

PONGAU & ENNSTAL

NR. 167 • 30. SEPTEMBER / 01. OKTOBER 2021

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENGEHT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RW 11 A639077K



**GOLDENE
HERBSTTAGE IN DER
ALPENTHERME
GASTEIN**



**Zeit für
Elementares.**

Herbstabend Trio

- ▶ 3 Abendkarten* Therme & Sauna
gültig ab 18.00 Uhr bis Badeschluss
- ▶ erhältlich bis 30.11.2021
- ▶ einlösbar bis 23.12.2021

€ 49,-

*personenbezogen, Kaution Datenträger € 11,-

Familien Herbstaktion

- ▶ Thermeneintritt für Kinder (6-15 Jahre) **€ 6,50**
- ▶ Gasti-Kombi:
Thermeneintritt + Pommes + Eis + Limo **€ 11,50**
- ▶ gültig von 15.10. bis 01.11.2021

Gutscheinaktion

- ▶ pro **€ 100,00** Einkaufswert beim Gutscheinkauf
erhalten Sie **€ 10,00**** als Wertgutschein geschenkt
- ▶ bestellen unter Tel.: 06432/8293-0 oder
online auf www.alpentherme.com
- ▶ gültig von 02.11. bis 21.11.2021

**Gutscheine nicht am Tag des Kaufs einlösbar.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

ALPENTHERME.COM



ALPENTHERME

GASTEIN



**GGUT - DER
GROSSGLOCKNER
ULTRATRAIL**



**INFLUENCERIN
CINDY PROMMEGGER
IM GESPRÄCH**

NR. 167 • 30. SEPTEMBER / 01. OKTOBER 2021

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**



**JOB OFFENSIVE
HANDELSKAUF-
MANN/-FRAU**



ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTWERTGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 114039077K

HERBSTGENUSS IM PONGAU & ENNSTAL



**ESSEN, WOHNEN, ENERGIE
LEBEN MIT DER
PREISBOMBE**

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Wir freuen uns Sie nun seit 2 Jahren
in unserem neuen Wohnstudio in der
Hauptstr. 64 begrüßen und
beraten zu dürfen!“



WOHNSTUDIO RESCH

Das neue Wohnstudio Resch feiert 2 Jahre

ZURÜCK AM ALTEN STANDORT. Viele neue ideenreiche Konzepte für den
gesamten Wohnbereich: Kochen - Essen - Schlafen - Sitzen - Wohnen.

Vor 29 Jahren lieferte
Richard Resch seine
erste Küche aus. Seit-
her hat sich viel getan, vom
hauseigenen Patent bis zu
zahlreichen Auszeichnungen
– der Fortschritt und die Wei-

terentwicklung mit Erfinder-
geist stand immer klar im
Vordergrund. Jetzt feiert das
Wohnstudio Resch sein zwei-
jähriges Jubiläum nach dem
Neubau am alten Standort in
der Hauptstr. 64. Die neuen

Räumlichkeiten bieten auf
200 m² viel Platz für die
Präsentation neuester Trends
und Ideen, wie auch
dem hauseigenen Patent
CULINAGO®: eine multi-
funktionale Kochinsel mit

integriertem Essplatz, Dunst-
abzug und Bar. Es erwarten
Sie einzigartige Angebote im
Bereich Küche und Wohnen
im Wohnstudio Resch. Rein
schauen und mitfeiern lohnt
sich also. ★

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



next125



Info- Plattform

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

Die Corona-Krise hat gezeigt, wie wichtig unsere regionale Wirtschaft ist. Umso wichtiger ist es diese auch weiterhin zu stützen und am Leben zu erhalten, indem man bewusst regional einkauft. Vor über einem Jahr haben wir deshalb die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform eingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im

Raum Pongau und Ennstal auch weiterhin einen kostenlosen Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unternehmen welchen Service bietet. Inzwischen hat die Plattform über 200 Einträge in 23 Orten und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. Unser Verkaufsmitarbeiter Franz Quehenberger steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite unter franz@pongaumagazin.at oder **Tel: +43 (0) 660 / 723 00 11.**

**LICHTSCHACHT
ABDECKUNGEN**

Schau-
raum



LIENBACHER
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

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

 **LA DONNA**
DÉSSOUS UND BADEMODEN

 **ROSA FAIA**
BEAUTYFULL

Ihr A-G Cup
Spezialist

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

INHALT

08 SERIE

Joboffensive
Handelskaufmann/-frau

21 GENUSSHERBST

32 REPORTAGE

GGUT
Der Großglockner Ultratrail

44 COVERSTORY

Essen, Wohnen, Energie
Leben Mit der Preisbombe

50 MOTOR

M-eister Bayer
Leider Geill!

56 INTERVIEW

Influencerin
Cindy Prommegger

BEILAGEN

In dieser Ausgabe finden Sie auch Beilagen von Raumausstatter Handlechner und Karlsberger Wohnen mit Stil KG

Die nächste Ausgabe des **WEEKEND MAGAZIN PONGAU** erscheint wieder am 04.11.2021
www.pongaumagazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SiScorn Verlagsgewerbe KG, Satzschiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 39.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltl DI (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongaumagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11. **Layout/Anzeigengestaltung:** SiScorn Verlagsgewerbe KG. **Vertrieb:** Österreichische Post AG. **Druck:** Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter www.weekend.at und www.pongaumagazin.at abgerufen werden. *



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

TOLLE NACHRICHTEN – DER HEILSTOLLEN HAT BIS 26. NOVEMBER 2021 GEÖFFNET!

Der Heilstollen kann sehr Positives berichten. Er konnte die Saison 2021 um 3 Wochen verlängern und wird für private und ambulante Patienten bis 26. November geöffnet sein. Herr Köstinger berichtet: „Wir konnten diese Entscheidung auf Grund der sehr gut funktionierenden Sicherheitsmaßnahmen treffen und sehen uns trotz unbeständiger Pandemiesituation im Kurbereich sehr gut gerüstet. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste im November. Gerade für Einheimische ist diese Zeit perfekt für eine Heilstollen-Therapie – nach der Sommersaison und vor dem Winter entspannen, Beschwerden lindern und Kraft tanken!“



FOTOS: GASTEINER HEILSTOLLEN, STEINBAUER-PHOTOGRAPHY.COM

80. GEBURTSTAG VON KUNSTQUADRAT-„CHEF“ EKKEHARD PROSCHEK

Anlässlich seines 80. Geburtstages ließen 14 Künstler/innen von Kunstquadrat Bischofshofen am 20.8.21 ihren „Chef“, Herrn Ekkehard Proschek, hochleben. Bei strahlendem Sonnenschein und ausgezeichneter Verpflegung, mit Musik und guter Laune wurde auf der Kögeralm in Dorfgastein gefeiert. Herr Proschek leitet seit 13 Jahren die Plattform für Kunstschaffende und Kreative. Er ist Initiator, Motivator, Organisator und Förderer der künstlerischen Entwicklung seiner Mitglieder. Zu den Gratulanten gesellte sich auch Barbara Saller, gute Seele und langjährige Wirtin der Kögeralm sowie ehemalige Vizebürgermeisterin von Bischofshofen. Ein herzliches Vergelt's Gott allen Beteiligten!



FOTOS: KUNSTQUADRAT

www.kunstquadrat-bischofshofen.at

Kunstaussstellung am Hardtweg eröffnet

Der Hardtweg in Bad Gastein – einst eine wunderschöne Höhenpromenade und heute ein beliebter Wanderweg vom Ortszentrum über das Wirtshaus Windischgrätzhöhe zum Waldhaus Rudolfshöhe und weiter Richtung Kötschachtal – ist seit vergangenem Freitag Schauplatz einer neuen Attraktion: Auf Initiative von Christian Seel wurde dort der Themenwanderweg „Art & Fotos – Fotoart“ errichtet. Präsentiert werden Werke vom Bad Gasteiner Fotograf, Künstler und Musiker Hans Wieland. Kurz vor der Palfnerbrücke ist das erste Werk zu betrachten und

neun weitere folgen entlang des Weges. Im Vordergrund stehen vor allem Motive aus Gastein. Weitere Projekte geplant: Als „Wander-Galerie“ soll der Hardtweg künftig für verschiedenste Ausstellungen genutzt werden. Christian Seel ist es vor allem ein großes Anliegen, heimischen KünstlerInnen eine Bühne zu bieten und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich zu präsentieren. Auf dem Foto: (v.l.n.r.) Hans Wieland (Künstler), Petra Leiminger (GF Felsentherme Bad Gastein), Lisa Loferer (GF KTVB Bad Gastein), Paul Bayr (Vizebürgermeister Bad Gastein), Christian Seel (Wirtshaus Windischgrätzhöhe & Initiator des Projekts), Olaf von der Wette (Obmann KTVB Bad Gastein).



FOTOS: KTVB BAD GASTEIN, MARKTL PHOTOGRAPHY



GFRERER KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



ALLES FÜR IHRE
TRAUMKÜCHE!

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Schattau 38, 5622 Goldegg

Tel.: 06415/8470, Fax-DW: 4

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

www.gfrerer-kuechen.at



JOB OFFENSIVE

Pongau & Ennstal

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

SHORT TALK



Jacqueline Beyer
Landesgeschäftsführerin
des Arbeitsmarktservice
Salzburg

AMS kommt in die Betriebe

Der direkte Kontakt zu den Unternehmerinnen und Unternehmern ist dem AMS Salzburg ein besonderes Anliegen. Durch die coronabedingten Vorsichtsmaßnahmen war das in den vergangenen eineinhalb Jahren nicht immer möglich, im Oktober geht das AMS aber wieder auf Tour und wird bis zu 1.300 Betriebsbesuche im ganzen Bundesland machen. Die Beraterinnen und -Berater stehen den Unternehmen dann für ihre Fra-

gen zur Verfügung und informieren über die Qualifizierungsangebote des AMS. Da Fachkräfte in einigen Branchen dringend benötigt werden, kommt den Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die das AMS den Unternehmen bietet, eine besondere Bedeutung zu. Im Aktionszeitraum von 11. bis 29. Oktober stellen die AMS-Beraterinnen und -Berater das Service für Unternehmen aber auch über

gebote vor, akquirieren Stellenangebote und sprechen dabei sowohl bestehende als auch potenzielle neue Unternehmenskunden an. Denn über den direkten Austausch lässt sich der spezifische Bedarf an Beratung und Vermittlung für jedes einzelne Unternehmen am besten feststellen. Wir freuen uns schon darauf mit möglichst vielen Menschen in den Betrieben des Landes ins Gespräch zu kommen!

Fruchtmumien von Obstbäumen entfernen

GARTEN-TIPP. Der Frühling wird im Herbst gepflanzt!

Im Herbst sollten Sie von Ihren Obstbäumen die Fruchtmumien entfernen, um dem Monilia Pilz vorzubeugen. In den braunen, verschrumpelten Früchten kann nämlich der Erreger der Monilia-Krankheit überwintern und der Pilz kann in der nächsten Saison die neuen Früchte befallen. Außerdem können Sie den Herbst nutzen, um Totholz von ihren Bäumen zu entfernen. Für einen Pflegeschnitt eignet sich der Herbst allerdings nicht, da man Bäume nur in belaubtem

Zustand pflegen sollte. Alle Sommerblüher können Sie im Herbst schneiden, binden Sie die Sträucher und pflocken

Sie sie falls erforderlich. Den Rasen und Staudenbeete können Sie im Oktober mit Kalidüngen. Vergessen Sie auch

nicht, die Ziergräser zusammenzubinden. Abgefallenes Laub und sonstige Fremdkörper sollten Sie vor dem Winter vom Rasen entfernen. Der Frühling wird im Herbst gepflanzt: Blumenzwiebel, wie Tulpen, Narzissen und Krokusse sollten bis Ende Oktober gepflanzt sein, damit sie noch wurzeln können. Pflanzen Sie Blumenzwiebeln in Gruppen, das wirkt am schönsten. Achten Sie dabei auf Staunässe im Boden, Staunässe ist für Blumenzwiebel tödlich. ★



FOTOS: MASCHINENRING



Maschinenring

Jetzt ist die richtige Zeit!

Einen lebendigen, aufregenden **Garten zu gestalten** ist ein anspruchsvolles Projekt. Dafür braucht es Profis mit Erfahrung, Wissen und Einsatzbereitschaft. Gartengestaltung mit dem Maschinenring ist naturnah, nachhaltig und beständig.

- kompetente Beratung, sorgfältige Planung, professionelle Umsetzung
- Bienenwiese, Schwimmteich oder Biopool, Wasserlauf und Co.
- Wege, Beete, Sträucher, Hecken, Bäume, Zäune
- ohne Einsatz von chemisch-synthetischen Pestiziden oder Dünger

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

salzburg@maschinenring.at, T 059 060 500



WANTED:

Handelskaufmann/-frau

BERUFSBEREICHE: Büro, Marketing, Finanz, Recht, Sicherheit / Handel, Logistik, Verkehr

AUSBILDUNGSFORM: Schule

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: € 1.440,- bis € 2.570,-

Tätigkeitsmerkmale

Handelskaufleute handeln mit Waren, indem sie verschiedene Waren einkaufen und im Einzelhandel oder Großhandel gewinnbringend verkaufen. Dabei sind sie meist auf eine bestimmte Branche, wie z.B. Lebensmittel, Textilwaren, Möbel, Elektronik oder Baustoffe, bzw. auf ein Sortiment spezialisiert. Sie nehmen Kundenwünsche entgegen, bestellen Waren, kontrollieren die Lieferungen, sorgen für eine fachgerechte (Zwischen-)Lagerung und organisieren den

Versand sowie den Transport an ihre KundInnen. Im Großhandel vermitteln Handelskaufleute Waren und Güter zwischen WarenproduzentInnen und Großverbrauchern, während sie im Einzelhandel die Waren direkt an die EndverbraucherInnen verkaufen. Sie handeln nach kaufmännischen Methoden sowie wirtschaftlichen Prinzipien und befassen sich unter anderem mit Kalkulationen, Buchführung, Logistik, Qualitätssicherung und Marketing.

Typische Tätigkeiten sind z.B.:

- Verkaufsgespräche führen
- Rechnungen ausstellen
- Bedarf für die Warenbeschaffung ermitteln
- Bestellungen durchführen
- Lieferungen überwachen
- KundInnen bedienen
- Computerkassen bedienen
- Reklamationen abwickeln



Die Ausbildung

Eine gute Basis für diesen Beruf bilden kaufmännische und wirtschaftliche Ausbildungen an berufsbildenden Schulen. Ebenso bietet die Lehre zum/zur Großhandelskaufmann/-frau oder zum/zur Einzelhandelskaufmann/-frau eine Zugangsmöglichkeit. Handelskaufleute müssen eine gute Kommunikationsbasis mit ihren KundInnen schaffen und über gute Verhandlungs- und Verkaufsfähigkeiten verfügen. Zudem arbeiten sie häufig mit branchenspezifischen Softwareprogrammen, sodass z.B. Kenntnisse im Bereich der sogenannten ERP-Software (Enterprise Resource Planning) vorteilhaft sind.

FOTOS: AMS/REINHARD MAYR/DAS MEDIENSTUDIO

ILLMER

HOLZMANUFAKTUR

**FEINSTES HANDWERK FÜR
EXKLUSIVE INNENEINRICHTUNG**

Verwurzelt in der Tradition des Holzhandwerks und beflügelt von den Möglichkeiten moderner Einrichtungskonzepte werden in der Holzmanufaktur Illmer zeitlose Wohlfühlwelten geschaffen.

Mit größter Liebe selbst für kleinste Details.

ILLMER Holzmanufaktur GmbH & CO KG
Dorf 26 | 5452 Pfarwerfen | www.illmer.at

DETAILVERLIEBT

SEIT 1966

FEINSTES
HANDWERK

ZEITLOS ELEGANT

ARCHITEKTUR
PARTNER

18+

SPIELE MIT
VERANTWORTUNG

CASINOS AUSTRIA

österreichische
LOTTERIEN

WINWIN
SPIELEN & MEHR ...

... MEHR UNTERHALTUNG

Große Herbstgaudi bei der

WINWIN Wies'n!

WIR
VERDOPPELN
DEIN
SPIELGUTHABEN!*



WINWIN Bischofshofen, Salzburger Straße 30

*Gültig bis 31.10., Spielbedingungen & Infos unter: winwin.at/wiesn

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

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

Möglichkeiten der Beschäftigung

Beschäftigungsmöglichkeiten bieten z.B. folgende Unternehmen und Branchen:

- Einzelhandelsunternehmen
- Großhandelsunternehmen
- Kaufhäuser
- Speditionsbetriebe



Weiterbildungen

Weiterbildungsmöglichkeiten für AbsolventInnen von Fachschulen und Handelsschulen bieten beispielsweise Aufbaulehrgänge, die zur Matura führen, sowie eine Studienberechtigungsprüfung oder die Berufsreifeprüfung. Diese ermöglichen den Zugang zu Kollegs und Universitäten, z.B. im Bereich Marketing. Auch einschlägige Fachhochschul-Studiengänge bieten für berufserfahrene FachschulabsolventInnen sowie für BHS-AbsolventInnen eine Weiterbildungsperspektive. Weiterbildungen können bei Erwachsenenbildungseinrichtungen wie BFI und WIFI sowie bei privaten Aus- und Weiterbildungsinstituten absolviert werden, z.B. für folgende Bereiche:

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ■ Handelsrecht | ■ Logistik |
| ■ Produktmanagement | ■ Controlling |
| ■ Buchhaltung | ■ Sales Management |
| ■ E-Commerce | ■ Fremdsprachen |
| ■ Supply Chain Management | ■ Werbung |

Die Berufsaussichten

Berufsaussichten:

Handelskaufleute sind in unterschiedlichen Branchen beschäftigt, daher sind ihre Berufsaussichten stark von den jeweiligen Produktmärkten abhängig. Vor allem im Lebensmittelbereich sowie im Bereich der täglichen Gebrauchs- und Verbrauchsgüter ist die Marktlage stabil. Der Anteil der Online-Umsätze von österreichischen Unternehmen ist gestiegen, sodass Handelskaufleute im Einzelhandel neben dem stationären Verkauf vermehrt auf den Vertrieb über Online-Shops setzen. Neben ausgeprägten Kundenbetreuungs- und Kommunikationsfähigkeiten können Englischkenntnisse sowie Qualifikationen in den Bereichen EDV und E-Commerce die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen.



