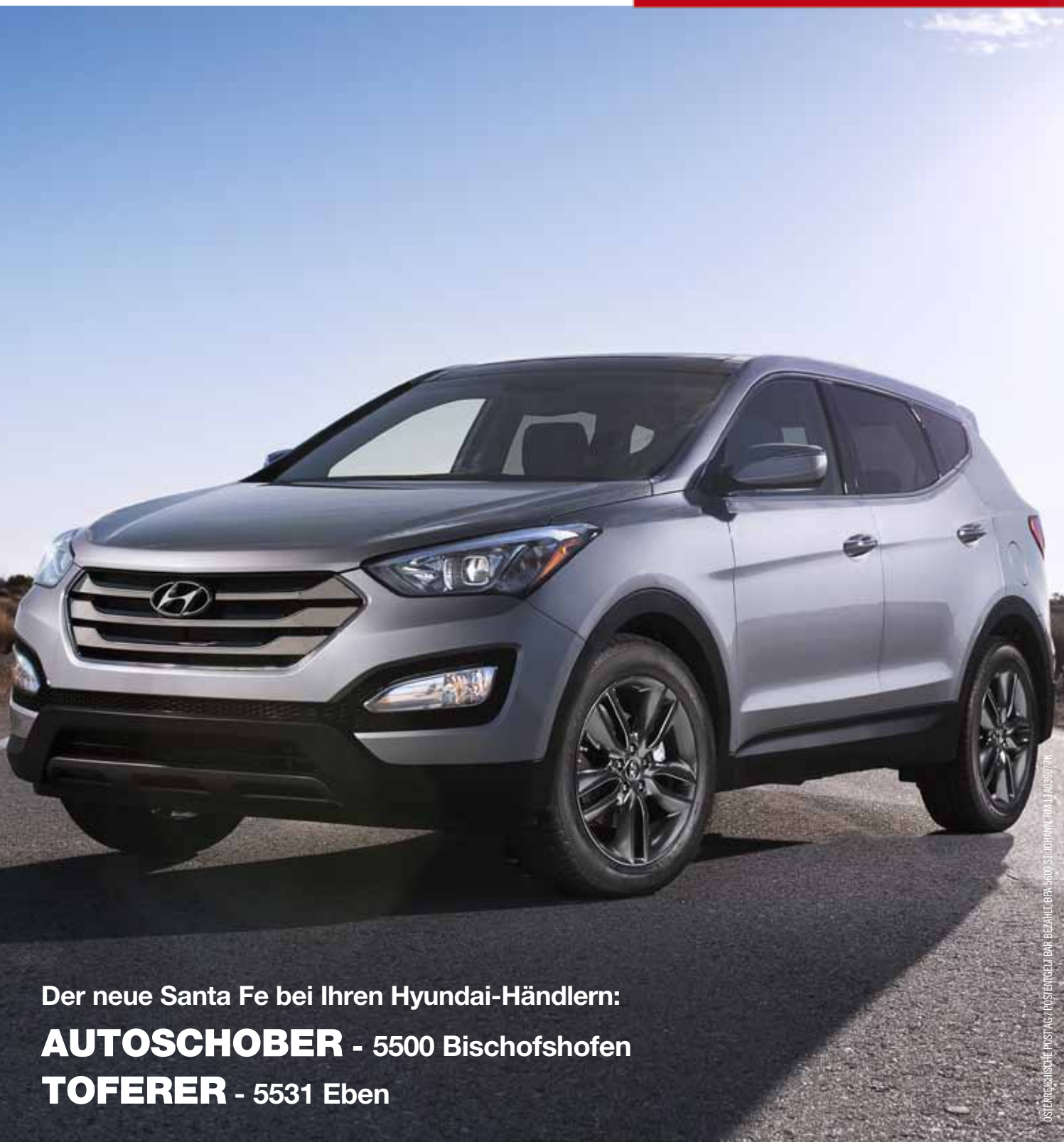
PONGAU | NR. 77 NOVEMBER 2012

weekend

DAS BESTE AM WOCHENENDE

PONGAU MAGAZIN



Der neue Santa Fe bei Ihren Hyundai-Händlern:

AUTOSCHOBER - 5500 Bischofshofen

TOFERER - 5531 Eben

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENTGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11A039077K

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Die Hyundai Geburtstagshits!

i10 Life

Jetzt ab € 8.499,–* oder
zum Wegfahrpreis ab € 2.125,–°

Leasing ab € 67,–/Monat°

Benzinmotoren mit 69 PS und 85 PS lieferbar.

* Geburtstagsprämie im Preis bereits berücksichtigt. Gültig bei Eintausch eines PKWs, der mindestens 6 Monate auf den Käufer zugelassen war. ° Sämtliche Finanzierungsdetails auf www.hyundai.at Symbolabbildung. Aktion/Preis gültig bis auf Widerruf, gilt nur für Fahrzeuge auf Lager.

CO_2: 108 – 134 g/km, NO_x: 11 – 31 mg/km,
Verbrauch: 4,6 l – 5,8 l Benzin/100 km

i20 Life

Jetzt ab € 10.490,–* (5 Türen) oder
zum Wegfahrpreis ab € 2.622,–°

Leasing ab € 84,–/Monat°

Benzinmotoren mit 85 PS und 100 PS sowie
Dieselmotoren mit 75 PS und 90 PS lieferbar.

* Geburtstagsprämie im Preis bereits berücksichtigt. Gültig bei Eintausch eines PKWs, der mindestens 6 Monate auf den Käufer zugelassen war. ° Sämtliche Finanzierungsdetails auf www.hyundai.at Symbolabbildung. Aktion/Preis gültig bis auf Widerruf, gilt nur für Fahrzeuge auf Lager.

CO_2: 93 – 140 g/km, NO_x: 12 – 142 mg/km,
Verbrauch: 3,6 l Diesel – 6,0 l Benzin/100 km

i30

Jetzt ab € 13.990,–* oder
zum Wegfahrpreis ab € 3.498,–°

Leasing ab € 111,–/Monat°

Benzinmotoren mit 100 PS und 135 PS sowie
Dieselmotoren mit 90 PS, 110 PS und 128 PS lieferbar.

* Geburtstagsprämie im Preis bereits berücksichtigt. Gültig bei Eintausch eines PKWs, der mindestens 6 Monate auf den Käufer zugelassen war. ° Sämtliche Finanzierungsdetails auf www.hyundai.at Symbolabbildung. Aktion/Preis gültig bis auf Widerruf, gilt nur für Fahrzeuge auf Lager.

CO_2: 97 – 157 g/km, NO_x: 6 – 145 mg/km,
Verbrauch: 3,7 l Diesel – 6,7 l Benzin/100 km

ix35

Jetzt ab € 18.990,–* oder
zum Wegfahrpreis ab € 4.748,–°

Leasing ab € 151,–/Monat°

Benzinmotoren mit 135 PS und 163 PS sowie
Dieselmotoren mit 116 PS, 136 PS und 184 PS, als 2WD
oder 4WD lieferbar.

* Geburtstagsprämie im Preis bereits berücksichtigt. Gültig bei Eintausch eines PKWs, der mindestens 6 Monate auf den Käufer zugelassen war. ° Sämtliche Finanzierungsdetails auf www.hyundai.at Symbolabbildung. Aktion/Preis gültig bis auf Widerruf, gilt nur für Fahrzeuge auf Lager.

