

PONGAU & ENNSTAL

# weekend

MENSCHEN ★ FAKTEN ★ EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENVEILT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 1.1AC93077K

JO LIGHT  
REGIONAL  
**EDLES  
KUNSTHANDWERK**  
DIE SCHÖNSTEN WEIHNACHTS-  
GESCHENKE FÜR ALT UND JUNG

**AB 17. NOVEMBER LEUCHTEN  
KINDERAugEN WIEDER BEIM**

**LICHT-ADVENT  
IN ST. JOHANN**

**JO LIGHT**  
REGIONAL **ADVENT**

**JO**

**REGIONAL**

**LICHT  
ADVENT**



*St. Johann*



**ADVENTMARKT**  
**WEIHNACHTSKONZERTE**  
**KINDERPROGRAMM PUNSCH**  
**REGIONALE SCHMANKERL**  
**KUTSCHENFAHRT GLÜHWEIN**

**17. November bis 23. Dezember 2022**



**KÜNSTLER  
EKKEHARD PROSCHEK**



**VEREIN  
ZEITPOLSTER**

NR. 179 • 27. / 28. OKTOBER 2022

PONGAU & ENNSTAL

# weekend

MENSCHEN \* FAKTEN \* EMOTIONEN **MAGAZIN**



**ADIDAS INFINITE  
TRAILS 2022**



**DIE JÜNGSTEN UND DIE  
ÄLTESTEN STAATSOBER-  
HÄUPTER DER WELT**



**DIE GEWINNER  
KEKSREZEPT  
GEWINNSPIEL**

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



Christian und  
Richard Resch  
Wohnstudio Resch



„Vorbeischaun lohnt sich! Lassen Sie sich beraten und vereinbaren sie einen Termin am besten per E-Mail: [studio@wohnstudioresch.at](mailto:studio@wohnstudioresch.at)!“

WOHNSTUDIO RESCH

# Das Wohnstudio Resch macht Platz für Neues!

Neue Geräte brauchen Platz! Deshalb profitieren Sie jetzt von günstigen Preisen auf aktuelle Ausstellungsgeräte der Firma Bosch.

**R**ichard und Christian Resch bauen seit vielen Jahren auf starke und zuverlässige Partner, wie zum Beispiel die Firma Bosch. Die Geräte der nächsten Generation sind natürlich bereits vorbe-

stellt und sollten, sofern alles nach Plan läuft bereits ab Jänner erhältlich und zu sehen sein. Dafür heißt es wieder Platz zu schaffen, weshalb derzeit die Geräte der Kojе NEXT125 Kobaltgrün günstig abverkauft und

zwischen Jänner und März 2023 verfügbar sein werden. Mikrowellen Dampfbackofen, Vollintegrierter Geschirrspüler und ein 178cm Einbaukühlschrank sind aktuell noch verfügbar. Auch bei Neubestellungen kann

das Wohnstudio Resch derzeit noch die alten Preise garantieren! Darüber hinaus sind auch die laufenden Aktionen aus dem Rundfunk der Marke DAN erhältlich. Vorbeischaun lohnt sich also! ★

ANZEIGE Fotos: Wohnstudio Resch, NEXT125

## EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



next125

# Info- Plattform

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

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

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

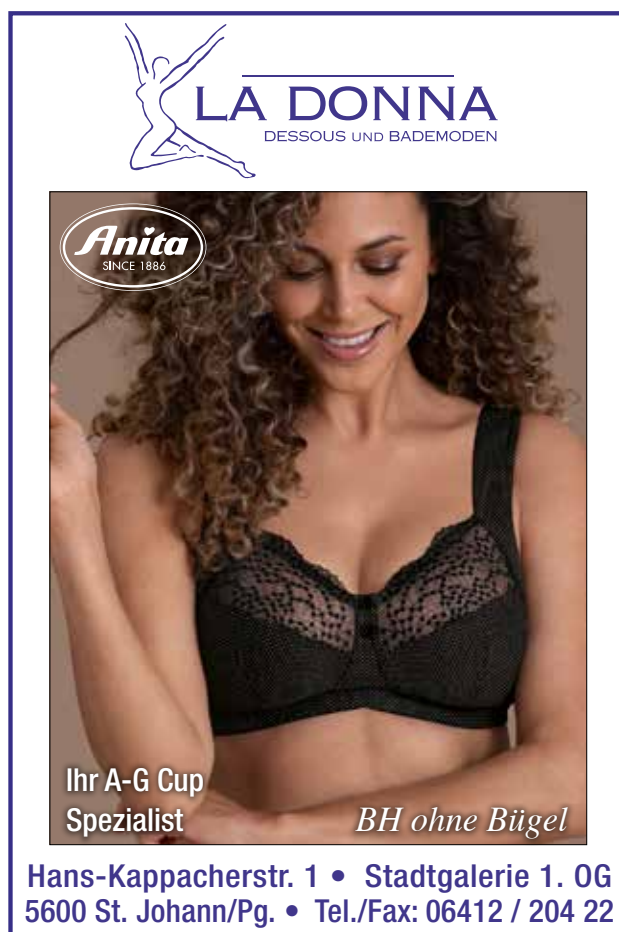


**LICHTSCHACHT  
ABDECKUNGEN**

Schau-raum

**LIENBACHER**  
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

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



**LA DONNA**  
DESSOUS UND BADEMODEN

**Anita**  
SINCE 1886

Ihr A-G Cup  
Spezialist

*BH ohne Bügel*

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

## INHALT

### 06 SERIE

Vereine  
Zeitpolster

### 14 SERIE

Künstler  
Ekkehard Proschek

### 30 SERIE

Kräuterherz  
Die Blutwurz

### 38 ADVENT

Keksgewinnspiel  
Die Gewinner

### 44 COVERSTORY

(K)Eine Frage des Alters

### 50 MOTOR

Sportage-Tage  
Designbombe

### 56 LEBENSART

Adidas Infinite Trails 2022

Die nächste Ausgabe des  
**WEEKEND  
MAGAZIN PONGAU  
& ENNSTAL**  
erscheint wieder  
am 08.12.2022  
[www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at)

**Impressum: Medieninhaber & Herausgeber:** SCScom Verlagsgewerbe KG, Satzschiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 39.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltl DI (FH), [redaktion@pongaumagazin.at](mailto:redaktion@pongaumagazin.at), Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, [verkauf@pongaumagazin.at](mailto:verkauf@pongaumagazin.at), Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, [franz@pongaumagazin.at](mailto: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](http://www.weekend.at) und [www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at) abgerufen werden. \*



**Gernot Jochum Müller**  
Obmann Verein  
Zeitpolster



# Zeit **POLSTER**

## VORWORT

Heute Zeit schenken – morgen Hilfe erhalten. Das ist das Motto des Vereins Zeitpolster. Ich kann heute andere Menschen mit ganz einfachen Tätigkeiten unterstützen, z.B. Spazieren gehen, Einkaufen, oder gemeinsam Kaffee trinken, wenn jemand ein offenes Ohr braucht. Die Zeit, die ich spende, bekomme ich auf meinem „Zeitpolster“ gutgeschrieben. Wenn ich später selbst Hilfe brauche, kann ich diese Zeit wieder einlösen. Im bezirksübergreifenden Regionalentwicklungsraum der LEADER Region (Pongau, Tennengau) werden erstmals Freiwilligenteams nach dem Zeitpolster-Modell (s. unten) in einer geplanten Form aufgebaut. Zudem wird ein Modell entwickelt, wie bestimmte Gruppen der Gesellschaft (von Altersarmut betroffene Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund und Familien mit Bedarf an Kinderbetreuung) besonders einbezogen werden können.

Ziel des Projektes ist es, das Gemeinwohl in der Region zu fördern, indem neue Angebote bzw. Modelle entwickelt werden, die das integrative Zusammenleben der Generationen und Kulturen stärken, das Voneinander-Lernen unterstützen und die Lebensqualität erhöhen. Der Verein Zeitpolster fördert dies, da der Zugang zu selbstbestimmter Hilfe niederschwellig ist. Zeitpolster ergänzt damit das bestehende Angebot in der sozialen Hilfslandschaft durch das Einbeziehen der Menschen und ihrem Engagement in der Region.

Offizieller Start des Projekts ist die Auftaktveranstaltung am 3. Oktober 2022 in St. Johann im Pongau, zu welcher Vertreter\*innen von sozialen Einrichtungen, Gemeinden und der Presse eingeladen werden.

**Gernot Jochum Müller,**  
Obmann Verein Zeitpolster



**Leader-Region Pongau.** Der österreichweit agierende Verein „Zeitpolster“ ist seit Herbst/Winter 2022 auch im Bundesland Salzburg aktiv. Mithilfe des Förder- und Maßnahmenprogramms „LEADER“ der Europäischen Union setzt er nun in der LEADER-Region Pongau das Projekt „Zeit schenken und vorsorgen“ um.

## ÜBER DEN VEREIN

- Gründung:** 2018
- Obmann:** Gernot Jochum Müller
- Mitglieder:** österreichweit rund 350
- Kontakt für Pongau & Bundesland Salzburg:** Susanne Liedauer  
Tel.: 0664 88 720 773  
salzburg@zeitpolster.com
- Web:** www.zeitpolster.com
- Facebook:** Zeitpolster

- Fakten zum Projekt „Zeit schenken und vorsorgen“**
- Ort:** LEADER-Region Pongau, Tennengau
- Projektträger:** Zeitpolster, Verein für Zeitvorsorge
- Umsetzungszeitraum:** 01.07.2022 - 31.12.2024
- Projektvolumen:** € 101.457,00
- Fördersatz:** 80 %

**DIENBACHER**  
**SCHLÜSSEL DIENST**  
**Sicherheitszylinder**  
**Schließanlagen**  
**06412 / 8952**  
**St. Johann**  
**neben Dieselkino**

**PATENTED**



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

IN UNSEREM **SCHAURAU**M



**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH**

Schattau 38, 5622 Goldegg

Tel.: 06415/8470, [info@gfrerer-kuechen.at](mailto:info@gfrerer-kuechen.at)

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

[www.gfrerer-kuechen.at](http://www.gfrerer-kuechen.at)

**G** **GFRENER**  
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL

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](http://www.herzgsell.at)



**D**as Konzept der Zeitvorsorge kommt ursprünglich aus Japan, es ist mittlerweile aber auch in Österreich nicht unbekannt.

Zeitpolster ist ein österreichweit tätiger Verein mit Sitz in Vorarlberg. Er unterstützt ehrenamtlich interessierte Personen dabei, sich um andere Menschen zu kümmern und dabei für sich selbst vorzusorgen: Ehrenamtlich Helfen unterstützen Menschen im Alltag mit verschiedenen einfachen Leistungen, z.B. im Haushalt, beim Einkaufen, aber auch wenn die Kinder von der Schule abgeholt werden müssen, zum Spazieren gehen oder gemeinsamen Plaudern. Dafür erhalten die Helfenden eine Zeitgutschrift (60 min=1 Stunde), die sie zum späteren Zeitpunkt einlösen können, wenn sie selbst Hilfe und Betreuung benötigen. Somit können Helfende gleichzeitig für andere und für sich selbst (vor)sorgen. Für alle Betreuten ohne Zeitgutschrift kostet eine Stunde Betreuung acht Euro. Diese werden verwendet für die Versicherung der Helfenden, für den Gruppenbeitrag, das Notfallkonto jeder helfenden Person VEREINE und für Organisationskosten (z.B. Onlineplattform, die man für die Vermittlung von Helfenden an Betreute braucht). Alle Helfenden und Betreuten werden registriert und über die Vorgangsweise (Anmeldung, Vermittlung, etc.) aufgeklärt. Damit Helfende zu Betreuten finden, werden sie von einem lokalen Team organisiert. Dieses ehrenamtlich arbeitende Team aus rund vier Personen sorgt für die Vermittlung und Administration vor Ort und die Vernetzung mit den umliegenden Gemeinden. Jedes Teammitglied bekommt pauschal für seine Tätigkeit 6 Stunden / Monat auf das eigene Zeitpolster gutgeschrieben. Es wird von Zeitpolster geschult und begleitet.

**Wie erfolgt die Abrechnung?** Die Helfenden führen Aufzeichnungen über die

erbrachten Leistungen. Betreute Personen bestätigen die Richtigkeit mit ihrer Unterschrift und erhalten eine monatliche Abrechnung vom Verein Zeitpolster.

**Leader-Region Pongau.** Seit Sommer 2022 wird im Pongau das von Leader (Förderungsprogramm der EU) geförderte Projekt „Zeit schenken und vorsorgen“ von Zeitpolster umgesetzt: Ein Ziel davon ist es, lokale Teams nach dem eben genannten Modell zu gründen, die in der Leader-Region Pongau verteilt sind (Lammertal, Bischofshofen und Umgebung, Ennspongau, Gasteinertal und oberer Salzachpongau). Die Aufgabe der Teams ist die Vermittlung von ehrenamtlichen Helfer:innen an Menschen, die Hilfe brauchen, und die Administration. Bei Interesse mitzuhelfen oder im Team mitzuarbeiten kann man sich unter [salzburg@zeitpolster.com](mailto:salzburg@zeitpolster.com) informieren - es werden noch Teammitglieder in allen Regionen gesucht!

**Zielsetzung.** Ziel des Projektes ist es, die Lebensqualität aller Beteiligten und deren Wertschätzung zu erhöhen und die zwischenmenschlichen Beziehungen in der Gesellschaft zu pflegen und zu fördern.

**Warum beim Verein „Zeitpolster“ aktiv werden?** Langfristig gesehen wird es immer schwieriger werden, den großen Betreuungsbedarf mit vorhandenen Angeboten abzudecken. Die Hauptursachen dafür sind veränderte familiäre Situationen sowie der demografische Wandel - wir werden immer älter und pflegende Angehörige immer seltener. Zeitpolster hilft durch ein engagiertes Netzwerk und einfache Betreuungsleistungen diese Lücke zu schließen. Wir schaffen den professionellen Rahmen für regionale Gruppen. Diese schulen und unterstützen wir, damit Betreuung gut gelingt. Zeitpolster macht möglich, was früher selbstverständ-






lich war. Zusätzlich schafft Zeitpolster die Möglichkeit, präventiv für sich selbst vorzusorgen, indem Zeit angespart wird, und gleichzeitig anderen Menschen zu helfen. Eine aktuelle Studie des österreichischen Parlaments zum Thema Ehrenamtlichkeit in Österreich zeigt, dass sich ehrenamtlich tätige Menschen eine Form der Wertschätzung, wie unter anderem eine Zeitvergütung, wünschen.

**Umsetzung.** Damit in der Region interessierte Personen auf das Zeitvorsorge-Modell aufmerksam gemacht werden können, lädt Zeitpolster zu Informationsveranstaltungen (mit Unterstützung von Gemeinden oder Sozialeinrichtungen) ein. Dort wird über das Angebot informiert und man kommt in den Austausch mit Menschen, die gerne mitorganisieren / helfen möchten, oder Unterstützung suchen.

Ist das Team vor Ort gefunden und eingeschult, können erste Betreuungseinsätze stattfinden. Bei Interesse am Teamaufbau und weiteren Informationen wenden Sie sich gerne an die Projektkoordinatorin für den Pongau, Susanne Liedauer (0664 88720 773; salzburg@zeitpolster.com).

**Johanna Maier als Botschafterin.** Johanna Maier

- österreichische Spitzenköchin aus dem schönen Filzmoos - ist seit kurzem Botschafterin von Zeitpolster in Salzburg. Zeitpolster und Johanna Maier laden daher recht herzlich zum Informationsabend am 16. November 2022 um 18:30 in der Kochschule ein! Adresse: Am Dorfplatz 1, 5532 Filzmoos. Bei Interesse, bitte um Anmeldung unter [salzburg@zeitpolster.com](mailto:salzburg@zeitpolster.com) 



[gutschein.software](https://gutschein.software)

## Gutscheine einfach ONLINE verkaufen

[gutschein.software](https://gutschein.software) ermöglicht es Betrieben, Gutscheine online mittels print@home zu verkaufen. Das System lässt sich einfach in bestehende Websites integrieren. Durch die sichere und prompte Onlinezahlung ergeben sich Liquiditätsmöglichkeiten für Betriebe. Das System ist sehr einfach zu bedienen und führt zu einer Reduktion des Aufwandes durch vollautomatische Abläufe. Mit der Ausstellung des Gutscheins, der Rechnung und der Zahlungsabwicklung haben Betriebe keinen Arbeitsaufwand. Der Konsument kann den

Gutschein 365 Tage im Jahr 24h pro Tag kurzfristig und bequem zuhause ausdrucken und hat somit immer ein Geschenk parat. Mehr Infos unter:

**gutschein.software**  
Bauernschmiedgasse 384b  
5531 Eben im Pongau  
Tel.: 0664 / 4289000  
[support@gutschein.software](mailto:support@gutschein.software)  
[www.gutschein.software](https://www.gutschein.software)



ANZEIGE

## PONGAU- & ENNSTALBLICKE

### GROSSES "GRILL & CHILL CLUBBING" FÜR ALLE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER AUS DER REGION

Ein ebenso herzliches wie cooles Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen in der Region hat sich der steirische Tourismusverband Schladming-Dachstein einfallen lassen: Er lud am Dienstag, den 04. Oktober zu einem großen "Grill & Chill Clubbing" ein. Die Veranstaltung in der Steffl-Bäck Produktionshalle in Haus im Ennstal war sogar ausverkauft, mehr als 160 Gäste aus Gastronomie und Hotellerie aus allen Teilen der Region, aber auch aus anderen Branchen – vom Steuerberater bis zur Krankenschwester – waren mit dabei. Regionale hausgemachte Produkte von den Grillprofis der Onkel Willys Hütte und DJ Sounds von Max Schranz sorgten für den perfekten Rahmen.