Aufstiegsmöglichkeiten:

Aufstiegsmöglichkeiten bestehen z.B. in Funktionen wie Area-Management, Produktmanagement, Key-Account-Management oder Abteilungsleitung. Eine selbstständige Berufsausübung ist z.B. im Rahmen des freien Gewerbes „Handelsgewerbe“ möglich. Ein freies Gewerbe erfordert keinen Befähigungsnachweis, sondern lediglich die Erfüllung der allgemeinen Voraussetzungen zur Anmeldung eines Gewerbes. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Wirtschaftskammer Österreich sowie in der Liste der freien Gewerbe (BMDW).

Die Anforderungen

- EDV-Anwendungskennntnisse
- Englischkenntnisse
- Freude am Kontakt mit Menschen
- Interesse für Verkauf
- Kommunikationsfähigkeit
- Organisationstalent
- Problemlösungsfähigkeit
- Sinn für Zahlen
- Überzeugungsfähigkeit

GUTSCHEINE ONLINE VERKAUFEN




+print@home
 +Sofortiger Cash
 +Provisionsfrei

DEMO ANFORDERN
 0664 / 428 9000

www.gutschein.software

WEBSITES
 MARKETING
 WERBUNG



vlach.digital



MINT Wochen 2021

FORUM FAMILIE PONGAU. Gemeinsam junge Menschen für MINT begeistern- Ein Motto der diesjährigen Sommerferienbetreuung im Bezirk. Mag. a Sabine Pongau berichtet über u.a. ein spannendes Ferienbetreuungsangebot aus dem Bezirk.

MINT-Bildung nimmt stetig an Bedeutung zu. Eine wichtige Lücke, die (hier bei Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik) erst nach und nach geschlossen wird, sind die neun Wochen zwischen Juli und September- die Sommerferien. Um hier nicht den Anschluss zu verlieren, sondern geradezu neue Impulse für den eigenen Werdegang aufzunehmen, sind dementsprechende Ferienangebote besonders wichtig.

Zielsetzung. Ziel war es hierbei nicht nur die Kids zu begeistern, sondern auch die Familien zu entlasten. Motiviert durch sehr positive Resonanz aus dem Vorjahr von verschiedenen Seiten wurde das Sommerangebot 2021 in der Bezirkshauptstadt weiter ausgebaut. In den letzten drei Ferienwochen wurden in St. Johann im Pongau deshalb jeweils eine MINT-Ferienbetreuungswoche angeboten. Die ersten beiden Wochen waren für acht- bis zwölfjährige, die letzte für zwölf- bis 14-jäh-

rige Mädchen und Burschen. Alle drei Wochen waren zur Gänze ausgebucht.

Unterstützer. Die MINT-Ferienbetreuung im Pongau wird vom Projektteam „Pongau entwickelt Potenziale“, Forum Familie Pongau, akzente Pongau und dem TAZ Mitterberghütten koordiniert. Partner für die Umsetzung sind HAK und HTL St. Johann, Leader Pongau, Stadtgemeinde St. Johann. Eurofunk Kappacher unterstützte mit zwei kostenlosen Workshops. Förderungen stammen zusätz-

lich aus den Ressorts von LRin Andrea Klambauer und LRin Daniela Gutschli!

Workshops. Lernen und Erfahrungen sammeln durch interaktive Workshops standen im Vordergrund. Darüber hinaus sollte auch das Präsentieren der Ergebnisse und Erlebnisse eine prägende Erfahrung für die jungen Menschen sein. Daher gestalteten die Kinder am Freitag der jeweiligen Wochen selbst eine Abschlussveranstaltung (mit Prozessunterstützung durch das Team). Die Workshops wurden vorwiegend von





Lehrkräften aus der HTL und HAK St. Johann geleitet, entsprechend hoch war auch die Qualität. Die Kinder waren dabei nicht nur in Betreuung, sie begeisterten sich für Themen, die immer mehr an Bedeutung gewinnen und gewannen Kompetenzen, von denen sie auch in Zukunft profitieren. Es wurden Roboter programmiert, Videos animiert und als

Highlight auch ein mit Wasserstoff betriebenes Auto gebaut. Forschergeist und Spaß am Experimentieren standen dabei im Mittelpunkt- trockene Theorie fand dabei keinen Platz. „Das war die coolste Woche ever“, berichtet Leni S. nach der Präsentation euphorisch. Auf eine Wiederholung im nächsten Jahr darf gehofft werden! ★

KONTAKT

Forum Familie Pongau
 Hans-Kappacher-Str. 14a
 5600 St. Johann i. PG.
forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/neuigkeiten-pongau
www.mint-salzburg.at

service rund ums Auto!
Schilchegger
 KFZ-SERVICE REIFEN ERSATZTEILE

Ab 01. November ist wieder
WinterReifenZeit!
*Jetzt Termin für den
 Reifenwechsel vereinbaren!*

Niedernfritzerstrasse 122 • 5531 Eben i. Pg. • Tel.: 0664 / 1818103 • service@auto-schilchegger.at
 MO - FR: 08.00 - 12.00 Uhr & 13.00 - 17.00 Uhr

WWW.AUTO-SCHILCHEGGER.AT

PONGAU- & ENNSTALBLICKE

SUMMER IN THE CITY - HUFSCHMIEDE CITY

Ein ereignisreicher Sommer geht zu Ende. Elisabeth Stocker, die seit 2015 ihrer Liebe zur Kosmetik mit ihren beiden Hufschmiede Geschäften in Ramsau am Dachstein und in Rohrmoos Ausdruck verleiht, darf nun auch den Schladminger Hauptplatz als neuen Standort der Hufschmiede-Family zu ihrem zählen. So wurde im Juli aus Royer Cosmetics die Hufschmiede City! Treu ihrer Philosophie „die Persönlichkeit im Umgang mit den KundInnen als auch die Individualität der Geschäfte zu wahren“, schaffte sie in der City einen neuen Wohlfühltreffpunkt rund um das Thema Beauty. „Ich bedanke mich für die zahlreiche Unterstützung in den vergangenen Monaten und freue mich darauf, Euch alle persönlich in der Hufschmiede willkommen zu heißen!“, so Elisabeth. Medical Beauty, Facials, Pedicure / Manicure, Natural Naildesign, Lashlifting / Browlifting, Lasern, Sugaring und Waxing sind nur ein Auszug an Leistungen und werden an allen drei Standorten der Hufschmiede in Schladming, Rohrmoos und Ramsau am Dachstein angeboten. Interessiert? Werde auch Du Teil der Hufschmiede-Family & wir machen Dich zum BeautyExpert! www.hufschmiede-cosmetic.at



FOTOS: HUFSCHMIEDE



RETTUNGS-ZUFAHRT OST (HAUPTINGANG) SANIERT UND ZWEISPURIG AUSGEBAUT

Nach rund zehnwöchiger Bauzeit ist die Sanierung der Rettungs-Zufahrt Ost des Kardinal Schwarzenberg Klinikums nun erfolgreich und termin- und kostengerecht abgeschlossen. Seit Montag, 30.08, um 09:00 Uhr ist der neu gestaltete, rund 160 Meter lange Straßenabschnitt von der Ausfahrt des Besucherparkplatzes hinauf zum Klinikum-Haupteingang wieder für den Kfz- und Fußgängerverkehr freigegeben. Herzstück der Sanierung war die Verbreiterung eines knapp 70 Meter langen, bislang einspurigen Abschnitts, der nun auf zwei Fahrspuren und einen Gehsteig für Fußgänger verbreitert wurde. „Wir freuen uns, mit dieser längst fälligen Sanierung sowohl den Komfort als auch die Sicherheit für unsere Patienten, Besucher und Mitarbeiter maßgeblich zu erhöhen“, freut sich Klinikum-Geschäftsführerin Dr. Cornelia Lindner und ergänzt: „Wir haben uns bemüht, die Dauer der Sanierungsarbeiten so kurz wie möglich zu halten und bedanken uns bei allen Patienten und Angehörigen und insbesondere bei den betroffenen Anrainern für ihr Entgegenkommen und Verständnis während der Bauphase sowie bei Bürgermeister Andreas Haitzer und seinem Team für ihre Unterstützung während des gesamten Projekts.“

FOTOS: KSK/SCHIEL

Steiermark Schau in Schladming

Die Steiermark Schau zieht weiter und wir haben eindrucksvoll bewiesen „Wer wir sind ...“. Drei Wochen lang machte der „Mobile Pavillon“ der STEIERMARK SCHAU Station in Schladming. An vier Schauplätzen setzt sich die STEIERMARK SCHAU mit der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft der Steiermark auseinander. In drei Museen im Herzen der Stadt Graz und einem mobilen Pavillon laden die Ausstellungen die Besucher*innen dazu ein, die Vielfalt der Steiermark neu zu entdecken. Die STEIERMARK SCHAU spannt einen großen Themenbogen

von der Geschichte über aktuelle gesellschaftliche Tendenzen bis zu kühnen Zukunftsvisionen und einem spannenden Kunstschaffen. Die Ausstellungen beleuchten was war – wie es ist – was sein wird – wer wir sind... Schon bei der „Kick-off“ Pressekonferenz beschrieb Bgm. Hermann Trinker das Motto für Schladming: „Wer wir sind – Schladminger! Es ist uns eine besondere Ehre, Teil der STEIERMARK SCHAU 2021 sein zu dürfen. Wer wir sind – ein bodenständiges Bergvolk, das das Herz am richtigen Fleck hat, seine Heimat liebt und schützt und sich Weltruf verschafft hat.“



FOTOS: MARTIN HUBER



JOregional: Best of Fashion

Von 15. bis 16. Oktober zeigt sich die Bezirkshauptstadt wieder voll im Zeichen der Regionalität. Dabei wird das Beste vorgestellt: Bester Service, beste Beratung, bestes Angebot. Höhepunkt ist die große Modeschau der führenden St. Johanner Modehäuser „Best of Fashion“ im JOcongress-Kongresshaus am Dom.

Zum vierten Mal steht das Beste das die Region zu bieten hat im Vordergrund des St. Johanner Shoppingfestivals, der BEST OF DAYS! Dabei zeigen die Geschäfte in St. Johann das, was eigentlich ohnehin bei uns in der Region üblich ist: Bestes Service, beste Beratung und Beste Auswahl. Gerade Service und Beratung finden die KundInnen bei den internationalen Shoppinggiganten amazon, Zalando, Alibaba und Co nämlich nicht. Dem Veranstalter, der Werbegemeinschaft JOregional geht es dabei darum, diese Tatsache näher ins Bewusstsein der Menschen zu bringen. „Es gibt große Unterschiede

zwischen regionalem Einkauf und Onlinehandel. Sie können mit allen Sinnen shoppen. Die Haptik von Kleidung testen, den Duft von Parfums oder die Passform von Schuhen. Vieles sieht auch anders aus wenn man das Teil in der Hand hält als auf einem Foto im Internet. Dazu kommt noch, dass die Beratung online fehlt. Der größte Teil unserer BeraterInnen im Handel ist schon seit Jahrzehnten hier beschäftigt. Sie kennen ihre KundInnen und wissen was ihnen steht und was nicht.“ so Klaus Horvat-Unterdorfer, Geschäftsführer von JOregional.

Best of Fashion. Das Highlight des heurigen

St. Johanner Shoppingfestivals wird wieder die große Modeschau im JOcongress – Kongresshaus am Dom am 15. Oktober sein. Start ist um 18:30 Uhr. Dabei zeigen die führenden St. Johanner Modehäuser, Adelsberger, Nagl & Mode, Intersport Kerschbaumer und Italy Kids Fashion die neuesten Modelle aus den Bereichen Casual, Sportive und Tracht für Damen, Herren und Kinder. Dabei gelten die üblichen Covid-Regelungen: 3G für alle TeilnehmerInnen. (Informationsstand 15.9.) Der Eintritt zur Best of Fashion-Modeschau ist kostenlos. Ticketreservierung wird empfohlen unter info@sbsshopping.at.

Best of Shopping. An beiden Tagen bieten die St. Johanner Handelsbetriebe eine Vielzahl an tollen Attraktionen und zusätzlichem Beratungsservice. Dabei reicht das Angebot vom Lesestoff über Schuhe und Bekleidung bis hin zu Kosmetik, Düften und Pflanzen.

Best of Gourmet. Für alle, die während dem Shoppen hungrig werden, bieten die St. Johanner Gastronomen eine Vielzahl an regionalen Spezialitäten, Schmankerln und Kleinigkeiten für zwischendurch. Welche Attraktionen und Aktionen es wo geben wird, sowie alle Details zu den BEST OF DAYS findest Du auf www.sbsshopping.at. ★



NEU!! Beschriftungshalle und FarbenShop in Werfen!

Meilensteine

Stephan und **Daniela** Prommegger

.. führen das von Malermeister Wolfgang Prommegger **1974** gegründete Maler- und Beschriftungsunternehmen in zweiter Generation. Erster Firmenstandort befand sich in der Industriestraße beim jetzigen C+C Wedel in St. Johann im Pongau.

1980 ... erfolgte der Umzug in die Wieshofgasse

2001 ... Meisterprüfung Stephan Prommegger

2008 ... übernahm Stephan Prommegger vom gesamten Unternehmen

2010 ... Neuer Firmenname und Logo „PROMMEGGERs“

2013 ... steigt Daniela Prommegger ins Unternehmen ein.

2014 ... Umzug ins neue Wohn- und Bürogebäude in Werfen/Scharten.

2015 ... Siebdruck als neue Dienstleistung

2016 ... Verlegung von ersten Industrieböden und Verlaufsbeschichtungen.

2017 ... Angebotserweiterung durch **Latex XL Digitaldrucker** und **3M DiNoc Folienverlegung**, ... **Stick** ergänzt das Textilangebot;

2020 ... Erweiterung und Fertigstellung unserer neuen **Beschriftungshalle** mit **FarbenShop** am Firmenstandort in Werfen.

Am 10 August letzten Jahres ging es los. Baustart unserer neuen Wirkungsstätte für unsere Kunden.

In den vergangenen Jahren haben wir schon unseren Maschinenpark aufgerüstet. Nun war es an der Zeit auch baulich nachzurüsten. Am alten Standort in St. Johann wurde es zu eng.

„... gerade in den Wintermonaten, war es in der Vergangenheit nicht immer leicht, da die Infrastruktur hinten nach war. Nun haben wir viel Platz und optimale Bedingungen ...“

Daniela Prommegger, Bereichsverantwortlich für Beschriftungen, Textil- und Großflächendruck, Buchhaltung

So entschlossen wir uns unseren Bürostandort in Werfen um einen Zubau für Beschriftungsarbeiten zu erweitern. Weiters findet dort auch ein selektiver Farbenshop mit Mischanlage Platz.



Unser Betrieb ist mittlerweile auf drei Standbeine gestellt. Neben klassischen Malerarbeiten und Beschriftungsarbeiten haben wir seit einigen Jahren Beschichtungsarbeiten und jüngst auch PanDomo-Spachtelungen im Portfolio.

„... mit unserem Farbenshop und der Mischanlage können wir rasch und individuell auf Kundenwünsche eingehen ...“

Stephan Prommegger, Landesinnungsmeister Stv., Malermeister, Beschichtungsarbeiten.

Für den Bau war uns wichtig, dass wir die Arbeiten möglichst regional vergeben und dadurch kurze Entscheidungswege gegeben sind und die Wertschöpfung in der Region bleibt.

Mit dieser Investition können wir unseren Kunden professionelle Arbeiten und Produkte anbieten. Heimwerker haben die Möglichkeit Farben zu kaufen, die auch wir als Meisterbetrieb verwenden.

Ein weiteres Highlight ist gerade am entstehen. Im Zuge der Gestaltung der Aussenanlagen planen wir auch einen **Mustergarten** mit Skulpturen aus Metall und Glas von der „**Glasmanufaktur Kaiserhof**“ in Neuberg an der Mürz. Diese Produkte können dann bei uns besichtigt und erworben werden. „Des Kaisers neuer Garten“ ist der Projektname dazu.

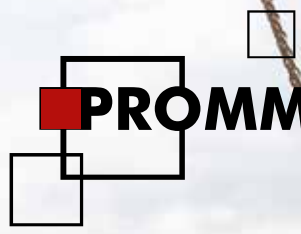
Wir laden alle Freunde, Kunden und Interessierten am 15. Oktober zum Tag der offenen Tür zu uns ein. Lassen Sie sich von uns inspirieren. Wir freuen uns auf Sie.

Euer **PROMMEGGERs Team**



malermeister - schriften - textildruck - beschichtungsarbeiten

PROMMEGGERs.com - Stephan Prommegger - 5450 Werfen - 06468 20424 - office@prommeggers.com

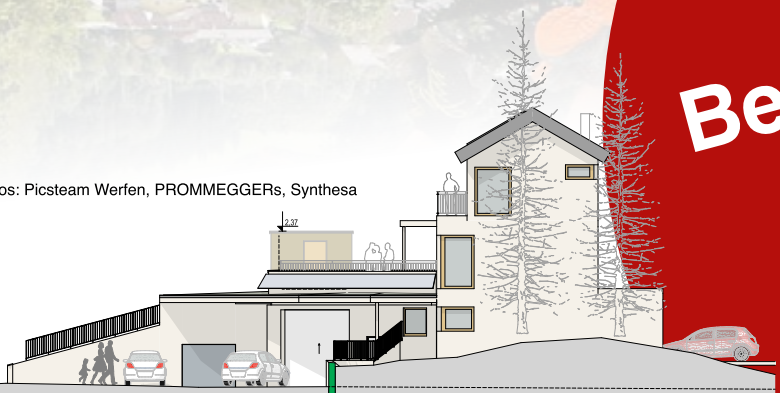


PROMMEGGERs
.com



NEU
Beschriftungshalle
Farbeshop
Tag der offenen Tür
am 15. Okt. 2021

Fotos: Picsteam Werfen, PROMMEGGERs, Synthesa



WALD:BRUNCH IN BAD HOFGASTEIN

Mitten in den Wäldern des Angertales wird seit 2019 an mehreren Terminen im Sommer der Wald:Brunch angeboten. Dabei werden nach einem 30-minütigen Waldspaziergang sieben Gänge feinsten Kochkunst serviert. Konzipiert wurde das Angebot vom Kur- und Tourismusverband Bad Hofgastein in Kooperation mit dem innovativen Gastronomen und leidenschaftlichen Koch Andreas Pointner. Im Mittelpunkt stand die Suche nach ursprünglichen Ansätzen der heutigen Kochkunst im Lebensraum Wald. Am Dienstag, den 14. September wurde der Wald:Brunch mit dem Zipfer Tourismuspreis ausgezeichnet. Von 26 touristischen Projekten konnte sich das innovative Genusserlebnis für das Finale nominieren und schließlich mithilfe der Publikumswahl als Sieger durchsetzen. „Der Zipfer Tourismuspreis soll allen Touristikern im SalzburgerLand als Motivation dienen, das Besondere zu wagen. Denn nur wirklich außergewöhnliche und perfekt zur Region passende Angebote sorgen für unvergessliche Urlaubsmomente bei unseren Gästen.“, so Leo Bauernberger bei der Verleihung in Saalfelden.



