der E-Kona im Herbst.

MARKTSTART: SOMMER 2023



BMW 7ER

5,4 Meter lang ist der neue „Siebener“ der Bayern und damit ein wahres Flaggschiff. 2023 starten die Dieselvariante und der Plug-in-Hybrid mit 571 PS. Der i7 als reiner Stromer bietet bis zu 650 Kilometer Reichweite und 544 PS.

MARKTSTART: FRÜHJAHR 2023





Trotz des Frontantriebs sind Kurven sein Terrain. Das Fahrwerk wurde wirklich sehr sauber abgestimmt.

Zum guten Ton ...

PIZZA. Bei einigen Dingen sind die Italiener tonangebend. Bei Pizzen oder auch beim Wein macht man den Südländern nix vor. Aber in Sachen Design sind sie noch eine Tonart höher angesiedelt. Der Tonale ist so ein Beispiel. Ja, wir haben uns verguckt ... *Von Werner Christl*

Am Design des Alfa Romeo Tonale herumzunörgeln ist keine leichte Übung. Ja, wir in der Redaktion haben uns in den Italiener verguckt. Nur bei der Farbwahl waren wir uns

nicht ganz einig. Das Grün ist halt doch eben ein Spezielles. Auch der Innenraum ist sehr schwer zu benörgeln. Alfa Romeo hat hier etwas wirklich qualitativ Hochwertiges abgeliefert. Ein Mix aus Sportlichkeit und Komfort

durchströmt den Tonale. Anders als wir es derzeit immer wieder sehen, gibt es im Tonale noch die wichtigsten Knöpfchen. Es läuft nicht alles über den Screen. Letzterer reagiert schnell, wird aber ebenso schnell zu einer Fin-

gerübung. So muss man während der Fahrt erst einmal auf dem Screen das kleine Symbol für die Sitzheizung treffen. Etwas größere Symbole wären da schon schön. Nachdem der Tonale etwa gleich groß wie ein Tiguan



ALFA ROMEO TONALE VELOCE

Leistung: 160 PS
Testverbrauch: 7,3 Liter/WLTP 6,3
Motor: Vierzylinder-Hybrid-Benziner
Kofferraum: 500 bis 1.550 Liter
0 – 100 km/h: 8,8 Sekunden

Auch von hinten betrachtet kann sich das Design durchaus sehen lassen.



ist, bietet er im Innenraum kompakte Platzverhältnisse. Auch hinten gibt es genug Beinfreiheit. Wichtig bei einem Alfa Romeo ist aber das Fahren.

Das Fahrgefühl. Gleich vorweg: Mit seinen 160 PS (1,5-Liter-Vierzylinder-Benziner) ist der Tonale keine Rakete, aber ein flottes Kerlchen. Was aber sehr positiv auffällt, ist das Fahrwerk. Wankbewegungen gibt es praktisch keine. Schnelle Kurven sind überhaupt sein Revier und gleichzeitig bietet das kompakte SUV tatsächlich Fahrkomfort auf Langstrecken.

Das Fahrwerk wurde also besonders fein abgestimmt. Auffällig die Lenkung. Diese ist in allen Fahrprofilen extrem direkt und leichtgängig angelegt. Das Siebengang-Doppelkupplungsgetriebe schaltet unmerklich und superflott. Was verbraucht er? Im Test lag der Mildhybridler bei gut

sieben Litern (laut WLTP sind es 6,3), was sehr brav ist. Das verbaute 48-Volt-Mildhybridsystem macht also Sinn. Kurzstrecken am Parkplatz können rein elektrisch gefahren werden. Spannend vielleicht auf noch My Alfa. Mit dieser App können Fahrzeugstatus, Standort und andere Infos per

Handy abgerufen werden. Neben der Testversion gibt es den Tonale mit einem 130-PS-Benziner, mit Diesel (130 PS) und ein Plug-in-Hybrid ist derzeit im Anmarsch. Preislich beginnt der Alfa Romeo Tonale bei 35.888 Euro. Die getestete Version startet bei 46.267 Euro. ★

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



Martin Brüggler
Markenleiter VW Nutzfahrzeuge



„Beim VW Caddy Family ist auch der Preis familienfreundlich: ab € 27.400,- brutto bei Finanzierung über die Porsche Bank.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue Caddy Family

AB SOFORT BESTELLBAR. Seit Jahren erfreut sich der Volkswagen Caddy bei den Kunden großer Beliebtheit und hat damit als klare Nummer 1 in Österreich die Nase in seinem Bereich vorne.

