

PONGAU & ENNSTAL

NR. 193 • 22. / 23. FEBRUAR 2024

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

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



FILZMOOS 21. - 23.03.2024

Österreichische Yukigassen Meisterschaft





Österreichs größte Schneeballschlacht!

21. - 23. MÄRZ 2024 IN FILZMOOS. Internationale Österreichische Yukigassen Meisterschaft.

Mach mit und sei mit deinem Team (Verein, Firma, Freunde, Stammtisch, ...) dabei bei Österreichs größter Schneeballschlacht. Von 21. bis 23. März 2024 findet in Filzmoos die Premiere von Yukigassen in Österreich statt. Wenn du und dein Team LUST auf jede Menge Spaß im Schnee habt, dann meldet euch noch heute an zur ersten Österreichischen

Yukigassen Meisterschaft. Mitmachen kann jeder, es gibt keine Voraussetzungen (außer ein Mindestalter von 13 Jahren). Mit der richtigen Strategie, viel Geschick und etwas Glück werdet ihr ja vielleicht die ersten Österreichischen Yukigassen Meister.

Yukigassen

Ein Spiel um Strategie, Geschick & Schneebälle. Yukigassen (japanisch ‚Schnee-

schlacht‘) ist ein japanischer Volkssport und eine Schneeballschlacht mit Regeln. Die offiziellen Yukigassen Weltmeisterschaften finden seit 1989 in Japan statt, die Europameisterschaften werden jährlich in Finnland ausgetragen. Sitz des österreichischen Yukigassen Verbandes und Austragungsort der österreichischen Yukigassen Meisterschaften ist Filzmoos.

Schneeballschlacht 2.0

Ein Yukigassen Team besteht aus 7 Spielern. Ziel ist es, innerhalb der 3-minütigen Spielzeit möglichst viele gegnerische Spieler mit Schneebällen zu eliminieren, oder die gegnerische Fahne zu erobern (ohne dabei getroffen zu werden). Jedem Team stehen pro Satz 90 Schneebälle zur Verfügung. Gespielt wird auf 2 gewonnene Sätze à 3 Minuten. ★



Anmeldung & Infos

Tel.: 06453 / 8235
yukigassen@filzmoos.at
www.yukigassen-austria.at



**SUPERWAHLJAR 2024
BÜRGERMEISTERWAHL
IM PONGAU**



**GEWALT IM KLASSENZIMMER
TATORT SCHULE**

NR. 193 • 22. / 23. FEBRUAR 2024

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



ÖSTERREICHISCHE POST AG • POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600, ST. JOHANN, RW 114039077K

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Pilotschulen im Pongau

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



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

WOHNSTUDIO RESCH

Planungssicherheit & top Qualität

MIT DAN KÜCHEN. In Zeiten von wirtschaftlichen Herausforderungen und Unsicherheiten ist es besonders wertvoll, einen verlässlichen Partner an seiner Seite zu haben.

Seit über 30 Jahren pflegt das Wohnstudio Resch eine enge Zusammenarbeit mit langjährigen Partnern. Dies ermöglicht es, die hohen Werte und Qualitätsstandards, die Christian und Richard ver-

treten, auch direkt an ihre Kunden weiterzugeben. So sind sie nicht nur Dienstleister, sondern vielmehr ein starker Partner, der ihre Visionen, Wünsche und Budgetvorstellungen perfekt in Einklang bringt. Die Zusam-

menarbeit mit DAN Küchen ist ein herausragendes Beispiel dafür. Der Hersteller garantiert stets Top-Qualität zu einem erschwinglichen Preis. Doch auch Bäder, Wohnzimmer, Vorzimmer und sogar teilweise Schlaf-

zimmer sind mit den Produkten von DAN umsetzbar. Wohnkonzepte mit Preisgarantie von bis zu einem Jahr inkl. DAN Aktionen aus TV und Rundfunk können so angeboten und umgesetzt werden. ★

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



DIE NR. 1 IN ÖSTERREICH
DANKÜCHEN

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

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee



Soziale PROJEKTE

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



LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN




**Ihr A-G Cup
Spezialist**

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

INSEKTENGEWEBE
austauschen

AKTION
bis Ende
März



LIENBACHER

Wohlfühlen mit Licht und Sonne

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

- ## HIGH LIGHTS

★

Seite 08
Kunstbox St. Veit
Aussteller im März
- ★

Seite 20
Sonnenskilauf
Skispass im Pongau & Ennstal
- ★

Seite 32
Superwahljahr
Bürgermeisterwahlen
- ★

Seite 42
Tatort Schule
Lehrer kämpfen gegen Gewalt
- ★

Die nächste Ausgabe des
**MAGAZIN PONGAU
& ENNSTAL**
 erscheint wieder
 am 21.03.2024
www.pongaumagazin.at

KULTUR: PLATTFORM



FOTO: LITTLE BIG ROCKSTARS / FRIEDL GÖSCHEL

FR, 23.02., 20:00 Uhr
Im Dialog

Die helle Seite der künstlichen Intelligenz



MI, 28.02., 16:00 Uhr
Kinderkultur

Sing-Sang-Märchenklang:
Das Schwert, das lieber ein
Küchenmesser sein wollte



FR, 01.03., 20:00 Uhr
55. Jam:Session

Im Zweifel für Spontantität! Nach der erfolgreichen Neuauflage im Herbst 2023 folgt nun die zweite Ausgabe.



SA, 09.03., 14:00 Uhr
Little Big Rockstars

Musikworkshop für Kinder
von 8 – 14 Jahren



FR, 15.03., 19:30 Uhr
sZEHNE

Unser – Jubiläum!

Festakt & Musikertalk; Live-Revivalbands:
Chelsea Hotel | Ironage | Fundum

Aktuelle Infos unter:
www.kultur-plattform.at



FOTO: STADTGEMEINDE SCHLADMING

Steirisches Klimaticket. Bgm. DI Hermann Trinker freut sich, dass im Stadtrat der Kauf zweier „Steirischer Klimatickets“ beschlossen wurde. Ab sofort kann sich jede bzw. jeder Gemeindegänger das Klimaticket kostenlos „ausleihen“. Damit stehen einem alle Züge, Busse und Straßenbahnen im gesamten steirischen Verbundgebiet, inkl. den Tariferweiterungsbereichen nach Radstadt (S), Tamsweg (S), Szentgotthárd (HU), Reichenfels (K) und Oberwart (B) gratis zur Verfügung. Natürlich gehören die Buslinien der Planai-Hochwurzen-Bahnen und der Ramsauer-Verkehrsbetriebe ebenso dazu! Infos dazu unter: **22 508-215** oder **gemeinde@schladming.at**.

65.209
ZAHL DES MONTAS

Bei den Wahlen am 10. März 2024 sind im Bundesland Salzburg insgesamt 439.785 Personen wahlberechtigt. Im Pongau gibt es 65.209 wahlberechtigte Einwohner.

Pongauer Immobilienmarkt 2024

„Wir gehen mit einem positiven Gefühl ins neue Jahr. Bereits 2023 hat sich gezeigt, dass gebrauchte Immobilien (vor allem Häuser, aber auch Wohnungen) im Pongau weiterhin sehr gefragt sind. Die Preise für solche Objekte werden voraussichtlich nicht mehr sinken. Insofern ein guter Zeitpunkt für Käufer, die eine gesicherte Finanzierung aufweisen können.“, fasst Hans Maurer, Geschäftsführer von RE/MAX Spirit in St. Johann die Ausblicke für den Pongauer Immobilienmarkt 2024 zusammen.



FOTOS: REMAX / SPIRIT



08. MÄRZ 2024, 18.00 UHR:

KÜCHENGUIDE PRÄSENTATION



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



GFRERER
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



Kunstbox St. Veit

KUNSTPROJEKT IN ST. VEIT. Im Sommer E-Bike Box - im Winter einzigartiger Ausstellungsraum und Begegnungszone für Künstler, Handwerker, Vereine und Sportler: Die Kunstbox hat wieder geöffnet!

Seit inzwischen 3 Jahren wird im Winter die E-Bike Box in St. Veit,

wo im Sommer Elektro-Fahreräder von Einheimischen und Gästen ausgeliehen werden können, zum Künstleratelier. In der Übergangszeit sollte die Box aber auf keinen Fall leer stehen, so hat Bürgermeister Manfred Brugger, auch Vorsitzender des Kulturausschusses in St. Veit, gemeinsam mit dem TVB Salzburger Sonnenterrasse die KUNSTBOX ins Leben gerufen. So entstand ein außergewöhnlicher Ausstellungsraum und wird als kulturelle Begegnungszone genutzt. Seit 2021 wird diese Idee von

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



BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung



heimischen Künstlern genutzt und von den Bürgern gut besucht. Der gut sichtbare Standort der Box ist zudem noch ein richtiger Blickfang. Die KUNSTBOX wird von der Gemeinde St. Veit für die St. Veiter Kunst- und Kulturszene kostenlos zur Verfügung gestellt. Heimische Künstler, Vereine und Sportler haben hier die Möglichkeit ihre Werke zur Schau zu stellen. Die beheizte Box bietet sich förmlich an, sie für die Belebung des Ortes zu verwenden. Noch bis Anfang April wechseln die Ausstellungen der unterschiedlichen Künstler und Handwerker wöchentlich.

Rückblick

Seit Ende Oktober 2023 haben inzwischen wieder zahlreiche Künstler ihre Arbeiten und Werke in der KUNSTBOX präsentiert. „Die Künstler füllen die KUNSTBOX mit Leben! Lesungen, Bilder, Plastiken, Perlenketten, handgeschnittene Gewürzmühlen, Dekoherzen, gefaltete Bücher, Eisenskulpturen und vieles mehr sind in der größten Auslage von St. Veit zu sehen.“, so der Organisator Markus „mugs“ Obermoser. „Dass man sich beim Spaziergang durch St. Veit einmal bei der KUNSTBOX trifft, auf einen Künstlertratsch oder zum Fachsimpeln ist keine Seltenheit mehr. Kreative Menschen haben hier die Möglichkeit ohne finanziellen Aufwand ihr Können zu zeigen. Wöchentlich wird gewechselt, wodurch eine Vielfalt an Exponaten präsentiert werden kann. Bis 11. April dauert die KUNSTBOX-Saison noch an und endet mit dem Radiosender „Freies Radio Salzburg Land - Radio Nautilus“. Über die Sommermonate sind einige der Künstler auf den verschiedensten Veranstaltungen in der Gemeinde anzutreffen. Für den nächsten Winter ist die KUNSTBOX gesichert und natürlich sind schon wieder einige interessante Ausstellungen in Aussicht. ✨



herzgsell
Marmor Stein & Form

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

Manuel Seiss

23. - 29. Februar

Neben meinem Beruf als Architekt bin ich mit Leib und Seele Künstler und Designer. Inspiriert von dem Verhalten und individuellen Eigenschaften der Tiere entstehen meine Aquarelle. Dabei lege ich großen Wert auf die Einzigartigkeit der einzelnen Vögel und Tiere und möchte sie, mit meiner freien, lebensfrohen Art zu malen, anderen Menschen näher bringen. Mir ist es ein Anliegen, dass sich die Menschen über die Vielfalt und Schönheit in unserer natürlichen Umgebung bewusst sind. Es gibt vieles zu sehen und es ist jedes Mal etwas besonderes, ein seltenes Tier in freier Wildbahn zu entdecken.

www.art.manuelseiss.com



Mathias Schuh

01. - 07. März

Mathias Schuh ist manchen als Schauspieler Regisseur und Leiter der Theaterachse und des Freien Theaters Schwarzach vielleicht schon ein Begriff. Seit gut 10 Jahren baut er auch Gitarren. Zuerst E-Gitarren und Western aber schon nach 2 Jahren verlegte er sich hauptsächlich auf Konzertgitarren. Nach vielen Versuchen verschiedenster Bauformen hat er nun seit fünf Jahren „seinen Ton“ gefunden und seine eigene Konstruktionsweise entwickelt die seinen Klangvorstellungen entspricht. Seither baut er seine Gitarren vorwiegend aus europäischen Hölzern und auf Bestellung: Jedoch gibt es einige Vorführmodelle welche bei der Ausstellung angespielt werden können. Also wer Lust hat eines der Unikate auszuprobieren hat nun Gelegenheit dazu.

Aussteller im März

Thomas Schafflinger-Rettenbacher

08. - 14. März

Thomas beschäftigt sich zurzeit fotografisch mit dem Thema, Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen. So möchte er mit seinen Fotografien wachrütteln und aufzeigen wie sich Tourismus, Kapitalismus und unser Umgang mit Energie, auf die Natur und letztendlich auch auf uns und unsere Interaktion mit der Natur auswirken. Formen, Licht und Schatten der verschiedensten Motive, die möglicherweise nur für einen kurzen Augenblick wahrnehmbar sind, dauerhaft in ein Bild einzufangen und diesen Moment so auch für andere sichtbar zu machen, motivieren ihm.



Barbara Schafflinger-Rettenbacher

08. - 14. März

Barbara ist eine autodidakte Künstlerin, die von der Malerei seit ihrer Kindheit begleitet wird. Dabei hat sie sich nicht auf eine Technik spezialisiert, sondern verwendet intuitiv die jeweilige für sie passende Technik an. Sei es Acryl- oder Ölmalerei, spachteln, Linolschnitte, oder auch mit Naturmaterialien wie zum Beispiel, Tinte vom Wiesentintling und vieles mehr. In den Bildern und Gedichten spiegelt sich ihre enge Verbindung zur Natur und die kritische Auseinandersetzung mit der Rolle des Menschen darin wider.



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

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



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

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 08.00 - 12.00 Uhr
MO-DO 13.00 - 16.00 Uhr

„Mein fugenloses Bad“

ALLES AUS EINER HAND. Moderne Badsanierung mit bazuba

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

Jetzt Chance nutzen

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

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

Beste Qualität

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

dass die Beschichtungen nicht nur schnell durchgeführt werden, sondern auch für viele Jahre halten.

Service

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

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER

Ihr neues Bad aus einer Hand!

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

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



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.



Kostenlose Beratung:
06546 - 21133

SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

bazuba



WELTKREBSTAG AM 4. FEBRUAR!

FOTOS: KSK/ EVA-MARIA MRAZEK

Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach will seinen onkologischen Schwerpunkt stärken und zudem die Versorgung von Krebspatienten im Süden des Landes Salzburg weiter verbessern. Auf Initiative des Pongauer Spitals wird am Aufbau eines "Onkologie-Netzwerks Innergebirg" gearbeitet, in welches neben Krankenhäusern und Rehazentren

auch die niedergelassenen Ärzte in der Region eingebunden werden sollen. Primar Georg Pall, Leiter der Abteilung Innere Medizin II im Pongauer Klinikum, macht anlässlich des heurigen "Weltkrebstages" am 4. Februar vielen Betroffenen Hoffnung: "Wir erleben derzeit eine Phase, in der bei zahlreichen Tumorarten in frühen Stadien verbesserte Therapien zu deutlich gestiegenen Chancen auf

Heilung und sinkenden Sterberaten führen." Er betont aber zugleich: "Voraussetzung für mehr Früherkennung sind mehr Vorsorgeuntersuchungen." Der erfahrene Mediziner hat im Zuge der Neustrukturierung der Inneren Medizin vor rund einem Jahr auch die neue Abteilung Innere Medizin II mit Schwerpunkt "Onkologie/Hämatologie" im Kardinal Schwarzenberg Klinikum übernommen.

OSTERMARKT

PALMSONNTAG
24. MÄRZ • AB 8:30 UHR
PFARRKIRCHE ST. JOHANN

300 HANDBEMALTE OSTEREIER DER FIRMLINGE
Die Firmlinge Lea Wappel, Sophia Schaidreiter, Thomas Zirniczer, Nina Huttegger, Antonia Bruchmann, Katharina Wärter, Carina Rumpeltes freuen sich über zahlreiche Verkäufe. Der Erlös kommt bedürftigen Personen in der Region zugute.

HANDGEMACHTE OSTERKERZEN, BESTICKTE SALZSACKERL & OSTERDEKORATION DER FRAUENBEWEGUNG
Der Erlös kommt einer bedürftigen Familie in der Region zugute.

ÖVP Frauen ST. JOHANN



Silent Disco in St. Johann im Pongau

Dank ihrer innovativen und kontaktfreudigen Art konnte unsere 1. Vizebürgermeisterin Evi Huber eine fantastische Veranstaltung nach Sankt Johann bringen. Am 10. Februar war es endlich so weit. Die erste Silent Disco von Salzburg fand im Schifferpark in Sankt Johann statt. Wie funktioniert eine Silent Disco? Bei einer Silent Disco hören Sie die Musik über Kopfhörer statt aus Lautsprechern. Trotz der niedrigen Temperaturen strömten etwa 400 Besucher herbei. Es wurde getanzt und gefeiert. Die Atmosphäre war einfach großartig. Wir sind sicher, dass wir dieses Event wiederholen werden, denn es war ein unvergessliches Erlebnis für unsere Jugendlichen und Junggebliebenen.

FOTOS: EVI HUBER

#JOregional

JO LADIES SHOPPING DAYS

SHOPPING

Lass Dich von
uns beim Shoppen
entdecken und Du
bekommst eine von
unseren **1.000**
JOregional-Rosen
aus dem Hause

 **ZACHHÄLMEL**
Blumen, Garten und mehr...

21. - 23. MÄRZ 2024

IN DEN ST. JOHANNER GESCHÄFTEN

STARK WEIBLICH & VOLLER AKTIONEN

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT
DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT



www.sbsshopping.at

EXKLUSIV INTERVIEW MIT

Dr. med. Clemens Huber

Primar der HNO-Abteilung im Kardinal Schwarzenberg Klinikum
in Schwarzach im Pongau anlässlich des Welttag des Hörens am 3. März 2024.

Wir leben in einer immer lauterer Umgebung, haben somit auch immer mehr Patienten Hörprobleme oder Gehörverluste, auch in immer jüngeren Jahren?

