

NR. 186 • 06. / 07. JULI 2023

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG, POSTENFELT BAU BEZAHL, BPA-5600 ST. JOHANN, RW 11AC93077K



**BERGE VOLL
SCHÖNER AUGENBLICKE
GASTEIN**



Berge voll schöner Augenblicke

GASTEIN. Die Sommerbahnen in Gastein bieten spektakuläre Aussichten, Familienspaß und Bergerlebnisse mit Abwechslung pur.

Genießen Sie das herrliche Panorama auf den Aussichtsplattformen, wandern Sie hoch über dem Tal auf den vielen Wanderwegen, oder erleben Sie die Klettersteige in allen Schwierigkeitsstufen. Der Familienspaß kommt beim Kinderspielplatz, auf dem Motorikweg, im Fun Center und im Slackline Park nicht zu kurz. Ob der Stubnerkogel und der Graukogel in Bad Gastein oder die Schlossalm in Bad Hofgastein, jeder dieser Berge verspricht ein einzigartiges und unvergleichliches Erlebnis.

Stubnerkogel – Schau'n und Trau'n.

Der Stubnerkogel bietet einen atemberaubenden 360° Panoramablick auf die umliegende Berglandschaft. Auf dem Gipfelrundwanderweg um die Bergstation folgt unter dem Motto „Schau'n und Trau'n“ ein Aussichts-Erlebnis dem anderen. Ein bisschen Mut erfordert das Überqueren der 140 Meter langen Hängebrücke oder des Felsenweges. An der Aussichtsplattform „Glocknerblick“ er-

schließt sich ein Ausblick auf den höchsten Berg Österreichs, den Großglockner. Die Aussichtsplattform „Talblick“ ermöglicht einen herrlichen Blick über Bad Hofgastein, wie in einem Freilichtkino. Übrigens: Auch Rollstuhlfahrern ist eine komfortable Bergfahrt zu barrierefreien Attraktionen möglich.

Graukogel – Zirbenzauber – Tut dem Herzerl gut.

Der Graukogel ist für seinen besonders schönen und uralten Zirbenbestand bekannt, manche Bäume sind über 250-300 Jahre alt. Wussten Sie, dass Zirbenholz den Herzschlag beruhigt und senkt? Entlang des Zirbenzauber-Rundwanderweges laden idyllische Rastplätze aus Zirbenholz wie Zirbenbett, Zirbenschaukel und vieles mehr zum Verweilen ein. Ein Besuch am Graukogel ist besonders entspannend, denn „Zirbenzauber – tut dem Herzerl gut“.

Schlossalm – Entdecke dich in Fels und Stein.

Die Schlossalm als Familienberg ist der vielfältigste der drei Erlebnisberge. Wandern Sie auf den Rundwegen um den Schlossalmsee, oder erklimmen Sie die verschiedenen Gipfel rund um die Schlossalm. Wer es gerne sportlich mag, hat die Auswahl zwischen acht verschiedenen Klettersteigen in allen Schwierigkeitsgraden und einer Seilbrücke. Für Kinder gibt es einen Kinderspielplatz in der unmittelbaren Nähe der Bergstation. Gleich daneben findet man einen Slackline-Parcours und etwas entfernt einen



Motorikweg mit insgesamt 20 Stationen. Hier können mit der ganzen Familie Konzentration, Koordination und Gleichgewicht spielerisch trainiert werden. Panoramaliebhaber können den traumhaften Ausblick auf der Aussichtsplattform „Schlossalmblick“ genießen.

Tipp: Abendauffahrten gibt es im Sommer auf alle Erlebnisberge. Genießen Sie den Sonnenuntergang in der spektakulären Bergkulisse Gasteins. Alle Infos unter www.skigastein.com ★



Tickets sind im Online Ticketshop zum Frühbucherbonus buchbar unter skigastein.skiperformance.com





**HEIMISCHE
BEUTEGREIFER**



**JOB OFFENSIVE:
HOLZTECHNIKER*IN**

NR. 186 • 06. / 07. JULI 2023

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



**DARUM PUMPEN
DIE SAUDIS IHR
GELD IN DIE WELT**



**KÜNSTLERIN
SABRINA KÜHR**



ÖSTERREICHISCHE POST AG · POSTENIGELT BAR BEZAHLT · BPA 5600 · ST. JOHANN · RW 114039077K

**URLAUB IM
PONGAU & ENNSTAL
BIKEN & RADFAHREN**



Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch

„Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Termin in unserem Wohnstudio in der Hauptstr. 64 in St. Johann im Pongau!“



WOHNSTUDIO RESCH

Ausstellungsküchen Abverkauf

IM WOHNSTUDIO RESCH. Einige der zahlreichen Ausstellungsküchen müssen neuen Modellen weichen – Profitieren Sie jetzt von günstigen Abverkaufspreisen der Marken Next125 und Schüller!

Das Wohnstudio Resch ist stets darum bemüht immer am State of the Art zu sein. So wird auch der Showroom immer wieder umgebaut und verändert. Kunden haben so die Möglichkeit bestehende Ausstellungsküchen zum

Schnäppchenpreis zu erhalten. Derzeit sind wieder einige Ausstellungsküchen günstig abzugeben, wenn der Grundriss für das eigene Küchenprojekt passt. Änderungen an den bestehenden Modellen sind natürlich möglich. Es lohnt sich also

im Wohnstudio Resch vorbeizuschauen, ob etwas passendes dabei ist. Wer sich gerne vorab online einen Überblick verschaffen möchte kann dies auch unter www.wohnstudioresch.at tun. Dort steht ein virtueller Rundgang zur Verfügung.

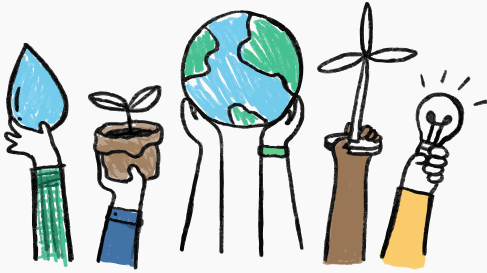
Sommeröffnungszeiten.

Von 31. Juli bis 4. September hat das Wohnstudio verkürzte Öffnungszeiten von 09.00 bis 12.00 Uhr. Gerne sind nach Terminvereinbarung auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten Termine möglich. ★

Fotos: Wohnstudio Resch, Andreas Boldt / Weekend Magazin Pongau & Ennstal
ANZEIGE

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN





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.

FOTO: RAWPIXEL.COM / FREEPIK

WIND- UND SICHTSCHUTZ

LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

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



LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN



Ihr A-G Cup
Spezialist

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

FOTOS COVER, ADOBE STOCK, AIMS / DAS MEDIENSTUDIO, SABRINA KÜHR, TVB, WAGRAIN-KLEINMARI, OLAFSSER, GEORGE TSANIS/ANDIS/ISTOCK/GETTY IMAGES, SELENSERGEN/ISTOCK/GETTY IMAGES, MONTAGE-WEEKEND MAGAZIN

INHALT

10 LEBENSART

Bad Hofgastein rocks
Heimische Beutegreifer

18 URLAUB IM PONGAU & ENNSTAL

Radfahren & Biken

30 SERIE

Vom Glück...
...immer mal wieder
glücklich zu sein?

40 SERIE

Joboffensive
Holztechniker*in

44 COVERSTORY

Saudi-Geld
für die Welt

48 MOTOR

So weit so gut...
Reichweite

56 SERIE

Künstlerin
Sabrina Kühn

Die nächste Ausgabe des

WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

erscheint wieder
am 03.08.2023

www.pongaumagazin.at

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



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

**MUSIC IN TOWN
IN RADSTADT**

Jeden Donnerstag, zwischen 06. Juli und 24. August, spielt die Musik in Radstadt. Und das im wahrsten Sinne des Wortes, denn zahlreiche Bands verwandeln bei insgesamt acht Konzerte unter freiem Himmel die älteste Stadt des Pongaus in eine Open-Air Bühne. Von 06. Juli bis 24. August verwandeln heimische Bands die Straßen Radstadts zum Streetlife Hotspot im Salzburger Pongau. Mit „Music in Town“ holt die alte Stadt im Gebirge insgesamt sieben Musik-Gruppen in ihre Straßen und lässt die Veranstaltungsreihe beim

Spezial Termin “Music auf der Alm” auf der Bürgerbergalm ausklingen. Der erste Termin nach dem Start der Sommerferien findet am 13. Juli im Stadtcafé Sendlhofer statt. Am 20. Juli folgt der Hotel-Gasthof Stegerbräu und am 27. Juli das Posthotel Radstadt. Am 3. und am 17. August lädt zwei Mal das Pub Bar Roadhouse zu Sommerkonzerten. Am 10. August lädt die City Lounge zur Abendunterhaltung und den Abschluss bildet am 24. August, ein spezielles Zusatzkonzert auf der Bürgerbergalm. Die Konzerte starten jeweils um 18 Uhr – bei Schlechtwetter finden die Veranstaltungen im jeweiligen Lokal statt. Der Eintritt ist frei.

FOTO: RADSTADTTOURISMUS



17. JUNI 2023

Kleines Stadtfest ganz groß!

Am Samstag, den 17. Juni lud die Hufschmiede City bereits zum dritten Mal zum Stadtfest in Schladming ein. Die kleinen Gäste freuten sich über drei riesige Hüpfburgen von Event Thaler. Für das leibliche Wohl sorgten das Hotel Brunner Schladming und das Kaffee Sebastian. „Wir möchten uns bei allen Mitwirkenden, Sponsoren, Kunden und Gästen für das gelungene Stadtfest bedanken! Dieses Jahr hatten wir mehr als 300 Besucher und wir sind unglaublich Happy über jeden einzelnen!“, so Elisabeth Stocker, Inhaberin der Hufschmiede City.

FOTOS: HARALD STEINER, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

PATENTED



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

IN UNSEREM SCHAURAUUM



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

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

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

www.gfrerer-kuechen.at

G **GFRENER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL

KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



7. + 8. Juli, 18:00 Uhr
**34. GOLDEGGER BLUES
UND FOLK-TAGE**
Innenhof Schloss Goldegg



8. Juli, 10:00 Uhr:
**TROMMELKURS
FÜR KINDER**



19. Juli & 2. August, 16:00 Uhr
BASTELN MIT KATJA
26. Juli, 16:00 Uhr
**SPIEL & SPASS MIT
SEIFENBLASEN**



28. und 29. Juli
TAUERNGOLD-FESTIVAL
in Schwarzach

Aktuelle Infos unter:
www.kultur-plattform.at



PFLEGEWISSENSCHAFT UND PUBLIC HEALTH

Bachelors, Master & ein Ph.D. feierten Studienabschluss

31 Bachelors of Science in Nursing (BScN), vier Master of Science in Public Health (MScPH) und ein Ph.D. des Doktoratsstudiums Nursing & Allied Health Sciences haben in den vergangenen Wochen ihr Studium an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) erfolgreich abgeschlossen. Bei einer akademischen Feier am 23. Juni im Jörg Rehn Auditorium der PMU wurden die wohlverdienten Dekrete verliehen. Mit den frisch gebackenen Akademiker*innen freuten sich neben den Würdenträger*innen der Universität und zahlreichen Ehrengästen – darunter die Salzburger Gemeinderätin Sabine Gabath und Norbert Piberger, Landesvorsitzender des Österreichischen Gesundheits- und Krankenpflegeverbands (ÖGKV) Salzburg – auch zahlreiche Familienmitglieder und Freunde. Die Pongauer*innen Stefanie Leitner (Kardinal Schwarzenberg Klinikum), Dietmar Boldt (SALK St. Veit) und Alexander Stranig (SALK CDK) dürfen sich ab sofort als BscN bezeichnen.

NEUE LEITUNG DER ABTEILUNG

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Der gebürtige Südtiroler Univ.-Prof. Dr. med. Albrecht Giuliani übernimmt ab Juli die Leitung der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach. Der renommierte Arzt wird der Abteilung interimistisch vorstehen. In der gynäkologischen Abteilung werden jährlich bis zu 3.600 Patientinnen behandelt. Mit mehr als 1.100 Geburten pro Jahr ist das Klinikum Schwarzach auch das zweitgrößte Zentrum für Geburtshilfe im Bundesland Salzburg. "Wir freuen uns sehr, mit Albrecht Giuliani für die nächsten Jahre einen hoch qualifizierten, habilitierten Abteilungsvorstand gewonnen zu haben", erklärt Eugen Adelsmayr, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer im Klinikum

Schwarzach, der sich insbesondere auch bei Ingo von Leffern für die geleistete Arbeit bedankt. Der Hamburger zieht sich wie geplant im Sommer altersbedingt aus dieser Position zurück. "Unser neuer Abteilungsleiter verfügt ebenso über umfassendes Fachwissen sowie über viele Jahre Erfahrung in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe", so Adelsmayr.



Verblühte Pflanzenteile entfernen

GARTENTIPP. Jetzt ist Zeit für einen Rückschnitt von Frühjahrsblühern, da diese im Spätsommer/Herbst schon die Knospen für die Blüte im darauffolgenden Frühjahr bilden.

Auch Beerensträucher wie Johannisbeere oder Stachelbeere sollte man jetzt auslichten, Marrillenbäume kann man noch bis Mitte Juli pinzieren, damit der Baum neue Seitentriebe ausbilden kann. Remontierende, also öfter blühende Rosen, kann man jetzt zurückschneiden und düngen. Hecken können wieder in Form geschnitten werden. In Gegenden, wo es dieses Jahr länger kalt gewesen ist,

kann der Rasen im Juni vertikutiert und gedüngt werden. Aber Achtung: nicht bei heißen Temperaturen durchführen. An heißen Tagen sollte man auch den Rasen bewässern – Rasenflächen brauchen ca. 20 bis 30 Liter Wasser/m² und Woche. Natürlich gehört auch das Ernten von Obst und Gemüse zu den „wichtigsten“ Gartenarbeiten. Schließlich soll man ja auch das Produkt genießen, welches man im eigenen Garten anbaut. ★



EXPERTENTIPP



Marco Voithofer
Gärtnermeister
Maschinenring

Rasenflächen sind zwar wahre Wassersünder, doch mit der richtigen Saatgutmischung erhalten Sie eine saftig grüne Rasenfläche. Unser Plantura Trockenrasen enthält Gräser, die besonders an warme und trockene Standorte angepasst sind und mit wenig Wasser auskommen.

Sommertipps:

- Rasenflächen nicht tiefer als 4 bis 5 cm mähen
- Rasen bewässern: ca. 20 Liter / m² pro Woche
- Großbäume im Garten sollte man im belaubtem Zustand zuschneiden
- Blütenstände entfernen
- Frühjahrsblüher schneiden
- Unkraut entfernen
- Rasen düngen
- Verblühte Rosen weg-schneiden

PFLANZEN

Und hier noch 10 Pflanzen-Tipps für einen wassersparenden Garten:

- Ringelblume (*Calendula officinalis*)
- Kokardeblume (*Gaillardia grandiflora*)
- Lavendel (*Lavandula officinalis*)
- Stockrose (*Alcea rosea*)
- Sonnenblume (*Helianthus annuus*)
- Seidenpflanze (*Asclepias*)
- Wolfsmilch (*Euphorbia*)
- Weinraute (*Ruta*)
- Duftende Verbene (*Verbena*)
- Lupine (*Lupinus*)



Und morgen den Garten genießen!

Viele wünschen sich einen eigenen Garten als Oase der Erholung und des Naturerlebens. Die Profis vom Maschinenring **lassen Ihren Traumgarten wachsen.**

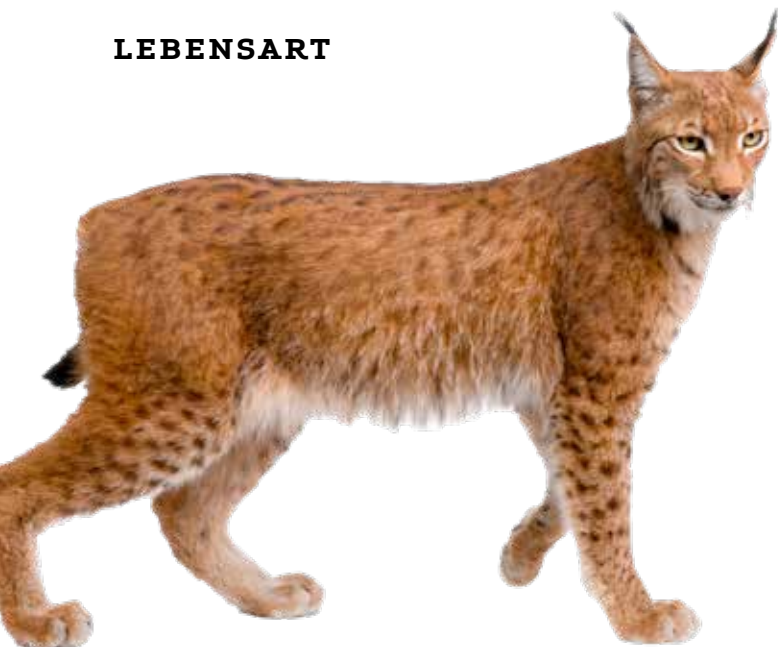
- Errichtung von Gemüse-, Blumen- und Hochbeeten
- Anlegen von Biopools, Wegen, Treppen, Terrassen, Natursteinmauern
- Pflanzung von Sträuchern, Wildhecken, Bienenwiesen
- Pflege und Pflanzung von Bäumen

Als zertifizierter Partner unterstützt der Maschinenring alle Vorgaben der Natur-im-Garten Idee.



Kontaktieren Sie uns, heute und morgen!
salzburg@maschinenring.at, T 059 060 500





Heimische Beutegreifer

BÄR, WOLF UND LUCHS. Langsam kehren sie auch nach Österreich zurück. Die Wiederkehr birgt jedoch Konfliktpotenzial, denn diese Tierarten wecken starke und gegensätzliche Emotionen.