CO_2: 135 – 189 g/km, NO_x: 6 – 148 mg/km,
Verbrauch: 5,2 l Diesel – 7,9 l Benzin/100 km

Autoschober
5500 Bischofshofen • Tel. 06462/32988

Toferer
5531 Eben • Tel. 06458/8294

PONGAU | NR. 77 NOVEMBER 2012

weekend

DAS BESTE AM WOCHENENDE

PONGAU MAGAZIN

VIGNETTEN GEWINNSPIEL
GEWINNEN SIE EINE VON DREI VIGNETTEN

DA WAR DOCH WAS ...

WIE UNS DIE KINDHEIT PRÄGT

GFRERER
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL
Alles für Ihre Traumküche!
Schattau 38, 5622 Goldegg
T 06415/8470 | F DW 4
www.gfrerer-kuechen.at
info@gfrerer-kuechen.at

INNENARCHITEKTUR
TOFERER
wohnen erleben
Möbel · Einrichtungshaus
Bischofshofen Gasteiner Str. 40 · Tel. 06462/3596
Mail: info@moebel-toferer.at · www.moebel-toferer.at

Ihr Versicherungsmakler
TEAM riegler & partner
Lois Riegler – Rainer Haidl
A-5600 St. Johann/Pg.
Telefon +43 (0)64 12 42 24
www.teamriegler.at

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENTGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 ST. JOHANN, RM 11A039077K

SKISPASS zum TOP-PREIS

Skispaß auf über 100 km Top-Skipisten!

Lofer | Rauris | Werfenweng
FAMILIENSKIVERBUND
im SalzburgerLand

Normaltarif [ab 23.12.2012]

Erwachsen	336,00
Senior	305,00
Jugend	271,00
Kind	174,00

Vorverkauf [3.11.-22.12.2012]

Erwachsen	309,00
Senior	280,00
Jugend	249,00
Kind	160,00

Im Familienpaket [ab 3.11.2012]

2 Erwachsene + 1 Kind (jedes weitere Kind frei)	715,00
2 Erwachsene + 1 Jugendlicher (ab 4. Person Kind frei)	827,00
1 Erwachsener + 2 Kinder (jedes weitere Kind frei)	542,00
1 Erw. + 1 Jugendlicher + 1 Kind (ab 4. Person Kind frei)	654,00
1 Erwachsener + 2 Jugendliche (ab 4. Person Kind frei)	766,00
3 Kinder (jedes weitere Kind frei)	369,00
1 Jugendlicher + 2 Kinder (ab 4. Person Kind frei)	481,00
2 Jugendliche + 1 Kind (ab 4. Person Kind frei)	593,00
3 Jugendliche (ab 4. Person Kind frei)	705,00
Partnerkarte (2 Erwachsene - Ehe oder Lebensgemeinschaft)	592,00

Saisonkarten auch gültig bei den Loferer Almbahnen und Rauriser Hochalmbahnen!

BERGBAHNEN WERFENWENG

KOSTENLOSE BEFÖRDERUNG: KINDER UNTER 6 JAHRE!

Erwachsene: 1954-1993
Jugend: 1994-1996
Senioren: 1953 und älter
Kinder: 1997-2006
Saisonkarte wird auf berührungsloser KeyCard (Pfand € 2,-) ausgegeben.

BETRIEBSTAGE BB Werfenweng
8.+9. Dez. 2012,
15. Dez. 2012 bis 7. Apr. 2013
(Bei ausreichender Schneelage)

VORVERKAUFSSTELLEN

Bergbahnen Werfenweng
Talstation
Mo-Fr 9-15 Uhr • Sa 10-15 Uhr
Info-Tel. 06466-614

TVB Bischofshofen
Mo, Di, Do, Fr 9-12 + 14-18 Uhr
Mi 9-12 Uhr
Info-Tel. 06462-2471

… über 2.500 km Pistenfreiheit!

SALZBURG SUPERSKICARD
SALZBURGSUPERSKICARD.COM

Saisonkarte	Erw.	Jgd.	Kind
Vorverkauf bis 6.12.12	554.-	416.-	277.-
Normaltarif ab 7.12.12	620.-	468.-	310.-

Wahlabo 10 Tage/Saison	Erw.	Jgd.	Kind
Vorverkauf bis 6.12.12	375.-	281.-	187.-
Normaltarif ab 7.12.12	420.-	315.-	210.-

Skipässe von 10.11.2012 bis 01.05.2013 gültig! Wählen Sie aus Skipässen (3-14 Tage), Saisonkarte oder Saisonwahlabo.
Salzburg SuperSkiCard auch bei den Bergbahnen Werfenweng erhältlich und gültig!

www.bergbahnen-werfenweng.com . Tel. +43(0)6466/614-0

SPAR

ist NEU da!

Brot & Gebäck
Mit stündlich backofenfrischem Brot und Gebäck

Einkaufen im SPAR-Supermarkt Schwarzach
Frische Ideen für Ihren täglichen Einkauf

Beste Qualität und Frische aus Tirol
Mit 2600 Salzburger Produkten von 81 Salzburger Lieferanten

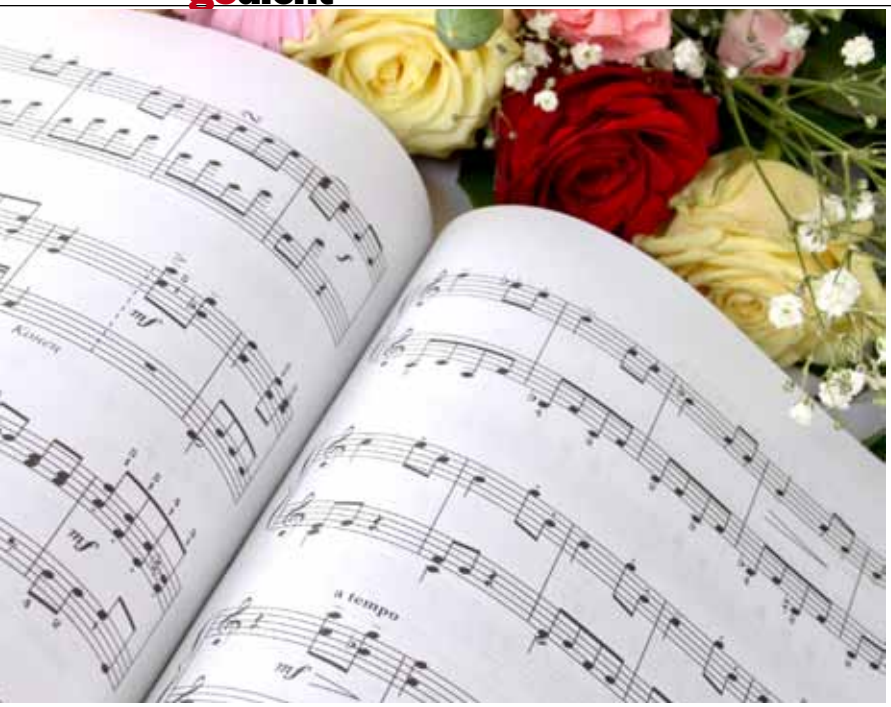
NEUERÖFFNUNG Schwarzach,

Marktplatz 1
Mittwoch, 21.11.2012

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Do: 7.00 - 19.00 Uhr
Fr: 7.00 - 19.30 Uhr
Sa: 7.00 - 18.00 Uhr

Österreichisches Frischfleisch
in Bedienung mit dem AMA-Gütesiegel

BISTRO auch an Sonn- und Feiertagen geöffnet

Mehr als **600 Bio-Produkte** von SPAR Natur*pur

A ÅNDARA BLEAMESTRAUSS

FRANZ HAITZMANN

Wundaschene Melodien
voi Freid de Musikantn spie(l)n,
fröhlich, hell und munta,
nåcha besinnlich, gånz tiaf drunta,
schnell und långsåm, mittnduach,
so wia's håit steht im Notnbuach:
allegro, lento, adagio,
presto, vivo, andante oder so.
Instrumente untaschiedlich klingan
und bunte Farbn ins Musisticke bringan.
Blech und Hoiz, groß und kloa(n),
Balsam fi insa Oah(r),
beriaht ins, lasst ins neama aus,
a schena musikalischa Bleamestrauß.