Dr. med. Clemens Huber: Wir leben tatsächlich in einer lauten, meist zu lauten Umgebung. Ich würde jedoch nicht sagen, dass sich die Lärmbelastung in den letzten 100 Jahren stark verändert hat. Kam es früher zu Hörstörungen die durch Verletzungen im Krieg bedingt waren, traten danach in der Zeit des Wiederaufbaus vermehrt Lärmschwerhörigkeiten durch Arbeitslärm auf. Damals wurde der Gehörschutz nur sehr unzureichend wahrgenommen. Seit den 80er und 90er Jahren ist dies erfreulicherweise deutlich besser. Was jedoch zugenommen hat sind Lärmschäden, welche durch Freizeitaktivitäten ausgelöst werden (z.B. durch Musik). Was sich sicher auch geändert hat ist, dass sich unsere Ansprüche an das Hören deutlich erhöht haben. Um in unserer modernen Berufswelt bestehen zu können, ist Kommunika-

tion enorm wichtig. Dadurch fallen Hörstörungen deutlich früher auf und werden möglicherweise auch früher diagnostiziert. Auch die erfreulicherweise zunehmende Lebenserwartung spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Da immer mehr Menschen 80, 90 und sogar 100 Jahre alt werden, spielt die Altersschwerhörigkeit eine wesentlich größere Rolle als in früheren Zeiten.

*Wie ist die Situation im Bundesland Salzburg?
Wie entwickeln sich hier die Patientenzahlen?
Wie sieht der Trend im KSK aus?*

Dr. med. Clemens Huber: Die Anzahl der Patienten mit angeborenen Schwerhörigkeiten und erworbenen Schwerhörigkeiten scheinen in den letzten Jahren relativ konstant geblieben zu sein. Deutlich zugenommen hat jedoch die Anzahl der älteren Patienten, die aufgrund ihrer Altersschwerhörigkeit im Sprachverstehen eingeschränkt sind. Die Versorgung dieser heute sehr aktiven Gruppe ist eine sehr wichtige Aufgabe für uns Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Durch den Erhalt des Sprachverstehens ist ein aktives, soziales Leben erst möglich.

Wo liegen die Ursachen für Hörprobleme und Hörverlust?

Dr. med. Clemens Huber: Neben einer Reihe von angeborenen Hörstörungen gibt es die größere Gruppe der erworbenen Hörstörungen. Ursächlich für diese Hörstörungen können einerseits Lärm sein, andererseits Erkrankungen des Ohres, die zu einem deutlichen Hörverlust führen. Die größte Gruppe der schwerhörigen Patienten ist aber wohl jene mit einer Altersschwerhörigkeit.

Was sind die Symptome, woran erkennt der Patient die eigenen Hörprobleme und mit welchen Sympto-



Primar Dr. Huber im Untersuchungsraum.



Nachkontrolle
Operation
Hörimplantat.

men kommen die Patienten in die HNO-Ambulanz des Krankenhauses?

Dr. med. Clemens Huber: Nur bei akut aufgetretenen Hörstörungen bemerkt der Patient eine Hörminderung. Diese Patienten (mit z.B. Hörsturz) empfinden aufgrund der raschen Verschlechterung des Hörens eine Hörstörung und kommen aus diesem Grund in unsere Ambulanz. Bei den meisten Patienten kommt es aber zu einer langsam fortschreitenden Hörstörung. Diesen Patienten ist lange nicht bewusst, dass sie schlecht hören und eigentlich eine Therapie benötigen würden. Was die Patienten jedoch frühzeitig bemerken, ist ein zunehmender Verlust des Sprachverstehens. Die Patienten geben an, dass sie zwar hören, aber nicht verstehen. Dies tritt vor allem in akustisch anspruchsvoller Umgebung (z.B. Kaffeehaus, Feier) auf.

Warum ist es so wichtig, dass Patienten mit Beschwerden frühzeitig zu Ihnen kommen?

Dr. med. Clemens Huber: Tritt eine akute Erkrankung des Ohres auf, kann eine entsprechende Therapie die Hörverschlechterung verhindern bzw. meistens doch deutlich

verbessern. Daher ist es wichtig, dass diese Patienten rasch von einem HNO-Arzt untersucht werden. Bei Patienten mit einer chronischen Lärmschwerhörigkeit oder Altersschwerhörigkeit ist es wichtig, frühzeitig mit einer Hörgeräteversorgung zu beginnen. Es kommt nämlich durch Umbauvorgänge im Gehirn bei unversorgten Hörstörungen zu einer zunehmenden Verschlechterung des Sprachverstehens, da die zentrale Verarbeitung der Sprache zu wenig stimuliert wird. Es besteht auch ein erhöhtes Risiko einer dementiellen Entwicklung.

Wo reichen andere Therapieansätze nicht mehr aus und wo ist ein operativer Eingriff schließlich sogar sinnvoll oder notwendig?

Dr. med. Clemens Huber: Je nach Art und Dauer der Erkrankungen gibt es verschiedenste Therapieansätze, diese müssen sehr individuell auf den jeweiligen Patienten abgestimmt werden. Das Ziel der Behandlung ist ein möglichst natürliches Hören und ein gutes Sprachverständnis. Dazu können auch operative Therapien beitragen. Bei den operativen Therapien gibt es hörverbessernde Operationen, bei

welchen die natürlichen Strukturen des Ohrs rekonstruiert werden. Andererseits gibt es auch Operationen bei denen Hörgeräte implantiert werden. Man unterscheidet dabei Hörgeräte, welche die Schallübertragung ersetzen (Knochenleitungshörgeräte) oder Hörgeräte, die den Hör-Nerv direkt stimulieren (Cochlea Implantate).

Was genau passiert bei so einem Eingriff, was wird verändert und wie lange dauert ein solcher Eingriff? Wo liegen die möglichen Risiken?

Dr. med. Clemens Huber: Bei Patienten, bei denen die Schallübertragung vom äußeren Ohr auf das innere Ohr durch Erkrankungen gestört ist, kann ein Knochenleitungshörgerät verwendet werden. Dabei wird hinter dem Ohr unter der Haut ein Hörgerät am Knochen befestigt, die Haut wird dann wieder verschlossen und über den außenliegenden Teil des Hörgeräts kann der Patient dann deutlich besser hören. Die Risiken bei dieser Operation sind sehr überschaubar. Sie liegen im Wesentlichen in einer Infektion und einer schlecht funktionierenden Schallübertragung.

Welche Ergebnisse bringt diese Operation, was dürfen die Patienten erwarten?

Dr. med. Clemens Huber: Bei Patienten mit normaler Funktion des inneren Ohres kann ein annähernd normales Hören erreicht werden. Bei richtiger Indikationsstellung sind die Patienten sehr zufrieden.

Wohin geht die wissenschaftliche Forschung? Welche Innovationen können Patienten in den kommenden Jahren erwarten?

Dr. med. Clemens Huber: Es gibt im Wesentlichen zwei Bereiche: Einerseits werden die vorhandenen technischen Möglichkeiten immer besser genutzt, die Hörgeräte und auch die implantierbaren Hörhilfen werden immer kleiner und funktionieren immer besser. Grund dafür ist auch eine immer bessere Datenverarbeitung. Weitere Therapieansätze gehen dahin, dass mittels Gentherapie bestimmte Defekte im Bereich des Innenohrs wieder verbessert werden. Die Forschung steckt jedoch hier noch in den Kinderschuhen. Es wird noch einige Zeit dauern, bis entsprechende Therapien möglich sind. ★



Schwarzer Holunder Heilpflanze 2024

KRÄUTERHERZ. Auch für dieses Jahr wurde vom deutschen Verein NHV Theophrastus wieder die Heilpflanze des Jahres gewählt. Für das Jahr 2024 wird dem „Schwarzen Holunder“ (*Sambucus nigra*) diese große Ehre zu teil! *Von Karolina Hudec*

Die Namensbezeichnung „Schwarzer Holunder“ ist vielleicht nicht so geläufig, wenn im Volksmund die Rede vom klassischen Holunder ist aber mit der Übersetzung des offiziellen lateinischen Pflanzennamen nachvollziehbar. Ob als Strauch oder kleiner Baum, der Holunder beschenkt uns im Spätfrühling erst mit seinen wunderbaren duftenden Blüten und im Spätsommer ein zweites Mal mit seinen dunklen aromatischen Beeren, vorausgesetzt wir haben nicht unüberlegterweise zuvor alle Blüten geerntet! Was wir ohnehin nicht tun sollten, damit Insekten immer noch genü-

gend Nahrung finden und sich aus den verbleibenden Blüten bis zum Sommerende hin die Holunderbeeren bilden können!

Kulinarische Spezialität

In der heutigen Zeit sind die häufigsten Verwendungen von Holunder im kulinarischen Bereich zu finden. Ob Holler-

kiacher! als Süßspeise, als Sirup oder Gelee aus den weißen duftenden Holunderblüten oder Marmelade, Saft aber auch eine süße Suppe aus den dunklen Holunderbeeren. Die Suppe wird im Volksmund auch „Fliederbeersuppe“ genannt, da man die Holunderbeeren auch oftmals als „Fliederbeeren“ bezeichnet.

„Als „Apotheke der armen Leute“, wurde Holunder in vielen Rezepten gegen so manche Beschwerden geschätzt und auch zahlreiche Mythen und Bräuche ranken sich seit Jahrtausenden um den Holunder.“

Karolina Hudec

zert. Kräuterpädagogin
aus Mühlbach am Hochkönig



Volkshelkunde

In der überlieferten Volkshelkunde ehrte man den Holunder und zog den Hut vor ihm. Denn als sogenannte „Apotheke der armen Leute“, wurde Holunder in vielen Rezepten gegen so manche Beschwerden geschätzt und auch zahlreiche Mythen und Bräuche ranken sich seit Jahrtausenden um den Holunder. „Vor Hollerstaund und Kranawitt, ziag i mein Huat und noag mi bis zur Mitt!“ heißt es da im Volksmund. Gemeint sind hier die beiden Heilpflanzen Holunder und Wacholder, in welchen man bereits vor tausenden Jahren deren innewohnenden Pflanzengeister und Gottheiten erkannte, diese zur Hilfe rief und zutiefst verehrte. Musste man etwas vom Holunder schneiden oder gar fällen, durfte dies nie ohne eine Opfergabe passieren. Hierzu wurden Lebensmittel geopfert. Denn in früheren Zeiten waren Lebensmittel sehr wertvoll, weil nicht immer in Fülle vorhanden und mit sehr viel körperlichem Arbeitsaufwand hergestellt.

Rituale & Bräuche

Der Holunder war für viele Generationen unserer Ahnen ein Baum, der eng mit Geburt, Leben, Heirat und dem Tod verbunden war. Zahlreiche historische Überlieferungen aus verschiedensten Kulturen und Ländern erinnern daran. Und so manche Rituale und Bräuche sind auch heute noch eng mit dem Holunder verbunden. Da sollte es uns nicht verwundern, das getrocknete Blüten vom Schwarzen Holunder von unseren Vorfahren auch als Räucherwerk genutzt. Holunderblüten veräuchert lehren das richtige Tun und den richtigen Zeitpunkt, können bei der Findung der Lebensaufgabe helfen und sollen schützend auf uns wirken.

Heilwirkung

Für die Stärkung des Immunsystems und der Abwehrkräfte sind Holunderblüten und Holunderbeeren eine Unterstützung aus der Natur! Und auch bei Nervenschmerzen, Rheuma, Gicht oder Kopfschmerzen wird dem Holunder in der Natur- und Volkshelkunde eine wohltuende Wirkung zugesprochen. Denn er verfügt über verschiedenste Inhaltsstoffe wie beispielsweise ätherisches Öl, Flavonoide, Schleimstoffe, Gerbstoffe, Vitamine, Fruchtsäuren und Mineralstoffe. Holunderblüten bzw. Holunderbeeren können

unser Immunsystem stärken, gelten als schweißtreibend, entzündungshemmend, schleimlösend, leicht harntreibend, leicht abführend, zellschützend und fördern den Stoffwechsel.

Tee

In Erkältungszeiten schätzt man den Tee aus getrockneten Holunderblüten. Kombiniert mit Lindenblüten in einem Tee, ist dieses Duo ein wahres Kraftpaket! Bei der Zubereitung immer dran denken, dass ätherische Öle sich leicht mit dem Wasserdampf verflüchtigen, daher immer zugedeckt ziehen lassen!

Saft

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

Weitere Formen

Neben dem Schwarzen Holunder findet man hin und wieder auch den Trauben-Holunder (*Sambucus racemosa*) oder auch Roter Holunder genannt. Die Wuchsform dieser Giftpflanze erinnert stark an die vom Schwarzen Holunder. Jedoch entwickelt der Rote Holunder grün gelbliche Blüten und die späteren Früchte sind auffallend rot. In Fachliteraturen gilt der Rote Holunder in der heutigen Zeit als Giftpflanze, auch wenn diese Holunderart von früheren Generationen genutzt worden ist. Mit dem Schwarzen Holunder sind wir aber ohnehin bestens gerüstet, auch wenn wir uns noch etwas in Geduld üben dürfen, bis zum Erblühen der ersten Holunderblüten! Vorfreude soll bekanntlich aber zu einer der schönsten Freuden zählen. ★

EXPERTEN
TIPP

Orientierungshilfen für zu Hause



Elisabeth Harzer, BScN
Interne Parterre
Landeslinik St. Veit

Eines der Kernsymptome von Menschen mit Demenz ist die Orientierungsstörung. Dabei wird in 4 Ebenen kategorisiert: zeitlich, örtlich, zur Person und situativ. Um Menschen mit Demenz die Alltagsorientierung zu erleichtern wird im Landeskrankenhaus St. Veit mit Orientierungshilfen gearbeitet. Diese können auch zu Hause in den Alltag integriert werden. Uhren, Kalender, Tageszeitungen, Wochen dispenser für Medikamente und anlassbezogene Dekorationen dienen der zeitlichen Orientierung. Die Beschilderung von Räumen mit Bildern oder der altbekannten Sprachegewohnheit soll eine örtliche (räumliche) Orientierung schaffen. Die Orientierung zur Person bleibt erfreulicherweise meist am längsten aufrechterhalten, gestärkt wird sie durch Fotos, eigene Kleidung und regelmäßiges Spiegeltraining. Situative Orientierungshilfen sind beispielsweise Erinnerungshilfen zur aktuellen Situation (z.B. ein Whiteboard mit der Aufschrift „Bitte den Herd nach dem Kochen ausschalten“).



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

ANZEIGE FOTO: DIETMAR BOLDT



Photovoltaik: Der Schlüssel zu einer nachhaltigen Zukunft

DAFI GMBH IN EBEN. Wir sind Ihr Photovoltaik-Spezialist im Salzburger Land

Eines steht fest: Der Ausbau erneuerbarer Energie sowie die Verbesserung der Energieeffizienz haben in den vergangenen Jahren immer mehr an Wichtigkeit erlangt. Die Nutzung von Photovoltaik gilt als eine der effizientesten und nachhaltigsten Formen der Energiegewinnung. PV-Anlagen können nicht nur auf Dächern, sondern auch als Freiflächen oder als Balkonkraftwerk installiert werden, was sie zu einer flexiblen Methode für Stromerzeugung machen. Wir, bei DAFI, sind nicht nur ein Full-Service-Unternehmen, das sich auf Photovoltaik und Energiemanagementlösungen spezia-

lisiert hat - wir sind Ihr Partner auf dem Weg zu einer umweltfreundlichen und effizienten Energieversorgung. Mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung und unserem

Know-how bieten wir unseren Kunden eine umfassende Beratung und ein Komplettpaket von der Planung über die Montage bis hin zur Inbetriebnahme von PV-Anlagen

einschließlich Energiemanagement. Kurz gesagt: Wir wollen unseren Kunden so einfach wie möglich die Vorteile von sauberen und erneuerbaren Energien erschließen.



Beginnen Sie Ihre nachhaltige Reise mit uns!

Mit dem Inkrafttreten des Nullsteuersatzes Anfang Jänner 2024 ergibt sich nun die ideale Gelegenheit für eine Investition in eine PV-Anlage. Hierbei bieten wir unseren Kunden eine individuell angepasste Unterstützung bei Förderprogrammen an. Das heißt, wir ermitteln neben dem persönlichen Angebot auch, welche Fördermaßnahme optimal auf die Bedürfnisse unserer Kunden zugeschnitten ist. Um den Ausbau von Photovoltaik weiter voranzutreiben, spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle. Dazu zählen Energiegemeinschaften oder auch der Nullsteuersatz. Die Bedeutung von Photovoltaik lässt sich aber nicht auf einen einzelnen Faktor reduzieren. Es ist vielmehr das Zusammenspiel von Energiewende, Energiegemeinschaften und gezielten Energiesparförderungen, was Photovoltaik zu einem zentralen Punkt der Energiepolitik macht. Durch die Nutzung von Photovoltaik kann Österreich seine Klimaziele erreichen, die lokale Wirtschaft stärken und



die Energieversorgung nachhaltig sichern. Angesichts der globalen Klimakrise und der Notwendigkeit, die Energieversorgung auf nachhaltige Beine zu stellen, ist die Bedeutung der Photovoltaik für Österreich heute wichtiger denn je.

Wir suchen immer nach Energie-Pionieren!

Zukünftige Energie-Helden haben für uns einen besonderen Stellenwert. Wir legen großen Wert darauf, jungen Menschen eine einzigartige Gelegenheit zu bieten, unser

Unternehmen hautnah kennenzulernen und dabei wertvolle Einblicke in den vielfältigen Arbeitsalltag zu gewinnen. Unsere Türen stehen nicht nur für jene offen, die bereits auf ihrem beruflichen Weg Fortschritte machen, sondern auch für aufstrebende Talente, die neugierig sind und sich im Umfeld der erneuerbaren Energien ausprobieren möchten. Wir sind offen für motivierte Menschen, die mit uns wachsen sowie innovative und abwechslungsreiche Projekte im Team umsetzen wollen. ★



DAfi GmbH

Standort Eben:

Niedernfritzerstraße 120

5531 Eben im Pongau

Standort Radstadt:

Salzburger Straße 14

5550 Radstadt

Tel.: +43 6458 / 20160

verkauf@dafi.at

www.smartfox.at

www.dafi.at

OFFENE STELLEN

- Lehrling Elektro- & Gebäudetechnik (m/w/d)
- Service- & Elektrotechniker (m/w/d)
- Elektromeister (m/w/d)
- Elektrohelfer (m/w/d)

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



LEBENSART

Sonnenskilauf 2024

SKISPASS IM PONGAU & ENNSTAL. Die Wintersaison neigt sich dem Ende zu und lockt bei strahlendem Sonnenschein auf die Piste. Unsere Skiregionen lassen wieder keine Wünsche offen für alle Wintersport-Freunde.