Bären, Wölfe und Luchse waren einst in Mitteleuropa weit verbreitet. Als Nahrungskonkurrenten zum Menschen wurden sie jedoch erbarmungslos verfolgt und in weiten Teilen ihres einstigen Verbreitungsgebietes ausgerottet. Änderungen in der Einstellung der Bevölkerung, Lebensräume mit ausreichender Nahrung (erhöhte Schalenwildichten), eine stärker naturschutzorientierte Gesetzgebung sowie Schutz und Ansiedlungsmaßnahmen haben dazu geführt, dass die Bestände in Mitteleuropa wieder ansteigen und die drei großen Beutegreifer ihre früheren Lebensräume wieder besiedeln können. Auch wenn Bär, Luchs und Wolf aus Sicht des Naturschutzes als Symbole intakter Natur gelten und in vielen Teilen der Bevölkerung hohe Sympathiewerte genießen, so treten sie durch ihr natürliches Verhalten immer wieder in Konkurrenz zu anderen Landnutzern, vor allem aus den Bereichen der Land- und Forstwirtschaft, der Jagd und des Tourismus.

Große Beutegreifer genießen einen hohen Schutzstatus. Österreich hat sich durch die Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie der EU dazu verpflichtet den günstigen Erhaltungszustand für Bär, Luchs und Wolf wiederherzustellen. Auch im „Bergwaldprotokoll“ der Alpenkonvention wird die Wiederkehr zur Wiederherstellung des natürlichen Selektionsdrucks auf die Schalenwildarten befürwortet. Ob diese Tierarten in unserem Land wieder Fuß fassen können, ist aber nicht nur eine Frage der Gesetzeslage. Schutzmaßnahmen müssen auf breite Akzeptanz stoßen und gesellschaftlich tragfähig sein, ansonsten kann die beginnende Rückkehr der drei Arten nach Österreich mit größeren Problemen verbunden sein und wird möglicherweise nicht gelingen. Für ein

künftiges Zusammenleben mit zurückkehrenden Wildtierarten braucht es eine sachliche Auseinandersetzung zwischen allen Interessensgruppen. ★





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

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

„Mein fugenloses Bad“

ALLES AUS EINER HAND. Moderne Badsanierung mit bazuba

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

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

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

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

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

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



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

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

Ihr neues Bad aus einer Hand!

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

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



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.

SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

bazuba



**Kostenlose
Beratung:
06546 - 21133**



Steckbrief Braunbär

Name: Braunbär (*Ursus arctos*)
Statur: Stämmiger, kraftvoller Körperbau, Gliedmaßen lang und kräftig, Vorder- und Hinterextremitäten sind annähernd gleich lang
Körperlänge: 100-280 cm
Schwanzlänge: 6-21 cm
Schulterhöhe: 90-150 cm
Gewicht: Männchen 140-320 kg, Weibchen 100-200 kg
Lebenserwartung: 20 bis 30 Jahre
Anzahl Junge: 1-4, meist 2-3
Paarungszeit: Mai – Juli
Charakteristische Merkmale: Muskulöser Buckel über den Schultern; Allesfresser, hält Winterruhe

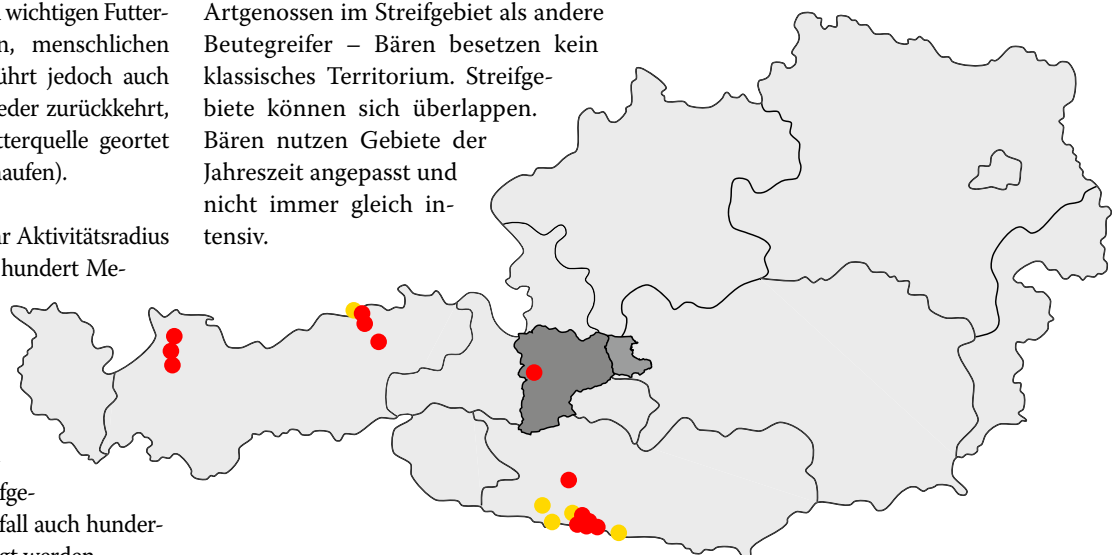
Sinne. Der bestausgeprägte Sinn ist der Geruchssinn. Ein Bär hat in etwa gleich viele Geruchsrezeptoren in der Nase wie ein Hund. Diese setzen sie hauptsächlich zur Nahrungssuche ein, egal ob es sich um Kadaver oder um den Reifegrad von Früchten/Pflanzenteilen handelt. Auch die innerartliche Kommunikation läuft über Gerüche. Das markante Aufrichten auf die Hinterbeine wird meist mit einer leichteren Aufnahme von Gerüchen in Verbindung gebracht. Der Gehörsinn ist ebenso gut ausgebildet. Bei Störungen zieht sich ein Bär normalerweise sofort zurück oder verbleibt in seinem Versteck. Bären sind weiters für Ihren Orientierungssinn bekannt. Man geht sogar davon aus, dass Bären eine geistige Landkarte ihres Streifgebietes besitzen, mit allen wichtigen Futterstellen, Unterschlupfen, menschlichen Siedlungen usw. Das führt jedoch auch dazu, dass er immer wieder zurückkehrt, hat er einmal eine Futterquelle geortet (Abfalltonne, Komposthaufen).

Leistungsfähigkeit. Ihr Aktivitätsradius liegt zwischen wenigen hundert Metern bis hin zu rund 35 km in einer Nacht. Dies ist abhängig von verfügbaren Futterressourcen oder einer Partnersuche. Suchen sie ein neues Streifgebiet, können im Extremfall auch hunderte Kilometer zurückgelegt werden.

Verhaltensmuster. Braunbären können zu jeder Tageszeit aktiv sein, in der Regel sind sie jedoch morgens und abends auf Futtersuche und ruhen sich tagsüber in einem Versteck aus. Diese Verstecke sind meist unter Wurzelstöcken sowie flache, von ihnen gegrabene Vertiefungen oder Felshöhlen. Bären halten Winterschlaf, welcher je nach Schneeverhältnissen und Temperaturen variieren kann.

Sozialverhalten. Bären sind in der Regel Einzelgänger, kurzfristige Verbindungen entstehen während der Paarungszeit zwischen ca. Mai-Juli. Das Sozialverhalten ist zwar wenig komplex, aber keineswegs „unsozial“. Sie sind um einiges toleranter gegenüber Artgenossen im Streifgebiet als andere Beutegreifer – Bären besetzen kein klassisches Territorium. Streifgebiete können sich überlappen. Bären nutzen Gebiete der Jahreszeit angepasst und nicht immer gleich intensiv.

Ernährung und Jagdverhalten. Der Bär gilt als großer Beutegreifer, er ist aber ein Allesfresser und nutzt daher ein breites Nahrungsspektrum. Dazu gehören auch offene Mülltonnen, Komposthaufen und andere Abfälle des Menschen, was oft Grund für Konflikte ist. Die Ernährung ändert sich im Jahresverlauf, im Frühjahr dominieren Gräser, Kräuter und teilweise Fallwild, der Sommer ist charakterisiert durch zuckerhaltige Waldfrüchte, und Insekten. Im Herbst, wo sie sich den Fettvorrat für den Winter anfrassen, greifen sie je nach Verfügbarkeit hauptsächlich auf Bucheckern, Eicheln, und Früchte, aber auch auf Säugetiere zurück. ★



Hinweise auf Bären 2023, Stand: 4. Juni 2023

● sicherer Nachweis ● bestätigter Hinweis



Steckbrief Wolf

Name: Europäischer Wolf (Canis lupus lupus)
Statur: schlank, ähnlich Deutscher Schäferhund
Körperlänge: 100–150 cm
Schwanzlänge: 30–50 cm
Schulterhöhe: 60–80 cm
Gewicht: 30–50 kg
Lebenserwartung: durchschnittlich 5–7 Jahre
Mögliches Höchstalter in freier Wildbahn: 10–13 Jahre
Anzahl Junge: 3–8
Geschlechtsreife: 22 Monate
Paarungszeit: Januar bis März
Tragezeit: ca. 63 Tage
Charakteristische Merkmale: großer Kopf mit kurzen Ohren und breiter Stirn, buschiger Schwanz

Lebensraum. Wölfe sind überaus anpassungsfähig und daher fähig, in klimatisch unterschiedlichsten Regionen zu überleben, von arktischen Gebieten bis hin zu Wüstenlandschaften. Die Art von Vegetation spielt als solches kaum eine Rolle, nur das Vorkommen von wilden Huftieren als bevorzugte Nahrungsgrundlage ist ein entscheidender Faktor. .

Sinne. Der gute Geruchssinn von Wölfen wird durch den langen Gesichtsschädel deutlich, welcher genügend Raum für die Nase lässt. Sie besitzen ebenso wie Jagdhunde einen ausgezeichneten Orientierungssinn. Sie sind im Stande ihre Beutetiere auf größere Distanzen zu erkennen. Die Sehleistung entspricht unter Tags in etwa der des Menschen. In der Dämmerung sehen sie jedoch besser. Auch Bewegung erkennen sie schneller, dafür sind Wölfe Rot-Grün blind.

Leistungsfähigkeit. Wölfe sind sehr leistungsfähig, was sich in ihren Wanderbewegungen zeigt. Sie sind schnelle und ausdauernde Läufer. Männliche Individuen wandern meist weiter als weibliche. Von deutschen Wölfen sind in der Zeit der Ter-

ritoriums Suche, Distanzen von bis zu 1.500 km nachgewiesen. Allgemein gilt, dass ein Tier pro Tag bis zu 100 km wandern kann. Es wurde auch schon ein Wolf beobachtet, der für die Distanz von 76 km nur 12 Stunden benötigte

Sozialverhalten. Die Paarungszeit der Wölfe fällt in den Zeitraum Jänner bis März. Die Wölfin bringt nach einer Tragezeit von ca. 63 Tagen durchschnittlich drei bis acht Welpen in einer Wurfhöhle zur Welt. Die Jungtiere kommen bereits behaart, aber blind zur Welt und sind von der Fürsorge des Rudels abhängig. Für zwölf Wochen werden sie in der Höhle gesäugt. Mit drei Monaten bringt die Mutter die Jungtiere zu sogenannten Rendezvous Plätzen. Hier bleiben die Kleinen, während das Rudel auf Jagd geht. Obwohl sich an der Aufzucht das ganze Rudel beteiligt, ist die Jungensterblichkeit hoch. Als Voraussetzung für eine erfolgreiche Aufzucht gelten ungestörte Gebiete.

Ernährung und Jagdverhalten. Der Wolf ist ein Fleisch- und Aasfresser. Den Hauptanteil machen zu ca. 90% Huftiere aus. In Österreichs Wäldern sind das >>



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

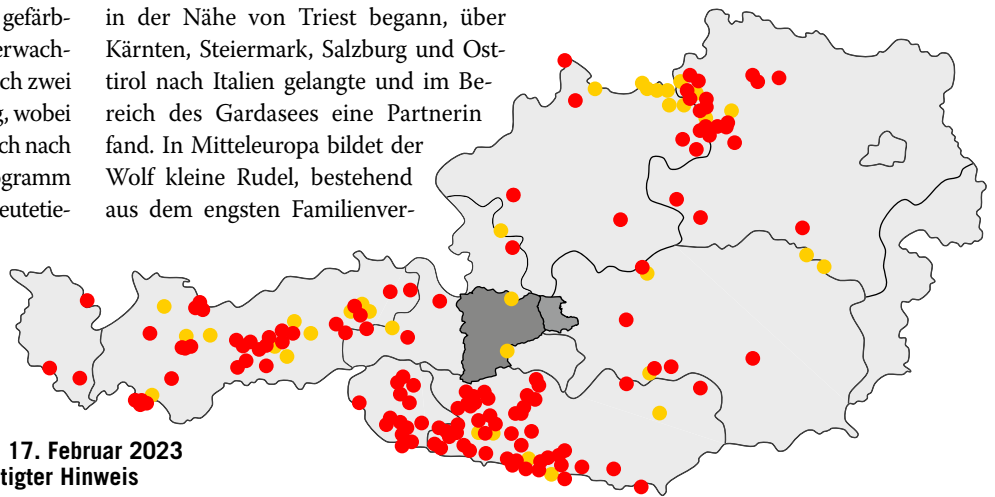
LEBENSART

in erster Linie Rothirsche, Rehe und Gämsen. Er verschmäht auch kleinere Beutetiere wie Mäuse, Hasen oder Füchse nicht. Gelegentlich fressen Wölfe auch Früchte, Insekten und Reptilien. In der Natur kann es vorkommen, dass der Hetzjäger wochenlang keine Beute fängt, daher wird jede Möglichkeit Beute zu machen wahrgenommen. Als Nahrungsopportunist erbeutet er bei Gelegenheit, deshalb auch Nutztiere. Fliehendes Vieh löst beim Wolf den Hetz-Instinkt aus, wodurch es vorkommt, dass mehr Tiere gerissen als genutzt werden können. Diese Vorgehensweise brachte ihm das menschlich gefärbte Prädikat „blutrünstig“ ein. Ein erwachsener Wolf benötigt durchschnittlich zwei bis drei Kilogramm Fleisch pro Tag, wobei er sowohl wochenlang fasten als auch nach einer erfolgreichen Jagd zehn Kilogramm auf einmal fressen kann. Kleinere Beutetiere wie Hasen oder Frischlinge werden meistens im Ganzen verzehrt. Von einem erbeuteten Rothirsch bleiben durchaus Teile übrig, von denen wiederum

Rabenvögel, Füchse, Marder oder Wildschweine profitieren.

Vom Einzeltier zum Rudel. Ein Rudel besteht aus den Elterntieren, den diesjährigen Jungen und einigen Jungwölfen aus den vergangenen Jahren. Diese verlassen meist bei Eintritt der Geschlechtsreife mit ein bis zwei Jahren das Rudel, um ein eigenes zu gründen. Dabei gehen sie auf Wanderschaft und legen bis zu 1.500 km zurück, um einen geeigneten Partner zu finden. Ein Beispiel dafür ist der besenderte Wolf Slavko, der seine Wanderung in der Nähe von Triest begann, über Kärnten, Steiermark, Salzburg und Osttirol nach Italien gelangte und im Bereich des Gardasees eine Partnerin fand. In Mitteleuropa bildet der Wolf kleine Rudel, bestehend aus dem engsten Familienver-

band. Jedes Rudel beansprucht ein eigenes Revier, das je nach Nahrungsangebot unterschiedlich groß ausfallen kann. Ein geeigneter Wolfslebensraum bietet Nahrung, Wasser und ungestörte Rückzugsgebiete, in denen sich die Tiere erholen und vor allem ihre Jungen aufziehen können. Die durchschnittliche Reviergröße der Wolfsrudel in Europa beträgt in etwa von 140km² bis 950 km². Der Truppenübungsplatz Allentsteig, in dem das erste reproduzierende Rudel in Österreich seit 2016 auftrat, hat 157 km². ★



Hinweise auf Wölfe 2022, Stand: 17. Februar 2023

● sicherer Nachweis ● bestätigter Hinweis



Steckbrief Luchs

Name: Eurasischer Luchs (Lynx lynx)

Statur: Die Rückenlänge ohne Kopf und Hals entspricht der Schulterhöhe

Körperlänge: 80-110 cm

Schwanzlänge: 15-20 cm

Schulterhöhe: ca. 55 cm

Gewicht: in Mitteleuropa beträgt dieses ca. 20 kg.

Lebenserwartung: In freier Wildbahn 5–15 Jahre / In Gefangenschaft über 20 Jahre;

Anzahl Junge: 1-4, meist 2-3

Geschlechtsreife: Männchen: 3 Jahre, Weibchen 2 Jahre

Paarungszeit: März

Tragezeit: ca. 70 Tage

Charakteristische Merkmale: stummeliger Schwanz, Backenbart und Pinsel auf den Ohren

Biologie und Verhalten Lebensraum.

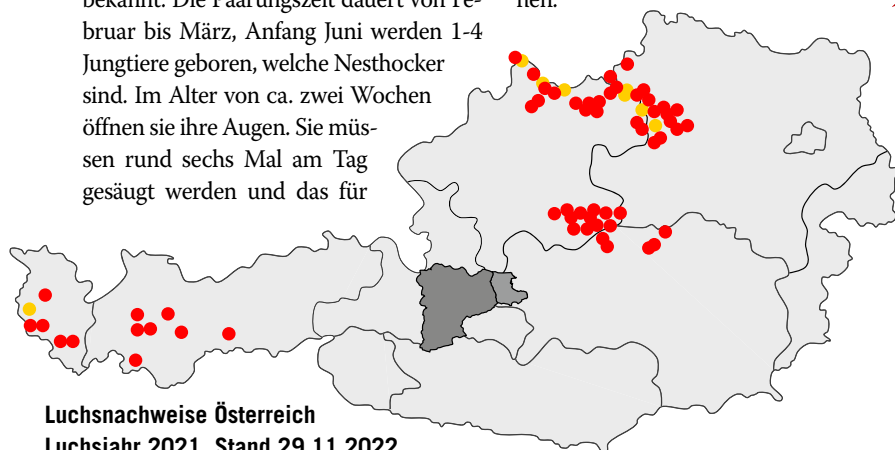
Luchse können sich flexibel an diverse Umweltfaktoren anpassen, was an ihrem großen Verbreitungsgebiet ersichtlich ist. Drei Anforderungen muss der Lebensraum aber bieten: Genügend Deckung zum Anpirschen, ausreichend Beute und Schutz vor vermehrter menschlicher Störung. Sie leben bei uns in Wäldern, jedoch ohne wirkliche Bevorzugung eines bestimmten Wald Typs. Die beste Voraussetzung bieten strukturreiche Wälder. Generell kommen Luchse in Gebieten mit mehr als 50% Waldanteil häufiger vor.