...dere zu wagen. Denn nur wirklich außergewöhnliche und perfekt zur Region passende Angebote sorgen für unvergessliche Urlaubsmomente bei unseren Gästen.“, so Leo Bauernberger bei der Verleihung in Saalfelden.



KREATIVE BILDUNGSWOCHE IN SCHWARZACH

Schon zum dritten Mal veranstaltete die Gemeinde Schwarzach eine Bildungswoche. Diesmal standen alle Veranstaltungen vom 20. bis 25. September im Zeichen des kreativen Lernens. Von einem Vortrag mit ORF-Moderator Martin Ferdiny zum Thema Fernsehen über Zeitgeschichte der Heimat, Gedächtnistraining, traditionelles europäisches Heilwissen, Upcycling- und Radio-Workshops bis hin zu Tanz als kreativer körperlicher Ausdrucksform und Vorstellungen von Künstlerinnen und Künstlern der „Kreativmeile“ war alles dabei. Max Stürmer, Leiter des Salzburger Bildungswerks Schwarzach, freut sich über die örtliche Beteiligung: „Als Bildungswerkleiter freut es mich besonders, dass sich viele Institutionen und örtliche Vereine mit Beiträgen einbrachten, sodass für praktisch alle Altersgruppen etwas geboten werden konnte. 27 Angebote waren im Programm zu finden.“

FOTOS: GASTEINER HEILSTOLLEN, STEINBAUER-PHOTOGRAPHY.COM

FOTO: PETER OBERHALER

**GLAS AM
BESTEN VON**

**ZAND
GLASEREI**

Glaserei Zand
Hauptstraße 115
5531 Eben im Pongau
Tel. +43 (0) 6458/8481 • Fax +43 (0) 6458/8481-4
info@zand.cc • www.zand.cc

**WIR HABEN
DEN DURCHBLICK**

www.zand.cc

Ihr Bad –

Ihre Wellnessoase!



Viele Bereiche im Badezimmer können mit Glas gestaltet werden. Großzügige Spiegel, Wandverkleidungen aus Glas und passend gefertigte Duschverglasungen machen auch Ihr Bad zu einer richtigen „Wellness-Oase“. Ob Schiebetüren, Pendeltüren, Falt/Klapp-Elemente oder einfach nur Walk-In Scheiben – wir fertigen und montieren alle möglichen Varianten exakt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Genormte Abmessungen und unflexible Anwendungen gehören deshalb der Vergangenheit

an. Natürlich haben wir für Sie eine große Auswahl an Gläsern und Beschlägen im Sortiment. Ob speziell beschichtete Gläser für die leichtere Reinigung, Designgläser oder bedruckte Gläser – wir finden bestimmt die passenden Materialien für Sie. Die Rückwände der Dusche können auch ganz aus Glas gefertigt werden. Ob bunt gemusterte Digitaldrucke oder einfarbige Gläser – auch hier fertigen wir nach Möglichkeit alles nach Ihren Wünschen an. Kommen Sie bei uns vorbei – wir beraten Sie gerne!

ANZEIGE



Herbstgenuss im Pongau & Ennstal

HERBSTZEIT IST GENUSSZEIT. Egal ob Wildbret, Schwammerlzeit, Kräuterkreationen, Kürbisspezialitäten oder andere schmackhafte Schmankerl – im Herbst hält der Pongau und das Ennstal sowie ihre Gastronomen jede Menge kulinarische Genüsse für uns bereit.

AUSGEZEICHNET

Ennstaler Steirerkas & Lamm

Die GenussRegionen verbinden beste Qualität mit regionaler Herkunft. In der Urlaubsregion Schalding-Dachstein gibt es gleich zwei GenussRegionen - der Ennstaler Steirerkas und das Ennstal Lamm wurden im Jahr 2013 als GenussRegion ausgezeichnet. Der Ennstaler Steirerkas wird von SennerInnen auf den Almen, LandwirtInnen und von regionalen Käseereien aus Kuh-, Schaf und Ziegenmilch hergestellt. Der Ennstaler Steirerkas gilt als kulinarisches Wahrzeichen der Region. Nach mindestens drei Wochen Reifezeit erhält er sein grau-braun marmoriertes Aussehen, seine typische klumpig-bröselige Konsistenz und sein einzigartiges pikant-würziges Aroma. Das Ennstal Lamm ist auf Almen und Bergwiesen beheimatet und ernährt sich dort von hochwertigen Gräsern und Kräutern. Eine besondere Rolle nimmt dabei der Hauser Kaibling ein. Hier weiden während des Sommers etwa 900 Schafe auf Almflächen und Skipisten - ein nachhaltiger Beitrag zur Landschaftspflege. Hier findet auch das alljährliche Almlammfest im Sommer statt.

ZAHL DES MONATS

200

In Österreich gibt es mit über 4.450 Großpilzarten eine beachtliche Vielfalt. Vom Stiel bis zum Hut gelten etwa 200 Exemplare als Speisepilze.



**Echtes Salzburger
Genuss-Handwerk**



urban

DIE FLEISCHEREI

**Unsere zertifizierten Produkte
Salzburger Herkunftssiegel
100% Salzburg**

Schwein | Rind | Kalb | Lamm | Wild

NATÜRLICH GUT - NATÜRLICH FRISCH - NATÜRLICH URBAN

Stammgeschäft Hauptstraße 32 5600 St. Johann	Filiale St. Johann Venedigerstr. 4a 5600 St. Johann	info@urbiss.at www.urbiss.at	Die Fleischerei in St. Johann im Pongau!
---	--	---	---



Herbstzeit ist Schwammerlzeit

WO FINDE ICH STEINPILZE UND EIERSCHWAMMERL. Der spätsommerliche Regen treibt die Schwammerlsucher in die heimischen Wälder, aber wo genau findet man Pilze und insbesondere den Steinpilz und die Eierschwammerl?



PRECHTL Stadt
Der etwas andere
Restaurant & Bar

Neu!

*Guat zan Ess'n
and zan Feiern*

REGIONALE SCHMANKERL | FONDUE | HUT-ESSEN
Warme Küche ab 11 Uhr
Prechtelstadt | Hofmark 1 | 5602 Wagrain

+43 676 73 01 911
www.prechtelstadt.at

Herbstzeit ist Schwammerlzeit. Wenn sich auch einige Speisepilze wie die Morchel schon im Frühling finden lassen und andere den ganzen Sommer über Saison haben, ist ein Großteil der Pilze erst ab August zu finden. Längere Nächte, Regen und Gewitter aber auch die letzten warmen Tage schaffen ideale Bedingungen. Nach dem Regen bestehen also die besten Chancen fündig zu werden.

Der Steinpilz. In Mitteleuropa erscheinen die Fruchtkörper der Steinpilze, bei uns auch Herrenpilze genannt, in der Regel ab Juni, gelegentlich auch schon ab Mai, in größeren Mengen ab August bis etwa Oktober. Es können häufig als Schwemme bezeichnete Wachstumsperioden auf-

treten, aber auch über mehrere Jahre anhaltende Fruktuationspausen. Stärkere Nachtfröste beenden meist die Fruktifikation, allerdings können in manchen Gegenden mehrere Jahre lang einzelne Exemplare auch noch im November oder Dezember gefunden werden.

Nur wo wächst er? Von erfahrenen Schwammerlsuchern erntet man auf diese Frage nur ein mitleidiges Lächeln. Den einen hat der Opa seine geheimen Plätze verraten und die anderen haben ihre persönlichen Lieblingsplätze, wo sie fündig werden. Egal woher das Wissen stammt, die wenigsten werden ihre „Fleckerl“ verraten. Wer auf gut Glück sucht kann natürlich fündig werden und über ein paar Pilze stolpern, zielführender ist es aber mit dem Le-



WILD WOCHEN



Wir freuen uns, Sie auch heuer wieder zu unseren traditionellen

WILD & GANSL WOCHEN

mit vielen kulinarischen Highlights von

Do., 7. Okt. – So., 7. Nov.

(Gansl auf Vorbestellung)

recht herzlich einladen zu dürfen.

Familie Mayr
und Team

Oberforsthot

Tischreservierungen erbeten!

Alpendorf 12, 5600 St. Johann im Pongau
Tel.: +43 6412 6396 · www.oberforsthotalm.at



bensraum und den Ansprüchen der Pilze vertraut zu sein. Zumeist gehört aber auch viel harte Arbeit zur Pilzsuche, denn gute Pilzplätze sind meist mit einer Wanderung verbunden. Aber wo wachsen Steinpilze und in welchem Wald muss man suchen gehen? Pilze sind keine Pflanzen, ähnlich wie Tiere ernähren sie sich von organischen Stoffen. Dabei verhalten sie sich parasitär und bilden Symbiosen. Die meisten Speisepilze gehen Lebensgemeinschaften mit Bäumen ein. Was als Pilz aus dem Boden wächst ist lediglich der Fruchtkörper eines weitaus größeren Organismus, der den Waldboden wie ein feines Netz durchzieht. Dieser Myzel umschließt die Wurzeln der Bäume und liefert diesen Wasser und Nährstoffe. Im Austausch dagegen erhält er

fotosynthetisch gebildeten Zucker. Die meisten Speisepilze findet man darum in Wäldern mit wenig Unterwuchs auf sauren, kargen Böden. „Den Steinpilz unter lichten Fichten sichten“, so heißt es in einem alten Spruch, aber was ist dran? Manche Pilze lassen sich nur auf Partnerschaften mit ganz bestimmten Baumarten ein. Der Birkenpilz und der Lärchenröhrling sind dafür gute Beispiele. Der Steinpilz ist nicht ganz so wählerisch. Im Flachland findet man ihn bei Buchen, Eichen und anderen Bäumen. Doch die besten heimischen Steinpilzstandorte finden sich in den wunderbaren Fichtenwäldern an Berghängen. Der Stein- oder Herrenpilz schätzt zwar den Schatten alter Nadelhölzer, mag es aber auch nicht allzu dunkel. Ger- ➤



HERBSTGENUSS

ne wächst er an lichterem Stellen, am Rand von Wegen, Schneisen oder kleinen Bächen. Er braucht eine hohe Luftfeuchtigkeit, lange direkte Sonne verträgt er nicht. Mit etwas Erfahrung schult man sein Auge für gute Steinpilz-Plätze. Man sollte auf Details wie die Entfernung zum Stamm des Wirtsbaums, auf Moospolster oder totes Holz achten. Auch Fliegenpilze sind ein guter Hinweis auf ein Steinpilz-Vorkommen, denn sie haben ähnliche Ansprüche und wachsen oft zur gleichen Zeit.

Eierschwammerl. Eierschwammerl haben eine dottergelbe, bei trockener Witterung auch hellgelbe



Farbe. Der Hutdurchmesser ausgewachsener Pilze liegt meist zwischen 2 und 7 cm. Der Hut ist bei jungen Pilzen eingerollt, dann unregelmäßig gewellt, und bei alten Pilzen in der Mitte vertieft. Er hat lamellenähnliche Leisten mit Querverbindungen (Anastomosen) an der Hutunterseite, die ein

Stück weit den Stiel hinablaufen. Der Stiel ist vollfleischig, nach unten dünner werdend. Das Fleisch ist weißlich bis blassgelb und fest, mit angenehm fruchtigem Geruch. Sein delikater Geschmack mit einem leicht scharfen Ton und die leichte Erkennbarkeit machen das Eierschwammerl zu ei-

nem der beliebtesten Speisepilze Österreichs. Eierschwammerl sind in Österreich auch unter den Namen Pfifferling, Rehling, Nagerl oder Gelbling bekannt. Die wohlschmeckenden, aber nur schwer verdaulichen Pilze sind reich an Vitamin D2, Beta-Carotin sowie Vitamin B3. In-

Kekse-Gewinnspiel

**DAS WEEKEND MAGAZIN
PONGAU & ENNSTAL
VERLOST 3 SBS-GUTSCHEINE
IM WERT VON 75,- EUR,
50,- EUR UND 25,- EUR
UNTER ALLEN
REZEPTEINSENDUNGEN.**

So einfach spielen Sie mit:

Schickt uns eure Lieblings-Rezepte und gewinnt! Die tollsten Rezepte werden in der kommenden November-Ausgabe abgedruckt und veröffentlicht. So einfach spielen Sie mit: Senden Sie uns eine E-mail mit ihrem Lieblingsrezept an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg.

Einsendeschluss: 11.10.2021

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





haltsstoffe mit einer antioxidativen, krebs- und entzündungshemmenden Wirkung sowie stimulierende Inhaltsstoffe auf das Immunsystem machen Eierschwammerl auch als Vitalpilz interessant.

Vorkommen. Eierschwammerl wachsen meist schon im Frühsommer von Mitte Juni weg bis weit in den Herbst hinein. Es ist ein bis ins Mittelgebirge vorkommender Mykorrhizapilz, der oft in großen Ansammlungen bei Fichten, Rotföhren, Buchen oder Birken zu finden ist. Eierschwammerl wachsen bevorzugt auf sauren Böden mit kristallinem Gesteinsuntergrund. In Gebieten mit Heidelbeeren und Preiselbeeren sind daher bei passenden Bedingungen fast immer auch Eierschwammerl zu finden.

Verwechslungsmöglichkeiten. Neben dem typischen Eierschwammerl (*Cantharellus cibarius*) gibt es einige weniger häufige nah verwandte ebenfalls essbare Arten wie das Amethyst-Eierschwammerl (*Cantharellus*

amethysteus), das Samt-Eierschwammerl (*Cantharellus friesii*) oder das Rostfleckige Eierschwammerl (*Cantharellus ferruginascens*). Aufgrund ihrer Seltenheit sollten das Samt-Eierschwammerl und das Rostfleckige Eierschwammerl jedoch geschont werden. Dem Eierschwammerl sieht das im Fichtenwald wachsende Falsche Eierschwammerl (*Hygrophoropsis aurantiaca*) recht ähnlich. Das Falsche Eierschwammerl hat mehr ins Orange gehende Farbtöne und der Stiel ist im Vergleich zum echten Eierschwammerl recht zäh und innen hohl. Der Verzehr geringer Mengen des muffig schmeckenden Pilzes bleibt meist ohne negative Folgen, bei größeren Mengen können Magen-Darm-Probleme auftreten. Gefährliche Verwechslungen des Eierschwammerls treten in Österreich mit dem in wärmeren Regionen gerne an Eichen wachsenden Ölbaumtrichterling (*Omphalotus olearius*) sowie dem sehr giftigen nierenschädigenden Orangefuchsigigen Raukopf (*Cortinarius orellanus*) aus der Gattung der Schleierlinge auf. ★



HERBSTGENUSS

EXPERTEN TIPP

Wohlfühl & Energie durch Räuchern



Sonja Ramsauer, FARBEN STEGER

„Sie suchen nach mehr Lebensenergie oder möchten es sich zuhause mit Räucherwerk gemütlich machen? Wir haben die passenden Räuchermischungen für Sie.“

Tauchen Sie ein in eine sinnliche Welt, voll von Zauber und Magie und entdecken Sie die Geheimnisse und Wirkungsweisen von Kräutern, Harzen und duftenden Hölzern. Räuchern ist eine der ältesten Formen der Aromatherapie und hat in allen Kulturen einen hohen Stellenwert. Man verwendet Räucherwerk zum Entspannen, zur Desinfektion von Räumen, bei der Meditation, nach Stress und Ärger, zur Stärkung und Anregung oder einfach nur aus Freude am Duft.



TIPP: Stimmige Wohnaccessoires, knisternde Kerzen und bezaubernde Raumdüfte für den Herbst – jetzt bei uns im Geschäft!

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 LIK  

ANZEIGE



Photovoltaik schafft Autonomie – bei Stromausfall und Blackout

DAFI GMBH IN EBEN. Produzieren Sie Ihren eigenen Ökostrom mit der Kraft der Sonne! Die Firma DAfi GmbH aus Eben im Pongau verrät, was alles möglich ist.

Strom aus der eigenen Photovoltaikanlage heizt das Zuhause durch Ansteuerung einer Wärmepumpe, betreibt Geschirrspüler, Waschmaschine und Co. mit Hilfe smarter Regeltechnik und sorgt unter anderem für warmes Wasser beim Duschen. Außerdem lädt er die Batterien des E-Autos auf und wird so sinnvollerweise möglichst zur Gänze selbst verbraucht, da dies viel mehr an Kosten spart als die gewonnene Energie wieder ins Netz zurückzuspeisen. Praktischerweise werden all diese Prozesse auch noch einfach und überschaubar visualisiert, so dass der stol-

ze Besitzer der PV-Anlage über die App seines Smartphones stets im Bilde ist, wohin der Strom gerade fließt. Falls dann sozusagen als „Upgrade“ auch noch ein Batteriespeicher installiert

wird, gestaltet sich das Strommanagement noch flexibler, da nun ja quasi Tag und Nacht „Sonnenstrom“ verfügbar ist. In Zeiten der Klimakrise sind uns allen diese und viele andere

Vorteile bekannt und doch macht Photovoltaik bisher nur 2,2% des Ökostromes in Österreich aus. Da ist noch viel Luft nach oben, wenn wir auch nur annähernd unsere Klimaziele erreichen wollen.