SHORT TALK



Wolfgang Hettegger
CEO Snow Space
Salzburg Bergbahnen

Skigenuss über 12 Gipfel

Snow Space Salzburg bietet ein Skierlebnis, das durch sportliche Herausforderungen, atemberaubende Panoramablicke und kulinarischen Hochgenuss geprägt ist. Besonders hervorzuheben ist die 12 Peaks Trophy, ein Abenteuer für ambitionierte Skifahrer, die innerhalb eines Tages 12 Gipfel bezwingen möchten. Dieses Erlebnis wird mit der begehrten 12 Peaks Tro-

phäe gekrönt und bietet einzigartige Skifahrerlebnisse von A bis Z – von Alpendorf, über Wagrain, Flachau bis nach Zauchensee.

Für all jene, die den Skitag ein wenig ruhiger angehen möchten, empfehle ich die Genussroute „Süße Versuchung“. Diese kulinarische Route lädt dazu ein, hausgemachte Mehlspeisen und Süßigkeiten zu entdecken.

Unsere 70 Skihütten bieten eine Vielfalt, die jeden Besuch zu einem wahren Genuss erlebnis macht. Wir laden Sie ein, unsere Pisten zu erobern, sich von der Schönheit der Natur verzaubern zu lassen und die kulinarischen Schätze unserer Region zu erkunden, für ein unvergessliches Wintererlebnis.

Skigastein bietet Abfahrten mit mehr als 1.000 Höhenmetern und Pistenspaß für die ganze Familie.



Skigastein

PURES SKIVERGNÜGEN. 200 Pistenkilometer bis auf 2.650 Meter in Skigastein – höchstes Skigebiet von Ski amadé.

Frühlingsskifahren vom Feinsten. Sportgastein ist nicht nur das höchstgelegene Skigebiet von Ski amadé und ein Freeride-Eldorado, hier genießen Pistenskifahrer traumhafte Hänge bis in den Frühling. Die hochalpine Lage bietet Skivergnügen mit besonderer Schneesicherheit. Das Panorama auf die umliegenden 3.000er ist einzigartig. Skibetrieb gibt es in Gastein noch bis 14. April 2024. Sportgastein startet ab März an den Wochenenden um 8.15 Uhr.

Pistenspaß für die ganze Familie

Das Skigebiet Schlossalm-Angertal-Stubnerkogel ist mit insgesamt drei XXL Gasti Schneeparks besonders familienfreundlich. Der größte Schneepark befindet sich im Skizentrum Angertal, dort lässt sich Skifahren und Snowboarden im Handumdrehen erlernen. Die Kids Skimovie Strecke im Angertal hat Funslope Charakter und filmt unsere kleinen Gäste bei den ersten Schwüngen auf den Skiern. Wer dann sicher auf den Brettern steht, startet auf die Schlossalm und erlebt ein besonderes Skierlebnis für die

ganze Familie auf der Funslope oder im Familypark Gastein. Der Snowpark Gastein am Stubnerkogel sorgt garantiert für jede Menge Action.

Kostenlose Anreise mit den Öffies ins Skigebiet und Train in Ski out

In der Wintersaison 2023/24 können Skisportler gratis mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln in die Skigebiete von Skigastein anreisen. Bereits 1.000 SVV-Anreise Tickets wurden zur Anreise nach Skigastein genutzt. Die umweltfreundliche Anreise in das Gasteiner Skigebiet Stubnerkogel-Angertal-Schlossalm ist durch die direkte Anbindung an die ÖBB-Tauernbahn einzigartig. Die Zubringerbahn Stubnerkogelbahn liegt direkt am Bahnhof in Bad Gastein. Vor Ort gibt es einen Skiverleih und ein Ski-Depot. Klimaticketbesitzer erhalten auf den Tagesskipass einen Rabatt von 15% an den Kassen der

Gasteiner Bergbahnen AG. Mit der Fertigstellung des Solarparks Schlossalm sind zusätzlich 20 E-Ladestationen am Schlossalmparkplatz entstanden und bilden mit den bestehenden Ladepunkten eine der größten E-Ladeinfrastrukturen Salzburgs. Elektro-Fahrzeuge laden 100% Ökostrom. ★

Alle Infos unter:

skigastein.com



Einfach & bequem
Skipass online bestellen:

skigastein.

skiperformance.com



Freeride-Legende Sandra Lahnsteiner-Wagner in Sportgastein.



93-JÄHRIGE SKIFAHRERIN

Am 31. Januar durfte Geschäftsführer Daniel Berchthaller einen besonderen Gast auf der Fageralm willkommen heißen. Denn es kommt nicht oft vor, dass man eine aktive, rüstige Skifahrerin mit 93 Jahren am Berg trifft. Frau Karla Lobitz aus Essen in Deutschland verbringt auch heuer wieder ihren Skiurlaub in Forstau auf der Fageralm - seit Jahren ist Frau Lobitz ein richtiger „Fager-Fan“. Sie besucht immer wieder Österreich, ist doch auch ihre Tochter hier ansässig. Frau Lobitz wurde am 5. November 1931 geboren und machte ihre ersten Schwünge im Schnee im Sauerland. Mittlerweile hauptsächlich auf der Fageralm, wo sie sportlich & genussvoll ihre Schwünge in den Forstauer Schnee zaubert.

FOTO: RETTERALM BERGBAHNEN



Art on Snow



FOTO: GASTEINERTAL TOURISMUS GMBH

Schnee- & Eisskulpturen. Jedes Jahr verwandelt sich das Gasteinertal in eine Freiluftbühne für eindrucksvolle Schneekunst. Geschickt haben die Künstler trotz der Herausforderungen durch warme Witterungsbedingungen beeindruckende Werke in den Gasteiner Ski-gebieten - Dorfgastein, Schlossalm-Angertal-Stubnerkogel und Sportgastein - geschaffen. Das diesjährige Motto „Klein, ganz groß“ bringt die faszinierende Welt der unscheinbaren Dinge zum Vorschein. Offiziell lief das Festival bis Freitag, 9.2. Die Skulpturen schmücken das Tal bis die vergängliche Kunst auf natürliche Weise wieder verschwindet.

LaKra Berg.Grillen

Show-Barbecue auf 1.200 m.

Gegrillt wird Alpine Küche auf über 1.200 m – direkt vor Ihren Augen! Die Bifeis Hütte präsentiert Ihnen ein besonderes Showgrill-Erlebnis vor einer beeindruckenden Bergkulisse. Der Grillmeister grillt auf LaKra Grillschalen alpine Zutaten von höchster Qualität und zaubert Ihnen kleine, feine Gänge. Fackeln, Feuerkörbe und Laternen im Schnee sorgen für die romantische Beleuchtung der Szenerie unter freiem Himmel. Live-Musik rundet den stimmungsvollen Abend ab. ★



Do, 7. & 21.3., 18 - 22 Uhr
Bifeis Hütte, Altenmarkt
€ 65/Erw. inkl. Aperitif,
Amuse-Gueule, 4 Gänge &
Shuttle-Service (exkl. Getränke)

Infos & Anmeldung



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

ANZEIGE FOTOS: LAKRA



Tempo raus – Genuss rein!

FORSTAU - FAGERALM. Das sonnige Hochplateau, einmalige Panoramablicke, herrliche Naturschnee-Pisten und urige Skihütten laden zum entspannenden Skigenuss auf der Fageralm ein.

Herrliche Naturschnee-Pisten. Die Fageralm ist ein sogenanntes „Schneeloch“ – herrlich weiche Naturschnee-Pisten am sonnigen Hochplateau, sanft kupierte Pisten und viel Platz auf den weitläufigen Abfahrten – das ist einfach höchster Skigenuss.

„Goliath-Genuss-Oase“

Am höchsten, sonnigsten und aussichtsreichsten Punkt der Fageralm, auf 1.885 m Seehöhe befindet sich die „Goliath-Genuss-Oase“ – mit Goliath-Schaukel, Goliath-Liege und Goliath-Panorama.

Tourengehen

Unter dem Motto „Tempo raus – Genuss rein“ bietet die Fageralm auch beim Tourengehen auf der Piste feinen Genuss an. Die Aufstiegsroute zum sonnigen Hochplateau beginnt bei der Talstation Fageralm und verläuft entlang der Piste.

Am Hochplateau angekommen begeistern die herrlichen Panoramablicke in die umliegende Bergwelt. Tipp: Mondscheintour am 25. Februar und 28. März 2024.

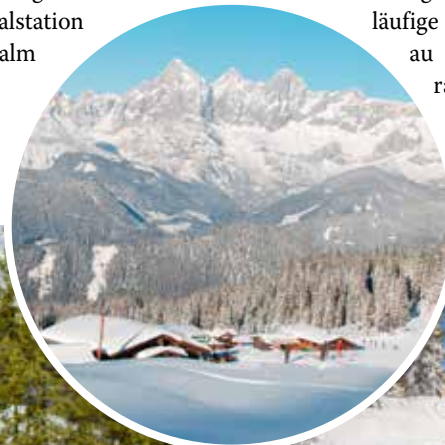
Einzigartige Familien- und Kinder-Skirouten!

Das sonnige und weitläufige Hochplateau der Fageralm bietet die optimalen Voraussetzungen für das großartige Kinder-Angebot: Liebevoll gestaltete Kinderskirouten „Tiere vom Fagerwald“, „Indianerpfad“, „Wikinger-Route“, Wellenbahn, Speedy und Boardercross laden ein. Auch das Kinderland im Tal ist gut ausgestattet und lädt zu Beginner-Spaß ein. ★

setzungen für das großartige Kinder-Angebot: Liebevoll gestaltete Kinderskirouten „Tiere vom Fagerwald“, „Indianerpfad“, „Wikinger-Route“, Wellenbahn, Speedy und Boardercross laden ein. Auch das Kinderland im Tal ist gut ausgestattet und lädt zu Beginner-Spaß ein. ★

Fageralm Bergbahnen

5552 Forstau
Tel: 06454/7357-900
info@fageralm.at
www.fageralm.at



TOURISTENMAGNET

Flutlicht-Rennen

Die Schladminger Planai war dieses Jahr wieder Schauplatz des legendären "Nightrace". Die Zuschauer erwartete mit dem Nacht-Riesentorlauf am 23.1. und dem Nachtslalom am 24.1. wieder Hochspannung im Doppelpack. Die spektakulären Flutlicht-Rennen sowie ein attraktives Rahmenprogramm lockten Gäste aus nah und fern ins steirische Ennstal. Eine Besucherstrom-Analyse aus dem Vorjahr liefert interessante Erkenntnisse: So waren Fans aus insgesamt 36 Nationen angereist, wobei mehr als 60% der internationalen Gäste zwischen einer und sieben Nächten in der Region Schladming-Dachstein verweilten.



FOTOS: MARTIN HUBER

NOAH KALLAN

im Junioren Weltcup

Noah Kallan ist nach 3 guten Ergebnissen im Nationencup mit der A Mannschaft aus den Staaten zurückgekehrt. Seitdem ist der Rodler wieder mit der Junioren Nationalmannschaft unterwegs. Noah konnte die Österreichischen Meisterschaften souverän gewinnen und kann sich stolz Österreichischer Juniorenmeister nennen. Beim Junioren Weltcup in Winterberg (D) konnte Noah nach guten Trainingszeiten mit einem Podestplatz spekulieren. Mit zwei Laufbestzeiten konnte er das erste Mal ein Junioren Weltcuprennen gewinnen.



FOTOS: RODELVEREIN HÜTTAU / EBEN



FOTO: GASTEINER BERGBAHNEN AG

NEUER SOLARPARK DER

Gasteiner Bergbahnen

Nach knapp vier Monaten Bauzeit geht der Solarpark an der Schlossalm-Talstation ans Netz und produziert grünen Strom für den Betrieb der Seilbahn sowie für 20 E-Ladestationen. Durch das Projekt konnte die Sonnenstromleistung im Skigebiet nochmals signifikant gesteigert werden. Insgesamt werden 40% des jährlichen Stromverbrauchs der Schlossalmbahn gedeckt.



FOTOS: PARA SKI WC ST. JOHANN

15. BIS 17. MÄRZ 2024 IN ST. JOHANN

Parachute-Ski Weltcup

Von 15. bis 17. März 2024 geht es für rund 40 Athleten aus 5 Nationen darum, skifahrend und fallschirmspringend wichtige Weltcupunkte in St. Johann im Skigebiet Snow Space Salzburg zu erkämpfen. Sie treten in der Kombinations-sportart aus alpinem Riesentorlauf nach FIS-Reglement und Fallschirm Zielsprung, dem sogenannten (vormals Para-Ski) Parachute-Ski, gegeneinander an. Neben hervorragenden internationalen Teams ist der Gastgeberverein HSV Red Bull Salzburg auch heuer wieder einer der heißesten Anwärter auf die begehrten Titel im Einzel- und Teambewerb.

Schneeballschlacht 2.0

FILZMOOS. Österreichs größte Schneeballschlacht findet in Filzmoos statt.

Yuki ... was? Ok, auch wir wussten bis vor kurzem nicht, was Yukigassen bedeutet und dass es tatsächlich ein Regelwerk für eine Schneeballschlacht gibt, ein sehr detailliertes sogar. Yukigassen stammt aus dem Japanischen, bedeutet wörtlich übersetzt Schneeschlacht und ist tatsächliche eine Schneeballschlacht mit Regeln. Erfunden wurde der Mannschaftssport 1988 in Hokkaido (Japan) und hat von dort aus bereits den asiatischen Raum und zwi-

schenzeitlich auch Teile Nordamerikas und Skandinavien erobert. Peter

Stromberger, ein Filmproduzent aus Salzburg, der auf der ganzen Welt Reise- und

Tourismusfilme produziert, hat dem Filzmooser Tourismusdirektor Peter Donabauer von den fliegenden Schneebällen in Finnland erzählt und damit die Lunte für ein neues Wintersport-highlight in Filzmoos gelegt. Nach Verhandlungen mit der International Alliance of sport Yukigassen in Japan wurde Filzmoos Österreichs Yukigassen Hauptstadt. Die Yukigassen Premiere auf österreichischem Boden findet von 21. bis 23. März 2024 mit voraussichtlich 64 Teams statt. ★



Hüttenzauber mit Stil

die urige, authentische Alm im Großarlal

Loosbuehelalm

BERGGASTHOF

Treffpunkt fürs Rodeln,
Schneeschuwandern
& Tourenskigehen

Regionale Produkte von unserem
Stammbauernhof Klausbauer

Location für Feierlichkeiten aller Art

Shuttle auf Vormeldung bei uns möglich

Webcam auf der Website

Hut & Bratlessen auf Voranmeldung



Öffnungszeiten

Bis 17. März 2024 geöffnet

Start der Sommersaison am 08. Mai

Ruhetage im März am 04.03. und 11.03.

ganztags bis 19.00 Uhr warme Küche

Gruppen herzlich Willkommen,
wir bitten um Voranmeldung!

Familie Heigl

Ellmau 135 • 5611 Großarl • T +43 (0) 676/440 95 18 • info@loosbuehelalm.at

www.loosbuehelalm.at



EXKLUSIV: KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Pilotschulen im Pongau

MMS UND VS RADSTADT. In den nächsten zwei Schuljahren sollen laut Bildungsminister Martin Polaschek und Digitalisierungsstaatssekretär Florian Tursky österreichweit 100 Schulen zu Pilotschulen für KI werden. Im Pongau nehmen bereits die MMS Radstadt und die VS Radstadt an diesem Projekt teil. Wir haben mit beiden Schulen über das Projekt gesprochen.

Was hat Ihre Schule dazu motiviert, am KI-Pilotprojekt teilzunehmen?

Philipp Stangl, MMS Radstadt: Als eEducation Expert+ Schule ist es uns schon lange ein Anliegen, im Bereich digitaler Bildung am Puls der Zeit zu bleiben. Unsere Aufgabe als Schule ist ja nicht nur die reine Wissensvermittlung, sondern wir wollen unseren SchülerInnen auch auf das Leben als mündige Erwachsene vorbereiten. KI ist ein Thema, das mit der Veröffentlichung von chatGPT im letzten Herbst in der Öffentlichkeit Aufmerksamkeit erlangt hat. Vor dieser Entwicklung dürfen

wir uns als Schule nicht verschließen. Daher wollten wir die Gelegenheit ergreifen und mit wissenschaftlicher Unterstützung die Möglich-

versuchen wir Kompetenzen, wie kritisches Denken, Kreativität, Kommunikation und Fähigkeit zur Zusammenarbeit zu vermitteln.

Lernziel in Verbindung mit den Regelunterrichtsfächern zu vermitteln. KI im Alltagsleben, wie beispielsweise Sprachassistenten, Gesichtserkennung oder Navigationssysteme sind bereits Volksschulkindern bekannt. KI in allen Facetten, mit ihren Risiken und Chancen, bewusst zu machen und unter wissenschaftlicher Begleitung Anregungen für den Unterrichtseinsatz und die Unterrichtsvorbereitung zu sammeln, sind die Beweggründe als KI-Pilotschule teilzunehmen.

„Es liegt an uns, die Werkzeuge richtig einzusetzen und somit Unterricht auf verschieden Arten zu bereichern.“

Philipp Stangl über die Integration von KI im Unterricht

keiten von KI im Unterricht erforschen.

Gerald Gimpl, VS Radstadt: Der Leitsatz unserer Volksschule ist „Schule fürs Leben“. Neben dem Erwerb der traditionellen Kulturtechniken

Eine moderne Schule setzt sich damit auseinander, wie Schulkinder sich in einer ständig ändernden Welt behaupten. Als eEducation Expert+ Schule sind wir bestrebt, digitale Grundbildung als übergeordnetes

Welche Ziele und Erwartungen haben Sie an das KI-Pilotprojekt?

MMS-Radstadt: Die Klasse 1 C im digitalen EscapeRoom



Philipp Stangl, MMS Radstadt: Wir erhoffen uns, durch externe Unterstützung zielgerichtet die Möglichkeiten von KI kennen zu lernen. Schulen haben noch keinen großen Erfahrungsschatz und das wollen wir im Rahmen dieses Projektes ändern.

Gerald Gimpl, VS Radstadt: Die „neue Generation“ von KI, wie chatGPT u. ä., ist für die meisten Lehrpersonen noch Neuland. Volksschulkinder sind damit wahrscheinlich noch gar nicht in Berührung gekommen. Wir erwarten uns, dass unsere Lehrperso-

nen dabei unterstützt werden, sich mit der Materie vertraut zu machen. Der Abbau von Berührungsängsten und das Kennenlernen einfacher Möglichkeiten, wie KI im Kontext der Volksschule sinnvoll eingesetzt werden kann, steht im Vordergrund.