BAN VOGLHAISL

FRANZ HAITZMANN

Flattan, huschn, piepsn, peckn,
rawemasseg gegnseiteg neckn,
Nussn, Fett und Ke(r)n,
des håmb de Vegei ge(r)n.
Moasei, Zeisei, winzeg kloa(n),
`s Voglhaisei is fåst nia alloa(n),
Finkn, Gimpe(l)n, gånz raout,
åi hoin si daou eah(n) täglich Braout.
Es is schiaga wia ba ins seim,
tuat's a Supamoaktsondaångebot geibn.
Beobåchst des amåi in ålla Ruah,
es geiht schiaga wia ban Voglhaisl zua.

inhalt

Bau dir deinen Ski 32

Aus Holz geschnitzt 40

Lions Club 46

Reportagen

8-11 Mein Pongau - Mühlbach
20-24 Modisch in den Winter
26-29 Coverstory
32-33 Bau dir deinen Ski
36-37 Aus Freude am Carven
40-41 Aus Holz geschnitzt
46-47 Lions Club
48-51 Hotel Mama

Lokales

16-17 Expertengespräch Ski Amadé
31 72 h ohne Kompromiss
38 Ausstellung Kultur:Plattform

Pongaublicke

13 Promitalk
25 Pongaublicke
34 Pongaublicke
39 Pongaublicke
45 Pongaublicke

Serie

18-19 Ein Tag mit...
42-44 Ein Blick in die Küche
52-53 Indianisches Horoskop
56-57 Pongaus Kirchen

Standards

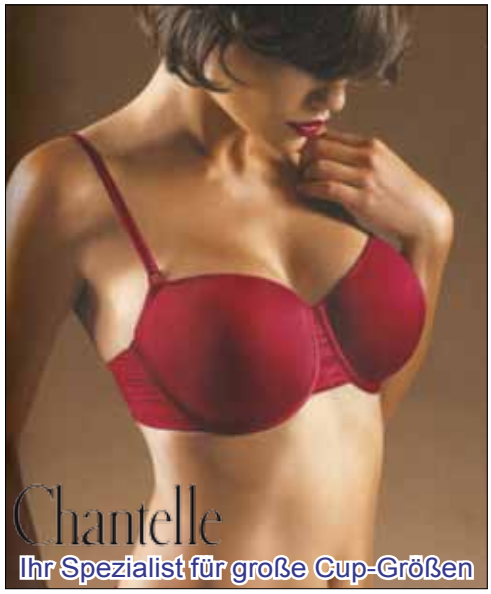
58-59 Szene

Gesundheit

54-55 Eintauchen und Wohlfühlen

Das nächste WEEKEND PONGAUMAGAZIN
erscheint wieder am 06. und 07.12.2012
www.pongaumagazin.at,
www.facebook.com/pongaumagazin

LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN



Hauptstraße 21a
5600 St. Johann/Pg.
Tel./Fax: 06412/20422

Impressum: Auflage: 30.000 Stück . SiScom Verlagsgewerbe KG . Salzachsiedlung 14 . 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664.77.153.14.28
Redaktion: Susanne Holzmann, Bakk.Komm., redaktion@pongaumagazin.at . Tel: 0664.639.53.33 Anzeigenverkauf: Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at Tel: 0664.153.14.28 . Roswitha Rumpeltes . roswitha@pongaumagazin.at . Tel: 0664.111.30.73 Holger Rumpeltes . office@pongaumagazin.at . Tel: 0664.104.21.21 Layout/Anzeigengestaltung: SiScom Verlagsgewerbe KG . Vertrieb: Österreichische Post AG. Druck: NÖP, 3100 St.Pölten

Wanderparadies Mühlbach am Hochkönig.

Mein Pongau

DOPPELTES FERIENPARADIES

Mühlbach. In der duftenden Blumenwiese auf der Alm entspannen, die Wanderwege entlang spazieren, die frische Bergluft einatmen, sich verschiedenen Aktivitäten widmen oder im Winter über die Pisten wedeln und die Bergwelt genießen. Das Leben am Hochkönig gleicht einer Geschichte aus dem Bilderbuch.

Egal ob Sommer oder Winter, die Region rund um den Hochkönig und Mühlbach zeigt sich immer von seiner besten Seite. Sei es zum Wandern, Bogenschießen, Geocachen, Slacklinen, Skifahren, Skitourengehen oder vielem mehr - die Angebote sind vielfältig und auf jede Zielgruppe abgestimmt. Auch für Weltrekorde eignet sich das Gebiet rund um Mühlbach, wie erst im Sommer diesen Jahres bewiesen wurde, als hoch oben auf den Mandlwänden im Rahmen des Slackline Festivals im Livingroom Hochkönig auf einer 110m hohen Highline ein Weltrekord im Slacklinen aufgestellt wurde.

Bergdorf der Tiere. In Mühlbach am Hochkönig geht's außerdem tierisch zu: Denn hier nimmt Manfred, das zahme Murmeltier, seine Gäste mit auf eine spannende Reise durch das Bergdorf der Tiere. Zwergziegen, Ponys, Esel, Alpakas und viele weitere Freunde warten auf die großen und kleinen Besucher. Das Konzept ist einzigartig: Ein Zusammenschluss von über 30 Ausflugszielen im Ort und in der Umgebung bieten unter dem

MUSIKINSTRUMENTE
HARMONIEFACHWERKSTÄTTE
BLASINSTRUMENTEERZEUGUNG
VERANSTALTUNGSTECHNIK
TON • LICHT • VIDEO
BÜHNE • VERLEIH
MUSIKHAUS Lechner
2 x in Bischofshofen
Tel. 06462 3518
www.musik-lechner.com

Geschicklichkeit im Umgang mit Pfeil und Bogen ist am 3D Bogenparcours im Livingroom Hochkönig gefragt.

Namen Bergdorf der Tiere spannende Erlebnisse und unvergessliche Urlaubsfreuden rund um die liebenswerten Vierbeiner. Kaum ein Ort wäre dafür besser geeignet, schließlich wohnen in Mühlbach doppelt so viele Tiere wie Einwohner. Das Programm mit täglich wechselnden Aktivitäten wie Kinderklettern, Ponyreiten oder Angeln garantiert Spaß und Unterhaltung für die ganze Familie.