Autonomie. Ein weiterer Aspekt, der bisher noch eher stiefmütterlich behandelt wurde, ist die Autonomie in der Stromversorgung, die eine Photovoltaikanlage seinen Besitzern verschafft. Denkt man an Szenarien wie einen Stromausfall aufgrund von Unwettern, so ist es doch sehr beruhigend zu wissen, dass man durch einfaches Umliegen eines Schalters einen Notstrombetrieb aktivieren

Batteriespeicher, Wechselrichter & SMARTFOX Energiemanager

Der neue SMARTFOX Pro Charger



kann. Mit einem überschaubaren finanziellen Mehraufwand kann diese „Notstromfunktion“ – auch nachträglich - eingebaut werden, da sie technisch einfach zu realisieren ist. 2019 mussten die Netzbetreiber lt. einer Statistik von e-control die Stromversorgung für insgesamt 42 Minuten unterbrechen – die eine Hälfte davon geplant aufgrund von Wartungsarbeiten, die andere Hälfte aufgrund von unvorhergesehen Ereignissen, wie z. B. Unwettern.

Eine knappe Dreiviertelstunde ohne Strom pro Jahr ist natürlich überschaubar und leicht zu überbrücken, doch hinterfragt man die möglichen Ursachen für eine Abschaltung der Stromversorgung, so liegt auf der Hand, dass die Zahlen wohl nach oben korrigiert werden müssen. Zum einen sorgen lokale Vorkommnisse, wie z. B. Unwetter für einen Netzausfall – in Zeiten der Klimakrise längst keine Seltenheit mehr! Zum anderen wird das Strom-

netz durch die zunehmende Globalisierung technisch komplexer und somit um ein Vielfaches störanfälliger. Als weitere Gründe für einen Netzausfall gelten Terror und politische Interferenzen zwischen verschiedenen Nationen. Da ist es doch sehr beruhigend, dass die Stromversorgung des eigenen Haushalts durch die Photovoltaikanlage gesichert ist – und um alles andere, wie Planung, Förderung, Montage und Inbetriebnahme kümmern sich die Pro-

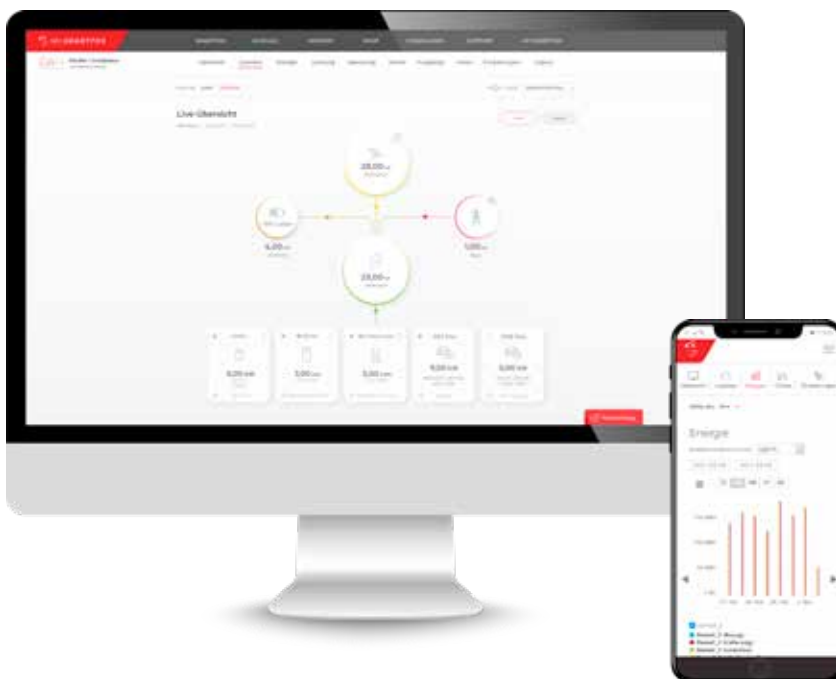
fis vor Ort, denn mit uns wird Photovoltaik einfach! ✨

KONTAKT



DAfi GmbH

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



- ✓ **Live-Monitoring**
- ✓ **Fernzugriff**
- ✓ **Energieübersicht**
- ✓ **Ersparnisse im Blick**
- ✓ **Als App verfügbar**



Isländisches Moos – krautig, gesund, 100% natürlich

CETRARIA ISLANDICA. Wohltuende Inhaltsstoffe und Eigenschaften, die perfekte Unterstützung z.B. bei Erkältungskrankheiten. Mit jeder Menge Bitter- & Schleimstoffe, Säuren und Vitamine. *Von Elisabeth Heigl*

Das Isländische Moos ist in unserer Gegend oft zu sehen, doch nur wenigen ist diese Flechte bekannt. Man nennt sie auch Lungenmoos, Fiebermoos, Bergrauen, Blutun-

genmoos oder unsere älteren Dorfeinwohner in Großarl „Goasstraubn“. Schon im 17. Jahrhundert war das Isländische Moos bei den Isländern eine sehr geschätzte Heilpflanze.

Erkennen. Dieses polsterförmige Flechtengewächs mit den verkrümmten Trieben ist mehrjährig und wird bis zu 10 cm hoch. Es kommt bei uns in den Bergen, aber auch im Flachland vor. z.B. zwischen den Heidelbeersträuchern... Die besondere Oberfläche ist olivgrün, ledrig und an der Unterseite grün bis grau – weiß.

Inhaltsstoffe und Wirkung. Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B12, Jod, Schleimstoffe (Lichenin, Isolichenan: für die Schleimbildung), Bitterstoffe: Flechtensäure

Sammeln & Aufbewahren. Gesammelt wird bis in den Spätherbst hinein. Am besten, du lässt es trocknen und verpackst es danach in

Säckchen oä. Dunkel aufbewahren!

Verwendung. Als schleimlösende, hustenstillende, stärkende, Magen - Darm-schleimhautfreundliche Unterstützung, wird diese Flechte bei Husten, Lungen- & Erkältungskrankheiten, im Hals- Rachenbereich, Heiserkeit und bei Magen-Darmbeschwerden angewendet. Wusstest du, dass sich die Schleimstoffe wie ein Schutzmantel um die betroffene Stellen legen? Weiters wird dadurch auch die Bakterienbildung eingedämmt und ist daher eine Art natürliches Antibiotikum. Zusätzlich regen die Bitterstoffe die Verdauung an. Bekannt als Tee (oft Teemischungen oder Tee mit Honig) zum Trinken, aber auch zum Gurgeln und als Tinktur. In manchen Gegenden wird es fein gemahlen und als Mehlerersatz verwendet. Immer öfter findet es Gebrauch in Kosmetika, Hustensäfte oder Pastillen.



Arler Natur
IM EINKLANG MIT KÖRPER, GEIST & SEELE

WellAnalyse®
Bioresonanz in Großarl

Die reine energetische Stärkung der körpereigenen Regulations- & Selbstheilungskräfte
Eine natürliche Möglichkeit DEIN verdientes Wohlbefinden wieder zurück zu bekommen!

Ideal als Unterstützung zum Abbau von Stress und dadurch die innere Ruhe wieder finden, zum Stärken deiner Abwehrkräfte, zur Verbesserung des Schlafes, energetische Unterstützung im Bereich Schmerzmanagements und Genesung, zur Harmonisierung und Stabilisierung des energetischen Zustandes, Unterstützung bei langwierigen und chronischen Beschwerden, bei Allergien,...

ARLER NATUR
Elisabeth Heigl | Ellmau 43 | 5611 Großarl
Tel.: 0650 /22 400 62
www.arler.at



Dieses polsterförmige Flechtengewächs mit den verkrümmten Trieben ist mehrjährig und wird bis zu 10 cm hoch.



Wichtig. Ich empfehle dir vor der Anwendung Rücksprache mit deinem Arzt oder Apotheker zu halten und die Einnahme ist NUR unterstützend und ersetzt keinesfalls einen Arztbesuch!

Isländisches Moos Tinktur: 2 TL Isländisches Moos in 10facher Menge Obstsnaps ansetzen und ca. 14 Tage ausziehen lassen. Abseihen und in dunkle Flaschen abfüllen. Kühl und dunkel aufbewahren.

Hustenstillender Tee: Mische Isländisches Moos mit gleichen Teilen Huflattich aus der Apotheke und

übergieße sie mit heißem Wasser. Etwas ziehen lassen und eventuell mit Bienenhonig süßen.

Gut für Magen und Darm: Isländisches Moos in kaltes Wasser einlegen und über Nacht stehen lassen. Den dadurch entstandenen Schleim leicht erwärmen und über den Tag verteilt trinken. 2 TL Flechte auf ¼ l Wasser.

Weitere Infos. Du willst noch mehr gesunde Pflanzen lernen? Dann besuche einen Workshop über Kräuter oder Kosmetikherstellung. Darüber hinaus biete ich ebenfalls

Bioresonanzanwendung mit Wellanalyse an – für ein gutes Gefühl jeden Tag!
www.arler.at



Loosbühelalm

Erholung in den Bergen
die urige, authentische Alm im Großarlal








Betriebsurlaub von 8. bis 25. November 2021!

Fam. Rohrmoser
Ellmau 74 • 5611 Großarl • T +43 (0) 6414 / 408 • info@klausbauer.at
www.loosbuehelalm.at



„Du willst noch mehr über gesunde Pflanzen lernen? Dann besuche einen Workshop über Kräuter oder Kosmetikherstellung.“

Elisabeth Heigl
dipl. Kräuter- & Knospenpädagogin, dipl. Humanenergetikerin

PONGAU- & ENNSTALBLICKE

WEIHNACHTSGESCHENK - MEHR ALS NUR EIN GESCHENK

Im letzten Jahr konnte trotz den sehr schwierigen, coronabedingten Regelungen durch die Aktion „Weihnachtsfreude“ wieder vielen Kindern in osteuropäischen Ländern eine große Freude gemacht werden. Über 40.263 Packerl konnten österreichweit gesammelt und verteilt werden. Im Pongau waren es 994 Schuhkartons! Gerade in diesen schwierigen Zeiten ist es für die Ärmsten der Armen noch wichtiger, Hilfe von außen zu bekommen. Voll motiviert und mittlerweile zum 12. Mal starten Carina Schlager und ihr Team diese Weihnachtsaktion für bedürftige Kinder in Rumänien, Moldawien und der Ukraine.

Ihre Hilfe wird benötigt: Schenkt einem Kind in Not eure persönliche Weihnachtsüberraschung und packt eine Schuhschachtel voll kleiner Geschenke!

Was ist zu beachten: Den Deckel der Schuhschachtel mit Geschenkpapier verpacken. Bitte NICHT die gesamte Schachtel einpacken und zukleben, sondern nur mit einem Gummiband verschließen. Überlegen, ob für ein Mädchen oder einen Buben gepackt wird und das auf dem Abschnitt vermerken, ausschneiden und auf die Schachtel kleben. Bitte 2€/ Schuhkarton für die Abwicklung bei der Annahmestelle abgeben (kontaktlos in die bereitgestellte Kasse geben)

Vorschläge zum Befüllen:

Hygieneartikel (Neu), Süßigkeiten, Schulwaren, Neuwertige Kleidung und Spielsachen (Stofftier, Malen, Sport, Bilderbuch ohne Text – alles Neu).

Die Geschenke können bis zum 16.11.2021 abgegeben werden.

Annahmestellen im Pongau sowie weitere Infos findet ihr auf der Homepage:

www.weihnachtsfreude.at



FOTOS: KUNSTQUADRAT

**VOLKSBANK
SALZBURG**

Alle Vorteile in einer Hand.

Egal welche Wünsche oder Bedürfnisse Sie an Ihr Online-Banking stellen, das richtige Produkt oder den passenden Service finden Sie in Ihrem hausbanking.

www.volksbanksalzburg.at

VOLKSBANK. Vertrauen verbindet.



Zunehmende Kurzsichtigkeit

BEI KINDERN. Mit innovativen Brillengläsern entgegenwirken.

Kurzsichtigkeit (Myopie) zählt zu den häufigsten Fehlsichtigkeiten auf der Welt. Gerade bei Kindern und Jugendlichen nimmt deren Häufigkeit stetig zu. Ursachen können der Mangel an

Tageslicht und die vermehrten Tätigkeiten im Nahbereich – wie Lesen oder die Nutzung digitaler Geräte – und andere Beschäftigungen des modernen Lebensstils sein. Um die zunehmende Kurzsichtigkeit bei Kindern zu verlangsamen, hat HOYA

die erste nicht-invasive Korrektionsmethode zum Myopie-Management entwickelt: Das neue Brillenglas MiYOSMART mit der innovativen D.I.M.S. Technologie. Dieses Einstärkenglas kann die Zunahme der Kurzsichtigkeit verlangsamen und in einigen

Fällen komplett stoppen, wodurch es die Sehqualität von Kindern und Jugendlichen langfristig schützt. Die MiYOSMART-Gläser erhalten Sie bei Ihrem Optikermeister Florian Schmiedl, Inhaber von „Zweisinn“ in Altenmarkt und Radstadt. ★

zwei

Mehrdimensionales
Sehen & Hören



Shop Altenmarkt
Obere Marktstraße 22
5541 Altenmarkt i. Pg.

Shop Radstadt
Schernbergstraße 6
5550 Radstadt

t +43 6452 7744
e info@zweisinn.at
w zweisinn.at

sinn



GGUT

– Großglockner Ultratrail

LAUFEND DEN GROSSGLOCKNER UMRUNDEN. Der Großglockner Ultratrail zählt mit seinen 110 Kilometern und 6.500 Höhenmetern zu einer der härtesten Laufveranstaltungen in Österreich.

Von Florian Pirnbacher

Die Strecke führt weitgehend auf Wanderwegen, der sogenannten „Glocknerrunde“, durch 3 Bundesländer, 7 Täler, 6 Gemeinden, 2 Mal über die Alpen und vorbei an 14 Gletschern.

Soviel zu den Fakten.

Nachdem ich bereits seit Jahren mit einem Start liebäugelte und mittlerweile etwas Erfahrung im Bereich des Ultra-Laufens gesammelt hatte, war es 2021 endlich soweit. Bereits im Frühjahr hatten mein guter Freund Tom und ich den Entschluss gefasst, uns endgültig für dieses Event anzumelden.

Vor dem Start. Der Start war geplant für Freitag, 30. Juli 2021 um 22:00 Uhr in Kaprun. Leider machte uns ein vorhergesagtes Gewitter am Abend

des Starts einen Strich durch die Rechnung – der Veranstalter musste das Rennen kurzfristig den neuen Bedingungen anpassen. Die Strecke

wurde auf ca. 83 Kilometer und 5.000 Höhenmeter verkürzt, der Startzeitpunkt wurde auf Samstag, 31. Juli 2021, 04:00 Uhr am Enzingerboden/ Uttendorf verlegt. Da die Strecke größtenteils im hochalpinen Gelände verläuft und die Sicherheit der Teilnehmer und Helfer an oberster Stelle steht, war diese Entscheidung natürlich legitim. Trotzdem haben wir uns kurz geärgert, nicht die Originalstrecke laufen zu können. Nichtsdestotrotz planten wir kurzfristig um und saßen am Samstag bereits um 01:30 Uhr im Auto nach Uttendorf, durch das Stubachtal auf den Enzingerboden auf ca. 1.500 Meter Seehöhe. Die Startnummern hatten wir bereits am Vortag abgeholt, so-



Max, Tom, Mike und Flo beim Start.



Schneefeld nach unterer Pfandscharte.

mit war die Anreise noch relativ entspannt. Die Atmosphäre kurz vor dem Rennen war angespannt. Kurz vor dem Start noch ein wenig aufwärmen, die Ausrüstung zum zehnten Mal überprüfen, die Stirnlampen checken – alles OK!

Der Start. Startschuss um 04:00 Uhr und 314 Läuferinnen und Läufer machten sich auf den Weg – es sollte ein langer Tag werden! Der erste Teil der Strecke führte über einen durch den Regen sehr aufgeweichten Weg auf die Rudolfs- hütte, die wir nach ca. einer Stunde erreichten. Hier war auch die erste Labestation. Weiter ging es vorbei am Weißsee rauf auf den Kalser



Tauern auf 2.515m. Oben angekommen, konnten Tom und ich auch endlich das erste Tageslicht am Horizont erkennen. Ab nun ging's im wahrsten Sinne des Wortes bergab. Beim nun folgenden Downhill spürte ich bereits eine unge-

wohnte Leere in meinen Beinen, so als wäre ich bereits 50 Kilometer gelaufen. Ich dachte mir: „Nun gut, das kann schon mal vorkommen. Einfach weitermachen, das wird schon wieder!“. Wir liefen also bergab durch das Dorfer Tal, vorbei

am Dorfer See und dem Kalser Tauernhaus direkt nach Kals am Großglockner, wo wir uns bei der großen Labestation perfekt versorgen konnten. Zu diesem Zeitpunkt waren wir 24 Kilometer und 3h 30min unterwegs.

Die ersten Stationen. Weiter ging es durch den Ort durch, danach gleich links steil bergauf bis zum Lucknerhaus, immer noch extrem steil weiter zur Glorer Hütte auf 2.651m. Für mich war der Weg hier hoch bereits ein Kampf. Ich konnte kein Tempo mehr machen, mir war schlecht, ich fühlte mich erschöpft – alles in allem keine angenehme Situation. Tom merkte mir das ➔

TEAM

riegler & partner

Ihr Versicherungsmakler

Seit 30 Jahren

**VERTRAUEN
KOMPETENZ
VERLÄSSLICHKEIT**

*Wir leben Versicherung.
Kompetente Beratung für jegliche
Versicherungsangelegenheiten.*

IHR VERSICHERUNGSMAKLER
VERTRAUEN, KOMPETENZ & VERLÄSSLICHKEIT



Hauptstr. 41/3 • 5600 St. Johann i.Pg.
Tel.: +43 (0) 6412 / 4224 • office@teamriegler.at
WWW.TEAMRIEGLER.AT



natürlich an und versuchte mich zu motivieren, aber es ging einfach fast nichts mehr. Trotzdem mussten wir weiter, ab nun wieder im Downhill-Modus. Die Strecke zeigte sich nun von der besten Seite, die Sicht klarte auf und es zeigte sich ein gewaltiges Bergpanorama, dass mir wieder in Er-

innerung rief, warum ich mir das eigentlich antue. Aber auch im Downhill konnte ich kein schnelles Tempo mehr machen, also habe ich Tom gebeten, dass er alleine weiterlaufen soll. Es hatte keinen Sinn mehr, Tom war extrem schnell, ich extrem langsam und aller Voraussicht nach würde sich mein

Frühmorgens im Dorfertal.