Ob als PKW für Familien, Sport, Reisen oder auch als Cargo für den Arbeitseinsatz – der Caddy passt immer. Der neuen Caddy Family macht das oft turbulente Familienleben einfacher, der kompakte Van weiß, worauf es im mobilen Familienalltag ankommt.

Viel Platz, praktische Schiebetüren, jede Menge Stauraum, strapazierfähige Materialien und natürlich die bewährte Qualität von VW. Er basiert auf der Ausstattungslinie Caddy, die um zusätzliche Ausstattungshighlights ergänzt wurde, wie z.B.: Dachreling, abgedunkelte Fenster ab

der B-Säule, bedienfreundliches Multifunktions-Lederlenkrad, verstellbare Mittelarmlehne vorne, Kindersitzverankerung am Beifahrersitz (neben denen auf den Rücksitzen), Radiosystem „Composition“ mit großem Farb-Touchdisplay und App Connect. Auf Wunsch ist er mit

bis zu 7 Sitzen erhältlich. Serienmäßig sind auch 5 Jahre Garantie (100.000 km). Bei betrieblicher Nutzung ist natürlich auch der Vorsteuerabzug möglich. Antriebsmäßig gibt es ihn als Benziner 1.5 TSI mit 114 PS und als Diesel 2.0 TDI mit 75 PS oder 102 PS. ★

FOTOS: VOLKSWAGEN, ATELIER OCZLON
ANZEIGE

Der Caddy Family Perfekt für Familien

Limitiertes Sondermodell mit 5 Jahren Garantie¹⁾ und 5 Sternen Sicherheit²⁾.

1) Angebot gültig bei Kauf eines neuen Caddy Family. 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtleistung von 100.000 km (je nachdem welches Ereignis als erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. 2) Beim Euro NCAP hat der Caddy, mit fünf Sternen, die Bestnote erzielt. Die Prüfer gaben dem Fahrzeug in allen Kriterien gute Wertungen – beim Schutz von erwachsenen Insassen, Kindern und ungeschützten Verkehrsteilnehmer/innen, sowie bei Assistenzsystemen. Das Testergebnis finden Sie auf www.euroncap.com
Kraftstoffverbrauch 4,8 – 7,4 l/100 km. CO₂-Emission 126 – 167 g/km. Symbolfoto.



Salzburger Straße 69
5500 Bischofshofen
Telefon +43 6462 25320
www.vierthaler.at

Ihr autorisierter Verkaufsagent
A-EECO St. Johann im Pongau
Salzburgerstraße 21
Telefon +43 6412 0440



Robert Hafner
Verkauf Autoschober

MOTOR

„Ab sofort ist der Jeep® Avenger für Privatkunden ab € 31.600,- erhältlich (E-Mobilitätsförderung bereits abgezogen).“

AUTOSCHOBER

Der neue Jeep® Avenger

Der Jeep® Avenger wurde als europäisches Auto des Jahres 2023 ausgezeichnet.

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

Der kompakte Jeep Avenger B-SUV ist das erste Fahrzeug der Marke Jeep, das diese Auszeichnung in der 60-jährigen Geschichte des Wettbewerbs gewonnen hat. Er wurde durch Stimmen einer unabhängigen Jury aus 57 Experten aus 22 Ländern er-

mittelt. Die Einführung in Europa markiert den Beginn der nächsten Phase der Elektrifizierung der Marke, in der bis 2025 vier vollelektrische Fahrzeuge auf den Markt kommen werden. Agil, leistungsfähig, leise und Spaß zu fahren, bietet er dank seines sofortigen Drehmoments dynami-

sche Leistungsniveaus. Er richtet sich an aktive Menschen, die ein Fahrzeug mit kompakten Abmessungen und modernster Technik suchen. Die elektrischen Reichweite beträgt bis zu 400 km (WLTP) und mehr als 550 km in der Stadt. Ein elektrischer Antriebsstrang kombiniert ei-

nen 400-Volt-Elektromotor mit 115 kW und 260 Nm maximalem Drehmoment und einer neuen 54-kWh-Batterie. Die ersten Auslieferungen werden im 2. Quartal erwartet. Er ist zu einem wettbewerbsfähigen Preis erhältlich, der den Übergang zu Elektroantrieben erleichtern soll. ★

THE NEW JEEP® AVENGER.



THE ADVENTURE BEGINS IN THE BEST POSSIBLE WAY.