FOTOS: CHRISTINE HOFLEHNER



### JOREGIONAL BEST OF FASHION

## Modeschau in luftiger Höhe

Vor rund 400 Gästen fand am 14. Oktober zum fünften Mal die JOregional Best of Fashion-Modeschau der führenden St. Johanner Modehäuser im JOCongress statt. Zwölf Profimodels präsentierten die angesagtesten Modelle der neuen Herbst-Winter-Kollektionen am Catwalk und direkt vor den BesucherInnen. Über ihnen schwebte in luftiger Höhe die Akrobatin Maria Gschwandtner, die auch in der Volksoper Wien auftritt. Die Chefs der Modehäuser Adelsberger, Nagl&Mode sowie Intersport Kerschbaumer ließen es sich nicht nehmen mit den Models den Finaldurchgang selbst zu gehen. Brillenmodelle von United Optics Mayer rundeten den gelungenen Abend perfekt ab. Ein weiteres besonderes Highlight waren die Jungmodels, die perfekt die neueste Kindermode aus dem Hause Adelsberger präsentierten. Modeschau-Moderator und JOregional-Geschäftsführer Klaus Horvat-Unterdorfer: „Mode ist mehr als nur Bekleidung. Es ist ein Statement. Gerade in dieser Saison ist dies besonders wichtig. Dabei brauchen unsere KundInnen nichts online bestellen. In St. Johann findet sich alles für gelungene Feste, das Büro oder auch gesellige Abende. Die Herbst-Winter-Mode 2022/23 ist vielfältig wie wir und auf keine Fall langweilig!“

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL





**YES! WE'RE  
OPEN**



**Täglich,  
16:00 bis  
24:00.**

DONNERSTAG RUHETAG

WWW.DER-LAUSBUA.AT



## **THEATERGRUPPE ST. JOHANN IM PONGAU**

### **Der siebente Bua!**

Die Proben für das diesjährige Theater am 5. und 6. November 2022 gehen mit Vollgas in die Zielgerade. „Der siebente Bua“, so heißt das Stück, soll die Zuschauer für ca. 2 Stunden in gute Laune versetzen. Besonders herausfordernd bei diesem Stück ist, dass viele Personen – unter anderem 6 Kinder – mitspielen und es nicht immer einfach ist, geeignete Probentermine zu finden. Die 6 Buben haben viel Spaß bei den Proben und gehen in ihren Rollen voll auf. Als Regisseurin agiert dieses Jahr wieder Veronika Pernthaler-Maeke. Sie versucht alles aus der Gruppe rauszuholen und die Schauspieler hoffen, das alles auch gut auf die Bühne zu bringen und ihre Bemühungen belohnt werden. Die Theatergruppe St. Johann im Pongau freut sich auf ihre Auftritte und hoffentlich viele Besucher!

FOTO: THEATERGRUPPE ST. JOHANN IM PONGAU



Pflegedirektor Mag. Karl Schwaiger, stellvertretende Pflegedirektorin Claudia Schwab BScN, MSc ANP mit den beiden Praktikantinnen Lea Nitsch und Emily Beck sowie Praxisanleiter DGKP Dietmar Boldt.

## **DIE LANDESKLINIK ST. VEIT SETZT AUF EINEN INTERNATIONALEN AUSTAUSCH IM BEREICH AUSBILDUNG**

Die Landeslinik St. Veit setzt im Bereich Ausbildung auf einen regen internationalen Austausch mit anderen Bildungseinrichtungen, um einen Wissensaustausch und Transfer zu ermöglichen. So entsteht ein reger Austausch und eine Vernetzung der Kliniken und Einrichtungen in den unterschiedlichsten Fachbereichen. Im September und Oktober waren Emily Beck und Lea Nitsch, zwei Medizinstudentinnen der Berliner Charity im Haus, um ein Pflegepraktikum an der Landeslinik zu absolvieren. Ihr Fokusbereich war die Interne Abteilung. Kurz zuvor absolvierte Viktoria Henze, eine Masterstudentin des Studiengangs Pflegewissenschaft an der Universität Witten/Herdecke, im Rahmen ihres Studiums ein 2-wöchiges Praktikum zum Thema APN (Advanced Practice Nurse). Die Studierenden haben so die Möglichkeit die Strukturen und Abläufe des Hauses näher kennen zu lernen und gleichzeitig entsteht eine Vernetzung und ein Austausch mit den Partner-Einrichtungen.

FOTO: ANDREA'S BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

## **HEIMATVEREIN „D'HOHENWERFNER“**

### **Kathreintanz**

Der Heimatverein „D'Hohenwerfner“ führt nach 2 Jahren Pause wieder den traditionellen „Kathreintanz“ am Samstag, den 05. November 2022 ab 20.00 Uhr durch. Diesmal neu im Festsaal Pfarrwerfen! Die Mitwirkenden sind: d'Schmittensstoana Tanzlmsi, Sunseitn Musi & Pascher und Zeitlang Gsang, welche den Brauchtumsabend mit dem Heimatverein „D'Hohenwerfner“ und der gemeinsamen Plattlergruppe mit dem Heimatverein D'Blühnbachtaler mitgestalten. Durch das Programm führt Obmann Andreas Lackner.

FOTO: PRIVAT





vorher



nachher



vorher



nachher

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

Telefon: 06546 / 21133  
oder unter  
[www.bazuba.at](http://www.bazuba.at)

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

# Wanne raus – Dusche rein

**BAZUBA.** Dusche statt Badewanne – lärmarm und schnell.

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

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

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



**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
MO-FR 07.30 - 12.00 Uhr  
MO-DO 13.00 - 17.00 Uhr

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWÄGER

VORHER

NACHHER

## Wanne raus, Dusche rein!

Ohne aufwändige Umbauarbeiten zur barrierefreien Dusche.

**IHRE VORTEILE**

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

FUGENLOS • BARRIEREFREI • PFLEGELEICHT

[www.bazuba.at](http://www.bazuba.at)  
5672 Fusch a. d. Glstr.

**bazuba**

**Kostenlose Beratung:**  
06546-21133



# Künstler

## Ekkehard Proschek

**INITIATOR DES KUNSTQUADRAT.** Ekkehard Proschek wurde 1941 als Sohn eines Oberlehrers geboren und war bereits als Kind immer mit der Kunst konfrontiert und künstlerisch aktiv. Im Jahr 2008 rief er das Kunstquadrat Bischofshofen ins Leben.

**W**eekend: Wie sind Sie zum Malen/Zeichnen gekommen?

**Herr Proschek:** Als gebürtiger Flachauer, Jahrgang 1941, durfte ich schon in frühen Kinderjahren öfters während der Zeichenstunden in der Schulklasse der Oberstufenschüler bei meinem Vater, der Oberlehrer war, mit den Schülern mitzeichnen. „Manderl“ zeichnen konnte ich mit fünf Jahren schon gut und so half ich manchen beim Zeichnen. Ich weiß, dass schon in dieser Zeit der

Wunsch Lehrer zu werden geboren wurde. Und so war es auch. Zuletzt wirkte ich in

den Kreativklassen der Moßhammer-Hauptschule in Bischofshofen.



**weekend: Haben Sie dafür Ausbildungen gemacht oder Workshops besucht?**

**Herr Proschek:** Durch meinen Wissensdurst war mir die Bereicherung autodidaktisch mit vielen künstlerischen Techniken eine Selbstverständlichkeit. Es fiel mir leicht als Kursleiter in zahlreichen Kursen an der Volkshochschule und in privaten Workshops den TeilnehmerInnen das nötige Wissen und Können mitzuteilen und die Freude daran zu wecken.

# Neuer **Ärztlicher** Direktor

**KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM.** Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum bestellt Mag. Dr. med. univ. Eugen Adelsmayr LL.M. zum neuen Ärztlichen Direktor.

**D**as Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach hat den Österreicher Mag. Dr. med. univ. Eugen Adelsmayr LL.M. zum neuen Ärztlichen Direktor des Hauses bestellt. Der zuletzt als Leitender Anästhesist tätige internationale Experte für Gesundheitswissenschaft hat als erfahrene Führungspersönlichkeit am 10. Oktober 2022 alle Aufgaben der Ärztlichen Direktion übernommen. Primar Dr. Manfred Mittermair, seit 2021 interimistischer Ärztlicher Leiter des Klinikums, widmet sich seit dem 10. Oktober 2022 wieder ausschließlich seinem Primariat für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie. „Mit Herrn Dr. Adelsmayr bekommen wir nicht nur eine souveräne und international erfahrene Führungspersönlichkeit, sondern auch einen kompetenten Gesundheitsexperten“, freut sich Dr. Cornelia Lindner, Geschäftsführerin des Kardinal Schwarzenberg Klinikums in Schwarzach. „Mit seiner Bestellung“, so Lindner weiter, „trennen wir bewusst und erstmalig die im Klinikum bisher übliche Personalunion des Ärztlichen Direktors mit einem Primariat. Somit kann und soll sich unser neuer Ärztlicher Direktor exklusiv auf die Leitung aller Primarii, die medizinische und organisatorische Weiterentwicklung des Ärztlichen Dienstes als auch auf eine berufsgruppenübergreifende Zusammenarbeit zum Wohle unserer Patienten und Mitarbeiter im Haus konzentrieren. Mit seinem Dienstantritt zeichnet sich damit ein weiterer zukunftsweisender Meilenstein in der kontinuierlichen, über 178-jährigen Entwicklung unseres Ordensklinikums und Schwerpunktkrankenhauses ab.“

**Finanz- & Gesundheitsreferent Stöckl erfreut.** „Bei inzwischen 15



Primariaten und weit über 200 Ärzten ist eine Fokussierung der Rolle des Ärztlichen Direktors im Klinikum Schwarzach unerlässlich“, so Dr. Christian Stöckl, Landeshauptmann-Stellvertreter und Gesundheitsreferent. „Mit der Bestellung des Ärztlichen Direktors nach entsprechender Befassung des Landessanitätsrates wird die kollegiale Führung nachhaltig gestärkt und damit die Zuständigkeiten für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter klarer ersichtlich. Die tägliche operative Arbeit wird dadurch für alle erleichtert und die allgemeinen Rahmenbedingungen werden verbessert.“

**Internationale Erfahrung.** Dr. Adelsmayr stammt aus Bad Ischl und absolvierte seine fachärztliche Ausbildung in Wien, Bad Ischl und Innsbruck. Nach Studienaufenthalten an der Harvard Medical School in Boston (Massachusetts, USA) und dem Shriner's Children's Hospital in Galveston (Texas, USA) war Adelsmayr von 2005 bis 2011 in leitenden Funktionen in den Vereinigten Emiraten tätig. Adelsmayr freut sich schon sehr auf die neue Aufgabe in Schwarzach und die Zusammenarbeit

mit den 15 Primarii der unterschiedlichen Fachabteilungen, deren Vorgesetzter er künftig ist. „Gemeinsam mit den Ärzten und Pflegekräften möchte ich ein hoch motiviertes und fokussiertes Klinik-Team bilden“, so Adelsmayr, „und ich möchte maßgeblich dazu beitragen, dass das Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach ein exzellentes Haus für Patienten und Mitarbeiter wird.“ In dieser ambitionierten Haltung sieht sich Dr. Adelsmayr ganz in Linie mit der Geschäftsführung.

## **Dank der Geschäftsführerin an die interimistische Ärztliche Direktion.**

Ein ganz besonders herzlicher Dank für die in den vergangenen 12 Monaten zusätzlich geleistete Arbeit gilt seitens der Geschäftsführerin Dr. Lindner nicht nur dem interimistischen Ärztlichen Direktor Primar Dr. med. Manfred Mittermair, sondern auch seinem bisherigen interimistischen Stellvertreter Primar Univ.-Prof. Dr. med. Josef Riedler. „Beide Primarii haben mich in den letzten 12 Monaten gleichermaßen souverän und tatkräftig unterstützt. Dafür bin ich ihnen außerordentlich dankbar“, so Lindner. ★



**weekend:** Welche Themen halten Sie in Ihren Bildern/Werken fest? Was sind ihre Lieblingsmotive?

**Herr Proschek:** Ich habe keine Lieblingsthemen. Für mich ist alles und jedes Thema interessant, um mich kreativ damit auseinander zu setzen. Wichtig ist mir allerdings, wenn die fertige Arbeit in einer Ausstellung gezeigt wird, dass sie, wenn möglich von jedem verstanden wird, lesbar ist und auch meine Gefühle ein wenig nachempfunden werden können.

**weekend:** Fertigen Sie auch Auftragsarbeiten an, bzw. verkaufen Sie auch Ihre Werke?

**Herr Proschek:** Es war für mich eine große Freude, als ich den Auftrag für eine künstlerische Gestaltung des Pausenraumes in der neuen Volksschule St. Johann übertragen bekam. Acht Meter hoch und 15 Meter lang, eine Herausforderung, doch es gelang trotz wackeligem Gerüst. Es wäre noch ein Traum von mir einen sakralen Raum zu gestalten.

**weekend:** Sie waren der Initiator des Kunstquadrat. Wie kam es dazu und wie



sieht hier die Zusammenarbeit aus?

**Herr Proschek:** Während der „langen Nacht der Museen“ 2008 wurde von einigen Künstlern und Künstlerinnen aus Bischofshofen der Gedanke geboren, eine

künstlerische Plattform zu gründen. Kunstinteressierte sollten sich „bunt“ und „eckig“ (siehe Logo „Kunstquadrat“) darstellen können. Inzwischen sind bereits 21 MitarbeiterInnen mit Freude und guten Ideen da-

bei. Den Vereinsrahmen gibt uns der Kulturverein Pongowe. Einmal im Monat treffen wir uns, bzw. veranstalten wir einen Workshop zu verschiedenen Themen und Techniken. Aktuell abrufbar auf [www.kunstquadrat-bischofshofen.at](http://www.kunstquadrat-bischofshofen.at).

**weekend:** Welche Erfolge konnten Sie mit ihren Arbeiten schon feiern?

**Herr Proschek:** In zahlreichen Ausstellungen bzw. Gemeinschaftsausstellungen im In- und Ausland konnte ich meine Arbeiten schon zeigen. Eine Ausstellung in Seoul (Südkorea) war wohl die entfernteste von allen. Im Kunstquadrat-Atelier und bei mir zu Hause kann mich jede und jeder Kunstinteressierte nach telefonischer Anmeldung gerne besuchen. ★



## ZUR PERSON

**Ekkehard Proschek**  
Künstler

- Tel. 0676/7648101
- Buchberg 94
- 5500 Bischofshofen
- [www.kunstquadrat-bischofshofen.at](http://www.kunstquadrat-bischofshofen.at)  
künstlerinnen





# DROGIST\*IN NEUES BERUFSBILD

**CHANCEN.** Das neue gesetzliche Berufsbild für Drogistinnen und Drogisten soll altes und neues Wissen miteinander verbinden, sowie moderne Schwerpunkte in den Bereichen Digitalisierung, Nachhaltigkeit und Kundenberatung setzen.

**G**erade in unsicheren Zeiten ist eine hohe Beratungskompetenz für Menschen besonders wichtig, insbesondere rund um gesundheitliche Themen. Aus diesem Grund ist der Beruf Drogist\*in heute aktueller als je zuvor, was auch durch das neue, modernere und geschärfte Berufsbild unterstrichen wird. Im Fokus steht unter anderem ein vernetztes Fachwissen zu den unterschiedlichen Sortimentskategorien sowie die Digitalisierung.

**Neuer Ausbildungsordnung.** Die neu strukturierte Ausbildungsordnung ist nun nach Kompetenzbereichen sortiert und somit kompetenzorientiert und durchgängig formuliert. Sie dient daher als nachvollzieh-

bare Orientierung für Ausbilder\*innen. Inhaltlich steht das digitale Arbeiten und der Datenschutz im Fokus. Dafür ist eine kompetente Verwendung von digitalen Anwendungen und eine geeignete digitale anforderungsbezogene Kommunikation unumgänglich. Auch Kenntnisse zum Thema E-Commerce, in Bezug auf verkaufsfördernde Maßnahmen und Kundenbindungsprogramme, sollen vermittelt werden. Hierfür wurden viele Anforderungen aus dem Zusatzschwerpunkt „digitaler Verkauf“ des Berufsbilds Einzelhandelskauffrau/-mann integriert. Die Kommunikation in englischer Sprache wurde ergänzt und das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz hat ebenfalls Eingang ins Berufsbild gehalten.

**Verkauf und Beratung.** Eine kompetente Beratung, auch in digitaler Form, bekommt einen immer höheren Stellenwert und wird weiterhin stark fokussiert werden. Das Fachwissen der Drogistinnen und Drogisten soll weiter geschärft werden, insbesondere hinsichtlich notwendiger Inhalte für die Kundenberatung, sowie der besseren Darstellung der Besonderheit des vernetzten Fachwissens aus unterschiedlichen Fachbereichen (Chemikalien, Gesundheit, Ernährung und Kosmetik). Als letztes zentrales Thema wurde auch die Gesundheitsvorsorge ergänzt. Drogist\*in ist ein toller Beruf mit Zukunft der voll im Trend liegt. ★



Weiter Infos unter:  
[www.casports.at](http://www.casports.at)

# Unbewusste Gewohnheiten & Ernährungsumstellungen

**CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS.** Die Tage werden kürzer, es wird kälter und die Zeit für Kekse, Glühwein und andere Herbst- und Weihnachtsleckereien rückt näher. Dabei merkt kaum jemand, dass sich damit aber auch unbewusst neue Gewohnheiten einschleichen!

**G**erade jetzt im Herbst und Winter schleichen sich durch die unterschiedlichsten Faktoren neue Gewohnheiten in unseren Alltag ein, die sich auf unseren Körper und unsere mentale Verfassung auswirken. Zum einen ändert sich in dieser Jahreszeit unser Biorhythmus durch kürzere Tage, die länger anhaltende Dunkelheit und die kälteren Temperaturen. Zum anderen ändern wir zumeist unser Essverhalten durch traditionelle Spezialitäten, die in dieser Jahreszeit überall angeboten und beworben werden. Bereits im September stehen die ersten Lebkuchen in den Verkaufsgalen und verlocken zu einer kleinen Sünde. Aber

wann hat es begonnen, dass wir unsere Gewohnheiten nicht mehr selbst steuern und kontrollieren, sondern von äußeren Umständen beeinflussen lassen? Wir unterwerfen uns dem Wetter und der Jahreszeit, doch gerade jetzt ist es an der Zeit sich zu reflektieren und sich bewusst um seinen Körper und seine mentale Verfassung zu kümmern. Man spricht nicht um

sonst davon, dass Körper und Geist miteinander verbunden sind und im Einklang sein sollten.

**Unbewusste Verhaltensweisen.** Man muss sich vor Augen führen, dass wir in dieser Zeit aufgrund unbewusster Verhaltensweisen unsere Ernährung umstellen. Unbewusst, denn würden wir

es wissen, dass dieses Verhalten zu einer Zunahme führt würden wir es ja nicht machen, oder? Es

**„Mit dem „Gesundheitsführerschein“ unterstützen wir unsere Klienten das ganze Jahr über dabei, ungewollte Gewohnheiten zu vermeiden und sich bewusst mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen auseinander zu setzen.“**

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



**EXPERTEN  
TIPP**
**Diabetes Typ-2**

**DGKP Christoph Schwab**

 Pflegefachexperte für Diabetes-  
beratung, Landesklink St. Veit

Etwa 90% aller Menschen mit Diabetes sind von Typ-2 Diabetes betroffen. Typische Anzeichen für Typ-2 Diabetes sind u.a.: vermehrtes Durstgefühl, erhöhter Harndrang, Kraftlosigkeit, Abgeschlagenheit, schlechte Wundheilung, etc. Diabetes Typ-2 tritt meist ab dem 40. Lebensjahr auf. Inzwischen sind aber auch Kinder und Jugendliche davon betroffen. Zu den häufigsten Ursachen für Typ-2 zählen Übergewicht und Vererbung. Mit steigendem Gewicht und vermehrten Körperfettanteil werden die Körperzellen unempfindlich gegen Insulin, dies nennt man Insulinresistenz. Dadurch kann die Glukose aus dem Blut nicht mehr in Zellen gelangen, die Blutzuckerwerte steigen. Die Bauchspeicheldrüse versucht, den Blutzucker zu senken, indem sie noch mehr Insulin produziert. Man kann einiges dagegen tun um dies zu verhindern: eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine dauerhafte Gewichtsabnahme. Schon der Verlust von wenigen Kilos bewirkt bessere Blutzuckerwerte.