Zustand nicht mehr bessern. Tom brauste also vorne weg und ich versuchte einfach das Beste aus der Situation zu machen. „Dauert der Tag bei mir halt ein wenig länger, ist doch egal“, dachte ich mir.

Halbzeit. Der nächste markante Wegpunkt war der Mar-

garitzenstausee und dann das Glocknerhaus, das sich bereits auf der Gloßglockner Hochalpenstraße befindet. Beim Glocknerhaus hatte ich 44 km in den Beinen und war 7,5 Stunden unterwegs. Hier kam mir auch erstmals der ernsthafte Gedanke, das Rennen zu beenden. Nach einem Teller Nu-

FOTOS: FLORIAN PIRNBACHER, WISTHALER.COM

Rainbowlight

Gut für Seele & Haut

NEU IM SONNENSTUDIO QUEHENBERGER. Gönnen Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele eine ganz besondere Lichtenwendung

Die vier unterschiedlichen Lichtspektren geben den einzelnen Schichten Ihrer Haut genau das, was sie braucht: Eine gleichmäßige Bräune, einen makellosen Teint, ein entspanntes Hautgefühl und eine gesunde Ausstrahlung. Das neue Rainbowlight macht einfach glücklich – probieren Sie es aus!

GELB: Freude & Glücksgefühl. Die Farbe Gelb assoziieren wir mit der Sonne. Sie spricht das limbische System im Gehirn an und sorgt für gute Laune. Die

Farbe spendet Kraft, wenn negative Gedanken und Melancholie das Leben schwerer machen. Der enthaltene UVB-Anteil fördert die Bildung von Vitamin D.

GRÜN: Entspannung & Regeneration. Als Farbe des Lebens und Wachstums wirkt Grün regenerierend auf den Organismus – sie macht uns glücklicher und konzentrierter. Alltagsstress wird abgebaut und die Haut kann sich regenerieren.

BLAU: Makelloses & reines Hautbild. Blaues Licht stärkt das

Immunsystem und schenkt Ihnen mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit. Körper und Seele haben spürbar mehr Energie! Beim Rainbowlight sorgen die blauen Röhren zudem für verfeinerte Poren und einen schönen Teint.

ROT: Glatte & straffe Haut. Das rote BeautyLight dringt hingegen mit seinem Spektralanteil bis tief in die Haut ein und sorgt dort für eine verbesserte Nährstoff- und Wasserversorgung. Dadurch werden die Collagen-depots wieder aufgefüllt und die

Haut erscheint wesentlich gesünder, frischer und straffer. Daneben intensiviert rotes Licht das Bräunungsergebnis. ★



KONTAKT



Untere Marktstraße 5
5541 Altenmarkt
Tel. 0664 / 169 00 71

Instagram:
[@sonnenstudio_quehenberger](#)

ANZEIGE FOTOS: RAINBOWLIGHT



deln konnte ich mich aber doch noch dazu aufraffen, weiterzumachen. Ich hatte also etwas Kraft getankt und es ging weiter, wieder einmal steil bergauf zum höchsten Punkt des Rennens, der Unteren Pfandscharte auf 2.663 m. Nach der Pfandscharte hieß es wieder in den Downhill-Modus umschalten, im darauffolgenden Schneefeld konnte ich ein wenig Zeit gutmachen. Bis zur nächsten Labestation in Ferleiten verzogen sich alle Wolken und es wurde ziemlich heiß, was mir leider auch wieder Probleme bereitete. In Ferleiten angekommen, hatte ich für mich bereits den Entschluss gefasst, das Rennen zu beenden.

Zu groß waren meine Probleme am heutigen Tag: die leeren Beine, der schwache Magen, der Wind am Berg, die Hitze im Tal.

Endspurt. Ganz nach dem Läufer-Motto „Aufgeben duad ma nur an Brief, owa koa Rennen“ empfingen mich in Ferleiten meine Frau und meine Kids mit einer kräftigenden Suppe sowie mein Freund Christoph, der mit mir die restlichen 22 Kilometer laufen wollte. Mit neuen Kräften ausgestattet und in Begleitung eines neuen Zugpferdes konnte ich endlich mein Tief ein wenig überwinden und sogar wieder Tempo machen. Die

nächste Labestation in Fusch hatte ich schnell erreicht. Von hier waren es nur mehr ca. 15 Kilometer bis ins Ziel in Kaprun. Nach Fusch musste noch der Bruckerberg überwunden werden. Am Weg rauf hatte sich das schöne Wetter verabschiedet, es zog ein Gewitter auf, das sich kurz danach mit strömenden Regen und Hagel bemerkbar machte. Völlig durchnässt kamen wir runter ins Tal nach Kaprun und nach 15h und 45min ins Ziel!

Das Ziel. Die Freude und die Erleichterung waren riesengroß. Tom war auch noch da, er konnte seinen guten Tag

wirklich nutzen und kam bereits nach 13h und 16min ins Ziel – was für eine Leistung! Auch zwei weitere Freunde konnten das Rennen erfolgreich beenden, Mike und Max kamen nach 16h 27min ins Ziel in Kaprun. Ein großes Lob an die Organisatoren des Großglockner Ultratrails, an die vielen freiwilligen Helfer auf der Strecke und an den Labestationen! Ein riesengroßes Danke an meine Frau Viktoria für die perfekte Betreuung vor, während und nach dem Rennen, an Tom fürs Motivieren und Mitschleifen und an Christoph fürs Begleiten auf den letzten Kilometern. ★

michaelrieder
TISCHLER

Möbel Vorräume Tischlerarbeiten
Sitzmöbel Schränke Kommoden Küchen
Wohnzimmer

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



haas

SCHON AB 19,00 € !!! SCHON AB 19,00 € !!! SCHON AB 19,00 € !!!
LAGERENDE FUBBÖDEN !!! LAGERENDE FUBBÖDEN !!! LAGERENDE FUBBÖDEN !!!



Großer AKTIONSTAG BEI TIMBERTOWN

LANDHAUSDIELEN & VINYLBOEDEN SOFORT VERFUEGBAR



PARKETT • MASSIVHOLZ • LINOLEUM • KORK • VINYL • TERRASSENDIELEN • ZUBEHOER

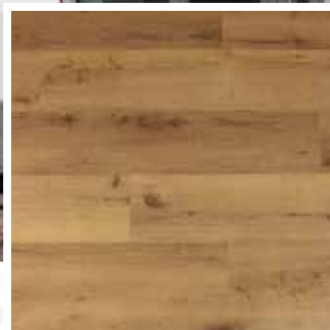
TIMBER TOWN

BODENVERGLEICH
ZAHLT SICH AUS

TIMBERTOWN
Bodenvergleich zahlt sich aus!
Selzthaler Straße 2, 8940 Liezen
Tel.: +43 (0) 3612 / 24 102
Öffnungszeiten Geschäftsstelle Liezen:
Mo - Fr: 8 - 12 Uhr, 13 - 18 Uhr



TIMBER TOWN



TERMIN unbedingt vormerken

RIESIGE AUSWAHL AN LAGERNDEN BÖDEN

SCHON AB 19,00 € !!! SCHON AB 19,00 € !!! SCHON AB 19,00 € !!!

NUR AM FREITAG den 15. OKT.
von 08:00 - 18:00 Uhr
und nur solange der Vorrat reicht

!!! Vorbeikommen zahlt sich aus !!!



Produktvorführung! 100% natürliche Rohstoffe



www.timbertown.at

GRATIS



Zur Stärkung laden wir unsere Kunden zu Maroni & Glühwein in unserem Außenbereich ein.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Wolfgang Hussauf & Team**

Es gelten die aktuellen COVID-Maßnahmen.

Herbst.Galerie



SlowShopping & Alpine Kulinarik mit Winzern & Künstlern

Die Herbst.Galerie belebt zum Ende dieser goldenen Tage eine Woche lang das Zentrum in Altenmarkt. Genießen Sie bewusst die besonderen Momente der drei exklusiven Highlights.

1. POPUP.ATELIER

Mo 25. – Fr 29.10., Geschäfte

Präsentation von Kunsthandwerk in
Schaufenstern zum Thema „Kopfschmuck“

- ▶ kleine Überraschung in den Geschäften
- ▶ Eintritt frei



2. SLOWSHOPPING.NIGHT

Fr 29.10., 14 – 21 Uhr, Marktstraße

langer Einkaufsabend bis 21 Uhr
mit österreichischen Top-Winzern

- ▶ Winzer in den Geschäften ab 14 Uhr
- ▶ Straßenmusiker ab 17 Uhr
- ▶ Alpine Küche to go der **Restaurants** und **Cafés**
- ▶ Präsentation nachhaltiger Produkte
- ▶ Eintritt: € 20/Pers. (inkl. Glaseinsatz, 1/16 l Wein pro Winzer, Gutschein für Weinkauf)
- ▶ nur bei Schönwetter; Ersatztermin*: 5.11.

3. ALPIN.BRUNCH

Sa 30.10., 9 – 14 Uhr, Cafés & Restaurants

exklusiver Brunch mit regionalen und saisonalen Produkten

- ▶ bummeln & brunchen in der Marktstraße
- ▶ Reservierung empfohlen
- ▶ Ersatztermin*: 6.11.

INFOS

Veranstaltungsort:
Zentrum

Altenmarkt-Zauchensee
Tel.: +43 (0) 6452 55 11

info@altenmarkt-zauchensee.at
altenmarkt-zauchensee.at



*Die Ersatztermine treten ein, wenn es am geplanten Einkaufsabend regnet. Änderungen vorbehalten.
3-G-Nachweis erforderlich!



ZweiSinn.
Made in Austria
Marke: ROLF Spectacles



Gössl.
Made in Austria
Marke: Gössl

Intersport Schneider.
Made in Austria
Marke: Löffler



Fashion Art.
Mitglied der
Better Cotton Initiative
Marke: Tom Tailor Denim



Lieblingsstück - Lechner Shops.
Biobaumwolle & Naturkautschuk
Marke: Veja

BEWUSST ENTSCHEIDEN

Das ganze Jahr über sich Zeit nehmen
für persönliche Begegnungen und
nachhaltig produzierte Produkte.
Hier ein Auszug aus unserer
nachhaltigen Vielfalt.



sehen!wutscher
Made in Austria
Marke: FRITZ 1966



centro di moda.
Recyceltes Kaschmir
Marke: Herrlicher



Deko Schneider.
Made in Austria
Marke: Gmundner Keramik



Palmers.
Fasern natürlichen Ursprungs
& umweltbewusste Herstellung
Marke: Pindl

Pongauer Trachtenstube.
Made in Germany
Marke: Stephan Barbarino



Herbst. Königinnen

IN ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Wer sind die Schönsten im ganzen Land? Diese Frage stellte sich die Altenmarkt-Zauchensee Destination auch heuer wieder bei der Wahl zur Herbst.Königin unter dem Motto „Tanz in den Herbst“.

Über 30 Natur-KünstlerInnen aus nah und fern folgten dem Aufruf und gestalteten im PopUp.Atelier Marktplatz ihre ganz persönliche Herbst.Königin. Mit Unterstützung einer Floristin kreierten sie Einzigartiges und

Königliches! Damit sich Einheimische und Gäste an diesem royalen Anblick auch erfreuen konnten, thronten schließlich alle Herbst-Königinnen auf den historischen Traktoren der Dieselbrüder und zeigten sich in einem bunten Umzug ihren „Untertanen“.



Alpenballerina



Dahlie
Königin des Spätsommers



Dancing Queen



De Fesche aus da Zauch



De Woid-Bäurin



Der Pink Punkt
macht die Wohnidee



Die böse Fee Malefiz



Die Froschkönigin



Eine Freundin aus Bayern,
die Chiemseefee



Eleonora



Hola die Waldfee



Lola



Madame Lavande hortensia



Mais trifft Mode



Meine Herbst Wanda



Miss Altenmarkt-Zauchensee



Moosweiberl



Pocahontas



Stein-Lady



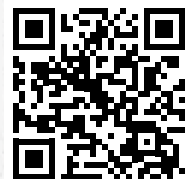
Victoria

INFOS

Save the date:
Herbst.Königin 2022
Do, 8. September 2022

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

Königin.Wahl 2021
Voting bis Freitag,
1.10.2021 unter:



BSK 1933 & Filzmoos Ski

Einfach Mehr Als Eine Partnerschaft!

Der Pongau ist um eine Top Partnerschaft reicher. Anlässlich der Pressekonferenz im Hangar 7 gab der Sport & Lifestyle-klub BSK 1933 seine Kooperation mit den Bergbahnen Filzmoos bekannt.



„Filzmoos als Skiregion ist einzigartig und außergewöhnlich. Jeder, der schon dort war, weiss, was ich meine. Jedes Mal fühle ich mich wie in einem Märchen! Besonders die freundlichen Menschen dort machen für mich den Unterschied. Das passt einfach perfekt zum BSK,“ so Patrick Reiter, Geschäftsführer der BSK Polysport GmbH. „Die Anreise aus dem Salzach Pongau ist mit weniger als 20 Minuten überschaubar, Filzmoos Ski ist für jeden Pongauer eine tolle Möglichkeit für ein einzigartiges Ski, Langlauferlebnis oder Wandererlebnis! Wir bedanken uns herzlichst bei der Familie Moosleitner für das in uns gesetzte Vertrauen, ab sofort ziert der Slogan „Filzmoos Ski“ alle 400 Heim- und Auswärtsdressen der 9 Klub Teams!“

FOTOS: BSK 1933



ANDREASBOLDT
PictureArtist

KREATIV
SHOOTINGS
Infos auf Anfrage



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

Erfolgreicher Immobilienverkauf Worauf muss ich achten?



10 Schritte die sie beachten sollten.

- Marktwert Ihrer Immobilie richtig einschätzen
- Wichtige Unterlagen zusammenstellen
- Verkauf – mit oder ohne Makler
- Rechtliche Voraussetzungen
- Marketingplan erstellen, Immobilienvermarktung
- Kaufinteressenten qualifizieren
- Besichtigungen organisieren
- Verkaufsabwicklung
- Kosten & Steuern
- Übergabe & Umzug



Markus Heigl & Hans Maurer, akad. IM

Der Verkauf einer Immobilie ist nichts Alltägliches und ähnelt in vielerlei Hinsicht einem Hürdenlauf. **Das Team von RE/MAX Spirit unterstützt Sie gerne dabei.**

Jetzt kostenlos anfragen.

RE/MAX
Spirit

+43 6412 20 250
office@remax-spirit.at
Hauptstraße 44, 5600 St. Johann/Pg.
remax-spirit.at

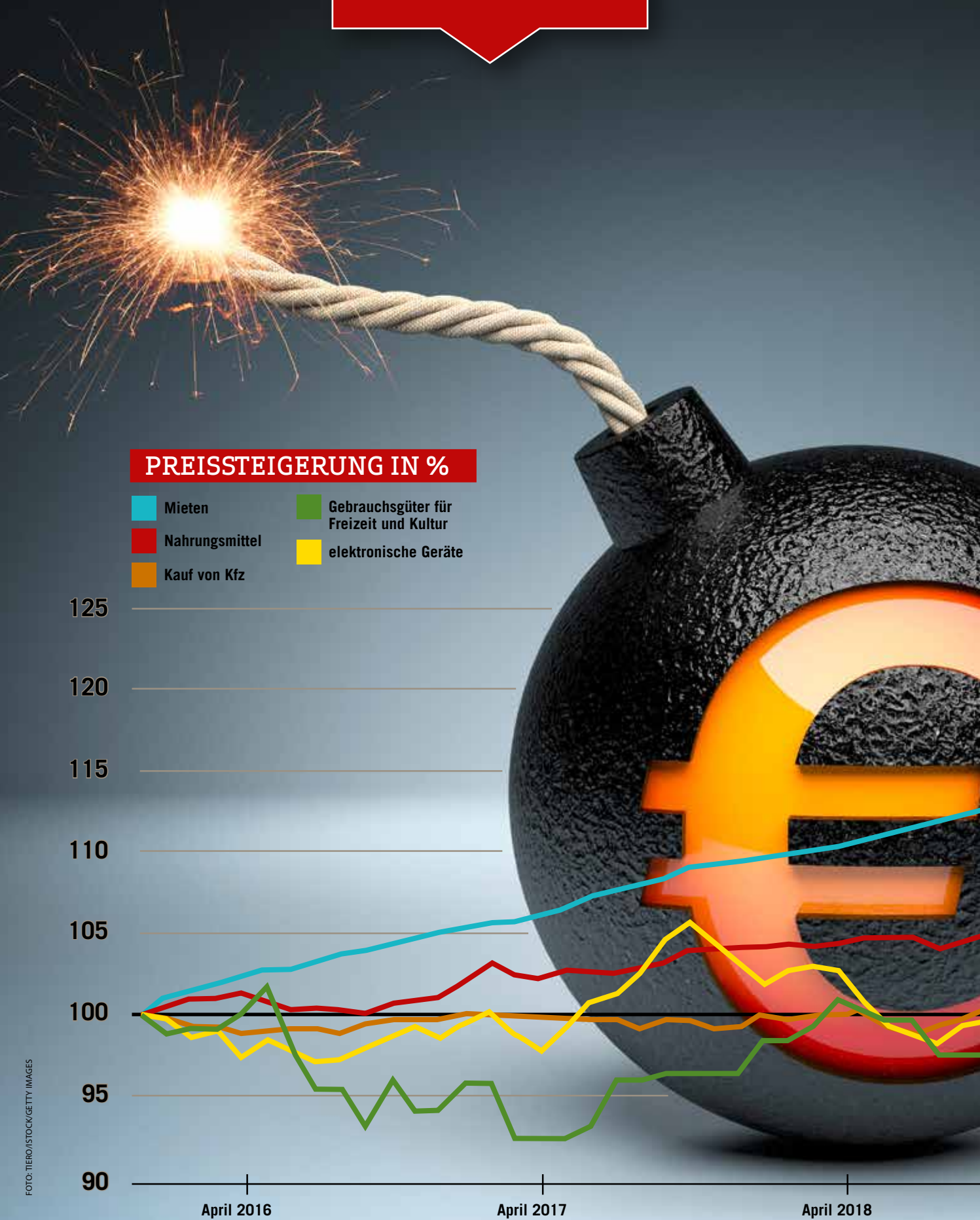


FOTO: TIERO/ISTOCK/GETTY IMAGES

QUELLE: MOMENTUM INSTITUT

Preis-Bombe

INFLATION. Wer soll das bezahlen, wer hat so viel Geld? Diese Frage aus einem uralten Schläger ist aktueller denn je. Nicht nur auf dem Papier wird alles teuer. *Von Andrea Schröder*