AUTOSCHOBER.AT

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

Hannes Holzer

Verkauf Autowelt Pirnbacher



Der Peugeot 2008 und e-2008 sind sofort lieferbar, auf Lager und auch als Vorführfahrzeuge erhältlich.

AUTOWELT PIRNBACHER

Der Peugeot E-2008 & 2008

DER ELEKTRISCHE & VIELSEITIGE SUV. Beim SUV Peugeot 2008 und seiner vollelektrischen Variante Peugeot e-2008 trifft ein robustes Design auf hohen Komfort und modernste Fahrerassistenzsysteme.

Das intuitive i-Cockpit® mit kompakten Lenkrad und großen HD-Touchscreen kommen beim 2008 serienmäßig. Antriebstechnisch stehen vollelektrisch, Benzin oder Diesel zur Wahl. Er ist in vier Ausstattungslinien erhältlich: Active Pack, Allure, Allure Pack und

GT. Die Acht-Stufen-Automatik EAT8 ermöglichen es, manuell zu schalten, ohne auf die Funktionen eines Automatikgetriebes zu verzichten. Er ist mit einer großen Palette an modernsten Fahrerassistenzsystemen ausgestattet, wie dem Spurpositionierungsassistent, Active Safety Brake Plus, aktiven Spurhalteas-

sistent, Müdigkeitswarner, Verkehrsschilderkennung oder aktiven Toterwinkelassistent. Die elektrische Variante besitzt einen Elektromotor mit 100 kW (136 PS) und einer Reichweite von bis zu 310 km nach WLTP.

Aktion. Alle Benzin- und Diesel-PKWs von Peugeot

sind derzeit mit einem 0% Leasing erhältlich (36 Monate). Für alle Elektro- und Hybrid-Modelle ist ein 0,99% Leasing (48 Monate) möglich. Diese Aktion ist für Privatkunden und Neufahrzeuge gültig, zusätzlich zu allen anderen Aktionen von Peugeot. ★

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



DER NEUE 408

PLUG-IN HYBRID

Unerwartet aus jeder Perspektive
Einzigartiges Design
PEUGEOT i-Cockpit® 3D - Hybridantrieb



PEUGEOT ENERGIES TotalEnergies
Neuer 408 Plug-In Hybrid: Kombiniertes Verbrauch
WLTP (l/100km): 1,1 – 6,1. CO₂-Emissionen (kombiniert)
WLTP (g/km): 26 – 133. Vorläufige Homologationsdaten.
Alle Ausstattungsdetails sind modellabhängig
serienmäßig, nicht verfügbar oder gegen Aufpreis
erhältlich.



**JETZT BESTELLEN
UND ZU DEN
ERSTEN ZÄHLEN.**



5600 St. Johann im Pongau, Bundesstraße 32, Telefon 06412/93080
5550 Radstadt, Tauernstraße 26, Telefon 06452/5563
www.auto-pirnbacher.com



Wie erreicht man seine guten Vorsätze fürs neue Jahr?

CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS. Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – fast jeder hat sie und fast jeder scheitert damit nach nur kurzer Zeit. Aber warum ist das so und wie sollte man seine Ziele effektiv verfolgen?

Wir alle haben Weihnachten und Silvester in vollen Zügen genossen. Selbst diejenigen die sich bemüht haben, ihr Essverhalten unter Kontrolle zu halten, haben bestimmt mehr gegessen als sonst unter dem Jahr. Und jeder kennt es, an-

standshalber muss man schon kosten oder essen, wenn man schon eingeladen ist und der Gastgeber stundenlang dafür in der Küche verbracht hat. Oder diese Köstlichkeiten gibt es ja nur einmal im Jahr! Diese Aussagen kennen wir alle. Dazu kommt, dass man in der Gemeinschaft oder im familiären Umkreis automatisch dazu neigt, öfter als normal zuzugreifen. Für das neue Jahr beschließen wir alle,

uns zu bessern und es geht an die guten Vorsätze. Doch wie viele Jahre sagst du dir schon das gleiche? Endlich 5 kg abnehmen und fitter werden? Bewusster und gesünder leben? Was hast du bisher alles versucht? Wie lange konntest du deine Motivation halten? Vielleicht kennt man den Spruch: „Es ist Wahnsinn immer das gleiche zu tun und andere Ergebnisse dabei zu erwarten.“

„Der Erfolg unserer Kunden ist für uns unser Aushängeschild! Dein Erfolg ist auch unser Erfolg. Entsprechend wichtig ist es für uns, dass du auch deine Ziele erreichst!“

