

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11AC9307K



AB 16. NOVEMBER LEUCHTEN
KINDERAugEN WIEDER BEIM
LICHT-ADVENT
IN ST. JOHANN

JO **LICHT**
REGIONAL **ADVENT** 

6. NOV - 24. DEZ 2023



Advent Shopping

HAUPTGEWINN
10.000 €

in SBS-Schecks



*Echt.
Regional*

JO

SHOPPING

Aktionsgemeinschaft
Bischofshofen

Handel • Gastronomie • Dienstleistung

**Schwarzach
aktio**

50 TAGESKARTEN
für die **Felsentherme
Bad Gastein**



24 TOLLE GEWINNE
beim größten freistehenden
Adventkalender Österreichs
mehr Info auf
www.colordrack.at



fotoCharly.at
meine online Fotowelt

www.sbsshopping.at



TOTO WOLFF
Teamchef
Formel 1
Mercedes

MARK MATESCHITZ
Red-Bull-Erbe

**SUPERREICH IN
ÖSTERREICH**



**JOB OFFENSIVE:
BÄCKER*IN**

NR. 190 • 09. / 10. NOVEMBER 2023

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN

MAGAZIN



**BUCHFALTKÜNSTLERIN
ELFI DULLER**



**VEREINE IM
PONGAU & ENNSTAL:
DIE ARES PASS**



**DIE GEWINNER
KEKSREZEPTE
GEWINNSPIEL**

ÖSTERREICHISCHE POST AG • POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPAZ 5600, ST. JOHANN, RW 11403907K



Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



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

WOHNSTUDIO RESCH

Zeitloses Design by next125

IM WOHNSTUDIO RESCH. Mit next125 setzt das Wohnstudio Resch auf zeitlose und sinnstiftende Produkte, die Küche und Wohnbereich weiter verschmelzen lassen.

Designklassiker, Statement-Pieces, Ikonen – ganz egal, wie Sie es nennen möchten: manche Dinge kommen nie aus der Mode. So auch die Produkte von next125. Die authentischen

Designs bestehen durch ihre Reduktion auf das Wesentliche: funktional, geradlinig, zeitlos und elegant – all diese Attribute vereint in einem Möbelstück. Sie beherrschen

das Zusammenspiel zwischen Form und Funktion perfekt und fügen sich spielend in den jeweiligen Lebensstil der Bewohner ein, sodass sie selbst nach Jahren noch zeitgemäß sind. Ma-

chen Sie sich am besten selbst ein Bild über die aktuellen next125 Ikonen und schauen sie im Showroom des Wohnstudio Resch vorbei! Christian und Richard Resch beraten Sie gerne! ★

ANZEIGE Fotos: NEXT125, Andreas Boltz / Weekend Magazin Pongau & Ennstal

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



next125

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

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee



SOZIALE PROJEKTE

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

redaktion@pongaumagazin.at

Projekte die uns beeindruckten stellen wir künftig bei uns im Magazin vor.

FOTO: RAWPIXEL.COM / FREEPIK

INNENJALOUSIEN

LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

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

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

ROSA FAIA
BEAUTYFULL

Ihr A-G Cup Spezialist

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

FOTOS COVER: ARES PASS; ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL; FLUGZEUGE: PHILIP PLATZNER/D BULL RING/RED BULL CONTENT POOL; MI: MATESCHITZ; MARK THOMPSON/GETTY IMAGES; T. WOLFF; DAMILIER AG;

INHALT

12 SERIE

Vereine
Ares Pass

18 SERIE

Leben bis
der Vorhang fällt

30 SERIE

Buchfaltkünstlerin
Efli Duller

40 COVERSTORY

Der Geld-Adel im
Milliardärs-Ranking
**Super-reich
in Österreich**

44 ADVENT

Keksgewinnspiel
Die Gewinner

48 MOTOR

Prius als Primus
Hybrid Vorreiter

54 TESTIMONIAL

Body Mind & Soul
EMB-Bodyshaping

Die nächste Ausgabe des
**MAGAZIN PONGAU
& ENNSTAL**
erscheint wieder
am 07.12.2023
www.pongaumagazin.at

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



**SMARTFOX PRO CHARGER:
EINFACH. ZUVERLÄSSIG.
ZUKUNFTSWEISEND.**

Als Full-Service-Solaranbieter hat sich die DAfi GmbH voll und ganz der Energiewende verschrieben. Das innovative Unternehmen ist davon überzeugt, dass Photovoltaik-Energie die Lösung für Privathaushalte, Landwirte und Unternehmen ist. Damit ihre Kunden erneuerbare Energien so einfach wie möglich nutzen können haben die beiden Geschäftsführer Matthias Fischbacher und Hermann Buchsteiner das SMARTFOX Energiemanagementsystem entwickelt. Ebenso die Kombination von Photovoltaik und E-Mobilität hat für das Unternehmen einen hohen Stellenwert. Mit dem SMARTFOX

Pro Charger setzen sie einen entscheidenden Meilenstein in der E-Mobilität. Die Ladestation vereint erstklassige Funktionalität mit einfacher Bedienbarkeit und bietet eine zuverlässige und sichere Möglichkeit, Elektrofahrzeuge aufzuladen. Als innovative Erweiterung wurde nun ein weiteres Highlight ergänzt: das RFID-Keypad. Nutzer können mit der RFID-Funktion ihre Identität autorisieren und somit schnell und mühelos verifiziert werden. Ebenso kann eine individuelle Auswertung einzelner Tage über die Karte generiert werden. Der SMARTFOX Pro Charger inklusive der RFID-Lösung ist ab Ende Oktober 2023 verfügbar.

FOTO: SMARTFOX



ALPENTHERME GASTEIN

Vorrunde des Sauna Herbal Cups 2023

Den Titel „King of Herbal Austria“ sicherte sich der Steirer Harald Winkler. Er setzte sich in der österreichischen Qualifikationsrunde in den Disziplinen „Dampfbad-Zeremonie“ und „Aufguss-Ritual“ gegen die Konkurrenz durch. Es wartet das große Finale in Tschechien von 24.-27. November. Die Rückkehr zu natürlichen Aufgussmitteln feiert eine Renaissance in der Saunakammer! Bei der österreichischen Vorrunde des Herbal Cups 2023 traten von 13.-15. Oktober die besten Aufguss-MeisterInnen des Landes in der Alpentherme Gastein in gleich zwei Disziplinen gegeneinander an. „Drei Tage lang drehte sich alles ums reinste und purste Sauna-Erlebnis mit echten Ölen, frischen Kräutern und verschiedenen Suden“, verrät Pavel Hofrichter, Initiator des Sauna Herbal Cups und Head of Jury. Das Konzept ist spannend: „Die Teilnehmer müssen die Jury nicht nur mit einem Aufguss-Ritual in der Finnischen Sauna überzeugen, sondern auch mit einer Dampfbad-Zeremonie, die von einer eigenen Dampfbad-Jury bewertet wird. Dazu kommt auch die Präsentation der verwendeten Zutaten“, verrät Katharina Wallner, die die österreichische Qualifikationsrunde in der Alpentherme organisierte.



FOTOS: ALPENTHERME GASTEIN

PATENTED



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

IN UNSEREM SCHAURAUUM



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

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

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

www.gfrerer-kuechen.at

G **GFRENER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



HOCHWERTIGE AUSZEICHNUNGEN

für die Reiteralm Bergbahnen

Am 20. Oktober 2023 fand am Wolfgangsee, im neuen Erlebnisquartier die Verleihung der Sommer-Awards statt. Skiareatest-Präsident Klaus Hönigsberger durfte beim Festakt unter der Patronanz von LH Stelzer, Oberösterreich, LH Haslauer Salzburg und Österreichs obersten Seilbahner NR Hörll neben den zahlreich geladenen Gästen auch zahlreiche Ehrengäste herzlich begrüßen. Im vergangenen Sommer unterzog sich das Unternehmen Reiteralm Bergbahnen einen umfassenden Qualitäts-Check durch den internationalen Skiareatest. Das gesamte Sommer-Angebot sowie speziell die Bereiche „Bike“ und „Familie“ wurden getestet. Die Reiteralm darf sich schlussendlich über den Titel „Testsieger Sommer 2023“ freuen. Zusätzlich durfte man Gold-Trophäen in den Kategorien „Fun & Action“ und „Familien- und Kinderangebot“ im Empfang nehmen. Besonders erwähnenswert ist weiters, dass für das große und abwechslungsreiche Bike-Angebot das internationale Sommer-Gütesiegel überreicht wurde.

FOTOS: REITERALM BERGBAHNEN

IMMOBILIEN - JETZT UND IN DER ZUKUNFT

Vortrag zu Preise, Trends & Finanzierungsmöglichkeiten

Am 18. Oktober fand eine österreichweite, kostenlose und wertvolle Info-Veranstaltung von RE/MAX Immobilien statt. Das RE/MAX Spirit Team im Pongau hießen sowohl in der Wirtschaftskammer Pongau als auch im Hotel Metzgerwirt alle Interessierten willkommen. Kompakt und kurzweilig wurde allerlei Wissenswertes zu den Themen Immobilien-Markt-Entwicklung 2023, aktuelle Rahmenbedingungen & Einschätzungen zum Finanzmarkt und zur Immobilien-Finanzierung von einem starken Finanzierungs-Partner präsentiert. Darüber hinaus wurde den Fragen nachgegangen, ob man besser jetzt verkaufen oder noch abwarten sollte. Weiters wurde darauf eingegangen, wie man die optimale Immobilie sucht und findet und Infos & Prognosen zum Immobilien-Markt österreichweit & lokal abgegeben. Anschließend standen die Experten und Referenten bei einer kleinen Stärkung und Getränken für individuelle Fragen zur Verfügung. Bis Ende November bietet RE/MAX Spirit noch die Möglichkeit einer kostenlosen Marktwerteinschätzung für Immobilien an. Kontaktaufnahme per Telefon unter 06412/20250.



FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL





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

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

„Mein fugenloses Bad“

ALLES AUS EINER HAND. Moderne Badsanierung mit bazuba

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

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

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

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

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

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



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

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO-FR 8:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags nur nach telefonischer Vereinbarung

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER

Ihr neues Bad aus einer Hand!

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

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



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.

SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

bazuba



**Kostenlose
Beratung:
06546 - 21133**



Gütesiegel „FeierFest“

FORUM FAMILIE PONGAU. Schon davon gehört...?
Seit Herbst gibt es das Gütesiegel „FeierFest“ im Bezirk.

Was das ist und wie man es erlangen kann, berichtet Mag. a Sabine Pronebner-Kunz vom Forum Familie Pongau: „Ob Maturaball, Feuerwehrfest, Jubiläum oder Konzerte – Feste und Veranstaltungen sind ein fixer Bestandteil unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Damit sich die Gäste wohlfühlen, ausgelassen feiern können und auch die Veranstalter:innen eine gute Zeit haben, wurde das Gütesiegel „FeierFest“ ins Leben gerufen“. Das Gütesiegel soll besonders verantwortungsbewusste Veranstalter:innen ausweisen, die Maßnahmen zum Jugendschutz und Qualitätskriterien für eine gute Festkultur umsetzen.

VORTEILE

Welche Vorteile ergeben sich daraus?

Sie tragen zu einer guten Stimmung und Atmosphäre bei!

- weniger unangebrachtes und aggressives Verhalten
- weniger Sachbeschädigungen / Vandalismus
- weniger Vermüllung und Reinigungskosten

Sie erhöhen die Sicherheit ihrer Gäste!

- weniger alkoholbedingte Unfälle
- weniger alkoholbedingte Schlägereien und Gewalttaten

Sie erleichtern die Arbeit für ihre Mitarbeiter:innen!

- durch verschiedenfarbige Kontroll-Armbänder ist das Alter schnell und klar ersichtlich
- klare Haltung aller Mitarbeiter:innen bezüglich der Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen

Sie fördern das positive Image ihrer Veranstaltung!

- Gäste, Eltern, Anwohner:innen und Vertreter:innen der Gemeinde wissen Ihr Engagement zu schätzen
- Die Medien berichten positiv über Ihre Veranstaltung
- Zufriedene Gäste halten das Fest in guter Erinnerung, werben dafür und kommen im nächsten Jahr mit einer positiven Einstellung wieder.

Die erste Einreichung im Pongau. Nachdem sich das Konzept im Pinzgau sehr gut bewährt hat, wurde das Gütesiegel jetzt auch in den Pongau geholt. Und es gab schon die erste Einreichung. Die Landjugend und der Reiterhof in St. Johann haben sich im Vorfeld zum „Hoffest“ viele Gedanken gemacht und sich bei akzente Pongau Tipps abgeholt. Gemeinsam wurden umsetzbare Maßnahmen entwickelt und anhand von 10 Kriterien das Fest geplant. So wurden etwa an alle Gäste gestaltete Buttons ausgeteilt und somit die Alterskontrolle gewährleistet (unterschiedliche Farben je nach Altersgruppe). Ein weiteres Kriterium war keine Lockangebote für Alkohol zu bewerben (trink

2, zahl 1) oder Trinkspiele anzubieten. Generell wird für das „FeierFest“ Gütesiegel vorausgesetzt, dass mindestens drei attraktive alkoholfreie Getränke angeboten werden, die in gleicher Menge billiger sind als das billigste alkoholische Getränk. Akzente Pongau, Forum Familie Pongau und die Polizei (Präventionsbeamte) bilden bei diesem Projekt das Gütesiegelkomitee. Es

darf auf viele weitere Einreichungen gehofft werden!

Wie kommen Veranstalter:innen zu einem Gütesiegel?

Wenn Sie bei Ihrem Fest die zehn Bedingungen für das FeierFest-Gütesiegel erfüllen möchten, fragen Sie einfach beim Gütesiegelkomitee oder über die Homepage www.feierfest.at an. Ihre

Angaben werden überprüft und danach bekommen Sie das Siegel zur weiteren Verwendung (in digitaler Form). ★



„Nachdem sich das Konzept im Pinzgau sehr gut bewährt hat, wurde das Gütesiegel jetzt auch in den Pongau geholt. Und es gab schon die erste Einreichung.“

Mag. Sabine Pronebner-Kunz
Forum Familie Pongau

KONTAKT

Forum Familie Pongau
Ing. Ludwig-Pech- Str. 12
5600 St. Johann i. PG.
forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/neuigkeiten-pongau

Almliesl!
Wer sonst?

Dein Partner für
erfolgreiche
Vermietung im
Tourismus



„Echt g'scheit!“ weil:

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

**AUF ALMLIESL KANNST
DU DICH VERLASSEN!**

Wir freuen uns von dir zu hören,
Deine Almliesln

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





Christoph
Schwaiger
Obmann

VORWORT

Geschätzte Leser des Weekend-Magazins, ich freue mich im Rahmen dieses Artikels unseren Brauchtumsverein "Ares Pass" kurz vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Christoph Schwaiger und bin seit 2022 Obmann unserer Gruppe. In den mittlerweile 26 Jahren unseres Bestehens teilen unsere Mitglieder nicht nur die Freude am Brauchtum, sondern schätzen auch das gesellige Beisammensein im Vereinsleben. Auch kommt es immer wieder zu höchst emotionalen Momenten gerade im Zuge von Hausbesuchen bei Familien oder Institutionen wie beispielsweise der Lebenshilfe oder Seniorenwohnheimen. Strahlenden Kinderaugen bei der Überreichung des Packerls vom Nikolaus zählen immer wieder aufs Neue zu den Gründen, warum wir den guten alten Brauch ausüben. Neben dem Nikolaus kommt auch dem Krampus erhebliche Bedeutung zu. Allerdings halten wir nichts davon unser Gegenüber vor Angst zittern zu lassen. Der Streich mit der Rute ist bei uns eher als symbolischer Akt zu sehen und sollte nicht zu Schmerzen, blauen Flecken oder gar Verletzungen führen. Hierbei möchte ich auch festhalten, dass die Ares Pass bei Neuaufnahmen von Mitgliedern höchst wählerisch ist. Klasse statt Masse ist hierbei unsere Devise und ein neuer Mitstreiter muss einfach neben einer identen Einstellung zum Brauchtum auch menschlich zu uns passen. In diesem Sinne wünsche ich im Namen der Ares Pass allen Lesern eine besinnliche Adventzeit und allen Brauchtumsfreunden eine unfallfreie Saison. Natürlich würden wir uns freuen den ein oder anderen Leser bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Christoph Schwaiger
Obmann Ares Pass

Ares PASS



Ares Pass St. Johann im Pongau. 1997 gegründet, hat sich die Ares Pass dem guten alten Brauch verschrieben. Krampusläufe wurden deshalb drastisch reduziert und der Fokus auf die Weitergabe des Brauchtums an Kinder und somit auch die Durchführung von Hausbesuchen gelegt.

ÜBER DEN VEREIN

Gründung: 1997
ZVR: 231734012

Obmann: Christoph Schwaiger
Obmann Stellvertreter: Günter Bacher
Kassier: Andreas Rauchenbacher
Schriftführerin: Tamina Bacher-Übleis

Mitglieder:

| | | | |
|---------------|---|-------------|---|
| Krampusse: | 9 | Nikolaus: | 1 |
| Engal: | 2 | Korbträger: | 1 |
| Schildträger: | 1 | Ordner: | 1 |

Altersschnitt: zwischen Anfang 20 und 50 Jahren
Mindestalter: 18 Jahre für Neuaufnahme
Schnitzer: Schual Etzer aus Golling seit einer gefühlten Ewigkeit
Ausstatter: Brandecker Heli und Rosi aus Pfarwerfen seit der Rückkehr zum alten Brauch

Erkennungsmerkmale:

- Je 1 Paar Widder und 1 Paar Bockhörner pro Maske
- Schellen
- Rossschweif

Kontakt:

office@arespass.com www.facebook.com/arespass.stjohann
Tel.: +43 664 / 23 17 423 www.instagram.com/ares_pass
www.arespass.com



Andreas Innerhofer neuer Alleinvorstand

GASTEINER BERGBAHNEN. Die Gasteiner Bergbahnen stellen sich für die Zukunft auf.