Sinne, Leistungsfähigkeit. Luchse sind sehr gut an die Jagd bei Nacht angepasst. Sie sehen in der Dunkelheit um ein Vielfaches besser als wir und haben auch ein sehr viel feineres Gehör. Der Geruchssinn spielt dafür, bezogen auf die Jagd, im Vergleich zu Wölfen, eine eher untergeordnete Rolle. Für die innerartliche Kommunikation haben Gerüche eine höhere Bedeutung, hier spielen z. B. Duftmarkierungen eine große Rolle bei der Abgrenzung und dem Erhalt der Streifgebiete. Eine Besonderheit sind die typischen Schnurrhaare, die eigentlich einen siebten Sinn bilden. Sie sind im vorderen Bereich des Körpers konzentriert, besonders an Kopf und Schnauze, aber auch an den Vorderbeinen. Diese Haare reagieren empfindlich auf Scherreize, so können sogar Luftströmungen registriert werden. Dies unterstützt die Jagd bei Dunkelheit, sogar blinde Tiere können so Hindernisse vermeiden.

Sozialverhalten. Luchse sind vorwiegend Einzelgänger. Führende Weibchen ziehen ihre Jungen weitgehend alleine auf. Neuere Erkenntnisse deuten jedoch auf ein komplexeres Sozialverhalten zwischen Männchen und Weibchen hin, als bisher bekannt. Die Paarungszeit dauert von Februar bis März, Anfang Juni werden 1-4 Jungtiere geboren, welche Nesthocker sind. Im Alter von ca. zwei Wochen öffnen sie ihre Augen. Sie müssen rund sechs Mal am Tag gesäugt werden und das für

ca. viereinhalb bis sechs Monate. Die Luchsin trägt kein Fleisch herbei, im Alter von ca. neun bis zehn Monaten ist der Zahnwechsel abgeschlossen und die Jungen können selbstständig Tiere erbeuten. Ab September folgen sie bereits der Mutter auf Streifzügen und verlassen Sie im darauffolgenden Frühjahr auf der Suche nach einem eigenem Streifgebiet. Der Körperwachstum insgesamt ist jedoch erst nach ca. zwei Jahren abgeschlossen.

Ernährung und Jagdverhalten. Wie alle Katzenarten sind Luchse reine Fleischfresser. Sie sind Ansitz- und Pirschjäger, die sich ihrer Beute unter der Ausnutzung von Deckungen auf wenige Meter nähern, um diese überraschend zu überwältigen und meist mit einem gezielten Biss in die Kehle zu erlegen. Dies steht im Gegensatz zu den Hundartigen wie dem Wolf, der seine Beute meist über weite Strecken hetzt. Bevorzugte Beute sind hauptsächlich Rehe oder Gämsen. Sie können sich aber auch von kleineren Tieren wie Hasen ernähren, was sich jedoch in der Körpergröße der entsprechenden Luchse widerspiegelt. Das Spektrum an Beutetieren kann sich allgemein von einer Maus bis hin zu einem Elchkalb erstrecken. Bevorzugt werden kleine Huftiere, die etwas mehr wiegen als der Luchs selbst. Der Nahrungsbedarf liegt etwa zwischen 1,1 und 2,7 kg Fleisch. Das bedeutet, dass ein Luchs im Durchschnitt zwischen 45 und 57 Rehe pro Jahr erlegen kann. Die Größe des Jagd- bzw. Streifgebietes ist eng an die Dichte der möglichen Beutetiere gekoppelt: Je höher die Dichte, desto kleiner die Streifgebiete. Die größten findet man in Nordskandinavien mit 500 bis 1500 km², die kleinsten bei uns in Mitteleuropa mit 100 – 450 km². Es ist somit von einer Dichte zwischen 0,1 und 4,2 Luchsen pro Quadratkilometer auszugehen. *



Luchsnachweise Österreich
Luchsjahr 2021, Stand 29.11.2022

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

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

EASY COOKING



Gnocchi

Caprese

Weitere Tipps unter:
www.diddisfoodporn.at oder auf
Instagram: @diddis.foodblog

LUST AUF CAPRESE UND DAS PRONTO? Dann ist dieses schnelle Rezept genau das Richtige für ein sommerliches Mittagessen.



REZEPT

Zutaten: 200 g Wasser zum Kochen, ½ TL Salz, 800 g Gnocchi, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 10 g Öl, 200 g Sahne, 20 g Mehl, 40 g Tomatenmark, ¼ TL Pfeffer, 1 TL Basilikum, 1 geh. TL Suppengewürz, 150 g Cherry-Tomaten, 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g), 2 EL Basilikumblätter

Zubereitung:

- 1** Reichlich Salzwasser in einem Topf auf dem Herd zum Kochen bringen und die Gnocchi darin ziehen lassen.
- 2** Zwiebel und Knoblauch zerkleinern und mit etwas Öl in einem Topf dünsten.
- 3** Wasser, Sahne, Mehl, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, getrocknetes Basilikum und Suppengewürz zugeben, pürieren und dann ca. 5 Min. lang kochen.
- 4** Cherry-Tomaten halbieren und Mozzarella in Würfel schneiden.
- 5** Die gekochte Sauce abschmecken, die Gnocchi und Tomaten in eine große Servierschüssel umfüllen, die Sauce und den Mozzarella darüber geben, alles miteinander vermischen, mit den Basilikumblättern bestreuen und servieren. Viel Spaß beim Nachkochen! ★

JO TRACHTEN WOCHE ST. JOHANN

SHOPPING



**GROSSES WEINFEST MIT DEN
ST. JOHANNER* WEINBAUERN!**

**7. & 8. JULI AB 18.00 IM STADTPARK
MUSIK - TANZ - WEIN - SCHMANKERLN**

3.-8. JULI

**EINE GANZE WOCHE
ZUM THEMA TRACHT**

IN DEN ST. JOHANNER GESCHÄFTEN

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT
DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT



Dieses Trachtenoutfit
und noch viel mehr
findest Du bei
Adelsberger St. Johann!

* ST. JOHANN IM SAGGAUTAL, STEIERMARK

www.sbsshopping.at



Urlaub im Pongau & Ennstal

BIKEN UND RADFAHREN. Der Pongau und das Ennstal bieten zahlreiche Wanderziele, Bikestrecken, Klettersteige und andere Urlaubsabenteuer für die ganze Familie. Teil 2 unserer Serie zeigt die schönsten Touren und Infos für alle Fahrrad-Begeisterten.

Sommer, Sonne und Sonnenschein locken alle Radbegeisterten wieder auf den geliebten „Drahtesel“ und in die Natur. Der Pongau und das Ennstal bieten für alle Biker, Radfahrer

und E-Biker ein vielfältiges Angebot: Mountainbiker stürmen Berge, Gipfel und Almen, Rennradfahrer ziehen ihre Runden entlang glitzernder Seen und Familien genießen unbeschwerte gemeinsame Stunden ent-

lang gemütlicher Radwege. Das E-Bike eröffnet ganz neue Möglichkeiten. In den Bike-Parks und auf den Trails stehen Freestyle und Freeride ganz hoch im Kurs. Egal, ob man einfach einmal den Alltag hinter sich lassen

möchte, eine sportliche Herausforderung sucht oder vom Sattel aus die Schönheiten des Landes intensiv erleben möchte - der Pongau und das Ennstal sind dafür genau der richtige Ort für alle Radbegeisterten. ★

GAST

KOMMENTAR



Wolfgang Wild,
Marken- &

Unternehmenskommunikation
Wagrain-Kleinarl Tourismus

Sommer-Biken in Wagrain-Kleinarl

Wagrain-Kleinarl ist ein Kleinod für alle, die sich einfach nach dem Gefühl sehnen, die Bergwelt aus der Sattelperspektive zu erleben. Rund 150 km ausgeschilderte (E-)Mountainbike- und (E-)Bike-Routen warten darauf, von euch entdeckt zu werden. Ganz egal, ob ihr trittfeste Mountainbiker oder gemütliche E-Biker seid. Gerade für Familien eignet sich Wagrain-Kleinarl hervorragend für einen gemeinsamen Rad-

ausflug. Für die Radtour mit Kleinkindern gibt es eine große Auswahl an Bike-Anhängern im Verleih, E-Bikes können ab dem 8. Lebensjahr ausgeborgt werden. Wir legen euch dringend ans Herz, dass ihr im Hochsommer rechtzeitig eure Räder reserviert, um dann keine Enttäuschung vor Ort zu erleben. In Wagrain-Kleinarl findet jeder seine Lieblingsstrecke. Über saftig grüne Wiesen und kühle Wälder führen

die Mountainbike-Strecken zu Gebirgsseen und Almhütten. Belohnt werdet ihr mit atemberaubenden Ausblicken und einer köstlichen Jause auf den Almen. Ebenso führen von Wagrain-Kleinarl aus zahlreiche Rennradrouten in die umliegenden Orte und Täler. Egal, wie viele Kilometer und Höhenmeter ihr abspulen möchtet, im Salzburger Land ist für jeden Rennradfahrer die richtige Tour dabei.

Unsere Erlebnisberge Wagrainis Grafenberg und der Geisterberg in Alpendorf begeistern mit lustigen Spielstationen und machen den Ausflug in die Berge zu einem wahren Familienabenteuer.

Bergauf geht's mühelos und komfortabel mit den geöffneten Sommer-Seilbahnen.



Jetzt Liftpass mit bis zu 15% Frühbucher-Bonus* sichern!

12 Gipfel.
5 Täler.
Abenteuer-
Berge.

snow-space.com

* Hinweis: Der Bezug des vergünstigten Online-Tickets ist nur bis 23:59 Uhr des Vortages möglich.



Abenteuer-Biken in der Region

BIKEPARKS & TRAILS. Der Pongau und das Ennstal haben unterschiedlichste Bikeparks und Trails, die für Freerider und Downhill-Fans so einiges zu bieten haben. Aber auch für die Kleinen gibt es ein breites Angebot, um mit dem Fahrrad ein Abenteuer am Berg zu erleben. Wir stellen euch die Bikeparks und Trails in der Region vor.

E-ENDURO BIKEPARK RIESNERALM

Das elektrische Herz der Biker-Welt schlägt in Donnersbachwald. E-Enduro Bikes, Fat-Bikes, Kinder E-Bikes, 7 Streckenvarianten & Fotofalle. Ob Herzklopfen hoch droben am erlebnisreichen Gipfel oder Nervenkitzel unten im abenteuerlichen Tal – die Riesneralm sorgt für Innovationen am laufenden Band! Nervenkitzel inbegriffen!

REITERALM TRAILS

MTB Highlights auf der Reiteralm auf einen Blick: 17 km Single & Enduro Trails in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, Brandneuer Jump Trail seit 2023, Beförderung der Mountainbikes mit der Seilbahn Preunegg Jet auf den Berg, Bike Center mit Bikeverleih an der Tastation Preunegg Jet, Bike Guiding & Bikeschule, Reiteralm Junior Trails, Gravity Card-Partner mit 28 Bikeparks in 7 Ländern und mit nur einer Karte.

SINGLETRAIL GROSSARLTAL

Rauf mit der Bahn, raus aus der Kabine und rein ins pure Flow-Trail-Vergnügen. Der rund 10 km lange Mountainbike Singletrail mit einer Höhendifferenz von 960 m führt von der Bergstation der Panoramabahn Großarlal durch Wald und über Bergwiesen. Der Singletrail Großarlal bietet sowohl für Hobbybiker als auch für Fortgeschrittene und Profis ein alpines Bikerlebnis sowie jede Menge Action.



MARIA ALM · DIENTEN · MÜHLBACH



DAS
DA IST
WAS LOS
GEFÜHL.



HOCHKÖNIG ROAS

SONNTAG, 16., 23. & 30.07.2023

IN DER GESAMTEN REGION HOCHKÖNIG

- Echte Volksmusik auf über 20 Almen
- hausgemachte traditionelle Schmankerl
- Ermäßigter Tarif bei der jeweiligen Sommerbahn*
- Schnalzer, Alphorn- und Weisenbläser unterwegs
- geführte Biketouren und Wanderungen

- * 16. JULI Rund um Maria Alm
Natrunbahn, Hochmaisbahn, Gabühelbahn, Schwarzeckalmbahn
- 23. JULI Rund um Mühlbach
Karbachalmbahn
- 30. JULI Rund um Dienten
Bürglalmbahn

DREI SONNTAGE
VOLL MIT BRAUCHTUM &
ECHTER VOLKSMUSIK!

www.hochkoenig.at | [#hochkoenig](https://twitter.com/hochkoenig)

NÄHERE
INFORMATIONEN



BIKEN IN DER REGION

TAUERNRADWEG

Ideal für die ganze Familie ist der „Sagenhafte Tauernradweg“ von St. Johann nach Werfen mit zahlreichen Spielplätzen, Sehenswürdigkeiten und Schwimmbädern entlang der Strecke. Auch der grenzüberschreitende Alpe-Adria-Radweg, der in der Mozartstadt Salzburg startet und über das Salzach- und Gasteinertal nach Kärnten führt und dann im italienischen Grado endet, führt durch St. Johann in Salzburg.



FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS, MARKUS GREBER



ITB 2023: TRENDS IM RADTOURISMUS

Der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) stellte am 09. März 2023 im Rahmen der ITB die Ergebnisse der ADFC-Radreiseanalyse 2023 vor. Die Ergebnisse zeigen, dass der Radtourismus stetig wächst und auch krisenfest ist. Rund 4,6 Millionen Menschen haben sich 2022 für eine Reise mit dem Rad entschieden. Das sind fast so viele wie vor der Pandemie. Im Rahmen der Analyse wurde nachgefragt mit wem sie die vergangenen Rad-Reisen unternommen haben. Die Umfrage ergab, dass 49,2% der Reisenden mit Ehepartner*in, 28,5% mit Freund*innen und 24,0% allein verreisen (+7% zum vergangenen Jahr). Die Gesamtzahl der Tagesausflüge steigt sowie auch die Streckenlänge.

- Durchschnittlich macht jede Person 11,7 Tagesausflüge pro Jahr (2021: 10,6 Tagesausflüge)
- Rund 445 Millionen Tagesausflüge wurden mit dem Fahrrad unternommen (2021: 442 Mio.)
- Knapp zwei Drittel wählen ihr zuhause als Startpunkt und legen rund 46 km (2021: 43 km) zurück
- + 4,5% Anstieg der Streckenradler*innen im Vergleich zum Vorjahr (2021: 67%) („Streckenradler*in“ = Radreisende fahren eine Radroute mit wechselnden Unterkünften)

QUELLEN: [HTTPS://NEWSROOM.SALZBURGERLAND.COM/ITB-2023-TRENDS-IM-RADTOURISMUS/](https://newsroom.salzburgerland.com/ITB-2023-TRENDS-IM-RADTOURISMUS/)
FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS, MARKUS GREBER

Vor 1 Stunde warst du noch reif für die Insel.



Zeit für
Elementares.

Wellness-Auszeit.

Urlaubsreif? Wie wäre es mit einer Verschlaufpause in der Alpentherme?

Unser Tipp:

Tagespaket „Thermengenuss“

- ▶ Tageseintritt Thermen- und Saunawelt
- ▶ „Thermengenuss Gericht“ nach Wahl im SB-Restaurant
- ▶ 0,5 l Mineralwasser mit Geschmack

€ 49,50

ALPENTHERME.COM



WICHTIGE BIKE-TIPPS

Wichtige Tipps und Hinweise für Ihren Radausflug:

- Passender Proviant sollte bei einer Radtour nicht fehlen. So ist es wichtig dem Körper während der Radtour mit ausreichend Wasser zu versorgen. Auch ein Müsli-Riegel sollte eingepackt werden
- Atmungsaktive Kleidung nach dem Zwiebelprinzip und evtl. ein Wechsel-Shirt sind ratsam. Wind- und Regenschutz ist immer wichtig!
- Ein Fahrradhelm und Sonnenbrille sind empfehlenswert
- Ein Sicherheitsschloss, falls Sie während der Tour einkehren möchten sichert Ihr Rad!
- Die Straßenverkehrsordnung § 68 beachten: Verhalten der Radfahrer
- An der Strecke befinden sich meist Brunnen mit Trinkwasserqualität und bieten immer Gelegenheit die Trinkflaschen aufzufüllen.
- Erste-Hilfe-Set und Sonnenschutz sollten Sie immer dabei haben.
- Ein platter Reifen ist keine Seltenheit, so dass passendes Flickzeug und Werkzeug im Mini-Format dazu gehören sollten.
- Verschiedene Medikamente gegen Kopfschmerzen oder Übelkeit können nicht schaden.
- Auch das Ausflugsziel sollte mit Bedacht gewählt werden: fahre ich alleine oder mit der Familie? Was ist körperlich zu bewältigen?

Bergdorf Filzmoos

BIKEDORF DER ALPEN. Das kleine Bergdorf hat sich als Bikedorf der Alpen einen großen Namen gemacht.

Lust auf Bike- & Bergerlebnisse? Das idyllische Berg- & Bikedorf Filzmoos liegt malerisch eingebettet zwischen der imposanten Bischofsmütze und dem mächtigen Dachstein, inmitten majestätischer Berge, sanften Almwiesen, dunklen Bergwäldern, rauschenden Wildbächen und stillen Bergseen, im Herzen der Salzburger Sportwelt. Mit seinen Alm Bike Filzmoos – MTB & E-MTB Runden in allen

Schwierigkeitsgraden von der gemütlichen Eisstadl Familienrunde bis zur herausfordernden Dachstein Panoramarunde, den spektakulären Bike- and Hike Touren und mit den echten Bike Herausforderungen Stoneman Taurista (1 – 3 Tage) und Dachstein Experience (3 – 5 Tage) bietet das Bikedorf Filzmoos Bikesport vom Allerfeinsten und gilt daher, zu Recht, als das Bikedorf der Alpen. ★



FOTOS: DENNIS STRATMAN, LORENZ MASSER / WWW.FILZMOOS.AT

SPECIAL

BIKE SPECIAL – FILZMOOS

Berg- & Bikerlebnisse, sportliche Herausforderungen und überwältigende Naturschauspiele.