Chistiane Freudenthaler, zertifizierte und diplomierte Trainerin für Personal Trainings, Fitness und ganzheitliche Ernährung

Neuer Ansatz. Warum dieses Jahr nicht etwas anders angehen und die gesetzten Ziele bewusster verfolgen. Erfahrenen Trainer*innen und Ernährungsberater*innen begleiten dich mit Fachwissen und Erfahrung und helfen dir dabei den richtigen Weg zu finden, um dein Ziel erfolgreich zu erreichen und langfristig den Erfolg zu hal- ➤



SERIE



ten. „Gerade jetzt im Jänner stürmen sehr viele Menschen wieder die Fitnessstudios und was wir Trainer dort sehen, ist nicht immer erfreulich.“, so Christiane Freudenthaler von CA Sports. Wenn man sich schon Zeit für sich und seinen Körper nimmt, sollte man die Zeit auch effektiv nutzen, um effektive, nützliche und an einen persönlich angepasste Übungen einzubauen, die einem wirklich unterstützen. Sehr oft bleibt der Gang ins Fitnessstudio ergebnislos und nach kurzer Zeit gibt man wieder auf. Warum ist das so?

Richtiges Wissen. Fehlendes Wissen im Bereich Technik, zu einseitige Übungen, zu wenig Abwechslung und fehlende Intensität sind



nur einige Gründe dafür, dass die guten Neujahrsvorsätze meist zum Scheitern verurteilt sind. Ein gut ausgebildeter Trainer kann hierbei mit Rat und

Tat effektiv zur Seite stehen und helfen! Ein qualifizierter Trainer mit Know-How und Leidenschaft zum Sport betreut seine Kunden persönlich und langfristig, um die körperlichen Ziele zu erreichen. Motivation, Inspiration und eine sehr angenehme Atmosphäre sind dabei das A und O. So lernt man Disziplin mit Spaß und Freude. Ein guter Trainer arbeitet individuell und mit Leidenschaft an dir und deinen Zielen. Dein Erfolg ist auch der Erfolg deines Trainers, denn du bist sein Aushängeschild! Um alte Gewohnheiten abzulegen, neue dauerhafte Routinen zu entwickeln und einer Stagnation entgegenzuwirken, ist eine Begleitung von 6 bis 12 Monate ratsam.

Positives Mindset. Für eine erfolgreiche Zielsetzung ist auch ein positives Mindset wichtig, also die Denkweise und Überzeugung, mit der man an sein Ziel heran geht. Nach dem Motto: „Erlaube dir groß zu träumen und Vi-

„Gerade im Bereich Fitness und Ernährung ist es vielleicht auch notwendig sich Hilfe zu holen. Ein Trainer motiviert und unterstützt dich dabei, die eigenen Ziel zu erreichen. Am Ende kann man so nur gewinnen! Entweder bekommt oder erreicht man das, was man sich vorgenommen hat. Oder man lernt dabei etwas etwas dazu! So oder gibt es nichts zu verlieren.“

Catalin Alixandru, CA Sports & Health Concepts





MINDSET TIPPS

Praktische Tipps damit
du deine Ziele in 2023
erreichst:

MINDSET

- Mach dir Gedanken wie dein Tagesablauf ist.
- Wie startest du in den Tag?
- Was sind deine Routinen und Gewohnheiten?
- Hast du täglich eine Stunde Zeit für dich?
- Was ist dir wichtig in 3 oder 6 Monaten erreicht zu haben?
- Setzt du dir tägliche / wöchentliche Ziele?
- Warum möchtest du diese Ziele erreichen?