Schule & KI. Künstliche Intelligenz (KI) verändert unsere Gesellschaft. Künstliche Intelligenz wird nicht mehr verschwinden. Sie wird unseren Alltag und unsere Arbeitswelt in kürzester Zeit auf den Kopf stellen. Künstliche Intelligenz stellt uns vor Herausforderungen, ist vor allem aber eine Chance für unsere Schulen. Schule muss daher dieses Thema umfassend behandeln, um alle Schülerinnen und Schüler auf ein selbstbestimmtes und verantwortungsvolles Leben in einer durch die beeinflussten Welt vorzubereiten.

Welche konkreten KI-Technologien oder -Anwendungen werden in Ihrem Schulprojekt eingesetzt?

Philipp Stangl, MMS Radstadt: Das lässt sich noch nicht sagen, da wir bisher nur die Information bekommen ➤



**Einfach
MEHR**

MEIN 100% OPTIKER

Meine neue Gleitsichtbrille

inklusive Schweizer Premiumgläsern mit dem



um **0,-***

Monatl. Versicherungsprämie 24,60 €, Mindestlaufzeit: 24 Monate.

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11

5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

Online Termin vereinbaren auf:
hartlauer.at/terminvereinbarung

*Gültig bis +- 6 dpt./2 cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas, Aufpreis Prismen 23 Euro pro Glas. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorglospaketes: 12,30 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 24,60 Euro für eine Gleitsichtbrille. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des/der gesetzlichen Vertreter:in. Nähere Infos auf hartlauer.at/brillensorglospaket oder in jedem Hartlauer Geschäft. Die Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., 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.



Die Klasse 1C der MMS Radstadt

haben, dass wir am Projekt teilnehmen dürfen.

Gerald Gimpl, VS Radstadt: Derzeit wissen wir nur, dass unsere Schule ausgewählt wurde. Information über zum Einsatz kommende KI-Technologien oder -Anwendungen haben wir noch nicht bekommen.

Wie wird die KI-Technologie in den Unterricht integriert?

Philipp Stangl, MMS Radstadt: Genau lässt sich auch das noch nicht sagen, da das Projekt seitens der Projektorganisation noch nicht konkretisiert wurde bzw. kein Ablauf bekannt ist. KI soll jedenfalls (wie digitale Medien im Allgemeinen) als Ergänzung im Unterricht dienen. Es ist nicht sinnvoll, analog und digital gegeneinander auszuspielen. Jede Methode/jedes Werkzeug hat seinen Einsatzzweck und seine Berechtigung. Es liegt an uns, die Werkzeuge richtig einzusetzen und somit Unterricht auf verschiedene Arten zu bereichern. Bei der Unterrichtsintegration gilt es auch datenschutzrechtliche Aspekte zu beachten. Viele Tools, die derzeit verfügbar sind, setzen ein eigenes Konto voraus oder liegen auch außerhalb

der EU. Microsoft bietet den Copiloten derzeit für SchülerInnen ab 18 Jahre an. Hier gilt es auch abzuwägen, welche Tools nun auch rechtlich unbedenklich im Unterricht

bzw. Tablets, sowie Lese- und Schreibfähigkeit sind Grundvoraussetzungen für einen möglichen Einsatz von KI-Technologie im Unterricht der Volksschule. Alle

ken, ganz besonders in dieser Altersgruppe.

Welche Auswirkungen erwarten Sie, dass die KI auf das Lernumfeld und den Lernerfolg der Schülerinnen und Schüler haben wird?

Philipp Stangl, MMS Radstadt: Laut Projektbeschreibung sollen wir die Möglichkeit bekommen, KI-Tools unter professioneller Begleitung zu testen. Hier erwarte ich mir, dass SchülerInnen durch adaptive Lernumgebungen individuelle Möglichkeiten erhalten, ihre Kompetenzen zu erweitern. Bereits jetzt können Tools wie der "Lesefortschritt" von Microsoft gelesene Texte analysieren und gezielt Rückmeldung über die Fehler geben. Auch Programme die mathematische Ausdrücke wie Gleichun-

„Als eEducation Expert+Schule sind wir bestrebt, digitale Grundbildung als übergeordnetes Lernziel in Verbindung mit den Regelunterrichtsfächern zu vermitteln.“

Gerald Gimpl über die Motivation zur Projektteilnahme

einsetzbar sind.

Gerald Gimpl, VS Radstadt: Gerade in Bezug auf die Altersgruppe der 6 bis 10-Jährigen ist das eine gute Frage. Eine Antwort darauf zu finden ist sicherlich Teil des Pilotprojektes. Voraussetzung, ist eine gewisse Gerätekompetenz. Der sichere Umgang mit den schuleigenen Computern

Schulkinder unserer 2. Klassen besuchen den Freigegegenstand „Digitale Grundbildung“ und sind somit ab dieser Schulstufe vorbereitet. Welche Einsatzszenarien, zugeschnitten auf die kindliche Lebens- und Lernwelt, gefunden werden und wie praktikabel sie sind, wird sich zeigen. Zu klären sind auch datenschutzrechtliche Beden-

„Im Rahmen des Pilotprojektes bekommen wir die Chance KI-Anwendungen unter professioneller, wissenschaftlicher Begleitung zu testen. Daraus wird sich ergeben, welche Tools im Volksschulbereich sinnvoll sind.“

Gerald Gimpl

eLearning-Koordinator und Lehrer an der Volksschule Radstadt, eEducation-Bundeslandkoordinator für Volksschulen im Land Salzburg





KI-Tools. Künstliche Intelligenz bietet zahlreiche Möglichkeiten, Lernprozesse und Lehrkräfte wirksam zu unterstützen. Schon heute gibt es unterschiedliche Lernprogramme, die von KI-Technologien angetrieben werden. Diese zeichnen sich besonders durch die Zurverfügungstellung von individualisierten Lernpfaden aus. Aber auch eigenständig arbeitende KI-Modelle wie ChatGPT haben das Potenzial, die Bildungslandschaft als virtuelle Lernhilfen zu revolutionieren.

gen, Funktionen usw. lösen können, gibt es schon länger. Hier erwarte ich mir auch eine gesteigerte Chancengleichheit für unsere Schülerinnen. Nicht jedes Kind hat die Möglichkeit, zu Hause Hilfe von Eltern/Geschwister bei Hausaufgaben, beim Lernen und dergleichen zu erhalten. Diese Kinder können durch solche Tools profitieren und erhalten nun auch Hilfe, wenn auch "nur" von einem Computerprogramm.

Gerald Gimpl, VS Radstadt: Im Rahmen des Pilotprojektes bekommen wir die Chance KI-Anwendungen unter professioneller, wissenschaftlicher Begleitung zu testen. Daraus wird sich ergeben, welche Tools im Volksschulbereich sinnvoll sind. Ich kann mir vorstellen, dass KI als generelles Thema in den Sachunterricht Einzug halten wird. Das Recherchieren im Internet mittels einer Kinder-suchmaschine bzw. eines Kinderlexikons und die Gegenüberstellung der Antworten einer KI beinhalten ebenfalls interessante Lernaspekte. Für Schulkinder mit Deutsch als Zweitsprache, kann die KI unterstützend bei Grammatik und Satzbau sein. Auch eigene Texte können fotografiert

und auf Fehler kontrolliert werden.

Wie wurden Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler auf die Nutzung von KI-Technologien vorbereitet

Philipp Stangl, MMS Radstadt: Für Lehrkräfte wurde eine Fortbildungsveranstaltung von mir an der Schule angeboten, wie man den "Microsoft Copilot" für die Unterrichtsvorbereitung nutzen kann. Ich habe auch eine Videoserie für meinen YouTube-Kanal mathematik.rocks für LehrerInnen aufgenommen, die den Einsatz von KI für LehrerInnen zeigt (www.t1p.de/KI-rocks). Mit den SchülerInnen wurde bisher keine konkrete Vorbereitung auf das Projekt gemacht, da über das Projekt noch nichts genaues bekannt ist. KI ist allerdings im Rahmen des DGB - Unterrichts (Digitale Grundbildung) im Lehrplan als Thema vorgesehen und wird auch im Unterricht behandelt. Eine nicht repräsentative Umfrage in einigen meiner DGB-Klassen hat ergeben, dass einige SchülerInnen KI schon für schulische Zwecke genutzt haben. Unter den SchülerInnen ist der Grundtenor jedoch,

dass diese neue Technologie mit Maß und Ziel eingesetzt werden soll.

Gerald Gimpl, VS Radstadt: Für Lehrkräfte wurde eine Fortbildungsveranstaltung mit Philipp Stangl in der MMS Radstadt angeboten. Dort wurde uns gezeigt, wie man den "Microsoft Copilot" für

die Unterrichtsvorbereitung nutzen kann. In seinem YouTube-Kanal finden sich dazu kurze Lehrvideos, die den Einstieg in die Materie erleichtern. Die Schüler und Schülerinnen wurden bis jetzt noch nicht auf die Nutzung von KI-Technologie vorbereitet.



Wir freuen uns auf deinen Besuch!

NEU

AB FEBRUAR 2024

CHILI LOUNGE

Ab 12:00 Uhr

GEÖFFNET

06412 41980

Warme Küche von 12:00 - 21:00 Uhr

MITTAGSTISCH

mit Suppe oder Salat € 11,90

Nur im Dieselkino St. Johann

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN

Mo-So von 12:00 - 24:00 Uhr

LEBENSART



VS Radstadt:
Analog meets Digital

Philipp Stangl, Doris Grünwald - Direktorin der VS Radstadt, Ingrid Bogensperger - Direktorin der MMS Radstadt und Gerald Gimpl



Welche Herausforderungen sind bisher bei der Implementierung von KI in der Schulumgebung aufgetreten?

Philipp Stangl, MMS Radstadt:

Wie immer bei neuen Dingen schlägt Neuerungen erst einmal Skepsis entgegen. Das ist auch prinzipiell nicht schlecht, da Neuerungen nicht per se gut sein müssen bzw. ohne kritisches reflektieren übernommen werden sollen. Weiters ist es so, dass SchülerInnen KI teilweise bereits nutzen. Jeder der beispielsweise SnapChat nutzt, hat dort den Kontakt "My AI". Diese KI ermöglicht

es den SchülerInnen bereits jetzt das Arbeiten mit KI. Es ist daher wichtig, auch den LehrerInnen die Chancen aufzuzeigen und auch hier wieder einen gesunden Mittelweg zu finden und diese neue Technologie sinnvoll zu nutzen.

Gerald Gimpl, VS Radstadt:

Bereits die Bewerbung als KI-Pilotsschule löste nicht nur Neugierde, sondern auch Bedenken aus. Gedanken über die eigene Rolle als Lehrperson, die Leistungsbeurteilung und das Erbringen von selbstständigen Schulleistungen spielen dabei mit. KI neben bewährten Unterrichtswerkzeugen als Teil eines Lehrmethoden-Portfolios zu verwenden ist gut vorstellbar. Im Raum steht auch die Denkweise, dass die Kernaufgabe

der Volksschule die Vermittlung von Fähigkeiten, wie Regeln im Zusammenleben, Sprachkompetenz, mathematischen Verständnisses und naturwissenschaftlicher Grundlagen ist. Es herrscht allerdings der Grundtenor, dass digitale Unterstützung in diesen Bereichen dankbar angenommen wird.

Welche Pläne haben Sie für die langfristige Integration von KI-Technologien in den Schulbetrieb?

Philipp Stangl, MMS Radstadt:

Das lässt sich sicherlich erst im Lauf des Projektes abschätzen. Was für mich allerdings feststeht ist, dass sich an der Aufgabekultur in den Schulen etwas ändern muss. Bloßes Zusammenfassen von Texten oder ähnlichen Dingen können

von einer KI sicherlich schneller und oftmals auch besser erledigt werden. Wo es aber um tiefgreifendere Aufgabenstellungen geht, in denen nicht primär die Lösung des Problems im Mittelpunkt steht, sondern der Weg dorthin, kann KI eine Unterstützung sein, aber nicht die Leistung der SchülerInnen ersetzen.

Gerald Gimpl, VS Radstadt:

Die Antwort auf diese Frage kann man vielleicht am Ende des Pilotprojektes geben. Auf unsere Volksschule wird es sicher Auswirkungen haben, da Digitalisierung ein Teil unseres Schulentwicklungsplanes ist. Im Freigegegenstand „Digitale Grundbildung“ und in den schulweiten MINT-Stunden wird KI mit Sicherheit thematisiert. Wie weit KI-unterstützter Fachunterricht umgesetzt wird, ist jetzt noch nicht abschätzbar. Die Ergebnisse der Pilotstudie sollten für alle Österreichischen Volksschulen hilfreich und umsetzbar sein. Allerdings gibt es, was die digitale Ausstattung und pädagogischen Konzepte betrifft, Riesenunterschiede. ★

„Wie immer bei neuen Dingen schlägt Neuerungen erst einmal Skepsis entgegen. Das ist auch prinzipiell nicht schlecht, da Neuerungen nicht per se gut sein müssen bzw. ohne kritisches reflektieren übernommen werden sollen.“

Philipp Stangl

Leiterinnenstellvertreter, eLearning-Koordinator und Lehrer an der MMS Radstadt, eEducation Bundeslandkoordinator für die Sonderschulen und Mittelschulen in Salzburg



Mit 17 Klassen für 17 Nachhaltigkeitsziele

Elisabethinum tritt dem Klimabündnis Netzwerk bei

Die 259 Schüler:innen des Elisabethinums St. Johann widmeten sich an zwei FREI-Tagen den 17 UN Nachhaltigkeitszielen und entwickelten ein Gesundheits-Monopoly, Glücksbotschaften für die St. Johanner:innen oder eine Rezepte-Sammlung alter Heilmittel. Alle 17 Klassen der Schule wählten frei ihre Themen wie Gesundheit, nachhaltige Gemeinden, Abfallbehandlung oder Konsum und arbeiteten gewissenhaft weltweite Daten zu den vielen Bereichen der Nachhaltigkeitsziele auf.



FOTO: ELISABETHINUM/CHRISTIAN EDER



ELISABETHINUM

Tag der Pflege am Elisabethinum

„Stärke“. So fand am Montag, 29. Jänner 2024, der Tag der Pflege an der Fachschule und Höheren Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe in St. Johann/Pg. statt. Diese informative und spannende Veranstaltung konnte dank der Kooperation und guten Zusammenarbeit mit der Kardinal Schwarzenberg Akademie für alle Schülerinnen und Schüler sowie Gäste angeboten werden. Expertinnen und Experten im Bereich der Pflege boten interessante Impulsvorträge und Workshops.

Schulprojekte der Region



FOTO: STRAUSS / STADTGEMEINDE

„Tag der offenen Tür“ Mittelschule Franz-Mosshammer

Die Mittelschule Franz-Mosshammer, die im Jahr 1929 eröffnet wurde und unter Denkmalschutz steht, wurde in den vergangenen drei Jahren generalsaniert und mit einem modernen Zubau erweitert. Die von 1928 bis 1929 nach Plänen von Paul Geppert errichtete Hauptschule wurde im Bestand generalsaniert und unter Berücksichtigung des Denkmal- und Klimaschutzes den aktuellen Anforderungen angepasst. Dabei konnte eine gute Balance zwischen dem Erhalt der denkmalgeschützten Schule und einem zeitgemäßen Zubau gefunden werden. Interessierte können sich selbst ein Bild von der umgestalteten Mittelschule Franz-Mosshammer machen: Am 23. Februar 2024 werden die renovierten Räumlichkeiten des historischen Gebäudes sowie der moderne Zubau von 15 bis 17 Uhr der Öffentlichkeit präsentiert.

Schultaschen Neuheiten 2024

Beratung durch den Fachverkäufer inklusive!

RIESEN-Auswahl!

HA DENTHALER

Schultaschen Neuheiten! Ab 9. Februar 2024

Die neuesten & coolsten Modelle nur bei uns in 5600 St. Johann im Pongau!

Aktionen gültig bis 08. 04. 2024, solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. STAT-Preise sind unsere bisherigen Verkaufspreise. Alle Preise in EURO inkl. MWST. Gedruckte Farben können vom Farbton des Originalproduktes abweichen. Druckfehler, Preisänderungen, Irrtümer und Zwischenverkauf vorbehalten. Urheberrechtlich geschützt! Vervielfältigung - auch auszugsweise - verboten! Ein Werbemittel der PBS-Holding AG, creativ-center.




2024 wird für den Pongau ein „Superwahljahr“

BÜRGERMEISTERWAHLEN. In einigen Gemeinden steht bereits jetzt fest, dass es einen neuen Bürgermeister oder eine neue Bürgermeisterin geben wird, da die jetzigen Amtsinhaber nicht mehr weiter kandidieren. Die Kandidatinnen und Kandidaten dieser Gemeinden stellen sich bei uns kurz vor.

Am 10. März 2024 wählen die Pongauerinnen und Pongauer als erstes ihre neuen Vertretungen auf Gemeindeebene sowie die Bürgermeisterinnen und Bürgermeister. Zwei Wochen später, am 24. März, folgen dann noch die Stichwahlen um das höchste Amt in den jeweiligen Orten. Anfang Juni folgt die Wahl zum Europäischen Parlament und nach derzei-



tigem Stand wählt Österreich im Herbst auch noch einen neuen Nationalrat. In einigen Gemeinden steht bereits jetzt fest, dass es einen neuen Bürgermeister oder eine neue Bürgermeisterin geben wird, da die jetzigen Amtsinhaber nicht mehr weiter kandidieren. Die Kandidatinnen und Kandidaten dieser Gemeinden stellen sich bei uns kurz vor. 