- 4 Nächte in einem Alm Bike Filzmoos Partnerbetrieb im DZ mit DU/WC & Frühstück
- inkl. Filzmoos Sommer Card – Bergerlebnisse all inclusive
- inkl. Alm Bike Filzmoos Bike Karten
- inkl. geführten Bike Touren
- inkl. 2 Tage MTB oder E-MTB Verleih

ab € 359,-

(pro Person / im DZ)

INFOS



FILZMOOS TOURISMUS

Dorfstraße 12, 5532 Filzmoos

Tel.: 06453 / 8235

info@filzmoos.at

www.filzmoos.at/bike



FAHRRADNUTZUNG IN ÖSTERREICH

In einer in Österreich durchgeführten Umfrage vom Mai 2021 gaben 13 Prozent der Befragten an, das Fahrrad bei warmen Temperaturen (fast) täglich zu nutzen, um etwas Bewegung an der frischen Luft zu haben. 9 Prozent nutzen es (fast) täglich, um damit in die Arbeit, zur Schule oder zur Uni zu fahren. 72 Prozent der Befragten zwischen 30 und 49 Jahren gaben an, selbst ein Fahrrad zu besitzen. Bei den Befragten zwischen 15 und 29 Jahren lag der Anteil leicht darunter. 7 Prozent der Befragten gaben an, in den kommenden ein bis zwei Jahren ein neues Fahrrad kaufen zu wollen. 78 Prozent hingegen haben keine Kaufabsicht.



ABSATZ VON E-BIKES IN ÖSTERREICH BIS 2022

2022 wurden in Österreich ca. 246.700 E-Bikes verkauft. Die Zahl der verkauften Elektrofahräder steigt damit weiterhin kontinuierlich. Es wurden damit zum dritten mal in Folge mehr als 200.000 E-Bikes in einem Jahr verkauft. Insgesamt wurden 2022 vergleichsweise viele Fahrräder verkauft. Der Anteil der elektrisch betriebenen Fahrräder an den Verkäufen wuchs in den letzten Jahren ebenfalls konstant. 2021 waren rund 45 Prozent der abgesetzten Fahrräder Pedelecs, wie die E-Bikes in Österreich genannt werden. Besonders gefragt waren Modelle, die für den Straßenverkehr zugelassen sind. Aber auch der Absatz der E-Mountainbikes stieg im Vergleich zum Vorjahr. Der erhöhte Anteil der E-Bikes wirkt sich auch auf den Durchschnittspreis aus. Durch den verbauten Akku sind diese in der Regel teurer als klassische Fahrräder.

QUELLE: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/435607/umfrage/absatz-von-e-bikes-in-oesterreich/>
 FOTOS: ADOBER STOCK

BAD GASTEIN
 Samstag / Saturday
22.7.2023
 ab 14.00 Uhr
 starting 2 pm

Bad Gasteiner Straßenfest

UNTER DEM MOTTO "RENAISSANCE EINER LEGENDE" ERSTRECKT SICH DAS STRASSENFEST VOM STRAUBINGERPLATZ BIS ZUM GRAND HOTEL DE L'EUROPE

Freuen darf man sich neben verschiedensten kulinarischen Schmankerln auf ein abwechslungsreiches Aktivitätenprogramm mit musikalischer Umrahmung der örtlichen Vereine, Gastronomie und Handelsvertretern. Einzug der Musikkapellen mit den Vereinen ab dem Mozartplatz, im Anschluss Platzkonzerte der Bürgermusik Bad Gastein und der Knappenmusik Bockstein am Kongressplatz
 Weitere musikalische Highlights: Open Air Konzerte mit „Die Freunde“ und Anna & Walter mit Band
 You can look forward to many highlights, a colorful supporting program and live music.

T. +43 6432 3393 560
 Kur- & Tourismusverband Bad Gastein
 badgastein@gastein.com
 gastein.com

Eintritt / Entry
 frei / free of charge

Gastein

Samstag, 22. Juli 2023

Bad Gasteiner Straßenfest



Das Straßenfest war in den 90er und 2000er ein Highlight im Sommer. Nach 15 Jahren Pause findet es heuer wieder im Zentrum von Bad Gastein statt. Unter dem Motto „Renaissance einer Legende“ erstreckt es sich vom Straubingerplatz bis zum Grand Hotel de l'Europe und ist ein Fest für die ganze Familie. Nach dem Einmarsch der Musikkapellen und der Vereine mit Start Mozartplatz erwartet die Besucher*innen ein umfangreiches Programm, das in Zusammenarbeit der örtlichen Vereine, der heimischen Gastronomie & Handel sowie dem Kur- und

Tourismusverband Bad Gastein erstellt wurde. Freuen darf man sich neben verschiedensten kulinarischen Schmankerln auf ein abwechslungsreiches Aktivitätenprogramm mit musikalischer Umrahmung bei den Ständen der Mitwirkenden, mit Platzkonzerten der Bürgermusik Bad Gastein und der Knappenmusik Bockstein am Kongressplatz sowie weiteren musikalischen Highlights wie Open Air Konzerte mit „Die Freunde“ und Anna & Walter mit Band. Beginn der Veranstaltung, die bei jedem Wetter stattfindet, ist um 14.00 Uhr. Der Eintritt ist frei!

ANZEIGE FOTO: KUR- & TOURISMUSVERBAND BAD GASTEIN

A scenic mountain landscape under a clear blue sky. In the foreground, two mountain bikers are riding away on a dirt trail. The biker in front is wearing a yellow shirt and black shorts, while the one behind is wearing an orange shirt and black shorts. To the left, a large, light-colored rock formation is visible. In the upper left, a cable car is suspended from a cable. The background features a range of rugged, snow-capped mountains. The overall scene is bright and sunny, suggesting a perfect day for outdoor activities.

Planai und Reiteralp sind für Deinen BIKE-Spaß da!



Berggenuss auf der Reiteralm

GENIESSEN – ERHOLEN – STAUNEN – SPORTELN. Die Reiteralm in der WM-Region Schladming-Dachstein lädt zu herrlichen Stunden am Berg ein.

Die Reiteralm begeistert im Sommer einerseits mit der herrlichen Naturlandschaft, mit dem direkten Panora-

mablick zum Dachsteinmassiv, mit dem einzigartigen Reiteralm-Spiegelsee, zahlreichen Wanderwegen & vielen Bergseen und ander-

erseits mit den abwechslungsreichen Zusatzangeboten. Erwähnt seien hier die sportlichen Bike-Trails für die ganze Familie, das große

Kinderangebot, Themenweg Stille Wasser, Klettersteig Franzi und der beliebte Photopoint „Steirerherz“. Infos: www.reiteralm.at ★

FOTOS:REITERALM BERGBAHNEN



REGION HOCHKÖNIG: VOLLE E-KRAFT VORAUSS

Leere Akkus gehören in der Region Hochkönig der Vergangenheit an, denn sie war die erste Region weltweit, die über ein flächendeckendes E-Tankstellennetz am Berg und im Tal verfügte. Auf den speziell ausgewiesenen E-MTB-Strecken braucht man sich daher über den Akkustand keine Gedanken zu machen. Eine der anspruchsvollsten und schönsten Radtouren der Region ist die ii-Tour. Diese führt E-Biker über 123 Kilometer durch die wunderschöne Naturkulisse der Orte Maria Alm, Dienten und Mühlbach.

QUELLEN: [HTTPS://PRESSE.SALZBURGERLAND.COM/GRENZENLOSER-E-BIKE-GENUSS/](https://presse.salzburgerland.com/grenzenloser-e-bike-genuss/)
FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS/DAVID SCHULTEISS

BIKEN, GRAVELN & RADELN

Abwechslungsreich ist die Landschaft des SalzburgerLandes – mal alpin, mal flach, mal hügelig mal geht es steil hinauf, manchmal weit hinein in tiefe Täler. Eine Vielseitigkeit, die Zweirad-Fans besonders begeistert, denn hier wird nicht einfach nur Rad gefahren. Je nach Vorlieben und Kondition geht man Rennradeln, Graveln, Tourenbiken, Uphillen, Downhillen, Freeriden oder sattelt genüsslich sein vollgetanktes E-Bike. Das SalzburgerLand genießt den Ruf als Top-Rad- und Bike-Destination mit rund 7.000 Kilometer Routen-Netz und renommierten Bike-Parks. Egal, welches Bike man für seine Abenteuer im SalzburgerLand wählt, man kann sich drauf verlassen, dass die ausgewiesenen Strecken bestens gewartet und beschildert sind. Und wenn schon nicht die Steigung, dann macht mit Sicherheit die imposante Aussicht den Radler atemlos. Hungrig und durstig kehrt im SalzburgerLand auch niemand von seiner Ausfahrt zurück, denn unzählige urige Almsommerhütten, traditionsreiche Gasthäuser, schattige Gastgärten oder trendige Restaurants finden sich entlang der Berg- und Tal-Routen. Und wer den Radsport auch passiv genießen möchte, findet als Zuschauer hochkarätige Bike-Festivals, Races und echte Rennradklassiker im Veranstaltungskalender.



QUELLEN: [HTTPS://PRESSE.SALZBURGERLAND.COM/BIKEN-GRAVELN-RADELN/](https://presse.salzburgerland.com/biken-graveln-raadeln/)
FOTOS: SALZBURGERLAND TOURISMUS/DAVID SCHULTEISS



GENIESSEN!

ERHOLEN!

STAUNEN!

SPORTELN!



ReiterALM
SCHLADMING



SCHLADMING
DACHSTEIN
Wir sind für Dich da.



Berge- & Thermen in Gastein

ALLES IN PERFEKTER BALANCE. Einatmen, Ausatmen, Einatmen und Ausatmen. In Gastein ist alles in Balance - auch beim Biken.

Auf technische Trails folgen fließende Kurven, auf anstrengende Anstiege, adrenalinpumpende Downhills. Doch auch abseits der vielen Trails und Wege wartet pure Abwechslung. Danach entspannt man in einer der Thermen der Region.

Alpe Adria Radweg. Durch seine Länge und Ausdehnung kann das Gasteinertal mit großem Abwechslungsreichtum punkten. Dies gilt sowohl am Berg als auch im Tal. Radfahrer im Tal sind vorwiegend am Alpe

Adria Radweg unterwegs. Ob man nur eine Tagestappe zurücklegt, oder den ganzen Weg von Salzburg nach Grado am Plan hat, man sollte sich auf jeden Fall genügend Zeit für Gastein einplanen.

Biken am Fulseck. Auch wenn Dorfgastein als die gemütlichste Ortschaft in Gastein gilt, so sollte man es nicht unterschätzen. Sommer, wie auch im Winter hängt das Fulseck mit Großarl zusammen und eröffnet so eine große Bandbreite an sportlichen Möglichkeiten. Ambitionierte Fahrer starten unten in Ort und erklimmen den Berg per Muskelkraft, während andere die gemütlichere E-Bike-Variante, oder den Aufstieg per Gondel wählen. Oben angekommen öffnet sich ein weitläufiges Bike-Gebiet, das für jeden Anspruch etwas zu bieten hat.

Biken in Bad Hofgastein. Besonders lohnend ist die Fahrt hinein ins Angertal, von wo aus man eine der Rundstrecken durch die unberührte Natur nehmen kann. Wer auf Herausforderungen steht, der hat im Angertal die Qual der Wahl. Rechts wartet die Tour zu den Gadauner Hochalmen. Zuerst hauptsächlich im Wald, öffnet sich der Weg schließlich und die letzten der fast 1.000 Höhenmeter verlaufen über ein weitläufiges Almgebiet.

Biken in Bad Gastein. Die Qual der Wahl haben Biker in Bad Gastein. Wie auch aus Bad Hofgastein, kann der Stubnerkogel auch von Bad Gastein aus erklommen werden. Ist aber auch von hier aus eine knackige Tour hinauf auf 2.254 m. Eine gemütliche Tour, bei der man im Tal bleibt und trotzdem die Schönheit der Gasteiner Natur erlebt, ist die zu den Astenalmen. Auf der sonnigen

Kaiserin-Elisabeth-Promenade verläuft der Weg nach Bockstein.

Radfahren mit Kindern. Für Ihren Radurlaub mit Kindern erwarten Sie in Gastein viele familienfreundliche Radwege im Tal. Auf diesen Radstrecken geht es nicht um den sportlichen Ehrgeiz. Vielmehr steht das gemeinsame Erlebnis und der Spaß beim Radfahren mit Kindern im Vordergrund.

Bikes ausleihen. Beim Radverleih können Sie sich E-Bikes für eine Spritztour ausleihen, moderne Mountainbikes für eine sportliche Bergtour auf gekennzeichneten Wegen oder gemütliche Räder für einen Rad Ausflug mit der ganzen Familie. Immer sicher unterwegs sind Sie übrigens beim Bike Guiding Salzburg – die professionellen Bike-Guides im Gasteinertal haben auch so manchen Geheimtipp parat. ★



Neueröffnung BistrO-Pizzeria

ALPINA ALPENDORF. Was lange währt, wird endlich gut... Und es ist richtig gut geworden - das neue Gesicht vom Alpina!

Im April ging das Hotel direkt neben dem Erlebnisspielplatz der Alpendorf Bergbahnen in die Saisonpause, um diese für einen umfangreichen Umbau zu nutzen. Neben der Fassade, großen Panoramafenstern für noch mehr Weitblick und Sonne im ganzen Haus wurde vor allem auch das beliebte BistrO umgebaut. So wurde das BistrO-Pizzeria mit neuer Ein-

richtung und erfrischenden Farben umgestaltet, jedoch ohne dabei seine Gemütlichkeit zu verlieren. Und auch die Sonnenterrasse hat ihren unvergesslichen Ausblick beibehalten. Mit einem neuen Küchenchef bekommt auch die Speisekarte einige neue Überraschungen, jedoch natürlich in der gewohnten Qualität. Am 08.07.2023 ist es dann endlich soweit! Das Alpina

und damit auch das BistrO öffnen wieder und starten in die Sommersaison. Ob nach einer Wanderung, nach der Arbeit, einer Runde Tennis in Alpinas 2-Platz-Halle oder einfach soweit eben die Lage und die Aussicht so schön sind - ein Besuch ist das BistrO immer wert. Öffnungszeiten sind von Mo - So von 09:30 - 23:00 Uhr, warme Küche von 11:30 - 22:00 Uhr. ★



KONTAKT

ALPINA ALPENDORF

ALPINA ALPENDORF

BistrO-Pizzeria

Alpendorf 8

5600 St. Johann i.Pg.

+43 6412 8282 390

info@alpina-alpendorf.at

www.alpina-alpendorf.at

ANZEIGE FOTOS:ALPINA ALPENDORF

PIZZA AUS DEM HOLZOFEN

Frische Salate, Eisbecher und eine sommerliche à la carte Auswahl



Sonnenterrasse direkt
neben dem Erlebnisspielplatz Alpendorf

ALPINA
ALPENDORF

BistrO | Restaurant - Pizzeria
Alpendorf 8 | St. Johann in Salzburg
Tel +43 6412-8282-390
alpina-alpendorf.at

BistrO
Café · Pizzeria





Vom Glück...

...immer mal wieder glücklich zu sein?

Wer sich aufmacht, den Begriff „Glück“ im Internet zu suchen und sich durch sämtliche vorgeschlagene Seiten zu lesen, wird wohl ewig damit beschäftigt sein. Schlappe 259 Millionen Treffer einer Internetsuchmaschine versprechen näheren Infos zu diesem klangvollen Wort. Doch was ist Glück eigentlich?

Von Elisabeth Pölzleitner

Ein für mich besonders wichtiger Mensch antwortete auf meine Frage, wie es ihm denn geht, mit einem „Danke, es geht mir gut. Ich bin immer mal wieder glücklich!“. Ich fühlte im ersten Moment doch eine gewisse Verwunderung in mir aufkommen und empfand schnell Mitgefühl für mein Gegenüber. Ich wünschte ihm doch, dass er permanent glücklich ist und nicht nur phasenweise. Aber er wirkte durchaus zufrieden. Der Gedanke, darüber mehr erfahren zu wollen, ob es denn auch zufrieden machen kann, nur immer mal wieder glücklich zu sein, ließ mich nicht mehr los. Und schon war die Idee geboren, sich dem

Glück einmal näher zu widmen.

Glückliche Zustände.

Was ist denn das viel zitierte, oft besungene und philosophisch betrachtete Glück eigentlich? Die Definition eines großen Online-Nachschlagewerkes bringt es ganz simpel auf den Punkt: Glücklich kann man eine Person nennen, der es anhaltend gut geht, weil das Leben viel von dem enthält, was für diese Person wichtig ist (Wikipedia). Glück zeichnet aus, dass es ein Zustand des Wohlbefindens ist, der sich über eine relativ lange Dauer erstreckt. Die Bandbreite der Gefühle, die Glück auslösen kann, geht über wohlige Freude bis hin zu absolutem Hochgefühl.

Interessant ist auch die Wortherkunft in alten Sprachen, wird hier doch das Glück als Ergebnis positiven Handelns bezeichnet und auch mit Gelingen in Verbindung gebracht.

Vom Glücksministerium zum Bruttonationalglück.

Im kleinen südasiatischen Königreich Buthan am Rand des imposanten Himalayagebirges gibt es tatsächlich einen Glücksminister und das Glück ist ein politisches Ziel und ein Grundrecht. Ein Zitat aus dem Rechtskodex des Landes lautet: „Wenn die Regierung kein Glück für ihr Volk schaffen kann, dann gibt es keinen Grund für die Existenz der Regierung.“ Buthans Bruttonationalglück sagt aus, dass

materielle Schritte und Weiterentwicklung zwar wichtig und notwendig sind, aber nicht das Ziel, sondern nur Mittel, um das Glück der Bevölkerung zu steigern. Ziel ist es auch die weniger glücklichen Einwohner Buthans glücklicher zu machen. Andere westliche Länder interessieren sich auch für diesen Ansatz des Bruttonationalglücks. 2013 wurde der Weltglückstag eingeführt und auf den 20. März gelegt. (Quelle: Wikipedia)

Unterrichtsfach Glück.