Nachhaltiger Tourismus, Digitalisierung und Employer Branding: Das sind die Fokusthemen von Ing. Andreas Innerhofer, MSC, der seit 1. Oktober 2023 als neuer Alleinvorstand der Gasteiner Bergbahnen AG fungiert. Der 34-Jährige ist seit 1. Juli 2022 als Vorstand im Gasteiner Tal tätig und übernahm den Posten von Wolfgang Egger, der in Pension ging. Im März 2023 wurde Innerhofer zum Vorstandsvorsitzenden der AG ernannt. In der Vergangenheit war die Vorstandschaft in zwei Bereiche geteilt, die ab sofort von Andreas Innerhofer in Personalunion verantwortet werden. Der bisherige Marketing-Vorstand Franz Schafflinger hatte seinen im September auslaufenden Vertrag auf eigenen Wunsch nicht verlängert. „Um die Gasteiner Bergbahnen AG zukunftsfit aufzustellen, stehen für uns Nachhaltigkeit, Digitalisierung und Employer Branding ganz oben auf der Agenda. Darüber hinaus möchten wir aber auch innovative Produktentwicklungen vorantreiben und die Positionierung

von Skigastein schärfen“, blickt Andreas Innerhofer voraus. Andreas Innerhofer gilt als Seilbahnspezialist und bringt über ein Jahrzehnt Branchenerfahrung mit. Vor seinem Wechsel nach Gastein war der Pinzgauer elf Jahre für die Bergbahn AG Kitzbühel tätig. Mit einem Mechatronik- und Maschinenbaustudium vertiefte der ausgebildete Elektrotechniker während seiner Seilbahnerlaufbahn seine Fachkompetenz. Außerdem absolvierte er berufsbegleitend ein Masterstudium für Skigebietsmanagement und Seilbahntechnik sowie zahlreiche branchenrelevante Fachausbildungen.

Generationenwechsel. Der neue Alleinvorstand betont besonders die Verdienste seiner Vorgänger: „Franz Schafflinger und Wolfgang Egger haben in den vergangenen Jahrzehnten die Entwicklung der Gasteiner Bergbahnen entscheidend mitgeprägt und viele Meilensteine wie den Neubau der Schlossalmbahn umgesetzt. Ich bedanke mich herzlich für die reibungslose Übergabe der Agenden. Auf

Basis ihrer Arbeit und der zahlreichen Weichenstellungen im vergangenen Jahr sind wir überzeugt, mit dem neuen Führungsteam den Erfolgsweg der Gasteiner Bergbahnen fortsetzen zu können.“

Umstrukturierungen auf Bereichsleiterenebene.

Andreas Innerhofer verantwortet vor allem die Bereiche Technik und Nachhaltigkeit. Auf Bereichsleiterenebene hat er ein kompetentes 7-köpfiges Team um sich geschart, das gemeinsam mit ihm neue Projekte und Produkte in die Umsetzung bringt. „Von den Bereichen Seilbahn über Pisten bis hin zu Verwaltung, Finanzen und Kommunikation sind wir mit sehr viel Expertise breit aufgestellt und für die Weiterentwicklung der

Gasteiner Bergbahnen bestens gerüstet“, blickt der Alleinvorstand in eine erfolgversprechende Zukunft. In Folge der Umstrukturierung kam es zu einer teilweisen Neuverteilung der Aufgaben: Benjamin Rogl, bereits seit 2012 in der AG und Leiter der Verwaltung, übernimmt hauptverantwortlich Pricing & Ticketing sowie das Finanz- und Controllingressort. Markus Papai, der die Gasteiner Bergbahnen seit Juni 2023 im Bereich Marketing und Kommunikation verstärkt, trägt ab sofort auch die Verantwortung für Vertrieb und Kundenservice. Darüber hinaus widmet er sich der Positionierung und Produktentwicklung innerhalb der Gasteiner Bergbahnen AG. ★





Nach den ersten „Gehversuchen“ als Pass Ende der 90er Jahre, folgte eine wilde Phase mit einheitlichen Masken und Outfits bis 2010. Dieses Jahrzehnt war geprägt von der offiziellen Vereinsgründung, ersten organisierten Veranstaltungen und vor allem jährlich neuen Ideen, um unsere Auftritte noch spektakulärer zu machen. Hierbei lag der Fokus ausschließlich auf unsere Präsentation bei diversen Krampusläufen in ganz Österreich. 2010 folgte ein grundlegender Paradigmenwechsel. Getreu dem „guten alten Brauch“ wurde dem teuflischen und wilden Treiben der Rücken zugekehrt und die Rückkehr zu den Ursprüngen war beschlossen. Von diesem Zeitpunkt an wurde die Teilnahme an Krampusläufen drastisch reduziert, der Fokus auf die

Weitergabe des Brauchtums an Kinder und somit auch die Durchführung von Hausbesuchen gelegt. Dies war auch die Grundsteinlegung für unser Kinderkrampuskränzchen unter dem Motto „Nikolaus und Krampus hautnah erleben“ jeweils am 1. Adventsonntag im Gasthof Hubertusstube in St. Johann im Pongau. Aktuell lautet das Motto „Weniger ist oft mehr“ und wir konzentrieren uns darauf, unsere Veranstaltungen und Hausbesuche dementsprechend professionell vorzubereiten, durchzuführen und immer wieder Neuerungen, vor allem im Bereich des Kinderkrampuskränzchens, einzubauen. Wie es künftig weitergeht, kann natürlich niemand zu 100% vorhersagen, jedoch wird das Hauptaugenmerk nach wie vor auf dem Brauchtum und dessen Weitergabe liegen.

TERMINE

Veranstaltungen:

- 01.12.23 um 16:30 Uhr: Lichtadvent in St. Johann
- 02.12.23: Krampuslauf Gnigl
- 03.12.23 ab 14 Uhr: Traditionelles Kinderkrampuskränzchen „Nikolaus und Krampus hautnah erleben“ im Gasthof Hubertusstube in St. Johann
- 05.12.23: St. Johann Untermarktlauf
- 06.12.23: St. Johann Obermarktlauf

Hausbesuche nach dem guten alten Brauch:

4. bis 6. Dezember in St. Johann im Pongau und den umliegenden Gemeinden (Kontakt: +43 664 / 23 17 423)





BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

Krampus online. Jedes Jahr wird am 6. Dezember auf Facebook eine vom Nikolaus vorgelesene Geschichte gepostet, damit jedes Kind die Möglichkeit hat, einen Nikolaus zu erleben oder die Wartezeit auf den Hausbesuch zu verkürzen. Weiters bietet die Ares Pass

die Möglichkeit einer personalisierten Videobotschaft, für alle Kinder die aus vielerlei Gründen nicht zu einer Veranstaltung kommen können oder die nicht besucht werden können. *



herzgsell
Marmor Stein & Form

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

KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



Fr, 10.11., 20:00 Uhr

Jam:Session
Back to the roots



MI, 15.11., 16:00 Uhr

Kinderkultur
Bilderbuchkino mit Klangschaalen:
Das NEINHorn



FR, 17.11., 20:00 Uhr

Film & Dialog
„Prost!“ Alkoholismus auf dem Land.



DO, 23.11., 20:00 Uhr

Lesung
Hamed Abboud „Meine vielen Väter“

Aktuelle Infos unter:
www.kultur-plattform.at

FOTOS: KULTURPLATTFORM



BÜRGERMUSIK ST. JOHANN

Gäcilia Konzert 2023

Am 18.11. findet im JOKongress das Gäciliakonzert 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 19:30 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

HEIMATVEREIN „D'HOHENWERFNER“

Traditioneller „Kathreintanz“

Am Samstag, den 11. November 2023 findet um 20:00 Uhr wieder der traditionelle Kathreintanz im Festsaal Pfarrwerfen statt. Mit dabei sind die Pongauer Sonntagsmusi, die Blühnberg Musi und der Gruber Zwoagsang, 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. Bei dieser Veranstaltung wird nur echtes Brauchtum dargeboten. Anschließend an das Programm spielt die Musik zum allgemeinen Tanz auf, wobei auch leichte und lustige Volkstänze nicht fehlen werden. Wie jedes Jahr gibt es wieder eine besondere Tombola mit selbstgemachten Produkten. Der Verein freut sich auch über einen Besuch an der Trachtlerbar.



FOTO:HEIMATVEREIN„D'HOHENWERFNER“



Hausmesse bei Karlsberger

IN EBEN. Vor drei Jahren übersiedelte der Raumausstatter Karlsberger in Eben in das neue Firmengebäude an der Hauptstraße 44. Am 22. September fand die erste Hausmesse im neuen Showroom statt und entsprechend groß war das Interesse.

Zahlreiche Freunde, Kunden und solche, die es noch werden wollen, holten sich Tipps und Inspirationen rund um das Thema Wohnen. Die Firma Karlsberger versteht sich als Komplettausstatter für private Haushalte, Gastronomie, Hotellerie und Appartements.


Küche. Besonders das Thema Küche war für die Besucher besonders interessant, da sie sich über die neuesten Küchengeräte informieren und ihre An-

wendung in der Praxis hautnah erleben konnten. Ein Beispiel hierfür ist der Quooker, ein Wasserhahn, der alles kann. Egal ob normales Brauchwasser, kochend heißes Wasser, Sodawasser oder gekühltes stilles Wasser, mit diesem Küchenutensil kommt alles aus einem Hahn. Als Alternative zum herkömmlichen Backrohr präsentiert AEG Xenon Kombi Dämpfer. Bereits weitverbreitet in den Küchen ist der Thermomix. Das Gerät erfreut sich sehr großer Beliebtheit und beinhaltet eine Schritt

für Schritt Anleitung. Selbst unerfahrene zaubern damit köstliche Speisen.

Schlafen. Bei der Hausmesse hat auch die Firma Liegewelt aus Bergheim / Salzburg ausgestellt und mit ihrem Vertriebsmitarbeiter aus St. Johann interessierte Kunden beraten. Kunstraum 7 war ebenfalls mit einer Bilderausstellung vertreten, die auch weiterhin in den Schauräumen zu besichtigen ist.

Abverkauf. Der Ausstellungsabverkauf läuft derzeit noch weiter und bietet zahlreiche Möglichkeiten für interessante Wohnschnäppchen.

Gewinnspiel. Die Besucher waren durchwegs begeistert und konnten vor Ort an einem Gewinnspiel mit tollen Preisen teilnehmen: Der erste Preis war eine Küche im Wert von 10.000,- EUR, der 2. Preis ein Quooker im Wert von 3.000,- EUR und der 3. Preis ein Boden im Wert von 900,- EUR. Das Karlsberger Team bedankt sich bei den zahlreichen Besuchern und freut sich auf die nächste Hausmesse in zwei Jahren. 



Winkler Julia (2. Preis), Fischbacher Barbara (1. Preis), Trummer Nina (3. Preis), Petra und Andreas Karlsberger sowie Glückselgerl Katharina (v.l.n.r. im Bild).



Leben bis der Vorhang fällt

EIN HERZENSPLÄDOYER. Stellt man sich sein Leben als große Bühne vor, so sind wir die Hauptdarsteller unseres eigenen Theaterstückes und andere Menschen begleiten uns als Nebendarsteller und Komparsen. Wir schreiben unsere eigene Geschichte. Aber anders als im wirklichen Theater wird unser Drehbuch nicht nur von uns selbst als Autor geschrieben - das Leben schreibt kräftig mit. *Von Elisabeth Pölzleitner*

Die Szenenbilder unseres Lebens wechseln oft schnell und so sind verschiedene Genres vorhanden – von der Komödie über die Romanze leider auch bis hin zur Tragödie. Nicht selten wird ein ruhig dahinfließendes, wenig aufregendes Lebensstück ganz plötzlich durch eine Tragödie unterbrochen, die mitunter sogar mit dem Tod endet. Und so trifft uns so manch unerwartete und oft auch unerfreuliche Wendung. Warum sind die Themen Sterben und Tod immer noch so ein großes Tabu? Wo wir doch alle wissen, dass das heutige Leben endlich ist und dass sich

früher oder später jeder damit auseinandersetzen muss. Und kann – oder sollte man sogar – diesen schweren Themen Raum und Zuwendung geben?

Spaßgesellschaft. Seit ich mich intensiver mit sozialem Engagement beschäftige, kommt mir immer öfter der Begriff Spaßgesellschaft unter. Gemeint ist damit eine Gesellschaft, der Spaß und Vergnügen über alles geht und wo die eigenen Bedürfnisse und die eigene Lust zu befriedigen absolut im Vordergrund steht. Auch dem Konsum wird eine enorme Wichtigkeit zugeschrieben, was so manches Mal zu hohen Schulden führt.

Im Fokus steht das – oft nur vermeintliche - Glück um jeden Preis und das Präsentieren desselben in der Öffentlichkeit. Das betrifft nicht nur die junge Generation, auch die ältere ist davon betroffen. Sie zeigt sich oft in der Form, dass zwar gemeinsam gerne ausgegibt und gefeiert wird und das Dasein genossen wird, sobald jedoch eine tragische Wendung im Drehbuch des Lebens daherkommt, wird nicht darüber geredet, sich nicht damit auseinandergesetzt und oftmals auch verdrängt. Wer will denn schon gerne mit Leid konfrontiert werden? Vor allem das Leid anderer muss man nicht unbedingt sehen. So manche

Prägung durch die Vorgenerationen haben das oberste Gebot des Schweigens gelehrt. Über schlimme Dinge sprach man nicht und musste allein damit fertig werden. Gegen Glück, Spaß und Freude am Leben ist natürlich überhaupt nichts einzuwenden. Wenn diese Lebenskultur aber dazu beiträgt, sich von anderen in schlimmeren Lebensphasen abzuwenden und nicht darüber zu sprechen, ist es an der Zeit, das zu hinterfragen. Erstrebenswert wäre eine Kultur des Aufeinanderzugehens und nicht des Aneinandervorbeigehens in schweren Zeiten. Zum Glück - und das sei ausdrücklich gesagt - besin- ➤

12 Gipfel. 5 Täler. 1 Skiabenteuer

SNOW SPACE SALZBURG. 210 Pistenkilometer verteilt über 12 Gipfel und 5 Täler warten im Snow Space Salzburg auf skibegeisterte Wintersportler.

Moderne Bahnen wie die Verbindungsbahn Panorama Link, die durch einzigartige Blicke auf die Hohen und Niederen Tauern hält, was der Name verspricht, machen den Skigenuss über die Pongauer Bergwelt möglich. Mit der 2021 eröffneten 10er-Kabinenbahn wird bereits die Auffahrt auf den Berg zum wahren Highlight, wenn Hermann Maier höchstpersönlich seine Grußworte an die Wintersportler richtet.

Skiabenteuer für Groß & Klein. Snow Space Salzburg hat für jeden Wintersportfan das richtige Abenteuer parat. Sportliche Skifahrer erkunden die Region von A wie Alpendorf bis Z wie Zauchensee in einem Skitag und nehmen an der 12 Peaks Trophy teil.

Familien genießen die familienfreundlichen Abfahrten und bättern sich auf den unterschiedlichen Elementen, dem Parallel-Slalom und der Fun-Cross Strecke im Snowpark Alpendorf, der Skimovie und der Funslope in Wagrain oder dem Kidsrun in Flachau. Die Kleinsten toben

sich im Kinderparadies Wagrainis Winterwelt an der Mittelstation der Roten 8er Gondelbahn aus und erlernen so die Grundlagen des Skifahrens. Eins ist sicher: Ein Skitag im Snow Space Salzburg bleibt in Erinnerung. Dabei hilft auch das neue My Peaks – Skitagebuch, in dem Höhenmeter, Pistenkilometer, erreichte Gipfel der 12 Peaks Trophy, Skimovies und die Highspeeds der Speedchecks gespeichert werden. Einfach online registrieren und die Highlights des Skitages per Mail erhalten unter: mypeaks.snow-space.com ✨



ANZEIGE FOTOS: SNOW SPACE SALZBURG / CHRISTOPH HUBER

12 Gipfel. 5 Täler. ALL-IN.

snow-space.com



Ski amade

VORVERKAUFSSTELLEN

KASSA SNOW SPACE SALZBURG

Starjet Flachau, Grafenbergbahn Wagrain & Alpendorf Gondelbahn St. Johann

Montag bis Freitag
09.00 – 12.30
13.30 – 16.00

Samstag
09.00 – 13.30

TOURISMUSVERBÄNDE

St. Johann, Bischofshofen & Schwarzach/St. Veit

zu den jeweiligen Öffnungszeiten

Ab Skibetrieb ist der Ticketkauf an jeder geöffneten Liftkassa möglich. Irrtum, Satz und Druckfehler vorbehalten.



Hol' dir den mega Rabatt & sicher dir die ALL-IN Card White online!
www.snow-space.com/ticketshop

nen sich zunehmend mehr Menschen, besonders auch junge darauf, sich vermehrt und ohne Eigennutz um Mitmenschen zu kümmern.

Vom Leben bis zum Tod. Noch vor dem ersten Atemzug eines Menschen bis über seinen Tod hinaus ist er von Bürokratie umgeben. Dankenswerterweise dürfen wir in einem Land leben, in dem bereits ein Ungeborenes und seine Mutter von einem guten Gesundheitssystem mit seiner Vorsorge begleitet werden. Auch gibt es unzählige Bücher, Podcasts, Fernsehsendungen und Beratungsstellen, die auf Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung vorbereiten. Es gibt Hebammen, die von der Schwangerschaft über die Geburt und auch noch darüber hinaus für Mutter und Kind da sind. Wie aber ist es mit dem Sterben? Hier ist guter Rat teuer. Und sprechen möchte darüber sowieso keiner gerne. Man ist oft hilflos bei einem Thema, das man ohnehin nicht ändern kann. Und wenn es einen geliebten Menschen trifft, ist das Hinsehen einfach zu schmerzhaft. Sterben, so hat man das Gefühl, sterben muss jeder alleine. Diese Aussage ist natürlich ein wenig überspitzt. Es gibt auch in unserer heutigen Gesellschaft wunderbare Menschen und Familien, wo Schwerkranke und Sterbende bis zu ihrem Tod im Familienverband bestmöglich und liebevoll versorgt werden. Aber was, wenn es diese Möglichkeit nicht gibt, weil keine Familie da ist oder es aus verschiedenen Gründen nicht machbar ist?