**Landesklink St. Veit**  
St. Veiterstraße 46, 5621 St. Veit  
Tel.: +43 (0) 5 7255-46  
[www.salk.at](http://www.salk.at)



wird schneller dunkel und kälter, der abendliche Spaziergang weicht den gemütlichen Abenden mit unseren Liebsten. Ein herzhaftes Essen begleitet unser gemütliches Beisammensein und vielleicht werden dabei sogar die neuesten Keks-Rezepte ausgetauscht. Im Herbst Winter zuzunehmen ist also bereits gesellschaftsfähig geworden, oder?

**Die Wahrheit.** Mit dem richtigen Wissen über den eigenen Körper ist es möglich 365 Tage im Jahr die Wunschfigur zu halten und sich dabei fit und gesund zu fühlen. Ein andauerndes Ab- und Zunehmen bringt den Körper zusätzlich aus dem Gleichgewicht. Deshalb ist es wichtig, sich eine gute Basis, unabhängig von Jahreszeiten, aufzubauen.

**Grundumsatz.** Um das zu erreichen ist es notwendig sich mit dem eigenen Grundumsatz auseinanderzu-

setzen. Darunter fällt die Energiemenge die an Nahrung benötigt wird, um die lebensnotwendigen Prozesse sowie die eigene Muskelmasse aufrecht zu erhalten. Dazu kommen noch alltäglichen Tätigkeiten, die Arbeit, der Haushalt, Einkaufen, etc. Stimmt diese Bilanz ist ein bewusstes Ab- oder Zunehmen möglich oder das Gewicht einfach zu halten. Mit diesem Wissen ist man frei von jeder Diät und kann sich bewusst ernähren.

**Neues Wissen.** Sein Wissen zu erweitern schafft neue positive Verbindungen im Gehirn. Um so wichtiger ist es sich in dieser Zeit besonders zu reflektieren und neues Wissen anzueignen. Mit dem „Gesundheitsführerschein“ unterstützen Catalin und Christiane ihre Klienten das ganze Jahr mit neuem Wissen rund um die Themen Fitness, Ernährung und mentales Training. ★





# Die Planai unter (Sonnen)Strom

**PLANAI SCHLADMING.** Energie Steiermark realisiert Photovoltaik-Projekt am Dach der Hauptseilbahn Talstation.

**D**ie Energie Steiermark hat für die Planai-Hochwurzen-Bahnen die Dachfläche der Hauptseilbahn-Talstation mit Photovoltaikanlagen ausgestattet und wird die Anlage für 15 Jahre technisch betreuen. Insgesamt wurde mit einer Investitionssumme von knapp 200.000 Euro eine Gesamtleistung von knapp 160 kWp auf der Dachfläche im Zentrum Schladmings verbaut.

**Bis zu 1.000 Kilowattstunden.** Hauptaugenmerk bei diesem Gemeinschaftsprojekt lag darauf, die vorhandene Dachfläche bestmöglich zu nutzen, um die benötigte Energie für das Talstationsgebäude der Planai Hauptseilbahn zu einem großen Teil nachhaltig selbst erzeugen zu können. 422 Stück Photovoltaikmodule mit je 375 Watt wurden auf einer Dachfläche von 800 m<sup>2</sup> verbaut. An Spitzentagen erreicht die Anla-

ge bis zu 1.000 Kilowattstunden, was fast den kompletten Strombedarf des Bürogebäudes in der warmen Jahreszeit entspricht. Über das gesamte Jahr hinweg kann nun rund ein Viertel des Verbrauches der Talstation mit Sonnenenergie selbst produziert werden. „Mit dieser Anlage haben wir auf der Planai mittlerweile drei Photovoltaikanlagen in Betrieb. Bis 2030 haben wir uns das Ziel gesetzt, 10 bis 15% unseres gesamten Eigenverbrauchs auf der Planai selbst erzeugen zu können. Die Ideen dazu sind vielfältig und gehen bis hin zu Photovoltaik-Inseln auf unseren Speicherteichen. Neben dem Bau von Photovoltaikanlagen setzen wir auch mit dem bewährten intelligenten Schneemanagement und ersten Testversuchen mit Elektrobussen ein Zeichen im Bereich Umwelt- und Energiemanagement.“ so Dir. Georg Bliem, Geschäftsführer der Planai-Hochwurzen-Bahnen.

**Projekt-Realisierung.** Die Gesamt-Umsetzung erfolgte durch die Energie Steiermark Kunden GmbH und deren Tochterunternehmen E1, das auch die gesamte Förderabwicklung und Montage übernommen hat. Bei der Anlage für die Planai-Bahnen wurde Wert auf technisch hervorragende Komponenten und langlebige Technik gesetzt. „Der Wunsch unserer KundInnen – egal ob Privathaushalte oder Unternehmen - selbst Strom zu erzeugen, nimmt immer mehr zu und erfährt befeuert durch die internationale Energiekrise eine noch nie dagewesene Nachfrage. Allein im Jahr 2021 haben wir auf Dächern heimischer Unternehmen Photovoltaik-Projekte realisiert, die jährlich mehr als 6 Millionen Kilowattstunden Sonnenstrom liefern. Diese Zahlen werden 2022 nochmals deutlich übertroffen“, so das Vorstandsduo der Energie Steiermark, Christian Purrer und Martin Graf „aktuell befinden sich im Netz der Energie

Die Planai-Hochwurzen-Bahnen gehen mit gutem Beispiel voran und setzen unterstützt von der Energie Steiermark auf Sonnenstrom. v.l.n.r: Martin Graf (Energie Steiermark), Dir. Georg Bliem (Planai-Hochwurzen-Bahnen), Christian Purrer (Energie Steiermark)



Steiermark rund 25.000 private Photovoltaik-Anlagen. In den kommenden Jahren sollen noch mindestens 20.000 weitere hinzukommen, denn zur Erreichung der Klimaziele muss der Photovoltaik-Ausbau 4 Mal höher sein“.

**Über Energie Steiermark AG.** Die Energie Steiermark fokussiert sich als eines der größten Dienstleistungsunternehmen Österreichs auf den Schwerpunkt nachhaltige Energie-Effizienz und innovative Service-Angebote in den Bereichen Strom, Erdgas, Wärme und Mobilität. Über 1.900 MitarbeiterInnen widmen ihre Erfahrung und Kompetenz einer fairen Partnerschaft mit den rund 600.000 Kunden im In- und Ausland. In der Erzeugung setzt das Unternehmen ausschließlich auf Erneuerbare Energie aus Wasser, Wind, Sonne und Biomasse. Mehrheitseigentümer ist das Land Steiermark. Die Energie Steiermark erzielt

im Jahr 2021 einen Umsatz von 1,8 Milliarden Euro. Die Energie Steiermark hat sich zum Ziel gesetzt, in den kommenden Jahren Sonnen-Strom für 15% der steirischen Haushalte zu erzeugen. Erst Anfang Mai erfolgten die Baustarts für zwei große Photovoltaik-Parks in Bärnbach und Neudau, die demnächst bereits Strom ins Netz einspeisen sowie aktuell der Baustart für einen Photovoltaik Park in Frauental in der Südweststeiermark.

**Über Planai-Hochwurzen-Bahnen.** Die Planai-Hochwurzen-Bahnen sind ein ganzjähriges Freizeitunternehmen. Mit ca.

1,7 Millionen Besucher jährlich in allen Geschäftsbereichen ist die Planai ein zentraler Wirtschafts- und Tourismusmotor der Region Schladming-Dachstein. Die Planai-Hochwurzen-Bahnen zählen zu den TOP 5 in der Seilbahnbranche in Österreich und beschäftigen über 400 Mitarbeiter. Besonderes Augenmerk bei allen Zukunftsprojekten gilt dem Thema Nachhaltigkeit. Bereits in den letzten Jahren wurden zahlreiche Maßnahmen im Bereich des Umwelt- und Energiemanagements gesetzt. Ziel für das Unternehmen ist für 2023 eine ISO 14001 Zertifizierung. ★

hartlauer.at



OPTIK



MEIN 100% OPTIKER

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

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11

5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr

hartlauer.at

Österreichs größter Optiker. 160x in Österreich!



# 50 Jahre Alpentherme - Energiesicher in die Zukunft!

**IM GESPRÄCH MIT KLAUS LEMMERER.** Die Alpentherme feierte jetzt im Oktober 50jähriges Bestehen, ein echtes Traditionsunternehmen, das auch der Energiekrise positiv entgegen blickt. Wir haben mit Klaus Lemmerer, Geschäftsführer der Alpentherme Gastein gesprochen.

**W**eekend: Wie sieht es in der Alpentherme in Bezug auf die Energiesicherheit aus?

**Klaus Lemmerer:** Natürlich ist das Thema Energiesicherheit auch für uns derzeit brandaktuell und wir beschäftigen uns intensiv mit den möglichen Auswirkungen der aktuellen Lage auf unser Unternehmen und wie wir damit umgehen können. Am wichtigsten zu sagen ist, dass es im Moment für uns kein akutes Risiko gibt, aus Energiekostengründen in Probleme zu geraten. Vor allem die Gäste machen sich sehr viele Gedanken, wie sich die Situation auf unser Angebot auswirkt. Seit dem Sommer häufen sich die Anfragen bzgl. Wassertempera-

tur, Einschränkung der Öffnungszeiten oder Reduzierung des Angebots. Was das betrifft können wir die klare Botschaft nach außen tragen: es gibt aktuell keine Pläne unsererseits, Energiesparmaßnahmen zu setzen die auf Kosten der Qualität unseres Angebots gehen. Wir profitieren diesbezüglich von verschiedenen Faktoren wie z.B. einem laufenden Vertrag mit unserem Stromversorger mit fixen Preisen noch für ein weiteres Jahr und vor allem vom natürlich heißen Thermalwasser mit 46° Celsius Quelltemperatur.

**weekend:** Für warmes Wasser in den Becken ist also sichergestellt?

**Klaus Lemmerer:** Ja! Hier liegt

unser großer Vorteil gegenüber Bädern, die das Wasser prinzipiell aufheizen müssen. Wir müssen lediglich den Wärmeverlust über die Wasseroberfläche ausgleichen. Es gibt allerdings schon Überlegungen, diesen Wärmeverlust eventuell mit einer Beckenabdeckung weiter zu reduzieren.

**weekend:** Hilft das warme Wasser auch noch auf andere Art beim Energiesparen?

**Klaus Lemmerer:** Auf jeden Fall – und das schon seit längerer Zeit. Nicht mehr benötigtes Thermalwasser wird in eigenen Retentionsbecken gesammelt. Zum Beispiel das Abwasser aus unseren Radon-Thermal-Wannenbädern oder den Therapie-Becken im Gesund-

heitszentrum. Oder das Wasser aus unseren Beckenüberläufen in der Therme und den Thermalwasser Brunnen. Dieses Wasser wird zur Wärmezeugung weiterverwendet und heizt unsere Therme. Alleine die Wärmepumpen unserer Thermalwasser Badeseen produzieren bis zu 1 Megawatt-Stunde Energie, die wir direkt nutzen können. Eine weitere Wärmepumpe im Bereich des Gesundheitszentrums wird demnächst erneuert und erhöht den Anteil an selbst erzeugter Energie weiter.

**weekend:** Gibt es zusätzliche Maßnahmen, um die Energieversorgung selbst sicher zu stellen?

**Klaus Lemmerer:** Ein weiterer

**Klaus Lemmerer,  
Geschäftsführer der  
Alpentherme Gastein.**

Schritt zur größtmöglichen Unabhängigkeit in Sachen Energie ist die Errichtung einer großen Photovoltaik-Anlage auf den Dachflächen der Alpentherme. Die Arbeiten für die Errichtung des ersten Teils haben bereits begonnen. Die Inbetriebnahme erfolgt noch vor dem Winter. Der Rest wird im Lauf des Jahres 2023 errichtet und fertig gestellt. Circa 15-17 % unseres Bedarfs decken wir dann durch „hausgemachten“ Strom was z.B. bedeutet, dass wir die Energie zur Betreibung der Wärmepumpen zu 100% aus Eigenerzeugung abdecken. Im Bereich der Heizenergie sind wir ab diesem Zeitpunkt also auch CO<sub>2</sub> neutral. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur „Null-Emissions-therme“. Dieses große Ziel, die Alpentherme Klimaneutral zu betreiben, verfolgen wir übrigens nicht erst seit Beginn der aktuellen Krise. Wir haben hier in den letzten Jahren sehr viel investiert und befinden uns bereits im Endspurt.

**weekend:** Inwieweit ist die Alpentherme von den derzeitigen Teuerungswellen betroffen und wie wird sich dies bei den Preisen auswirken?



**Klaus Lemmerer:** Vor allem werden wir die gestiegenen Lohnkosten zu spüren bekommen sowie die höheren Preise unserer Lieferanten wie z.B. Wäscherei oder von beauftragten Firmen wie etwa Reinigungsfirma etc. Von den gestiegenen Stromkosten sind wir, wie bereits erwähnt, wegen eines laufenden Vertrags noch 1 Jahr nicht betroffen. Wichtig in dem Zusammenhang zu betonen ist, dass wir die aktuelle Teuerung vorerst nicht 1:1 an unsere Besucher weitergeben werden. Der Thermenbesuch und auch das Angebot an Behandlungen in unserem Gesundheitszentrum müssen leistbar bleiben, sonst bleiben die Gäste ganz aus. Natürlich müssen wir die weitere Ent-

wicklung sehr genau beobachten.

**weekend:** Welche Prognose stellt die Alpentherme für die kommende Winter-Saison?

**Klaus Lemmerer:** Dass wir das Angebot bzw. die Qualität für unsere Gäste aus Spargründen nicht reduzieren wollen, habe ich zu Beginn bereits erwähnt. Welche Vorgaben wir diesbezüglich von „oben“ bekommen liegt natürlich außerhalb unseres Handlungsspielraums und ist leider derzeit schwer abzusehen. Für uns in Gastein ist ein funktionierendes Zusammenspiel aller Anbieter – also Thermen, Bergbahnen und Hotellerie – von großer Bedeutung, da nur dann die Auslastung in der Region stimmt und wir als

Therme auf die nötigen Besucherzahlen kommen.

**weekend:** Suchen Sie noch Personal für den Winter, oder ist in unserer Region genug Personal vorhanden?

**Klaus Lemmerer:** In der Alpentherme und im dazugehörigen Gesundheitszentrum sind wir in der glücklichen Lage, alle Abteilungen personell gut abdecken zu können. Knapp ist es lediglich in Bereichen, in denen es generell Mängel gibt wie z.B. bei Masseur:innen oder Kosmetiker:innen. Gute Mitarbeiter:innen zu finden und zu halten ist natürlich in der heutigen Zeit eine besondere Herausforderung. Grundsätzlich muss man sagen, dass wir sehr viele treue und langjährige Mitarbeiter:innen im Team haben. Die Qualität und Attraktivität des Arbeitsplatzes und das hervorragende Betriebsklima spielen hier eine wesentliche Rolle. Die Bewerber:innen für ausgeschriebene Stellen spüren diese wichtigen Faktoren meistens bereits beim ersten Kennenlernen im Rahmen des Bewerbungsgesprächs bzw. beim Probe-Arbeiten. ★



## 50 JAHRE THERAPIE & THERME IN BAD HOFGASTEIN.

Jubelstimmung im Gasteinertal: Mit 450.000 Thermen-eintritten und 300.000 Therapien im Jahr dreht sich in der Alpentherme Gastein und im direkt verbundenen Gesundheitszentrum alles um die Heilkraft des Thermalwassers – und das schon seit 50 Jahren. Dieser besondere „Runde“ wurde am 15. Oktober gefeiert. Mit vielen Aktionen in der Therme und einem Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum. „1972, ganz genau am 27. Dezember wurde das Thermalhallenbad in Bad Hofgastein eröffnet, zeitgleich starteten die Bauarbeiten für das Kurzentrum“, verrät Geschäftsführer Klaus Lemmerer den Beginn dieser Erfolgsgeschichte. Vom Thermalhallenbad mit Kurzentrum hin zur Alpentherme mit Gesundheitszentrum hat sich in den letzten 5 Jahrzehnten sehr viel getan.

Auch heuer gibt es im  
Snow Space Salzburg wieder  
tolle Familienangebote.



# So startet Snow Space Salzburg in die Wintersaison 2022/23!

**IM GESPRÄCH MIT WOLFGANG HETTEGGER.** Die Wintersaison steht vor der Türe und stellt auch dieses Jahr wieder unsere Ski-Gebiete vor neue Herausforderungen. Wir haben mit Wolfgang Hettegger, CEO/Vorstandsvorsitzender von Snow Space Salzburg gesprochen, welche Vorbereitungen und Konzepte für das Snow Space Salzburg erarbeitet wurden.

**Weekend:** Wie reagieren Sie auf die gestiegenen Energiepreise?

**Wolfgang Hettegger:** Das Thema Energiesparen sehen wir im größeren Zusammenhang unserer Nachhaltigkeitsstrategie. Wir setzen uns seit 2017 intensiv damit auseinander, wie die Einflüsse als Bergbahnen indirekt und direkt wirken. In der Saison 2019/2020 haben wir eine umfangreiche CO<sub>2</sub>-Bilanz unseres Unternehmens und die größten Energietreiber identifiziert. Dabei lag der Fokus bei den CO<sub>2</sub>-Emissionen, jetzt konzentrieren wir uns angesichts der Energiekrise auf den Energieverbrauch.

**weekend:** Haben Sie für den kommenden Winter konkrete Energiesparpläne erarbeitet?

**Wolfgang Hettegger:** Natürlich wird auch die Seilbahnbranche ihren Beitrag zur Er-

reichung der Energiespar Vorgaben leisten. Konkret gibt es einen Maßnahmenplan der Salzburger Seilbahnwirtschaft der im absoluten Ernstfall, zur Vermeidung des Krisenszenarios von Flächenabschaltungen, zum Einsatz kommen soll. Auch wir haben unser Unternehmen durchleuchtet und eine Task Force zum Thema „Energiesparen“ eingerichtet, diese sieht unter vielen kleinen Maßnahmen, wie Reduktion der Sitzheizungen, Heizungsmanagement u.v.m. auch den Verzicht auf Nachtaktivitäten (Rodeln, Nachtskifahren), die Optimierung der Fahrgeschwindigkeit je nach Besucheraufkommen sowie die Einschränkung der Tages-Betriebszeiten vor. Unserer Einschätzung nach wäre mit dem Bündel an Maßnahmen eine Stromeinsparung von 10 % bis 25 % möglich.