Man liest auch davon, dass Glück unterrichtet wird, sei es in speziellen Seminaren oder auch tatsächlich als Unterrichtsfach in manchen Schulen. Was für ein unglaublich schöner Gedanke,



wenn bereits unsere Kinder lernen könnten, wie man im Leben glücklich wird. Aber lässt sich glücklich sein überhaupt lernen? Oder braucht es dafür einfach schöne Zufälle und dass man zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist? Natürlich findet man sein Glück manchmal durch Zufall. Wenn man zum Beispiel an die große Liebe denkt, die einem durch gemeinsame Freunde vorgestellt wird, an den Traumjob, der plötzlich da ist oder an die Traumwohnung, von der man erfährt, bevor sie auf den Markt kommt. Manchmal ist es so, dass es das Glück in unser Leben reinschneit. Oft ist unser Glück aber von dem abhängig, wie wir selbst

unser Leben gestalten und wie achtsam wir mit den kleinen Dingen umgehen, die uns Glück in unserem Leben bescheren. Sich vor Augen zu führen, dass viele alltägliche Dinge, die einem

selbstverständlich vorkommen, auch zu unserem ganz persönlichen Glück beitragen, kann uns helfen glücklicher zu werden. Man kann sich also selbst beibringen, sein Glück wahrzunehmen.

Beginnen wir damit doch schon am Morgen nach dem Aufstehen, wenn wir uns über den Duft unseres Kaffees freuen, auf dem Arbeitsweg die frische Luft und das aufgeregte Vo- ➤

hartlauer.at



Einfach MEHR bei meinem Handy-Profi.

Sie sind einfach **MEHR als Berater**: Sie sind echte Unterstützer, die zwischen den Zeilen lesen, sich wirklich Zeit nehmen und einfach an alles denken. **Erleben Sie den einmaligen Service der Hartlauer Handy-Profis – auch in Ihrer Nähe!**



Beratung zu allen großen Mobilfunkanbietern: objektiv & voller Wissen.



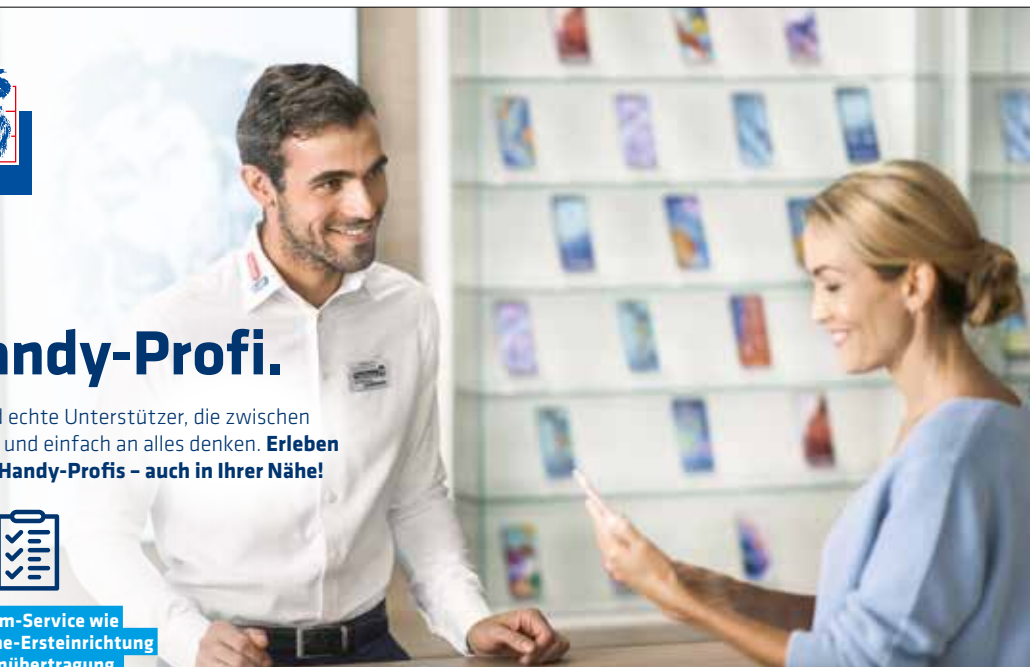
Rundum-Service wie Smartphone-Ersteinrichtung & Datenübertragung.



Erstanmeldung und Vertragsverlängerung Ihrer Handy- & Internettarife.



Alle Bonusprogramme der Mobilfunkanbieter unter einem Dach. Jetzt profitieren!



Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:
 5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11
 5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7
 5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

Jetzt Termin vereinbaren unter hartlauer.at/terminvereinbarung



Nähere Infos auch unter hartlauer.at/handy-profi

Medieninhaber und Hersteller: Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr; Verlags- und Herstellungsort: 4400 Steyr

hartlauer.at

Gut beraten bei **FOTO, HANDY, OPTIK und HÖRGERÄTEN**

gelgezwitscher genießen und die Lieblingskollegin in der Arbeit ganz besonders schätzen, die immer ein hörendes Ohr für uns hat. All die vielen kleinen Dinge, die unseren Alltag glücklicher machen, bewusst zu sehen, lehren uns einen guten Weg, glücklich zu sein. Eine achtsame Wahrnehmung der schönen Dinge unseres Alltages wird uns zufrieden machen und Wertschätzung macht glücklich.

Grundpfeiler des Glücks.

Großzügigkeit. Wenn wir uns um andere kümmern und für sie da sind, gibt uns das ein gutes Gefühl und schenkt uns die Zuneigung und den Respekt der Menschen, um die wir uns kümmern. Andere Menschen glücklich zu machen, macht uns selbst glücklich. Und oft sind es genau die kleinen, scheinbar unbedeutenden Dinge, die wir für andere tun, die für diese Menschen aber unbezahlbar sind und zu ihrem Glück beitragen. Zufriedenheit ist ebenso einer der Grundpfeiler für ein glückliches Leben. Wer zufrieden ist, nörgelt weniger, was ja dann und wann als typisch österreichisches Verhalten bezeichnet wird. Wer mit dem zufrieden



ist, was er hat und nicht immer nach mehr strebt, lernt Dinge zu schätzen und er wird weniger neidig auf andere sein. Ein bescheidenes Leben zu führen kann davor schützen, sich unnötige Schulden aufzubürden und man kann sich dadurch große Sorgen ersparen. Natürlich ist auch Zwischenmenschliches außerordentlich wichtig für unser Glück. Die Beziehungen, die wir zu unseren Lieben und all den anderen Menschen in unserem Leben pflegen, tragen immens zu unserer Zufriedenheit bei. Die Basis des Glücks ist Liebe, sowie sie die Basis von allem ist. Genau zu wählen, mit wem wir unsere Zeit verbringen und welche Qualität wir dieser Zeit geben, tut gut. Manchmal mag es auch nötig sein, weniger Zeit mit Menschen zu verbringen, die unserem Glück-

sein im Weg stehen. Seien wir wählerisch mit unserem Umgang!

Glück ist überall zu finden.

Es wird wohl kaum jemanden geben, der von sich behaupten kann, sein Leben lang ausschließlich glücklich zu sein. Immer wieder holen uns schwierige Momente ein, die nicht glücklich machen. Wenn es im Leben jedoch immer wiederkehrende Phasen gibt, in denen wir das Glücksgefühl in uns so richtig spüren können, wird sich auch ein Gefühl der Zufriedenheit in uns ausbreiten. Wenn die großen Bausteine unseres Lebens wie zum Beispiel Familie, Freunde, Arbeit, Wohnen, Freizeit etc. in guten Bahnen laufen, scheint es einfach zu sein, sich glücklich zu nennen. Braucht es aber immer Großes für Glücksmomente? Nein, ganz und gar nicht. Es lohnt sich wirklich, aufmerksam nach kleinen Dingen zu suchen, die unser Leben bereichern. Tagtäglich dürfen wir Wunder erleben. Ein wunderschöner

schieden Jahreszeiten - von den zaubernden Schneeflocken, von denen keine der anderen gleicht, über das Frühlingserwachen, wo wir das Glück buchstäblich wachsen sehen, über ein erfrischendes Bad in einem klaren Bergsee im Hochsommer bis hin zu den bunten, tanzenden Blättern im Herbstlaubhaufen. Das sind alles Dinge, die uns selbstverständlich erscheinen. Wenn wir dem aber bewusste Beachtung schenken, können wir erkennen, wie glücklich wir sein dürfen – selbst wenn wir gerade in schwierigen Zeiten stecken. Natürlich wird es in einer schweren Lebensphase anstrengender sein und mehr Bewusstheit brauchen, um selbst dann Glück zu sehen.

Glück liegt im Auge des Betrachters.

Glück lässt sich nicht leicht definieren. Der eine ist erleichtert, vor dem Sommergewitter wieder trocken daheim zu sein, für den anderen ist durch den warmen Sommerregen zu laufen und dann noch einen fantastischen Regenbogen zu sehen wirkliches Glück. Der eine liebt Urlaub am Meer und nichts zu tun, für den anderen liegt das Glück in den kühlen Bergen, wo die Tour nicht anstrengend und lange genug sein kann. Der Bauer freut sich über das heiße Wetter, wenn es zum Heuen ist und hofft, dass der



Sonnenuntergang, den wir beobachten können, die ver-

Regen noch länger auf sich warten lässt. Der Gärtner freut sich über den einsetzenden Regen, weil der Garten so richtig zum Blühen gebracht wird. Glück wird wirklich von jedem anders definiert.

Das Glück ist ein Vogerl.

Dieses Zitat aus einem alten Wienerlied ist gut bekannt. Wie es im Refrain dieses Liedes weiter heißt, ist das Glück schnell fortgeflogen und schwer zu fangen. Wenn sich schwierigere Zeiten einstellen, ist es gut, sich auf seine Ressourcen zu besinnen. Woraus kann ich Kraft schöpfen? Was baut mich auf und gibt mir ein Gefühl der Zufriedenheit? Für jeden Menschen wird die besondere Kraftquelle eine andere sein. Vielleicht kann man sich in guten, glücklichen Zeiten schon einmal einen kleinen Ressourcenblumenstrauß zusammenstellen, aus dem man in schlechteren dann eine Blume pflücken kann. Das Vogerl lässt sich zwar in schlechten Zeiten nicht so leicht bei uns nieder, aber vielleicht dann und wann ein bisschen anlocken. Und es werden auch wieder bessere Zeiten kommen, in denen wir das Glück wieder intensiver spüren können.

Die Glücksübung. Was macht mich eigentlich wirklich glücklich? Ein gutes Gespräch mit einem wirklichen Freund gehört definitiv zu den Dingen, die viele Menschen glücklich machen. Aus so einem Gespräch mit meiner wunderbaren Freundin wurde auch die Idee geboren, sich einmal Dinge aufzuschreiben, die einen wirklich glücklich machen. Es ging dabei nicht nur um große Lebensziele oder die Erfüllung von Wünschen, sondern eben auch um die vielen




Kleinigkeiten, die uns umgeben, die wir aber in unserem stressigen Alltag oft aus den Augen verlieren. Richten wir aber unsere Gedanken und unsere Achtsamkeit darauf, sind sie rund um uns und begleiten uns jeden Tag. Die ersten Dinge waren recht rasch gefunden, danach musste man doch ein bisschen darüber nachdenken. Als eine recht große Zahl erreicht war, war das wirklich ein gutes Gefühl. So viel Glück auf einem Blatt Papier vor einem zu sehen, beruhigt sehr und ja... macht glücklich. Das Schöne an dieser Übung war, dass mir später immer wieder andere, neue Dinge in den Kopf gekommen sind, mit denen ich meine Glücksliste erweitern konnte. Die Glücksübung auszuprobieren kann ich nur jedem ans Herzen legen. Und in schlechteren Zeiten sind genau das auch die Glücksressourcen, von denen man zehren kann.

Paradoxon Glück. Wenn man nach einer langen Schlechtwetterperiode sehnsüchtig auf Sonnenschein und angenehme Temperaturen wartet, kann das doch nervenzehrend sein. Wenn dann der Regen plötzlich aufhört und die feinen, wärmenden Sonnenstrahlen unsere Energie wachkitzeln, löst das bei den Menschen oft Vieles aus. Man merkt, wie die Menschen aufblühen und die Stimmung eine

ganz andere, sehr positive wird. Wüsste man jedoch den Sonnenschein so zu schätzen, wenn er immer da wäre und es nie schlechtes Wetter gäbe? Schlechte Phasen im Leben können uns lehren das Glück, wenn es sich dann zeigt, eher zu erkennen und mehr zu schätzen. Zugegeben, ein sehr philosophischer Ansatz, jedoch sicher mit dem ein oder anderen Körnchen Wahrheit.

Immer mal wieder glücklich sein. Immerwährendes Glück ist in dieser Welt eine Wunschvorstellung. Zu oft kommt das Leben dazwischen und zeigt uns meistens auf sehr unfeine und grobe Art, was es heißt, nicht glücklich zu sein. Doch sich der Dinge bewusst zu sein, die einem Glück bringen, tut der Seele gut. Das Glück rund um uns zu erkennen, auch in schlechten Zeiten, gibt uns Kraft. Und ja – die Einstellung, zufrieden zu sein, auch wenn man nur immer mal wieder glücklich ist, relativiert vieles. Es nimmt den Druck dem Glück um jeden Preis nachjagen zu müssen und hilft Zufriedenheit zu erlangen. Ich wünsche euch von Herzen, immer mal wieder glücklich zu sein. ★



*Genuss trifft
Geist und Seele!*

– Since 2001 –

Bischofshofen, Tel.: +43 (0) 6462 / 32 978



Weiter Infos unter:
www.casports.at

Personal Training für mehr unternehmerischen Erfolg

CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS. Warum Unternehmer und Führungskräfte ein Personal Training in Betracht ziehen sollten, um ihren beruflichen Erfolg zu steigern.

Wir alle kennen das Bild des ehrgeizigen Unternehmers, der Tag und Nacht arbeitet, um sein Unternehmen voranzutreiben. Aber wie ist es dabei um

die körperliche und geistige Fitness bestellt? Für viele scheint dies miteinander unvereinbar. Die Realität ist jedoch, dass ein gesunder Körper und ein klarer Geist entscheidend sind, um langfristig erfolgreich zu sein. Deshalb möchten wir heute das Thema Personal Training für Unternehmer ansprechen. Ein Personal Training bietet anhand einer individuellen Betreuung und Anleitung die Mög-

lichkeit, die eigene Gesundheit und Fitness effizient zu optimieren. Dabei geht es nicht nur darum, fit auszusehen, sondern vielmehr hilft es auch dabei, das volle Potenzial im Unternehmertum auszuschöpfen. Warum sollten also Unternehmer ein Personal Training in Betracht ziehen?

Mehr Energie & Produktivität. Ein regelmäßiges Training steigert das

„Ein gesunder Geist und ein starker Körper sind die Grundlagen für einen langfristigen Erfolg im Unternehmertum. Entscheiden sie sich heute für ein Personal Training und eröffnen sie sich so eine Welt voller Möglichkeiten für ihr persönliches und berufliches Wachstum. Zeigen sie, dass sie als Unternehmer bereit sind, alles zu geben - für ihr Unternehmen und sich selbst. Sie verdienen es, in Bestform zu sein!“

Catalin Alixandru, CA Sports & Health Concepts





Energielevel und verbessert die Produktivität. Unternehmer, die fit und energiegeladener sind, können effektiver arbeiten und ihre Ziele schneller erreichen.

Stressabbau & Stressmanagement.

Unternehmertum kann stressig sein und um so mehr ist es wichtig, wirksame Strategien zur Stressbewältigung zu haben. Ein Personal Training hilft dabei, diesen Stress abzubauen und eine bessere Balance zwischen Arbeit und Leben zu finden.

Mentale Stärke & Klarheit. Es ist erwiesen, dass eine gute körperliche Fitness eine positive Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit hat. Ein klarer Geist und eine gesteigerte Konzentration ermöglichen es, bessere Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen erfolgreich zu meistern, auch im Unternehmen und Berufsleben.

Vorbild sein. Als Unternehmer oder Führungskraft nimmt man auch eine

Vorbildfunktion für Mitarbeiter und Kunden ein. Durch die Integration eines Personal Trainings in den Alltag, zeigt man auch, wie wichtig einem ein gesunder Lebensstil ist. So motiviert man auch die Mitarbeiter und Kollegen dazu, selbst körperlich aktiv zu werden.

Angepasst an den Alltag. Ein Personal Training ist individuell anpassbar und lässt sich so an den hektischen beruflichen Zeitplan immer anpassen. Es geht nicht darum, stundenlang im Fitnessstudio zu verbringen. Statt dessen sollten effiziente Workouts entwickelt werden, die spezifische Ziele und Bedürfnisse berücksichtigen. Man investiert in sich selbst und maximiert den eigenen Erfolg als Unternehmer. Dafür sollte man sich qualifizierte Personal Trainern*innen suchen, die auf die Bedürfnisse von Unternehmern spezialisiert sind. Empfehlungen, Erfahrungsberichte recherchieren und ein Beratungsgespräch vorab helfen dabei den richtigen Trainer zu finden. ★

EXPERTEN TIPP

Delir – Was tun bei akuter Verwirrtheit?



Claudia Schwab, MSc ANP, BScN,
Stellv. Pflegedirektorin, Pflegeexpertin/APN, Innovative Altersmedizin, Landeslinik St. Veit

Vor, während oder nach einem Krankenhausaufenthalt können Patienten*innen mitunter plötzlich einen Verwirrheitszustand entwickeln. Besonders ältere Menschen weisen ein erhöhtes Risiko auf, ein sogenanntes Delir zu entwickeln. Vor allem nach schweren Operationen oder Infektionen, wie z.B. Lungenentzündungen oder Harnwegsinfekten. Für die Patienten*innen sowie Angehörigen ist ein solcher Verwirrheitszustand, der mit einem veränderten Verhalten, Veränderungen in der Gedächtnis- und Denkleistung oder auch Halluzinationen einhergehen kann, sehr beängstigend. Die Abklärung der Ursache für ein Delir und dessen Behandlung, Angebote zum Orientierungs- und Gedächtnistraining, Bewegung, die Überwachung der Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme, die Schaffung einer möglichst vertrauten Umgebung mit Erinnerungshilfen, wie Bilder, Bücher, Musik... unterstützen die Patienten*innen bei der Genesung eines Delirs. Das dauerhafte Abklingen der Symptome und der Erhalt der Selbstständigkeit der Patienten*innen ist Ziel einer erfolgreichen Delirbehandlung.