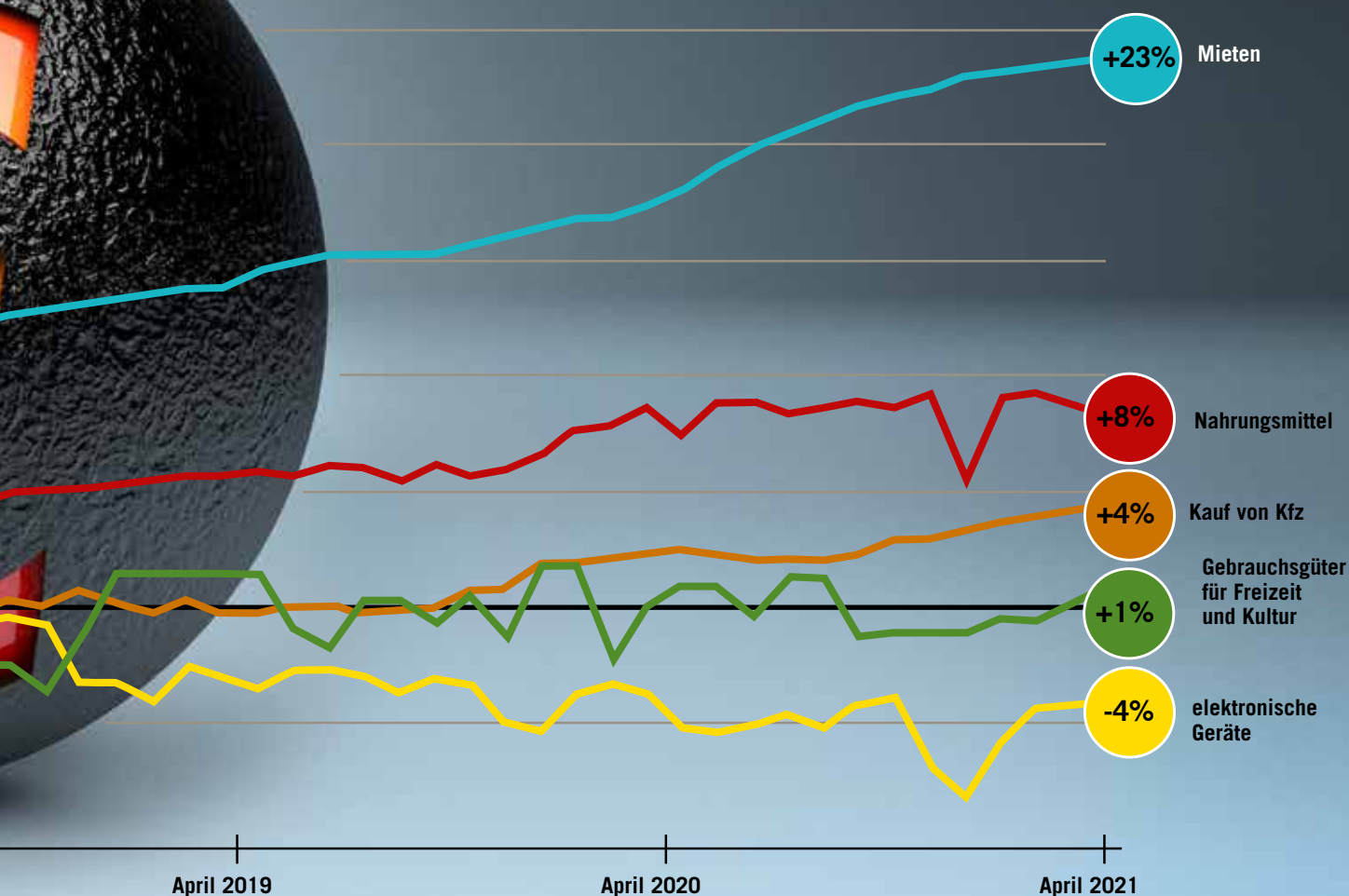
Zahlen sind Schall und Rauch? Nicht, wenn es sich um Preise handelt. Das Verdienen und das Ausgeben von Geld sind zentrale Bestandteile unseres Lebens. Steht uns zu wenig Geld zur Verfügung, um unseren Alltag zu finanzieren, haben wir ein ernsthaftes Problem.

Trifft das auf viele Menschen zu, hat ein ganzes Land ein Problem. Bei Wirtschaftsexperten läuten bereits die Alarmglocken, spätestens seit Statistik-Austria-Direktor Tobias Thomas an einem sonnigen Sommermorgen eine „Schnellschätzung“ für den August verkündete: Inflationsrate 3,1 Prozent. Das

ist der höchste Wert seit knapp zehn Jahren.

Was sein muss. Jeder hat schon mal auf etwas verzichtet, um sich etwas anderes leisten zu können. Es ist kein Drama, eine geplante Flugreise auf später zu verschieben und damit nicht nur das Klima zu schonen. Sondern auch

der Inflation ein Schnippchen zu schlagen, die bei Flugtickets mit satten 23,6 Prozent besonders stark zu Buche schlägt. Auch die neue Bratpfanne (um 8,4 Prozent teurer als noch im Juli) ist nicht unbedingt jetzt notwendig. Ganz anders sieht es für Mieter aus, für Berufspendler und für Familien mit notorisch >>



INTERVIEW



Elke Hanel-Torsch
Vorsitzende,
Mietervereinigung

Wohnungsmieten explodieren: Hysterie oder Fakt?

In den letzten 20 Jahren sind die Mieten doppelt so stark gestiegen wie die restliche Teuerung. Dieser Trend setzt sich weiter fort: Von 2016 bis 2020 sind die Mieten um 12,2 Prozent gestiegen, die allgemeine Teuerung um 7,3 Prozent.

Wen betreffen diese Mehrausgaben am stärksten?

Die im Schnitt höchste Wohnkostenbelastung haben Mieter im privaten Sektor mit rund 23 Prozent des Haushaltseinkommens. Ein Viertel aller Mieter-Haushalte muss sogar mehr als 35 Prozent des Einkommens fürs Wohnen bezahlen.

Was treibt die Kosten so stark in die Höhe?

Es sind weniger die Mietpreissteigerungen im Bestand, sondern die durch die Befristungen immer wieder „neu“ – und teurer – vermieteten Wohnungen. Gleichzeitig wird für Mieter der Druck, befristete Mietverhältnisse zu akzeptieren, immer größer. Eine fatale Entwicklung, denn jede Befristung kostet den Mieter Rechte und steigert die Gesamtwohnkosten. Am Ende einer Befristung zahlt der Mieter drauf: Entweder wird mit höherer Miete verlängert oder er muss wieder auf Wohnungssuche gehen.



Nikola Junick
Verkehrswirtschafts-
expertin

Der Preis für Superbenzin zieht seit Herbst letzten Jahres stetig an. Eine ökosoziale Steuerreform könnte zu einer zusätzlichen Teuerung führen.



Preissteigerungen im Vergleich zum Vorjahr

Superbenzin	23,2 %
Diesel	20,4 %

hungrigen Teenagern. Lebensmittel, Mobilität und Wohnen sind kein Luxus, sondern müssen sein.

Zwei Drittel. „Die Schere zwischen Miete und Einkommen geht immer weiter auf“, sagt Elke Hanel-Torsch, Expertin der Mietervereinigung Wien. „Während das Netto-Medianeinkommen der erwerbstätigen Österreicher seit dem Jahr 2000 an oder knapp unter der Inflation liegt, stiegen die Mieten im selben Zeitraum deutlich an.“ Seit 2015 verstärkt sich der Trend. Heute muss man im Schnitt mit fast 25 Prozent höheren Miet-

kosten rechnen als noch vor fünf Jahren. Wann ist das Ende der Fahnenstange erreicht? Das fragen sich nicht nur Geringverdiener, sondern auch die Bezieher mittlerer Einkommen, denen nach der Überweisung an den Vermieter nur noch 65 Prozent ihres Verdienstes bleiben.

Tankstellen-Schock. Zum Beispiel für die Tankfüllung. Im August musste man in Österreich gut 20 Prozent mehr für Kraftstoff bezahlen als im Vorjahr. Der Vergleich hinkt zwar etwas, denn 2020 waren die Preise

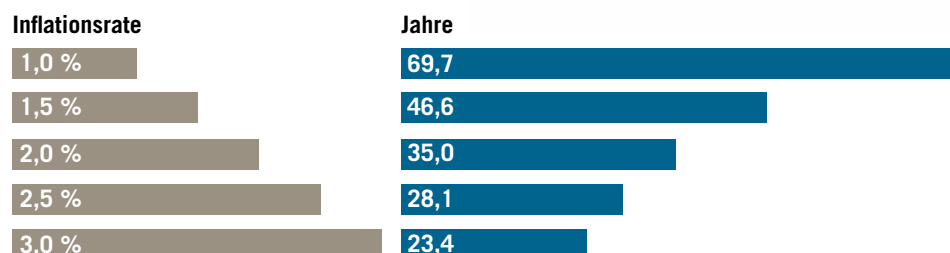
coronabedingt sehr niedrig. Doch seit Herbst steigen sie, vor allem für Superbenzin, nochmals deutlich an. Nikola Junick, Verkehrswirtschafts-expertin beim ÖAMTC, sieht neben der Inflation weitere dunkle Wolken am Autofahrer-Horizont aufziehen: den zusätzlichen CO₂-Preis, der das Klima schützen soll (gut!), aber das Tanken nochmals teurer macht (schlecht!): plus 7,4 Cent je Liter Diesel, 6,4 Cent mehr für den Liter Superbenzin.



FOTO: ANDREY KUZMIN/COLOURBOX.DE

INFLATION VS. ERSPARTEM

Wie lange dauert es, bis mein Ersparnis nur noch die halbe Kaufkraft besitzt? Nach Inflationsrate, in Jahren.



QUELLE: AGENDA AUSTRIA, STATISTA 2021



Preissteigerungen im Vergleich zum Vorjahr

Gurken	12,8 %
Zwiebeln	11,9 %
Blattsalat	9 %
Tomaten	4,1 %
Brot (Prognose)	10 %



Preissteigerungen im Vergleich zum Vorjahr

Heizöl	28,3 %
Strom	5,3 %
Gas	4,5 %

MODEL FOTO: #24153/COLOURBOX.DE

INTERVIEW



Heike Lehner
Finanzökonomin,
Agenda Austria

Die Meinungen darüber, ob die Inflation weiter ansteigen wird, gehen auseinander.

Wie sehen Sie das?

Niedrige Inflationsraten bedeuten nicht, dass das Leben billiger wird. Es bedeutet nur, dass es weniger stark teuer wird. Erwartet wird, dass die Inflation Ende des Jahres ihren Höhepunkt erreichen und sich dann wieder reduzieren wird. Wobei ich nicht davon ausgehe, dass sie wieder so niedrig wird wie davor.

Sie kritisieren die „mangelnde Aktienkultur“ hierzulande.

Was würde sich konkret ändern, wenn mehr Menschen an der Börse investieren?

Das viele Geld der Zentralbanken der letzten Jahre zeigt sich vor allem in den steigenden Vermögenspreisen (Immobilien, Aktien usw., Anm.). Österreicher haben durch die mangelnde Aktienkultur nicht ausreichend an diesen Entwicklungen teil. Am Sparbuch sind die Zinsen nicht hoch genug, um die Inflation wieder wettzumachen. Das bedeutet, dass man sicher Geld verliert. Jeder, der über seinen Notgroschen hinaus Geld übrig hat, sollte sein Geld informiert anlegen. Hier braucht es aber vor allem Finanzbildung. Denn die Forderung sollte ja nicht sein, dass jeder all sein Geld blindlings in riskante Investitionen steckt.

Chips und Demografie. Zurück zur aktuellen Teuerungsrate von 3,1 Prozent. Was musste eigentlich alles passieren, damit es dazu kam? Heike Lehner, Wirtschaftswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Geldpolitik: „Da ist zum einen die erhöhte Nachfrage nach der Krise. Die angestauten Ersparnisse können wieder ausgegeben werden.“ Dazu kämen Verknappungen

und Lieferengpässe: Der Mangel an Mikrochips für die Industrie etwa werde uns noch länger beschäftigen, so die Finanzökonomin. Einen großen Einfluss auf die weitere Entwicklung der Preise haben übrigens die Pensionisten. Und zwar weil sie ihr Geld lieber ausgeben, als es weiter zu sparen, wie sie es während ihres Erwerbslebens getan haben, Motto: Das

letzte Hemd hat keine Taschen. Experten sprechen von einem „Entsparungsprozess“. Außerdem brauchen ältere Menschen, von denen es bekanntlich mehr denn je gibt, eher Dienstleistungen (Gesundheit, Pflege) als Waren (neueste Handys und Sneaker). Folge: Die Preise für Dienstleistungen steigen stark an – und könnten die nächsten Inflationstreiber sein. ★

VERBRAUCHERPREISINDEX



KULTUR: PLATTFORM



Jam:Session im kultur:treff

Freitag, 08.10.2021
JAM:SESSION

Uhrzeit: 20:00

Ort: kultur:treff

Warmup-Band „Hayfever“

Hayfever, zu Deutsch Heuschnupfen, meint keineswegs eine Selbsthilfegruppe für Pollenallergiker, nein, hier geht es um gnadenlosen Hardrock, vermischt mit Elementen des Grunge, „Grungecore“ eben, wie das Viergestirn aus Bischofshofen seinen Sound selbst charakterisiert hat. Nach dem einstündigen Konzert heißt es dann „Open Stage“ für die Jam:Session! Eintritt frei

FOTOS: PRIVAT



FILZMOOS BRINGT DIE KUNST IN DIE BERGE MOUNTAIN-ART PROJECT 2021

21 Tage lang verschrieb sich das Salzburger Bergdorf Filzmoos ganz der bildenden Kunst und hat dafür das „MOUNTAIN-ART project“ ins Leben gerufen. Von 11. September bis 2. Oktober präsentierten 21 Künstlerinnen und Künstler ihre Werke aus Malerei, Bildhauerei, Glas- und Holzkunst sowie Fotografie an 21 attraktiven Orten und Plätzen in Filzmoos. Das „MOUNTAIN-ART project“ wird in Zukunft als wiederkehrende Veranstaltung jährlich stattfinden und damit den bekannten Urlaubsort in den Salzburger Bergen um eine weitere Facette bereichern. Der Besuch der Ausstellungen war kostenlos, alle ausgestellten Werke konnten auch erworben werden. Tourismuschef und Organisator Peter Donabauer freut sich über den neuen kulturellen Schwerpunkt in seiner Destination. „Mit unserem „MOUNTAIN-ART project“ bieten wir unseren Besuchern und Urlaubsgästen eine einzigartige Kombination aus Kunst- und Naturerlebnissen an. Die neue Kulturinitiative passt auch perfekt zu unserem Konzept des nachhaltigen und sanften Tourismus“. Die 21 Künstlerinnen und Künstler, auch zahlreiche einheimische Künstler waren vertreten, wurden von einer Fachjury ausgewählt. Kurator der Veranstaltung ist John Wieser aus Altenmarkt. Alle Informationen dazu unter www.filzmoos.at/bergkunst.

FOTOS: FILZMOOSTOURISMUS



Dieselkino Gewinnspiel

**DIESEL
KINO**
www.dieselkino.at

**GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN
FÜR JAMES BOND
KEINE ZEIT ZU STERBEN**

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail mit dem Kennwort „JAMES BOND“ an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück!
Einsendeschluss: 11.10.2021

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





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

**VOM EINZELSTÜCK BIS
ZUM GESAMTKONZEPT**



**HANDSCHLAG-QUALITÄT
AUF SIE ABGESTIMMT!**

LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN
MÖBEL, STOFFE, WOHNACCESSOIRES & KÜCHEN
INNENARCHITEKTUR TOFERER IN BISCHOFSHOFEN
WWW.MOEBEL-TOFERER.AT

ewe
...und nicht irgendeine Küche

ANREI
ECHT. SEIT 1894

JAB
ANSTOETZ
FABRICS

Miele

BW
handmade
with passion

Joka
WOHNEN MIT CHARME

Innenarchitektur Toferer
Gasteinerstr. 40
5500 Bischofshofen
Tel. 06462 / 3596
www.moebel-toferer.at

Öffnungszeiten:
MO – FR: 09:00-12:00 Uhr
und 14:30-18:00 Uhr
Außerhalb der Öffnungszeiten &
Samstags nach Terminvereinbarung



Sportliches Design mit vielen Carbon-Applikationen und trotzdem eine elegante Limousine zum Cruisen.

M-eister Bayer

LEIDER GEIL! Der BMW M3 (interne Bezeichnung G20) ist die bereits sechste Generation des legendären Dreiers. Was 510 Pferde unterm Popo bedeuten, wie laut er ist und was die Erhaltung kostet, erfahren Sie hier. *Von Lukas Steinberger-Weiß*

Die nackten Zahlen des nagelneuen BMW M3 Competition beeindrucken: 510 Pferdestärken, 650 Newtonmeter Drehmoment, 3,9 Sekunden von 0 auf 100 Sachen, 290 km/h Spitze und und und. So ein Auto dürfte

angesichts der derzeitigen Klimadebatte eigentlich nur noch als Stromer existieren. Tut er aber nicht, und beim Einsteigen in den Bayern kommen die Benzin-Genen sofort zurück. Man hört den M3 beim Gasgeben ordentlich und auch die ganze Firma/Nach-

barschaft weiß, wann man mit dem M3 ankommt. Alleine der Soundkulisse wegen. Wer mag, kann den röhrenden Hirsch aber platt machen. Ganz einfach per Taste im Cockpit. Das Design ist auffällig, mit vielen Carbon-Applikationen.