**weekend:** Wird es eine flächendeckende Beschneigung geben?

**Wolfgang Hettegger:** Ja, eine flächendeckende und qualitativ hochwertige Beschneigung und Präparierung unserer Pisten ist die Grundlage unseres gesamten Angebots. Wir sind ein regionaler Leitbetrieb und tragen daher auch eine große Verantwortung. Einsparungsmaßnahmen, die sich auf die Qualität unseres Angebots auswirken, sind daher nicht zielführend und wirken sich möglicherweise negativ auf die Wertschöpfung der Region sowie eine Vielzahl an Arbeitsplätzen aus. Wir werden allerdings die Beschneigung so effizient wie möglich gestalten. Das bedeutet konkret, keine Beschneigung während des Seilbahnbetriebes durchzuführen und den Beschneigungsvorgang in die Nachtstunden zu verlegen. Somit können auch die kalten Dezemberrächte optimal genutzt werden.

**weekend:** Inwieweit ist Snow Space von den derzeitigen Teuerungswellen



**Wolfgang Hettegger blickt zuversichtlich in Richtung Winter.**



**betroffen und wie wird sich dies bei den Preisen auswirken?**

**Wolfgang Hettegger:** Auch die Seilbahnbranche ist nicht von den Teuerungen ausgeschlossen, wir haben in vielen Bereichen mit deutlichen Kostensprüngen zu kämpfen. Es wäre nicht möglich, die gestiegenen Kosten wie bei Diesel, Strom oder auch Instandhaltung 1:1 an unsere Gäste weiterzugeben. Die Preissteigerung bei den Skipässen liegen mit rund 9 Prozent deutlich unter der aktuellen Inflationsrate.

**weekend: Welche Spartipps haben Sie für preisbewusste Skifamilien?**

**Wolfgang Hettegger:** Um die Preissteigerungen für unsere Gäste ein wenig abzufedern, gibt es ab sofort die Möglichkeit, die Skipässe vorab über unseren Ticketshop zu erwerben und sich einen Preisvorteil zu sichern. Zudem gibt es auch an der Kassa eine breite Palette an Tarif-Ermäßigungen, beispielsweise den Junior Weekend Discount, mit dem fahren Kinder und Jugendliche an allen Wochenenden besonders günstig Ski. Ein guter Tipp ist auch unser Familienski berg monte popolo in Eben. Hier können wir aufgrund der effizienten Kostenstruktur besonders attraktive Familienangebote schnüren. Beispielsweise kostet die 3 Stundenkarte für zwei Erwachsenen und zwei Kindern in Eben nur 90,- Euro.

**weekend: Wie funktioniert die neue Online Preisregel?**

**Wolfgang Hettegger:** Für die preissensiblen Skifahrer haben wir ein Instrument vorbereitet: den Online Frühbucher-Bonus. Unsere Gäste können bereits seit Oktober Skipässe zu günstigen Konditionen buchen, die Höhe des Frühbucher-Bonus orientiert sich an der Nachfrage für die jeweilige Saison. Wer sich rasch entscheidet, kauft seine Skipässe zum gleichen Preis wie im Vorjahr.

**weekend: Suchen Sie noch Personal für den Winter, oder ist in unserer Region genug Personal vorhanden?**

**Wolfgang Hettegger:** Qualifizierte und engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bei uns immer willkommen. Derzeit sind wir beispielsweise noch auf der Suche nach Unterstützung in den Bereichen Beschneidung, Kassa und direkt an der Seilbahn, um unseren Gästen ein einzigartiges Skierlebnis zur Verfügung stellen zu können.

**weekend: Was bekommen Mitarbeiter im Snow Space Salzburg geboten?**

**Wolfgang Hettegger:** Neben einer attraktiven Entlohnung bieten wir eine Vielzahl von zusätzlichen Benefits, wie einer kostenlosen Wintersaisonkarte für die gesamte Familie, Mitarbeitershuttles direkt vom Wohnsitz, günstige Mittagspauschalen auf den Skihütten und seit dem letzten Jahr auch modern eingerichtete Mitarbeiterwohnungen direkt im Zentrum von Flachau.

**weekend: Wann wird voraussichtlich die Wintersaison starten – wann ist die Eröffnung für die Saison 2022/2023 geplant?**

**Wolfgang Hettegger:** Wir werden Ende November / Anfang Dezember, je nach Schnee- und Wetterlage, mit einem Teilbetrieb auf unseren Bergen in die Saison starten. Mit 8. Dezember startet dann die 12 Gipfel Skiverbindung in die Saison 2022/23. Gleich zu Beginn der Saison können sich Skifans im Snow Space Salzburg auf das jährliche Start-Up mit einem großen Skitestareal in Flachau freuen.

**weekend: Welche Angebote gibt es für Skitourengeher?**

**Wolfgang Hettegger:** Mit der Ski amadé All-In Card White (vormals Saisonkarte) können Skitourenfans heuer 28 ausgeschilderte und vom Pistenrand getrennte Aufstiegsspuren nutzen. Im Snow Space Salzburg bieten wir zudem heuer wöchentlich ein Coaching für Skitouren-Einsteiger an, bei dem die wichtigsten Grundlagen für die ersten Schritte auf Tourenski übermittelt werden. ★

**Der Geheimtipp für Sparfüchse der Familienski berg monte popolo in Eben.**





# Direkt vor der Haustür: Ein Ort zum Abschalten

**HEILTHERME BAD VIGAUN.** Bademantel anziehen, Handy ausschalten und sich einfach treiben lassen: Die Heiltherme Bad Vigaun ist eine Oase der Ruhe, um für ein paar Stunden abzutauchen und neue Energie für den Alltag zu tanken. Eine Auszeit für Körper und Geist.

**B**egonnen hat alles mit einem Geburtstagsgeschenk. Lisa hatte von ihren Freundinnen einen Gutschein für einen Verwöhntag in der Heiltherme Bad Vigaun bekommen. Die Freude war groß. Aber wie das manchmal so ist, wanderte der Gutschein zunächst in eine Schublade. Erst ein halbes Jahr später fiel ihr das Geschenkkuvert wieder in die Hände. Zufällig hatte sie sich nach einer stressigen Phase für den folgenden Tag frei genommen, aber keine großen Pläne gemacht. Warum eigentlich nicht in die

Therme, fragte sich Lisa. Am nächsten Morgen packte sie ihre Badesachen in eine Tasche. Das Handy ließ sie daheim. Der Tag sollte schließ-

lich nur ihr allein gehören. Das Auto geparkt, den Gutschein eingelöst und schon stand Lisa im Bademantel mitten in einem lichtdurch-

fluteten Raum mit großen Panoramafenstern. Wohlige Wärme empfing sie. Es war früher Vormittag, sie war fast allein. Ideal, um die Thermenlandschaft zu erkunden und sich einen Lieblingsplatz zu suchen.

## HEILTHERME BAD VIGAUN

- großzügiger Badebereich mit einem Außen- und zwei Innenbecken zwischen 28 und 36 Grad Celsius
- zahlreiche Ruhebereiche
- Liegewiese
- Saunalandschaft mit zwei Dampfbädern, Infrarotkabinen, Finnischer Sauna, Felsensauna, Sanarium und Saunagarten
- Café Therme

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 bis 22 Uhr  
Samstag und Sonntag: 10 bis 21 Uhr

**Entspannendes Thermalwasser.** Drei Becken stehen in der Badelandschaft zur Auswahl. Alle sind mit Thermalwasser aus der St. Barbara Quelle gefüllt. Das warme Natrium-Calcium-Chlorid-Sulfat-Mineral-Thermalwasser wird im Medizinischen Zentrum Bad Vigaun bei Beschwerden von Gelenken,

## KONTAKT

### Heiltherme Bad Vigaun

Karl-Rödhammer-Weg 91  
5424 Bad Vigaun.

Tel: 06245/8999-646

heiltherme@badvigaun.com

[www.badvigaun.com](http://www.badvigaun.com)

Keine Kinder unter 6 J.



Wirbelsäule, Muskulatur, Bändern oder Gefäßen angewandt. Auch bei rheumatischen Erkrankungen oder in der Rehabilitation entfaltet es seine heilsame Wirkung. Für Lisa zählte vor allem die wohltuende Entspannung. Zuerst zog es sie ins große Außenbecken. Das 28 Grad warme Wasser dampfte in der kühlen Morgenluft. Der Herbstnebel hatte sich gelichtet und gab Blicke auf das Hagengebirge frei.

### In die Ruhe eintauchen.

Für die Liegewiese war es Lisa noch zu kühl, sie zog den In-

nenbereich mit Panoramablick vor. Hier konnte sie ihren Gedanken nachhängen. Im Römerbecken spürte sie richtig, wie das 36 Grad warme Wasser ihrem Nacken guttat. Die Massagedüsen und der Wasserfall lockerten die gesamte Muskulatur - genau die richtige Vorbereitung, um im Dark Room noch tiefer in die Ruhe einzutauchen. So stellte sie sich einen perfekten Erholungstag vor!

### Genuss im Café Therme.

Langsam bekam Lisa Lust auf die Saunalandschaft. Davor gönnte sie sich im Café Ther-

me einen frisch gepressten Orangensaft und einen bunten Salat. Dem verführerischen Schokotörtchen zum Espresso konnte sie nicht widerstehen. Den Nachmittag verbrachte sie dann zwischen Dampfbad, Infrarotkabine und Saunen. Das Soledampfbad tat ihren Bronchien gut, die Felsensauna im Garten fand sie besonders stimmungsvoll. Inzwischen war es warm genug, um zwischen den Aufgüssen auf der Panoramaterasse auszurasen. Langsam kam zur angenehmen Müdigkeit auch ihre Energie wieder zurück. Zeit,

Pläne für die nächsten Tage zu schmieden. Weil sie ihr Handy nicht dabei hatte, griff Lisa zu ihrem Notizbuch. Freundinnen anrufen und einen Besuch in der Heiltherme Bad Vigaun ausmachen, schrieb Lisa mit zwei dicken Rufzeichen. Seither trifft sich die Freundinnenrunde alle paar Wochen zu einem Auszeittag in der Heiltherme Bad Vigaun. Zuerst schwimmen, dann saunieren und dazwischen Zeit im Café – es ist ein Ritual, das weder Lisa noch ihre Freundinnen missen möchten. Entspannung direkt vor der Haustür. ★





**BÜRGERMUSIK ST. JOHANN**

**Cäcilia Konzert**

Am 19.11. findet im JOCongress das Cäciliakonzert der Bürgermusik St. Johann statt. Zu Beginn wird das im Jahr 2020 neu gegründete Bürgermusik Jugendorchester (BJO) auftreten. Anschließend wird die Bürgermusik mit einer Darbietung aus verschiedenen Musikstilen das Publikum begeistern. Beginn 20:00 Uhr – der Kartenvorverkauf hat bereits begonnen. Karten können auch per E-Mail unter musik@bm-stjohann.at bestellt werden. Auf zahlreichen Besuch freut sich die Bürgermusik St. Johann.

FOTOS: BÜRGERMUSIK ST. JOHANN



**BISCHOFSHOFENER**

**Amselsingen 2022**

Lebendige Volksmusik ist das Markenzeichen des Bischofshofener Amselsingens, das auf eine lange Tradition zurückblicken kann und doch immer mit der Zeit gegangen ist. Am 8. Oktober fand diese bedeutendste Volkskulturveranstaltung im Alpenraum zum 61. Mal statt und brachte die Hermann-Wielandner-Halle in berührender, vielfältiger, musikalisch hochkarätiger aber auch humorvoller Weise wieder zum Klingen.

FOTOS: ANTON STEINER

FOTOS: KULTURPLATTFORM: JGLUE CREW, LANZINGER TRIO

**KULTURPROGRAMM**

**kultur:plattform  
St. Johann**

Sichtbarmachen zeitgenössischer Kunst und Kultur. Die kultur:plattform bietet ein umfangreiches Mehrspartenprogramm, welches österreichische und internationale Künstler und Künstlerinnen in St. Johann zur Aufführung bringt. [www.kultur-plattform.at](http://www.kultur-plattform.at)



**POETRY SLAM - INTERCULTURAL!**

**04.11.2022, 19:30 Uhr**

Ob auf Deutsch, Englisch oder Arabisch, ob Jambus oder Daktylus, laut oder leise - beim Poetry Slam - Intercultural! steht das Wort im Zentrum des Geschehens.



**LANZINGER TRIO**

**11.11.2022, 20:00 Uhr**

Strings through the World. Mit 169 Saiten durch die unendlichen Weiten der Musik!



**ST. JOHANN IM ZEITBILD III**

**25.11.2022, 19:30 Uhr**

Zum dritten Mal nach 2011 und 2013 zeigt die kultur:plattform Fotos der Bezirkshauptstadt von ca. 1870 bis heute.

**Klang-Film-Theater  
Schladming**

Der Verein der Freunde des Klang-Film-Theater Schladming haucht dem ehemaligen Stadtkino von Schladming neues Leben ein! Dabei vereint der Verein die Welten der Musik, des Kinos und der darstellenden Kunst in einem außergewöhnlichen Saal.

[www.klang-filmtheater.at](http://www.klang-filmtheater.at)



**SOPHIE ABRAHAM – SOLO – „BROTHERS“**

**03.11.2022, 20:00 Uhr**

Im Soloprogramm ‚Brothers‘ werden musikalische Fragen über den Sinn des Lebens gestellt, wenn einem der Tod ganz nahegekommen ist.



**SONJA PIKART – KABARETT**

**10.11.2022, 20:00 Uhr**

Ein Spatz, ein Wunsch, ein Volksaufstand. Ein Kabarett über Selbstbefreiung, Aufruhr und Unabhängigkeit.



**CHRIS STEGER – KONZERT**

**18.11.2022, 20:00 Uhr**

ZEFIX - Der Song, der Amadeus, das Platin, das Album.

FOTOS: KLANG-FILM-THEATER: JULIA WESELY, STEFAN JOHANN PHOTOGRAPHY, SASA FELSBACH



KARLSBERGER

r a u m g e f ü h l

karlsberger.at



  
**SCHÖSWENDER**  
MÖBEL



# Die Blutwurz

## eine kleine Hausapotheke für sich

**KRÄUTERHERZ.** Wenn der herbstliche Nebel in die Täler zieht, naht die Zeit der Heilpflanzen-Wurzeln! *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

**W**obei der Herbst für viele so gar nicht in Verbindung mit dem Ernten von Heilpflanzen steht. Die meisten denken an satte grüne und blühende Wiesen im Frühling und Sommer, wenn es um das Sammeln von Wildkräutern und Heilpflanzen geht. Dabei spielt der Herbst ebenso eine wichtige Zeit im jahreszeitlichen Sammelkalender der Kräuterkundigen. Denn wenn die Kraft in der Pflanze nicht mehr oberirdisch benötigt wird, kann sie sich in die Wurzeln zurückziehen und somit die Wurzelkraft stärken. Bei manchen Pflanzen ist dieser Prozess gut am Verfärben oder auch am Absterben der oberirdischen Pflanzenteile erkennbar, nachdem die wertvol-

len Samen oder Früchte zur Reife gebracht wurden.

**Sammeln von Wurzeln.** Das Sammeln von Wurzeln setzt das eindeutige Bestimmen der jeweiligen Heilpflanze voraus, was im Herbst nicht immer leicht ist durch das erwähnte veränderte herbstliche Aussehen der Pflanzen. Heutzutage ist uns der Jahreskreislauf und die damit verbunden Veränderungen vieler Pflanzen nicht mehr so präsent. Für unsere Vorfahren aber war ihr Leben in Naturverbundenheit überlebenswichtig! Die Wurzeln vieler Pflanzen dienten ihnen als Nahrung und als Medizin aber auch als schutzbringender Talisman oder Ritualgegenstand, wurden Wurzeln verschiedener Heilpflanzen eingesetzt. Neben der eindeutigen Bestimmung der gesuchten Heilpflanze, deren Wurzel man ernten möchte, versteht es sich von selbst, dass

man das entstandene Loch nach der Ernte wieder mit Erde verschließt. Und wer Wert auf einen achtsamen Umgang mit den Naturschätzen legt, der belässt auch einen Teil der Wurzel in der Erde! Denn sonst wird es für diese Heilpflanze keine Überlebenschance geben. In den verschiedenen Kulturen unserer Vorfahren gab es so einige Bräuche rund um das Graben von Wurzeln. Da spielte der Tag, die Tageszeit, das Werkzeug aber auch die Person eine wichtige Rolle.

**Heilpflanzen.** Es gibt eine Vielzahl an Heilpflanzen, von welchen man Wurzeln für die verschiedenen Anwendungen erntet. Einige wie die von Beinwell, Nelkwurz, Engelwurz, Löwenzahn, gelber Enzian, Baldrian oder Brennnessel sind vielleicht ein Begriff. Aber es gibt auch weniger bekannte, dazu gehört meist die Blutwurz, welche man schon als kleine Hausapotheke für sich bezeichnen kann!

**Die Blutwurz.** In ihrem Namen verstecken sich schon wichtige Hinweise zu Verwendung oder Aussehen. Der Begriff „Wurz“ ist so ein wichtiger Hinweis, auf den in der Volkheilkunde so geschätzten Teil der Pflanze, nämlich auf die Wurzel. Und wenn

**„Ob als Tinktur, Salbe, Tee, Pulver oder Heilwein, zahlreiche volksheilkundliche Rezepte sind dazu überliefert worden. In der Kräuterherz-Naturapotheke darf beispielsweise die Blutwurz-Tinktur nicht fehlen!“**

**Karolina Hudec**, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



man die Wurzel der Blutwurz anschneidet, färbt sich die Schnittstelle in kürzester Zeit rot wie „Blut“. Die Blätter der Blutwurz erinnern mit ihrer Färbung im Herbst an die von wildem Wein. Während der Blütezeit trägt die, aus der Pflanzenfamilie der Rosengewächse stammende Heilpflanze, vereinzelte kleine zarte gelben Blüten.

**Nutzung.** Um die Blutungen von Wunden zu stillen aber auch zur Wundbehandlung wurde zu Kriegszeiten in den Lazaretten die Blutwurz genutzt, daher stammt auch die Bezeichnung „Soldatenkraut“. Durch den sehr hohen Gehalt an Gerbstoffen, welche unter anderem zusammenziehend wirken, wird Blutwurz bei leichten Schnittverletzungen, für Wundbehandlungen, bei Blutungen oder Entzündungen im Mund oder Rachenraum, Herpes aber auch bei Durchfall geschätzt. Ergänzend dazu noch ein kleiner Überblick der verschiedenen Wirkungsbereiche der Blutwurz: Zusammenziehend (= Adstringierend fachsprachlich genannt), Antiviral, Antibakteriell, Blutstillend, Austrocknend, Schmerzlindernd, Keimhemmend, Entzündungshemmend, Stopfend und

Schwermetallbindend. Wenn man sich all die vielfältigen Eigenschaften und Anwendungsbereiche der Blutwurz ansieht, ist es mehr als verständlich, dass man diese Heilpflanze schon als keine Naturapotheke bezeichnen kann.

**Verwendung.** Ob als Tinktur, Salbe, Tee, Pulver oder Heilwein, zahlreiche volksheilkundliche Rezepte sind dazu überliefert worden. In der Kräuterherz-Naturapotheke darf beispielsweise die Blutwurz-Tinktur nicht fehlen! Und auch in der Tierheilkunde hat die Blutwurz ihre verschiedenen Anwendungsbereiche.