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



Beim Sprachtraining in Mittersill kommen viele Nationen zusammen.

Sprachliche Barrieren brechen

REDEN VERBINDET. Um Menschen mit Migrationshintergrund erfolgreich zu unterstützen und zu integrieren, sucht das Diakoniewerk Salzburg im Pinzgau und Pongau noch freiwillige Sprachtrainer. *Von Tanja Fürstauer*

Integrationshilfe ist nach wie vor ein großes Thema in unserer Gesellschaft. Nach der großen Fluchtbewegung, die 2015 rund zwei Millionen Menschen dazu brachte, nach Europa auszuwandern, wurde die Hilfe für Personen mit Migrationshintergrund für jene, die in Österreich geblieben sind, aktiv in Angriff genommen. Mira d'Huc ist Freiwilligenkoordinatorin des Diakoniewerks Salzburg und für Sprachtraining und Integrationshilfe im Pinzgau sowie Pongau zuständig und meint: „Vor der Pandemie stellten sich viele freiwillige Helfer zur Verfügung, was sehr erfreulich war. Das ist jedoch währenddessen erheblich abgeflacht. Darum ist es umso wichtiger, wieder

mehr Menschen dafür zu motivieren, denn der Bedarf ist nach wie vor groß.“ Für Menschen aus Syrien, Afghanistan, Somalia, der Ukraine, aber auch Kroatien oder Rumänien ist vor allem die

sprachliche Barriere schwer zu durchbrechen. Der Start in einem neuen Land stellt Menschen mit Flucht- oder Migrationshintergrund oft vor Herausforderungen. Eine neue Sprache, Kulturunter-

schiede, andere Behördensysteme – all das kann die Eingliederung in eine neue Gesellschaft erschweren. Mit einem breiten Angebot im Bereich Sprachtraining und Integrationshilfe, gefördert von Stadt und Land Salzburg, ist das Diakoniewerk Salzburg eine der Anlaufstellen, die sich dafür einsetzen, die Integration in unserem Land zu verbessern. Denn das geht vor allem, wenn man die Hemmung zu reden überwinden kann. Zurzeit werden im ganzen Land Salzburg rund hundert Migranten von Freiwilligen des Diakoniewerks sprachlich begleitet – im Pinzgau und Pongau stehen für rund 50 zu betreuende Personen 15 freiwillige Sprachtrainer zur Verfügung.

SCHON GEWUSST?

Das **Diakoniewerk Salzburg** ist ein soziales Unternehmen und beschäftigt rund 3.800 Mitarbeiter in ganz Österreich. Im Bundesland Salzburg zählen Senioren- und Behindertenarbeit, Therapie und Stadtteilarbeit sowie Sozialarbeit, Bildung und Integrationsarbeit zu den Schwerpunkten. Darüber hinaus gibt es im Diakoniewerk Salzburg zahlreiche Möglichkeiten, sich im Rahmen von Freiwilligenarbeit einzubringen. Rund 500 Freiwillige engagieren sich im Besuchsdienst, Sprachtraining und der Integrationshilfe, in der Lernbegleitung für Kinder und Jugendliche oder stehen älteren Menschen bei digitalen Fragen zur Seite.

www.diakoniewerk-salzburg.at



Die Lern-Unterlagen stellt das Diakoniewerk zur Verfügung.



Im Quartier Zell am See kamen die Teilnehmer beim Zuckerfest ins Reden.

f Facebook: SprachtrainingIntegrationshilfe

ig Insta: diakoniewerk

Gemeinsam stark. Ein Paradebeispiel für erfolgreiche Integration findet man in Mittersill, hier wird Gemeinsamkeit großgeschrieben. Zwei freiwillige Sprachtrainerinnen des Diakoniewerks haben sich die Integration zur Herzensaufgabe gemacht und zwei Sprachtraining-Gruppen gebildet. Im Vereinsheim Mittersill wird dann geredet, was das Zeug hält und das oft spielerisch bei kleinen Zusammenkünften mit kulinarischen Köstlichkeiten aus al-

ler Welt. Aber auch für notwendige Prüfungen, um für den Arbeitsmarkt gewappnet zu sein. So konnte bereits erfolgreich dem Fachkräftemangel entgegengewirkt und notwendige Arbeitskräfte an die Firmen Fahren-Gärtner und Blizard vermittelt werden.

Wie wird man Sprachtrainer? Eine Frage, die sich spätestens jetzt wohl jeder Leser stellt. Dabei ist sie ganz einfach zu beantworten. Und zwar kann jeder oder jede

seine Zeit für Sprachtrainings zur Verfügung stellen. Dabei muss er oder sie weder die Sprache der zu betreuenden Person oder Gruppe beherrschen noch Deutsch-Professor sein. Es geht vor allem darum, Menschen mit Migrationshintergrund den Alltag in unserem Land spielend und mit dem Leitsatz „Learning by doing“ näher zu bringen. Das fängt bei einfachen Dingen, wie Einkaufen, Spazieren oder zum Arzt gehen an, bis hin zur Vorbereitung auf die notwendigen

und offiziellen Deutsch-Prüfungen in den verschiedenen Stufen, die man für die Arbeit in Österreich benötigt. Das Ganze basiert auf freiwilliger Basis, nimmt rund zwei Stunden pro Woche in Anspruch.

Kostenlose Weiterbildung.

Das Diakoniewerk stellt dafür aber Wissen und Unterrichtsmaterial zur Verfügung und bietet seinen Freiwilligen zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten. Kostenlose Workshops oder Supervisions-Angebote helfen, die unterschiedlichen Situationen und Herausforderungen im freiwilligen Engagement zu meistern. Um eine gute Unterstützung und Begleitung der Sprachtrainer und Teilnehmer kümmert sich Mira d'Huc vor Ort im Pinzgau und Pongau: „Es ist uns wichtig, dass Sprachtrainer und Teilnehmer harmonisch zusammenpassen damit das Sprachtraining beiden Seiten Spaß macht und Erfolg bringt.“ ★



„Helfen kann so einfach sein – die Freiwilligenarbeit verbindet und bereichert unsere Gesellschaft in jeder Hinsicht und ist ein Mehrwert für beide Seiten.“

Mira d'Huc, Freiwilligenkoordination für Sprachtrainer im Pinzgau und Pongau



Waldbaden & die Kraft des Waldes!

KRÄUTERHERZ. „Gehet in die Wälder und werdet wieder Menschen!“ So hatte es Jean-Jacques Rousseau einst treffend formuliert. Generationen vor uns wussten schon um den Wert eines wohltuenden Waldaufenthaltes und der Verarbeitung verschiedener „Waldschätze“ für die hauseigene Natur- und Waldapotheke.. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Dabei hätten unserer Vorfahren sich bestimmt nicht träumen lassen können, mit welchen Anforderungen wir es in unserem Leben heute zu tun haben. Das Tempo in unserer Gesellschaft hat sich in vielen Bereichen enorm erhöht, dazu eine Flut an

verschiedensten Reizen, mit welchen viele überfordert sind. Und nicht zu vergessen, die virtuelle Welt, welche in unserem Leben immer mehr Platz einnimmt, ob wir es möchten oder nicht.

Der Begriff „Waldbaden“.

Und wieder einmal zeigt sich, dass die Natur, genauer gesagt der Wald, einen wertvollen und wohltuenden Ausgleich schaffen kann! Nur braucht es in der heutigen

Zeit oft erst einen hippen Begriff, unzählige Studien oder gar Prominente, die es vormachen. Viele scheinen es verlernt zu haben auf ihr eigenes Gespür zu vertrauen, denn der Wald wird oft nur als grüne Kulisse für die eine oder andere sportliche Aktivität gesehen. Das bewusste Eintauchen und der wohltuende Aufenthalt im Wald wird heutzutage als „Waldbaden“ bezeichnet und begeistert immer mehr Menschen.

Wer glaubt, das Waldbaden „Bäume umarmen“ bedeutet, der irrt! Denn Waldbaden ist und kann so viel mehr! Fachleute sprechen hier sogar von „Waldmedizin“. Und das Beste, diese Art der natürlichen „Medizin“ bekommt man ganz ohne Rezept und ohne Beipackzettel!

Was es bedeutet. Waldbaden steht für bewusste Entschleunigung, Entspannung, Entdecken, Schlendern, Ruhe und Achtsamkeit während eines Waldaufenthaltes! Sehen, riechen, fühlen, lauschen oder schmecken, im Wald gibt es so viel zu beobachten und entdecken. Waldbaden bedeutet dem hektischen, sehr fordernden und lauten Alltag eine Zeit lang

„Und wieder einmal zeigt sich, dass die Natur, genauer gesagt der Wald, einen wertvollen und wohltuenden Ausgleich schaffen kann! Nur braucht es in der heutigen Zeit oft erst einen hippen Begriff, unzählige Studien oder gar Prominente, die es vormachen.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



den Rücken zu kehren und sich im Wald ganz auf das Hier und Jetzt und auf sich selbst einzulassen. Mit Hilfe fachlicher Anleitungen beispielsweise durch Kursleiter/in für Waldbaden, werden verschiedenste sanfte Übungen im Wald praktiziert. Optimalerweise dauert das angeleitete Waldbaden mit vielfältigen Übungen zwei bis drei Stunden und ist beinahe für jede Altersgruppe geeignet. Dabei ist jede dieser Übungen immer im Einklang mit dem Wald und den Menschen.



Ursprung. „Forest Bathing, Shinrin Yoku und Waldbaden“ – diese drei Begriffe verdeutlichen es: Waldbaden ist auf der ganzen Welt vertreten! Wer aber hat es nun „erfunden“, beansprucht die Entdeckung, den prägenden Begriff? Japan, Korea, USA, Kanada oder doch Europa? Den Begriff „Shinrin Yoku“ verbindet man mit Japan, und zwar seit dem Jahr 1982, als man die Bevölkerung für den Naturaufenthalt begeistern wollte, um damit etwas für die Förderung der Gesundheit zu tun! Herr Prof. Dr. Qing Li, welcher sich seit 1982 intensiv mit der Heil-

kraft des Waldes und Waldmedizin wissenschaftlich befasst, gilt als eine der wichtigsten Personen in diesem Bereich. Der Wortlaut der drei japanischen Schriftzeichen für den Begriff „Shinrin Yoku“ bedeutet: „Waldbaden“ und kann auch als „Baden in der Waldluft“ verstanden werden. Den Begriff vom „Bad“ darf man als „Eintauchen in die wohltuende Atmosphäre des Waldes“ verstehen. Denn traditionell verbringt der japanische Mensch seinen Waldaufenthalt entschleunigt und bewusst, um die eigene Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Entwicklung. Es war nur eine Frage der Zeit, dass das Thema „Waldbaden“, mit seinen vielen positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, auch in anderen Ländern der Welt ankommt und näher erforscht wurde und wird. Mittlerweile sind es zahlreiche Studien weltweit, welche die vielen positiven Effekte auf die Gesundheit belegen: Immunsystem, Blutdruck, Stresshormone, Nervensystem und auch der Herzschlag profitieren von einem bewussten und entschleunigten Aufenthalt im Wald! Kurz gesagt: Wald wirkt!

Auswirkungen. Beim Waldbaden lassen wir unsere Verbindung zur Natur wieder aufleben und profitieren von den gesundheitsfördernden Aspekten noch bis zu zwei Wochen im Nachhinein. Aber was sich alles im Wald beim Waldbaden so positiv auswirkt, ist noch lange nicht gänzlich erforscht. Farben, Gerüche, Kohlenstoff-Wasserstoffverbindungen (= Terpene, über 8.000 sind hier mittlerweile bekannt), ätherische Öle, Harze, Pilzgeflechte, Bakterien, Moose, Flechten, der Waldboden und noch vieles, vieles mehr sind wichtige Faktoren beim Waldbaden. Es werden bestimmt noch viele spannende Forschungsergebnisse in den nächsten Jahren zu erwarten sein. Heilwälder, Kurwälder aber auch neuere Naturschutzgebiete sind Zeugen dieser spannenden und wertvollen Entwicklung. Besinnen wir uns auf die Schätze, welche die Natur zu bieten hat und tauchen ein in die wohltuende und stärkende „Kraft des Waldes“! In diesem Sinne, bis bald im Wald! ✨





JOB OFFENSIVE

Pongau & Ennstal

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

SHORT TALK



Jacqueline Beyer
Landesgeschäftsführerin
des Arbeitsmarktservice
Salzburg

Ausbildung wirkt Arbeitslosigkeit entgegen

10.026 Personen waren Ende Mai im Bundesland arbeitslos gemeldet. Die Quote war mit 3,6 % nach Oberösterreich (3,5 %) die zweitniedrigste in ganz Österreich. 1.241 offenen Lehrstellen stehen etwa 250 sofort verfügbare Lehrstellensuchende gegenüber. Somit kann eine lehrstellensuchende Person aus etwa fünf offenen Lehrstellen wählen. In den BerufsInfoZentren des AMS werden Interessen für die Berufswahl abgeklärt, Aus-

bildungsmöglichkeiten gecheckt, Jobchancen beurteilt oder Ausbildungsentscheidungen getroffen. „Wer sich bereits frühzeitig damit beschäftigt, welche Skills in den verschiedenen Berufen verlangt werden, welche Jobangebote zu einem passen oder in welcher Firma man vielleicht später arbeiten möchte, dem wird die zukunftsweisende Entscheidung, in welche Richtung die Karriere gehen soll, viel leichter fallen“, weiß Landesgeschäftsführerin Jacqueline

Beyer. Die Ausbildung spielt eine große Rolle, wenn es um die Karriere und Jobchancen geht. Ein Beispiel: Fast die Hälfte der Langzeitbeschäftigungslosen im Bundesland Salzburg haben als höchsten Bildungsabschluss lediglich die Pflichtschule. „Eine Fachausbildung kann Arbeitslosigkeit entgegenwirken, denn Personen mit fehlender Ausbildung sind häufiger und länger davon betroffen“, so die Arbeitsmarktexpertin.

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



WANTED:

HolztechnikerIn

BERUFSBEREICHE: Bau, Baunebengewerbe, Holz, Gebäudetechnik /
Landwirtschaft, Gartenbau, Forstwirtschaft

AUSBILDUNGSFORM: Uni/FH/PH

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: € 2.070,- bis € 2.690,-

Tätigkeitsmerkmale

HolztechnikerInnen arbeiten in verschiedenen Segmenten der holzbe- und verarbeitenden Industrie sowie in den Zulieferunternehmen. Zu ihren Aufgabengebieten zählen die Planung, Konstruktion und Herstellung von Holzhäusern, Möbeln, Innenausbauten (z.B. Dachausbau) und Ingenieurholzbauten (z.B. Brücken, Kletterhallen). Dazu erstellen sie Freihandskizzen sowie Konstruktionszeichnungen mit Hilfe von speziellen Computerprogrammen (CAD). Sie beschäftigen sich mit den verschiedenen Arten von Verfahrens- und Fertigungstechniken wie etwa Fräsen, Spanen und Pressen. Sie bedienen hydraulische, pneumatische und mechanische Werkzeuge, Geräte, Maschinen und Anlagen (CNC-Maschinen*, Holzsägen, Pressen) und sind für deren Wartung verantwortlich. In Laboruntersuchungen führen sie Prüf- und Messverfahren durch, um besondere Eigenschaften zu erforschen und Verbindungstechniken zu optimieren.

HolztechnikerInnen sind auch in den Bereichen Design, Arbeitsvorbereitung, Kalkulation und Kostenrechnung einsetzbar. Siehe

auch die Berufe ÖkosystemwissenschaftlerIn, Wald und LandschaftsmanagerIn und ForstwirtIn/ForsttechnikerIn und Industrial DesignerIn. >>





Die Berufsaussichten

Die Holzindustrie zählt zu den größten ArbeitgeberInnen aller 17 Industriezweige Österreichs und ist eine der wenigen Industriebranchen, in der die Anzahl der Beschäftigten traditionell durch Jahrzehnte auf einem stabilen Niveau geblieben ist. Der Wirtschaftsbereich der Holzindustrie umfasst die Sägeindustrie, den Baubereich, die Möbelindustrie, die Holzwerkstoffindustrie sowie die Skindustrie und darüber hinaus noch eine Vielzahl kleinerer Berufszweige. Im Jahr 2019 waren 26.382 Personen in der Holzbranche beschäftigt (2017: 26.224), davon 810 Lehrlinge. Der Großteil der Betriebe der Holzindustrie in Österreich sind Klein- und Mittelbetriebe und befinden sich fast ausschließlich in privater Hand. Es gibt 1.224 aktive Betriebe, davon sind rund 1.000 Sägewerke (vgl. WKO, Branchenbericht 2018/2019).

Die Anforderungen

Fachleute müssen hier theoretische sowie praktische Maßnahmen rund um ein Bauprojekt planen, koordinieren und überblicken. Das erfordert verschiedenste Kenntnisse und Interessen.

- Freude an Physik und Biologie
- Interesse an Konstruktionslehre
- Räumliches Vorstellungsvermögen
- Verantwortungsbewusstsein
- Besuch der Baustellen in unterschiedlichen Orten oder Ländern

Die Holzwirtschaft ist sehr stark international ausgerichtet, was entsprechend Fremdsprachenkenntnisse und Mobilitätsbereitschaft erfordert.



FOTOS: AMS / REINHARD MAYR / DAS MEDIENSTUDIO

Möglichkeiten der Beschäftigung

HolztechnikerInnen arbeiten in Bereichen der Holzbe- und verarbeitenden Industrie (vom Industriebau bis hin zum Möbelbau) sowie in den Zulieferbetrieben, in Sägewerken, im Holzhandel, in Prüfstationen sowie in der Holzforschung und als Sachverständige. IngenieurInnen der Holz- und Forstwirtschaft finden darüber hinaus auch in der Lehre oder in Technischen Büros Anstellung. Bedeutende Arbeitgeber der öffentlichen Hand sind zudem Landesforstdirektionen und Bezirksforsttechnikstellen sowie das zuständige Bundesministerium (Landwirtschaftsministerium).