ALTENMARKT



Mag. Josef Steger

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Österreichische Volkspartei
- **Beruflicher Hintergrund:**
Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität Innsbruck 36 Jahre Berufserfahrung, davon acht Jahre als Firmenkundenbetreuer beim Raiffeisenverband Salzburg und 26 Jahre als Geschäftsleiter bei Raiffeisenbanken
- **Politische Erfahrung:**
15 Jahre in der Gemeindevertretung der Marktgemeinde Altenmarkt von 1994 bis 2009, davon acht Jahre als Vizebürgermeister und Finanzreferent
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Ein guter Zusammenhalt in der Bevölkerung, ein faires Eingehen auf die verschiedenen Anliegen sowie eine positive Weiterentwicklung unserer schönen und attraktiven Marktgemeinde Altenmarkt-Zauchensee für Einheimische und Gäste sind mir ein großes Anliegen.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Heimat
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
ehrlich, aufrichtig und charakterstark
- **Go:** Zuversicht und Tatkraft
- **No-Go:** Egoismus
- **Mein tägliches Ritual:**
Zeitungslesen beim Frühstück

WERFENWENG



Kurt Daxer

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Team Werfenweng – ÖVP Werfenweng
- **Beruflicher Hintergrund:**
Umfassende kaufmännische Ausbildung mit Studium und seit über 20 Jahren in Führungspositionen tätig. Aktuell: Geschäftsführer der Salzburger Tierkörperverwertung.
- **Politische Erfahrung:**
Gemeindevertreter seit 2019, Ortsparteiobmann
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Das Gemeinsame, Verbindende in den Vordergrund zu stellen. Wieder mehr miteinander als gegeneinander, denn gemeinsam lässt sich einfach mehr für Werfenweng erreichen.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Herkunft und Heimat. Der schönste Ort, wo man leben kann!
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
verantwortungsbewusst, gesellig und zuverlässig
- **Go:** Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit
- **No-Go:** das Gegenteil davon
- **Mein tägliches Ritual:**
Ich habe keine täglichen Rituale. Aber wenn ich etwas nennen müsste, dann Zähneputzen.

BAD GASTEIN



Norbert Ellmauer

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Liste Norbert Ellmauer - Bad Gasteiner Volkspartei
- **Beruflicher Hintergrund:**
Nach Erfahrungen in mehreren Großbetrieben, bin ich seit 12 Jahren GF der Stiftung Kurtherme Badehospiz und damit verantwortlich für ca. 100 Mitarbeiter. Ehrenamtlich engagierte ich im Vorstand des Tourismusverbandes, im Aufsichtsrat der Felsentherme und Vertical Link, bin Einsatzleiter-Stv. der Bergrettung und stolzes Mitglied der Gasteiner Perchten.
- **Politische Erfahrung:**
Meine Arbeit im Vorstand des Tourismusverbandes und in wichtigen Aufsichtsräten brachte es mit sich, dass ich sehr viele Berührungspunkte mit der lokalen Politik und der Arbeit der Gemeinde kennenlernen durfte.
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:** Bad Gastein hat es sich verdient, dass eine vernünftige und zukunfts-fähige Politik gemacht wird. Schwerpunkte (neben vielen anderen) sind: Ein intaktes, sauberes Orts-bild, Leisbares Wohnen & Eigentum für Bad Gasteiner, Freizeitinfrastruktur für unsere Jugend, Verbesserungen im Nahverkehr, Weiterentwicklung unseres Orts-zentrums, Geothermische Nutzung der Thermalquellen

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Die Heimat meiner Familie
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Lösungsorientiert, besonnen, beharrlich
- **Go:** Zuhören
- **No-Go:** „hinterfotzig sein“
- **Mein tägliches Ritual:** Danke sagen, dass meine Familie gesund ist und es uns gut geht!

BAD GASTEIN



Franz Weiss

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Bürgerliste Bad Gastein Liste Franz Weiss
- **Beruflicher Hintergrund:** Als selbständiger Unternehmer in der Gastronomie sowie im Veranstaltungswesen, Familienvater, Präsident des örtl. Skivereins, Mitglied in zahlreichen Vereinen, ehemaliger Vize Obmann des TVB, langjähriger Berater der FIS sowie durch zahlreiche Positionen in verschiedensten, kann ich auf eine umfangreiche örtliche, persönliche und intern. Erfahrung in verschiedensten Lebensbereichen zurückgreifen.
- **Politische Erfahrung:** Ehemaliges Mitglied der Österreichischen Volkspartei, für die ÖVP Bad Gastein in der Gemeindevertretung tätig gewesen.
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:** Bad Gastein leidet extrem unter der Abwanderung der Bevölkerung und unter der nicht Ansiedlung von Gewerbebetrieben. Somit ist die Lebensgrundlage der Bevölkerung sehr gesunken. Der Kreis schließt sich mit der Problematik des leistbaren Wohnraumes bis hin zur Kinderbe-treuung, der schulischen Möglichkeiten über den Arbeitsplatz und schlussendlich in der Versorgung unserer älteren Generation. Nur wenn die Lebens-qualität in einem Ort stimmt, wird die Bevölkerung auch hier ihren Lebensmittelpunkt gestalten.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...** Ein wunder-schöner Gau mit einer unbeschreiblich großen Vielfalt
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
konsequent, kompetent, geradlinig
- **Go:** Menschen zu treffen
- **No-Go:** absichtlich Menschen anlügen
- **Mein tägliches Ritual:** Nachrichten lesen, mich nach Freunden erkundigen, dankbar sein, dass ich in Bad Gastein leben, wirken und glücklich sein darf

BAD GASTEIN



FOTO: PRIVAT / BERNHARD ENZINGER

Bernhard Enzinger, BA MA

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Unterstützt durch die FPÖ Bad Gastein
- **Beruflicher Hintergrund:** Ausbildungen: Landwirtschaftlicher Facharbeiter, Facharbeiter Forstwirtschaft, Tischler, Unteroffizier, Studium Public Management Schwerpunkt Gemeindeverwaltung - Bachelor und Master of Arts in Business. Beruf: Großbetriebsprüfer beim Finanzamt für Großbetriebe, ehemaliger Gemeindeamtsleiter
- **Politische Erfahrung:**
Ein unbeschriebenes Blatt
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Ein lebenswertes Bad Gastein für Jung, Mittel und Alt! Seit Jahren ziehen immer mehr Bürger*innen aus Bad Gastein weg. Oftmals ist der genannte Grund die fehlenden, leistbaren Wohnungen. Es ist mir ein persönliches Anliegen dies zu ändern. Die Gemeinde Bad Gastein kann hierbei in Kooperation mit Wohnbauträgern viel erreichen. Dafür braucht es 100% Vollzeit für Bad Gastein!

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Zu Hause
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
zuverlässig, Teamplayer, ehrlich
- **Go:** #informieren_statt_provozieren!
- **No-Go:** leere Versprechungen
- **Mein tägliches Ritual:**
Kaffee in maß(ss)en.



FOTO: ADOBE STOCK

INFOS RUND UM DAS THEMA

Gemeindewahlen

Am Sonntag, den 10. März 2024, finden die allgemeinen Wahlen der Gemeindevertretungen bzw. Gemeinderäte und der Bürgermeisterinnen/Bürgermeister der Gemeinden des Bundeslandes und der Landeshauptstadt Salzburg statt. Die Bürgermeisterinnen/Bürgermeister werden in den Gemeinden des Landes Salzburg und in der Landeshauptstadt Salzburg direkt durch die Wählerinnen/Wähler der jeweiligen Gemeinde gewählt. Bei Bürgermeisterwahlen gilt das Mehrheitswahlrecht. Sollte eine Kandidatin/ein Kandidat im ersten Wahlgang nicht mehr als die Hälfte der abgegebenen gültigen Stimmen erreichen, wird ein weiterer Wahlgang (Stichwahl) durchgeführt. Dieser findet am Sonntag, den 24. März 2024 statt. Stichtag ist der 21. Dezember 2023. Dieser ist ausschlaggebend dafür, in welcher Gemeinde jemand wahlberechtigt ist und wo eine Wahlkarte für die Briefwahl angefordert werden muss. Entscheidend ist, an welchem Hauptwohnsitz jemand an diesem Tag gemeldet ist.

WAHLBERECHTIGUNG

Wahlberechtigt sind alle Staatsbürgerinnen/Staatsbürger Österreichs und anderer Mitgliedsstaaten der Europäischen Union, die...

- spätestens am Tag der Wahl ihren 16. Geburtstag feiern;
- nicht vom Wahlrecht ausgeschlossen sind und
- in einer Gemeinde des Bundeslandes Salzburg oder in der Landeshauptstadt Salzburg am 21. Dezember 2023 (Stichtag) ihren Hauptwohnsitz haben.

Die Staatsbürgerschaft eines Mitgliedstaates der EU (Unionsbürgerschaft) ist somit ausreichend, wenn der Hauptwohnsitz in Salzburg liegt. Auslandsösterreicherinnen/Auslandsösterreicher mit Hauptwohnsitz im Ausland sind hingegen nicht wahlberechtigt. An den Wahlen können nur Wahlberechtigte teilnehmen, deren Namen im Wählerverzeichnis enthalten sind. Das Wählerverzeichnis lag von 22. bis 26. Jänner 2024 zur öffentlichen Einsichtnahme auf. Während der Einsicht waren Berichtigungsanträge möglich.

FORSTAU



Martina Rettensteiner

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
ÖVP – Team Martina Rettensteiner –
Forstauer Volkspartei
- **Beruflicher Hintergrund:**
OP-Schwester im Kardinal-Schwarzenberg-Klinikum
(Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester,
Pflegewissenschaftsstudium)
Frühere Tätigkeiten: Administration im Ärzte- und
Gesundheitszentrum Altenmarkt
Gastronomie – Saisonarbeiterin in Tirol, Flachau
Ehrenamtlich: Vorstandsmitglied des Sportvereins
Forstau, Teammitglied des Skiclubs Forstau
- **Politische Erfahrung:**
Gemeinderätin, Obfrau der Frauenbewegung
Forstau, Ehem. Gemeindeparteiobfrau ÖVP
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Aufgrund unserer individuellen Hintergründe kann
jedes meiner Teammitglieder seine eigenen
Qualitäten einbringen. Persönlich liegt mir das
soziale Miteinander und gesundheitliche
Wohlbefinden aller Einwohnerinnen und
Einwohner besonders am Herzen.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Heimat – am schönsten Fleck der Erde
zu Hause zu sein
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Ich bin engagiert, kommunikativ und lösungsorientiert
- **Go:** nochmal drüber Nachdenken
- **No-Go:** ist an sich schon ein No-Go, Unehrlichkeit
- **Mein tägliches Ritual:**
Teletext lesen und Porridge essen

FORSTAU



Rupert Ortner

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Freiheitliche Partei Forstau FPÖ
- **Beruflicher Hintergrund:**
Land- und Gastwirt (Selbständig)
Aufsichtsrat der Raiba Radstadt
Vorstand des Lagerhauses Oberes Ennstal
- **Politische Erfahrung:**
2009 – 2014 Gemeindevertreter
2014 – 2019 Gemeinderat
2019 – 2024 Vizebürgermeister
Bezirksparteiobmannstellvertreter Pongau FPÖ
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Unser Ziel ist es, Forstau weiterzuentwickeln.
Sanften Tourismus fördern und den gesellschaft-
lichen Zusammenhalt stärken. Unterstützung
der örtlichen Vereine, Brauchtum wahren, das
landwirtschaftliche Ortsbild erhalten und die
Bevölkerungszahl Schritt für Schritt steigern.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Heimat
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Geradlinig, ehrlich, offen
- **Go:** Zusammenarbeit, Akzeptanz Andersdenkender
- **No-Go:** parteipolitischer Fanatismus
- **Mein tägliches Ritual:**
Es gibt keines. Alles so nehmen wie es kommt.

FORSTAU



FOTO: LISTE FORSTAU

Gregor Schwarz

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Liste Forstau: Wir öffnen uns in unserer bunt gemischten Liste - ohne einer eindimensionalen politischen Ideologie - unterschiedlichen Sichtweisen.
- **Beruflicher Hintergrund:**
Nach der Matura an einer HTL und einem Exkurs an der Universität Wien war Gregor in unterschiedlichen leitenden Funktionen in der Bauwirtschaft beschäftigt. Seit ca. 15 Jahren ist er selbstständig als Generalunternehmer und Projektabwickler tätig. Dadurch gab und gibt es auch immer wieder Berührungspunkte auf politischer Ebene.
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Für ein gesundes Verhältnis zwischen leistbarer Wohnraumschaffung und den für Forstau so wichtigen Tourismus, die Pflege und Weiterentwicklung der über die Gemeindegrenzen hinaus bekannte hohe Qualität unserer öffentlichen Einrichtungen. Mit Weitblick und Hausverstand für den Erhalt unseres lebens- und liebenswerten Ortes.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...** Eine der wunderbarsten und schönsten Regionen im ganzen Bundesland, wo freundliche Menschen leben und Zusammenhalt wie auch Tradition gelebt wird.
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:** Kommunikativ, umgänglich, hilfsbereit
- **Go:** sinnvolle demokratische Entscheidungen
- **No-Go:** einseitige Sichtweisen und Opportunismus
- **Mein tägliches Ritual:** Frühstück und Schuljause für meine Tochter vorbereiten, Kaffee. Vor oder nach der Arbeit Sport betreiben, sofern es die Zeit erlaubt.

STIMMABGABE

Bei den Salzburger Gemeindewahlen 2024 kann die Stimme

- **persönlich** am Wahltag im zuständigen Wahllokal oder
- **mittels einer Wahlkarte** abgegeben werden.

Ausführliche Informationen zu Wahlgrundsätzen, Stimmabgabe und Briefwahl finden sich ebenfalls auf oesterreich.gv.at.



FOTO: ADOBE STOCK

WAHLKARTE BEANTRAGEN

Wer am Wahltag voraussichtlich verhindert ist, vor der zuständigen Wahlbehörde zu wählen, hat Anspruch auf eine Wahlkarte. Diese muss – unbedingt mit Begründung – bei der Gemeinde, in deren Wählerverzeichnis jemand eingetragen ist (Wohnsitzgemeinde), beantragt werden. Wer mit Wahlkarte wählen will, muss diese bis spätestens 7. März 2024 (während der Amtsstunden) in der Wohnsitzgemeinde beantragen. Eine Wahlkarte kann bei der Gemeinde beantragt werden, in der man als wahlberechtigt eingetragen ist. Dies ist persönlich (mündlich, nicht telefonisch) oder schriftlich per Post, per E-Mail oder online über die Gemeinde möglich. Wahlkarten werden ca. ab dem 12. Februar verschickt. Wird eine Wahlkarte beantragt, darf nur noch mit dieser gewählt werden.

RADSTADT



FOTO: PRIVAT

Katharina Prommegger

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
ÖVP Radstadt
- **Beruflicher Hintergrund:** Unternehmerin seit dem 24. Lebensjahr, Eigenes Unternehmen für Kosmetik – Massage – Fußpflege / jetzt sehr reduziert. Ich arbeite seit fast 40 Jahren mit und am Menschen. Im BNI Unternehmernetzwerk bin ich Partnerdirektorin und betreue Unternehmergruppen. Ich bin schon 10 Jahre in der Gemeindevertretung und seit 5 Jahren Stadträtin. Schon lange bin ich eine sehr motivierte Führungskraft auf verschiedenen Ebenen und übernehme Verantwortung und bin ein Teamplayer.
- **Politische Erfahrung:** 10 Jahre in der Gemeindevertretung und die letztem 5 Jahre Stadträtin. Obfrau des Wirtschaftsbundes Radstadt und im Bezirk Stellvertretende. ÖVP Frauen Ortsgruppe Radstadt
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:** Gemeinsam die wunderschöne Stadt weiterentwickeln, aktiv erarbeitete Ziele so schnell wie möglich umsetzen und an die Generation von morgen denken. Ich fürchte mich nicht vor der Zukunft, ich freue mich gemeinsam den Weg zu gestalten. Wenn wir zusammen halten ist fast alles zu möglich.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...** Lebensqualität
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Konsequent, positiv, immer gut gelaunt, ehrlich
- **Go:** Positiv, aktiv, Ehrlichkeit, gemeinsam
- **No-Go:** Ungerechtigkeit, Lügen
- **Mein tägliches Ritual:**
Yoga oder Meditation, gemütlich im Bad, mit dem Hund raus in die Natur

RADSTADT



FOTO: J. BEI PLOTTI – MATTHAEUS SCHROECKER

Dietrich Huber

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
Freiheitliche Partei Radstadt – Team Radstadt (FPÖ)
- **Beruflicher Hintergrund:** Lehre zum KFZ-Mechaniker (1985 Abschluss); Ausbildung zum Schlosser und Dreher, 1997 KFZ-Meisterprüfung; ca. 1986 – 2003 Mitarbeit in diversen KFZ-Werkstätten; seit 2004 selbständig mit KFZ-Betrieb
- **Politische Erfahrung:** Mitglied der Landesinnung der Fahrzeugtechnik in der Wirtschaftskammer Salzburg, Erstmals 1996 Gemeindevertreter und dann wieder seit 2014, Stadtrat seit 2019 und Vizebürgermeister seit 26.6.2023
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Ich stehe dafür ein, dass die Planung von Projekten periodenübergreifend angelegt werden soll und nicht immer nur auf 5 Jahre gedacht wird. Dabei ist mir besonders wichtig, dass die Projekte Kindergarten-Neubau, die Sanierung des bestehenden Kindergartens, das Sportzentrum, Bahnhofsneubau und die Tagesbetreuung im "Haus der Senioren" weiter vorangetrieben werden.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Heimat und Wohlfühlen
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Ehrlich, fleißig und zielstrebig
- **Go:** Wichtig sind mir ehrliche Meinungen und auch, dass man dazu steht, was man sagt und tut.
- **No-Go:** Nicht ausreden lassen oder jemanden anschreien
- **Mein tägliches Ritual:** Ich stehe jeden Tag um 6:00 Uhr auf, bereite mich mit einem Kaffee auf den Tag vor und fahre in meine Werkstatt zum Arbeiten.

RADSTADT



FOTO: PRIVAT / PHILIPP REANDI

Philipp Reandi, BA

■ **Politische Zugehörigkeit / Partei:**

SPÖ Radstadt - Wir für Radstadt.

■ **Beruflicher Hintergrund:**

Meine beruflichen Stationen als Globaler Einkaufsmanager, in der Marktforschung, als Product Owner und Stadtrat, ergänzt durch mein Studium, rüsten mich mit einer breiten Perspektive und Fähigkeiten für das Bürgermeisteramt, um Radstadts Gemeinschaft strategisch zu bereichern.

■ **Politische Erfahrung:**

Als Strategie für die SPÖ Radstadt entwickelte ich ein tiefes politisches Verständnis und Engagement für Vielfalt, was mich für die Rolle des Bürgermeisters mit einem Fokus auf Inklusion qualifiziert.

■ **Vision für die Gemeinde/Stadt:**

Ich strebe als Bürgermeisterkandidat an, Radstadt mit meinem Engagement für Vielfalt und Zuhören zu entwickeln und eine inklusive Gemeinschaft zu schaffen.