**Heilwein.** Ein sehr einfaches Rezept mit nur zwei Zutaten ist ein sogenannter „Heilwein“ mit Blutwurz. Unsere Vorfahren hatten Überlieferungen zufolge mehrere Hundert Rezepte für verschiedenste Heilweine. Für einen Heilwein mit Blutwurz, welcher bei leichtem Durchfall zum Einsatz kommen kann, benötigt man einen qualitativen Rotwein, gerne in Bioqualität, und etwas frische Blutwurz-Wurzel. Auf 500ml Rotwein kommen ca. 20g Blutwurz-Wurzel (frisch, gut

von Erde gereinigt und klein geschnitten). Dieser Ansatz bleibt für 3 Wochen stehen, sollte immer wieder mal geschüttelt werden, damit sich die Inhaltsstoffe noch besser herauslösen und in den Wein übergehen. Bei Durchfall können Erwachsene 1 kleines Gläschen täglich davon zu sich nehmen. Wenn Durchfall mehrere Tage dauert, diesen bitte unbedingt ärztlich abklären lassen!

**Achtung.** Anwendungen mit Blutwurz nicht verwenden bei trockenen Hautproblemen, empfindlichem Magen, bei Verstopfung und auch nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit. Eine Einnahme von Medikamenten zusammen mit Blutwurz-Anwendungen ist zu vermeiden. Denn Anwendungen mit einigen Heilpflanzen vertragen sich nicht mit bestimmten Medikamenten. Zur Sicherheit sollte man sich ärztlichen Rat holen, was die Heilpflanzen-Anwendung zusammen mit Medikamenten betrifft. Für den Hausgebrauch in einer Naturapotheke sind die Wurzeln verschiedener Heilpflanzen eine wunderbare Ergänzung und sind es auf jeden Fall wert, sich näher mit ihnen zu beschäftigen. ★

WIR MACHT'S MÖGLICH.

# GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

EINE ZUKUNFT FÜR UNSERE ZUKUNFT  
MIT DEN RAIFFEISEN NACHHALTIGKEITSFONDS

Es ist einfach, zu Hause auf einen nachhaltigen Lebensstil zu achten. Aber können wir das auch weltweit schaffen? Das geht nur gemeinsam. Lasst uns zusammentun und mit Raiffeisen Nachhaltigkeitsfonds in dieselbe gute Sache investieren. Wir macht's möglich!



[raiffeisen.at/nachhaltiginvestieren](https://raiffeisen.at/nachhaltiginvestieren)

Veranlagungen in Fonds sind mit höheren Risiken verbunden, bis hin zu Kapitalverlusten. Die veröffentlichten Prospekte sowie die Kundeninformationsdokumente (Wesentliche Anlegerinformationen) der Raiffeisen-Nachhaltigkeitsfonds stehen unter [rcm.at](https://rcm.at) unter der Rubrik „Kurse & Dokumente“ in deutscher Sprache zur Verfügung. Eine Zusammenfassung der Anlegerrechte steht in deutscher und englischer Sprache unter folgendem Link: [rcm.at/corporategovernance](https://rcm.at/corporategovernance) zur Verfügung. Beachten Sie, dass die Raiffeisen Kapitalanlage GmbH die Vorkenrungen für den Vertrieb der Fondsanteilscheine außerhalb des Fondsdomizillandes Österreich aufheben kann. Bitte beachten Sie, dass manche Fonds besondere („fondsspezifische“) Hinweissätze haben (etwa betreffend erhöhter Kursschwankungen, Derivateinsatz, Master-Feeder bzw. Dachfonds-Strukturen). Diese findet man beim jeweiligen Fonds unter [rcm.at/fondsuebersicht](https://rcm.at/fondsuebersicht) am Produktblatt. Erstellt von: Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien, Stand: Oktober 2022.





# Gemeinsam durch schwierige Zeiten

**SEELENWÄRMER.** Warum es sich lohnt Seelenwärmer für andere zu sein.

Von Elisabeth Pölzleitner, Teil 1

**K**risen wollen gemeistert werden, doch das ist anstrengend. Der Pegel der emotionalen Belastung steigt für uns alle. Können wir es trotzdem schaffen und uns gegenseitig ein bisschen Halt geben? Ja, wir können!

**Turbulente Welt.** Immer mehr Menschen sind in einer Zeit wie der unseren verzweifelt. Wir stolpern von einer Krise in die nächste, von privaten Schicksalsschlägen gar nicht zu sprechen. Es wird zunehmend schwieriger die Herausforderungen des Alltags zu stemmen, Lebensmittelteuerung und gravierende Energiekostenerhöhungen sind in aller Munde.

**Unwort Krise.** Der Reflex beim Lesen dieses Wortes einfach weiterzublättern ist stark. Niemand will mehr davon hö-

ren. Weltweite und persönliche Krisen bringen so manche Menschen an die Grenzen der seelischen Belastbarkeit - verständlicherweise. Gerade den Menschen, die ohnehin mit psychischen Problemen kämpfen, setzt die gegenwärtige Zeit mit Angst und Ungewissheit besonders zu. Kummer und Sorgen liegen wie ein Schatten über dem Alltag und zehren an den Kräften. Kann

man als Einzelner in unserer krisengeschüttelten Gesellschaft überhaupt noch Positives bewirken und so Krisen vielleicht ein kleines bisschen erträglicher machen? Kannst du selbst ein kleiner Lichtblick für deine Mitmenschen sein?

**Corona hat Distanz geschafft.** Corona hat dazu geführt, dass sich Menschen zurückgezogen haben. Ge-

meinschaft und Geselligkeit war über einen langen Zeitraum nicht oder nur schwer möglich. Menschen brauchen jedoch andere Menschen. Wie passend das der Schriftsteller Wilhelm von Humboldt in Worte gekleidet hat, wenn er sagt: „Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“ Es liegt an uns, wieder in die Gemeinschaft zurückzufinden.

**Seelenwärmer sein.** Mitgefühl kann in uns den Wunsch wecken, sich um andere zu kümmern, weil wir an ihrem Kummer und ihren Sorgen Anteil nehmen. Mitgefühl bewegt dazu aktiv zu werden. Es braucht etwas Aufmerksamkeit und Beobachtung. Menschen zu zeigen, dass man an ihnen interessiert ist und sich kümmert, braucht aber nicht viel Aufwand. Es sind oft Klei-







nigkeiten, die man für andere tun kann, die diesen ein gutes Gefühl geben und Freude bereiten. Ob es nun eine aufgehaltene Tür ist, die schwere Einkaufstasche die getragen wird, oder ob es die fehlenden 5 Cent sind, die man an der Supermarktkassa für den kleinen Jungen vor einem in der Warteschlange bezahlt. Corona hat auch mit sich gebracht, dass die Digitalisierung schneller vorangeht. Die ältere Generation ist damit oft überfordert. Da kann die jüngere Generation vielleicht helfen. Vielleicht bemerkt man, dass man den Nachbarn schon länger nicht mehr gesehen hat. Warum nicht einfach kurz nachfragen, ob alles in Ordnung ist oder ob er Hilfe

braucht. Auch ein kleines ehrliches Kompliment kann einem Menschen den Tag verschönern und tut seiner Seele sicher gut. Oft sind wir vielleicht auch nur als Zuhörer im Warteraum eines Arztes ge-

fragt. Oder wir interessieren uns für die Geschichte eines Asylwerbers und bieten ihm Hilfe an, falls er diese benötigt. Und da gibt es noch so viel mehr Möglichkeiten. Wenn wir versuchen diese im Alltag

immer mal wieder zu nutzen, wird aus unserer Gesellschaft eine, die sich mehr umeinander kümmert.

### Verständnis zeigen.

Schwierige Lebensumstände bringen oft mit sich, dass so manche Nerven blank liegen. Womöglich reagiert jemand übertrieben oder in unseren Augen falsch. Es ist manchmal nötig, nicht alles, was die Menschen tun oder sagen auf die Goldwaage zu legen. Die Ruhe zu bewahren aber ist Gold wert. Das ist nicht immer einfach. Freundlich miteinander umzugehen und zu versuchen, verständnisvoll zu sein, wird sich sicher positiv auf das Zusammenleben auswirken. ★

THE HEART OF Ski **amade**



Vorverkauf  
Ski amade  
ALL-IN Card  
White\*

Auf  
die Piste,  
fertig, los!

snow-space.com

Vorverkaufsstellen ab 4. November:

Kassa BBF-Center in Flachau  
Kassa Grafenbergbahn in Wagrain  
Kassa Alpendorf in St. Johann  
MO bis FR 9 – 12.30 Uhr & 13.30 – 16 Uhr  
SA 9 – 13.30 Uhr



**AUTOHAUS VIERTHALER FEIERTE**

**ein Fest für die ganze Familie**

Das Autohaus Vierthaler blickt auf ein tolles Familienfest mit vielen lieben Menschen am 24. September zurück. Die Marke Škoda feierte an diesem Tag ein Fest für die ganze Familie mit Hüpfburg, Playstation Rallye Racing, Kinderschminken, Hockey-Torwandschießen, einer Rätselrallye, Autobemalen, tolle Vorführungen der freiwilligen Feuerwehr Bischofshofen und jeder Menge anderer Highlights für die kleinen Gäste. Für die großen Gäste standen alle aktuellen Škoda-Modelle zur Probefahren bereit. Großen Anklang fanden auch die Betriebsführungen, von den Schauräumen bis zu den Werkstätten und die Ausstellung der Fahrzeugflotte der BÄM Mobility. Darüber hinaus gab es auch eine Lehrlingsoffensive mit einem eigenen Stand, um Einblicke in die Lehrlingswelt bei Vierthaler zu geben. Für die Verpflegung sorgte ein Food-Truck und „Schreck Sepp“ vom Biobauernhof Schreckgut war ebenfalls mit seinen Spezialitäten vor Ort. Bei jedem Einkauf bekamen die Kunden ein Škoda Filzeinkaufstasche geschenkt.

FOTOS: AUTOHAUS VIERTHALER






# Arbeiten, wo andere Urlaub machen

**ALPENDORF ST. JOHANN IM PONGAU.** Direkt neben der Gondelstation verwöhnt das Alpina Family, Spa & Sporthotel\*\*\*\*S seine Gäste seit mittlerweile 50 Jahren.

**I**m Sommer wie im Winter sind Familie Schwarz und ihr Team bemüht, die Wünsche der Gäste zu erfüllen und ihren Aufenthalt im Alpendorf unvergesslich zu machen. Neben dem großen Angebot vom Spabereich mit Poollandschaft und Saunagarten, einem Kosmetik- und Massagesstudio, dem modernen Fitnesspoint, einer Tennishalle, täglichem Kinderprogramm... sind es vor allem die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die die Gäste verwöhnen. „Ein Hotel ist immer so gut wie sein Team! Wir haben sehr anspruchsvolle Gäste mit individuellen Vorstellungen zu

ihrem Aufenthalt, dafür braucht man ein Team, auf das man sich verlassen kann und das Spaß an der Arbeit hat“, lobt Erwin Schwarz seine mehr als 50 Stammmitarbeiterinnen und Stammmitarbeiter. Damit sich die Belegschaft am Arbeitsplatz wohlfühlt, gibt es

viele Vorteile. Das hoteleigene Fitness-Studio, die Tennishalle wie auch freie Verpflegung stehen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Verfügung. Ebenso besteht die Möglichkeit einer Unterkunft und bei Bedarf können die Angestellten ihre Kinder während der

Arbeit im Miniclub im Hotel betreuen lassen. Auch sind moderne Arbeitszeitmodelle schon längst im Alpina angekommen. Die 4-Tage-Woche wird im Alpina ebenso gelebt wie eine 6-Tage-Woche, ganz nach Geschmack. Ein anderer Pluspunkt ist sicherlich das Zusammentreffen so vieler unterschiedlicher Tätigkeiten. Ein Hotel als Arbeitsplatz bietet Arbeit für (m/w/d) Köche, Kellner, Büroangestellte, Rezeptionisten, Kosmetiker, Masseur, Kinderbetreuer, Haustechniker, Hausmeister, Reinigungspersonal, Fitnesstrainer... – Vielfalt, die verbindet! 



Alpinas Mitarbeiter trainieren im hoteleigenen Fitness-Studio gratis.

ANZEIGE FOTO: ALPINA FAMILY, SPA & SPORHOTEL

## GUEST RELATION MANAGER

Sie betreuen und informieren unsere Gäste und sorgen dafür, dass sie sich bei uns wohlfühlen. Unterstützung des Front-Office beim Check-In/Check-out. Voll-/Teilzeit möglich

Wir suchen ab November

## EXECUTIVE CHEF

für die gehobene Küche. Sie leiten und organisieren ihre Küchencrew, erledigen den Einkauf und sorgen für ein bestens ausgebildetes und motiviertes Team, das aus bis zu 20 Mitarbeiter/innen besteht.



Bewerbungen an: [kariere@alpina-alpendorf.at](mailto:kariere@alpina-alpendorf.at)

Alpina Family, Spa & Sporthotel \*\*\*\*S | Alpendorf 8 | 5600 St. Johann/Pg  
Tel +43 6412 8282 | [www.alpina-alpendorf.at](http://www.alpina-alpendorf.at)



Sie sind kontaktfreudig, kommunikativ und suchen eine Tätigkeit, in der sie sich sowohl persönlich als auch beim Einkommen entfalten können? RE/MAX Spirit macht es möglich!



# Job suchen, Berufung finden – bei RE/MAX Spirit

**BERUF ODER BERUFUNG?** Tag für Tag derselbe Trott oder Abwechslung pur? Lähmende Strukturen oder dynamische Prozesse? Fragen über Fragen, die sich allesamt so zusammenfassen lassen: Wie glücklich bin ich in meinem beruflichen Tun?

**A**nders formuliert: „Freuen Sie sich sonntags auf montags oder zählen Sie ab Montagmorgen die Tage, bis endlich wieder Freitag ist und das Wochenende beginnt? Dann wissen Sie genau, wie glücklich Sie Ihr Job macht“, regen die RE/MAX Spirit-Geschäftsführer Hans Maurer und Markus Heigl zum Nachdenken an. Das engagierte RE/MAX Spirit-Team wächst und hat die nächste Verstärkung geplant. „Wir

lieben Montage und wir zeigen Ihnen, wie Sie sich bereits sonntags auf den Start der neuen Woche freuen“, laden die motivierten Unternehmer ein, die Karriere-Chancen bei RE/MAX Spirit zu entdecken.

## Menschenfreunde sind hier richtig.

RE/MAX – Marktführer, Innovations-Leader und Taktgeber einer gesamten Branche – bietet Menschenfreunden die Mög-

lichkeit, ihre Kommunikationsstärke Tag für Tag auszuleben und so zum „Platzhirsch“ der Immobilien-Vermittlung zu werden. Rund 80 Prozent der RE/MAX-Makler sind Quer-einsteiger! Eine beachtliche Quote – die eigene RE/MAX-Akademie, ein ausgefeiltes On-Boarding-Programm und die intensive Unterstützung vor Ort machen es möglich.

**Jetzt hinter die Kulissen blicken.** Ein ver-

trauliches, persönliches Gespräch gibt Ihnen die Möglichkeit, tiefer in das Thema einzutauchen und einen wertvollen Blick hinter die Kulissen zu werfen. RE/MAX Spirit beantwortet Fragen zu Ausbildung, Startphase, Verdienstmöglichkeiten und Marktpotentialen. Jetzt bewerben – per Mail an [office@remax-spirit.at](mailto:office@remax-spirit.at) oder nach telefonischer Terminvereinbarung direkt und persönlich in der Hauptstraße 44, 5600 St. Johann/Pongau, Tel. 06412/20250. ★

Miteinander für Sie erfolgreich – das Team von RE/MAX Spirit rückt Immobilien ins rechte Licht.

# Die Sicherheit der Nr. 1!

## DER IMMOBILIEN-MARKT IN DER VERÄNDERUNG.

Während die Zahl der Kauf-Interessenten rückläufig ist, wächst das Immobilien-Angebot merklich. Hinzu kommen, veränderte Kreditvergaberichtlinien und Inflationswerte.

**K**urzum: Die Herausforderungen wachsen! Amateure, Glücksritter und Hobby-Makler stoßen reihenweise an ihre Grenzen – daher ist es nun umso wichtiger, in Immobilien-Fragen auf einen grundsoliden, beständigen und erfahrenen Partner zu bauen. RE/MAX Spirit im Pongau weiß als Platzhirsch ganz genau, was jetzt zu tun ist. Denn sie tun es als Profis der Immobili-

en-Vermittlung jeden Tag. Und das seit vielen Jahren. Erfahrung ist hier sprichwörtlich Goldes wert!

### Wir setzen sie in Szene!

Das Auge isst bekanntlich mit, vor allem dann, wenn es um kapitalintensive Lebensentscheidungen wie Immobilienkäufe geht. Das RE/MAX Spirit-Team hat sich voll und ganz auf die hochwertige Immobilien-Vermittlung speziali-

siert. Professionelle Immobilien-Fotografie, 360-Grad-Rundgänge, Videos, Hochglanzbroschüren, Bewerbung in digitalen und klassischen Medien, ein ausgefeilter Marketing-Plan, ein bestens organisierter Open House-Day, vorqualifizierte Suchkunden, das größte Immobilien-Makler-Netzwerk Österreichs und vieles mehr gibt's bei RE/MAX Spirit aus einer Hand. Hier wird nichts dem Zufall überlassen. Im Mittelpunkt

steht immer der Kunde – Verkauf und Kauf, Vermietung und Miete, Beratung und Bewertung: RE/MAX Spirit ist die führende Adresse im Pongau! Vertrauen Sie auf die Nr. 1 und sparen Sie sich kostspielige Fettnäpfchen und Umwege. Es geht bei Immobilien um zu viel Geld, um irgendetwas zu probieren. Lassen Sie denen den Vortritt, die es einfach tun. Aus Erfahrung! Mehr auf [www.remax-spirit.at](http://www.remax-spirit.at). ★



## Sie überlegen Ihre Immobilie zu verkaufen?

## Wir machen das täglich.



Markus Heigl & Hans Maurer, akad. IM

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

**remax.at**

**06412 - 20 250**

Hauptstraße 44, 5600 St. Johann/Pg.  
[office@remax-spirit.at](mailto:office@remax-spirit.at)

**RE/MAX** Spirit

\*Angebot gültig bis 30. November 2022. Gilt nur für Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen und Baugrundstücke bis 1.500m<sup>2</sup>. S.I.T. Vermittlungsgesellschaft mbH

© ADPEPHOTO STOCK.ADOBE.COM



# Keksrezepte Gewinnspiel

**DIE GEWINNER.** In unserer Oktober-Ausgabe haben wir dazu aufgerufen, uns Ihre Lieblingsrezepte zu senden. Unter allen Einsendungen haben wir 3 Gutscheine im Wert von 75,- EUR, 50,- EUR und 25,- EUR verlost. In der Redaktion haben wir 3 Rezepte aus allen Einsendungen nachgebacken, die wir auf den kommenden Seiten vorstellen. Wir gratulieren unseren GewinnerInnen: Claudia Pucher, Andrea Hausbacher und Evelyn Thalhammer.