Motor und Fahrwerk. Für die Power sorgt im M3 Competition ein Reihensechszylinder mit BiTurbo und 3-Liter-Hubraum. Für eine flotte Gangwahl ist ein 8-Gang-Automatikgetriebe (den Competition gibt es nur mit Automatik) verantwortlich. Spannend wird es beim Am-



BMW M3 COMPETITION

Leistung: 510 PS, 650 NM Drehmoment
Top-Speed: 290 km/h
Motor: 3.0 Liter-Sechszylinder mit Bi-Turbo
Kofferraum: 480 Liter
0 – 100 km/h: 3,9 Sekunden

Dieser Knopf macht den M3 Competition richtig „böse“. Dann ist er eher auf der Rennstrecke zu Hause.



480 Liter schluckt der Kofferraum des M3 Competition – genug für ein paar Kisten Bier samt Snacks.



MOTOR



Vier echte Endrohre sorgen für eine dementsprechende Soundkulisse.

FOTOS: WERNER CHRISTL/WEEKEND

pelstart. Der Verbrenner baut seine Kraft fühlbar auf, um dann wie ein wild gewordenes Pferd loszutrablen. Kurven, schnelle Lastwechsel und andere spaßige Fahrmanöver meistert der M-eister souverän, nur regnerische Straßen mag der Hecktriebler gar nicht so gerne. Da kommt dann das Heck auf Besuch. Das Fahrwerk ist über alle Zweifel erhaben und bietet eine spürbare Abstimmung.

Innenraum. Edles oranges Leder mit Carbon-Einlagen im Cockpit und gewohntem geschäumtem Kunststoff, das ist Verarbeitung auf höchstem Niveau. Nettes Detail: Die M-Farben sind in die Gurte eingenäht, das schätzen Fans der Marke. Am Cockpit gibt es rein gar nichts auszusetzen. Auch die Konnektivität passt.

Fazit. Ohne gut gefülltes Spesenkonto ist das Auto bei uns fast nicht zu erhalten. Alleine die monatliche Motorsteuer, beträgt rund 330 Euro. Da wurde noch keine Versicherung gezahlt und noch nicht getankt. Den kombinierten Verbrauch gibt BMW mit 10,2 Liter Super an. Sagen wir es vorsichtig, bei uns war es etwas mehr. Kommen wir abschließend

noch zum Preis: Der Startpreis des normalen M3 (480 PS) beträgt 99.800 Euro. Für den Competition muss man mindestens 103.650 Euro ablegen, als xDrive mindestens 110.050 Euro. Der Preis unseres Testgefährts im edlen „Isle of Man“-Grün Metallic, samt diversen Extras betrug 131.400 Euro, davon alleine wahnwitzige 21.600 Euro NOVA-Steuer. ★

Vielfältige Mobilitätsangebote entdecken und Freiheit genießen.
BÄM Mobility – das neue Verständnis für individuelle Mobilität.



🚗 Carsharing

CARSHARING
AUF DIE NACH-
HALTIGE WEISE.

- 📄 Einmalige Registrierung im Betrieb
- 📱 Online Fahrzeug buchen
- 🚗 Abholen, einsteigen & losfahren!

🚐 Reisemobile

REISEMOBILE
MIETEN & UNAB-
HÄNGIG REISEN.

- 📄 Führerschein (Klasse B) ausreichend
- 🚐 Modell auswählen (VW California Coast oder VW Grand California)

🔌 E-Auto laden

**MIT DER BÄM-
LADEAPP E-AUTO**
EINFACH LADEN.

- 📍 Freie Ladestationen finden
- 📱 Einfaches laden
- 📄 Unkomplizierte Abrechnung



Nähere Informationen: www.bäm.at



Josef Stock sen.
Markenleiter VW PKW, Weltauto Vertrieb



„Sichern Sie sich jetzt das Unlimited Paket für Ihren Golf und Golf Variant Life. Das Ausstattungspaket bietet einen Preisvorteil von bis zu 70%!“

AUTOHAUS VIERTHALER

Der neue Golf Variant

MEHR RAUM, MEHR DYNAMIK & MEHR EFFIZIENZ. Die neue Generation des praktischen Allrounders überzeugt mit maximalem Raum und minimalem Verbrauch.

Der neue Variant zeigt eine Linienführung, die durch maximale Aerodynamik, eine unverwechselbare Frontpartie und eine kraftvolle Schulterpartie geprägt ist. Trotz dieser neuen Sportlichkeit bleibt er ein konsequentes Multifunktionsstool mit jeder

Menge Platz. Der „Travel Assist“ ermöglicht bis 210 km/h das assistierte Fahren. Ein neuer Abbiegeassistent und das ebenfalls neue Car2X-Warnsystem verbessern signifikant die Sicherheit. Neue „IQ.LIGHT – LED-Matrixscheinwerfer“ machen die Nacht zum Tag.

Details wie der Spurhalteassistent „Lane Assist“, das Umfeldbeobachtungssystem „Front Assist“ mit City-Notbremsfunktion und Fußgängererkennung sind serienmäßig. Zur Markteinführung startete er mit einem Mild-Hybrid (eTSI mit 110 PS und 48-Volt-Technik), einem Benzinmotor mit 110 PS und zwei Twinosing-Turbodieselmotoren (mit 115 PS und 150 PS). Es folgen weitere Benzinmotor mit 96 kW (130 PS), 110 kW (150 PS) und 140 kW (190 PS), wie auch zwei Mild-Hybridantriebe eTSI mit 96 kW und 110 kW. ★

nik), einem Benzinmotor mit 110 PS und zwei Twinosing-Turbodieselmotoren (mit 115 PS und 150 PS). Es folgen weitere Benzinmotor mit 96 kW (130 PS), 110 kW (150 PS) und 140 kW (190 PS), wie auch zwei Mild-Hybridantriebe eTSI mit 96 kW und 110 kW. ★

ANZEIGE FOTOS: VOLKSWAGEN, BETTINA SCHLICHTING-BASSETTI

Dein Golf Variant

Dein absoluter Lieblingsplatz

Das Unlimited Paket
für Golf und Golf Variant Life
Dein Ausstattungspaket mit bis zu **70 % Preisvorteil¹⁾**

1) Das Unlimited Paket beinhaltet unter anderem die Rückfahrkamera „Rear View“, das Winterpaket, Fahrerassistenzsysteme und ist optional im Golf und Golf Variant Life mit einem Preisvorteil gegenüber der Auswahl einzelner Sonderausstattungen bestellbar. Im Paket enthaltene Ausstattungen und Preise können je nach Modellvariante bzw. Motorisierung variieren. Kraftstoffverbrauch 0,9 – 8,4 l/100 km. Erdgasverbrauch 5,8 – 7,1 m³/100 km. Stromverbrauch 13,7 – 14,8 kWh/100 km. CO₂-Emission 21 – 191 g/km. Symbolfoto. Stand 08/2021.



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

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



Kristina Moldan
Geschäftsleitung
Auto Pirnbacher

„Die Suzuki Swace Holiday Edition mit vielen attraktiven Vorteilen gibt es noch bis 31.10.2021.“

AUTO PIRNBACHER

Die Suzuki Swace Holiday Edition

SPORTLICHES RAUMWUNDER MIT HYBRID-ANTRIEB. Jetzt Testpilot werden und mit der Suzuki Swace Holiday Edition mit vielen attraktiven Vorteilen profitieren.

Viel wird über die Hybridtechnologie gesprochen, aber die Unsicherheit ist noch groß. Um dem entgegenzuwirken und die Vorteile in der Praxis zu veranschaulichen, will Suzuki unentgeltlich die Gelegenheit geben, die neueste Hybridtechno-

logien zu testen. Gesucht werden Testpiloten für die beiden neuesten Modelle, Across und Swace. Die Testperson wird dabei von einem Verkäufer bei der Testfahrt begleitet und anschließend gebeten, einen Fragebogen auszufüllen. Die Testfahrt ist absolut unverbindlich!

Der Suzuki Swace. Der vielseitige Kombi verbindet Design mit Fahrkomfort und modernstem Hybridantrieb. Aufgrund des großen Platzangebots eignet er sich für Familien, aber auch für Sport- und Naturbegeisterte. Modernste Assistenzsysteme machen ihn zu einem sicheren

Weggefährten. Die Holiday Edition mit vielen attraktiven Vorteilen gibt es noch bis 31.10.2021. Profitieren Sie vom 3.000 Euro Holiday Bonus, einer Dachfolierung in Schwarz, eine attraktive geräumige Badetasche und zwei hochwertige Suzuki Badetücher. ★

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

Suzuki. Wer hätte das gedacht?



Way of Life!



Jetzt mit
€ 3.000,-
Holiday Bonus¹⁾!

Nur 4,5 l/100 km
Verbrauch „kombiniert“²⁾

Der neue Suzuki **SWACE**

Einer für alles: Der sportliche SWACE mit phänomenalem Platzangebot, selbstaufladendem Hybridsystem und vielen Ausstattungshighlights – jetzt mit € 3.000,- Holiday Bonus¹⁾ schon ab € 26.690,-³⁾.
Mehr auf www.suzuki.at
Verbrauch „kombiniert“: 4,5 l/100 km, CO₂-Emission 103 g/km²⁾



F
Suzuki
Finanzierung

5
Bis zu 5 Jahre
Garantie

V
Suzuki
Versicherung

FIX
Suzuki
Fixpreis

A
Made for
Austria



¹⁾ Bonus inkl. Händlerbeteiligung. ²⁾ WLTP-geprüft. ³⁾ Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVA – Ökologisierungsgesetz. Ab-Preis inkl. Bonus. Aktion gültig bis 31.10.2021 bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfoto. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler.



Tauernstr. 26
5550 Radstadt
Tel. 06452/5563

Bundesstrasse 22
5600 St. Johann im Pongau
Tel. 06412 / 64 65
www.auto-pirnbacher.com

Günther Prommegger
Verkauf Autoschober



„Zusätzlich zu den Passagier-Versionen sind bereits die Nutzfahrzeugvarianten erhältlich. Zudem ist auch die Einführung umweltfreundlicher Antriebe vorgesehen.“



AUTOSCHOBER

Der neue Hyundai Staria

LUXURIÖSER VAN. Mit dem neuen Staria rundet Hyundai sein Angebotsportfolio mit einem futuristisch designten Van im M-Segment ab.

Zur Wahl stehen 2 Versionen entweder mit Front- oder Allradantrieb. Beide verfügen über 7 Sitzplätze, ein serienmäßiges Achtgang-Automatikgetriebe und einen kräftigen 177-PS-Dieselmotor. Während er mit Frontantrieb ab 50.990 Euro zu haben sein wird,

steht die Trend Line mit Allradantrieb ab 55.490 Euro bereit. Serienmäßig ist die Luxury Line bereits umfangreich mit Komfort- und Technikfeatures ausgestattet: Elektrische Schiebetüren auf beiden Seiten, Nappaledersitze, Smart-Key-System mit Start/Stop-Knopf, Ambi-

entebeleuchtung in 64 wählbaren Farben und Sonnenschutzrollos im Fond gehören unter anderem dazu. Die Funktion "Passenger View" umfasst eine Weitwinkelkamera, mit der sie die hinteren Passagiere im Blick behalten können. Das serienmäßige Bose-Soundsystem mit

12 Lautsprechern sorgt für ein hochwertiges Klangerlebnis. Ein Navigationssystem und ein großes volldigitales Cockpit-Display, ein Monitor mit 360°-Rundumsicht und die Telematikdienste BlueLink* runden die komfortable Ausstattung der Luxury Line ab. ★

Pioniergeist (er)fahren.
Der neue STARIA – als Transporter oder Bus.

Vorsteuerabzugsfähig für Unternehmer!

Eine Fahrzeugklasse, die neue Maßstäbe setzt. Noch nie war ein Transporter oder Bus so modern, komfortabel, stylisch und gleichzeitig praktikabel. Der STARIA überzeugt sowohl mit innovativer Motorentechnologie als auch mit Platz, Robustheit und Wirtschaftlichkeit. Als Bus punktet er zusätzlich mit Flexibilität und luxuriösem Interieur.

STARIA Transporter 2.2 Diesel
schon ab € 24.990,-
exkl. MwSt. und inkl. NoVA
Bis zu 1.115 kg Nutzlast!

STARIA Bus 2.2 Diesel
schon ab € 50.990,-
inkl. MwSt. und inkl. NoVA
Auch mit 4WD & 8-Gang Automatikgetriebe!

Gleich informieren und testen: hyundai.at/staria-transporter bzw. hyundai.at/staria-bus

autoschober
info@autoschober.at

5500 Bischofshofen
Gasteinerstr. 83
Tel: 06462/32988

5630 Bad Hofgastein
Weitmoser Straße 1A
Tel: 06432/6132



Preis/Aktion gültig solange der Vorrat reicht bzw. bis auf Widerruf bei allen teilnehmenden Hyundai-Partnern, inkl. Hersteller- und Händlerbeteiligung. Symbolabbildung, Satz- und Druckfehler vorbehalten.
CO₂: 205-232 g/km, Verbrauch: 7,8 l - 8,9 l/100 km.



Sonne, Beauty, Figur & Nägel

WOHLFÜHL-TIPPS FÜR DEN HERBST. Gönnen Sie sich im Happy Angel 's Sonnenstudio ein herbstliches Wohlfühlprogramm mit modernsten Besonnungs-, Gesichts- und Figurbehandlungsgeräten und einem einzigartigen Nageldesign für den perfekten Herbstlook.

Die Tage werden wieder kürzer und die kalte Jahreszeit steht vor der Tür. Gerade jetzt ist es wichtig, auf die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu achten. Im Happy Angel 's Sonnenstudio können sie sich in unterschiedlichen Solarien etwas Sonnen-Feeling gönnen und mit insgesamt acht Beauty-, Figur- und Kör-

perbehandlungsgeräten in Form bringen lassen. Darüber hinaus steht seit September auch ein professionelles Nageldesign zur Verfügung.

Nageldesign. Perfekt gestylte Nägel runden ein jedes Outfit und Styling ab. Egal ob schlicht oder extravagant, ein schönes Nageldesign ist ein absolutes Must-Have. Dabei ist der

Fantasie und dem eigenen Geschmack kaum eine Grenze gesetzt. Für Extrawünsche wie Steine, Glitzer, Stamping, Chrome, Sticker, Tattoos, Transferfolie, Nailart und dergleichen, fallen garantiert keine extra Kosten an. Besonders jetzt, wenn der Herbst und Winter kommen und es draußen kalt wird brauchen zarte und feine Hände viel Pflege. Dafür eignen

sich eine Luxus-Maniküre, Handmassagen und Paraffin-Handbäder. Als Willkommensgeschenk bekommt jeder Nageldesign-Kunde einen Rabatt von 20% auf die erste Behandlung. Dieses Angebot ist bis 01.11.2021 gültig. Das Team des Happy Angels Sonnenstudio freut sich darauf, Sie bei den Erfolgen Ihrer Behandlungen zu begleiten! ★



Happy Angel's
Sonnenstudio

NAGELDESIGN PREISE 20%

ACRYL	
Nagelmodellage Neu Set	€ 50,-
Nagelrefill (Auffüllung)	€ 40,-
Naturnagelverstärkung	€ 50,-
Naturnagelverstärkungrefill (Auffüllung)	€ 40,-
SHELLAC MANIKÜRE	
KLEINE MANIKÜRE	€ 15,-
KLASSISCHE MANIKÜRE	€ 25,-
LUXUS MANIKÜRE	€ 35,-
PARAFFINBAD	€ 15,-

Alle Preise inkl. French, Babyboomer, Fullcover, Steine, Glitzer, Stamping, Chrome, Sticker, Tattoos, Transferfolie, Nailart, usw...

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 08.00 -13.00 Uhr & 15.00 - 19.00 Uhr, Samstag & Sonntag: Ruhetag
 Bahnhofstraße 17e • 5500 Bischofshofen • Tel.: 06462 / 33457 • happyangels@gmx.at • www.happyangels.at

CINDY PROMMEGGER

CONTENT CREATORIN. Die 26jährige Lifestyle, Fitness und Fashion Bloggerin aus Radstadt erzählt, wie sie zur Content Creatorin wurde und was das für sie bedeutet.

Weekend: Cindy, du bist als Influencerin bekannt. Auf welchen Social-Media-Kanälen findet man dich? Wie bist du dazu gekommen?