ERNÄHRUNG

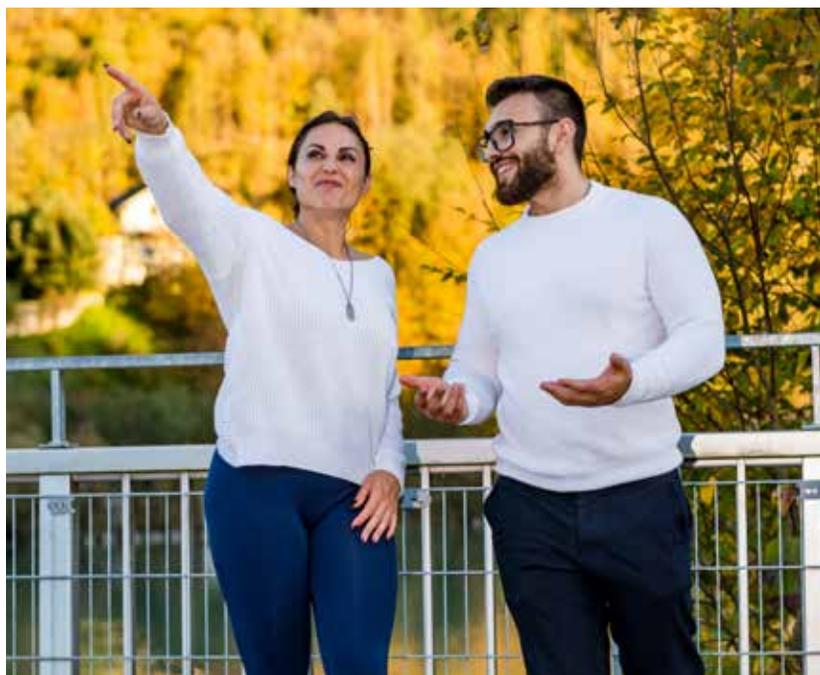
- Trinkst du genug Wasser?
- Wie planst du deine Mahlzeiten?
- Hast du mit Heißhunger zu kämpfen?
- Hast du eine Einkaufsliste?
- Planst du deine Mahlzeiten?
- Was möchtest du verbessern?
- Mahlzeiten? Snacks?

FITNESS

- Was sind deine körperlichen Ziele?
- Wann willst du diese Ziele erreicht haben?
- Was hast du bisher dafür getan?
- Wirst du von deinem Umfeld unterstützt?
- Gemeinsam ist es leichter! Hast du jemanden mit den gleichen Zielen?
- Schläfst du genug?

sionen zu haben!“ ist es möglich aus einer Idee oder einen Traum auch etwas zu erschaffen. Egal, was andere dazu sagen. Man muss dafür aber auch an sich selbst glauben und daran, dass man sein Ziel auch erreichen kann. Das bedeutet der erste Schritt ist der Glaube an sich selbst. Dann sollte man sich Fragen, warum man ein Ziel erreichen möchte. Ein Zitat von Mark Twain bringt es treffend auf den Punkt: „Das Geheimnis des Erfolges ist, anzufangen.“ Also müssen natürlich dann auch Taten folgen. Oftmals ist es hilfreich sich Vorbilder zu suchen und sich sein persönliches Ziel zu visualisieren.

Es gilt aber auch zu lernen, sich keine Ausreden mehr zu suchen und sich dabei nicht selbst anzulügen und gar zu sabotieren. Denn wenn einem etwas wirklich wichtig ist, findet man auch eine Lösung. Gerade im Bereich Fitness und Ernährung ist es vielleicht auch notwendig sich Hilfe zu holen. Ein Trainer motiviert und unterstützt dich dabei, die eigenen Ziele zu erreichen. Am Ende kann man so nur gewinnen! Entweder bekommt oder erreicht man das, was man sich vorgenommen hat. Oder man lernt dabei etwas dazu! So oder gibt es nichts zu verlieren. ★





6 Lebensmittel die Haustiere nicht fressen sollten

GIFTIGE LEBENSMITTEL. Auch wenn der Hundeblick noch so verführerisch ist - nicht jedes Lebensmittel sollte vom Teller fallen. Es gibt einiges, das für unsere Haustiere ungesund oder sogar lebensgefährlich sind.

Welcher Haustierhalter kennt es nicht? Beim Essen winselt der Hund oder schnurrt die Katze unter dem Tisch, weil das Essen zu verführerisch duftet und die Hoffnung besteht, dass etwas vom Teller fällt. Doch nicht jedes Lebensmittel, das für und Menschen bekömmlich ist eignet sich auch als Leckerei für Hund oder Katze.

1 Schokolade. Für Hunde ist Schokolade giftig, da sie die Substanz Theobromin enthält. Dabei gilt, je dunkler die Schokolade ist, umso höher ist auch der Gehalt dieser Substanz. Hunde können darauf Erbrechen, oder Symptome wie Durchfall, Herzrasen, Zittern und Krämpfe zeigen. Im schlimmsten Fall führt der Verzehr sogar zum Tod. Die Auswirkungen zeigen sich manchmal erst einige Stunden später. Katzen sind nicht so empfindlich gegenüber Theobromin, aber auch sie sollten keine Schokolade bekommen.