WORDRAP

■ **Der Pongau bedeutet für mich...**

Heimat, atemberaubende Natur, Sicherheit

■ **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**

Zuhören, verstehen, gemeinsam erarbeiten

■ **Go:** Ich strebe danach, eine vielfältige Gemeinschaft zu fördern, in der wir voneinander lernen und zusammenwachsen.

■ **No-Go:** Ich setze mich gegen Hass und Unsicherheit ein und fördere Verständnis und Zusammenarbeit, da Vorwürfe keinen Fortschritt bringen.

■ **Mein tägliches Ritual:** Mein Ritual umfasst tägliches Lächeln, Dank an die Natur, Zeit mit Liebsten und Sport für körperlich-geistiges Gleichgewicht.

WÄHLEN MIT Wahlkarte

Mit einer Wahlkarte kann auf folgende Arten gewählt werden:

VOR dem Wahltag

Verschlossene Wahlkarte (ausgefüllt, unterschrieben und zugeklebt) per Post an die zuständige Gemeindevahlbehörde schicken oder bei dieser abgeben (gilt im Inland und im Ausland):

- amtliche Stimmzettel und Wahlkuvert aus Wahlkarte nehmen
- Stimmzettel ausfüllen und in Wahlkuvert legen
- Wahlkuvert verschließen
- Wahlkuvert in die Wahlkarte zurückgeben
- (Unbedingt!) auf der Wahlkarte unterschreiben („eidestattliche Erklärung“)
- Wahlkarte zukleben

Die (portofrei) per Post geschickte oder abgegebene Wahlkarte muss bei der zuständigen Gemeindevahlbehörde spätestens am 10. März 2024 (Wahltag) bis zum Schließen des letzten Wahllokals eintreffen.

AM Wahltag

- einer verschlossenen Wahlkarte (ausgefüllt, unterschrieben und zugeklebt) in jedem Wahllokal der eigenen Gemeinde während der Öffnungszeiten; Abgabe auch durch eine andere Person möglich
- Wählen mit Wahlkarte im Wahllokal: noch unverschlossene und nicht unterschriebene Wahlkarte mitbringen und Wahlleiterin/Wahlleiter überreichen, vor einer Wahlbehörde der eigenen Gemeinde
- Wählen vor einer „fliegenden Wahlkommission“ (besondere Wahlbehörde) auf Antrag, bei z.B. bei Geh- oder Transportunfähigkeit oder Bettlägerigkeit.

FOTO: ADOBE KI GENERIERT



ST. JOHANN IM PONGAU



„Evi“ – Eveline Huber

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:** SPÖ
- **Beruflicher Hintergrund:** Gelernte Friseurin; Tourismusbranche mit Auslandserfahrung USA/ Griechenland; freie Mitarbeiterin Lokale Medien; Marketing und PR / Büroangestellte; Verein Welcome Goldegg – Soziale/Integrationsarbeit; Sozialarbeiterin; Mutter und Hausfrau; Berufsreifeprüfung im 2. Bildungsweg; Berufsbegleitendes Studium der Sozialarbeit an der FH Salzburg 2017 bis 2020, derzeit Mediationsausbildung
- **Politische Erfahrung:** 2004 Politischer Einstieg in die SPÖ St.Johann auf Grund einer Initiative zur Schulkind-Nachmittagsbetreuung; aktives Engagement in der Gemeindevertretung; 10 Jahre SPÖ Stadtparteivorsitzende; Vorsitzfunktionen in div. SPÖ Gremien auf Bezirks- und Landesebene; EU Gemeinderätin; Nationalrat- und EU Kandidatin 2019; 1. Vizebürgermeisterin in St.Johann seit 2019
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:** Mit Mut die Potentiale von St.Johann nutzbar machen und eine positives Stimmung für unsere Stadt erzeugen. St.Johann zu einem modernen, attraktiven Lebensort mit Zukunft - unter Beteiligung der BürgerInnen - gestalten Gernerationsübergreifend Kommunizieren - Denken - Planen - Umsetzen

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Meine Heimat mit Potential
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Kommunikationsstark, Lebensfreude, Authentisch
- **Go:** Spontanität, konstruktive Gespräche
- **No-Go:** Stillstand, auf die lange Bank schieben
- **Mein tägliches Ritual:**
Vor dem Einschlafen sage ich laut zu mir: „DANKE für...“

ST. JOHANN IM PONGAU



Rudi Huber

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:** ÖVP
- **Beruflicher Hintergrund:** Land- und Forstwirt, Unternehmer
Ausbildung: Landwirtschaftsmeister, Studium Wirtschaftsmanagement, Studium General-Management
Beruflicher Werdegang: Mitarbeiter der Landwirtschaftskammer Salzburg, Geschäftsführer Maschinenring Salzburg, Geschäftsführer Kommunal-Service Salzburg
- **Politische Erfahrung:** Stadtrat der Gemeinde St.Johann/Pg. seit 2009, Vizebürgermeister Stadtgemeinde seit 2022
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:** Mit Gestaltungswillen und Leidenschaft unser St.Johann weiterentwickeln.Hochwertige Kinderbetreuung, attraktive Arbeitsplätze, familienfreundliche Zentrumsentwicklung, reges Vereinsleben sowie vielseitige Sport- und Freizeitangebote sind meine vorrangigen Ziele.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Der Pongau bedeutet für mich ein wunderbarer Lebensraum mit ganz vielen selbstbewussten Menschen.
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Visionär, leidenschaftlich, umsetzungsstark
- **Go:** Überraschungen
- **No-Go:** Oberflächlichkeit
- **Mein tägliches Ritual:**
Meine Tiere im Stall versorgen...

ST. JOHANN IM PONGAU



FOTO: PRIVAT / WILLIBALD RESCH

Willibald Resch

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
FPÖ
- **Beruflicher Hintergrund:**
kaufmännische Lehre, 1982 - 31.12.1989 freiwilliger Sanitäter, seit 1.1.1990 hauptberuflich Sanitäter seit 2001 beim Elternverein der St.Johanner Pflichtschulen, in den letzten Jahren als Obmann
- **Politische Erfahrung:**
2004-2009 Gemeindevertreter
2009-2014 Stadtrat
2014-2019 2. Vizebürgermeister
2019-2024 Kulturstadtrat
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Für den weiteren Erhalt, sowie Ausbau unserer Gemeinde zu/als eine lebendige, gut funktionierende, familienfreundliche, liebenswerte, aber vor allem lebenswerte Stadt arbeiten- mit allen Gemeindevertretern und der geschätzten Bevölkerung. Damit man noch stolzer auf seine Heimatstadt sein kann.

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
ein lebenswerter Bezirk
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
Ehrlichkeit, Loyalität, Hilfsbereitschaft
- **Go:** Zusammenarbeit, Ehrliches Miteinander
- **No-Go:** Unehrlichkeit
- **Mein tägliches Ritual:**
Lächeln, denn das Leben ist ernst genug.

ST. JOHANN IM PONGAU



FOTO: ANDREAS KOLARIK

Rupert Fuchs

- **Politische Zugehörigkeit / Partei:**
BBJO BürgerInnen Bewegung St. Johann - parteifreie Organisation
- **Beruflicher Hintergrund:**
1988 den Solar-Selbstbau mit BürgerInnen organisiert; seit 1995 Mitglied der St. Johanner Umweltgruppe; ehemaliger Triebfahrzeugführer der ÖBB; seit 1992 selbstständiger Energieberater des Landes Salzburg; Chef der Fa. Fuchs klärt KG; Energy Globe sowie Umweltpreis St. Johann Besitzer; Vizepräsident beim Zivilschutzverband Salzburg
- **Politische Erfahrung:**
20 Jahre Personalvertreter bei den ÖBB; 25 Jahre in der Gemeindevertretung/Stadtrat; 5 Jahre Landtagsabgeordneter; EU-Botschafter seit 2015
- **Vision für die Gemeinde/Stadt:**
Nachhaltige und enkeltaugliche Entscheidungen treffen; das scheinbar Unmögliche machbar machen; die vier Säulen der Ernährungssicherheit herstellen

WORDRAP

- **Der Pongau bedeutet für mich...**
Lebensmittelpunkt
- **Diese 3 Eigenschaften beschreiben mich am besten:**
lösungsorientiert, gesellig, naturverbunden
- **Go:** zukunftsorientiert und nachhaltig Leben
- **No-Go:** Stillstandspolitik
- **Mein tägliches Ritual:**
Mit meiner Enkelin frühstücken

Tatort Schule

Lehrer kämpfen gegen Gewalt

SHOWDOWN IM KLASSENZIMMER. Die Gewalt an Österreichs Schule nimmt zu. In Wien und Oberösterreich haben sich Anzeigen beispielsweise gegen Schüler vervierfacht, in Tirol verdoppelt. Auch Lehrer sind direkt von der Gewalt betroffen. *Von Andreas Hamedinger*

Mobbing:
Alarmzeichen für Eltern!
weekend.at/anzeichen-mobbing



Lehrer kommen oft an ihre Grenzen. Ein Problem: Wie dürfen sie sich gegen Angriffe wehren?

**1.900
Schüler**

werden jedes Jahr
in Österreich vom
Schulunterricht
suspendiert.



In einer Mittelschule in einem Wiener Problembezirk ist Aggression längst Alltag, wie Schuldirektor Hermann P. (Name von der Redaktion geändert) berichtet: „Fast jeden Tag muss ich mindestens zehnmal bei Raufereien und handfesten Auseinandersetzungen eingreifen.“ Laut P. werden Schülern auch Messer oder Schlagringe abgenommen. „Die Anzahl solcher Waffenfunde hält sich zwar noch in Grenzen, doch steigen die Zahlen ständig an, genauso wie die Fälle von Gewalt.“ Viel unternehmen kann er dagegen nicht. „Gespräche mit den Eltern oder Suspendierungen sind eigentlich die einzige Handhabe.“ Was er sich von der Politik wünschen würde? „Eine klare Haltung, dass Gewalt, Antisemitismus sowie Rassismus in der Schule nicht toleriert werden, hätte sicher positive Auswirkungen auf den Schulalltag.“ Doch was, wenn die Gewalt eskaliert und selbst Lehrer Ziel von Angriffen werden? „Grundsätzlich darf sich jeder im Rahmen der Notwehr gegen Bedrohungen

wehren. Diesbezüglich gibt es auch für Lehrer keine Ausnahmen“, erklärt Alois Birklbauer, Universitätsprofessor am Institut für Strafrechtswissenschaften der Linzer Johannes Kepler Universität.

Alter des Angreifers spielt keine Rolle

Wie diese Notwehr aussehen kann und darf, ist laut dem Juristen von Situation zu Situation zu entscheiden: „Wird man mit einem Stanleymesser angegriffen, kann man das nicht mit einer Attacke vergleichen, die mit bloßen Fäusten geführt wird. Das Alter des Angreifers spielt jedenfalls keine Rolle.“ Für Birklbauer ist eine Verschärfung des Strafrechts keine Lösung, um Gewalt zu reduzieren. „Ich halte nichts davon, das Alter für die Strafmündigkeit zu reduzieren. Das würde das Problem nur verschieben“, sagt der Jurist, der auch zum Nachdenken anregen möchte: „Früher löste man auftretende Probleme – etwa Raufereien zwischen Pubertierenden – mit einem ernstem Gespräch mit den Eltern. Heute ist das leider in vielen Fällen nicht mehr möglich und man muss andere Wege finden.“ Wie viele Fälle von Gewalt an Schulen tatsächlich passieren, lässt sich für Birklbauer nicht sagen: „Löst >>

”

Gewaltprävention ist wie
Zähne putzen.

Roland Schamberger Gewaltpädagoge



FAKTEN

Thomas Krebs, Chef der Pflichtschul-lehrergewerkschaft fcg, ist der Meinung, dass es in bestimmten Schulen eigenes Sicherheitspersonal braucht, das den Lehrern zur Seite steht, um für Ordnung zu sorgen. Andere – wie der Wiener Bildungsstadtrat Christoph Wiederkehr – möchte bei Verstößen der Kinder die Eltern bestrafen. Die Tiroler Bildungslandesrätin Cornelia Hagele hält dagegen wenig davon, den Schulbereich zu kriminalisieren.

man Vorfälle zwischen den Beteiligten schulintern – etwa, weil niemand verletzt wurde –, beschäftigt sich auch nicht die Justiz damit.“

Hilfe von Experten in Anspruch nehmen

Doch warum kam es in den letzten Jahren zu einer Häufung von aggressivem Verhalten an heimischen Schulen? Für den Gewaltpädagogen Roland Schamberger liegt es daran, dass viele

Kinder – etwa 30 Prozent – schon im Volksschulalter soziale Fähigkeiten nicht mehr erlernen: „Viele können nicht mehr mit Wut und Aggression umgehen. Dies liegt unter anderem an Gewaltvideos und der Tatsache, dass den Eltern die Zeit für ihre Sprösslinge fehlt“. Kommt es in späteren Lebensjahren in der Schule zu Konflikten, rät Schamberger zu Folgendem: „Ich muss als Lehrer dem Schü-

ler klarmachen, welche Regeln gelten – das sollte möglichst auf Augenhöhe und individuell geschehen. Kommt es zur Eskalation, dann können Gespräche zwischen Eltern, Lehrer und Schüler helfen. Und man sollte die Hilfe von Experten in Anspruch nehmen.“ Für Schamberger ist es wichtig, sich mit der Konfliktbewältigung möglichst bald auseinanderzusetzen: „Gewaltprävention

ist wie Zähneputzen. Je früher ich damit beginne, um so wahrscheinlicher ist es, dass keine größeren Schäden entstehen.“ ★

30
Prozent

der Volksschulkin-
der erlernen soziale
Kompetenzen nicht
ausreichend.

SHORT TALK

Martin Polaschek
Bildungsminister

Was tut die Politik?

Wie werden Lehrer beim Problem Gewalt in der Schule unterstützt?

Wir unterstützen Lehrkräfte und Schulleitungen mit diversen Maßnahmen im Bereich der Gewalt- und Extremismusprävention, unter anderem durch die Workshops „Extremismusprävention macht Schule“. Diese Workshops sind für die Schulen kostenlos buchbar.

Wohin können sich Lehrkräfte wenden, wenn sie mit ihrer persönlichen Situation nicht mehr fertig werden?

Die schon vorhandene Hotline Schulpsychologie wurde durch eine Kooperation mit Rat auf Draht ausgeweitet, sodass alle Schulpartner 24 Stunden täglich, sieben Tage die Woche schnell Hilfe bekommen können.

Gibt es sonstige Maßnahmen, die Betroffenen Hilfe bringen?

Wichtig ist eines: Die Schule muss als Ort der Bildung eine sichere Lernumgebung für Schüler bieten. Das soll etwa durch Verdoppelung des psychosozialen Unterstützungspersonals passieren, das den Lehrkräften die notwendige Unterstützung und Hilfe bietet.



Ingo Strasser, Abteilungsleiter für Küchen bei Red Zac Kappacher und sein Team beraten Sie gerne!



Neues aus dem Küchenstudio

BEI RED ZAC KAPPACHER. ewe nanoo®, der aktuelle Liebling unser Kunden, wenn es um die Küchenoberfläche geht.

Diese supermatte Oberfläche lässt die Küche immer schön aussehen, darüber hinaus ist sie pflegeleicht und sogar Fingerabdrücke sind kaum zu sehen. Die Idee der neuen Oberfläche stammt aus der Nanotechnologie und sorgt

dafür, dass Flüssigkeiten abperlen und keine Spuren hinterlassen. Darüber hinaus widersteht sie UV-Einstrahlung und Chemikalien, somit bleibt sie einzigartig schön wie zu Beginn. Mit ewe nanoo®, wird der Reinigungsaufwand auf ein Minimum

reduziert, ein wenig Küchenrolle oder ein weiches Tuch reichen aus, um sämtliche Schmutzspuren zu beseitigen. Verantwortlich dafür ist die spezielle Oberfläche, an der keine Flüssigkeiten mehr haften bleiben und sich daher völlig problemlos entfernen lassen. Kratzer, die bei herkömmlichen Oberflächen oftmals leicht durch das alltägliche Arbeiten in der Küche entstehen können, sind ab sofort tabu.

Die Farbwelt des Oberflächenliebings

Erhältlich ist die supermatte Oberfläche in den beliebten Farben beige, onyxschwarz, steinweiß, basaltgrau, felsgrau, lehm Braun, angoraweiß, kieselgrau und granitgrau. ★

ewe®

FM®

INTUO®

MHK 
MEIN KÜCHENSPEZIALIST

RED ZAC 
Kappacher

Red Zac Kappacher

Hauptstraße 45,
5600 St. Johann/Pg.

Tel. 06412/20020,
shop@redzac-kappacher.at
www.redzac-kappacher.at

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9.00 - 18.00 Uhr,
Sa 9.00 - 12.00 Uhr



Tango Courage auf dem Mond

WARUM WIR ALLE HELDEN SIND. Der Mond mit seiner Kraft fasziniert Menschen, seit es Menschen gibt. Untrennbar mit der Erde und dem Geschehen darauf verbunden, ist er ein treuer Begleiter unseres Lebens. Auf den Mond ist ohne geringsten Zweifel Verlass.

Er beeinflusst nicht nur Ebbe und Flut, sondern auch unsere Gefühlswelt intensivst. Was aber hat der Mond mit dem Thema Mut zu tun? Und denkt man bei Tango nicht eher an Argentinien als an den Mond? *Von Elisabeth Pölzleitner, Teil 2*




**Starte deine Lehre zur
Verwaltungsassistentenz.
Bewirb dich jetzt!**



**Kommunikation ist dein Ding?
Du organisierst und planst gerne?**
Dann ist die Ausbildung zur Verwaltungsassistentenz beim Land Salzburg genau das Richtige für dich.

Bewirb dich bis zum **1. April 2024** unter
www.salzburg.gv.at/lehre.