Gastgeber sein. Das eigentlich doch sehr schöne klangvolle Wort „Hospiz“ lässt vie-



len Menschen einen kalten Schauer über den Rücken laufen. Natürlich steht dieses Wort eng in Verbindung mit Sterben und Tod. Die lateinische Bedeutung des Wortes aber ist eine sehr positive: „Gastfreundschaft“ oder „Herberge“. Im Kern dreht sich der Hospizgedanke darum, den Sterbenden einen Ort der Geborgenheit zu schenken und den verbleibenden Tagen mehr Leben zu geben. Und das gut aufgehoben und medizinisch und seelisch versorgt. In einem stationären Hospiz wird versucht, ohne Zeitdruck und in liebevoller, angenehmer Atmosphäre alles dafür zu tun, dem Kranken eine möglichst schöne Zeit zu ermöglichen. Gleichzeitig werden die Angehörigen entlastet. Man kann in Ruhe voneinander Abschied nehmen. In einem Tageshospiz verbringt der Besucher einige Stunden, wird ärztlich versorgt und betreut und fährt dann wieder nachhause. Zudem wird in einem Hospiz ärztlich begleitet besonderes Augenmerk auf bestmögliche Schmerzfreiheit gelegt. Auch ein gutes Essen steht zur Verfügung. Als Gesellschafter sind ehrenamtliche Hospizbegleiter gerne da. Sie schenken aus tiefstem Herzen ihre Zeit, um für die da zu sein, die

sich etwas Gesellschaft wünschen und Beistand in schweren Zeiten. Auch für schwerkranke Menschen, die zuhause sind, gibt es die Möglichkeit, sich von ehrenamtlichen Hospizbegleitern besuchen zu lassen. Es wird Zeit miteinander verbracht und versucht, sich den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Ganz egal, ob wertvolle Gespräche gewünscht werden, ein ablenkendes Gesellschaftsspiel oder, ob einfach miteinander geschwiegen werden soll.

Das letzte Zuhause. Manchmal verbringen alte oder kranke Menschen die letzte Zeit in ihrem Leben in einem Senioren- bzw. Pflegeheim. Auch dort gibt es Pflegepersonal, das seinen Beruf aus Leidenschaft macht und für das der Mensch im Vordergrund steht. Allen Widrigkeiten und Belastungen des Gesundheits- und Pflegesystems zum Trotz, wird auf die Würde eines jeden Menschen größter Wert gelegt. Wenn der Mensch auch seine Selbständigkeit einbüßt, so handelt es sich immer noch um einen Erwachsenen. Niemals darf dieser bevormundet, herabgewürdigt oder wie ein Kind behandelt wer-



**EXPERTEN
TIPP**
Aromapflege


DGKP Denise Spendl,
Aromapflegeexpertin
Landesklinik St. Veit

Die Aromapflege ist eine anerkannte komplementäre Pflegemethode, mit dem gezielten Einsatz von Ölen, Hydrolaten und Aromapflegeprodukten. Ziel der Aromapflege ist, die Lebensqualität und das Allgemeinbefinden der Patient*innen zu verbessern sowie deren Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie dient somit sowohl der Behandlung konkreter Beschwerden als auch der Erhaltung der Gesundheit. In der professionellen Pflege dient der Einsatz der Aromapflege zur Unterstützung pflegerischer Maßnahmen und wird basierend auf der Pflegeanamnese und -planung eingesetzt. Der Mensch mit seinen Bedürfnissen steht zu jeder Zeit im Mittelpunkt aller Überlegungen. Ätherische Öle besitzen eine ganzheitliche Wirkung, das bedeutet, sie wirken auf Körper, Geist und Seele. Die Aromapflegeanwendung erfolgt somit über den Geruchssinn sowie über die Haut (Hautpflege, Wickel, Waschungen). Der Einsatz ätherischer Öle sollte jedoch nur mit entsprechender Ausbildung oder Hintergrundwissen erfolgen, denn trotz positiver Wirkung können allergische Reaktionen und unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.



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

ANZEIGE FOTO: DIETMAR BOLDT

den. Die Würde eines jeden Menschen ist unantastbar. Eine wichtige Rolle spielt das Pflegepersonal auch im Todesfall: Es erweist dem Toten die letzte Ehre und bereitet ihn für die Angehörigen vor. Das ist von unschätzbarem Wert. Ich habe von einer wunderbaren Geschichte gehört, wo die Tante im Seniorenheim verstarb und würdig und liebevoll von einer Pflegerin gewaschen und angekleidet und zurechtgemacht wurde, so wie sie es immer selbst getan hatte. Das hat der Nichte in ihrer Trauer so gutgetan und sie hat gemeint: „Die Tante schaut wunderschön aus, wie eine Adelige. So werde ich sie in Erinnerung behalten. Das

funktionen und ein dadurch entstehender Verlust von Selbständigkeit bringt ein Gefühl des Schams gegenüber dem Umfeld mit sich, was oft den Rückzug des Erkrankten von Familie und Freunden bewirkt. Und umgekehrt verliert er vielleicht auch Kontakte, weil diese aus Angst und Unsicherheit den Umgang scheuen. In einer alles verändernden Lebensphase kommt dann noch furchtbare Einsamkeit dazu. Hier braucht es ein Umfeld, das aufmerksam ist und erkennt und dem Erkrankten in jeder Phase vermittelt, dass er immer noch derselbe Mensch und absolut wertvoll ist. Ein offenes Ansprechen von Verände-



werde ich ihnen nie vergessen.“ Kleine Gesten, die von Herzen kommen, können so viel bedeuten!

Offenheit aus Liebe. Einem Menschen, der schwer erkrankt ist und der eine totbringende Diagnose erhält, wird der Boden unter den Füßen weggerissen. Nicht nur, dass er mental mit all den Fragen und Unsicherheiten zurechtkommen muss, muss er sich auch noch mit körperlichen Veränderungen und oftmals starken Schmerzen auseinandersetzen. Der allmähliche Verlust von Körper-

rungen und des bevorstehenden Todes kostet viel Mut und Kraft. Doch es ist unerlässlich für einen würdigen Abschied für beiden Seiten. Ein Verdrängen oder Beschwichtigen der Situation ist nicht förderlich und ungesund. Ein ... es wird alles wieder gut werden... ist zwar gut und tröstend gemeint, macht aber bei einer tödlichen Diagnose wenig Sinn. Nicht alles muss immer kommentiert werden. Manchmal trägt ohnehin der stumme Moment durch ein schwieriges Gespräch. Und manchmal fehlen einfach schlichtweg die Worte. Anzuerken- ➤



nen, was ist und es so sein lassen, tut gut. Ein wunderbares Zitat vom peruanischen Schriftsteller Sergio Bambaren scheint mir an dieser Stelle mehr als passend: „Vielleicht bedeutet Liebe auch lernen, jemanden gehen zu lassen, wissen, wann es Abschied nehmen heißt, nicht zulassen, dass unsere Gefühle dem im Weg stehen, was am Ende wahrscheinlich besser ist für die, die wir lieben.“

Glücksmomente schaffen Erinnerungen. Wer sich ein Herz gefasst hat und offen mit dem Unausweichlichen umgeht, wird sich der Kostbarkeit der gemeinsamen Zeit bewusstwerden. Vielleicht ist es noch möglich, dem Kranken oder Sterbenden einen letzten Wunsch zu erfüllen? An Magic Moments wird man sich besonders in der Zeit der Trauer dann mit einem Lächeln zurück erinnern. Diese Momente werden - wie kleine funkelnde Sternchen - immer wieder am Firmament der Erinnerungen aufleuchten. So schwer die Zeit auch sein mag, es darf von Herzen gelacht werden. Humor erleichtert einfach alles. Auch Situationskomik wird es geben und auch diese darf da sein.

Unausgesprochenes. Manche Dinge werden vielleicht auch unausgesprochen bleiben. Natürlich ist es schön, wenn alles ausgesprochen wird. Aber auch hier gibt es kein Muss. Es soll so passieren, wie es sich für alle gut anfühlt. Ein wunderschöner Trost für mich war zu erfahren, dass in der

letzten Phase des Sterbens, wenn bereits viele Körperfunktionen eingestellt sind, das Gehör weiterfunktioniert und oft als einer der letzten Sinne versagt. Wie wunderbar der Gedanke doch ist, dass man einem Sterbenden auch noch Dinge sagen kann, selbst wenn er vielleicht nicht mehr bei Bewusstsein ist und nicht mehr auf unsere Stimme reagiert!

Die gute alte Zeit! Früher war es meist selbstverständlich Kranke und Sterbende im Familienverband zu behalten und ihnen beizustehen. Sie wurden zuhause bis zum Tod gepflegt, natürlich auch deswegen, weil es nur selten eine andere Möglichkeit gab. Das Sterben und der Tod als Prozess in der Familie waren noch viel präsenter als in der heutigen Zeit. Von alt bis jung wurden alle in der Familie Zeuge des

Krankheits- und Sterbeprozesses. Nach dem Tod wurden die Menschen generell noch zuhause aufgebahrt, um ein Abschiednehmen zu ermöglichen. Dieses längere Abschiednehmen, von der Erkrankung bis zum Tod, war wertvoll für den Schwerkranken und die Menschen, die für ihn wichtig waren. Es unterstützte den Trauerprozess und das Verstehen, was passiert ist. Natürlich hat jede Zeit seine guten und seine schlechten Seiten. Aber der Umgang mit Krankheit, Alter und Tod war damals in vielen Familien wahrscheinlich ein selbstverständlicherer als heute.

Tod in anderen Kulturen. In anderen Kulturen als unserer westlichen findet der Umgang mit Krankheit, Alter, Tod und Trauer noch viel mehr Platz. Das Trauern wird oft öffentlicher gestaltet und ist auch



FOTOS: ADOBE STOCK

in vielen Facetten üblich und erlaubt. Auch das zum Ausdruck bringen der Trauer mit Festen, Farben und durchaus auch beschwingter Musik kommt vor. Österreich ist ein Land, in welchem Kulturkreis Trauer eher still und andächtig stattfindet. Doch auch bei uns ist vieles möglich und die Hinterbliebenen können viel Einfluss nehmen, auf die Art des Abschiedes, um möglichst das umzusetzen, was sich der Verstorbene und die Angehörigen wünschen. Es gibt sehr liebevolle Bestatter mit großem Herzen, die ihrer Arbeit sehr viel Bedeutung beimessen. Innerhalb der gesetzlichen Möglichkeiten werden sie alles dafür tun, um den trauernden Angehörigen helfend beizustehen und einen schönen, würdevollen Abschied zu ermöglichen. Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur Trauerarbeit. Es gibt sie überall, die Menschen, die ihren Beruf aus Passion ausüben!

Autor unsers Lebenswerkes. Die Zeit

verändert sich stetig und damit auch der zwischenmenschliche Umgang. Man hat oft das Gefühl, alles wird immer schneller und komplizierter. Die menschlichen Werte scheinen sich zu verändern und zu verschieben. Wie eingangs erwähnt, sind wir der Autor unseres eigenen Lebens-theaterstückes. Auf vieles haben wir keinen Einfluss und wir müssen manches einfach hinnehmen und annehmen. Aber wir können großen Einfluss auf unser zwischenmenschliches Verhalten nehmen. Unsere eigenen Geschichten der Liebe, Hilfsbereitschaft und des Zusammenhaltes dürfen wir selber schreiben. Und diese Geschichten dürfen lang, ausgeschmückt und kunterbunt sein. Wir dürfen auch dazu beitragen, die Tragödien, die sich im Leben anderer ereignen, für sie erträglicher zu machen. Und wenn wir in unserem Leben viel Gutes tun, werden sich darin auch Menschen finden, die uns Gutes tun. Besonders auch dann, wenn sich in unserem Leben eine Tragödie ereignet.

Den Tod in die Mitte nehmen. Sterben, Tod und Trauer gehören in die Mitte unserer Gesellschaft. Diese Phasen sind präsent in unserem Leben und der Umgang mit diesen Themen sollte ein selbstverständlicher werden. Einfach ist dieser Weg nicht. Es erfordert Mut, sich dem zu stellen. Es erfordert einen Blick auf unsere Leben, der schmerzhaft ist. Es erfordert Offenheit und man wird zeitweise anecken. Natürlich wäre es einfacher und schöner, sich nur den schönen Kapiteln in unserem Lebenstheaterstück zu widmen und die traurigen Seiten des Drehbuches schnell zu überblättern. Die Bühne unseres Lebens wird gefüllt sein mit vielen verschiedenen Emotionen, freudige und traurige werden darunter sein. Wie schön es doch sein wird, wenn der letzte Vorhang auf unserer Lebensbühne fällt und wir zufrieden auf unser Leben blicken dürfen, weil wir es bis zuletzt gelebt haben, in Liebe und Offenheit und unseren Mitmenschen zugewandt. ★

hartlauer.at



Einfach MEHR bei meinem Handy-Profi.

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



Beratung zu allen großen Mobilfunkanbietern: objektiv & voller Wissen.



Rundum-Service wie Smartphone-Ersteinrichtung & Datenübertragung.



Erstanmeldung und Vertragsverlängerung Ihrer Handy- & Internettarife.



Alle Bonusprogramme der Mobilfunkanbieter unter einem Dach. Jetzt profitieren!

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11

5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

Jetzt Termin vereinbaren unter hartlauer.at/terminvereinbarung



Nähere Infos auch unter hartlauer.at/handy-profi

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

hartlauer.at

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



Lebenswerte Friedhöfe

BIRDLIFE ÖSTERREICH. Wo Menschen sind, gibt es Friedhöfe. Diese letzten Ruhestätten und Orte der Besinnung sind oft übersehene Grünflächen und Naturoasen. BirdLife Österreich verrät, worauf auf eine vogelfreundliche Grabgestaltung und Pflege zu achten ist.

In Zeiten des Klimawandels, der fortschreitenden Bodenversiegelung und dem stetig steigenden Siedlungsdruck weisen sie großes Potenzial für die Biodiversität auf, wie die Naturschutzorganisation BirdLife Österreich in ihrem aktuellen Projekt zeigt. Im druckfrischen Folder „Lebenswerte Friedhöfe – Tipps für eine vogelfreundliche Grabgestaltung“ wird skizziert, wie Gräber naturnah bepflanzt und gestaltet werden können - kostenfrei zu bestellen unter office@birdlife.at bzw. 01-523 46 51. „Auf einem Friedhof kann es viel Leben geben!“, weiß Christina Nagl von BirdLife Österreich, und verweist auf

das Potential, die Artenvielfalt im Siedlungsraum zu steigern: „Wie wir unsere Friedhöfe und Gräber gestalten, hat einen großen Einfluss auf die Biodiversität.“ Zwischen April und Juni war ein zehnköpfiges Team unter

ihrer Projektleitung in sechs Bundesländern auf 44 Friedhöfen unterwegs, um Vögel und Lebensraumparameter zu erheben.

Bunte Vogelvielfalt am Friedhof. Die Wissen-

schaftler:innen erfassten 67 vorkommende Vogelarten mit insgesamt 1.528 Vögeln. „Die an den meisten Ruhestätten anwesende und die am häufigsten festgestellte Vogelart ist die Amsel, gefolgt von Kohlmeise, Stieglitz, Mönchsgrasmücke und Buchfink“, so Nagl, doch: „auch seltene und gefährdete Arten, allen voran der Girlitz, wie auch der Bluthänfling, Blutspecht und Halsbandschnäpper, haben wir rund um die Gräber beobachtet.“ Der Girlitz ist ein Gartenvogel aus der Familie der Finken, der sich ausschließlich von Wildkräuter- und Wildblumensamen ernährt. Auch bei der Jungenaufzucht ist er, im Gegensatz zu vielen ande-





ren Vogelarten, von einem reichlichen Samenangebot abhängig. Sein Bestandsindex sank in den letzten 25 Jahren um 89 Prozent! „Naturnahe Friedhöfe mit wenig Versiegelungen und einer höheren Baumbepflanzung stellen ein wichtiges Refugium und gleichzeitig einen Vorkommenschwerpunkt für diesen stark gefährdeten Finkenvogel dar, der so sehr angewiesen ist auf einen möglichst naturnahen Lebensraum innerhalb der Siedlungen“, so die Ornithologin.

Mehr Bäume, Hecken und Grabbepflanzung. Unumstritten ist die Wichtigkeit

von Bäumen und Sträuchern am Friedhofsgelände für die Vögel, wie die Auswertungen zeigen: „Mit steigender Anzahl der Bäume sowie dem Vorhandensein von Hecken nimmt auch die Artenzahl der Vögel zu“, berichtet Christina Nagl über relevante Lebensraumparameter: „Ein höherer Anteil an bepflanzten, nicht versiegelten Gräbern wirkt sich ebenso positiv auf die Artenzahl aus. So können wir einfache aber effektive Tipps geben, wie wir Menschen die Artenvielfalt steigern können und einen wichtigen Beitrag leisten für das Überleben unserer heimischen Vögel!“



RATSCHLÄGE

Menschen, die ein Grab besitzen oder pflegen

können bereits mit einfachen Mitteln einen wertvollen Beitrag für einen lebenswerten Friedhof leisten:

- Verzichten Sie auf eine Versiegelung des Grabes.
- Pflanzen Sie hübsch blühende heimische Wildkräuter und Pflanzen wie Glockenblumen, Vergissmeinnicht, Efeu & Co.
- Verwenden Sie torffreie Erde.
- Verzichten Sie auf Pestizide und Kunstdünger.
- Gestalten Sie einen bunten Blumenstrauß aus frischen oder getrockneten Blüten, etwa mit Samenkapseln (Mohnblumen). Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!

Friedhofsverwaltungen und Gemeinden

können mit einer naturnahen Friedhofsgestaltung und – pflege ebenso einen wertvollen Beitrag für einen lebenswerten Friedhof leisten:

- Erhalten Sie alte Bäume und belassen Sie nach Möglichkeit Totholz auf dem Friedhof.
- Pflanzen Sie vorwiegend heimisches Laub- und Nadelgehölz.
- Lassen Sie bunte Blumenwiesen entstehen, indem Sie nur zwei bis drei Mal pro Jahr und nie alles auf einmal mähen.
- Gestalten Sie Grünflächen, die Sie niedrig halten wollen, als bunte Blumenrasen. Verzichten Sie auf versiegelte Wege und gestalten Sie diese stattdessen als Schotterwege (Schotterrasen), Wiesenwege oder trittfeste Blütenrasen.
- Lassen Sie auf wenig genutzten Flächen Raum für Natur: Wildkräuter, die über den Winter stehen bleiben dürfen, Totholz- oder Reisighaufen und aufgeschichtete Steine sind wertvolle Lebensräume.
- Begrünen Sie Mauern mit Efeu, Kletterrose, Waldrebe oder Jungfernebe.
- Schaffen Sie Wasserstellen für Tiere mit einer Ausstiegshilfe für sicheren Zugang.
- Halten Sie nach Möglichkeit Öffnungen an Gebäuden offen, um Vögeln Nistmöglichkeiten anzubieten
- Gestalten Sie Gräber vielfältig mit insekten- und vogelfreundlichen Pflanzen.
- Verzichten Sie auf Pestizide und Kunstdünger und verwenden Sie torffreie Erde.