Skifahren. Einzigartige Momente, sagenhafte Ausblicke, große Gefühle - im Winter steht das Skifahren an vorderster Stelle. Dabei macht die Königstour am Hochkönig Gipfelträume wahr. Die Strecke lässt sich an nur einem Tag erkunden und eignet sich damit optimal für Tagesausflüge mit der gesamten Familie. Mit dem Bau der 3,6 Kilometer langen Sinalco-Bahn und 6er Sesselbahn Bürglalm konnte die skitechnische Lücke der Region Hochkönig erfolgreich geschlossen werden. Seither kann von Mühlbach aus über Dienten bis Maria Alm und umgekehrt auf 32 durchgehenden Pistenkilometern und 6.700 Höhenmetern gewedelt werden. Royal ist es allerdings nicht nur auf der Königstour sondern auch im Blue Tomato Kings Park in Mühlbach. Auf 1,8 km aufgeteilt auf vier Sections, die sich vom Liftausstieg bis zum Lifteinstieg - um es in der Freeski- und Snowboardersprache auszudrücken - "durch-shredden" lassen, finden sich rund 50 verschiedene Obstacles auf denen sich Rider aller Könnerstufen austoben können.

Livingroom. Alle, die es lieber etwas kleiner und familiärer haben, kommen im Naturschnee-Skigebiet Arthurhaus auf ihre Kosten. Durch den Hochkönigsstock als Wetterscheide und der windgeschützten und sonnigen Höhenlage, schweigen hier die Schneekanonen. Reichlich Naturschnee gibt es dennoch von Ende November bis Anfang Mai, auch in den schneeärmsten Wintern. Im Livingroom Snowpark kommen auch hier Snowboarder und Freeskier aller Könnensstufen voll auf ihre Kosten.

Wissenswertes aus Mühlbach

- Der Hochkönig ist exakt 2941 Meter hoch
- Buwi Bradl aus Mühlbach war der erste Mensch der über 100 Meter im Skispringen gesprungen ist
- Die erste Skischule im Salzburger Land wurde in Mühlbach am Hochkönig von Peter Radacher sen. (Arthurhaus) im Jahr 1928 gegründet
- Die Himmelscheibe von Nebra wurde aus Kupfer von Mühlbach hergestellt

Auskunft des Tourismusverbandes:
"Die drei Bilderbuchorte Maria Alm, Dienten und Mühlbach sind ein echter Geheimtipp in den Alpen. Im Sommer gibt es über 350 km Wanderwege, Klettertouren, unzählige Almen & Hütten, E-Mountainbike-Touren, doppelt so viele Tiere wie Einwohner sowie einen barfüßigen Wanderführer, im Winter über 150 km Pisten, die urigsten Hütten weit und breit, Winteraktivitäten wie Pferdekutschenfahrten, Eislaufen, Langlaufen, Rodeln und Fackelwandern, Tourenlehrpfad und die feschesten Skilehrer."

Alessi

Ob individuelle Fertigung von unserer Tischlerei, Planungen, Einzelstücke für die Wohnung oder kleine Geschenke an die Liebsten. Das M-Studio Reiter hat für Sie die maßgeschneiderte Idee.

Minotti | Poliform | Varenna | Vitra | Fritz Hansen | Wittmann
Fischbacher | Fem | Fink | Alessi

FOTOS: HOCHKÖNIG TOURISMUS GMBH / TOURISMUSVERBAND MÜHLBACH

Mühlbach, das Bergdorf der Tiere. Hier wohnen doppelt so viele Tiere wie Einwohner.

Täglich frisch herausgeputzt warten Kickerline, Jibline und Railline mit durchdachten Obstacles auf. Dazu gibt's am Hang gegenüber die Scheewutzel Line für Kids.

Skitouren. Das Thema "Tourengehen" spielt in Mühlbach ebenfalls eine Rolle. Im Livingroom Hochkönig ist es zum Beispiel möglich, diese naturverbundene Sportart einfach mal auszuprobieren. Mit der Dynafit Touring Base wurde hier nämlich ein neuer Skitourenlehrpfad mit LVS-Suchfeld und sicheren Abfahrtsmöglichkeiten installiert. Leihmaterial ist vorhanden, Workshops werden von Zeit zu Zeit ebenfalls stattfinden.

Wandern. Wer jetzt glaubt, Mühlbach am Hochkönig ist nur ein Schneeparadies, der irrt. Die Region Hochkönig erhielt mit dem Wandergütesiegel die höchste Auszeichnung als Wandergebiet und dabei ist es nicht nur die stattliche Länge von 350 Kilometer Wanderwegen, die das Gebiet rund um Mühlbach, Dienten und Maria Alm so besonders macht, sondern auch die Vielfalt der Wandermöglichkeiten, die Aktivurlauber aller Altersgruppen immer wieder begeistert. Sei es auf dem Pilgerwanderweg mit vier unterschiedlichen Längen- und Schwierigkeitsvarianten oder auf Weitwanderwegen wie dem Königsweg auf denen man von Alm zu Alm wandern kann.

Geocaching. Als besonderes Highlight für Familien bietet sich in Mühlbach des weiteren der Trendsport Geocaching, wo es mit GPS-Geräten auf Schatzsuche geht. So werden auch Kinder und Jugendliche plötzlich Feuer und Flamme fürs Wandern. Einer dieser zahlreichen versteckten Schätze in der Gegend rund um Mühlbach und dem Berghotel Arthurhaus, die entdeckt werden können, ist zB. der "Christ-l-baum". Hier dürfen Wanderer eine Kugel an seinen weitausladenden Ästen befestigen. Ganz so einfach ist dies allerdings nicht, denn den Baum mitten im Wald gilt es erst zu finden und dazu sind ein GPS-Gerät, gutes Schuhwerk und etwas Abenteuerlust notwendig.

Slacklinen. Das Berghotel Arthurhaus ist auch Anlaufstelle für Slackline-Fans und solche, die es noch werden wollen. Im eigens angelegten Livingroom Slacklinepark presented by Elephant kann die Kunst erlernt werden, auf

Events

Königstage
26./27. Jänner 2013
Brauchtums Perchtenlauf:
05. Jänner 2013
Hochkönig Style Championship Finals: 09. März 2013
Atomic Experience Days:
16. März 2013
Skihüttenroas:
17. März 2013
Hundeschlitten Sommercamp:
05.-07. Juli 2013
Hochkönigroas:
13. Juli 2013
Hochkönigs Zirkuscamp: 19.-23. August 2013

FOTOS: HOCHKÖNIG TOURISMUS GMBH / TOURISMUSVERBAND MÜHLBACH

Vom Skifahren bis hin zum Tourengehen. Anfänger wie Fortgeschrittene kommen voll auf ihre Kosten.

dem schmalen Schlauch oder Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist, zu balancieren. Vom Einsteiger bis zum Profi findet hier jeder seine Herausforderung. Der Park ist übrigens der erste, frei zugängliche Park mit permanent gespannten Lines Österreichs und wohl auch der höchstgelegene.