Weiterbildungen

Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten bestehen z.B. in Hinsicht auf Spezialwaldgebiete. Holzwirtschaft hängt eng mit der Forstwissenschaft zusammen. Die Holzwirtschaft beschäftigt sich mit einer Vielfalt an wirtschaftlicher Nutzung von Holz (Bau von Gebäuden, Möbelbau, Herstellung von Papier oder Musikinstrumenten). In diesen Bereichen gibt es Masterprogramme und Lehrgänge im Bereich Forstwirtschaft oder Forstwissenschaften (BOKU Wien). Einschlägige Weiterbildungsmöglichkeiten bieten Lehrgänge für Innovations-, Produkt- und Prozessmanagement und Nachhaltiges Ressourcenmanagement.



Die Ausbildung

Studien aus dem Bereich Holzwirtschaft beinhalten Grundlagenfächer wie Biologie, Chemie, Physik und sind grundsätzlich auch als Ergänzungs- oder Aufbaustudien für BiologInnen zu empfehlen. Lehrgang: Überholz (Master of Science Culture Timber Architecture, 120 ECTS), FH Vorarlberg in Kooperation mit Kunstuniversität Linz, Arch+Ing Akademie und MHC – Möbel- und Holzbacluster.

Aufstieg & Selbstständigkeit

Bei entsprechender Qualifikation können HolztechnikerInnen z.B. als QualitätsmanagerIn, EntwicklungsingenieurIn, AbnahmetechnikerIn oder als VertriebsleiterIn tätig sein. Oft werden REFA-Kenntnisse gefordert, Infos auf Refa-consulting.at. Für AbsolventInnen bestimmter Studienrichtungen besteht die Möglichkeit zur selbstständigen Tätigkeit als ZiviltechnikerIn. Ein Vertretungsrecht ihrer Auftraggeber vor Behörden und Körperschaften des öffentlichen Rechts haben die reglementierten Gewerbe der Baumeister, Holzbau-Meister, Ingenieurbüros, Unternehmensberater und Immobilienreuhänder. Für die Tätigkeit als Holzbau-MeisterIn ist neben der spezifischen Ausbildung ebenso eine Gewerbeberechtigung nötig. Tagesaktuelle Fassung der Gewerbeordnung im österr. Rechtsinformationssystem: RIS. Infos über Befähigungsnachweise bei der Wirtschaftskammer Österr: WKO. Liste der reglementierten Gewerbe: Bundesministerium: BMDW.

SAUDI-GELD FÜR DIE WELT

TEURE IMAGEPOLITUR. Von Ronaldo bis zur Formel 1, von Super Mario bis Micky Maus: Saudi-Arabien hat die milliardenschweren Spendierhosen an. Was führt der allmächtige Kronprinz Mohammed bin Salman da im Schilde? *Von Philipp Eitzinger*

Um Mega-Prestigeprojekte wie die Luxus-Stadt „The Line“ umzusetzen, brauchen die Saudis ein positives Image und Geld von außen.

**HIER INVESTIERTEN
DIE SAUDIS GELD**

**Videospiel-
Sektor**

(Nintendo, EA,
Scopely uvm.)

bis zu **35**
Mrd. €

Kronprinz Mohammed bin Salman (37) ist de facto bereits der Herrscher von Saudi-Arabien – und er lässt kräftig investieren.



Hoch hinaus: Vor drei Jahren deckten sich die Saudis mit Boeing-Aktien im Wert von 650 Millionen Euro ein.



Boeing
650
Mio. €

Ginge es nur ums Geld, würde er längst im arabischen Raum spielen, lachte Cristiano Ronaldo 2021 noch verächtlich. Die Aussicht, von den Saudis in drei Jahren mit 660 Millionen Euro erschlagen zu werden, änderte seine Meinung. Darum kickt der 38-jährige Fußball-Altstar nun in der Saudi-Liga für den Klub Al-Nassr.

Ein Ausreißer? Keineswegs! Alleine im Videospiel-Sektor wollen die Saudis bis 2030 bis zu 35 Milliarden Euro ausgeben. Größter nichtjapanischer Anteilseigner von Nintendo sind sie mit 8,3 Prozent bereits.

Taschengeld. Diese Summen sind für Kronprinz Mohammed bin Salman („MBS“), de facto Herrscher

des mit riesigen Erdölvorkommen gesegneten Wüstenstaates, kaum mehr als ein Taschengeld. Drei Jahre Ronaldo sind mit dem Geld aus einem einzigen Tag (!) Ölförderung finanziert. Was man damit bekommt? Aufmerksamkeit! Und es klappt: Zehnjährige Buben mit Ronaldos Al-Nassr-Trikot sieht man auch in Österreich immer häu >>

Über
2,5
Mrd. €

LIV
Golf-Tour
(in zwei Jahren)

1,6
Mrd. €

Formel 1
(in zehn Jahren)

ca. **1**
Mrd. €

Affinity
Partners
(Jared Kushner)

1,8
Mrd. €

Jio
Platforms
(indischer Mobilfunk)

1,4
Mrd. €

Der Ölkonzern Aramco sponsert u. a. Fernando Alonsos F1-Team.



figer. Dass die Saudis Gastgeber der Fußball-WM 2030 sind, gilt als sehr wahrscheinlich.

Saudische Krake. Beim Fußball bleibt's aber nicht. Flugzeugbauer Boeing kassiert genauso saudisches Geld wie das Taxi-Unternehmen Uber. Mit 1,6 Milliarden Euro stampften die Saudis die „LIV-Golf-Tour“ aus dem Boden. Sie lockten Superstars an und übernehmen nun die US-Tour gleich mit: Lieber mit den Saudis einen Deal machen, als von ihnen vom Markt gedrängt zu werden, war das Motto der Amerikaner, und genau darauf zielt der arabische Geldregen für die Welt ab. Ähnliches gilt auch für die 100 Millionen pro Jahr für die Formel 1 („Aramco“).

Vision 2030. Aber warum machen die Saudis das al-



Yasir Al-Rumayyan (rechts), Herr über den Saudi-Investmentfonds, kooperiert bei der LIV-Golf-Tour mit Trump.

les? Erstens, um weniger abhängig vom Öl zu werden. Es gibt noch Reserven für mindestens 80 Jahre, aber fast die Hälfte des saudischen Bruttoinlandsprodukts hängt am Öl, und die restliche Welt versucht, weniger davon zu verwenden. Bis 2030 sollen rund 90 Prozent des saudischen BIP nicht mehr vom Erdöl kommen. Zweitens: Image-

politur! Für eine breitere Wirtschaft braucht es Geld von außen. Wenn man will, dass Menschen etwa ins Mega-Stadtprojekt „The Line“ ziehen, müssen diese eine positive Meinung von Saudi-Arabien haben. Und wenn schon sonst nichts, machen sich die Saudis mit ihren Beteiligungen einfach unverzichtbar, fragwürdige Menschenrechts-

lage und Auftragsmorde (wie etwa 2018 am Journalisten Jamal Khashoggi) hin oder her.

Piff-Paff. Das Vehikel, mit dem die weltweiten finanziellen Schläge ausgeführt werden, nennt sich PIF („Public Investment Fund“). Desessen Chef Yasir Al-Rumayyan, enger Vertrauter des Kronprinzen, verfügt über Hunderte Milliarden Euro und ist damit nicht wählerisch: Donald Trumps Schwiegersohn Jared Kushner bekam für seine Investmentagentur 1,8 Milliarden Euro, bei der Golf-Tour kooperiert Al-Rumayyan mit Trump selbst. Andererseits schob man Disney tonnenweise Geld zu, einem Unternehmen, das mit Trumps Republikanern im Clinch liegt. Saudisches Öl mag stinken – saudisches Geld offenbar nicht. ★

Neben Ronaldo (Bild) kauften die Saudis auch den englischen Erstligisten Newcastle United.



Cristiano Ronaldo
(für drei Jahre)
Gehalt
660
Mio. €

Hereinspaziert, liebe Saudis! Im Jahr 2020 investierte der PIF in Disney-Aktien.



Disney,
Google, Amazon,
JPMorganChase,
Zoom, PayPal
je ca.
500
Mio. €

VEREIN ZEITPOLSTER IM PONGAU: GRÜNDUNG DER 1. ORTSGRUPPE

Im April 2023 wurde die erste Ortsgruppe des österreichweiten Vereins im Salzburger Pongau gegründet. Das „Team Ennspongau“ organisiert niederschwellige Hilfsleistungen für den Alltag – die Helfenden können dabei für ihre eigene Zukunft vorsorgen.

Im Ennspongau (für die Gemeinden Filzmoos, Flachau, Altenmarkt, Radstadt, Eben) wurde im April 2023 die erste lokale Organisationsgruppe im Pongau gegründet: Sie besteht aus Tatjana Bürgler (Radstadt), Franz Raab und Maria Rohrmoser (Eben). In der Gastronomie tätig, aber mit einem großen Herz für soziale Anliegen, setzen sie sich für die Menschen in ihrer Umgebung ein. Sie organisieren die Betreuungseinsätze vor Ort, treffen sich mit Helfenden und informieren die Gemeinden über die Zeitpolster-Tätigkeit. Somit wird das Netzwerk an Helfer:innen und Betreuten schrittweise ausgebaut. Erste Einsätze finden bereits statt und die Anfragen häufen sich! Unterstützt wird das Team von Zeitpolster-Botschafterin und Sterneköchin Johanna Maier aus Filzmoos, die ihre Kochschule für allmonatliche Teamtreffen zur Verfügung stellt. Für Anfragen und Interessen melden Sie sich gerne beim Team Ennspongau telefonisch 0664 88487906 oder per E-Mail: team.ennspongau@zeitpolster.com.



FOTOS: ZEITPOLSTER



RADSTADT IM RAD-FIEBER

Am 10. & 11. Juni fanden zum ersten Mal die Radstädter Radtage statt und auch die Saison für den Stoneman Taurista wurde am verlängerten Wochenende in Radstadt eröffnet. Am Samstag fand die 1. Fuchsjagd auf den Rossbrand statt. Bei diesem Event jagte ein kleines aber feines Starterfeld mit E-Bikes die ehemalige Radstädter Olympionikin Anna Seebacher, die auf einem Rennrad unterwegs war, die 12 Kilometer lange Rossbrandstraße hoch. Auf der Strecke, mit ihren annähernd 1000 Höhenmetern konnten schlussendlich alle Starter die Füchsin einholen und sich ihren Anteil am Preisgeld sichern. Am Sonntag fand dann erstmals im Rahmen der Radstädter Radtage der Publikums-Ausfahrt „Radstadt fährt Rad“ statt. Die Veranstaltung erfreute sich, wie in den Jahren zuvor, großer Beliebtheit, allerdings gab es in diesem Jahr einige Neuerungen: so führte die Familientour zum Wildpark in Untertauern und die neu eingeführte Genusstour zuerst zum Mandlberggut, dann zur Oberhagmoosalm und schlussendlich zur Radstädter Hütte am Gipfel des Rossbrands.

INNENARCHITEKTUR

TOFERER
wohnen erleben

Möbel · Einrichtungshaus

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

**HANDSCHLAG-QUALITÄT
AUF SIE ABGESTIMMT!**

ANREI ECHT SEIT 1894 Miele ewe

Joka ANSTOETZ FABRICS BW handmade with passion



Der Ioniq 6 Top Line hat laut Hyundai eine maximale Reichweite von 614 Kilometern. Geladen wird mit 800-Volt-Technik.



So weit, so gut ...

REICHWEITE. Optisch nähert sich der Ioniq 6 einem Wassertropfen an und der ist, wie wir wissen, Weltmeister in Sachen Aerodynamik. Wir zeigen im Test, ob sich diese Windschlüpfrigkeit auf die Reichweite des E-Autos auswirkt. *Von Werner Christl*

Der cw-Wert liegt bei 0,21! An einem solchen Wert scheitern sogar Supersportwagen! Das Design? Irgendwie eine Mischung aus Porsche 911 im Heckbereich und ein Mercedes EQS ist –

seitlich betrachtet – auch dabei. Trotzdem fährt der Ioniq 6 optisch sehr eigenständig vor. Diese Optik mag unter Umständen polarisieren – uns hat's gefallen. Die Windschlüpfrigkeit wirkt sich anscheinend auf die elektrische

Reichweite aus. Das fast 4,9 Meter lange Elektroauto hat uns im Test mit einem Durchschnittsverbrauch von gut 15 kWh überrascht. Stellt man diesen Wert der 77-kWh-Batterie gegenüber, so kommt man auf eine Reich-

weite von gut 500 Kilometern! Hyundai selbst gibt eine maximale Reichweite von 614 Kilometern an. Die Allradversion mit 325 PS liegt unter diesem Wert. Wie fährt er sich? Das Fahrwerk ist ausgewogen und scheut auch keine schnellen



HYUNDAI IONIQ 6 2WD

Leistung: 229 PS
Testverbrauch: 15,2 kWh/100 km
Reichweite WLTP/Test: 614/500 km
Kofferraum: 401 Liter
0 – 100 km/h: 7,4 Sekunden

Gleich zwei Spoiler hat der Koreaner am Heck. Auf beiden sind LED-Bremsleuchten platziert.



Kurven. Die getestete 2WD-Version mit 229 PS benötigt 7,4 Sekunden auf 100 Sachen. Die stärkste Version schafft dies in fünf Sekunden. Interessant: Die Anhängelast beträgt bis zu 1.500 kg, bei E-Autos eine Seltenheit. Geladen wird mit 800-Volt-Technik. In fünf Minuten sind im besten Fall 100 km Reichweite geladen.

Der Innenraum. Im Inneren ist alles sehr übersichtlich gestaltet. Die Klimaanlage wird netterweise per Hand und nicht über den Screen gesteuert. Der Fahrmodusschalter befindet sich am Lenkrad, was ebenfalls als Pluspunkt ver-

merkt wird. Platz ist reichlich vorhanden. Die Kniefreiheit hinten ist extrem gut, nur die Kopffreiheit ist aufgrund der Coupéform eingeschränkt. Das Kofferraumvolumen beträgt 401 Liter. Zu meckern gibt es relativ wenig. Über die digitalen Außenspiegel kann man aber sicher diskutieren.

Man gewöhnt sich nur langsam an die Bildschirme. Wir würden eher zu den guten alten „analogen“ Seitenspiegeln tendieren, da diese auch viel günstiger sind. Wer mit dem Ioniq 6 zu schnell fährt, wird übrigens akustisch gewarnt. Das System lässt sich zwar abschalten, muss aber bei jedem

Neustart erneut abgeschaltet werden. Das schützt zwar vor Tempüberschreitung, ist jedoch nervig. Den Ioniq 6 gibt es mit einer Batteriekapazität von 53 oder 77,4 kWh. Die Leistung bewegt sich von 151 bis 325 PS. Zu haben ist er ab 55.490 Euro. Das Testauto startet bei 68.490 Euro. ★

Carsharing, Auto Abo und Reisemobile

BÄM Mobility



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

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

ANZEIGE



Martin Brüggler
Markenleiter VW Nutzfahrzeuge



„Der neue Amarok steht bereits jetzt im Autohaus Vierthaler zur Probefahrt bereit – noch vor der offiziellen Markteinführung im Herbst!“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue Amarok

VW NUTZFAHRZEUGE. Der neue Premium-Pick-up ist jetzt in Österreich bestellbar.

Der neue Amarok meistert dank bis zu 1,19 t Zuladung, bis zu 3,5 t Anhängelast und einer durchdachten Cargobox im gewerblichen Einsatz und in der Freizeit alle erdenklichen Aufgaben. An Bord sorgen je nach Ausstattung mehr als 25 Assistenzsysteme, Displays mit bis zu 12,3

Zoll Bildschirmdiagonale, eine praxisorientierte Mischung aus digitalen und analogen Bedienelementen und hochwertige Materialien für neue Standards. In dem innovativen Nutzfahrzeug, das auch in schwierigem Gelände bestehen und dabei schwere Aufgaben lösen kann, arbeiten wahlweise zwei effiziente

TDI-Vierzylinder mit 125 kW / 170 PS oder 150 kW / 204 PS sowie ein Sechszylinder-Turbodiesel-Motor mit einer Leistung von 177 kW / 241 PS. Dank Drehmomenten von 405, 500 oder 600 Nm, letztere im V6, liefern die TDI-Aggregate die für berufliche und private Aufgaben notwendige

Durchzugskraft. Angeboten wird der neue Amarok in fünf Ausstattungsversionen. Konzipiert wurde er für Europa exklusiv als viertüriger Pick-up mit Doppelkabine. In Österreich wird er serienmäßig mit Allradantrieb 4MOTION und Sperrdifferential an der Hinterachse ausgeliefert. ★

ANZEIGE FOTOS: VW, ATELIER OCZLON



*Angebot gültig bei Kauf eines neuen Amarok. 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtlauflistung von 100.000 km (je nachdem welches Ereignis als erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus- und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang.
Verbrauch: 8,6 – 10,2 l/100 km. CO₂-Emission: 226 – 290 g/100 km.
Symbolfoto.



Nutzfahrzeuge



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

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

ZIRKUS KRIMINALE

Strahlende Kindergesichter - bunte Farben - fröhliche Besucher! Der „Zirkus Kriminale“ begrüßte zahlreiche Gäste und begeisterte mit Artistik, Sensationen, Gesang und einer fantastischen Zirkus-Musik. Tanzgruppen, Schauspieler und Artisten boten ein abwechslungsreiches Programm. Das Stück wurde im Rahmen unserer Zirkusprojektwoche einstudiert und die Kulissen und Requisiten dazu angefertigt. In Zusammenarbeit mit der Trachtenmusikkapelle Werfen konnte das Musical am Freitag, den 2. Juni 2023 erfolgreich aufgeführt werden. Ein großer Dank ergeht an den Lions Club Pongau Höch, insbesondere an Herrn Präsidenten Thomas Saller für die großzügige Unterstützung und Spende! Vielen, vielen Dank!



FOTOS: PRIVAT



WIR WAREN DABEI!