2 Avocado. Die Avocado hat sich für viele zu einem gesunden Frühstückssnack entwickelt, für Haustiere ist sie je-

doch gefährlich! Sie enthält die Substanz Persin und führt bei Hunden und Katzen zu Magen-Darm-Beschwerden. Dieser Stoff kann sowohl bei Hunden als auch Katzen zu Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen führen. In seltenen Fällen kommt es zu Atembeschwerden und Flüssigkeitsansammlungen in der Brust.

3 Zwiebeln & Knoblauch. Sowohl Zwiebeln als auch Knoblauch enthalten Thiosulfat. Dieser Stoff kann bei Hunden und Katzen zu Blutarmut führen. Müdigkeit, Atembeschwerden, blasse Schleimhäute und sogar Nierenschäden können die Folge sein. Tierärzte raten generell auch davon ab, gekochte Gerichte an Tiere zu verfüttern, da oft Zwiebeln und Knoblauch enthalten sind.

4 Macadamia-Nüsse. Diese Nüsse sind hochgiftig für Hunde! Eine Menge von nur 0,7 Gramm pro Kg Körpergewicht können für Hunde lebensgefährlich sein. Nach einem Verzehr wirken die Tiere schwach und antriebslos, erbrechen oder zittern. Fieber und Lahmheit können ebenfalls die Folge sein. Dies gilt ebenso für Katzen. Aber auch andere Nüsse kön-

nen giftig sein für Tiere. Walnüsse sind ab und an vom Schimmelpilz *Penicillium crustosum* befallen. Sein Gift wirkt ähnlich wie Strychnin und verursacht Muskelkrämpfe und Zittern.

5 Trauben und Rosinen. Sowohl Weintrauben als auch Rosinen sind ein absolutes No-Go für Hunde und Katzen. Die Tiere können nach dem Verzehr Vergiftungserscheinungen zeigen und in schweren Fällen sogar ein Nierenversagen erleiden. Andere Obstsorten wie Äpfel und auch die eine oder andere Kirsche können aber auch Haustiere fressen. Nur Obstkerne sollten unbedingt entfernt werden.

6 Süßungsmittel Xylitol. Wer kalorienarm kocht und backt und dabei Lebensmittel mit Xylitol verwendet, muss aufpassen und dieses sicher verwahren. Dieser Süßstoff besteht aus Birkenzucker und gilt als pures Gift für Hunde. Schon 0,1 Gramm pro Kg Körpergewicht können tödlich sein! Der Stoff führt zu Krämpfen und komatösen Zuständen. Sollte etwas davon verzehrt werden ist unbedingt ein Tierarzt aufzusuchen. ★

**SALZBURGER
VOLKSPARTEI**

**Nur
gemeinsam
ist alles
machbar.**

#ausverantwortung

#salzburg

#gemeinsam

#allesmachbar



RED ZAC



Kappacher

Jetzt wird's knackig



LG LED UHD 4K Smart-TV

65 Zoll / 164 cm. Lebensechte Bilder und brillante Farben mit einer viermal höheren Pixelgenauigkeit als bei einem Full HD TV, LED-Hintergrundbeleuchtung, Amazon Alexa kompatibel, Apple AirPlay2 & HomeKit kompatibel. Type: 65UQ75009LF



HISENSE Ultra HD Premium 4K

55 Zoll / 139 cm. Erstklassiges Sehvergnügen mit erstaunlicher Farb- und Klangreinheit. Alexa Sprachsteuerung, Google Assistant kompatibel, 2 x USB, Digitaler Audio-Ausgang (S/PDIF), LAN, WLAN & Bluetooth integriert. Type: 55U876Q



AEG Herdset

Mit Pyrolyse (Selbstreinigung), Grillfunktion, Kindersicherung, Edelstahl mit Antifingerprint, gleichmäßige Wärmeverteilung im gesamten Garraum (72l), Edelstahlrahmen, 4 Kochzonen, Bräterzone. Type: EPS33102ZM Edelstahl + HE604060XB



GORENJE Einbaugeschirrspüler

60 cm breit, Aquastop: Schutz vor Wasserschäden, mit Besteckkorb, Selbstreinigender Filter, Startvorwahl, 5 Programme: inkl. Schnellprogramm. Type: GI62040X



KITCHENAID Küchenmaschine

5 Jahre Garantie, 4.8l Fassungsvermögen, Direktantrieb, Original-Planetenrührwerk, 10 Geschwindigkeitsstufen. Type: 5KSM175

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!