Bogenschießen & Co. Geschicklichkeit auf etwas andere Art und Weise kann ebenfalls im Livingroom Hochkönig im 3D Jagdbogen-Parcours bewiesen werden. An 28 Stationen zählt hier vor allem der Umgang mit Pfeil und Bogen, wenn auf die Wildtier-Scheiben gezielt wird. Und spielt das Wetter einmal nicht mit, stehen im Livingroom zwei neue Boulderräume zum Klettern zur Verfügung. Wer sich nach einem gemütlichen Tag am Hochkeil auch noch für die Wurzeln des Snowboardens interessiert, kann des weiteren noch auf einen Sprung beim Hochkeilhaus im Livingroom Boardmuseum vorbeischauen, wo es Bretter aus 40 Jahren Snowboardgeschichte zu bestaunen gibt. Geöffnet ist das Boardmuseum jeden Dienstag von 15.00 bis 16.30 Uhr. n

Mitglieder von OPEN GOLF können die Driving Range sowie den Orange Course auch während dem Winter bespielen. Für Einsteiger bietet sich im Frühjahr 2013 die Einsteigeraktion "First Tee", um mit dem Golfspiel zu beginnen.

Starten Sie Ihr Golfspiel

FIRST TEE IM OPEN GOLF

OPEN GOLF. 335 Mitglieder zählt OPEN GOLF St. Johann Alpendorf bereits. Profitieren Sie von den diversen Herbstaktionen und werden auch Sie jetzt Mitglied.

Während bereits zahlreiche Golfer die Anlage für sich entdeckt haben und regelmäßig ihre Runden drehen, ist für Einsteiger und Umsteiger jetzt der ideale Zeitpunkt, um ebenfalls bei OPEN GOLF St. Johann Alpendorf Mitglied zu werden. "Wenn Sie sich noch in diesem Jahr zur Mitgliedschaft bei OPEN GOLF St. Johann Alpendorf entscheiden und den Jahresbeitrag für 2013 bezahlen, können Sie ab sofort als Mitglied über den Winter die Driving Range und den Orange Course spielen und sparen zudem die Einschreibgebühr, welche ab der Saison 2013 mit € 449,- verrechnet wird", lässt Clubmanager Mag. Horst Watzlik wissen. "Das Spielrecht wird direkt nach Eingang des Jahresbeitrages 2013 erteilt."

Leihsets. Für alle Golfer und diejenigen, die es noch werden wollen, bietet sich nun auch die Gelegenheit, Leihsets (Halbsätze) zu kaufen. "Leihsets können zum Preis von € 79,- gemietet werden. Unseren Mitgliedern oder auch zukünftigen Golfspielern bieten wir als Herbstaktion nun die Möglichkeit, diese Halbsätze zum Preis von € 150,- auch zu kaufen. Etwaige bereits bezahlte Leihgebühr wird auf den Kaufpreis angerechnet."

Spielbetrieb Winter. Open Golf bedeutet auch Open im Winter. Die Driving Range ist durchgehend offen, solange Bälle gesammelt werden können. Der Blue Course ist ab 5. November 2012 geschlossen, der Orange Course ist - ausschließlich für Mitglieder und Gäste der Gründerhotels - während des Winters bespielbar.

Öffnungszeiten Office. Der tägliche Office-Betrieb wird am 4. November 2012 um 17 Uhr beendet. Danach ist das Office bis Jahresende jeweils dienstags von 10 - 15 Uhr geöffnet.

Schule und Golf. "First Tee" heißt die Einsteigeraktion von OPEN GOLF 2013 für alle. "Unter diesem Namen gibt es im Frühjahr 2013 auch einen Freigegenstand Golf für Schülerinnen des Elisabethinum und der HAK St. Johann", freut man sich auf die Kooperation. In Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde St. Johann erhalten zudem alle Pflichtschüler von St. Johann noch bis Saisonende 2012 täglich einen Korb Golfbälle mit Golfschlägern auf der Driving Range kostenlos zur Verfügung gestellt.

OPEN GOLF ST. JOHANN ALPENDORF

KONTAKT

OPEN GOLF
St. Johann Alpendorf
Urreiting 105
5600 St. Johann/Pg.
Tel. 06462/22652
info@golfsanktjohann.at
www.golfsanktjohann.at

Marco Ventre und Jazz Gitti vor Ihrem Auftritt.

Moderator Lukas Schweighofer und Mentalist Manuel Horeth.

Das Siegerteam: Ferdinand Neureiter, Gerhard Prüwasser und Ex-Teamtorhüter Alexander Manninger bildeten das Weekend Magazin-Team. Im BIld mit Organisator Thomas Egger (1. von li.) und Robert Teichmann (2. von re.) bei der Siegerehrung.

Snowboard-Ass Andreas Prommegger, Künstler Jürgen Fux und Ex-Kicker Heinz Weber.

St. Johann

(Golf-)Schläger und Schlager

Robert Teichmann und Thomas Egger hatten diesmal zum Charity-Golfturnier und zur anschließenden Schlagerparade eingeladen. Es traten auf: Petra Frey, Jazz Gitti und Marco Ventre. Star-Mentalist Manuel Horeth sang zwar nicht, gab aber eine Probe seiner magischen Fähigkeiten. Die Künstler waren gerne dabei – ging es doch darum, Geld für das Charityprojekt „happy-FACE“ zu sammeln. „Therapeutin“ ist hierbei eine Eule, die einen heilsamen Einfluss auf behinderte Kinder hat. TOP: Letztendlich kamen 4.500 Euro zugunsten von happyFACE zusammen.

2. Hochzeitsmesse auf Schloss Goldegg mit Livehochzeit - 3 Modenschauen & Gewinnspiel

Am 6. und 7. Oktober 2012 fand im Schloss Goldegg die zweite Hochzeitsmesse statt, über 500 Besucher konnten sich bei den 23 Ausstellern über das Thema "Heiraten" informieren. Burgis Brautmoden und Modehaus Nagl zeigten bei den drei Modenschauen die Trends für 2013. Die Gewinner der Livehochzeit, Hannelore Saringer und Helmut Kramser wurden standesamtlich - im wunderschönen Rittersaal, mit musikalischer Umrahmung - getraut. Nach der Livehochzeit und dem Fotoshooting (Honei-Film) wurde das Paar mit einer Limousine der Firma Brötzner Automobile ins Hotel Seeblick am Böndlsee chauffiert. Hier wurde dann in privater Atmosphäre, mit cirka 50 Gästen gefeiert, das Hochzeitsmenü für das Paar inkl. Übernachtung wurde von den Besitzern Familie Kößner gesponsert, ein weiterer Dank gilt der FrisierSTUBE Inge für die Brautfrisur, Christas Kerzen für die Hochzeitskerze, Blumen Tautermann für den Brautstrauß, Standesbeamten Herrn Fleissner und für die musikalische Umrahmung, den Hofer Spatzen sowie den drei Sängerinnen im Standesamt. Nach der letzten Modenschau am Sonntag um 16 Uhr wurden die 4 Hauptpreise verlost, der 1. Preis, ein Reisegutschein über 300,- Euro ging nach St. Veit. Die Veranstalter Andreas Scharfetter und Burgi Pichler möchten sich an dieser Stelle bei allen Ausstellern, Sponsoren, freiwilligen Helfern sowie der Gemeinde Goldegg und beim Bürgermeister Hans Mayr bedanken.

Gewinner der Livehochzeit 2012
Bildnachweis untern: mangotree

Wohnaccessoires, Deko, Geschenke...

Farben Steger stimmt sich mit Ihnen auf die gemütlichste Jahreszeit mit Wohn- und Dekoaccessoires, Geschenken und einer großen Auswahl an Kerzen und Raumdüften in den trendigen Beerenfarbtönen ein.

Farben Steger,
St. Johann/Pg.,
Tel: 06412-4289

Wohnen erleben!