EM-Power Europe 2023

Vom 14. bis 16. Juni waren wir von SMARTFOX, Teil der internationalen Fachmesse EM-Power Europe in München, die sich auf Energiemanagementsysteme und vernetzte Energielösungen spezialisiert. In drei ereignisreichen Tagen voller branchenrelevantem Wissensaustausch und interessierten Besuchern ziehen wir eine äußerst positive Bilanz der Messe. Egal ob Neukunden oder bekannte Gesichter, wir haben uns über jeden einzelnen Besucher an unserem Messestand gefreut. Das absolute Highlight unseres Messestandes war zweifellos die Vorstellung unseres innovativen Produkttrios SMARTFOX „The Next Generation“, zu dem der SMARTFOX Pro Heater 6K, der SMARTFOX Pro 3 und der SMARTFOX Pro Charger 2 gehören. Diese wegweisenden Produkte stellen nicht nur einen Meilenstein in der Energiemanagement-Entwicklung dar, sondern verkörpern auch unsere Vision, eine nachhaltigere und effizientere Energiezukunft zu gestalten. Händler werden die Möglichkeit haben unsere Produktinnovationen bei allen SMARTFOX Großhandelspartnern vorzubestellen.

FOTOS: SMARTFOX

Dieselkino Gewinnspiel



**GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN
FÜR BARBIE**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte mit dem Kennwort „BARBIE“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 14.07.2023**

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



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

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

WEEKEND

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN

MAGAZIN

PONGAU & ENNSTAL

NEUER MEINDL AUTHENTIC LUXURY STORE IN ST. JOHANN/PG

Markus & Daniela Meindl luden am Mittwoch, den 14. Juni 2023 zur Eröffnungsfeier des neuen Meindl Authentic Luxury Stores in St. Johann im Pongau. Zahlreiche Freunde & VIPs des Traditionshauses folgten der Einladung und nahmen den Shop und dessen hochwertiges Sortiment unter die Lupe. Unter den Gästen: Günther Mitterer (Bürgermeister St. Johann im Pongau), Elke Steinbacher (Obfrau Wirtschaftskammer Pongau), Alexandra Meissnitzer (Ehemalige Skirennläuferin), Roland Trettli (TV-Koch), Eva-Maria und Vitus Winkler (Hotel Sonnhof), Alexander Steinwendtner (Künstler), Markus Flasch (BMW Group), Daniel Bauchiger (HB-Hausbetreuung), Andreas Glatz (Gmundner Keramik) uvm. Gastgeber Markus Meindl ist stolz auf seinen bereits sechsten Store: „Mit über 40 Jahren Familientradition im Gasteiner Tal ist der Pongau zu meiner zweiten Heimat geworden. Dass wir unsere hochwertigen Produkte nun auch im Herzen von St. Johann anbieten können, ist für meine Familie und mich von großer Bedeutung.“ Im Rahmen der Eröffnungsfeier fand auch eine Charity-Verlosung statt, die dem Verein „Kinderglück am Reiterhof“ zugutekam. Insgesamt konnte dadurch eine beachtliche Spendensumme von € 2.230,- erzielt werden.



Das Team zur Eröffnung: Daniela Meindl, Martha Biedron (Shopleiterin), Christina Eder-Hofstätter (Head of Retail) und Markus Meindl



Freudige Gesichter bei der Eröffnungsfeier des neuen Meindl Authentic Luxury Stores in St. Johann im Pongau: Roland Trettli (TV-Koch), Alexandra Meissnitzer (Ehemalige Skirennläuferin) mit Daniela & Markus Meindl (Gastgeber)



Günther Mitterer (Bürgermeister St. Johann), Elke Steinbacher (Wirtschaftskammer) und Rudolf Huber (Vizebürgermeister St. Johann)



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

GRUNDSTEINLEGUNG KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM

Nach dem planmäßigen Aushub der Baugrube am neuen Bauteil E konnte am 28. Juli mit der feierlichen Grundsteinlegung der Startschuss zum Neubau gegeben werden. Geschäftsführer Eugen Adelsmayr freute sich, gemeinsam mit der neuen Salzburger Landesrätin und Gesundheitsreferentin Daniela Gutschl sowie Sr. Katharina Laner, als Provinzoberin des Ordens der Barmherzigen Schwestern verantwortlich für die Provinz Graz-Mitteuropa, die ersten Grundsteine für das große Neubauprojekt zu legen. Nach dem Beginn der ersten Baumaßnahmen im vergangenen Sommer und dem 1. Spatenstich mit dem vorherigen Gesundheitsreferenten Christian Stöckl im November 2023 kam es nun zum 3. Meilenstein des aktuell größten Bauprojektes des Klinikums.



FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



BÜHNE FREI FÜR HOCHKÖNIGS BESTE KRÄUTER

In der Region Hochkönig ist man ganz den heimischen Kräutern verfallen. Beim Hochkönig Kräuterfest am 25.06. 2023 bekamen die kleinen Helfer aus der Natur die Bühne, die ihnen gebührt: mit kulinarischen Kräutercreations, spannenden Workshops und dem höchsten Kräutermarkt der Alpen. Direkt am Dientner Sattel, wo bereits die Anreise zum Erlebnis wird und sich der Hochkönig von seiner imposantesten Seite zeigt, fand am Sonntag das heurige Kräuterfest statt. Bei strahlendem Sonnenschein fanden rund 800 Besucher aus nah und fern ihren Weg auf die urige Dientalm, die besonders für ihren selbstproduzierten Käse bekannt ist. An diesem Sonntag stand allerdings nicht nur der Käse im Mittelpunkt, sondern die vielen heimischen Kräuter, die auf den Almflächen rund um die Hütte wachsen und gemeinsam mit verschiedenen Gräsern und Blumen eine außerordentliche Artenvielfalt zeigen.

FOTOS: HOCHKÖNIGTOURISMUS GMBH



Alpin Team Austria & Alpin Team Trail

Das Alpin Team Austria ist ein gemeinnütziger Bergsportverein dessen rund 80 Mitglieder Höhenmeter für den guten Zweck sammeln.

Die Teilnehmer des Alpin Team Austria sind aus ganz Österreich, die beim Wandern, Bergsteigen, Klettern, Trailrunning oder Skitouren ihre Höhenmeter sammeln. Diese werden durch Sponsoringgelder in bare Münze umgewandelt und anschließend an Familien mit Schicksalsschlägen gespendet. Die Mitglieder des Vereins sind von der Idee ihre Leidenschaft zu den heimischen Bergen mit einem guten Zweck verbinden zu können begeistert. So konnten sowohl im Kalenderjahr 2021 als auch 2022 um die 3 Millionen Höhenmeter gesammelt werden, welche dann in etwa 10.000,- € umgewandelt und an Familien in Salzburg, Tirol und der Steiermark gespendet wurden.

Der Alpin Team Trail. Um diese Spendensumme weiter erhöhen und damit noch mehr Familien helfen zu können,

wurde der Alpin Team Trail ins Leben gerufen, dabei handelt es sich um ein Charity-Trailrunningevent. Der Al-

pin Team Trail, kurz ATT, geht heuer zum zweiten Mal (am 30. September 2023) in der atemberaubenden Bergkulisse





von Werfenweng über die Bühne und bietet zwei Strecken. Eine 23 km lange und 1.523 hm umfassende Distanz sowie eine 52 km lange Strecke, die über 3.450 hm führt und für Trailrunning-Profis kreierte wurde. Der Verein freut sich über viele Anmeldungen sowie Besu-

cher des Festivalgeländes am Renntag. Für die Unterhaltung und das leibliche Wohl der Besucher wird mit Moderation, Foodtrucks und Getränkeauschank gesorgt. Zudem kann man mit den Bergbahnen Werfenweng direkt auf den Werfenwenger Hausberg fahren

und so die Geschehnisse auf der Strecke hautnah miterleben. 100% der Startgelder sowie alle Gastronomieeinnahmen am Renntag kommen in den Spendentopf. Im letzten Jahr konnten durch den ATT weitere 10.000,- € für Familien in Notsituationen gesammelt

werden. Das Alpin Team hofft, diese Summe heuer übertreffen zu können. ★

INFOS

Alpin Team Trail
trailrun@alpinteamustria.at
www.alpinteamtrail.at

Body, Mind & Soul

BY SUZIE. Medical Personal Trainerin Zuzana Tschur zeigt ihren Kunden*innen mit einer ganzheitlichen Blickweise, wie man die richtige Balance im Training und Leben findet. Ab sofort bietet sie ergänzend auch EMP Bodyshape-Anwendungen an.

Medical Trainerin Suzie Tschur ist eine absolute Powerfrau. Body, mind & soul – ist ihr Motto, nach dem sie arbeitet und ihre Klient*innen in den Bereichen Fitness, Ernährung und mentale Entwicklung begleitet. Ab sofort bietet Sie auch EMP Bodyshape-Anwendungen für einen Muskelaufbau und eine Fettreduktion an – ganz einfach im Liegen. Egal ob Bauch,

Beine, Po, Waden oder Arme, mit dem hochmodernen HI-EMT Gerät ist so ein Power Workout von bis zu 20.000 Situps in 30 Minuten möglich.

Arbeitsprinzip. Das HI-EMT Gerät wurde zur Behandlung von Fettleibigkeit durch Fettabbau mittels neuromuskulärer Stimulation und Steigerung des Blutflusses entwickelt. Es arbeitet nicht-invasiv mit hochenergetischen Elekt-

romagnetismus und regt so die Muskeln zu einer hochfrequenten Superkontraktion an. Es trainiert unter anderem die Bauchmuskeln, formt die Taille, trainiert die Gesäßmuskeln, unterstützt die Formung von Pfirsichhüften, stärkt die schrägen Kettenmuskeln und unterstützt die Nixenlinie. Es formt die Taille und es ist auch geeignet für Mütter nach der Geburt zum Training des Beckenbodens.

Termine. Vereinbaren sie jetzt ihren persönlichen Probe-Termin in St. Johann. Ab August werden die Anwendungen in Flachau angeboten. ★

INFOS



BODY MIND & SOUL
 +43 (0) 660 / 8422375
office@bysuzie.at
www.bysuzie.at



artworKS

by Sabrina Kühn

SCHWARZACH. Seit 2022 ist Sabrina Kühn auch Schwarzach Acrylmalerin, bemalt Holzschilder und fertigt Epoxyschmuck an.

Weekend: Sabrina, wie bist du zum Malen und Zeichnen, bzw. zur Arbeit mit Epoxidharz gekommen?

Sabrina: Mein Opa war Tischlermeister und schon als Kind liebte ich es, bei ihm in der

Werkstatt zu stehen und mich kreativ auszutoben. Wenn er mal Zeit hatte, war eines seiner Hobbies mit mir Krippen zu basteln oder zu malen. Er konnte unglaublich gut Landschaften in Aquarell festhalten. Dies faszinierte mich da-

mals schon sehr und so bekam ich von ihm zum Geburtstag eine eigene Staffelei und Aquarellfarben. Erste „Kunstwerke“ entstanden und ich beschenkte damit meine Verwandten. Leider habe ich dann einige Jahre das Malen

ganz zur Seite gelegt und hatte auch gar nicht das Verlangen danach, irgendetwas auf Papier zu bringen. Dann kam die Pandemie und da hatte ich, wie viele andere auch, etwas mehr Zeit und fand beim Kellerräumen meine alten Bilder und meine Staffelei. Am gleichen Tag fing ich wieder an zu Malen. Es machte mir dann so viel Spaß, dass immer mehr Kunstwerke entstanden. So wurde aus einem Bild immer mehr und irgendwann kam mir die Idee meine Arbeiten auf Social Media zu posten. Dort kamen sofort sehr viele positive Reaktionen. Ich fing dann auch an Türschilder aus Holz zu bemalen und Schmuck aus Epoxidharz anzufertigen. Es folg-





ten ein paar kleinere Gelegenheiten meine Bilder auszustellen. Durch das positive Feedback und die hohe Nachfrage beschloss ich, mich im Februar 2022 als Kunsthandwerkerin im Kleingewerbe selbstständig zu machen.

weekend: Hast du dafür eine Ausbildung gemacht oder Workshops besucht?

Sabrina: Nein, nicht direkt. Ich habe eine Ausbildung zur Kunstglaserin gemacht und bin jetzt hauptberuflich Grafikerin. Das Malen habe ich mir selbst beigebracht. Allerdings habe ich auch ein paar Workshops besucht. Gewisse Techniken oder Tricks, vor allem beim Gießen von Epoxyharz, habe ich mir aber auch schon mal aus dem Internet abgeschaut.

weekend: Welche Themen hältst du in deinen Arbeiten fest? Was sind deine Lieblingsmotive?

Sabrina: Meine Motive sind vorwiegend heimische Wildtiere, kombiniert mit einem abstrakten Hinter-

grund. Es gibt jedes Jahr eine nummerierte Serie. Meistens handelt es sich um einen Portrait-Ausschnitt, in bunten Farben und am liebsten frei aus dem Kopf. Meine Lieblingsbilder sind meistens diejenigen, wo ich die Leinwand gefühlt fünfmal überstreiche und mir denke: Das wird eh nix! Das sind dann aber auch die Motive, von denen ich mich nur ganz schwer trennen kann. Von einzelnen Werken gibt es seit kurzem auch Kunstdrucke, die auf Leinwand gespannt sind und die in verschiedenen Maßen angefertigt werden können.

weekend: Welche Techniken verwendest du?

Sabrina: Ich arbeite hauptsächlich mit Acrylfarben oder Aquarell, mache aber auch gerne Bleistiftzeichnungen oder Mixed Media. Ich probiere auch immer wieder gerne neue Materialien und Techniken aus.

weekend: Fertigest du auch Auftragsarbeiten an? Verkaufst du deine Werke?

Sabrina: Ja, meistens bekomme ich Anfragen für Bilder von Haustieren oder Familien, aber auch ausgefallene Motive gehören zu meinen Auftragsarbeiten. Zum Bei-

spiel fertige ich auch Türschilder aus Holz nach Wunsch meiner Kunden an.. Als mein Welpen seinen Zahn verloren hatte kam mir die Idee, mit Epoxidharz Erinnerungsschmuck aus Fell, Haaren, Blumen oder Zähnen zu gießen. Bei der Umsetzung habe ich bis auf Kleinigkeiten meist freie Hand. Wenn ich einen Auftrag entgegennehme, führe ich immer erst ein Gespräch, bei dem alle Einzelheiten besprochen werden, wie z. Beispiel die Farben und andere Vorstellungen. So kann ich die Kundenwünsche bestmöglich umsetzen. ➔



ZUR PERSON

Sabrina Kühr
artworks

- Bahnhofstraße 4
- 5620 Schwarzach
- 06763374030
- art.works@gmx.at
- Instagram: @artwr.ks
- Facebook: artworksbybrinakuehr



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

Sabrina: Ich hatte schon ein paar Ausstellungen, unter

anderem bei der Kreativmeile in Schwarzach. Bei der Kunstbox in St.Veit bin ich seit Anfang an auch vertreten. Einzelne Werke sind

immer wieder in verschiedenen Schaufenstern, Cafés oder Geschäften aufgehängt. Mit den kleinen Sachen bin ich in der Advent-

zeit auch auf Weihnachtsmärkten unterwegs. Aktuell habe ich nichts ausgestellt, poste aber regelmäßig meine Bilder in den sozialen Media auf Facebook und Instagram.

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

Sabrina: Gerade ist nichts Konkretes in Planung, ich bin aber für alles offen. Für mich ist es eigentlich immer noch ein Hobby, dem ich meistens am Abend nachgehe. Es entspannt mich und bereitet mir immer wieder große Freude. Ich hoffe vielleicht dieses Jahr noch ein paar meiner fertigen Werke auszustellen und mein neues Projekt fertig zu bringen. ★

FOTOS: SABRINA KÜHR



JULI-TERMINE BEAUTY- SHOOTINGS MIT VISAGISTIN:

FR, 14. JULI
FR, 28. JULI

INFOS & PREISE
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





Dein Schlaf ist unsere Mission

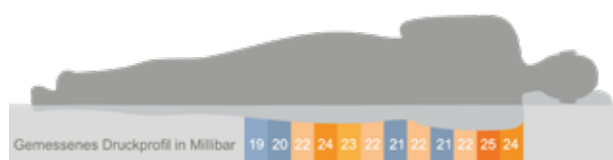
BETTEN SALLABERGER. Wir von Betten Sallaberger bieten alles rund ums Bett – vom individuellen, passgenauen Schlafsystem, über Naturbettwaren die auf das Schlafklima abgestimmt werden, bis hin zum edlen Traumbett.

Der wesentliche Unterschied zu herkömmlichen Betten und Matratzensystemen ist aber, dass wir jedes Schlafsystem und jedes Bett für jeden Kunden individuell anfertigen. Ein ausgezeichnete Liegekomfort ist damit garantiert, da jede Matratze durch eine spezielle Liege-Simulation perfekt für jede Person angepasst wird. Jede Sallaberger-Matratze ist veränderbar und das jederzeit. Von besonderer Bedeutung wird dies, wenn sich der Körper verändert. Änderungen im Arbeitsalltag, besondere Muskelbeanspruchung, Gewichtsschwankungen, Wachstum bei Kindern oder eine Schwangerschaft – all dies ändert auch die Anforderungen des Körpers an die

Schlafausstattung. Mit einer Sallaberger-Matratze haben Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen eine veränderbare Matratze bietet. Sei es eine Feinjustierung, ein Tausch eines Stützelementes oder eines Toppers, um die Matratze langlebiger zu machen. Unser Service-Team berät und begleitet Sie kompetent und kostenfrei auf dem Fundament von über 20 Jahren Erfahrung. ★

KONTAKT

Infos und Terminvereinbarung:
 Betten Sallaberger
 Bodenlehenstraße 13
 5500 Bischofshofen
 Tel. 06462/2416
www.betten-sallaberger.at
 @die_matratzenmacher



Wenn es wieder einmal Crash – Boom – Bang macht...

Glasbruch? Wir reparieren ihren Glasschaden fachmännisch und achten auf die gültigen Einbaurichtlinien und Ö-Normen.

- Notverglasung oder einfache Absicherung mit Spezialfolie
- Abrechnung und Abwicklung der Schadensbilder mit der Versicherung
- fachmännische Reparatur nahezu aller Glasschäden



Ihr Bad – Ihre Wellnessoase!

Viele Bereiche im Badezimmer können mit Glas gestaltet werden.

- Großzügige Spiegel
- Wandverkleidungen aus Glas
- passend gefertigte Duschverglasungen
- Schiebetüren, Pendeltüren, falt-/klapp-Elemente & Walk-In Scheiben
- individuelle Fertigung & Montage aller Varianten
- große Auswahl an Gläsern und Beschlägen
- speziell beschichtete Gläser
- Designgläser
- bedruckte Gläser