Cindy: Ich muss ehrlich gesagt zugeben, dass ich mich gar nicht als Influencerin sehe. Ich mag den Begriff auch irgendwie gar nicht so gerne. Ich würde es eher als Content Creatorin bezeichnen. Ich liebe es sozusagen Content (entweder für meinen eigenen Account oder auch für Marken/Firmen) zu erstellen und mit meinem Content andere zu inspirieren bzw. zu motivieren. Ich bin grundsätzlich nur auf Instagram aktiv. Ich habe mir vor 2 Jahren auch einmal einen TikTok Account erstellt, muss aber zugeben, dass ich

da aktuell gar nichts mehr poste und auch früher eher wenig aktiv war. Aber mal schauen was die Zukunft noch so bringt. Einen Instagram Account habe ich schon seit 2016, glaube ich. Aber erst ab 2018 habe ich angefangen aktiver auf Instagram tätig zu sein. Ein Grund dafür waren die positiven Rückmeldungen von Freunden und Bekannten zu meiner Ernährungsumstellung und meinem Abnehmen. Ein paar haben dann gemeint, ich soll auf Instagram ein paar Einblicke in meine Workouts, meine Ernährung, etc. herzeigen. Sie meinten, dass sie das richtig motiviert, weil sie dann ebenfalls ihren „inneren Schweinhund“ überwinden können. Ja und dann habe ich 2018 angefangen mich immer mehr mit den

Themen Fotografie, Social Media, Bildbearbeitung etc. zu beschäftigen und habe festgestellt, dass mir das richtig viel Spaß macht. Ich muss aber auch zugeben, dass ich bei weitem nicht so aktiv bin wie andere in dem Bereich. Kleiner Side-Fact noch: Heute liebe ich es zwar, bei Shootings dabei zu sein und Bilder für Firmen, Marken oder meinen eigenen Account zu kreieren. Aber früher habe ich es fast schon gehasst, wenn jemand Bilder von mir gemacht hat. Ich hatte fast kein Selbstbewusstsein und habe mich für mein Aussehen und meinen Körper lange geschämt. Ich habe mich vom Aussehen her zwar sicher verändert im Vergleich zu damals, aber ich habe auch angefangen, mich viel mehr und mich und meinen Körper zu kümmern. Zusätzlich habe ich angefangen mich selbst zu akzeptieren und mir zu sagen, dass es gut ist, so wie ich bin. Ich bekomme auch ganz oft die Frage, wie ich es geschafft habe so selbstbewusst zu werden. Ich bin zwar definitiv selbstbewusster als früher, aber wenn ich ehrlich bin, gibt es auch heute sicher noch einige Situationen und Tage wo ich mal nicht so selbstbewusst bin und wo ich mich mal nicht zu 100% wohl in meiner Haut fühle. Aber ich finde, das ist auch in Ordnung. Ich glaube ja, dass wir

oft nicht so selbstbewusst sind, weil wir einfach nur Angst vor Ablehnung haben. Aber genau diese Angst hält uns dann von so vielen Dingen ab. Man kann es nun mal nicht jeden recht machen und man muss anfangen, die Gedanken mehr auf einen selbst zu richten als auf andere. Wenn ich mir immer denken würde: „Oh Gott, was könnten die wohl dann denken von mir“ oder „Nein, das mache ich lieber nicht, was denken da wohl die anderen“, dann hätte ich definitiv nie mit Instagram anfangen dürfen.

weekend: Influencer haben ja zumeist eine Kernbotschaft oder ein Spezialgebiet, in dem sie tätig sind. Wie sieht es hier bei dir aus?

Cindy: Ich würde sagen auf meinem Account geht es in erster Linie um Fitness und meinen Lifestyle. Wobei Lifestyle ja immer weit gefasst ist. Aber man findet eben auf meinem Account auch einfach mal Bilder vom Reisen und Wandern, Rezept Vorschläge, Fashion Hauls und vieles mehr.

weekend: Agierst du lokal mit einer lokalen Zielgruppe oder bist du eher international ausgerichtet?

Cindy: Ich würde eher international sagen, da mir auch eini-

Cindy Prommegger

Alter: 26 Jahre
Wohnort: Radstadt
Instagram: @cindy_prommegger

2009 – 2014 HAK St. Johann im Pongau
2014 – 2017 Bachelor in Wirtschaftswissenschaften
2017 – 2020 Master in Finance & Accounting

Seit 2018: aktiver auf Instagram
Seit 2019: Mitwirken bei Shootings, Marketing Produktionen etc.

2017 – 2019: Tätigkeit als Studienassistentin an der JKU
2018 – 2021: Assistent in der Wirtschaftsprüfung
Seit Juni 2021: Senior Professional im Controlling bei Hofer

INFLUENCER



ge aus Deutschland, der Schweiz etc. folgen. Ganz am Anfang habe ich sogar noch einiges auf Englisch gepostet (bei den Texten unter meinen Bildern oder in meinen Stories). Aber mittlerweile poste ich eigentlich nur noch auf Deutsch oder maximal mit englischen Untertiteln.

weekend: Gehst du auch einem regulären Job nach oder lebst du von deinen Social-Media-Kanälen?

Cindy: Ich habe auch einen regulären Vollzeitjob. Ich habe erst letztes Jahr (Juli 2020) meinen Master in Finance & Accounting abgeschlossen und bin seit April 2020 Vollzeit im wirtschaftlichen Bereich tätig. Davor habe ich immer nur Teilzeit gearbeitet, damit ich mich auch noch ausgiebig auf das Studium konzentrieren kann. Das mit Instagram, den Shootings und dergleichen mache ich eigentlich nur nebenbei, weil es mir einfach un-

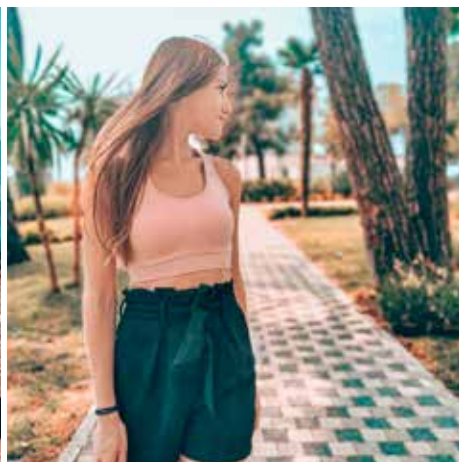
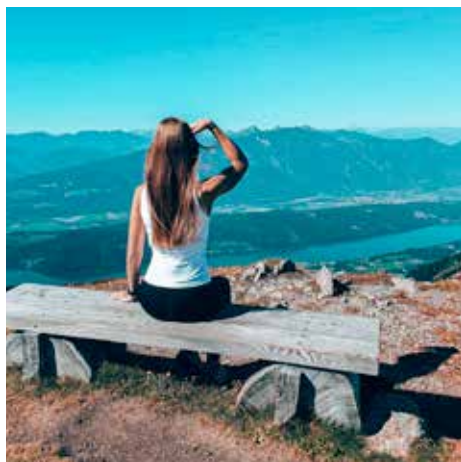
endlich viel Spaß macht. Das ist vermutlich auch ein Grund, warum ich nicht auf so vielen unterschiedlichen Social-Media-Kanälen zu finden bin. Mir fehlt dafür, neben meinem regulären Vollzeitjob, definitiv die Zeit. Oftmals macht es zwar sicher den Eindruck, dass das alles nicht wirklich zeitaufwendig ist. Aber das täuscht definitiv. Tatsächlich stecken dahinter viel Arbeit, Disziplin und Kreativität. Natürlich ist der Zeitaufwand je nach Pos-

ting oder Kanal unterschiedlich. Ich denke für einen Youtube benötigt man noch viel mehr Zeit. Dort fließt ja in nur ein Video richtig viel Arbeit mit ein und da sind ein paar Stunden nichts. Natürlich könnte ich mir auch vorstellen, dass ich in Zukunft noch viel mehr in den Bereichen Fitness, Social Media, Content Produktion, Shootings etc. tätig bin. Aber man kann ja nie genau sagen, was die Zukunft bringt. Ich habe mir auch schon einmal überlegt, ob ich nach dem Abschluss meiner Fitnesstrainer Lizenz zusätzlich am Abend oder an den Wochenenden im Bereich Fitness tätig werden soll. Aber das war bis jetzt nur ein Gedanke und ich warte jetzt ab, was die Zukunft für mich so bereithält.

weekend: Wer und Wo sind deine Kunden? In der Region oder überregional? Wirst du gebucht oder wie läuft ein Auftrag ab?

Cindy: Die Firmen und Marken, mit denen ich zusammenarbeite, sind nicht nur aus der Region, sondern es sind sehr viele internationale Partner mit dabei. Aber bevor eine Zusammenarbeit zustande kommt, steht ein langer Prozess davor (zumindest kam bei mir noch nie eine Kooperation von heute auf morgen zustande). Die meisten Anfragen bekomme ich per Mail. Bei Shootings kann es aber auch anders ablaufen. Da kann es sein, dass ich angerufen werde oder mich eine Person, Bekannte oder ein anderer Kooperationspartner empfohlen hat. Bei manchen Firmen >>





oder z.B. bei einigen „Travel“ Kooperationen läuft es auch oft so ab, dass du dem möglichen Kooperationspartner dein Media Kit zusendest, inkl. deiner Vorschläge für eine Zusammenarbeit. Bei den Anfragen, die per Mail kommen schaut der Ablauf meist so aus: Ich prüfe erst einmal das Unternehmen und die Produkte. Im nächsten Schritt überlege und prüfe ich, ob die Firma oder Marke überhaupt zu mir passt und anschließend teste ich die Produkte selbst (außer ich kenne sie schon). Erst wenn ich mich sozusagen mit den Produkten identifizieren kann und ich davon überzeugt bin, geht der Prozess für eine mögliche Zusammenarbeit weiter. Danach werden alle Rahmenbedingungen für eine Zusammenarbeit ausgemacht und manchmal wird auch noch ein Vertrag unterzeichnet (ist aber nicht immer der Fall – vor allem bei kleinen Instagram Accounts und kleinen Kooperationen kommt eine Zusammenarbeit oft ohne Vertrag zustande). Ich habe bereits so viele Anfragen von Firmen erhalten, mit denen ich nie eine Kooperation eingegangen bin. Dies liegt entweder daran, dass ich finde, dass die Produkte oder die Marke nicht zu mir und vor allem zu meinem Account passen oder wenn ich davon nicht überzeugt bin. Ich möchte und werde auch nie Produkte herzeigen oder empfehlen, von denen ich nicht selbst überzeugt bin. Natürlich kann es sein, dass ich selbst gerade etwas teste und das in meiner Story erwähne, aber dann sage ich ausdrücklich dazu, dass ich das selbst erst teste und in diesen Fällen handelt es sich dann auch um keine Kooperation. Kooperationen gehe ich schlussendlich nur dann ein, wenn ich zu 100% hinter der Marke oder den Produkten stehe. Ich finde dies ist aber auch ein sehr wichtiger Aspekt im Social Media Bereich.

Ich glaube die Follower würden das aber auch schnell merken, wenn ein Produkt beworben wird, was überhaupt nicht zu einem selbst und zum Account passt. Meiner Meinung nach würde man sich damit doch nur selbst und der eigenen Glaubwürdigkeit und Authentizität schaden.

weekend: Wie gehst du mit dem ständigen Wandel in diesem Bereich um? Springst du bei jedem neuen Trend mit auf? Nutzt du sofort jede neue Plattform?

Cindy: Wenn es neue Trends gibt und ich mich mit diesen identifizieren kann, dann kann es gut sein, dass ich mit aufspringe. Aber wenn er nicht zu mir passt, dann nicht. Ich nutze auch nicht sofort jede neue Plattform. Wobei, wie bereits erwähnt, mir für vieles auch einfach die Zeit fehlt. Würde der Tag 48 Stunden haben, dann könnte es leicht sein, dass ich noch viel mehr ausprobieren würde (lacht).

weekend: Verspürst du einen Druck durch die sozialen Medien?

Cindy: Ja, ich denke schon. Ich glaube aber oft mache ich mir den Druck nur selbst. Ich versuche so oft wie möglich etwas zu posten und interessante Stories oder coole Bilder hochzuladen. Aber leider schaffe ich es meistens nicht, so aktiv zu sein, wie ich es mir vornehme. Das funktioniert auch nicht immer, vor allem wenn man noch einen Vollzeitjob hat und das mit Instagram und Co. nur nebenbei macht. Oft geht dann auch einige Tage nichts online, weil mir einfach die Zeit dafür fehlt oder manchmal habe ich auch einfach keine Lust. Wenn ich dann bei den anderen (die das ja teilweise auch hauptberuflich machen) sehe, dass sie jeden Tag so aktiv sind und richtig coolen Content und Stories

produzieren, dann mache ich mir noch mehr Druck, weil ich mir denke: „Na toll, ich bin nicht so aktiv“. Ich erinnere mich aber dann immer daran, dass ich das ganze ja in erster Linie auch mache, weil es mir Spaß macht und ich mir deshalb nicht so den Druck machen soll. Aber oft funktioniert das leider nicht.

weekend: Was sind deine Zukunftswünsche? Wie siehst du die Zukunft in diesem Bereich?

Cindy: Ich denke, dass das ganze Social Media Marketing uns noch lange begleiten wird, aber sich ständig weiterentwickelt. Als die App Instagram veröffentlicht wurde (ich glaube 2010), standen noch die Bilder im Vordergrund. Heutzutage finde ich, dass Bilder allein bei weitem nicht mehr ausreichen. Zusätzlich zeigt sich auch, vor allem durch TikTok und der neuen Reels Funktion auf Instagram, dass Kurzvideos immer mehr an Bedeutung gewinnen. Besonders auf Instagram merkt man momentan deutlich, dass bei vielen die Followerzahlen relativ gleichbleiben und nicht mehr steigen. Bei jenen, die neben Instagram aber auch noch in anderen Bereich tätig sind (Youtube, TikTok, Modelbusiness, Schauspielbereich, etc.) zeigt sich jedoch, dass sie auch gute Chancen haben noch zu wachsen. Für meine eigene Zukunft wünsche ich mir, dass ich das ganze noch so lange machen kann, wie es mir Spaß macht. Natürlich könnte ich mir, wie bereits oben erwähnt, auch vorstellen, dass ich in Zukunft noch viel mehr in den Bereichen Fitness, Social Media, Content Produktion und Shootings tätig bin. Aber man kann ja nie genau sagen, was die Zukunft bringt. Ich bin auf jeden Fall offen dafür und mal schauen, wohin sich das ganze dann noch entwickelt.



weekend: Welche Ratschläge kannst du angehenden Influencern geben?

Cindy: Macht es, weil es euch Spaß macht und nicht weil es gerade im Trend liegt oder weil ihr denkt, damit kann man viel Geld verdienen! Egal ob Instagram, Youtube und Co. – alles erfordert viel Zeit, Disziplin und Durchhaltevermögen und wenn einem dieser Bereich keinen Spaß macht, dann wird man das ganze vermutlich nicht lange durchhalten. In den ersten Monaten oder Jahren wird man definitiv viel Zeit investieren müssen, ohne dass man dabei etwas zurückbekommt. Vor allem heute ist es meiner Meinung nach noch viel schwieriger geworden. Ich denke, und das sagen auch bereits viele andere, dass es vor allem bis 2016 noch etwas einfacher war, sich mit Instagram & Co etwas aufzubauen. Damals war noch alles nicht so überlaufen und vor allem hat auf Instagram auch der Algorithmus noch ganz anders funktioniert. Heutzutage ist es schon richtig schwer neue Leute zu erreichen und sich mit Social Media etwas aufzubauen. Bei TikTok zum Beispiel ist der Algorithmus viel cooler (zumindest ist es aktuell noch so). Dort können Videos viel schneller viral gehen und man kann dadurch auch viel leichter und schneller eine höhere Reichweite erzielen. Zusätzlich muss man sich mit der Zeit auch ein dickeres Fell zulegen (lacht). Wenn man in der Öffentlichkeit steht oder eben etwas macht, was nicht „der Norm“ entspricht, dann wird man immer wieder auf Gegenwind stoßen. Zusätzlich muss man lernen mit Kritik umzugehen. Konstruktive Kritik ist meiner Meinung nach auch richtig super, weil dann kann man selbst noch etwas dazulernen und

den eigenen Kanal und Content verbessern. Aber leider gibt es auf Social Media nicht nur konstruktive Kritik, sondern auch viele Beleidigungen, „blöde“ und verletzende Kommentare und leider auch Neid und Missgunst. Jedoch wäre es doch viel schöner, wenn man sich gegenseitig unterstützt und motiviert. Ich glaube jeder von uns hat Hobbies oder einen Traum und dann ist es doch schön, wenn man hier nicht nur auf Gegenwind und Missgunst stößt. Ich habe zum Beispiel ein paar Follower, die mir so oft richtig nette Nachrichten schreiben und das berührt und motiviert mich selbst dann auch immer wieder. Ich habe in den letzten Monaten und Jahren immer versucht jenen, die mich supporten und unterstützen auch etwas zurückzugeben (in Form von Überraschungspaketen, Gewinnspiele etc.). Abschließend noch: wenn ihr einen Traum habt oder etwas Bestimmtes erreichen wollt (egal ob Schule, Studium, eigene Firma, etc.) dann probiert es aus und lasst euch nicht von anderen sagen ihr schafft das nicht! Wer kämpft kann verlieren – wer nicht kämpft hat schon verloren. Rückschläge gibt es immer, genauso wie Niederlagen – aber wenn man es nicht versucht, fragt man sich vermutlich immer: was wäre wenn? Außerdem zählen auch schon kleine Meilensteine und Erfolge. Bei mir läuft auch nicht immer alles rund oder wie erhofft und ich hatte definitiv auch schon Höhen und Tiefen in meinem Leben. Aber ich erinnere mich immer selbst daran, dass ich für mein Glück, für mein Wohlbefinden und für mein Leben selbst kämpfen muss, denn niemand anderer wird das für mich übernehmen.



Vitalisiert & schmerzfrei schlafen mit einer veränderbaren Matratze von Betten Sallaberger



Peter Sallaberger
geprüfter Schlafberater

Das Spezialgebiet der Schlafcoaches bei Betten Sallaberger, ist die perfekte Matratzen-Anpassung – immer individuell auf jeden Körper abgestimmt, um Verspannungen, Schmerzen und Weckreize während des Schlafens zu vermeiden.

Nach genauen Analysen und einer speziellen Körperprofilmessung, kann für jeden Schläfer die perfekte Schlafunterlage konzipiert werden, die während der gesamten Nutzungsdauer jederzeit an Veränderungen des Körpers neu angepasst werden kann.

Das Ziel: Durch die spürbare Optimierung der Schlafqualität, kann der gesamte Körper nachts wieder perfekt vitalisiert und regeneriert werden.

GUTSCHEIN
für eine
PREMIUM SCHLAFANALYSE
im Wert von
€ 149,00

Betten & Gesundheit Sallaberger GmbH
Bodenlehenstrasse 13, 5500 Bischofshofen
06462 / 24 16
www.betten-sallaberger.at
Terminvereinbarung
wird erbeten!



ANZEIGE



Ihr neues Bad aus einer Hand!

Kostenlose
Beratung:
06546 - 211 33

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

WIR BIETEN

- Badsanierung ab 3 Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Zum attraktiven Preis
- Alles aus einer Hand

Martin Stückelschwaiger
und sein Team informieren
Sie gerne kostenlos und
unverbindlich!



SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT • FUGENLOS