Teilen Sie mit uns die Begeisterung für schönes Wohnen! Wir sind mit Leib und Seele Einrichtungsberater, die es verstehen, harmonische und durchdachte Raumkonzepte zu entwerfen, die ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Neben den Raumkonzepten bieten wir noch die Montage und Fremdmontage für Firmen und Privatpersonen. Sie können sich also Ihre Möbel von uns professionell aufstellen lassen. Das spart Ihnen Zeit! Werkzeug und fachliches know how liefern wir frei Haus. Wir bieten Ihnen also ein umfassenden Komplettservice, auch bei Renovierungsarbeiten. Hier ist es besonders wichtig von Beginn an mit Profis zu arbeiten. Das spart Ihnen viele Nerven und mit Sicherheit auch viele Euros! Viele Dinge sind dabei zu beachten. Wann wird welcher Handwerker benötigt. Überlassen Sie uns die Beziehung mit den geeigneten Professionisten mit den entsprechenden Kostenvoranschlägen. Sie können sich einen Zeitplan erstellen lassen, der sämtliche Arbeitsschritte und die zeitliche Abfolge festlegt. Herr Michael Rieder unterstützt Sie mit seiner über 20jährigen Erfahrung professionell und umfassend. Somit garantieren wir Ihnen bestmöglichen Service. Dass Ihr Wohntraum auch leistbar ist, ermöglicht die Zugehörigkeit zu einem starken Verband. Mit über 130 Mitgliedern schafft die GARANT-MÖBEL-GRUPPE ein enorm großes Einkaufsvolumen und damit Preisvorteile bei wichtigen Herstellern von Markenmöbeln und Qualitätsprodukten. Als Kunde profitieren Sie unmittelbar von diesen Vorteilspreisen!

Toferer - wohnen erleben
Bischofshofen,
Tel: 06462-3596
Handy: 0664-5128984

St. Johann - Bischofshofen - S

SBS STARTET WE

Gewinn mit SBS. Mit etwas Glück wird Ihr Weihnachtseinkauf in den über 200 Geschäften der „SBS Pongauer Einkaufsmeile“ mit SBS Schecks im Wert von 10.000€ belohnt.

St. Johann, Bischofshofen und Schwarzach - das sind die drei Orte der SBS Pongauer Einkaufsmeile. Neben einem trendigen, vielfältigen Angebot suchen immer mehr Menschen nach Wertschätzung, außergewöhnlichem Service und freundicher Beratung, also ein persönliches Einkaufserlebnis abseits der Massenware. Und genau dies können Sie beim Einkauf in den Fachgeschäften der SBS Region genießen. Zusätzlich unterstützen Sie durch Ihren Einkauf die regionale Wirtschaft und somit die eigene Lebensqualität.

Schenken & gewinnen. Was müssen Sie tun? Ganz einfach, Sie füllen die Gewinnkarte aus, die Sie in jedem SBS Mitgliedsbetrieb pro 20 Euro Einkauf erhalten. Der Hauptpreis in Form von SBS Schecks im Wert von 10.000 Euro wird im Januar bei der Eisspeedway WM in St. Johann ermittelt! Zuerst wird eine Glücksfee aus allen Einsendungen vier potentielle Gewinner ziehen. Diese werden dann (inkl. VIP-Package) zum Eisspeedway WM Lauf eingeladen, wo für den großen SBS Finallauf einem der vier Piloten je ein potentieller Gewinner zugelost wird. Der Siegfahrer holt für seinen "Paten" SBS Schecks im Wert von 10.000 Euro aus dem Feuer, die weiteren Platzierungen werden mit 500, 300 und 200 Euro belohnt.

Zwischengewinne. Um die Spannung bis dahin zu ver-

ANZEIGE

Schwarzach

IHNACHTSAKTION

kürzen, werden im November und Dezember schon attraktive Zwischengewinne ausgespielt, wie zB. drei Saisonkarten Ski Amadé, gesponsert von der Salzburger Sportwelt. Außerdem wird von 2. November bis Weihnachten täglich ein Tagesskipass der Alpendorf Bergbahnen verlost.

Öffnungszeiten & Co. Ein Weihnachtseinkauf bei SBS lohnt sich also! Ganz besonders auch im Hinblick auf die vielen adventlichen Veranstaltungen wie Märkte und Konzerte. Am 24. November sowie an allen Adventsamstagen (am 8.12. ab 10 Uhr, sonst üblicher Geschäftsstart) haben die Geschäfte auch nachmittags geöffnet. Um noch entspannter und geruhsamer bummeln zu können, wird in St. Johann für Ihre Kinder an diesen Tagen sogar eine Betreuung organisiert. (Kinderbetreuung im Bienenkorb; jeweils von 10-17 Uhr; ersten 4 Stunden gratis - jede weitere Stunde € 2,50). n

SBS Scheck

Mit dem absolut sicheren Geschenkhit - den SBS Schecks - schenken Sie sinnvolle Freude mit Mehrwert. Die Schecks gelten in den über 200 Fachbetrieben wie Bargeld.
EZ/SBS Büro,
Tel: 06412-8630, www.sbsshopping.at

Hören kennt kein Alter

Hörgerätespezialist hörwelt bietet mit modernsten, beinahe unsichtbaren Hörgeräten, ein bisher unerreichtes Hörerlebnis für Groß und Klein. Neben volldigitalen Hörsystemen gibt es in der hörwelt auch innovatives Hörgerätezubehör für Telefon und TV sowie individuell angepassten Gehör- und Wasserschutz. Die hörwelt-Weihnachtsaktionen: Gratis-Hörtest für die ganze Familie, gratis Überprüfung und Reparatur von Hörgeräten aller Marken sowie 3 Packungen Hörgerätebatterien um € 12,00 statt € 18,00. Aktionen gültig bis 31.12.2012. **hörwelt Hörgeräte Schwarzach, Markt 1 (Optik Mayr), Tel.: 06415 7744, Mo, Di, Do, Fr: 8.30 – 12.00 & 14.00 – 18.00 Uhr, Mi: 8.30 – 12.00 Uhr. hörwelt Service- und Beratungstag in der Kurapotheke Bad Hofgastein jeden Mittwoch 14:30 – 17:00 Uhr. www.diehoerwelt.at**

Ihr Jacken- und Mantel-Spezialist

Gut gefüttert – mit dicker Daune! Wenn es im Winter richtig kalt wird geht nichts über die Daunenfüllung im lässigen Parka oder der kurzen Jacke! Wichtigster Style im Modeherbst: Der coole Kurzmantel mit Pelzapplikation. Der Parka als wichtiger Mode - Player ist in der Winter-Saison für Alpin-Chic und Country-Feeling sowieso nicht mehr wegzudenken. Josef Nagl:"Unsere Kollektionen müssen neu und trendig sein - aber zu einem perfekten Preis-Leistungsverhältnis! Die neu eingetroffenen Styles von Dolomite, DIESEL, Bomboogie, ESPRIT und Frieda & Freddies setzen dies perfekt um." **NAGL & MODE, St. Johann/Pg., Tel. 06412-43680.**

ANZEIGE

Werner Pürmayer, Mag. Arnold Oberacher, Mag. Christoph Eisinger, Josef Gruber und Ing. Mag. Franz Schafflinger diskutierten über die Notwendigkeit der Erlebnisinszenierung im alpinen Tourismus.