Neues aus der Begegnungszone Küche

RED ZAC KAPPACHER. Die Küche ist längst zum Mittelpunkt und zur Begegnungszone des modernen Wohnens geworden. Lassen Sie sich für Ihre neue Küche bei Red Zac Kappacher inspirieren. In den Schauräumen finden Sie die neuesten Küchentrends der Marken ewe, FM und Intuo.



Der Trend geht aktuell ganz klar in Richtung dunklerer Küchen mit wertigen Oberflächen und raffinierten Raumlösungen. Vollholz und Holzoptik in Kombination mit supermatten Acrylfronten sind bei allen Herstellern in diversen Kombinationen zu finden. Sowohl ewe, FM als auch Intuo präsentieren ein breites Sortiment mit entsprechenden Fronten, Materialien und zahlreichen neuen Speziallösungen. Bei den Kühlschränken geht es ganz

klar in Richtung Amerikaner, hier sind Kühlschrank & Tiefkühler mit einer ausgeklügelten Technik vereint, mit der sich der Kühlschrank via Mobiltelefon steuern lässt. Über das integrierte Display kann man eine Einkaufsliste erstellen und abfragen, was sich noch alles im Schrank befindet. Zusätzlich gibt es einen Eiswürfelmaker (mit oder ohne Festwasseranschluss).

Spezielle Oberflächen. Die ewe nanoo® ist eine supermatte Küchenoberfläche





mit ABERLEFFekt für ein unglaublich leichtes Reinigen. Wasser, Öl und andere Flüssigkeiten ziehen sich auf der speziellen Oberfläche kugelförmig zusammen. Es bleiben keine Flüssigkeiten haften. Mit der Anti-Fingerprint-Technologie hinterlassen Fingerabdrücke auf der besonderen Oberfläche kaum Spuren und gleichzeitig ist sie leicht zu reinigen. Auf dem reinigungsfreundlichen Material sind Flecken, Schlieren & Co. unglaublich leicht entfernbar. Darüber hinaus

fühlt sich die erstklassige Haptik die supermatte Oberfläche einzigartig samtig und glatt an. ★

ewe[®]
...und nicht irgendeine Küche

FM[®]

INTUO[®]

„Als Küchen- und Gerätespezialist können wir Ihnen eine große Auswahl an Geräten für Ihre individuelle Küche bei einem Hauseigenen Kundendienst bieten.“

Ingo Strasser
Abteilungsleiter Küchen
Red Zac Kappacher



Der ENA 8 metroplitan black Kaffeevollautomat – Klein, einfach & schön. 10 Spezialitäten von Latte Macchiato, Cappuccino bis einfachen Kaffee. Jetzt um nur € 999,- plus Zubehör im Wert von € 50,-

KONTAKT

Red Zac Kappacher
Hauptstraße 45
5600 St. Johann/Pg.
Tel. 06412/20020
shop@redzac-kappacher.at
www.redzac-kappacher.at

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.00-18.00 Uhr,
Sa: 9.00-12.00 Uhr
Nov. & Dez. jeden
Samstag bis 17:00 Uhr
geöffnet



DIPLOMARBEITEN FÜHRTEN ZU PREIS

Für ihre Diplomarbeit *Desertion und Erinnerung am Beispiel Goldegg* heimsten zwei Absolventinnen der HLW Elisabethinum den Brigitte-Höfert-Preis ein. Die Ausschreibung des Brigitte-Höfert-Preises richtet sich an Schulklassen von der 8. bis zur 13. Schulstufe im Bundesland Salzburg, die für das Schuljahr 2022/23 ein Projekt umgesetzt haben, in dem Widerstand und/oder Zivilcourage aus der Zeit des Nationalsozialismus mit Gegenwartsbezug thematisiert und bearbeitet werden. In ihrer Diplomarbeit, die sie im Rahmen der Reife- und Diplomprüfung an der HLW Elisabethinum verfassten, setzen sich die beiden Absolventinnen Stefanie Lederer aus Goldegg und Elisa Woertz aus Rauris intensiv mit dieser Thematik auseinander. Für ihre Diplomarbeit wurde ihnen am 21.7.2023 im Rahmen einer kleinen Zeremonie am Gedenkstein der Goldegger Deserteure der diesjährige Brigitte-Höfert-Preis verliehen. Johanna Doppler-Klausner, Enkelin von Karl Rupitsch, verlas die Grußworte von Brigitte Höfert, die aus gesundheitlichen Gründen nicht persönlich anwesend sein konnte. Sie übergab anschließend gemeinsam mit GR Gidi Außerhofer die Auszeichnung an die beiden Preisträgerinnen.

FOTOS: HLW ELISABETHINUM

SCHULPROJEKTE in der Region



„FIT, PROFESSIONELL UND SMART“

Tourismusschule in Bad Hofgastein öffnete am Freitag 13. Oktober und Samstag 14. Oktober ihre Türen.

Mehr als 500 Interessent:innen aus nah und fern - von Vorarlberg, über Tirol, Salzburg, Kärnten, der Steiermark, Ober- und Niederösterreich, Burgenland sowie Liechtenstein und Deutschland besuchten mit ihren Eltern bzw. Verwandten an diesen beiden Tagen die Hofgasteiner Tourismusschule und informierten sich über die drei trendigen Schulangebote:

- **Meisterklasse Kulinarik** - 3-jährige Schulform - Vertiefung Kulinarik in Kooperation mit den Köchen der JRE
- **Höhere Lehranstalt für Tourismus** - Schwerpunkt: „Trendsport, Health und Lifestyle“
- **Skitourismusschule** für alpine Skirennläufer

Individuell wurde durch die Schule geführt – Interessent:innen konnten sich beim Putten üben und beim Sportangebot der Vertiefung der HLT mitmachen - Die Präsentationen der Vertiefung „Trendsport, Health und Lifestyle“ interessierte Schüler:innen und Eltern sehr, das umfangreiche Sportangebot sowie die Information zu den Zusatzqualifikationen – zB Gesundheitstrainer - begeisterte die Besucher:innen. Viele der Gäste zeigten sich positiv überrascht, da sie die Vielseitigkeit in diesem Bereich gar nicht erwartet haben.

FOTO: TOURISMUSCHULEN SALZBURG UM BAD HOFGASTEIN

Susanne Pirnbacher von Hau(p)tsache Schön in St. Johann verät, worauf es für eine gesunde Haut in der kalten Jahreszeit ankommt.



Die richtige Hautpflege für die kalte Jahreszeit

Der Wechsel vom warmen Sommer in den kühleren Herbst und Winter kann Hautreizungen mit sich bringen und die Haut austrocknen. Daher ist es wichtig, in der kalten Jahreszeit auf eine gute Hautpflege zu achten.

Wenn die Haut in der kalten Jahreszeit rissiger und schuppiger wird, ist es wichtig auf eine gute Hautpflege zu achten. Das bedeutet, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, auf entsprechende Reinigungsprodukte zurückzugreifen und bei Bedarf auch auf reichhaltigere Cremes umzusteigen, um die Haut vor Austrocknung und Irritationen zu schützen. Die Hautexperten von „Hauptsache Schön“ im Kosmetikstudio von St. Johann im Pongau bieten eine breite Palette professioneller Schönheitsdienstleistungen an, darunter maßgeschneiderte Gesichtsbearbeitungen mit diversen Technologien, Maniküre, medizinische Pediküre,

Haarentfernung und hochwertige Hautpflegeberatung, um die individuellen Bedürfnisse und Schönheitsziele der Kunden zu erfüllen.

Erholsamen Stunden und eine Auszeit schenken.

Vergessen Sie ab sofort die Sorge um Weihnachtsgeschenke. Machen Sie sich selbst oder Ihren Liebsten eine Freude mit den Special Produkten und Behandlungen von Hau(p)tsache Schön! Entdecken Sie die perfekte Geschenkidee und bereiten Sie sich oder Ihren Liebsten eine wundervolle Freude. Wählen Sie einfach eine Behandlung oder bestimmen selbst den Wert vom Gutscheine. Alle Behandlungen

findet Sie unter www.hauptsache-schoen.at. Für die richtige Wahl des Gutscheines beraten wir Sie auch gerne telefonisch +43 (0) 6412 / 7161. Die Reviderm Beauty-Boxen „for skinlovers“ sind zum Beispiel ein Geschenk für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis. Sie enthalten eine herausnehmbare Grußkarte, die Sie selbst beschriften können, um so Ihrem Geschenk eine persönliche Note zu verleihen. Mit dem praktischen Magnetverschluss können Sie die Beauty-Box einfach und unkompliziert öffnen. Ob Ampulle, Peeling, Serum, Creme oder Maske - für je-



den Bedarf gibt es ein passendes Geschenk.

Der Reviderm Adventskalender 2023.

Das edle Design sorgt für das absolute Weihnachts- und Winterfeeling. 24 Türchen + 8 Wirkstoff-Highlights = 1 Lächeln. ★

ANZEIGE FOTOS: CHRISTIANE PIRNBACHER, HERSTELLER

REVIDERM BEAUTY-BOXEN

For skinlovers

- für jeden Hauttyp und jedes Bedürfnis.
- herausnehmbare Grußkarte
- praktischer Magnetverschluss
- Ampullen, Peeling, Serum, Creme oder Maske für jeden Bedarf



HAUPTSACHE SCHÖN

Kosmetik & Fußpflege

DER REVIDERM

Adventskalender 2023

24 Türchen + 8 Wirkstoff Highlights = 1 Lächeln



HAUPTSACHE SCHÖN – Kosmetik & Fußpflege • Susanne Pirnbacher • Leo-Neumayer-Strasse 2
5600 St. Johann i. PG. • Tel. +43 (0) 6412 / 71 61 • info@hauptsache-schoen.at • WWW.HAUPTSACHE-SCHOEN.AT



Buchfaltkünstlerin Elfi Duller

ST. VEIT. Auf der Suche nach einem neuen Hobby kam Elfi Duller 2019 auf das Bücherfalten und fertigt seitdem einzigartige Geschenke für jeden Anlass.

Weekend: Elfi, wie bist du zum Buchfalten gekommen?

Elfi: Vor etwas über vier Jahren bin ich zufällig im Internet über das Thema Bücherfalten gestolpert und es hat mich sofort fasziniert. Daraufhin habe ich viel darüber gelesen und selbst ausprobiert. Zu der Zeit war ich auch ein bisschen auf der Suche nach einem neuen Hobby oder einer Beschäftigung als Ausgleich am Abend, um den Kopf freizubekommen. Obwohl ich ansonsten nicht wirklich viel Geduld für Bastelarbeiten hatte, fand ich das sehr beruhigend und so

habe ich 2019 damit nebenbei begonnen. Heute sitze ich teilweise sogar mit der Pinzette und tüfle an den Faltarbeiten.

weekend: Hast du dafür Ausbildungen gemacht oder Workshops besucht?

Elfi: Nein, ich habe mich alles in Eigenregie selbst bei-

gebracht anhand von Büchern, Online-Videos und viel ausprobieren.

weekend: Welche Motive sind beim Buchfalten möglich?

Elfi: Meistens handelt es sich um persönliche Geschenke zur Geburt, Geburtstag, Hochzeiten oder einem Jubiläum. Dafür sollen oft Namen, ein Datum, ein Logo oder andere Motive in der Art umgesetzt werden. Aber es sind sogar Fotos möglich in ein Buch zu falten, wenn die Vorlage entsprechend gut ist. Das wird alles immer individuell im Vorfeld besprochen.





weekend: Kannst du den Prozess der Buchfaltgestaltung beschreiben, von der Idee bis zur Fertigstellung?

Elfi: Für das Motiv erstelle

ich erst eine Schwarz-Weißvorlage, die ich mit einer App passend zum Buch zu einer Vorlage berechnen lassen kann. Dafür muss aber das Buch und die Sei-

tenzahl genau passen. Sie nicht zu alt sein, damit sie nicht brechen und die Seitenzahl muss stimmen. Meistens werden 700 Seiten benötigt. Es dürfen auch

keine Bilder in dem Buch sein, denn die würde man im Falz dann sehen. Dann kann auch schon mit dem Falten und Schneiden begonnen werden. Die be- ➤

**AUSSTELLUNG
IN DER
KUNSTBOX
ST. VEIT
24. - 30. NOVEMBER**

ab
ANDREAS BOLDT
PictureArtist

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

MODELS: MARIA GSCHWANDNER, LEONIE FELKI, DANIELA SPREITZHOEFER, JUNIOR CABADA
MAKE-UP: ALEX MAYR - MAKE-UP & BEAUTY



nötigten Bücher finde ich meistens im PAP oder in der Stadtbücherei in St. Johann, wenn dort wieder aussortiert wird. Immer

wieder bekomme ich aber auch welche geschenkt.

weekend: Fertigt du auch Auftragsarbeiten an, bzw.

verkaufst du deine Bücher auch?

Elfi: Ja sicher, ich nehme auch Aufträge an. Der Zeitaufwand für ein einzelnes Buch liegt aber meistens bei etwa 20 Stunden, so wären viele Aufträge gleichzeitig nicht umsetzbar. Für mich ist es mehr eine Leidenschaft und ich habe immer eine große Freude, wenn ich so ein Werk fertig habe. Wer aber so ein Buch haben möchte, sollte schon mit etwa 3 bis 4 Wochen Wartezeit rechnen. Aber dann bekommt man ein wirklich einzigartiges Geschenk.

weekend: Hast du Lieblingsprojekte oder Werke, die dir besonders am Her-

zen liegen? Kannst du etwas darüber erzählen?

Elfi: Ich freue mich immer über jedes neue Projekte. Es entsteht immer wieder etwas ganz Neues und Einzigartiges und das macht es auch so spannend für mich! Aber ein Highlight war das Foto eines alten Bauernhauses, dass ich in ein Buch gefaltet habe. Das Ergebnis war faszinierend realistisch.

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

Elfi: So direkt habe ich keine Räumlichkeiten dafür und bin auch online eher reduziert vertreten. Wenn ich die Gelegenheit habe, stelle ich aber immer wieder gerne mal aus, wie jetzt dann vom 24. Bis 30. November in der Kunstbox in St. Veit. Dort bin ich bereits zum dritten Mal mit dabei. Auch bei Weihnachtsmärkten bin ich immer wieder vertreten, wenn das Wetter passt. Feuchtigkeit ist leider schlecht für die Bücher, deshalb muss ich auf ein trockenes Wetter achten, um sie präsentieren zu kön-



ZUR PERSON

Elfi Duller

Buchfaltkünstlerin

- St. Veit
- Tel.: 0664 / 13 76 891
- Facebook: Elfisbuchfaltkunst

EXPERTEN
TIPP

Wohlgefühl liegt
in der Luft



Anna Aschacher, FARBEN STEGER

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

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

Die Duftlampen von Maison Berger Paris sind kleine Kunstwerke, die dank des katalytischen Brenners die Raumluft reinigen und Räume angenehm beduftenden.





NEU: Mit der Kollektion Evanescence und ihrem sinnlichen und lebhaften Duft Mystic Leather 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

Wir freuen uns über ihr LIKE!  

ANZEIGE



nen. Dort habe ich auch immer Exemplare, die zum Verkauf stehen, wie zum Beispiel gefaltete Krippen mit Figuren. Meistens wird aber eher ein individuelles Buch bestellt. Letztes Jahr war ich zum Beispiel vor Weihnachten bei dem Markt in Mitterberghütten. Beim Kirchtag in Gastein war ich inzwi-

schen auch schon zweimal dabei. Dieses Jahr waren der Almbtrieb in Wagrain und das Holzart-Fest in Mühlbach auch noch zwei spannende Termine. Am 5. November stell ich evtl. bei schönem Wetter auch noch bei der Pferdesegnung aus. ★





SILVESTER RIBISEL LERNT NEUE TRICKS

Ein Vorlese-, Mitmach- und Ausmalbuch zur Förderung vorschulischer Fertigkeiten von Ergotherapeutin Dr. Stefanie Huber-Schnell. Ergotherapeutin Dr. Stefanie Huber-Schnell arbeitet in ihrer Praxis in St. Johann im Pongau mit Kindern und Jugendlichen. Und sie weiß: Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist für die Familie oft eine große Herausforderung. Gedanken, ist mein Kind schulreif, kann es so lange dem Unterricht folgen, schafft es, sitzen zu bleiben usw. kommen auf. Doch mit der liebevollen Unterstützung durch die Eltern lässt sich alles meistern. Und mit dem Buch „Silvester Ribisel lernt neue Tricks“ macht die Vorbereitung auf die Schule Spaß! Worum geht es? Drache Ribisel und Frieda Banane sind die besten Freunde. Gemeinsam erleben sie tolle Abenteuer. Sie probieren jede Menge neue, lustige Dinge aus: Sie spielen, sie basteln, sie backen Kuchen, sie helfen im Haushalt und sie geben sogar eine Zirkusvorstellung für ihre Eltern. Bald schon kommen die beiden in die Schule – und darauf freuen sie sich ganz besonders. Sie haben schließlich viel geübt und sind bestens vorbereitet. Das Besondere daran? „Silvester Ribisel“ ist eine Einladung, gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen, sei es beim Vorlesen oder beim Basteln. Der Fokus liegt auf Übungen, die vorschulische Fertigkeiten fördern. Diese Fertigkeiten sind wichtig, um z. B. den Stift in der Schule gut führen zu können, Tempo beim Schreiben aufzubauen oder die Zeile zu treffen. Durch die handwerklichen Aufgaben können die Ausdauer, das Durchhaltevermögen und das Selbstvertrauen gestärkt und die Frustrationstoleranz erweitert werden. ISBN: 978-3-903147-44-7, für Kinder ab 5 Jahren Preis: € 19,90

FOTO: MARIA HUBER



SCHRITT FÜR SCHRITT IN EINE ERFOLGREICHE ZUKUNFT

Die Mitglieder von Alpine Pearls trafen sich am Samstag, den 14. Oktober, im Palazzo Scopoli in Primiero. Nach den Begrüßungsworten des Präsidenten Peter Brandauer hieß Geschäftsführer Michael Oberhofer alle Vertreter von Alpine Pearls herzlich willkommen. In seiner Eröffnungsrede blickte er optimistisch auf ein ereignisreiches Jahr zurück, in dem zahlreiche wichtige Schritte gesetzt wurden, um Alpine Pearls als führende Destinationen für nachhaltigen Qualitätstourismus und sanfte Mobilität zu etablieren. Oberhofer betonte, wie wichtig es sei, dass alle Mitglieder an einem Strang ziehen, um das gemeinsame Ziel zu erreichen: „Getreu unserem heutigen Motto ist es nun unsere Aufgabe, uns Schritt für Schritt unserem gemeinsamen Ziel zu nähern. Dem Ziel, eine Vorreiterrolle im Bereich nachhaltiger Tourismus und sanfte Mobilität einzunehmen. Wie? Indem wir innovative Ideen entwickeln, Erfahrungen teilen und uns als Verbund.“

FOTO: ALPINE PEARLS (BRANDMAIER)



NEUER NAME, NEUE STRECKE:

Dachsteinlauf

Über viele Jahre galt die „Tour de Ramsau“ österreichweit als einzigartige Großveranstaltung für nordische Sportler aus aller Welt. Im Jahr 2024 wird es nun eine Neuausrichtung geben, die Veranstalter präsentierten heute dazu ein Konzept mit einigen Änderungen. Der Top-Sportevent erhält einen neuen Namen und wird künftig „Dachsteinlauf“ heißen. Eine neue Streckenführung, ein vielfältiges Rahmenprogramm und verschiedene Bewerbe für unterschiedliche Zielgruppen zählen unter anderem zu den Neuerungen im Ablauf. Der neue Dachsteinlauf findet vom 12. bis 14. Jänner 2024 statt, mehr als 500 Teilnehmer werden zu den vier Rennen und unterhaltsamen Side-Events erwartet.