Die Zutaten für unsere Kekse stammen von Adeg Pacher in St. Johann im Pongau.



# Advent.Momente in Altenmarkt -Zauchensee

Es gibt sie noch – die magischen Momente der Vorweihnachtszeit. In Altenmarkt beeindruckt sie in der Advent.Zeit in di Berg mit Kreativität, Vielfalt und einzigartigen Begegnungen. Sie sind geprägt von der Handwerkskunst:



## Advent.Markt auf dem Marktplatz

Der Altenmarkter Advent.Markt steht für zeitgenössische Handwerkskunst. Für eine stilvoll gemütliche Weihnachtsstimmung sorgen hölzerne Engelstore, ein kleiner Tannenwald und viele Laternen. An den von

heimischen Zimmerern gebauten Holz-Standln begeistert das Kunsthandwerk aus der Region. Über allem glänzt ein großer Adventskranz.

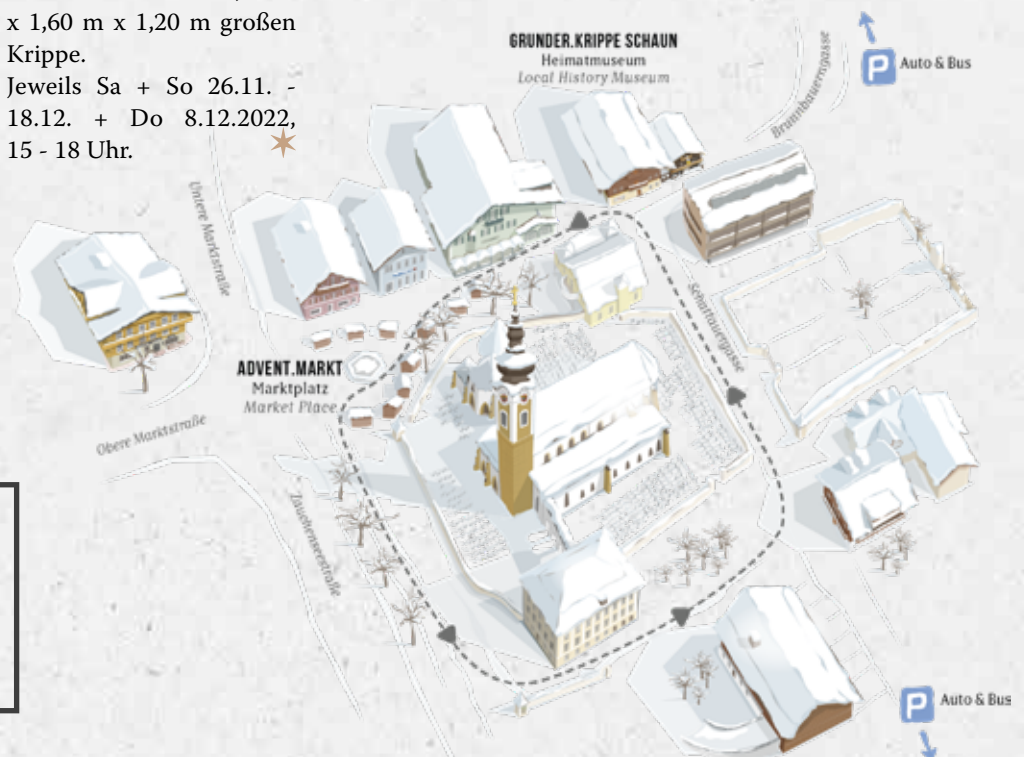
Jeweils Sa + So 26.11. - 18.12. + Do 8.12.2022, 14.30 - 20 Uhr. ★

## Grundner.Krippe schau im Heimatmuseum

Der ganze Stolz des Altenmarkter Heimatmuseums ist ein handgearbeitetes, bewegliches Meisterwerk: die Grundner Krippe aus dem 18. Jahrhundert. Von den rund 120 naturgetreu gefertigten Figuren sind 80 beweglich. Bedient werden sie mit unterschiedlich langen Seilen von der Rück-

bzw. Unterseite der 1,80 m x 1,60 m x 1,20 m großen Krippe.

Jeweils Sa + So 26.11. - 18.12. + Do 8.12.2022, 15 - 18 Uhr. ★



### INFOS

Weitere Infos unter:  
**Tourismusverband  
Altenmarkt-Zauchensee**  
Tel.: +43 (0) 6452 55 11,  
info@altenmarkt-zauchensee.at  
altenmarkt-zauchensee.at

# Platz 1

## GIOTTO KEKSE

**Zutaten für den Teig:** 250g Mehl, 1 Messerspitze Salz, 150g Butter, 50g Puderzucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 70g geriebene Mandeln, 1 Eidotter, ca. 8 Stangen Giotto, Nutella, Schokoladenglasur



### Zubereitung:

**1** Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut zu einem Teig verkneten.

**2** Den fertigen Teig dünn ausrollen und mit einer Stern-Form ausstechen, in einer Größe auf die ein Giotto

perfekt passt. Für ein Keks sind ein Boden- und ein Deckelkeks notwendig sind.

**3** Die Kekse auf einem Ofenblech auf Backpapier auslegen und bei 180°C Ober- und Unterhitze ca. 10 Minuten goldbraun backen

und anschließend auskühlen lassen.

**4** Die Giotto nun mit einem geriffelten Messer vorsichtig halbieren.

**5** Jeweils zwei Sterne mit etwas Nutella (es sollte

nicht heraus laufen) miteinander verkleben und ein halbes Giotto ebenfalls mit etwas Nutella auf die Oberseite setzen.

**6** Die fertigen Kekse vorsichtig mit einem dünnen Strahl Schokoladenglasur verzieren.



## GEMEINSAM WARTEN UND STAUNEN BEIM ARTVENT IN BAD GASTEIN

Nachdem die Adventveranstaltungen in den vergangenen zwei Jahren großteils abgesagt werden mussten, ist die Vorfreude auf den heurigen ARTvent in Bad Gastein umso größer: Zusammenkommen in der Weihnachtszeit und damit die Zeit bis zum Heiligen Abend zu einer ganz besonderen machen – das ist das Ziel des ARTvent-Kalenders, an dem sich 24 Betriebe in Bad Gastein beteiligen. Jeden Tag ist ein anderes kunstvoll dekoriertes Fenster in den verschiedenen Betrieben zu bewundern. Zusätzlich öffnet der jeweilige Betrieb für Einheimische und Gäste ein Zeitfenster für den gemeinsamen Austausch bei Punsch, Kekserl & Co.





**EXPERTEN  
TIPP**
**Wohlgefühl liegt  
in der Luft**


**Anna Aschacher, FARBEN STEGER**

„Behaglichkeit mit warmen Kerzenschein, bezaubernden Düften und kuscheligen Wohnaccessoires.“

Die Vorweihnachtszeit hat einen ganz besonderen Zauber. Ausgedehnte Spaziergänge, klare Luft, der Ofen knistert, die Zeit wird stiller,...

Mit stimmungsvollen Düften, feinem Räucherwerk und Kerzen lässt sich diese Zeit wohlig warm gestalten. Auch die Weihnachtsdekoration zieht langsam in die Häuser ein und erweckt Vorfreude auf die Adventszeit.





**NEU:** Mit der Kollektion Adagio und ihrem sinnlichen Duft Velours d'Orient entscheidet ihr euch für Eleganz und Harmonie.

Kompetenz  
& Service

**Farben Steger**

Farben • Lacke • Holzschutz • Künstler- & Dekobedarf

5600 St. Johann/Pg. • Hauptstraße 38  
Tel. 06412 / 42 89 • [www.farbensteger.at](http://www.farbensteger.at)

Wir freuen uns über ihr LIKE!  

ANZEIGE


**TOFFIFEE-SCHNEEHAUBENSPITZEN**
**Platz  
2**
**Zutaten:**

200g Butter, 125g Puderzucker, 2 Pkg. Vanillezucker, 3 Eidotter, 280g Mehl, 1 Eiklar, 80g Zucker, 3-4 Packungen Toffifee

**Zubereitung:**

**1** Die weiche Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Eidotter und Mehl zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Anschließend für ca. eine halbe Stunde in den Kühlschrank geben.

**2** Den Teig dann dünn ausrollen und mit einem passenden Keksausstecher ausstechen. Die Sterne oder Blumen sollten groß genug sein, dass ein Toffifee gut in die Mitte passt.

**3** Das Eiklar mit dem Zucker einige Minuten steif schlagen, bis die Masse formfest bleibt.

**4** Nun auf jedes Keks ein Toffifee (Flache Seite nach oben) drücken und mit einer Gebäckspritze die Baisermasse als Häubchen auf das Toffifee spritzen.

**5** Die Kekse bei 170°C Umluft ca. 10 Minuten lang backen. Sollten die Häubchen beim backen abrutschen, lassen sie sich unmittelbar nach dem Backen zurück in die Mitte des Keks schieben (solange die Kekse noch heiß sind).

**6** Die fertigen Toffifee-Kekse auskühlen lassen und genießen.



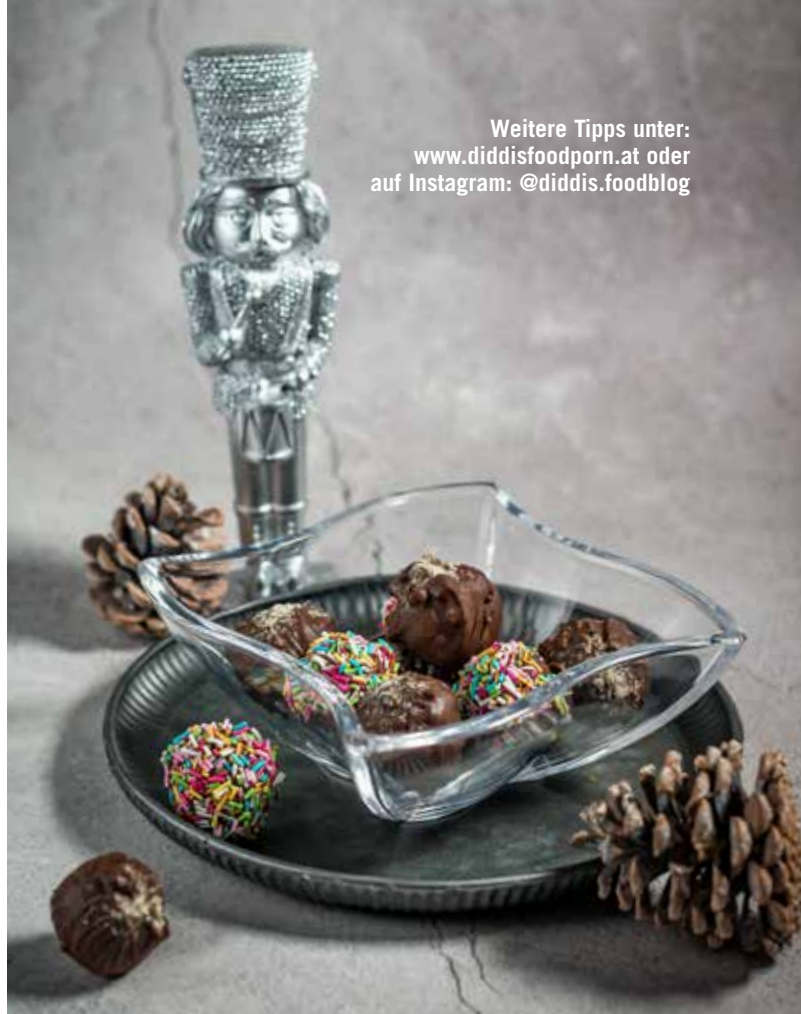
# Gesunde Kekse

## SCHOKOLADE-ORANGE PRALINEN.

Proteinreiche Pralinen für einen „Keks-Snack“ ohne Reue, der in den gesunden Ernährungsplan passt.

### REZEPT

**Zutaten:** 150 g Haselnüsse, 100 g weiche, entsteinte Datteln, 2 Esslöffel Kakaopulver, 1 Messlöffel Proteinpulver, Schokolade, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Honig, ½ Orange, mit Schale, Saft einer halben Orange, 2 Tafeln Orangen-Schokolade.



Weitere Tipps unter:  
[www.diddisfoodporn.at](http://www.diddisfoodporn.at) oder  
auf Instagram: @diddis.foodblog

#### Zubereitung:

- 1** Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
- 2** Vorab die Haselnüsse auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten lang rösten.
- 3** Die gerösteten Haselnüsse in einen Mixer geben und fein zerkleinern. Achtung! Nicht zu lange mixen, sonst entsteht dabei Nussbutter.
- 4** Nach dem Mixen Datteln, Kakaopulver, Molkenprotein, Salz, Honig, Orangenschale und den Orangensaft hinzugeben und nochmals mixen. Gegebenfalls etwas Wasser hinzugeben, bis eine klebrige Masse entsteht, die vollständig vermischt ist.
- 5** Die Mischung in gleichmäßige Kugeln (ca. 1,5 cm Durchmesser) teilen. Die fertigen Teigkugeln etwa 15-20 Minuten kalt stellen, bis sie fest sind.
- 6** In der Zwischenzeit die Orangen-Schokolade im Dampfbad schmelzen. Die Energiekugeln mit einem eisenen Spieß oder Zahnstocher in die geschmolzene Orangen-Schokolade tauchen, bis sie vollständig bedeckt sind und nach Belieben verzieren.
- 7** Die fertigen Pralinen erneut abkühlen lassen, bis sie fest sind (etwa eine halbe Stunde). Die fertigen Schokoladen-Orangen Pralinen entweder sofort genießen oder im Kühlschrank aufbewahren (3-4 Tage haltbar).

# Platz 3

## BÄRENTATZEN

### Zutaten:

200g feines Dinkelmehl, 70g fein gemahlene Mandeln, 100g Blütenhonig, 125g Butter, 1 EL Kakao, 1/4 TL Zimt, 1 Msp. Nelken, 1 Prise Salz, Zuckerguss oder Schokoladenglasur

### Zubereitung:

**1** Kakao, Zimt, Nelken, Salz und Mandeln mit dem Dinkelmehl vermischen. Honig und Butter dazugeben und rasch zu einem glatten Teig zusammenkneten. Den Teig etwa eine Stunde kalt stellen.

**2** Aus dem Teig 2 dreifingerdicke Rollen formen, etwa walnussgroße Stücke abschneiden und zu Kugeln formen.

**3** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Ku-

geln auf das Blech setzen und mit einer Gabel einen „Tatzenabruck“ eindrücken.

**4** Für ca. 14 Minuten bei 180 °C Umluft auf mittlerer Schiene backen und dann auskühlen lassen.

**5** Die fertigen Kekse nach Geschmack und Belieben mit einer Zucker- oder Schokoladenglasur verzieren. Am Besten die Pfoten mit der Vorderseite kurz in die Glasur tunken und trocknen lassen.

### Gastein wird Teil der

## Langlauf-Klassiker



Bad Gastein läutet den Winter in diesem Jahr mit einer hochkarätigen Langlauf-Veranstaltung ein. Am 10. und 11. Dezember 2022 ist der Ort erstmals Austragungsstätte der Ski Classics, einer europaweit bekannten Rennserie von Volkslangläufen, die insgesamt 14 Rennen in elf Nationen umfasst. Als Gastgeber des Prologs mit dem Titel „Gastein Classics“ präsentiert die Salzburger Region ihre Kompetenz in Sa-

chen Schneesicherheit und Sportevents. Das Starterfeld der beiden Pro Rennen besteht aus 35 Pro Teams mit je zehn Athletinnen und Athleten. Bei den Amateurrennen sind bis zu 750 Frauen und Männer am Start. Umgeben vom Nationalpark Hohe Tauern dürfen sich Sportler und Zuschauer auf spektakuläre Rennen in atemberaubender Naturlandschaft freuen. Nähere Infos unter [www.gastein.com/gasteinclassics](http://www.gastein.com/gasteinclassics)



## Gastein Classics

auf der Höhenloipe in Sportgastein

Gewinne  
Startplatz für ein  
Amateurrennen

[gastein.com/  
gasteinclassics-  
gewinnspiel](http://gastein.com/gasteinclassics-gewinnspiel)

# Gastein Classics

auf der Höhenloipe in Sportgastein

Samstag, 10. Dezember 2022

<b>9.30 Uhr</b> Bad Gastein Pro Team Tempo (Pro Teams)	<b>13.00 Uhr</b> Gastein Classics 15k (Amateure) Gastein Classics 30k (Amateure) Klassischer Stil
--	--

Sonntag, 11. Dezember 2022

**9.15 Uhr**  
 Bad Gastein Kriterium (Pro Teams)



gastein.com/gasteinclassics

Gastein

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

Jüngster Bundeskanzler aller Zeiten



**Sebastian Kurz**  
(Österreich)

**36**  
Jahre



Rekord. Von 2017 bis 2021 regierte Kurz mit Unterbrechungen und in unterschiedlichen Konstellationen. Sein Alter (31 bei Amtsantritt) machte ihn mindestens ebenso berühmt wie seine konservative Politik. Kurz zierte Cover von Spiegel, Time und Newsweek, galt als „Austrian Wunderkind“. Heute ist der Vater von Konstantin (10 Monate) „Global Strategist“ bei Thiel Capital.



**Jigme Khesar Namgyel Wangchuck**  
(Bhutan)

**42**  
Jahre

Kluger Kopf. Der Monarch ist der fünfte Druk Gyalpo (Drachenkönig) der Wangchuck-Dynastie. Ein nicht nur außergewöhnlich junger Herrscher – er bestieg den Thron mit 26 Jahren –, sondern mit einem Master in Philosophie der Oxford Universität auch sehr gebildet.



**Jacinda Ardern**  
(Neuseeland)

**42**  
Jahre

Rolemodel. 2018 hat Ardern als amtierende Premierministerin ein Kind bekommen, erst zum zweiten Mal in der Geschichte nach Benazir Bhutto (Pakistan). Was auch bleiben wird: Die Bilder der trauernden Regierungschefin nach dem schlimmsten Terroranschlag in Neuseelands Geschichte mit 51 Toten im Jahr 2019.

FOTOS: HG: LP/PHOTOGRAPHIES/ISTOCK/GETTY IMAGES; FLAGGEN: STOCKDEVIL/ISTOCK/GETTY IMAGES; S. KURZ: NEUMAYRM/MVWWW.NEUMAYR.CC; J. ARDERN: MAURITIUS IMAGES/UP/ALAMY/ALAMY STOCK PHOTOS; JIGME: CHRIS JACKSON/CHRIS JACKSON COLLECTION/GETTY IMAGES; TAMI: QATAR EMIRATE COUNCIL/HANDOUT/ANADOLU AGENCY/ABCAPRESS.COM/VIENNAREPORT; N. BUNDEL: CAMILO FREEDMAN/BLOOMBERG VIA GETTY IMAGES; KIM/MAURITIUS IMAGES/ZUMA PRESS, INC./ALAMY/ALAMY STOCK PHOTOS; S. MARIN: HONI REKON/WA/BLOOMBERG VIA GETTY IMAGES



**Tamim bin Hamad Al Thani**  
(Katar)

**42**  
Jahre



Hofiert. Der Vierte Emir von Katar ist Gastgeber der Fußball-WM 2022. 2013 wurde der Kronprinz mit 33 der jüngste Staatschef der arabischen Welt. Er hat drei Ehefrauen, zwölf Kinder, ein geschätztes Vermögen von 1,8 Milliarden Dollar – und soll Europa mit Katars riesigen Flüssiggasvorräten aus der Energiekrise helfen.