 **LAND
SALZBURG**

Bezahlte Anzeige

Houston wir haben ein Problem – Dieser oft auch im Alltag zitierte Ausspruch der Besatzung der Apollo 13 am 13.4.1970 – wobei es sich nicht um den Originalwortlaut handelt – ist vielen von uns geläufig. Der Funkspruch der Apollo 13 an die NASA-Missions-Überwachungszentrale steht selbst heute noch für auftretende Schwierigkeiten. Auch bei Apollo 11, bevor Neil Armstrong zum ersten Mal den Mond betrat, gab es plötzlich technische Probleme zu überwinden. Was mag in den Köpfen der Besatzung wohl vorgegangen sein? So weit weg von der Erde und dann passiert das? Das Herz wird vielleicht angefangen haben wild zu pochen und der Mut wohl der Angst gewichen sein. Schließlich stand viel auf

dem Spiel – so viel, wie selten zuvor. Genau so kann es auch uns ergehen. Selbst wenn wir noch so voller Mut sind, etwas umzusetzen, was wir uns fest vorgenommen haben, kann es sein, dass auftretende Hürden eher die Angst beflügeln. Und das ist ganz normal. Wenn es uns gelingt großen Mut aufzubringen, um etwas Wichtiges in unserem Leben zu ändern, können Schwierigkeiten uns entmutigen. Mut ist nichts, was anhaltend ist. Mut verläuft in Kurven, wo es mal Spitzen gibt, aber auch mal Tiefpunkte. Wichtig ist, sich durch Rückschläge nicht generell entmutigen zu lassen. Seien wir gütig und liebevoll mit uns selbst, wenn der Mut einmal weicht. Vielleicht sind wir auch einmal mutmüde? Es ist anstrengend immer mutig zu sein.



Ruhen wir uns aus! Und wenn die Kraft dann wieder da ist, wird auch der Mut wieder kommen. Und es wird nach überstandenen Schwierigkeiten – wie beim ersten Schritt auf den Mond - Gutes in unserem Leben möglich werden.

Mit Mut gegen den Strom

Großen Mut erfordert es auch über die Dinge zu sprechen, über die der Mainstream lieber nicht spricht. Wie wunderbar und mutig, wenn Betroffene von physischen und psychischen Krankheiten offen darüber sprechen, wie es ihnen geht. Sie geben oft viel über ihr eigenes Leben preis, um anderen zu helfen und ein Bewusstsein dafür zu schaffen. Vielen, die weniger Mut haben oder diesen erst lernen, ist das eine große Hilfe. Auch Themen unter die Leute zu bringen, die nicht sehr populär sind, kann sich anfühlen wie ein Tango auf dem Mond. Beim Thema Sterben und Tod zum Beispiel ist oft der erste Reflex vieler Menschen, einfach drüber hinwegzuhören. Die wenigsten beschäftigen sich gerne damit. Oft stößt man auch auf Ablehnung oder wird zurück-

gewiesen. Aber es gibt viele Menschen, die nicht aufhören darüber zu reden und so dazu beitragen, dass der Umgang auch mit unangenehmen Themen normaler wird. Ein Vor und Zurück, wie beim Tango.

Grenzen setzen erfordert Mut

Ein Thema, das viele von uns ein Leben lang begleitet, ist das Thema Grenzen setzen. Weil wir vielleicht durch unser soziales Umfeld darauf geprägt und dazu erzogen worden sind es jedem recht machen zu wollen, fällt es uns womöglich sehr schwer, anderen unsere Grenzen klarzumachen. Der Wunsch nicht negativ auffallen zu wollen und nicht nein sagen zu müssen ist oft tief in uns verankert. Die eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren ist jedoch etwas, was maßgeblich für ein glückliches Leben ist. Ein Zuviel im Leben kann so vielleicht verhindert werden. Wir sollten es uns selbst wert sein, für uns einzustehen und es anderen gegenüber auch zu klar zu kommunizieren. Das jedoch kostet großen Mut. Grenzen setzen ist unser Recht. Aber sicher auch ein absolutes Mut-Projekt. >>



KARLSBERGER

r a u m g e f ü h l

WOHN- &
KÜCHENSTUDIO



Leidenschaft für
stilvolles Wohnen

Karlsberger
Wohnen mit Stil KG
Hauptstraße 44
5531 Eben
Tel.: +43 6458 20405
info@karlsberger.at

karlsberger.at

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

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

WEEKEND PONGAU & ENNSTAL MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN MAGAZIN

Einander Mut machen

Mut ist auch Motivationssache. Wenn wir uns regelmäßig mit Menschen umgeben, die uns motivieren und Mut machen, wird uns das die Kraft geben, mutiger zu werden. Diese Menschen tun gut und werden sich dann auch riesig mit uns freuen, wenn wir für irgendetwas den Mut aufbringen, das uns wichtig ist. Natürlich braucht es auch Mut, sich Menschen mitzuteilen und ihnen zu vertrauen. Auch Berichte und Geschichten anderer, die mutig sind, können uns beim Erlernen von Mut helfen. Wenn wir sehen, wie andere mutig etwas geschafft haben, wird uns das vielleicht motivieren. Mut ist etwas, das im positiven Sinne getriggert werden kann. Man sollte sich jedoch immer vor Augen führen, dass jeder Mensch seine eigene Geschichte, seine eigenen Themen und sein eigenes Tempo hat. Das ist sehr wich-

tig, denn sonst könnten wir womöglich entmutigt werden, wenn wir von uns verlangen, etwas genauso gut oder genauso schnell zu machen, wie jemand anderes.

Tango der Emotionen

Der Tango ist ein leidenschaftlicher Tanz, der in die Lage versetzt, tief sitzende Emotionen nach außen hin sichtbar

zu machen. Beobachtet man ein Paar, das sich im Tanz perfekt ergänzt, hat man manchmal das Gefühl seine Geschichte spüren zu können. Emotionen sind wunderbar und lebensnotwendig. Zu seinen Emotionen zu stehen und auch einmal die eigenen Tränen fließen zu lassen, erfordert aber durchaus sehr viel Mut. Das ist auch etwas, was

dem Menschen im Laufe seines Lebens abtrainiert wird. Jeder möchte stark sein. Emotionen und Tränen zu zeigen wird oft mit Schwäche gleichgesetzt. Wenn man aber ständig versucht, seine Gefühle und Tränen zu unterdrücken, wird das auf Dauer nicht gelingen. Gefühle sind wie ein aufgeblasener Wasserball. Wenn wir permanent versu-





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

chen, diesen Ball mit aller Kraft unter Wasser zu drücken, werden wir irgendwann völlig überanstrengt sein. In einem Augenblick, in dem wir mit aller Wahrscheinlichkeit nicht damit rechnen, wird der Ball nach oben schießen und uns völlig überraschen. Emotionen und Tränen werden sich dann unkontrolliert den Weg bahnen und uns vielleicht völlig überrollen. Versuchen wir doch den Mut aufzubringen, zu unseren Gefühlen und Tränen zu stehen und diese zuzulassen. Das ist nämlich absolut kein Zeichen der Schwäche, sondern zeugt von großem Mut.

Löwenmut

Ein Beispiel, das oft für Mut steht, kommt aus dem Tierreich. Der männliche Löwe mit seiner imposanten Größe, seiner prächtigen Mähne und seinem enorm lauten Gebrüll – ein in St. Johann im Pongau

brüllender Löwe könnte durchaus noch in Bischofshofen gehört werden – gilt allgemein als Sinnbild für Mut. Es ist auch relativ einfach mutig zu sein, wenn man der König der Tiere ist und so gut wie keine Feinde hat. Aber ist der männliche Löwe wirklich so mutig? Nun ja, auf die Jagd gehen meistens die Weibchen des Rudels und sorgen für die Nahrung. Manchmal scheint es so, als ob der König der Tiere sein Leben als Pascha im Rudel genießt. Alleinlebende männliche Löwen ernähren sich oft von Aas. Für den Mut spricht, dass Löwen nicht aus dem Hinterhalt angreifen, sondern die Beute mit einer ausgeklügelten Rollenverteilung umzingeln und jagen. Der Löwe lehrt uns, dass es beim Mut auch immer drauf ankommt. Manchmal ist es einfach, mutig zu sein. Und nicht immer ist alles so, wie es beim ersten Hinsehen scheinen mag.

Einmal Mond und wieder zurück

Als Neil Armstrong am 24. Juli 1969 mit seinen beiden Mitmondreisenden wieder auf der Erde landete, war er sicher unglaublich froh festen (Erden-)Boden unter seinen Füßen zu spüren. Neil Armstrong hatte Unglaubliches geleistet und Menschheitsgeschichte geschrieben. Wahrscheinlich – wobei ich das nicht gründlich recherchiert habe – hat er auch die eine oder andere Party zu seinen Ehren besucht und vielleicht auch das Tanzbein geschwungen. Ob auch ein Tango dabei war, ist mir nicht bekannt. Trotz des Heldenmutes, den er zweifellos aufgebracht hat, zeigen Zitate von ihm, dass er sich dessen bewusst war, wie klein der Mensch doch im Vergleich zu Erde und zum Weltall ist. Neil Armstrong blieb trotz seines Mutes ein

demütiger Mensch. Jeder Mensch, der Neues wagt, ist unglaublich mutig. Egal, in welches Terrain er sich begibt. Und Mut kann erlernt werden. Mit Mut ist alles möglich. Und es lohnt sich, sich seinen Ängsten vorsichtig zu stellen. Das sollten wir alle uns immer wieder bewusst machen. Wir alle sind Helden!

Tipp Mutpose

Eine Körperübung, die mir in Filmen, Büchern, etc. immer wieder untergekommen ist, musste ich einfach ausprobieren: Stell dich einfach wie Superman/Superwoman breitbeinig auf, stemme deine Arme in die Hüften, mach dich ganz groß und atme ein paar Mal so richtig tief durch. Vielleicht bringt diese Pose ja vor deiner nächsten Herausforderung, die deinen ganzen Mut erfordert, Kraft und Energie. ★

PONGAU- & ENNSTALBLICKE



FOTO: KONSTANTIN KURASCH

HAPPY BIRTHDAY ALPENTHERME GASTEIN

20. Geburtstag

Die Alpentherme Gastein ist in Feierlaune! Im Jahr 2002 schloss der einstige „Thermentempel“ für immer seine Pforten. Es startete ein kompletter Neubau, der in der Wiedereröffnung der „Alpentherme Gastein“ im Jahr 2004 gipfelte. 20 Jahre Alpentherme - Zeit, groß zu feiern - unter anderem mit einer Geburtstagsparty am 6. Juli und Austropopper Chris Steger live on stage!

SOROPTIMISTINNEN STEIRISCHES ENNSTAL-GRÖBMING

Weltfrauentag

Erstmals begehen die Soroptimistinnen Steirisches Ennstal-Gröbming den Weltfrauentag mit hochkarätiger Unterstützung – der beliebten Schauspielerin Aglaia Szyszkowitz. Sie wird am 8. März um 18 Uhr im Klangfilmtheater Schladming eine Lesung anlässlich des Weltfrauentages halten, Bücher signieren und für alle Besucher einen interessanten Abend gestalten. Ein Filmportrait über die 102-jährige Hilda Fischbacher und musikalische Einlagen der Musikschule Schladming runden das Programm ab. Speis und Trank werden dafür sorgen, dass in der Pause und danach in entspannter Atmosphäre über Frauenthemen und andere Sachen, die uns am Herzen liegen, in gemütlicher Atmosphäre diskutiert werden kann. Der Reinerlös der Veranstaltung kommt den sozialen Projekten des Clubs für Frauen und deren Familien zugute! Eintritt: € 15,-

FOTO: RUTH KAPPUS



**SHOOTING-
TERMINE
AUF ANFRAGE**

ab
ANDREAS BOLDT
PictureArtist

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

MODELS: LEONI FELKL, KARLA WISE, YUNIOR CABADA, MARIA GSCHWANDTNER
MAKE-UP: ALEX MAYR - MAKE-UP & BEAUTY





Joghurthühnchen

MIT REIS ODER GNOCCHI. Eine köstliche Mahlzeit, die sowohl schnell als auch leicht zubereitet werden kann. Der Hauch von Schärfe verleiht dem Gericht eine aufregende Note.

ZUTATEN

½ frische, rote entkernte Chilischote, 20 g Ingwer in dünnen Scheiben, 2 Knoblauchzehen, 150 g Zwiebeln, 6 Stängel Koriander, 40 g Öl, 1 ½ EL gemahlener Koriander, 1 EL Curry, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 ¼ TL Salz, 70 g Tomatenmark, 500 g Joghurt, 500 g Hähnchenbrustfilet, 300 g Zucchini

ZUBEREITUNG

- Chili, Ingwer, Korianderblätter und Knoblauch zerkleinern und die Zwiebeln fein schneiden.
- Alles in einen Topf mit Öl geben und mit dem Korianderpulver, Curry, Kreuzkümmel und Salz einige Minuten dünsten.
- In der Zwischenzeit das Hähnchen und den Zucchini in etwa 2cm Würfeln schneiden.
- Tomatenmark, Joghurt, Hähnchen und Zucchini in den Topf dazu zugeben und etwas 15 garen.
- Als Beilage eignen sich Reis, Gnocchi oder Brot. Während das Fleisch gart kann man den Reis oder die Gnocchi kochen. Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

TRENDS



FLIESEN - MARMOR - KACHELÖFEN
SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

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





Geladen wird der Kona Electric vorne. Aus unserer Erfahrung der beste Platz für das Anstecken. Dadurch kann eine Ladesäule beidseitig angefahren werden.

MOTOREST

Reichweite? Kona oder kona net?

MUTIGES DESIGN. Optisch futuristisch mit einem Schuss Mut und gewachsen ist er auch. Bis zu 514 Kilometer elektrische Reichweite sollen es sein. Der Test zeigt, was der neue Kona Electric wirklich kann. *Von Werner Christl*

Wer in den neuen Kona einsteigt und schon im alten gesessen ist, wird eines bemerken: Das Ding ist ordentlich gewachsen. Um ganze 20 Zentimeter! Heißt: Die Platzfrage brauchen wir uns nicht stellen. Da passt alles – sogar die Kopffreiheit. Auch optisch bleibt kein Blech auf dem anderen. Die Koreaner gehen da ganz klar einen mutigen Weg. Uns haben die starken Akzentuierungen am Blechkleid gut gefallen. Auch die Front wirkt sehr gelungen. Ob einem die Heckleuchten gefallen, ist wohl Ansichtssache. Im In-

nenraum gibt es zwei 12,3-Zoll-Bildschirme, deren Menüführung logisch aufgebaut ist. Es wird zwar viel ungeschäumter Kunststoff verwendet, was aber nicht stört.

Wie weit kommt man?

Der Kona mit der großen 65,4-kWh-Batterie soll laut Hyundai bis 514 Kilometer schaffen. Wir haben im Test bei niedrigen Temperaturen um die null Grad und Fahrten auf der Autobahn mit 130 km/h 360 Kilometer geschafft. Insofern sind, vorsichtig geschätzt, Reichweiten von gut 400 Kilometern durchaus realis-

HYUNDAI KONA ELECTRIC

- * Leistung: 218 PS
- * Reichweite Test: 360 km
- * Reichweite WLTP: bis 514 km
- * Batterie: 65,4 Kwh
- * 0 – 100 km/h: 7,8 Sekunden



Zwei große Screens mit je 12,3 Zoll

ANZEIGE

FOTOS: WERNER CHRISTL

tisch. Im Vergleich zu anderen E-Autos dieser Klasse ist dies nach wie vor ein guter Wert. Geladen wird mittels 800-Volt-Technik flott in gut 40 Minuten von 10 auf 80 Prozent, wenn die Ladesäule mitspielt. Ein Plus darf sich Hyundai auch für die Suche nach der nächsten Ladesäule eintragen. Das funktionierte über den Screen leicht und flott.

So fährt sich der Kona

Im Gegensatz zum Vorgänger bringt der neue Kona das Elektro-Drehmoment besser auf die Straße. Heißt: Der Frontantrieb ist mit der

plötzlichen Kraft nicht überfordert. Dazu kommt eine straffe Federung, die leichtgängige Lenkung und ein Sportmodus, der auch wirklich einer ist. Da tut sich wirklich was nach dem Drücken des Knopfers. Insgesamt fährt er sich tatsächlich optimal. Auch das i-Pedal, also die Möglich-

keit, mit einem Pedal Gas (oder eben in diesem Fall Strom) zu geben und zu bremsen, funktioniert gut. Etwas nervend ist das Gebimmel des von der EU vorgeschriebenen Geschwindigkeitswarners. Das Ding-Dong-Bim-Bim lässt sich nur durch Herumtippen am Screen in einem Unterme-

nü ausschalten. Aber daran sind EU-Richtlinien schuld und nicht Hyundai. Ansonsten sind alle aktuellen Assistenten im Kona vorhanden. Der Preis: Mit der kleineren 48,4-kWh-Batterie startet der Kona bei 44.990 Euro. Die getestete Prestige-Variante mit allem Drum und Dran fährt man ab 50.990 Euro. ★



Im Kofferraum des Kona verschwinden insgesamt 466 bis 1.300 Liter.

FAZIT

Der neue elektrische Kona bietet, wie schon der Vorgänger, eine gute Reichweite und viel Platz. Alternativ gibt es den Koreaner auch als Benziner.

FOTOS: WERNER CHRISTL

Reisemobile mieten

Flexibel & Unabhängig reisen



Entfliehe dem Alltag und erlebe die Freiheit des Campings mit einem BÄM Reisemobil. Unsere hochwertigen VW Grand California und VW California Coast bieten Platz für bis zu vier Personen. Die Reisemobile sind voll ausgestattet mit allem, was du für dein nächstes Abenteuer brauchst. Die Fahrradträger an den Vans bieten zudem Platz für bis zu vier Räder. Egal, ob du einen Wochenendausflug in die Natur, einen Städtetrip oder eine längere Reise durch Europa unternehmen möchtest – mit unserem BÄM Reisemobil bist du immer mobil und unabhängig. Buche noch heute dein BÄM Traumobil für dein nächstes Abenteuer und profitiere von unserem Frühbucherrabatt.

Nähere Informationen findest du unter: www.baem.at



[Reisemobile](#)

REISEMOBILE MIETEN: FLEXIBEL & UNABHÄNGIG



Gültig bei einer Buchung bis 31.03.2024

FRÜHBUCHERBONUS
7=6
Wir schenken dir
1 Urlaubstag!

www.baem.at

ANZEIGE

MOTOR

Michael Silbergasser, Markus Macheiner & Christoph Pirnbacher
Ihr AutoFrey Verkaufsteam
in St. Veit im Pongau

„Unsere Marken stehen für Tradition und Innovation – und das spiegeln wir als Unternehmen wider.“



AUTOFREY FEIERT

125jähriges Jubiläum

33 JAHRE STANDORT ST. VEIT. AutoFrey startet 2024 in ein besonderes Jahr: Vor 125 Jahren wurde das Unternehmen gegründet.