FOTO: GERHARD PILZ

Pflegestraße

IM EUROPARK. Am Samstag, 21. Oktober 2023 fand wieder die Pflegestraße im Europark in Salzburg statt. Das diesjährige Thema lautete: „Pflege wirkt“ – Prinzip Nachhaltigkeit im Pflegeberuf“. Auch diverse Pongauer Pflegeeinrichtungen waren dort vertreten.



Landeslinik St. Veit

Die Spezialisierung der Pflege in den Landeskliniken St. Veit und in Hallein im Bereich der „Innovativen Altersmedizin“ (IAM) führt zu vielen zufriedenen Rückmeldungen seitens der Patient:innen und Angehörigen. Durch die individuelle, auf den alten Menschen ausgerichteten Medizin und Therapie in Kombination mit den speziellen Pflegeinterventionen gelingt es mit diesem in Salzburg einmaligen Konzept in besonderem Maße die Selbständigkeit unserer Patient:innen während des Krankenhausaufenthaltes so zu trainieren, dass eine Entlassung nach Hause mit Unterstützung des pflegerischen Entlassungsmanagements und der Übergangspflege meist wieder möglich ist. Die Pflegeteams werden dabei von unseren spezialisierten Pflegekräften, den Advanced Nursing Practitioners (ANP) mit Masterstudium der Pflegewissenschaften unterstützt. Die ANP's kommen vor allem bei jenen Patient:innen direkt zum Einsatz wo die pflegerische Behandlung und gezielte Pflegeinterventionen Probleme bei Verwirrtheit, oder bei beginnenden demenziellen Veränderungen bewältigen können. Gerade hier wird immer mehr bewusst, dass der gezielte Einsatz der professionellen Pflege bei den Patient:innen nachweisliche positive Wirkung erzielt und die Lebensqualität der Menschen nachhaltig verbessert.

Kardinal Schwarzenberg Klinikum Schwarzach

Nach dem Motto „Prinzip Nachhaltigkeit im Pflegeberuf“ fand die heurige Salzburger Pflegestraße im Europark statt. Ziel der Pflegestraße ist, die Möglichkeiten im Pflegeberuf der Öffentlichkeit niederschwellig näher zu bringen. Besonders motivierend an diesem Veranstaltungsformat ist, Pflege als einen schönen, positiven, abwechslungsreichen und sinnstiftenden Beruf darstellen zu können. Zudem wird auch das breite Leistungsspektrum der Pflegeberufe dargestellt. Daher ist die Pflegestraße ein Beitrag zu einer positiven Wahrnehmung der Pflegeberufe. Selbstverständlich war auch die Pflege aus dem Kardinal Schwarzenberg Klinikum und der Kardinal Schwarzenberg Akademie ebenso wieder vertreten. Pflegeexpert*in-

nen sowie Lehrende und Studierende der Gesundheits- und Krankenpflege lieferten den zahlreichen Besucher*innen interessante Einblicke in den Pflegeberuf und in die unterschiedlichen Karriere- und Ausbildungsmöglichkeiten am Klinikum. Unter anderem wurden nachhaltige Pflegemethoden betreffend der Versorgung von Menschen mit Demenz, der Hautpflege sowie der Aromapflege vorgestellt. Besonders an der Pflegestraße sind immer die zahlreichen und sehr positiven Rückmeldungen von Besucher*innen zu ihren positiven Erfahrungen, die sie als Patient*innen oder Angehörige im Klinikum gemacht haben. Das bestätigt wieder – unsere Pflege wirkt!





JOB OFFENSIVE

Pongau & Ennstal

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

SHORT TALK



Jacqueline Beyer
Landesgeschäftsführerin
des Arbeitsmarktservice
Salzburg

Unterstützung bei der richtigen Berufswahl

Praktika und Schnupperplätze vermitteln aktiv neues Wissen, neue Fähigkeiten und bieten sehr gute Perspektiven für die jungen Menschen. Die Website www.salzburg-schnuppert.at des AMS Salzburg bietet die Möglichkeit, einen Schnupperplatz im Bundesland Salzburg zu finden. Unternehmen können hier mittels Formular auf der Homepage ihre Praktika und Schnupperplätze bekanntgeben. www.salzburg-schnuppert.at ist ein-

fach zu merken und beantwortet Fragen rund um Praktika, Schnuppertage und Volontariate. Schnupperplätze können nach Kompetenzen und Skills gesucht werden. Zusätzlich wurde die Plattform bereits mit den sogenannten Green Jobs und Green Skills aktualisiert.

In den fünf Standorten der BerufsInfoZentren (BIZ) des AMS Salzburg wurden heuer bis Ende September 2023 etwa 2.200 Berufs-

und Bildungsberatungen durchgeführt. Das ist schon jetzt eine Steigerung um 20 Prozent im Vergleich zum gesamten Jahr 2022. Die Berufsberatung ist eine kostenlose Dienstleistung des AMS Salzburg zu den Themen Berufsfindung und Ausbildungswünsche bzw. -wege. Der neue Standort für das BIZ Salzburg – der Umzug in die Raiffeisenstraße 20 in Itzling ist noch heuer geplant – wird modern, groß und übersichtlich.



WANTED:

BäckerIn

BERUFSBEREICHE: Chemie, Biotechnologie, Lebensmittel, Kunststoffe

AUSBILDUNGSFORM: Lehre

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: € 1.550,- bis € 2.490,-

Tätigkeitsmerkmale

BäckerInnen stellen alle Arten von Backwaren her. Ihre wichtigsten Erzeugnisse sind Brot (z.B. Schwarz-, Weiß-, Misch- und Vollkornbrote), Gebäck (z.B. Semmeln, Salzstangerln, Weckerln, Kipferln), Feingebäck (z.B. Striezel, Krapfen, Strudel), Dauerbackwaren (z.B. Kekse, Lebkuchen, Zwieback), Diätbackwaren (z.B. für Zucker- und Magenkranke) und Vollwertbackwaren. Die BäckerInnen mischen bzw. kneten den zur Backwarenherstellung benötigten Teig (Teigherstellung), geben ihm eine bestimmte Form (Tafelarbeit) und backen die geformten Teigstücke (Ofenarbeit). In der betrieblichen Praxis sind die BäckerInnen oft nur in einem der genannten Aufgabenbereiche tätig und werden meist entweder als MischerInnen, TafelarbeiterInnen oder OfenarbeiterInnen eingesetzt, in Kleinbetrieben arbeiten sie in sämtlichen Teilbereichen des Berufes. Für ihre Tätigkeit müssen BäckerInnen über Kenntnisse der Nah-

rungsmittelkunde und Lebensmitteltechnologie verfügen. Außerdem benötigen sie alle wichtigen labortechnischen und gerätetechnischen Kenntnisse, die mit der Nahrungsmittelerzeugung zusammenhängen. Beim Teigmischen füllen die BäckerInnen die benötigte Menge Mehl aus dem Mehlsilo, seltener noch aus Säcken, in eine Mischschale (Kessel). Der Mehlsilo ist ein großer Behälter, der in mehrere Kammern für die verschiedenen Mehlsorten unterteilt ist. Über ein Steuergerät geben die BäckerInnen die Informationen über gewünschte Mehllart und Menge ein, die aus dem Silo über eine Rohrleitung in die Mischschale transportiert werden soll. Die als TeigmischerInnen tätigen BäckerInnen vermengen das gesiebte und gewogene Mehl mit Wasser und geben die für das jeweilige Rezept benötigten Zutaten (z.B. Salz, Fett, Zucker, Gewürze, Backmittel) dazu. Die BäckerInnen wissen über das Zusammenwirken der ein-

zelnen Zutaten und deren backtechnischer Wirkung und Bedeutung Bescheid. Sie bearbeiten Mehl, Wasser und Zutaten mit der Knetmaschine und lassen den fertigen Teig je nach gewünschtem Endprodukt eine bestimmte Zeit ruhen. Die als TafelarbeiterInnen beschäftigten BäckerInnen wiegen den Teig nach entsprechender Ruhezeit auf einer Waage aus und formen ihn auf einem Arbeitstisch meist zu einer Art Kugel oder auch Laib. Nach einer weiteren Reifungszeit wird z.B. daraus ein Brotwecken geformt. Für die Verarbeitung zu Kleingebäck wird diese „Kugel“ in einer „Teigteil- und Schleifmaschine“ in gleich große Stücke geteilt und zu kleinen Kugeln (Laibchen) geformt. Sie nehmen die Teigkugeln aus der „Schleifmaschine“ und formen daraus entweder maschinell oder händisch Semmeln und andere Gebäckarten. Sodann legen die TafelarbeiterInnen die geformten Stücke auf gefettete Bleche und händ-

gen diese in ein fahrbares Metallgestell, das sie in die Gärkammer schieben. Dort erfolgt das Reifen des Teigstückes bei hoher Luftfeuchtigkeit und einer Temperatur von 30°C. Nach der entsprechenden Garzeit holen die als OfenarbeiterInnen beschäftigten BäckerInnen die Bleche mit dem Backgut aus der Gärkammer und schieben sie in den vorgeheizten Backofen. Üblicherweise verwenden Bäckereibetriebe Strom-, Gas- oder Öl betriebene Etagenbacköfen, bei denen sich mehrere Herdplatten übereinander befinden. Häufig sind auch Backschränke im Einsatz, wo Wagen mit ca. 20 Backblechen bestückt werden können, was das Beschicken und

Ausbacken wesentlich erleichtert. Die OfenarbeiterInnen steuern und kontrollieren die Ofenhitze, die Feuchtigkeit und die Backzeit, nehmen nach der entsprechenden Backzeit das Backgut aus dem Ofen, sortieren und schichten es in Transportbehälter. Oft findet noch eine Nachbearbeitung und Veredelung statt. In größeren Betrieben werden für die Semmel-, Gebäck- und Broterzeugung halb- und vollautomatische Anlagen, sogenannte Semmel- und Brotstraßen, eingesetzt. Sie führen viele Arbeitsschritte wie Teigmischen, die Teigformung oder den Backvorgang in kontinuierlich gesteuerten Arbeitsgängen durch. An solchen Anlagen

übernehmen die BäckerInnen in erster Linie Einstellungs-, Steuerungs- und Überwachungsfunktionen. BäckerInnen stellen auch Füllungen her, die in Feinbackwaren vor dem Backvorgang (z.B. bei verschiedenen Strudelsorten) oder nach dem Backvorgang (z.B. bei Keksen oder Krapfen) händisch oder maschinell eingefüllt werden. Bei all ihren Tätigkeiten berücksichtigen die BäckerInnen die Anforderungen der betrieblichen und persönlichen Hygiene. Sie verfügen über ernährungsphysiologisches Wissen in der Produktion wie auch im Verkaufsbereich und haben auch entsprechende betriebswirtschaftliche Kenntnisse.

Weiterbildungsmöglichkeiten

Ständige Weiterbildung hinsichtlich neuer Produkte und neuer Verfahrenstechniken ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Berufsausübung. Das Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) führt außerdem Vorbereitungskurse für die Meisterprüfung und berufsspezifische Weiterbildungskurse durch. Weiterführende Bildungsmöglichkeiten zur Erreichung höherer Bildungsabschlüsse bzw. zur Höherqualifizierung für AbsolventInnen dieses Lehrberufs sind vor allem die Meisterschule für Müller, Bäcker und Konditoren (1 Jahr) in Wels/OÖ und die Werkmeisterschule für Berufstätige für Bio- und Lebensmitteltechnologie (2 Jahre, Abendunterricht) in Wien und Dornbirn (Vorarlberg).



Möglichkeiten der Beschäftigung

Betriebe/Lehrbetriebe: BäckerInnen werden hauptsächlich in kleinen und mittleren Bäckereien beschäftigt. Zum Teil arbeiten sie auch in Großbäckereien der Brot- und Backwarenindustrie.

Lehrstellensituation: Die jährliche Gesamtzahl der BäckerIn-Lehrlinge ist in den letzten 10 Jahren zwar erheblich zurückgegangen, hat sich aber zuletzt auf einem Niveau von rund 700 Personen eingependelt. Ein großer Teil der Lehrstellen befindet sich derzeit in Oberösterreich und Niederösterreich (zusammen mehr als die Hälfte aller Lehrstellen); die übrigen verteilen sich einigermaßen gleichmäßig auf die anderen Bundesländer. Der Lehrberuf "BäckerIn" wird recht häufig (derzeit zu einem Drittel) in Doppellehre mit dem Lehrberuf "KonditorIn (ZuckerbäckerIn)" erlernt.

Unterschiede nach Geschlecht: Bisher wurde der Lehrberuf überwiegend von Männern erlernt (rund zwei Drittel Männer, ein Drittel Frauen). Allerdings ist der Anteil der weiblichen Lehrlinge in den letzten Jahren ständig angestiegen und lag zuletzt bereits bei fast der Hälfte.

Die Anforderungen

- Handgeschicklichkeit: händische Teigformung
- Geruchs- und Geschmackssinn: Prüfen der Zutaten, Feststellen der Qualität von Backwaren
- Unempfindlichkeit der Haut: Allergiegefahr durch Mehl oder Eiweiß
- Fähigkeit zur Zusammenarbeit: Arbeiten in der Gruppe
- Selbständigkeit: Herstellen von Backwaren ohne detaillierte Anweisung
- psychische Belastbarkeit: Nachtarbeit

Die Berufsaussichten

Berufsaussichten:

Die Konkurrenz und der Preisdruck durch Backshops und Aufbackstationen in Supermärkten und Diskontern sind für viele Bäckereien spürbar. Mit Qualität zu punkten, eine Nische erfolgreich zu besetzen oder zusätzlich Gastronomie anzubieten sind mögliche Strategien für kleine und mittlere Bäckereien, um im Wettbewerb zu bestehen. Während die Zahl der Bäckereien in den letzten Jahren zurückgegangen ist, ist die Zahl der Beschäftigten pro Bäckerei gestiegen. Der Wandel in Richtung mittlere und größere Bäckereien wird sich voraussichtlich fortsetzen. Die Zahl der Beschäftigten in der Herstellung von Backwaren hat sich nach leichten Rückgängen in den letzten Jahren stabilisiert.

Beschäftigungsaussichten:

Die Beschäftigungsaussichten für BäckerInnen sind stabil. In den nächsten Jahren wird der Bedarf an Fachkräften voraussichtlich stabil bleiben.



Aufstieg und Selbstständigkeit

Aufstiegsmöglichkeiten:

Aufstiegspositionen in Gewerbebetrieben sind „VorarbeiterIn“, „BackstubenleiterIn“ oder „AbteilungsleiterIn“, in Industriebetrieben „ProduktionsleiterIn“ oder „WerkmeisterIn“, wofür natürlich eine entsprechende Qualifikation erforderlich ist.

Selbstständige Berufsausübung:

Die Möglichkeit einer selbstständigen Berufsausübung (als GewerbeinhaberIn, PächterIn oder GeschäftsführerIn) besteht für BäckerInnen in folgenden Handwerken (Befähigungsnachweis erforderlich):

gungsnachweis erforderlich):

- BäckerIn
- KonditorInnen (ZuckerbäckerInnen) einschließlich der LebzelterInnen und der Kanditen-, Gefrorenes- und Schokoladewarenerzeugung

Weiters können BäckerInnen das freie Gewerbe „Erzeugung von Speise-Eis“ ausüben. Ein freies Gewerbe erfordert keinen Befähigungsnachweis, sondern lediglich eine Anmeldung bei der Gewerbebehörde.

michaelrieder
TISCHLER

Möbel Vorräume Tischlerarbeiten
Schränke Kommoden Küchen
Sitzmöbel Wohnzimmer

michaelrieder
Liechtensteinklammstr. 103, 5600 St. Johann i.Pg.
Mobil: 0664 / 512 898 4, office@tischler-rieder.at
www.tischler-rieder.at





DER GELDADEL REICH IN ÖSTERREICH

TOP 11 MILLIARDÄRE.