Expertengespräch Ski amadé

BERGE IN SZENE SETZEN

Erlebnisinszenierung. "Muss man Inszenierungen schaffen, um Gäste zu begeistern?" Diese Frage stand im Mittelpunkt des 7. Expertengesprächs der Ski amadé Akademie, welches Anfang Oktober im Kultur- und Kongresshaus Am Dom in St. Johann stattfand.

Geben die Berge nicht schon genug her? Muss man zusätzlich inszenieren? Diese Fragen stellte Mag. Christoph Eisinger, Managing Director von Ski amadé, in den Mittelpunkt des diesjährigen Expertengesprächs der Ski amadé Akademie. Geht es nach Mag. Arnold Oberacher, Geschäftsführender Gesellschafter der con.os tourismus.consulting gmbh Wien-Linz, ist es für touristische Anbieter von Morgen jedenfalls unabdingbar, ihr Produkt am Markt klar zu differenzieren und letztlich dem potenziellen Gast einen eindeutigen Mehrwert in Form einer entsprechenden Erlebnisqualität zu kommunizieren.

Erlebnis-Feintuning. "Die touristische Wettbewerbsintensität im Alpenraum führt heute dazu, dass viele Tourismusangebote von den Kunden nur mehr limitiert wahrgenommen und wertgeschätzt werden", so Mag. Arnold Oberacher. "Ob Skigebiet oder Badeanlage, Wander- oder Radangebot, Hotelbetrieb oder Ausflugsziel - alle müssen um die Aufmerksamkeit ihrer Zielgruppe rittern." Ein entsprechendes "Erlebnis-Feintuning" für touristische Angebote wird deshalb immer unabdingbarer, sollte allerdings nicht willkürlich und zufällig, sondern systematisch und strukturiert erfolgen. Mag. Arnold Oberacher zufolge sind es demnach zwar die sogenannten Basisleistungen, die essenziell sind, um jedoch auch erfolgreich zu sein, muss ein gewisser Mehrwert geboten werden, der Kunden nicht nur anlockt und zufriedenstellt, sondern sie letztendlich begeistert. Denn Sätze wie: "Da musst du unbedingt hin!", hört man nicht, wenn das Angebot lediglich dem Durchschnitt entspricht.

In Szene setzen. Ein wichtiger Punkt in der Erlebnisinszenierung darf dabei jedoch nicht vergessen werden. "Eine Alleinstellung muss nicht künstlich erfolgen", so Mag. Arnold Oberacher und rät dazu, das in Szene zu setzen, was vorhanden ist. "Die Touristiker sind jene, die die Zeit der Gäste gestalten. Und dabei geht es nicht immer darum, der Größte zu werden, sondern in dem, was man macht, der Beste zu sein."

Erfolgreiche Inszenierungen. Dass eine entsprechende Inszenierung Erfolg bringen kann, zeigten an diesem Tag unter anderem zwei Beispiele aus dem Pongau. So wurde von den Großarler Bergbahnen das "Skifahren mit dem

ersten Hahnenschrei", bekannt unter dem Namen "Skikeriki", ins Leben gerufen. Ursprünglich sollte das Morgenskifahren mit anschließendem Frühstück im Schneeiglu für maximal 25 Personen und einmal wöchentlich durchgeführt werden. "Am Ende waren zwei bis drei Termine wöchentlich mit 30 Personen ausgebucht", freute sich Josef Gruber, Geschäftsführer der Großarler Bergbahnen, über den Andrang von Gästen und Einheimischen. Den Spagat zwischen Gefühl und Wirtschaftlichkeit setzte man auch in Gastein erfolgreich um. "Weder im Winter noch im Sommer kommen die Gäste zu uns, weil sie Seilbahn fahren wollen", so Ing. Mag. Franz Schafflinger, Vorstand der Gasteiner Bergbahnen AG, der wesentlicher Motor bei der Entwicklung des Berg-Sommer-Angebotes, unter anderem mit Europas höchstgelegener Hängebrücke, der Aussichtsplattform Glocknerblick und dem Felsenrundweg am Stubnerkogel sowie dem Zirbenweg am Graukogel war.

Das richtige Produkt. Entscheidend für ein gutes Angebot ist dabei das richtige Produkt. "Herauszufinden, mit welchen Angeboten die meisten Kunden auf den Berg gebracht werden können, ist die große Herausforderung für die Seilbahner, denn die Seilbahn- und Liftanlagen selbst sind nur Mittel zum Zweck", so Ing. Mag. Franz Schafflinger. "Für die Angebotsentwicklung sollte man daher wissen, was der Gast will und ob man im Vergleich zu den Mitbewerbern strategische Wettbewerbsvorteile hat, die nicht so leicht aufgeholt werden können." Zu einem Kopieren oder Abkupfern von guten Ideen oder Angeboten wird von keinem der Anwesenden geraten. "Wichtig ist neben dem klaren Themenfokus auch die Authentizität sowie ein integriertes Wiederholungsbesuchs-Motiv", weiß Mag. Arnold Oberacher. "Wenn es uns gelingt, nicht nur Angebote sondern Erlebnisse zu schaffen und die Gefühle unserer Gäste zu erreichen oder sogar noch zu verstärken, dann haben wir unser Ziel erreicht: zufriedene Gäste, die etwas erlebt haben, die etwas erzählen können und die wiederkommen", bringt es Ing. Mag. Franz Schafflinger auf den Punkt. n

Sankt Johann - Alpendorf

SAISONKARTENVORVERKAUF

Der nächste Winter steht vor der Tür und die Alpendorf Bergbahnen bereiten bereits alles vor, damit einem pünktlichen Saisonstart und Ihrem Skivergnügen nichts im Wege steht. Ihre Ski amadé Saisonkarte können Sie sich schon jetzt holen, beim Kauf bis Donnerstag, 6. Dezember 2012 profitieren Sie auch noch vom Vorverkaufsbonus.

Vorverkaufsstellen:
Alpendorf Bergbahnen:
Mo-Fr: 08.30–12.00,
13.00–16.30 Uhr
TVB Sankt Johann:
Mo - Fr: 08.30–12.00,
14.00–17.00 Uhr
Sa: 09.00–12.00 Uhr
24./25.11.: 09.00–17.00 Uhr
01./02.12.: 09.00–17.00 Uhr

Ein Tag mit... n

ANDREA IM FRISIERSALON

Inklusion. Seit cirka einem Jahr bietet sich der Lebenshilfe-Klientin Andrea die Möglichkeit einer Mitarbeit im Frisiersalon "Der kleine Salon Silvia" in Bischofshofen - ein Beispiel gelungener, gelebter Inklusion.

09:00 Uhr
Andrea beginnt mit der Arbeit im Frisiersalon "Der kleine Salon Silvia" in Bischofshofen und beginnt mit dem Reinigen der Bürsten. Fein säuberlich werden diese von Haaren befreit.

10:00 Uhr
Die Pause wird für ein Gespräch mit den Kolleginnen genutzt.

10:25 Uhr
Nun werden die Regale gesäubert und die diversen Pflegeprodukte wieder entsprechend angeordnet.

13:30 Uhr
Nach der Mittagspause widmet sich Andrea den Lockenwicklern...

13:30 Uhr
...und entfernt auch hier sämtliche Haare oder sonstige Verschmutzungen.