**Nayib Bukele**  
(El Salvador)

**41**  
Jahre

Influencer. Der Werdegang eines „High Potential“: mit 18 Unternehmer, mit 31 Bürgermeister und mit 38 Jahren Regierungschef. Auf Instagram inszeniert sich Bukele, mit teils stark bearbeiteten Bildern, als Macher und Familienvater: 3,6 Millionen Follower wollen das sehen.

# (K)Eine Frage des Alters

Die jüngsten und die ältesten Staatsoberhäupter der Welt

**WACHABLÖSE.** So manchem Politiker möchte man nach einer Kranzniederlegung am liebsten auf die Beine helfen. Mit anderen dagegen könnte man die Nacht durchfeiern: Die jüngste und den ältesten dieser Staatspräsidenten und Herrscher trennen über 50 Jahre Altersunterschied. *Von Andrea Schröder*



**Kim Jong-un**  
(Nordkorea)

**38**  
Jahre



Von Vaters Gnaden. Schwierig, sein Alter zu schätzen: Der Diktator mit der Ziegelsteinfrisur, offiziell „Oberster Führer“, wirkt wie ein zu groß geratenes Kind. Während die Bevölkerung hungert, gönnt sich der beliebte Nachfahre von Kim Jong-il († 2011) luxuriöse Anwesen und Yachten.



**Sanna Marin**  
(Finnland)

**36**  
Jahre

Selbstbewusst. Die Sozialdemokratin, seit 2019 im Amt, ist neun Monate älter als Sebastian Kurz. Marin ist seit 2020 verheiratet und hat eine 4-jährige Tochter, Emma Amalia. Dank eines geleakten Party-Videos wissen wir: Neben regieren kann sie auch feiern.





**Joe Biden** 79 Jahre (USA)

Sleepy Joe. So nennen ihn die Amerikaner: Biden merkt man sein Alter einfach an. Anders als bei seinem Konkurrenten Donald Trump. Das vitale Raubein ist nur drei Jahre jünger.

**Michel Aoun** 89 Jahre (Libanon)

89 Jahre



Methusalem. Er gilt als ältestes Staatsoberhaupt der Welt. Die Amtszeit des Präsidenten läuft am 31. Oktober ab, doch das Parlament des krisengebeutelten Libanon konnte sich bislang nicht auf einen Nachfolger einigen.



**Yoweri Museveni** 78 Jahre (Uganda)

Ermächtigt. Museveni herrscht seit 1986 in Uganda und stellte unter anderem Homosexualität unter Strafe. 2017 schaffte er per Verfassungsänderung die Altersgrenze für Politiker ab, damit er weiter regieren kann.



Ältester Präsident

**W**as bedeutet das Geburtsjahr, wenn es ums Regieren oder Repräsentieren eines Staates geht? Dass Alter wirklich „nur eine Zahl“ sei, daran

glauben die Wenigsten wirklich. Der Jugend gesteht man Tat- und Willenskraft ebenso zu wie ein gewisses Verständnis für gesellschaftliche Herausforderungen und Strömungen. Ältere Menschen gelten als erfahren und besonnen. Die „Rush Hour“ des Lebens mit Karriereaufbau und Familiengründung haben sie hinter sich, das große Ganze im Blick. In Demokratien hat man die Wahl: Wem gibt man den Vorzug?

**Greise Diktatoren.** Finnland hat sich mit Sanna Marin für

die derzeit jüngste Regierungschefin der Welt entschieden, Österreich setzt mit Alexander Van der Bellen auf einen „elder statesman“. In diktatorischen Regimen oder auch Monarchien wird einem der Herrscher dagegen vorgezogen. So verwundert es nicht, dass viele der autoritären Herrscher Afrikas die 70 weit überschritten haben. Sie sitzen wie Teodoro Obiang (80, Äquatorialguinea), Denis Sassou-Nguesso (79, Republik Kongo) und Yoweri Museveni (78, Uganda) seit Jahrzehnten fest im Sattel. Ihre Macht ze-

mentieren sie mithilfe ihrer Clans, Korruption und Gewalt. Von wegen Altersmilde!

**Passives Wahlrecht.** Sie sind jünger als 35? Da können Sie in Österreich längst ein Unternehmen leiten, Richter sein oder am offenen Herzen operieren. Nur für das Amt des Bundespräsidenten sind Sie noch nicht alt genug. Auf den Weg dorthin können Sie sich schon mal machen: Zu allen anderen Wahlen (Gemeinde, Nationalrat) kann man ab 18 kandidieren. ★

**Alexander Van der Bellen** (Österreich)



Gut gereift. Österreichs alter und neuer Bundespräsident kam in Wahlkampf-Interviews um sein Geburtsjahr 1944 nicht herum. Er fühle sich „fitter als 2016“, so der Amtsinhaber und: „Ich finde, ich bin jetzt langsam reif (...) genug, um dieses Amt auszuüben.“

**König Charles III.** 73 Jahre (England)

73 Jahre



Bitte warten. Mit Königin Margrethe von Dänemark (82) und Harald von Norwegen (85) gibt es zwar noch betagtere Hoheiten – so lange wie Charles musste aber zuvor noch kein Thronfolger auf die Krone warten.



78 Jahre



**Ali Chamenei** 83 Jahre (Iran)

83 Jahre

Ayatollah. Die „Islamische Republik Iran“ erlebt derzeit eine schwere Krise. Menschenrechtsverletzungen, vor allem gegen Frauen, werden von der Bevölkerung nicht länger hingenommen.

# Obergrenze längst erreicht

**ASYL.** Containerdörfer oder Zelte kommen für die Freiheitlichen nicht in Frage.

**N**ach der Ankündigung von Innenminister Gerhard Karner, Zelte und Containerdörfer aufstellen zu lassen, fordern die Salzburger Freiheitlichen stattdessen einen

Komplettstopp an Flüchtlingsaufnahmen. „Im Sommer wurde die jährliche Obergrenze von rund 37.000 Asylwerbern bereits überschritten“, so Salzburgs freiheitliche Landespartei- und

Klubobfrau Marlene Svazek. Hochgerechnet würden 2022 auf Österreich insgesamt 71.000 neue Asylwerber zu kommen.

Haslauer und seiner ÖVP gibt? Aber vielleicht ist man ja zufrieden mit der Linkskoalition und deren Ansichten.“

**Konsequenz gefragt.** Für die Freiheitlichen ist klar, dass es ein Aussetzen des Asylrechts samt Zurückweisungen und eine konsequente Abschiebungspolitik braucht. Die Bundesregierung ist für den Schutz der Staatsgrenzen nicht nur verantwortlich, sondern dazu verpflichtet. „Aus meiner Sicht kommen wir an einem Aufnahmestopp nicht vorbei. Es können nicht nur ein paar Staaten in der EU diese Last stemmen.“ ★

## Probleme offensichtlich.

„Ich wundere mich auch, warum es seit Wochen zu diesem Thema keinen einzigen Kommentar von LH Wilfried

**„Die Asylobergrenze von 37.000 wurde bereits im Sommer überschritten! Es braucht einen Komplettstopp an Aufnahmen.“**

**Marlene Svazek**  
Landesparteiobfrau der FPÖ



ANZEIGE



## HEIMAT. FREIHEIT. SICHERHEIT. **AUFSTEHEN FÜR UNSERE HEIMAT**

Die Regierung hat in der Asylfrage längst aufgegeben. Der Sicherheitsnotstand im Großquartier Bergheim/Lengfelden wird zur Gefahr für die Gemeinde. Der Ausbruch der Diphtherie und der Quarantänebruch zeigen das vollkommene Versagen der ÖVP in der Asylpolitik.

### WIR FORDERN DAHER:

- Asylstopp und Schließen der Grenzen für illegale Zuwanderer
- Rückweisung von Zuwanderern aus sicheren Drittstaaten an der Grenze
- Abschieben straffälliger Asylwerber
- Keine weiteren Asylgroßquartiere



## PONGAU- & ENNSTALBLICKE



### GLASEREI ZAND

## „Tag der offenen Glastüre“

Anlässlich der Fertigstellung des Bürozubaus und der Neugestaltung der Ausstellungs- und Geschäftsräume nahm am 21. Oktober 2022 auch die Glaserei Zand am österreichweiten „Tag der offenen Glastüre“ teil. Die Besucher konnten sich von der Vielfältigkeit des Werkstoffes Glas überzeugen, den Beruf des Glasbautechnikers etwas kennenlernen und ein paar gemütliche Stunden im familiengeführten Handwerksbetrieb verbringen. Familie Zand freut sich sehr, über das rege Interesse und das positive Feedback ihrer Stammkunden.

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL

# Dieselkino Gewinnspiel

**DIESEL  
KINO**  
www.dieselkino.at

GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN  
FÜR **BLACK PANTHER 2**  
**WAKANDA FOREVER**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail an [office@pongaumagazin.at](mailto:office@pongaumagazin.at) oder eine Postkarte mit dem Kennwort „BLACK PANTHER“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzach-siedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 07.11.2022**

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





**PTS BISCHOFSHOFEN**

# 7. Tag der Betriebe

Erstmalig waren Schüler/innen der Sport-Mittelschulen Bischofshofen und Werfen zu Gast, auch die Bürgermeister der zuständigen Gemeinden konnten als Ehrengäste bei der Veranstaltung begrüßt werden. Bereits zum 7. Mal fand Ende September der bewährte „Tag der Betriebe“ an der Polytechnischen Schule Bischofshofen statt. Ziel dieser Aktion ist die Entwicklung einer Plattform, die allen Beteiligten ermöglicht Kontakte zu knüpfen. Erstmalig waren auch die Schüler/innen der Abschlussklassen der Sportmittelschule Bischofshofen und der Sport-Mittelschule Werfen bei der Veranstaltung zu Gast um im Rahmen der Berufsorientierung ihr Wissen über Ausbildungsmöglichkeiten in der Wirtschaft zu vertiefen. 54 Lehrlingsauszubildende Betriebe aus der Umgebung kamen an drei Vormittagen an die Schule und stellten sich in jeweils einer Unterrichtseinheit den zukünftigen Lehrlingen und interessierten Eltern vor. Aus erster Hand erhielt das interessierte Publikum Informationen über verschiedene Lehrberufe und Ausbildungsmöglichkeiten der engagierten Betriebe.

FOTOS: STRAUSS/STADTGEMEINDE



## ERÖFFNUNGSFEST WALDKINDERGARTEN GOLDEGG

Ein Grund zum Feiern, weil ein Traum wahr wurde! Am 8. Oktober 2022 fand das Eröffnungsfest des Waldkindergartens Waldameisen in Goldegg statt. Nach Begrüßung durch Obfrau Réka Buday des Vereins ARGE Waldameisen, den Bürgermeister Hannes Rainer und der Familie Thoma folgte eine musikalische Vorführung der Waldkinder. Für herbstliche Kulinarik war gesorgt, es tummelten sich die Kinder zwischen begeisterten Besuchern und sonniges Wetter sorgte für eine Extraportion gute Stimmung. Der vom Obst- und Gartenbauverein Goldegg letztes Jahr gespendete Apfelbaum wurde umgesetzt und es war natürlich möglich, das wunderschöne, von der Familie Thoma gespendeten Holz100 Vollholzhaus zu besichtigen. Es wurde auch der symbolische Sponsorenbaum präsentiert und bei allen Unterstützern bedankt. Als Abschlussprogramm wurde mit den Gästen in den Mächenwald hinaufspaziert, wo Mitmach-Stationen einladen den Wald achtsam wahrzunehmen und die Draußenzeit mitzerleben.

FOTO: MANFRED GARTNER

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





Boomerangartige Tagfahrlichter, Tigernase und ziemlich scharf gezeichnet. Der Sportage ist weit weg von langweiligem Design.

# Sportage-Tage

**DESIGNBOMBE.** Die Koreaner pfeifen derzeit auf „normales“ Design. Was man dem EV6 andichtet, nämlich coole Optik, zeigt nun auch der Sportage. Von Schönheit alleine lebt man aber nicht. Wir fahren deshalb das SUV einige „Sportage-Tage“. *Von Werner Christl*

**D**ie Frage: „Ist das ein E-Auto“ haben wir öfter gehört. E-Autos sind in der Regel mit modernem Outfit versehen und altmodisch wirkt der Sportage nun wirklich nicht. Tatsächlich fährt unser Testwagen zwar mit

48-Volt-Hybrid vor, aber unter der Motorhaube werkt eine 1.6-Diesel mit 136 PS. Der ist im Eco-Modus ein eher zurückhaltender Zeitgenosse, aber im Sportmodus gibt er sich überraschend flott. Die 48-Volt-Mild-Hybrid-Technik in Verbindung mit einem „intelligenten

Handschatgetriebe“ hilft da dem Motor zusätzlich auf die Sprünge. Zudem können wir den Koreanern ein Plus in Sachen Geräuschkämpfung eintragen. Das Fahrwerk ist durchaus im leicht sportlichen Bereich angesiedelt. Die Sechsgangschaltung könnte vielleicht eine

Spur präziser zu schalten sein. Auf der anderen Seite handelt es sich um ein intelligentes Schaltgetriebe mit elektronisch gesteuerter Kupplung, das auch eine Segelfunktion hat und so Sprit sparen hilft. Beim Verbrauch lagen wir im Test bei 6,5 Litern.



## KIA SPORTAGE 1.6 CRDI AWD

**Leistung:** 136 PS  
**Testverbrauch:** 6,5 Liter  
**Motor:** 1.6 Diesel  
**Kofferraum:** 526 Liter  
**Länge:** 4,52 Meter

Mit 4,52 Metern Länge ist der aktuelle Sportage etwas länger als sein Vorgänger.

Der Koreaner sieht auch von der Seite betrachtet dynamisch aus.



**Cockpit.** Der Arbeitsplatz ähnelt dem des EV6, was durchaus als Kompliment gemeint ist. Der mittige 12,3-Zoll-Screen ist relativ niedrig angebracht. Das bringt bessere Übersicht. Was speziell auffällt, ist ein Bedienpaneel mit doppelter Funktion. Über einen Pfeil wird zwischen Klimaanlage und Hauptmenü des Multi-

funktionscreens hin- und hergeschaltet. Das ist im Grunde eine gute Idee, allerdings mit kleinen Tücken. So ist der Lautstärkenregler gleichzeitig der Temperaturregler für die Klimaanlage. Dadurch wird es schon einmal warm statt lauter. Die verbauten Materialien wirken großteils hochwertig, wer genauer hinsieht findet

aber doch einiges an „gewöhnlichem“ Kunststoff. Alles in allem ein äußerst gefälliges Cockpit, das den europäischen Geschmack trifft. Überrascht hat uns das Platzangebot auf den Rücksitzen. Die Rücklehnen Letzterer lassen sich übrigens verstellen. Im Gegenzug ist der Kofferraum (dort verstecken sich ja die Hybridbatterien) etwas

kleiner als der des Konkurrenten VW Tiguan. Das Fazit der Geschichte: Der Sportage zeigt, dass auch progressives Design vom Kunden angenommen wird. Der Kia Sportage startet preislich ab 31.490 Euro. Das Testauto in der Goldvariante mit Allrad, Glaspanoramadach sowie anderen Nettigkeiten liegt bei über 50.000 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](http://www.bäm.at)

**BÄM.at**  
MOBILITY

Carsharing Auto Abo

**JETZT ANMELDEN & AUTO MIETEN.**

[www.bäm.at](http://www.bäm.at)

**NEU**  
VW California Coast & Grand California

Reisemobile

**REISEMOBILE MIETEN PRIVAT & UNABHÄNGIG.**

[www.bäm.at](http://www.bäm.at)

ANZEIGE



Josef Stock sen.  
VW Markenleiter



„Das Unlimited Paket ist beim Polo für die Ausstattungslinien Life, Style, R-Line und GTI verfügbar. Sie erhalten auf die Mehrausstattungen im Paket bis zu 40% Preisvorteil.“

AUTOHAUS VIERTHALER

# Der neue Polo

**DIE NÄCHSTE EVOLUTIONSSTUFE:** Der neue Polo fährt als eines der ersten Autos seiner Klasse teilautomatisiert.

**D**er neue Polo schlägt mit den neuen „IQ.LIGHT LED-Matrix-Scheinwerfern“ und der Kühlergrill-Querspange als LED-Lichtstreifen eine stilistische Brücke zu den ID-Modellen sowie zum neuen Golf und Arteon. Innen punktet der Polo

mit dem „Digital Cockpit“, einem neu gestalteten Multifunktionslenkrad, Infotainmentsystemen der neuesten Generation. Er kann erstmals auch teilautomatisiert gefahren werden. Der „IQ.DRIVE Travel Assist“ ist optional erhältlich und „Lane Assist“ ist serienmäßig

an Bord. Neu konzipiert und konfiguriert wurden die Ausstattungslinien: Polo, Life, Style und R-Line. Darüber hinaus gibt es den Polo wieder als GTI. Zur Wahl stehen fünf Ottomotoren: Der Benziner mit 59 kW (80 PS), 70 kW (95 PS) und 81 kW (110 PS). Den

70-kW-Motor gibt es optional mit einem 7-Gang-Doppelkupplungsgetriebe (DSG). Den 81-kW-Motor hat dieses serienmäßig. Darüber hinaus gibt es ihn wieder als 1.0 TGI mit einem bivalenten Erdgas-/Benzintrieb und einer Leistung von 66 kW (90 PS). ★

ANZEIGE FOTOS: VOLKSWAGEN, ATELIER OCZLON

## Viel erwarten, noch mehr bekommen

Ihr Ausstattungspaket mit bis zu 70%\* Preisvorteil

Jetzt sofort verfügbar



Der T-Roc<sup>1)</sup>



Der Golf<sup>2)</sup>



Der Polo<sup>3)</sup>

\*Das Unlimited Paket ist optional bestellbar und beinhaltet einen Preisvorteil gegenüber der Auswahl einzelner Sonderausstattungen. Im Paket enthaltene Ausstattungen und Preise können je nach Modellvariante bzw. Motorisierung variieren. 1) Das Unlimited Paket ist beim T-Roc für die Ausstattungslinien Life, Style und R-Line verfügbar. Sie erhalten auf die Mehrausstattungen im Unlimited Paket bis zu 40% Preisvorteil. 2) Das Unlimited Paket ist beim Golf für die Ausstattungslinie Life verfügbar. Sie erhalten auf die Mehrausstattungen im Unlimited Paket 70% Preisvorteil. 3) Das Unlimited Paket ist beim Polo für die Ausstattungslinien Life, Style, R-Line und GTI verfügbar. Sie erhalten auf die Mehrausstattungen im Unlimited Paket bis zu 40% Preisvorteil. Verbrauch: 4,7 - 9,4 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 100 - 213 g/km. Erdgasverbrauch: 5,8 - 6,6 m<sup>3</sup>/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 104 - 119 g/km. Symbolfoto. Stand 07/2022.