Land der Äcker, Land des Zasters: Österreichs Zahl der Superreichen steht auf Zuwachs. Neben bekannten Gesichtern gibt es in der heimischen Vermögenselite heuer gleich zwei Neuzugänge. Mit dabei: Sportmagnaten und Getränkekeiser. *Von Stefanie Hermann*

1
MILLIARDE
EURO

TOTO WOLFF

Dass Toto Wolff (51) ein Gespür für Strategie hat, beweist er nicht nur in der Formel 1. Der Mercedes-Teamchef und -Miteigentümer hat auch abseits der Rennstrecke ein Händchen für Erfolg. Bereits 1998 hat der Studienabbrecher und ehemalige Rennfahrer seine eigene Investmentfirma gegründet. Heuer überschreitet sein Vermögen erstmals die Milliarden-Euro-Marke.



FOTOS: MERCEDES-BENZ GROUP, AG (2); HG; WITSAJU SINLAPACHAU/STOCK/GETTY IMAGES

DIE REICHSTEN ÖSTERREICHER

- 1 **MARK MATESCHITZ** Erbe des Red-Bull-Gründers Dietrich Mateschitz **32,9 MILLIARDEN EURO**
- 2 **GEORG STUMPF** Wiener Bauunternehmer, Bauherr des Millennium Towers in Wien **7,5 MILLIARDEN EURO**
- 3 **JOHANN GRAF** Gründer und Eigentümer des Glücksspielkonzerns Novomatic **6,7 MILLIARDEN EURO**
- 4 **RENÉ BENKO** Tiroler Immobilieninvestor, Haupteigner der Signa Holding **5,7 MILLIARDEN EURO**
- 5 **HELMUT SOHMEN** Jurist und Manager, tätig im Reederei-Business **5,4 MILLIARDEN EURO**
- 6 **WOLFGANG LEITNER** Unternehmer und Manager bei der Andritz AG **2,4 MILLIARDEN EURO**
- 7 **STEFAN PIERER** CEO von Pierer Mobility (ehemals bekannt als KTM) **1,5 MILLIARDEN EURO**
- 8 **MICHAEL TOJNER** Aufsichtsratsvorsitzender des deutschen Batterieherstellers Varta **1,5 MILLIARDEN EURO**
- 9 **REINOLD GEIGER** Geschäftsführender Direktor und Hauptaktionär der Kosmetikfirma L'Occitane **1,3 MILLIARDEN EUR**
- 10 **ULRICH MOMMERT UND FAMILIE** Besitzer des Unternehmens ZKW, das Lichtsysteme und Elektronikkomponenten herstellt **1,1 MILLIARDEN EURO**
- 11 **TOTO WOLFF** Früherer Autorennfahrer, jetzt Motorsportchef und Investor bei Mercedes AMG Petronas **1 MILLIARDE EURO**

5,7
MILLIARDEN
EURO



RENÉ BENKO

Erst die Kika-Leiner-Pleite, dann geht die Signa-Tochter Tennis Point krachen und dazu kommt noch der Baustopp des sogenannten Elbtowers in Hamburg. Unternehmer und Milliardär René Benko (46) sorgt derzeit für Schlagzeilen.

Jährlich ermittelt das Wirtschafts_magazin Forbes die reichsten Menschen der Welt. Und jedes Jahr wieder lässt einen die Liste staunend zurück: Sechs Menschen weltweit dürfen heuer mehr als einhundert Milliarden US-Dollar bzw. Euro ihr Eigen nennen. Unter den internationalen Multimilliardären finden sich 2023 die üblichen Verdächtigen: Bernard Arnault, Vater des gleichnamigen Fashion- und Kos-

metikimperiums, Tesla-Gründer und X-Eigentümer Elon Musk, Amazon-Zampano Jeff Bezos, Oracle-Besitzer Larry Ellison, Investment-Legende Warren Buffett und Microsoft-Gründer Bill Gates haben mehr als 100 Milliarden Dollar gehortet.

Vermögen wächst. Ganz in dieser Liga spielen unsere heimischen Milliardäre (noch?) nicht mit. Aber: Während internationale Studien ei- ➤



Wie der Red-Bull-Erbe tickt, erfahren Sie unter weekend.at/mark-mateschitz



MARK MATESCHITZ

Red-Bull-Flügel tragen Mateschitz-Erbe Mark direkt an die Spitze des heimischen Geld-Olymps. Der 31-jährige Milliardärs-Spross verzeichnet einen atemberaubenden Vermögenszuwachs von 30 Prozent.

32,9
MILLIARDEN
EURO



1,5
MILLIARDEN
EURO



STEFAN PIERER
KTM-Magnat Stefan Pierer (66) ist ein wahrer Wirtschaftskapuzener. Erst kürzlich hat der Steirer sein Motorrad-Imperium um die Italo-Kultmarke MV Augusta erweitert.

WOLFGANG LEITNER
Der gebürtige Grazer und studierte Chemiker ist bereits 1987 als Vorstand beim Anlagenbauer Andritz AG eingestiegen. Heute zählt der 70-Jährige zu den erfolgreichsten Menschen Österreichs.

2,4
MILLIARDEN
EURO



nen leichten Vermögensrückgang bei den Superreichen feststellen, schafft es Österreichs Geld-Elite, ihre Schatullen weiter zu füllen. Auf satte 210 Milliarden ist das Vermögen der 100 reichsten Familien und Einzelpersonen gewachsen. Warum das hierzulande so anders ist? Einfach ausgedrückt: Die österreichischen Top-Verdiener haben nicht alles auf der Bank gebunkert.

Heimische Milliarden. Ihre wirklichen Geldmaschinen sind die Unternehmen,

die sie besitzen und leiten. Und deren Werte haben kräftig zugelegt. Zudem hat sich die Börse seit 2022 ordentlich erholt. Das Ergebnis: Elf Landsmänner – Frauen sind keine dabei – haben es geschafft, den Olymp der Dollar-Milliardäre zu erklimmen. Während international die Tech-Branche als Vermögensstifter dominierend ist, haben Österreichs Superreiche ihre Milliarden in verschiedensten Sparten lukriert: von der Getränkeherstellung über Formel 1 bis

hin zu geschickten Immobiliendeals und Investitionen.

Neo-Milliardäre. Neu im Ranking finden sich Energydrink-Erbe Mark Mateschitz – der mit Red Bull gleich an die Spitze segelt – und Mercedes-Teamchef Toto Wolff, der vor Kurzem die Milliardenmarke geknackt hat. Seinen Reichtum hat der Studienabbrecher und Selfmade-Milliardär großteils durch Erfolge in der Formel 1 erzielt. Einen wesentlichen Beitrag zum Wolff-Vermö-

gen dürfte die Netflix-Doku-Serie „Drive to Survive“ gespielt haben. Der Wiener hält mittlerweile ein Drittel der Anteile am britischen Rennstall. Übrigens: Bei einem angenommenen Durchschnittsgehalt von 48.569 Euro jährlich, müsste man in Österreich über 20.599 Jahre arbeiten, um eine Milliarde Euro zu verdienen. ★

DIE ZEHN REICHTESTEN MENSCHEN DER WELT

Es sind auch heuer wieder die üblichen Verdächtigen: Mehr als 100 Milliarden Euro nennen unter anderem Tesla-Gründer Elon Musk, Amazon-Zampano Jeff Bezos und Microsoft-Gründer Bill Gates ihr Eigen.

- | | | | |
|----|-----------------|------------|-------------------|
| 1 | Elon Musk | USA | 253,2 Mrd. Dollar |
| 2 | Bernard Arnault | Frankreich | 172,2 Mrd. Dollar |
| 3 | Jeff Bezos | USA | 152,6 Mrd. Dollar |
| 4 | Larry Ellison | USA | 138,2 Mrd. Dollar |
| 5 | Larry Page | USA | 115,4 Mrd. Dollar |
| 6 | Warren Buffett | USA | 115,1 Mrd. Dollar |
| 7 | Mark Zuckerberg | USA | 111,6 Mrd. Dollar |
| 8 | Sergey Brin | USA | 110,7 Mrd. Dollar |
| 9 | Bill Gates | USA | 109,3 Mrd. Dollar |
| 10 | Steve Ballmer | USA | 99,9 Mrd. Dollar |



Elon Musk

253,2
MILLIARDEN
DOLLAR

Mehr über die irre Welt des Tech-Milliardärs unter weekend.at/elon-musk



152,6
MILLIARDEN
DOLLAR

Jeff Bezos

GETRÜBTES BABYGLÜCK – NEUES ANGEBOT FÜR JUNGE MÜTTER MIT "POSTPARTALER DEPRESSION"

Traurigkeit, ambivalente Gefühle gegenüber dem neugeborenen Kind, die Angst keine gute Mutter zu sein – was bei Frauen nach der Geburt oft als landläufig bekannter "Baby Blues" abgetan wird, kann sich bei länger anhaltender Dauer derartiger Symptome zu einer ernsthaften Erkrankung entwickeln. Rund 10 bis 15 Prozent der Mütter sind in Österreich von einer ‚postpartalen Depression‘ betroffen, das Krankheitsbild liegt damit auf Platz eins der häufigsten medizinischen Komplikationen im Zusammenhang mit der Geburt eines Kindes. Das Kardinal Schwarzenberg Klinikum Schwarzach im Salzburger Pongau bietet mit einem interdisziplinären Behandlungsansatz und bei Bedarf – seit kurzem als neues Pilotprojekt initiiert – stationärer Mutter-Kind-Versorgung bestmögliche Hilfestellung. "Es ist uns ein Anliegen, die aktuell in diesem Bereich vorhandene Versorgungslücke, die es innerhalb Österreichs und insbesondere auch im Bundesland Salzburg gibt, ein Stück weit zu füllen und hier ein adäquates Angebot für Mutter, Kind, und letztlich die gesamte Familie anbieten zu können", betont Primar Marc Keglevic, Leiter der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie im Kardinal Schwarzenberg Klinikum. "Als Schwerpunktkrankenhaus haben wir den Vorteil, in der gemeinsamen Behandlung von Mutter und Kind auf alle hierfür wesentlichen Abteilungen unmittelbar und auf Basis einer interdisziplinären Zusammenarbeit zurückgreifen zu können."

FOTO: IStock



ERÖFFNUNG KINDERKRIPPE SCHLADMING

Am 17. Oktober fand die feierliche Eröffnung der Kinderkrippe statt. Seit Beginn des neuen Kindergartenjahres haben die „kleinsten Schladmingerinnen und Schladminger“ – von 6 Monaten bis 3 Jahren - die neue Kinderkrippe auf Herz und Nieren geprüft und sie nun für „offiziell zu eröffnen“ befunden! Dazu lud die Stadtgemeinde Schlading zu einem „Tag der offenen Tür“ herzlich ein. Feierlich umrahmt von Dankesreden, musikalischen Beiträgen der Kindergartenkinder nahmen die Pfarrherren Andreas Lechner und Bernhard die Segnung der Kinderkrippe vor. Die Stadtgemeinde Schlading errichtete heuer zwei neue Kinderkrippen am Grundstück des ATV (Allgemeiner Turnverein) Schlading neben dem alten Sportplatz. Anlass für dieses Projekt war die stark steigende Nachfrage nach Kinderbetreuungseinrichtungen – ob Krippe oder Kindergarten. Das ATV-Grundstück ist aufgrund der Größe und der Lage optimal dafür geeignet. Innerhalb sehr kurzer Zeit konnte in intensiven Verhandlungen mit dem ATV Schlading ein Baurechtsvertrag abgeschlossen werden. Die Stadtgemeinde ist dem Vorstand und allen Mitgliedern des ATV Schlading für diese Lösung äußerst dankbar.

FOTO: WALLI

„72 STUNDEN OHNE KOMPROMISS“: JUGENDLICHE VERÄNDERN SALZBURG

Eine positive Bilanz über die elfte Runde der Jugendsozialaktion „72 Stunden ohne Kompromiss“ mit 30 Projekten zogen die Salzburger Veranstaltenden am Montag. Die Welt verändern, einen Beitrag leisten und dort anpacken, wo es am meisten gebraucht wird: Jugendliche waren vom 18. bis 21. Oktober unter dem Motto „Be the Change!“ österreichweit Botschafterinnen und Botschafter für Solidarität und soziales Engagement. In der Erzdiözese Salzburg standen heuer Projekte im Bereich Nachhaltigkeit und Umweltschutz im Vordergrund. Bengt Beier, Geschäftsführer der Katholischen Jugend Salzburg, erklärte: „Wir bemerken bei jedem Durchgang von 72 Stunden ohne Kompromiss, welche Themen aktuell gesellschaftlich relevant sind. Die Themen Nachhaltigkeit und Umwelt haben bei den jungen Menschen klare Priorität.“ In der Erzdiözese Salzburg, dem Bundesland Salzburg und im Tiroler Unterland, wurden heuer 30 Projekte umgesetzt. Rund um das Privatgymnasium St. Rupert in Bischofshofen etwa wurden Sitzgelegenheiten angelegt, die zugleich als Unterschlupf für kleine Tiere dienen: Als „ein Biotop für Salamander und Insekten im Sommer“ beschrieb Maximilian (16, Altenmarkt) das Projekt, an dem er mit fünf seiner Mitschüler teilnahm. Aus Metallkäfigen, Steinen und Kies wurden mehrere Gabionen gebaut und befestigt. „Es ist eine coole Zeit mit meinen Freunden und wir hoffen, dass das Endergebnis ebenso cool wird“, sagte Maximilian zum Projekt.

FOTO: HIWA NAQSHI





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: Elisabeth Hawle, Elisabeth Rohrmoser und Benjamin Margotti.

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



Platz 1

PISTAZIEN-NOUGAT-KRAPFEN

Für den Teig: 100 g Butter, 150 g glattes Weizenmehl, 50 g Puderzucker, 1 TL Vanillezucker, 1 Eigelb, etwas Zitronenschale, abgerieben, 1 Prise Salz

Für die Fülle: 150 g Marzipan, etwas Rum, 4 EL Pistazien, gerieben, Nougat zum Bestreichen, weiße Kuvertüre zum Glasieren, Papiermanschetten

Zubereitung:

1 Mürbeteig bereiten, auf einer mit wenig Mehl bestreuten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen und Scheiben (2,5 cm Durchmesser) ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft oder 200 °C Ober- und Unterhitze ca. 12 Minuten auf Sicht backen, bis die Kekse etwas Farbe bekommen. Auskühlen lassen.

2 Für die Fülle Marzipan mit Rum und Pistazien verkneten. Nougat

etwas erwärmen. Einen kleinen Gefrierbeutel auseinander schneiden und die Marzipan-Pistazien-Masse zwischen zwei Lagen von Gefrierfolie ca. 2 mm dick ausrollen. Die obere Folie abziehen und Scheiben in der Größe der Kekse ausstechen. Die Kekse an der Unterseite mit Nougat bestreichen, eine Scheibe Marzipan darauflegen und ein zweites Keks mit Nougat daraufsetzen.

3 Nun mit weißer Kuvertüre glasieren und eine weitere Scheibe Pistazien-Marzipan als Dekor in die noch weiche Glasur legen, auch hier Folie abziehen. Eventuell noch verzieren, dann trocknen lassen und in Papiermanschetten setzen.

Tipp. Marzipan lässt sich zwischen zwei Lagen Gefrierfolie oder Backpapier gut ausrollen.





EISENBAHNER

Für den Teig: 150 g Weizenmehl glatt, 100 g Butter zimmerwarm, 50 g Staubzucker, Vanillezucker, etwas Zitronenschale, etwas Salz

Für die Marzipanmasse: 200 g Marzipan, 22 g Eiklar, Ribiselmarmelade



Zubereitung:

1 Den Mürbteig zubereiten und rechteckig ausrollen. Die Teigmenge ergibt 6 Teigstreifen mit 3cm Breite. Auf Sicht bei 160°C hell backen.

2 Für die Marzipanmasse das Eiklar und Marzipan verrühren und mit einer Sterntülle (6mm) dünne Streifen am Rand des vorgebackenen Mürbeteigs aufdressieren und bei 160°C auf Sicht fertig backen. Marzipan soll nur etwas Farbe bekommen.

3 Die Ribiselmarmelade aufkochen und den Zwischenraum damit gut ausfüllen. Etwas abkühlen lassen und das Gebäck in gleichmäßige Stücke schneiden.

Tipp. Marmelade soll heiß sein, damit die Oberfläche abtrocknet. Die Marmelade verbindet die Marzipanstreifen und den Mürbteigboden und hält alles zusammen. Das Gebäck ist lange haltbar.



NOUGATSTERNE

Zutaten: 100 g Thea, 400 g Nougat, 1 Ei, 1 Pkg. Backpulver, ger. Orangenschale, 1 Prise Salz, 300g Mehl glatt, weiße Glasur

Zubereitung:

1 Alle Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig verkneten, ausrollen, Sterne ausstechen und bei 180°C ca. 10 Minuten backen.

2 Die Kekssterne auskühlen lassen und dann eine Hälfte mit Nutella bestreichen und mit einem zweiten Keks zusammensetzen.

3 Die weiße Glasur erwärmen und die Sterne damit bestreichen. Die Nougatsterne trocknen lassen und genießen! Wer möchte

kann nach Bleiben auch eine andere Glasur oder Dekor verwenden.

Advent.Zeit in Altenmarkt -Zauchensee

DAS
DOPPELTE
URLAUBS-
PARADIES

ALTENMARKT
ZAUCHENSEE

ADVENT.MARKT MIT GRUNDNER KRIPPE. Erleben Sie die zauberhafte Vorweihnachtsstimmung auf dem Advent.Markt und tauchen Sie ein in die Welt des regionalen Kunsthandwerks. Ein kleiner Tannenwald, die Grundner Krippe und der prächtige Adventskranz auf dem Marktplatz werden Ihre Augen zum Strahlen bringen.