Was 1899 als Fahrradwerkstätte in der Salzburger Gstättingasse begann, ist heute mit rund 300 Mitarbeiter:innen an fünf Standorten in Salzburg, Kärnten und Oberösterreich ei-

nes der erfolgreichsten Automobilhandelsunternehmen Österreichs. Die Übernahme 1991 des Vertriebs- und Servicevertrages für die Marke BMW läutete das weitere Wachstum der Firma Frey ein. In diesem Jahr wurde

auch der Standort in St. Veit im Pongau eröffnet. Im Frühling 2024 präsentiert AutoFrey die neuesten Errungenschaften aus dem Hause BMW: Den neuen X2, der auch als vollelektrische Variante iX2 erhältlich ist, sowie

den brandneuen BMW 5er Touring. Diese Modelle verkörpern die langjährige Tradition und die fortschrittliche Innovationskraft, für die die Marke BMW und AutoFrey St. Veit gleichermaßen stehen. ★

ANZEIGE FOTOS: AUTOFREY

3,99%* FIXZINSSATZ.

FÜR DEN BMW iX2.

AutoFrey

Wir tun mehr.

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

www.autofrey.at



Freude am Fahren. 100% Elektrisch.



BMW iX2 xDrive30: 225 kW (306 PS), **Kraftstoffverbrauch** 0,0 l/100 km, CO₂-Emission 0,0 g CO₂/km, **Stromverbrauch** von 16,3 kWh bis 17,7 kWh/100 km. Angegebene Verbrauchs- und CO₂-Emissionswerte ermittelt nach WLTP.

* Angebot der BMW Austria Leasing GmbH, BMW Select Leasing für den BMW iX2 xDrive30, Anschaffungswert höchstens € 53.565,- (E-Mobilitätsbonus Hersteller für Privatkunden berücksichtigt), Anzahlung € 15.800,-, Laufzeit 48 Mon., Leasingentgelt € 359,- mtl., genaue Höhe abhängig von Sonderausstattung und Zubehör gem. individueller Konfiguration, 10.000 km p.a., Restwert € 25.600,40, Rechtsgeschäftsgebühr € 333,20, Bearbeitungsgebühr € 260,-, Vollkaskoversicherung vorausgesetzt, eff. Jahreszins 4,61%, Sollzins fix 3,99%, Gesamtbelastung € 59.225,60. Beträge inkl. NoVA und MwSt. Angebot freibleibend. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Angebot gilt für Privatkunden für sämtliche Fahrzeuge der Elektropalette von BMW bei Vertragsabschluss von Kauf- und Leasingvertrag von 02.01.2024 – 31.03.2024, Auslieferung bis 30.09.2024. Unterschiedliche Konditionen je nach Baureihe: 1,99% Fixzins bei BMW i5; 2,99% Fixzins bei BMW i4, iX3 und iX; 3,99% Fixzins bei BMW iX1 und iX2. Ausgenommen von der Aktion ist die Modellbaureihe BMW i7. Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die teilnehmenden BMW Partner zur Verfügung. Nicht kombinierbar mit anderen Leasing-Angeboten. Angebot gültig bei allen teilnehmenden BMW Partnern.

Symbolfoto



MOTOR

Robert Teichmann
Verkauf
Autowelt Pirnbacher

„Bei uns sind auch Tageszulassungen und Junggebrauchte zum Sonderpreis erhältlich.“

AUTO PIRNBACHER

Vollelektrisch & elektrifiziert

DER PEUGEOT E-208. Neues elegantes Design mit einer katzenhaften Silhouette, einer neuen Lichtsignatur und einer elektrischen Reichweite von bis zu 410 km.

Der PEUGEOT E-208 mit Elektromotor 115 kW (156 PS) ist jetzt noch effizienter mit einer Reichweite von 398 – 410 km (kombiniert) und überzeugt mit einem überarbeiteten Design und den

modernsten Technologien. Neben dem Elektromotor bietet er auch zwei neue 48V-Hybridmotoren, bestehend aus einem PureTech-Benzinmotor der neuesten Generation mit 74 kW (101 PS) bzw. 100 kW (136 PS), der

mit einem neuen elektrifizierten Sechsgang-Doppelkupplungsgetriebe (e-DSC6) gekoppelt ist. Dank einer Batterie, die sich während der Fahrt auflädt, bietet diese Technologie ein zusätzliches Drehmoment bei niedri-

gen Motordrehzahlen und einen bis zu 15% niedrigeren Kraftstoffverbrauch. Im Stadtverkehr kann er, ausgestattet mit dem Hybridsystem, mehr als 50% der Zeit im emissionsfreien Elektromodus fahren. ★

DER STÄRKSTE MG ALLER ZEITEN

**INKLUSIVE 7 JAHRE
HERSTELLER-GARANTIE**



Für kurze Zeit:
Jetzt € 2.000,-
**LADEGUTHABEN
SICHERN!***

**Der MG4
Electric XPOWER**

AB **€41.590,-***
inkl. 20% MwSt. und NOVA



Auto Pirnbacher GmbH
Bundesstraße 32 | 5600 St. Johann i. Pg.

T. +43 (0) 6412 93080
E. filiale@auto-pirnbacher.com

* NEUWAGEN mit TOP Ausstattung – Preis gültig nur auf Lagerfahrzeuge und NUR für Privatkunden! Alle Modell- und Finanzierungsboni, sowie E-Mobilitätsbonus für Private und Förderungen des österreichischen Bundesministeriums sind im Verkaufspreis bereits berücksichtigt (inkl. eventuelle Vorführwagen, Tageszulassung oder Direktionsfahrzeuge) | Aufpreis für Optionale Metallic Lackierung € 650,00 (Blau, Schwarz und Silber) – weiß KOSTENLOS | MG Ladekarte zu jedem Kaufvertrag (Privatkunde) eines vollelektrischen MG Modells; € 2.000,- Ladekartenguthaben nur bei Finanzierung über die Denzel Leasing GmbH, Hersteller- Garantie von 7 Jahren oder 150.000 km (je nachdem, was zuerst eintrifft). Diese gilt auch auf definierte HV-Komponenten, Antriebsbatterie und Durchrostung. ** Stand 02/2024. Aktionspreis kann aufgrund Listenpreisänderungen angepasst werden. Fahrzeugabbildung; Symbolfoto

pirnbacher
www.auto-pirnbacher.com

MOTOR

Robert Hafner
Verkauf
Autoschober



„Der neue Fiat 600e ist ab sofort erhältlich und steht für Probefahrten bei ihrem Autoschober bereit.“



AUTOSCHOBBER

Der neue Fiat 600e

100 % ELEKTRISCH. Mit dem vollelektrisch angetriebenen und kompakten Fiat 600e stärkt die italienische Marke ihre Führungsrolle im Bereich nachhaltiger urbaner Mobilität.

Mit kompakten Abmessungen und fünf Türen präsentiert sich der neue vollelektrische Fiat 600e als ideale Lösung sowohl in der Stadt als auch bei Überlandfahrten.

Die Front ist scharf gezeichnet und trägt eine Chrom-Signatur mit der Zahl 600. Das elegante und dynamische Äußere wird durch LED-Hauptscheinwerfer und große Räder mit bis zu 18 Zoll un-

terstrichen. Er verfügt über eine 54 kWh Batterie und 115 kW (156 PS) maximale Leistung. Die Reichweite gemäß WLTP beträgt bis zu 409 km und im Stadtverkehr sogar bis zu 604 km. Fortschrittliche

Fahrerassistenzsysteme ermöglichen Autonomes Fahren auf Stufe 2. Das Einstiegsmodell Fiat (600e)^{RED} ist ab 30.600,-€ inkl. MWSt erhältlich (beinhaltet die E-Mobilitätsförderung). ★

WILLKOMMEN IN DER FAMILIE DER NEUE FIAT 600



**THE ITALIAN UPGRADE.
SCHON AB € 139,-* / MONAT BEI FINANZIERUNG**

FIAT

CO₂ Emissionen kombiniert WLTP: 0 g/km, Stromverbrauch kombiniert WLTP: 15,1 kWh/100 km. Reichweite elektrisch kombiniert (WLTP): 406 – 409 km. Symbolfoto. *Berechnungsbeispiel: Restwertleasingangebot für Verbraucher gemäß §1 KSchG für: FIAT 600 Elektro. Kaufpreis 32.100 €; Eigenleistung 9.630 €; Laufzeit 48 Monate; Sollzinssatz fix 6,49%; monatliches Leasingentgelt 139 €; Gesamtleasingbetrag 22.470 €; Effektivzinssatz 6,58%; Kilometerleistung 7.500 km pro Jahr; Restwert 21.183 €; einmalige Bearbeitungsgebühr 0 €; einmalige Rechtsgeschäftsgebühr 146,34 €; Gesamtbetrag 28.002 € Kaufpreis beinhaltet modellabhängigen Boni der FCA Austria GmbH; 2.400 € E-Mobilitätsbonus; 1.000 € Finanzierungsbonus (bei Finanzierung über die Stellantis Bank); 500 € Versicherungsbonus (bei Abschluss eines Versicherungs-Vorteilssets, bestehend aus Kfz-Haftpflicht-, Kasko- und Insassenumfallversicherung, über die Garanta Versicherungs-AG Österreich) Mindestvertragsdauer 36 Monate. Neuwagenangebot von Stellantis Bank SA Niederlassung Österreich gültig bis 29.02.2024. Weitere Details bei Ihrem Fiat-Händler. Keine Barabläse möglich. Alle Beträge verstehen sich inkl. USt.  PREISÄNDERUNGEN UND IRRTÜMER VORBEHALTEN. SATZFEHLER VORBEHALTEN. STAND 01/2024.

AUTOSCHOBBER.AT

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



MOTOR

Christoph Weiss
Verkauf
Autohaus Vierthaler

„Die dritte Generation des VW Tiguan ist ab sofort in ihrem Autohaus Vierthaler bestellbar!“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der **neue** Tiguan


DRITTE GENERATION. Der neue Tiguan wurde vollständig neu designt und verbessert: Neue Hybridantriebe mit rund 100 km rein elektrischer Reichweite machen das SUV effizienter als je zuvor.

ANZEIGE FOTOS: VW, ATELIER OCZLON

Als Einstiegsmodell ist der Tiguan 4Me erhältlich. Mit Serienfeatures wie dem Digital Cockpit Pro, Infotainment-System mit 32,7-cm-Display, Rückfahrkamera „Rear View“ und Multi-

funktionslenkrad in Leder ist der Tiguan 4Me bereits ab € 31.990,- bestellbar. Der neue Tiguan Friends strahlt in Bezug auf sein Preis-Leistungs-Verhältnis. Ausstattungselemente wie 17 Zoll Leichtmetallräder,

LED-Plus-Scheinwerfer, Heckklappe mit sensorgesteuerter Öffnung und zeitverzögerter el. Schließung, mit Fernentriegelung, abgedunkelten Heck- und Seitenscheiben hinten und einiges mehr sind im Serienumfang

inkludiert und trotzdem liegt der Ab-Preis bei € 39.690,-. Ob 4Me oder Friends – bei Finanzierung und Versicherung über die Porsche Bank bleiben nochmals bis zu € 1.500,- im Geldbörsel. 



Der neue Tiguan

Das Unlimited Paket
Ihr Ausstattungspaket mit
50 % Preisvorteil²

Jetzt bestellbar ab € 31.990,-¹

¹ Alle Preise und Boni sind unverbindl. empf., nicht kartell. Richtpreise inkl. NoVA u. MwSt. Preis bereits abzgl. € 1.000,- Porsche Bank Bonus, € 500,- Versicherungsbonus und € 500,- Servicebonus für Privatkunden bei Finanzierung und Abschluss einer KASKO über die Porsche Bank Versicherung. Mindestlaufzeit 36 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis. Gültig bis 30.06.2024 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). ² Das optionale Unlimited Paket beinhaltet einen Preisvorteil gegenüber der Auswahl einzelner Sonderausstattungen. Diese Ausstattungen können je nach Modell variieren. Verbrauch: 5,3 – 7,9 l/100 km. CO₂-Emission: 139 – 180 g/km. Symbolbild. Stand 01/2024.



Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

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

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



Ausdauer oder Krafttraining?

CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS. Ein ausgewogenes Training mit der richtigen Mischung aus Kraft und Ausdauer ist von großer Bedeutung, um eine optimale körperliche Fitness zu erreichen.

Es ist wichtig, dass man sowohl Kraft- als auch Ausdauertraining in sein Trainingsprogramm integriert, um ein Gleichgewicht zwischen Muskelaufbau und Konditionstraining zu erreichen.

Ein ausgewogenes Training besteht aus einer Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen sowie Stretching, um Übertraining zu vermeiden. Wer nur Muskeln aufbaut, vernachlässigt sein Herz-Kreislauf-System und wer ausschließlich seine Ausdauer trainiert, hat zu wenig Muskeln, die Kalorien verbrauchen und vor Übergewicht schützen. Es ist wichtig, dass man die richtige Reihenfolge beim Training der Übungseinheiten einhält. Dabei gilt: Kraft vor Ausdauer. Das heißt, dass man sich nicht direkt an die Geräte schwingen sollte, sondern ein kurzes Warm-up

auf dem Stepper oder Laufband absolvieren sollte, um sich nicht zu verletzen. Das gezielte Ausdauertraining sollte aber nach dem Krafttraining erfolgen.

Die richtige Reihenfolge

Innerhalb des Krafttrainings gilt: große vor kleinen Muskelgruppen. Der Erfolg des Krafttrainings hängt im Wesentlichen davon ab, wie gut

Gehirn und Nervensystem mit der Muskulatur zusammenarbeiten. Ein ausgiebiges Ausdauertraining vor dem Krafttraining würde dazu führen, dass der Körper bereits ermüdet, die Konzentration während des Krafttrainings leidet und die Gefahr einer Verletzung somit größer wird. Die Reihenfolge Kraft vor Ausdauer beim Training vermindert nicht

nur das Verletzungsrisiko, sie ist zudem ideal für den Fettabbau. Denn durch das Training an den Hanteln oder Fitnessgeräten werden die Zuckerspeicher des Körpers aufgebraucht – und so

„Es ist wichtig, dass man die richtige Reihenfolge beim Training der Übungseinheiten einhält. Dabei gilt: Kraft vor Ausdauer.“

Catalin Alixandru
CA Sports & Health Concepts





werden beim Ausdauertraining verstärkt die Fettspeicher als Energielieferant angezapft. Auch wer primär Muskeln aufbauen möchte, sollte seine Ausdauer nicht vernachlässigen. Ausdauertraining auf dem Laufband, dem Stepper oder auch draußen an der frischen Luft ist wichtig, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, Körper und Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen und sein Gewicht zu senken. Eine der Trainingsregeln bei einem kombinierten Kraft- und Ausdauer-Workout lautet „intensiv vor extensiv“. Deshalb erst das intensive Krafttraining, dann das extensive

Ausdauertraining. Wäre die Reihenfolge beim Training hingegen Ausdauer vor Kraft, wären die Glykogenspeicher leer und man hätte automatisch weniger Power für das Muskeltraining. Insgesamt ist es wichtig, dass man ein ausgewogenes Training mit der richtigen Mischung aus Kraft und Ausdauer absolviert, um eine optimale körperliche Fitness zu erreichen. Durch die richtige Reihenfolge beim Training der Übungseinheiten und die Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen kann man das Verletzungsrisiko minimieren und gleichzeitig den Fettabbau fördern.

Beraten lassen

Ein Personal Trainer kann dabei helfen, ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen, das auf die Bedürfnisse und Ziele des Einzelnen abgestimmt ist. Er kann auch dabei helfen, die richtige Technik und Form bei Übungen zu erlernen, um Verletzungen zu vermeiden. Darüber hinaus kann ein Personal Trainer motivieren und sicherstellen, dass man das Training regelmäßig durchführt.

Freies Training

Angeleitete freie Übungen sind besser als an Geräten, da

sie mehrere Muskelgruppen gleichzeitig ansprechen und somit effektiver sind. Freie Übungen erfordern auch mehr Stabilität und Koordination, was dazu beiträgt, dass man sich im Alltag besser bewegen kann. Darüber hinaus kann man mit freien Übungen auch zu Hause trainieren, ohne dass man teure Geräte kaufen muss. Auch hier ist es wichtig, dass man sich bei einem Personal Trainer Hilfe sucht, um eine korrekte Haltung und richtige Bewegungsabläufe zu erlernen um so das Verletzungsrisiko beim Training zu minimieren. ★



IHR PARTNER BEI SANIERUNG & RENOVIERUNG

Ob Badezimmersanierung, Küchenrenovierung oder Komplettumbau Ihres Wohnraums/ Büros. Wir übernehmen die bauliche Umsetzung und Abwicklung Ihres Projekts! Sachkompetent alles aus einer Hand – mit nur einem Ansprechpartner – SMS Group.

WIR SUCHEN FÜR UNSERE NEUE NIEDERLASSUNG

- Allrounder (m/w/d)
- Bodenleger (m/w/d)
- Maler (m/w/d)

STANDORT PONGAU/SCHWARZACH | KONTAKT: leonhard.groder@sms-group.at | +43 664 / 803 902 28 | sms-group.at



QR-Code scannen & direkt zur Karriere!

SPACIGER WINTER DEAL

INKL.
**GRATIS WINTER-
KOMPLETTRÄDER****

Und 5 Jahre
Werksgarantie***



Mitsubishi **Space Star**

AB **€ 10.990,-***

inkl. 20% MwSt. & NoVA



Auto Pirnbacher GmbH
Bundesstr. 22 | 5600 St. Johann i. Pg.

T. +43 (0) 6412 6465
E. zentrale@auto-pirnbacher.com

Kraftstoffverbrauch 4,9-5,5l/100km, CO₂-Emissionen 112-125 g/km (WLTP kombiniert) | *Aktionspreis beinhaltet € 2.000,- Winterbonus, € 800,- Finanzierungsbonus, € 500,- Versicherungsbonus und **Winterkomplettreder (14 Zoll Stahlfelgen, Lassa Snowways 3) im Wert von € 779,- | Finanzierungsbonus gültig bei Finanzierung über die Denzel Leasing GmbH | Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines UNIQA KFZ-Versicherungsvertrages mit Haftpflicht- und Kaskoversicherung über die Versicherungsmarkt-Servicegesellschaft m.b.H | *** 5 Jahre Mitsubishi Werksgarantie (2 Jahre ohne Kilometerbegrenzung, ab dem 3. Jahr bis 100.000 km Gesamtlauflistung) | Fahrzeugabbildung: Symbolfoto | Angebot gültig bis 28.02.2024 | Stand 02.2024

auto
pirnbacher

www.auto-pirnbacher.com