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

Ihr autorisierter Verkaufsagent

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

www.vierthaler.at



Robert Hafner  
Verkauf Autoschober

MOTOR

„Auf dem Pariser Automobilsalon 2022 stellte die Marke Jeep® den Jeep Avenger vor, das erste rein elektrisch angetriebene Modell der Marke.“

AUTOSCHOBER

## Der neue Jeep® Avenger

Die Marke Jeep® stellt in Paris mit dem Avenger ihr erstes batterieelektrisches SUV vor.

**D**er Avenger folgt dem Design-Ansatz der modernen Interpretation des Jeep Designs. An der Vorderseite des Fahrzeugs wirkt der ikonische Siebenschlitz-Kühlergrill als authentisches visuelles Merkmal. Das Cockpit der 1<sup>st</sup> Edition verfügt über ein hochmodernes

Uconnect Infotainment-System mit einem 10,25 Zoll großen Display in Kombination mit einer voll digitalen und individuell konfigurierbaren 10,25 Zoll TFT-Instrumentenanzeige. Er verfügt über autonomes Fahren Level 2 mit automatischer Steuerung von Geschwindigkeit, Abstand und Spurhaltung in

der Kombination von adaptiver Cruise Control mit Spurhalte-Assistent. Das Selec Terrain-System bietet sechs Modi: Normal, Eco, Sport, Snow, Mud und Sand. Der 400 Volt-Elektromotor ist der erste von Emotors und liefert 115 Kilowatt (156 PS) Leistung. Die neue Batterie soll für eine geplante

Reichweite von 400 km im kombinierten WLTP-Zyklus und 550 km im WLTP Stadtzyklus sorgen. Ein essenzieller Grundpfeiler eines SUV von Jeep ist die Leistungsfähigkeit, die heute dank der 4xe-Hybrid-Plug-in-Technologie und des Elektroantriebes einen effizienteren Ansatz bietet. ★

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



**RESERVIERUNG ÜBER:  
BETHEFIRST.JEEP.AT  
BIS 30.11.22 MIT GRATIS  
WALLBOX ZU JEDER  
1<sup>ST</sup> EDITION BESTELLUNG.**

Bis zum 30. November läuft eine Reservierungsaktion für den Jeep Avenger 1st Edition – eine exklusive, komplett ausgestattete und vollelektrische Version. Dieses einzigartige Modell kann nur von denjenigen Personen gekauft werden, die sich vorher auf der Pre-Booking Plattform registriert und Ihr Fahrzeug reserviert haben.

**Jeep**  
THERE'S ONLY ONE



**AUTOSCHOBER.AT**

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

# DER HANDEL

## BIETET FÜR JEDEN WAS



**CHANCEN.** Die duale Lehrausbildung in Handelsbetrieben bietet vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten mit tollen Zukunftschancen bis hin zum Hochschulniveau. Es liegt an „Dir“.

**I**nsgesamt beschäftigt der Handel in Österreich aktuell 15.185 Lehrlinge, davon 5.532 im ersten Lehrjahr. Ob im Groß- und Einzelhandelsverkauf im Büro oder der Logistik sowie in den vielen Branchenschwerpunktausbildungen, kann den jungen zukünftigen MitarbeiterInnen eine Ausbildung mit Berufs- und Lebensbasis samt Zukunftschancen geboten werden, wie Spartengeschäftsführer Johann Peter Höflmaier betont. Im Ranking der zehn häufigsten Lehrberufe führt bei den Mädchen die Einzelhandelsausbildung mit Platz 1 aller Lehrberufe die Statistik überlegen an. Bei den Burschen belegt die Einzelhandelsausbildung immerhin Platz 4 im Lehrstellenvergleich aller Branchen.

**Weiterbildung.** „Lehre mit Matura“ im Handel gewährleistet zusätzlich eine besondere Art der Weiterbildungsinitiative. Neu, und nicht jedermann bekannt: „In vier Semestern zum Master“ ist auch

ohne Matura möglich – an der Berufsakademie Handel. Mit dieser Ausbildungsinitiative gibt es in Österreich eine berufsbegleitende Weiterbildung auf Hochschulniveau für Lehrlinge, Mitarbeiter, Wieder- und Quereinsteiger sowie Unternehmensgründer im Handel.

**Neue Lehrberufe.** Mit neuen Lehrberufen wie E-Commerce-Kaufmann/-Frau oder Sportgerätefachkraft Zukunftschancen sichern. Der Lehrberuf E-Commerce-Kaufmann/-frau bildet die Online-Fachkräfte der Zukunft aus. Die Handelsbetriebe beschäftigen neben Werbeagenturen zunehmend eigene Mitarbeiter, die Websites sowie Webshops gestalten, betreuen und bewerben. Den dreijährigen Lehrberuf gibt es seit 2018 und bietet einen vielseitigen, spannenden Arbeitsalltag und eine fundierte Ausbildung.

**Kein Tag ohne Sport?** Dann nutze dein Talent im neuen Lehrberuf Sport-

gerätefachkraft. Sportartikel werden immer technischer, individualisierter und digitaler. Darum braucht der Handel auch ExpertInnen, die dem gewachsen sind und Kundinnen und Kunden in Sportgeschäften kompetent beraten. Der neue dreijährige Lehrberuf Sportgerätefachkraft ermöglicht dies. ★

### KONTAKT



Wissenswertes rund um  
die Lehre  
bietet der Kurzfilm

# JOBS MIT ZUKUNFT!



**LEHRE IM LEBENSMITTELHANDEL.** Die Branche bietet unterschiedlichste Ausbildungsmöglichkeiten und ist dank der „Dualen Akademie“ auch für Maturanten interessant.

**W**er glaubt, dass mit einer Lehrausbildung im Lebensmittelhandel nur eingeschränkte Ausbildungsmöglichkeiten einhergehen der irrt sich gewaltig. Derzeit absolvieren in Salzburg fast 430 Lehrlinge in 11 unterschiedlichen Berufen ihre Ausbildung in diesem Fachbereich. Darunter finden sich neben den klassischen Berufen im Einzel- und Großhandel unter anderem auch E-Commerce- und Betriebslogistikkaufleute sowie Finanz- und Rechnungswesen-Assistenten.

**Lehre & Matura.** Viele der jungen Talente nutzen darüber hinaus auch die kostenlose Möglichkeit, die Berufsaus-

bildung mit der „Lehre mit Matura“ zu kombinieren. Der Großhandel bietet seit 2019 zudem AHS-Maturanten und Studien-Abbrechern im Rahmen der „Dualen Akademie“ attraktive Karriereperspektiven und Chancen. Die Teilnehmer des innovativen Programms durchlaufen dabei in eineinhalb bzw. zweieinhalb Jahren eine maßgeschneiderte Ausbildung für die Branche. 70 Prozent davon finden direkt in den jeweiligen Betrieben statt. 20 Prozent in den Kompetenzzentren der Berufsschule, die dafür eigene Klassen bildet und 10% bei Bildungsanbietern wie dem WIFI, wo gezielt digitale, soziale und internationale Zukunftskompetenzen geschult werden. Alle Absol-

venten erhalten dafür den Titel „DA-Professional“.

**Einstieg und Aufstieg.** Ab dem ersten Ausbildungstag werden die Teilnehmer auf Höhe des Mindestkollektivvertrags des Handels entlohnt. Neben dem finanziellen Aspekt punktet die „Duale Akademie“ mit dem möglichen Erwerb von sprachlichen und fachlichen Kompetenzen, welche im Zuge eines Auslandsaufenthalts aufpoliert werden können. Dass ein solcher Berufsweg Karrierechancen eröffnet, ist naheliegend. ★





# Adidas Infinite Trails 2022

**GASTEINERTAL.** Florian Pirnbacher hat dieses Jahr bei den Adidas Infinite Trails im Gasteinertal teilgenommen und berichtet über seine Erfahrungen. *Von Florian Pirnbacher*

**D**ie Adidas Infinite Trails sind eine junge Laufveranstaltung im Gasteinertal. Sie bietet verschiedenste Distanzen, entweder als 3er Team oder als Einzelstarter. Die Teilnehmer des Teamrace sind auf drei Distanzen aufgeteilt: Team Loop S mit 21 Kilometern und 1900 Höhenmetern, Team Loop M mit 35 Kilometern und 2700 Höhenmetern und Team Loop L mit 44 Kilometern und 3000 Höhenmetern. Trail-Einsteiger können sich auf einer 15 Kilometer langen Strecke beweisen. Zusätzlich haben Einzelstarter die Möglichkeit, entweder die Loop L Strecke des Teamrace alleine zu bewältigen oder sich auf die Königsdistanz zu wagen:

Das 65k Individual Race – hier bewältigt man ca. 60 Kilometer mit 5000 Höhenmetern. Ich war bei diesem Event eigentlich schon von Anfang an dabei – war fast jedes Jahr angemeldet, aber irgendwie kam jedes Mal etwas dazwi-

schen. Entweder musste das Rennen aufgrund von Wetterkapriolen abgesagt werden oder eine Verletzung hinderte mich am Start. Nicht so dieses Jahr! Welche Strecke ich gewählt hatte, liegt eigentlich auf der Hand: Die längste

und schwierigste – aber auch die landschaftlich schönste Strecke sollte es werden!

**65k Individual Race.** Beim 65k Individual Race läuft man wie bereits erwähnt etwa 60 Kilometer mit ca. 5.000 Hö-

Sonnenaufgang.







Die Sonne scheint!



Am Weg zum Gamskarkogel.

henmetern. Damit man sich die Distanz wieder etwas besser vorstellen kann: 60 Kilometer entspricht der Distanz von St. Johann nach Salzburg, dazwischen drei Aufstiege auf den Hochkönig, dann hat man fast 5.000 Höhenmeter erreicht.

**Start.** Tagwache am 10. September 2022 war bereits um 04:00 Uhr morgens, ein schnelles Frühstück eingenommen und dann mit dem Auto nach Hofgastein. Meine Ausrüstung hatte ich am Vorabend bereits gepackt, einziges Fragezeichen war vorher

noch das Wetter – würde es aushalten? Oder wird es eine Regenschlacht? Als ich dann um 05:00 Uhr aus dem Auto stieg, sah ich einen wolkenlosen Himmel (soweit es in der Dunkelheit erkennbar war) und kurzerhand wurde die Ausrüstung noch etwas angepasst. Pünktlich um 06:00 Uhr erfolgte der Start in der Alpen Arena, das Startfeld umfasste 60 TeilnehmerInnen auf der langen Distanz. Die ersten paar Minuten waren sehr schnell, aber nach etwa einem Kilometer wurde das Gelände bereits steiler und ich drosselte das Tempo.

**Höhenmeter über Höhenmeter.** Entlang des Wasserfallwegs ging es hinauf, vorbei am Annencafe, dann steil bergauf zu den Rastötzenalmen, wo nach ca. 5 Kilometern bereits die erste Verpflegungsstation aufgebaut war. Kurz ein Energiegel gefuttert und sofort weiter, immer bergauf. Über die Schmalzscharte folgten wir

dem Grat zum Frauenkogel auf 2.424m mit seinem wunderschönen Gipfelkreuz. Am Grat entlang ging es weiter bis auf den Gamskarkogel auf 2.467m. Der erste Anstieg hatte es in sich, man musste 1.900 Höhenmeter in einem Stück bewältigen. Lange Zeit zum Ausruhen gönnte ich mir am Gipfel aber nicht, nach dem Aufstieg er- ➤



**Wintertauschbörse**  
**2022**

**Peter Eder**  
AK-Präsident  
ÖGB-Landesvorsitzender

**12.-13.11. | Wielandnerhalle**  
Bischofshofen

**19.-20.11. | Messezentrum**  
Salzburg

[www.ak-salzburg.at](http://www.ak-salzburg.at)



Graukogel-Grat.



folgt üblicherweise der Abstieg. Und so ging es über die Tofernscharte zur Poserhöhe und weiter runter zum Hotel Grüner Baum in Bad Gastein. Nach einer guten Stärkung bei der Verpflegungsstelle ging es ein kurzes Flachstück Richtung Köttschachtal, aber gleich darauf nach rechts ansteigend zur Graukogel Mittelstation. Von

der Mittelstation gleich weiter rauf zur Bergstation und von dort über den Zirbenweg entlang zur Palfnerscharte mit dem gleichnamigen Palfnersee auf der rechten Seite.

**Gratwanderung.** Ab der Palfnerscharte wartete der anspruchsvollste Teil der ganzen Runde auf uns: der Gipfelgrat zum Graukogel.

Dieser Abschnitt erforderte vollste Konzentration, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Der Weg ist nur mehr durch alte Wegmarkierungen gekennzeichnet, aber zum Renntag war die Berggrettung vor Ort und hatte das Gelände umfassend gesichert – ein großes Lob hier an die Berggrettung! Der Weg über das Blockgelände am

Grat dauerte ca. 30 Minuten, dann war ich am höchsten Punkt (und zufällig auch Halbzeit) der Strecke, dem Graukogel auf 2.492m.

### Sonne – Regen – Schnee?

Natürlich musste ich nach dem Gipfel wieder Richtung Tal laufen, es ging wieder zur Bergstation und zur Mittelstation, beides mit Verpfle-



ab

ANDREASBOLDT  
PictureArtist

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

## Stubnerkogel.

gungsstationen. Anschließend drehte sich die Strecke Richtung Böckstein, entlang des Böcksteiner Höhenweges. Mehrmals während des Rennens machte ich mir Gedanken über das Wetter. Die Aussichten vom Wetterbericht einen Tag vor dem Rennen waren wenig erfreulich. Aber das Wetter war bis 13:00 Uhr wirklich super – fast 7 Stunden lang Sonne und blauer Himmel. Als ich durch Böckstein lief, merkte ich aber dann die ersten kleinen Regentropfen. „Wird schon nicht so schlimm werden“, dachte ich mir da noch. Nach der Verpflegungsstation in Böckstein erfolgte der Anstieg in Richtung des dritten und letzten Gipfels – dem Stubnerkogel. Vorbei ging es an der Böckfeldalm und der Zittrauer Alm, immer steil bergauf. Leider ließ der Regen nicht mehr nach, er wurde immer stärker. Kurz nach der Zittrauer Alm zog ich meine Regenjacke und meine Handschuhe an, um nicht auszukühlen.


**Downhill zum Ziel.** Kurz unter dem Gipfel des Tisch-

kogels (2.432m) setzte dann allmählich leichter Schneefall ein, aber der störte jetzt auch nicht mehr wirklich. Es ging sofort weiter, die letzten Höhenmeter rüber zum Stubnerkogel auf 2.246m und einer Verpflegungsstelle direkt am Gipfel. Ab nun ging es 14 Kilometer über Trails und Pisten bergab ins Angertal, vorbei an der letzten Verpflegungsstelle und danach Richtung Hofgastein. Nach einem kurzen Gegenanstieg auf die gegenüberliegende Talseite führte die Strecke in einem sehr flotten Downhill hinunter in den Ort und auf die Zielgerade. Völlig durchnässt überquerte ich nach 10 Stunden und 24 Minuten die Zielinie und konnte somit den 18. Platz erreichen!

**Fazit.** Aus persönlicher Sicht waren die Infinite Trails 2022 eines meiner besten Rennen bisher. Körperlich hatte ich auf 60 Kilometer Strecke kaum Probleme und konnte zum Schluss sogar noch das Tempo erhöhen. Hinzu kommt, dass die Strecke im Gasteinertal zwar herausfordernd, aber mit ih-



ren atemberaubenden Bergpanoramen unbeschreiblich ist! Die wirklich perfekte Organisatin des Rennens ist dann noch das i-Tüpfelchen am ganzen Event. Da passt von A bis Z einfach alles, vom Startbereich in der Alpen Arena über die Verpflegungsstellen, die Streckenposten, die Markierungen, der Zieleinlauf – alle Mitwirkenden sind mit vollem Einsatz dabei! Darüber freut

man sich als Teilnehmer ganz besonders. Der nächste Rennbericht folgt schon in der nächsten Ausgabe des Weekend-Magazins, denn zwei Wochen nach den Adidas Infinite Trails fand bereits die nächste Veranstaltung statt – die Premiere des Alpin Team Trails in Werfenweng am 24. September! Einstweilen wünsche ich euch sportliche Grüße, Flo. 



**michaelrieder**  
**TISCHLER**

Möbel Vorräume Tischlerarbeiten  
Sitzmöbel Schränke Kommoden Küchen  
Wohnzimmer

**michaelrieder**  
Liechtensteinklammstr. 103, 5600 St. Johann i.Pg.  
Mobil: 0664 / 512 898 4, michaelrieder@gmx.com



**haas**



# RED ZAC



## Kappacher

# Hausmesse

vom 27. Oktober bis 19. November



SONDERPREIS

# 699.-

**HP 15s-eq1667**

15,6" Notebook, AMD Ryzen™ 5 4500U Prozessor, 512GB SSD Speicher, 16 GB Arbeitsspeicher, FullHD Display, Windows 10 Home, 1 Jahr Garantie.



SONDERPREIS

# 399.-

**LENOVO IdeaPad 3**

15,6" Notebook, Intel® Celeron® 6305 Prozessor, 128GB SSD-Speicher, 4GB Arbeitsspeicher, FullHD Display, Windows 11 Home, 2 Jahre Garantie.



SONDERPREIS

# 199.-

**LENCO Bluetooth Plattenspieler**

2 Geschwindigkeiten 33 und 45 U/min, Moving Magnetic Cartridge (MMC), Riemenantrieb, Auto-Stopp, 2 Lautsprecher, Ausgangsleistung: 2 x 10W RMS, MDF-Gehäuse, Staubschutzhaube aus Kunststoff.



statt 569.-  
SONDERPREIS

# 397.-

**GORENJE Einbaugeschirrspüler**

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



Waschmaschine  
und Trockner in  
einem Gerät

statt 799.-  
SONDERPREIS

# 537.-

**GORENJE Waschtrockner**

10 kg Waschen 6 kg Trocknern, 10 Jahre Motor-garantie, sehr leise, Aquastop: Schutz vor Wasser-schäden, 15 Programme inkl. Kurzprogramm + Programm für Allergiker. Type: WD10514PS



statt 429.<sup>99</sup>  
SONDERPREIS

# 299.-

**PHILIPS Kaffeevollautomat**

2 aromatische Kaffeespezialitäten aus frischen Bohnen: starker Espresso oder milder Kaffee, intuitive SensorTouch Benutzeroberfläche. Cremiger Milchschaum, AquaClean, einfache Reinigung. Type: EP2221/40

Red mit uns.

Red Zac.

☎ 06412 20020

✉ shop@redzac-kappacher.at



**redzac-kappacher.at**

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

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