Der Altenmarkter Advent.Markt ist ein Fest für zeitgenössisches Handwerk und kulinarische Genüsse. An den von heimischen Zimmerern gefertigten Holzständen finden Sie regionales Kunsthandwerk, das die Tradition der Gegend widerspiegelt. Über allem thront ein imposanter Adventskranz sowie ein funkelnder Himmel aus Lichtern. Das Juwel im Heimatmuseum ist die handgearbeitete Grundner Krippe aus dem 18. Jahrhundert. Von den rund 120 Figuren sind ca. 80 beweglich. Dies ist eine einzigartige Gelegenheit, die Weihnachtsgeschichte in all ihrer Pracht zu sehen. ✨



INFOS

Advent.Markt

Jeweils Sa + So 25.11. - 17.12. + Mi
29.11. + Fr 8.12., 14.30 - 20 Uhr
Tel. +43 (0) 6452 / 5511
info@altenmarkt-zauchensee.at
altenmarkt-zauchensee.at

Highlights Advent.Zeit

Mi 29.11. – Konzert Wiener Sängerknaben
Fr 8., 15. + 22.12. – Bergsee.Advent
Sa 16.12. – Altenmarkter Adventsingen
Mo 8.1. – The Golden Voices of Gospel

PONGAU- & ENNSTALBLICKE



SKI OPENING IN SCHLADMING-DACHSTEIN – JOSH. MACHT DAS LINE-UP KOMPLETT

Am 7. und 8. Dezember 2023 kommt ein Weltstar nach Schladming und das Ski Opening Schladming-Dachstein zurück auf die große Bühne! Superstar Robbie Williams macht nach seiner Welttournee für zwei Zusatzkonzerte Halt in Österreich. Die Leutgeb Entertainment Group bringt gemeinsam mit der Region Schladming-Dachstein und der Schladminger 4-Berge-Skischaukel (Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen und Reiteralm) eine Bühnenshow der Superlative ins Planai Stadion. Die Erfolgsgeschichte des Ski Openings geht in eine neue Runde, und das diesjährige Line-Up ist garantiert hitverdächtig. Neben Nikotin wird auch JOSH. als Support Act für Robbie Williams auf der größten Bühne des diesjährigen Konzert-Winters stehen. Ob „Cordula Grün“, „Expresso & Tschianti“, „Martina“ oder „Von dir ein Tattoo“ – bei einem Konzert von JOSH. folgt Hit auf Hit! Auch die Songs aus seinem neuen Nummer 1 Album „Reparatur“ wird es zu hören geben, denn neben „Martina“ zählen auch „Nur nicht von Dir“ oder „Ich gehör repariert“ schon jetzt zu den absoluten emotionalen Highlights der Show. Mit „Reparatur“ zeigt sich JOSH. so gut wie noch nie und festigt seinen Ruf als brillanter Songwriter und Performer. Mit einer neuen Produktion samt neuen Bühnenelementen und den neuen Titeln wird JOSH. im Planai-Stadion zeigen, warum er seit Jahren zu den erfolgreichsten Künstlern des Landes zählt.

FOTO: CARINA ANTL, CHRISTIAN MAISLINGER



SKIREGION FILZMOOS STARTET WINTERSAISON 2023/24 IN DEN NIEDERLANDEN

Das Salzburger Bergdorf Filzmoos präsentierte sich am Wochenende (21. und 22.10.) in den Niederlanden. Anlass war das große Winteropening mit über 5000 skibegeisterten Holländern, das in der Ski- und Wintererlebnishalle SnowWorld in Amsterdam stattfand. Filzmoos ist exklusiver Partner von SnowWorld und Mitveranstalter des größten Winteropenings in den Niederlanden. Aus diesem Grund machten sich die Tourismusverantwortlichen von Filzmoos mit einer 20-köpfigen Delegation auf den Weg nach Amsterdam. Den sportlichen Gästen des "Holländischen Winteropenings" wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten: beeindruckende Skishows der Bögei Girlies, den amtierenden Europameisterinnen im Formationsfahren, ein traditioneller Bauernmarkt mit österreichischen Spezialitäten und Schmankerln aus dem Salzburger Land, Live-Auftritte der bekannten Arzberg Musi aus Filzmoos, ein Gewinnspiel "Wintermärchen Filzmoos", ein großer Wintersale im Wintersportgeschäft "Mount by Duijvestein" und natürlich endlich wieder Skifahren und Snowboarden auf Schnee sowie viele weitere Attraktionen.

FOTO: FILZMOOS TOURISMUS / ANGELA JÄGER



SNOW SPACE SALZBURG BEIM INTERNATIONALEN SKIAREATEST 2023 AUSGEZEICHNET

Der Internationale Skiareatest gilt als einer der wichtigsten Gradmesser in der Seilbahnbranche und bewertet Sicherheit, Qualität, Gästeservice und Innovation. In den Alpenländern erfreut sich das Gütesiegel großer Anerkennung. Im Snow Space Salzburg darf man sich in diesem Jahr gleich über 6 Auszeichnungen freuen. Darunter fallen der „Hauptpreis Europa“ sowie die Siege in den Kategorien „Pistenpflege“, „Bestes Pistenteam“, „Digitales Marketing“, „Freundlichstes Kassateam“ und der „Green Mountain Award“. Zudem wurden die lokalen Betriebe Starchenstadt mit den Awards „Beliebteste Skihütte“ und „Freundlichstes Personal“ sowie Intersport Kerschbaumer als „Sportshop des Jahres 2023“ und die Skischule Alpendorf als „Skischule des Jahres 2023“ ausgezeichnet. Die Ehrung der lokalen Unternehmen unterstreicht das Niveau des Gesamtangebots im Skigebiet.

FOTO: SNOW SPACE SALZBURG

SCHLADMING ERHÄLT PRESTIGETRÄCHTIGE AUSZEICHNUNG VON UNWTO

Große Ehre für Schladming: Der steirischen Gemeinde wurde von der Weltorganisation für Tourismus UNWTO die Auszeichnung "Best Tourism Villages 2023" verliehen. Die globale Initiative der Vereinten Nationen vergibt diese an Orte mit kulturellen und natürlichen Ressourcen, die ländliche und gemeinschaftliche Werte bewahren, regionale Produkte und Lebensweisen fördern und sich klar zu Innovation sowie Nachhaltigkeit in allen ihren Aspekten verpflichtet haben. Die Bewertung von Gemeinden erfolgte durch eine internationale Expertenjury in den Bereichen Kultur- und Naturressourcen, Nachhaltigkeit, regionale Wertschöpfung, Infrastruktur sowie Gesundheit und Sicherheit. Schladming wurde in diesem Jahr aus knapp 260 Bewerbungen, die aus über 60 Ländern eingereicht wurden, mit einigen wenigen anderen Orten ausgewählt. Mathias Schattleitner, Geschäftsführer im Tourismusverband Schladming-Dachstein: "Diese Anerkennung ist das Ergebnis der langjährigen und von allen Akteuren in Schladming mitgetragenen Initiativen, die touristische Entwicklung nachhaltig zu gestalten. Nachhaltigkeit ist ein Gebot der Stunde, in Schladming wurde hier bereits viel Vorarbeit geleistet. Stolz dürfen wir auch auf unsere Bergbahnen sein, welche österreichweit Vorreiter im Energie- und Ressourcenmanagement sind. Unsere Roadmap für die Zukunft sieht noch viele nachhaltige Projekte vor, die vor ihrer Umsetzung stehen."



FOTOS: GERHARD PILZ



ISO-ZERTIFIZIERUNGEN FÜR QUALITÄTS- & UMWELTMANAGEMENT

Nach einem rund einjährigen intensiven Vorbereitungsprozess wurden am Mittwoch, dem 25. Oktober 2023 den Planai-Hochwurzen-Bahnen die international anerkannten ISO-Zertifizierungen 9001 für Qualitätsmanagement und 14001 für Umweltmanagement verliehen. Diese Auszeichnung erfolgte zunächst für die Unternehmensbereiche Planai, Hochwurzen, den Dachstein, Planai-Bus & Reisebüro sowie die Gastronomiebetriebe und unterstreicht das Engagement des Unternehmens für höchste Standards in ihrer Umwelt- und Qualitätspolitik. Nach umfangreichen internen Audits, durchgeführt vom engagierten Qualitäts- und Umweltmanagement-Team der Planai-Hochwurzen-Bahnen, erfolgte vom 23. bis 25. Oktober das externe Audit durch den TÜV Austria. Die Erfüllung der hohen Standards in diesen Bereichen wurde erfolgreich nachgewiesen und so erfolgte die Übergabe des Zertifikates am 25. Oktober 2023 durch Ingold Wilhelmer und Carmen Weinold vom TÜV Austria im Beisein einer großen Abordnung der Planai-Hochwurzen-Bahnen.

FOTOS: HARALD STEINER

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!**

Öffnungszeiten:
MO - FR, 9.00 - 12.00 und 14.30 - 18.00 Uhr
SA und außerhalb der Öffnungszeiten
nach Termin-Vereinbarung

ANREI ECHT SEIT 1894 | Miele | ewe

Joka | JAB ANSTOETZ FABRICS | BW handmade with passion



- hochwertige Möbel
- Küchen
- Stoffe (hauseigenes Nähatelier)
- Wohnaccessoires





Das Solardach lädt den Akku! Im Sommer lädt man vorsichtig geschätzt pro Tag 2 bis 5 Kilometer elektrische Reichweite.

Prius als Primus?

HYBRID-VORREITER. Der Prius war schon immer ein Primus in Sachen Verbrauch. Optisch wirkte er teilweise schon polarisierend. Der Neue fährt mit 223 PS vor und sieht schnittig aus. Ist der erste Hybrid der Welt so gesehen noch ein Öko-Auto? *Von Werner Christl*

Wer auf Willhaben gebrauchte „Priusse“ sucht, findet immer einige mit 400.000 Kilometern am Tacho. Die Dinger sind also nicht umzubringen, und des-

halb fahren auch viele Taxifahrer den Japaner. Ja, das Design und die Ausstrahlung waren bei den ersten Generationen nicht unbedingt sexy. Das Vorgängermodell des hier gezeigten Test-Prius war wiederum eine ziemlich polarisie-

rende Erscheinung. Und jetzt? Man ist wohl angekommen. Der Neue ist optisch gelungen und wohl auch weiterhin unzerstörbar. Stellt sich die Frage, ob das doch relativ sportliche Äußerste auch mit den Fahrwerten korrespondiert. In

6,8 Sekunden steht die Tachonadel auf 100 km/h. Die Systemleistung von 223 PS macht aus dem Prius keinen Rennwagen, aber ein erstaunlich flottes Kerlchen. Tatsächlich kommt sogar Fahrspaß auf. Das hängt auch mit dem klei-



TOYOTA PRIUS PLUG-IN

System-Leistung: 223 PS
Verbrauch (Plug-in): 0,7 Liter/WLTP
Motor: Vierzylinder-Zweiliter + E-Motor
Elektrische Reichweite: Maximal 83 km
0 – 100 km/h: 6,8 Sekunden

Eher kleiner Kofferraum – aber ein Mountainbike mit abmontiertem Vorderreifen bei umgeklappten Rücksitzen findet trotzdem Platz.



nen Lenkrad zusammen, das dazu noch ziemlich direkt agiert. Dazu ein leicht straffes Fahrwerk. Hier hat Toyota gut nachgebessert!

Rein elektrisch. CO₂-rein und teilweise „rein“ elektrisch – dafür stand der Prius schon immer. Heute heißt das: bis zu 83 Kilometer elektrische Reichweite und ein Verbrauch laut WLTP von 0,7 Liter auf 100 Kilometer. So lange die 13,5-kWh-Batterie geladen ist, stimmt das auch. Man setzt übrigens nur noch auf Plug-in-Hybrid-Technik! So gesehen ist der neue Prius noch der alte Öko-Flitzer – aber noch spar-

samer. Die elektrische Reichweite würden wir eher bei gut 65 bis 75 Kilometern sehen – abhängig von Außentemperatur und Fahrprofil. Unterm Strich ist der Hybrid-Vorreiter immer noch einer von der „reinen“ Sorte. Ein bisschen meckern darf man wegen den nur 284 Litern Kofferraum-

volumen. Im Cockpit ist alles da, wo es hingehört – sehr übersichtlich und extrem sauber verarbeitet. Die japanische Optik ist vielleicht Geschmackssache. Etwas störend ist der Geschwindigkeitswarner, der zukünftig in allen Autos eingebaut werden muss, weil man halt doch nicht im-

mer beim 80er genau 80 fährt, was mit Bimbim quittiert wird. Fazit: Optisch viel besser als der Vorgänger, fährt sich sehr gut, Plug-in passt super zum Prius und das Bimbim kann man ja ausschalten. Startpreis: 43.390 Euro und in der Executive-Testvariante ab 45.390 Euro. ★

FOTOS: WERNER CHRISTL/WEKEND

Carsharing, Auto Abo und Reisemobile

BÄM Mobility



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

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

BÄM.at
MOBILITY

Carsharing Auto Abo

JETZT ANMELDEN & AUTO MIETEN.

www.bäm.at

NEU
VW California Coast & Grand California

Reisemobile

REISEMOBILE MIETEN PRIVAT & UNABHÄNGIG.

www.bäm.at

ANZEIGE



Holen sie sich die Pirnbacher Tankkarte und genießen sie noch mehr Vorteile während ihres Ladevorgangs!

AUTOWELT PIRNBACHER


Service der weiter denkt!

Ihre Pirnbacher Family versteht sich als starker Mobilitätspartner im Pongau und Umgebung, deshalb wird hier der Service noch groß geschrieben und auch weiter gedacht.

Auto laden und in der Zwischenzeit ungestört arbeiten? Kein Problem in der Autowelt Pirnbacher! Während der Nutzung der öffentlichen Ladestationen sind unsere zwei HomeOffice Büros des Autohauses kostenlos nutzbar, aber auch während ihres Aufenthaltes bei einer Reparatur kann man bei uns HomeOffice betreiben, mit kos-

tenlosen Kaffee, Wasser und Internet. Alternativ ist während ihres Service oder Werkstattaufenthalts auch ein gratis Leihauto (exkl. Treibstoff und Vignette) möglich. Hier sind sogar Sonderwünsche, wie Automatik, Allrad, Anhängerkupplung, Elektro, Plug-in Hybride, etc. je nach Verfügbarkeit möglich – bitte bei Bedarf um eine kurze Vorabinfo bei

der Terminvereinbarung. Gerne ist aber auch ein kostenloser Transport in die nächstgelegene Ortschaft zum Einkaufen, für einen Cafe oder zum Essen während der Zeit möglich. Das Team der Autowelt Pirnbacher übernimmt für Sie die Wohlfühlkomponente und versucht Ihren Aufenthalt so entspannt wie möglich zu organisieren. On Top bekommen sie sogar

zB. bei Vollkasko Reparaturen einen Rabatt auf den Selbstbehalt in Höhe von ca. 10% der Schadenssumme (max. 50% vom SB – gültig für alle Marken) und mit der Pirnbacher Elektro-Tankkarte genießen super schnell laden zum fast Zuhause Preis – aktuell 48 cent pro kW für Pirnbacher Family Mitglieder. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. 

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

DU BIST EINE IKONE DU BIST COLT



**MITSUBISHI
MOTORS**

Der brandneue Mitsubishi COLT.

Die 7. Generation bereits **ab € 14.999,-*** bei Finanzierung und Versicherung. Und bis Jahresende **inkl. Winterkomplettträger** gratis.**



Bundesstraße 22 + 32
5600 St. Johann im Pongau
0 64 12 / 64 65
www.auto-pirnbacher.com

Symbold. Gesamtverbrauch 4,2-5,2 l/100 km, CO₂-Emissionen 95-118 g/km (WLTP kombiniert). * Aktionspreis gültig für Mitsubishi Colt MY24 Inform inkl. € 1.000,- Bonus, € 1.000,- Finanzierungsbonus und € 500,- Versicherungsbonus. Finanzierungsbonus gültig bei Finanzierung über die Detail Leasing GmbH. Versicherungsbonus gültig bei Abschluss eines UNICA KFZ-Versicherungsvertrages mit Haftpflicht- und Kaskoversicherung. ** Original 15" Mitsubishi Stahlfelge mit Radzierblende Lassa Snowways im Wert von € 799,-. *** 5 Jahre Mitsubishi Werksgarantie (2 Jahre ohne Kilometerbegrenzung, ab dem 3. Jahr bis 100.000 km Gesamtaufleistung). Freibleibende Angebote, gültig bei Kaufvertrag und Zulassung bis 31.12.2023, nur bei teilnehmenden Händlern. Details auf mitsubishi-motors.at, Stand 10/2023.





Martin Brüggler
Markenleiter Nutzfahrzeuge,
Weltauto Vertrieb

„Der neue Amarok Entry ist ab sofort in Ihrem Autohaus Vierthaler bestellbar.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue VW Amarok Entry

AB SOFORT VERFÜGBAR. Der Amarok Entry ist besonders für Unternehmer interessant, die auf der Suche nach einem zuverlässigen und leistungsstarken Pick-up sind.

FOTOS: VOLKSWAGEN, ATELIER OCZLON
ANZEIGE

Entry steht bei VW Nutzfahrzeuge für attraktive Einsteigermodelle. Speziell im gewerblichen Bereich kommen diese gut an. So auch der Amarok Entry, der on top zum bisherigen Angebotsprogramm ab sofort ab € 42.490,- netto / € 49.690,- brutto inkl. 5 Jahre Garantie erhältlich ist.

Unternehmer können sich zudem den Bonus sichern. Und bei Finanzierung und Versicherung über die Porsche Bank ist er dann bereits ab € 40.835,- netto inkl. NoVA / € 47.747,- brutto erhältlich. Das Einsteigermodell, ein 2.0 TDI mit 125 kW / 170 PS, punktet nicht nur mit dem attraktiven Preis, son-

dern auch mit seiner Serienausstattung wie LED-Scheinwerfer, elektrisch einstell- und anklappbare Außenspiegel, Fahrersitz mit 6-Wege-Einstellung und Beifahrersitz mit 4-Wege-Einstellung, Infotainment-System mit 25,6 cm (10,1 Zoll) Touch-Farbdisplay, Multifunktionslenkrad, Einparkhilfe im

Heckbereich mit Rangierbremsfunktion, Verkehrszeichenerkennung, Rückfahrkamera Area View und der 13-poligen Anhängersteckdose sowie der abnehmbaren Anhängervorrichtung. Zudem überzeugt er mit einer großzügigen Garantie (Anschlussgarantie 2+3 Jahre, 100.000 km). ★

Der neue Amarok Entry

jetzt ab **EUR 42.490,-*** netto inkl. NoVA
bzw. ab **EUR 49.690,-**** brutto inkl. NoVA



Für Unternehmer
Vorsteuerabzug möglich

Mit 5 Jahren Garantie***

* Unverb., nicht kart. Richtpreis exkl. MwSt., inkl. NoVA bei Amarok Entry 125 kW/170 PS, 6-Gang-SG. ** Unverb., nicht kart. Richtpreis inkl. MwSt., inkl. NoVA bei Amarok Entry 125 kW/170 PS, 6-Gang-SG. *** Sichern Sie sich beim neuen Amarok serienmäßig eine 3 Jahre verlängerte Garantie im Anschluss an die 2-jährige Herstellergarantie, bei einer maximalen Gesamtleistung von 100.000 km (je nachdem welches Ereignis als erstes eintritt). Über die weiteren Einzelheiten zur Garantie informiert Sie Ihr Volkswagen Nutzfahrzeuge Partner. Bei Aus und Aufbauten nur gültig für werksseitigen Lieferumfang. Verbrauch: 8,6-10,2 l/100 km. CO₂-Emission: 226 - 290 g/100 km. Symbolfoto.



Nutzfahrzeuge

Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

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

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



Weiter Infos unter:
www.casports.at

Wie Krafttraining das Immunsystem stärkt

CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS. Wie wichtig ein starkes Immunsystem ist hat sich in den letzten Jahren gezeigt und ist dadurch auch wieder stärker in den allgemeinen Fokus gerückt. Die Pandemie hat die Wichtigkeit eines effizienten Abwehrsystems gegen Krankheitserreger verdeutlicht.

Neben einer gesunden Ernährung und ausreichend Schlaf spielt ein regelmäßiges Krafttraining eine entscheidende Rolle, wenn man das Immunsystem stärken möchte.

Warum ist das Immunsystem so wichtig. Das Immunsystem ist unsere körpereigene Verteidigungslinie gegen

Krankheitserreger wie Viren und Bakterien. Es erkennt und bekämpft Eindringlinge um unsere Gesundheit zu erhalten. Ein starkes Immunsystem kann Infektionen effizienter abwehren und die Erholungszeit nach einer Erkrankung verkürzen. Aber wie kann ein Krafttraining dazu beitragen?

Krafttraining & Immunsystem. Eine gewinnbringende Kombination. Ein regelmäßiges Krafttraining hilft dabei Stress abzubauen. Chronischer Stress kann das Immunsystem beeinflussen und schwächen. Das Freisetzen von Endorphinen beim Training trägt zur Stressreduktion bei und unterstützt so

aktiv die Immunabwehr. Das Training kann darüber hinaus auch Entzündungen im Körper reduzieren. Chronische Entzündungen sind ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten. Ein gesundes Immunsystem kann Entzündungen im Körper besser bekämpfen. Auch eine verbesserte Durchblutung ist für ein gesundes Immunsystem unabdingbar. Ein gezieltes Training verbessert die Durchblutung und den Transport von Immunzellen durch den Körper. Dadurch können Infektionen schneller erkannt und bekämpft werden. Zu guter letzt spielt auch die hormonelle Regulation eine wichtige Rolle. Während des Krafttrainings werden Hormone wie Testosteron

„Für ein immunstärkendes Krafttraining sind die Variation, die Moderation, die Ernährung, die Hygiene und Schlaf ausschlaggebende Kriterien. Abwechslungsreiche Übungen mit ausreichend Variationen sorgen für eine ganzheitliche Stimulation des Körpers.“

Catalin Alixandru, CA Sports & Health Concepts





Ernährung unterstützt natürlich auch das Immunsystem. Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Proteine um sich fit und gesund zu halten. Achten Sie im Fitnessstudio auf Hygiene, um Infektionsrisiken zu minimieren. Ausreichender Schlaf ist entscheidend für ein starkes Immunsystem. Trainieren Sie nicht auf Kosten Ihrer Ruhe!

Fazit. Ein Krafttraining ist nicht nur für die Entwicklung von Muskeln wichtig, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Stärkung des Immunsystems. Eine Kombination aus regelmäßigem Training, gesunder Ernährung und ausreichendem Schlaf kann dazu beitragen, das Immunsystem in Bestform zu halten und gegen Krankheitserreger zu schützen. Denken sie daran, dass Konsistenz der Schlüssel ist. Konsultieren sie vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms immer einen Experten, um sicherzustellen, dass es zu ihrem individuellen Gesundheitszustand passt. Ihr Immunsystem wird es ihnen danken! ★

und Wachstumshormone vermehrt freigesetzt. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Immunsystems.

Richtlinien für ein immunstärkendes Krafttraining. Für ein immunstärkendes Krafttraining sind die Variation, die Moderation, die Er-

nährung, die Hygiene und Schlaf ausschlaggebende Kriterien. Abwechslungsreiche Übungen mit ausreichend Variationen sorgen für eine ganzheitliche Stimulation des Körpers. Ein Übertraining kann das Immunsystem aber tatsächlich auch schwächen. Modertion bedeutet, dass man auch auf angemessene Erholungszeiten achtet. Eine ausgewogene



Raiffeisen
Salzburg



JEDER
12. MONAT
GRATIS!
GILT FÜR ALLE TARIFE

DER SMARTE MOBILTARIF

mobil^S
1000 Min/SMS

5 GB
€ 4,⁹⁰_{mtl.}

mobil^M
1000 Min/SMS

30 GB
€ 9,⁹⁰_{mtl.}

mobil^L
1000 Min/SMS

40 GB
€ 14,⁹⁰_{mtl.}

Ohne Aktivierungsgebühren, Servicepauschalen und Bearbeitungsentgelte.

WIR MACHT'S MÖGLICH.

Jetzt aktivieren auf: raiffeisen.at/mobil





Body, Mind & Soul

BY SUZIE. Medical Personal Trainerin Zuzana Tschur zeigt ihren Kunden*innen mit einer ganzheitlichen Blickweise, wie man die richtige Balance im Training und Leben findet. Dafür bietet sie in ihrem Studio in Flachau ergänzend auch EMP Bodyshape-Anwendungen an. Wir haben Cathrine Schrempf 3 Monate als Testimonial begleitet.

Medical Trainerin Suzie Tschur ist eine absolute Powerfrau. Body, mind & soul – ist ihr Motto, nach dem sie arbeitet und ihre Klient*innen in den Bereichen Fitness, Ernährung und mentale Entwicklung begleitet. Neben Personal Coachings im eigenen Studio in Flachau bietet sie ergänzend auch EMP Bodyshape-Anwendungen für einen Muskelaufbau und eine Fettreduktion an – ganz einfach im Liegen. Egal ob Bauch, Beine, Po, Waden oder Arme, mit dem hochmodernen HI-EMT Gerät ist so ein Power Workout von bis zu 20.000 Situps in 30 Minuten möglich.

Arbeitsprinzip. Das HI-EMT Gerät wurde zur Behandlung von Fettleibigkeit durch Fettabbau mittels neuromuskulärer Stimulation und Steigerung des Blutflusses entwickelt. Es arbeitet nicht-invasiv mit hochenergetischen Elektromagnetismus und regt so die Muskeln zu einer hochfrequenten Superkontraktion an. Es trainiert unter anderem die

Bauchmuskeln, formt die Taille, trainiert die Gesäßmuskeln, unterstützt die Formung von Pfirsichhüften, stärkt die schrägen Kettenmuskeln und unterstützt die Nixenlinie. Es formt die Taille und es ist auch geeignet für Mütter nach der Geburt zum Training des Beckenbodens. Seit August werden die Anwendungen in Flachau angeboten. Wir ha-

ben in unserer Juni-Ausgabe nach einem Testimonial gesucht. Das Los viel auf Cathrine Schrempf, die wir nun 3 Monate bei den Anwendungen und die Erfolge begleitet haben nun von ihren berichtet. ★





Weekend: *Cathrine, warum hast du dich bei unserem Testimonial-Gewinnspiel beworben?*

Cathrine: Ich habe mir das Gewinnspiel durchgelesen und gedacht: „Das würde ich echt gerne gewinnen. Wäre ja echt cool, wenn ich das gratis testen könnte.“ Ich war wirklich unzufrieden mit meiner Figur und habe dann beschlossen einfach mitzuspielen.

Weekend: *Was waren deine Wünsche und Ziele mit der Behandlung?*

Cathrine: Für den Sommer war das Ziel etwas in Form zu kommen. Abnehmen stand da gar nicht so im Vordergrund. Suzie hat gleich erklärt, dass wenn Fett abgebaut und gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut wird, es die Kilos auf der Waage nicht purzeln lässt. Deswegen war auch nicht mein Wunsch Gewicht zu verlieren, sondern einfach „geformter“ auszusehen.

Weekend: *Was war deine Ausgangssituation und welche Erwartungen hattest du?*

Cathrine: Große Erwartungen hatte ich nicht wirklich. Es



war mehr der Wunsch, dass es bei mir funktioniert. Ich war einfach superglücklich gewonnen zu haben und die Chance zu bekommen das EMP Bodyshaping testen zu dürfen! Ich bin berufstätige Mama und am Abend richtig froh ein bisschen Ruhe genießen zu können, ich glaube so geht es vielen anderen auch. Mich da noch zu motivieren etwas für meine Figur zu tun war fast unmöglich.

Weekend: *Auf welche Körperregionen habt ihr das Gerät bei dir angewendet?*

Cathrine: Suzie und ich haben mehrere Regionen auspro-

biert. Seitlich meine Hüftpölsterchen, die seitliche und gerade Bauchmuskulatur und natürlich auch den Popo.

Weekend: *Wie waren die Anwendungen? Was hast du gespürt und gehört?*

Cathrine: Der Beginn war etwas ungewohnt. Es ist laut und man kann die Intervalle noch nicht so gut einschätzen. Ich war natürlich auch sehr aufgeregt, wenn ich ehrlich bin. Mit der Zeit ist es für mich immer entspannter geworden. Ich habe die Zeit genossen – einfach da liegen, an nichts denken und „trainieren“. Die Stärke der Kon-

traktionen kann Suzie individuell einstellen. Die ersten Male starteten wir mit 50 - 60 % Leistung und je öfters ich zur Behandlung kam, desto höher konnte es eingestellt werden. Dabei habe ich aber immer die gleiche Intensität wie zuvor verspürt.

Schmerzhaft war es ganz und gar nicht. Es fühlt sich wie ein intensives Bauchmuskultraining an. Die Bauchmuskeln (gerade und seitlich) od. die Muskulatur am Oberschenkel werden angespannt und wieder losgelassen. Vorstellen kann man es sich, meiner Meinung nach, am besten wie Sit-ups – nur dass man nicht selbst die Muskeln anspannt.

Weekend: *Wie hast du dich danach gefühlt? Hattest du Nachwirkungen wie Muskelkater?*

Cathrine: Einen Muskelkater hatte ich nur einmal, aber nur ganz leicht. Ich hatte das Gefühl „gut trainiert“ zu haben und spürte einfach meine Bauchmuskeln, übrigens ein gutes Gefühl!

Weekend: *Du hattest jetzt 3 Monate lang regelmäßige Anwendungen. Welche* ➤



ERGEBNISSE

Vorher & Nacher

| | Vorher: | Nacher: |
|----------------|------------------|------------------|
| ■ Gewicht: | 61,85 kg | 59,5 kg |
| ■ Fettmasse: | 26,9% (16,9 kg) | 25,4% (15,5 kg) |
| ■ Muskelmasse: | 23,17 kg | 22,7 kg |

Umfangänderungen

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| ■ Unter Rippen: | 88 cm | 82 cm |
| ■ Bauch: | 87 cm | 84 cm |
| ■ Hüfte: | 94 cm | 88 cm |

Ergebnisse und Erfolge konnten ihr damit erzielen?

Cathrine: Ich glaube, ich habe etwas Gewicht verloren, aber nicht viel. Dafür habe ich einige Zentimeter an Umfang verloren. Mir passt meine Kleidung wieder besser, vor dem Sommer war alles doch noch recht eng. Aber vor allem fühle ich mich wohler. Schon klar, dass man nach 3 Monaten nicht wie ein Supermodel aussehen kann. Für mich war es der erste Impuls, als ob man nach langer Pause wieder zu laufen beginnt. Der Start eines Trainings hat mich immer unglaublich viel Überwindung gekostet, jetzt fühle ich mich fitter. Das merke ich auch, wenn ich die Treppen gefühlt 500x am Tag rauf und runter sause oder den Einkauf ins Haus trage.

Weekend: Wieviele Anwendungen waren dafür notwendig?

Cathrine: Wir haben zunächst 2x wöchentlich für 30 Minuten begonnen. Aufgrund einer kleiner Urlaubspause haben wir dannach auf 2x 60 Minuten in der Woche intensiviert.

Weekend: Hast du so auch auf die Ernährung geachtet oder Sport getrieben?

Cathrine: Meine Ernährung habe ich kaum verändert. Ich habe öfters mal ein Eiweiß-Brot gegessen und versucht nicht zu viel zu naschen. Sport habe ich keinen zusätzlich gemacht.

Weekend: Siehst du es als Alternative zu einer sportlicher Betätigung?

Cathrine: Wenn ich ehrlich bin, sehe ich es eher als Ergänzung zu einer sportlichen Betätigung. Der Muskelaufbau verhilft mir zu einem leichteren Wiedereinstieg in meine früheren sportlichen Aktivitäten, da ich nicht ganz bei null anfangen muss.

Weekend: Würdest du es weiterhin verwenden bzw. weiterempfehlen?

Cathrine: Ich würde empfeh-

len es einfach zu versuchen. Suzie bietet ein gratis Probetraining an und wer sich dafür interessiert sollte es probieren.

Weekend: Was ist dein Fazit zum EMP Bodyshaping?

Cathrine: Für mich war es eine tolle Erfahrung. Es war der erste Schritt, um mich nach und nach wieder zu meinen Wohlfühl-Body zurückzukämpfen. Suzie ist ein toller Mensch und ich hatte eine großartige Zeit mit ihr. ★

INFOS



BODY MIND & SOUL

Reitdorfer Str. 341

5542 Flachau

+43 (0) 660 / 8422375

office@bysuzie.at

www.bysuzie.at





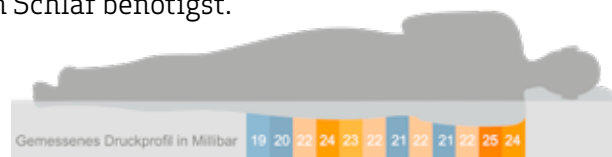
Dein Schlaf ist unsere Mission

BETTEN SALLABERGER. Richtig guter und gesunder Schlaf ist mehr als nur eine Notwendigkeit - er ist eine Mission. Bei Betten Sallaberger verstehen wir, dass ein erholsamer Schlaf die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben bildet. Deshalb bieten wir alles, was du für den perfekten Schlaf benötigst.

Unserer Expertise erstreckt sich von passgenauen Matratzen bis hin zu traumhaften Betten. Der entscheidende Unterschied zu herkömmlichen Betten und Matratzen liegt in unserer Philosophie: Wir fertigen jedes Bett und jede Matratze individuell nach deinen Wünschen und Anforderungen an. Der Matratzenkauf wird dank unserer innovativen Liegesimulator-Technologie zum Kinderspiel. Aber das ist noch nicht alles. Deine Matratze bleibt während ihrer gesamten Nutzungsdauer anpassbar, um Gewichtsschwankungen, körperliche Veränderungen und Lebensphasen wie Wachstum bei Kindern oder Schwangerschaften mühelos zu begleiten. Deiner Kreativität bei der Betten-Gestaltung sind keine Grenzen gesetzt. Ob ein ele-

gantest Holzbett, ein Boxspringbett ohne Metallfedern oder ein gemütliches Polstermöbelbett - bei Betten Sallaberger realisieren wir deine Träume.

Und jetzt die aufregende Neuigkeit: Unser Schauraum-Abverkauf startet ab 30. Oktober! Erhalte einen exklusiven Rabatt von mindestens -50% auf jedes Bett. Verpasse nicht die Gelegenheit, dein Schlafzimmer in eine Oase der Entspannung zu verwandeln. Wir laden dich herzlich ein, unseren Schauraum zu besuchen und die Welt des erstklassigen Schlafs zu entdecken. Damit wir uns ausreichend Zeit für dich nehmen können, bitten wir unbedingt um Terminvereinbarung. Dein Schlaf ist unsere Mission, und bei Betten Sallaberger arbeiten wir hart daran, sie zu erfüllen. ✨



KONTAKT

Infos und

Terminvereinbarung:

Betten Sallaberger
Bodenlehenstraße 13
5500 Bischofshofen
Tel. 06462/2416

www.betten-sallaberger.at

@die_matratzenmacher





RED ZAC



Kappacher Hausmesse Highlights bis 18. November



LG 75" 4K Smart UHD TV

75" / 189 cm. Bild wie vom Regisseur gewollt mit Active HDR und Filmmaker Mode™, Smart-TV web OS23 mit Alexa und Air Play2/Kit Home, 20 Watt Soundsystem mit 2.0 Kanal, 4K LCD TV mit Direct LED - Backlight. **Type: 75UR78006**



PANASONIC LED 4K ULTRA HD SMART-TV

50" / 126 cm. Smart-TV mit Zugriff auf Apps & Streaming-Dienste, Amazon Alexa & Google Assistant/Home kompatibel, Dolby Atmos, Game Modus, 3x HDMI (HDMI 2.1, eARC auf HDMI2), 2x USB, CI+, Digitaler Audio-Ausgang (koax), LAN, WLAN integriert. **Type: TX-50MX600E**



BOSCH Einbaugeschirrspüler 60 cm
Integriert oder vollintegriert, Extra Trocknen: Option für extra gründliches Trocknen, AquaStop, extrem energiesparend und leise im Betrieb. **Type: SMi2ITS33D, SMV2iTX22E**



BOSCH Herdset
3D Heißluft: Perfekte Back- und Bratergebnisse zeitgleich auf mehreren Ebenen. Eco Clean Direct: weniger Reinigungsaufwand dank spezieller Beschichtung der Rückwand. Kochfeld mit Bräterzone. **Type: ACTH1K191**



GORENJE Akku-Staubsauger
2 in 1-Funktion: Akkubesen und Handstaubsauger, Staubbehälter garantiert einfaches Entleeren, Elektrische Turbobürste, Laufzeit bis zu 45 min. **Type: SVC252FMBK4**

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