FOTOS: HOLZMANN

14:00 Uhr
Zeit zum Üben. Am Übungskopf werden Lockenwickler eingedreht.

14:45 Uhr
Eine Kundin bekommt Kaffee serviert.

15:15 Uhr
Andrea nimmt den Besen zur Hand und fegt den Boden.

16:00 Uhr
Ein Arbeitstag geht zu Ende. "Andrea's Mitarbeit ist eine Bereicherung für beide Seiten", erzählt Inhaberin Silvia Immerl, die sich dazu entschlossen hat, Andrea seit kurzem nicht mehr nur an einem Tag sondern zweimal wöchentlich eine Arbeit außerhalb der Lebenshilfe zu ermöglichen. "Das ist ein erster Schritt in Richtung gelebte Inklusion. Wir hoffen, diesem folgen noch weitere", so Zoltan Szücs, Leiter der Lebenshilfe Bischofshofen.

NURA - DESIGN OHNE GRENZEN

Große Fensterflächen kommen dem Trend nach mehr Sonne, Licht und Natur im Wohnraum entgegen. NURA ist ein neu entwickeltes Ganzglassystem, mit dem sich dieser Traum verwirklichen lässt.

- *Mehr Durchblick*
- *Mehr Komfort*
- *Mehr Sicherheit*
- *Höchste Ansprüche der Montagearbeit*

Weitere Informationen finden Sie unter www.fenster-thurner.at

Fashion & Lifestyle

MODISCH IN DEN WINTER

Trends. Neue Farben, neue Muster, neue Materialkombinationen. Es gibt viele Möglichkeiten, Sortimente individuell zu gestalten. Aber immer mit einem Hauch mehr Schliff!

Poncho von Street One, € 69,95
Shirt von Street One, € 19,95
Kette von Jones, € 49,90
Jeans von Blue Fire, € 89,95
Stiefel, € 199,90
Tasche von Jones, € 199,90
erhältlich bei Centro di Moda

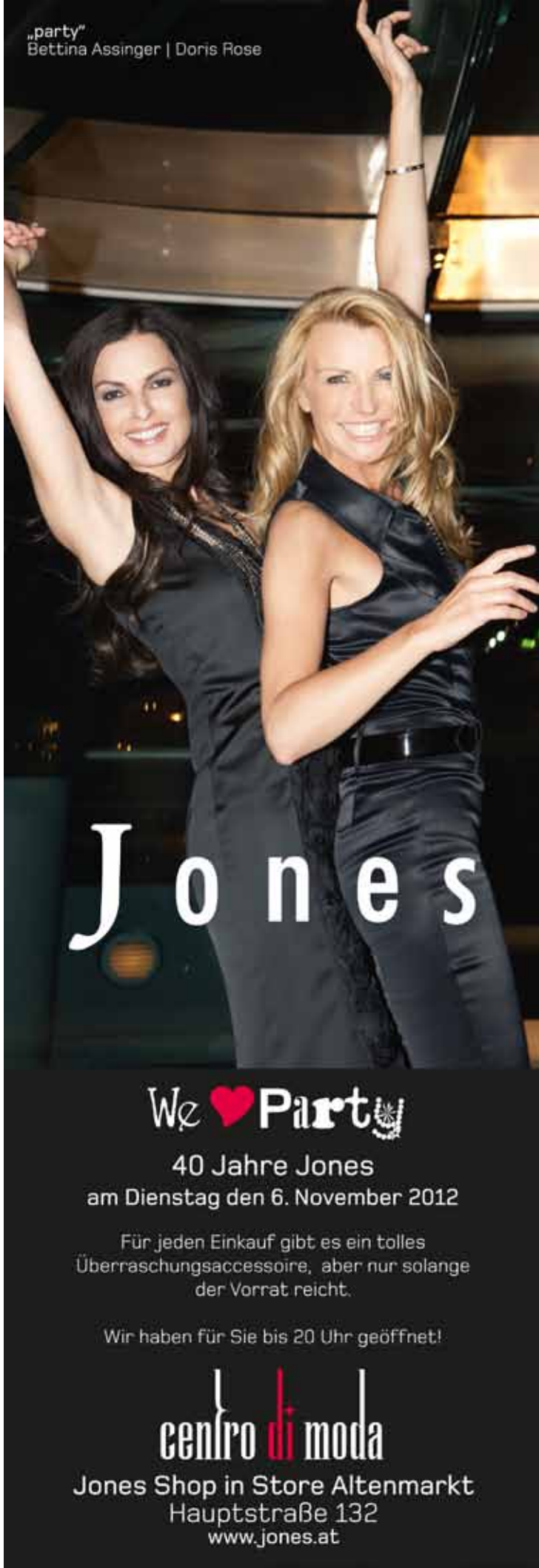
Top von Jones, € 37,90
Rolli von Jones, € 89,90
Jeans von Blue Fire, € 89,95
Mantel von Street One, € 159,95
Mütze von Jones, € 39,90
Schal von Jones, € 79,90
Stiefel, € 209,90
erhältlich bei Centro di Moda

Jeans von Street One, € 79,95
Gürtel von Jones, € 69,90
Schal von Jones, € 30,00
Bluse von Street One, € 39,95
Gilet von Street One, € 89,95
Stiefelette, € 199,90
erhältlich bei Centro di Moda

Lederjacke von Street One, € 219,95
Schal, € 17,95
Jeans von Street One, € 59,95
Gürtel von Jones, € 75,90
Shirt von Street One, € 19,95
Bluse von Street One, € 39,95
Stiefelette; € 199,90
erhältlich bei Centro di Moda

Lederjacke von Jones, € 399,90
Tunika von Jones, € 99,90
Gürtel von Jones, € 79,90
Schal von Jones, € 59,90
Leggings von Jones, € 65,90
Stiefelette, € 199,90
Tasche von Jones, € 129,90
erhältlich bei Centro di Moda

Mantel von Jones, € 359,90
Schal, € 25,00
Top von Jones, € 37,90
Pulli von Jones, € 89,90
Jeans von Blue Fire, € 79,95
Stiefel, € 209,90
erhältlich bei Centro di Moda



Damenmode in Größe 40 - 48

MAGG

Mode Akzente Großer Größen

Tapezierer Alfons Hermann · 06452 5484
Schmiedgasse 61 · Altenmarkt i. Pg.

Blazer von Steilmann, € 99,95
T-Shirt von Marc Aurel, € 89,95
Schal von Marc Aurel, € 49,95
Jeans von Zerres, € 69,95
erhältlich bei MAGG

Blazer von Kirsten, € 109,95
Rollkragen-Pullover von Kirsten, € 39,95
Schal von Kirsten, € 19,90
erhältlich bei MAGG

Mantel von Kirsten, € 179,90
T-Shirt von Marc Aurel, € 79,95
Jeans von Zerres, € 79,95
Schal von Kirsten, € 19,90
erhältlich bei MAGG

Mantel von Kirsten, € 189,95
Pullover mit Schal (Kombi) von
Marc Aurel, € 189,95
Hose von Zerres, € 69,95
Kette, € 29,95
erhältlich bei MAGG

Frisuren-Trends Winter 2012/13

Bewegung und starke Struktur im Haar kennzeichnen die Frisurentrends der kommenden Saison. Ob im kurzen oder längeren Haar - Bewegung und Leichtigkeit sind angesagt. Durch spezielle Schnitttechniken wird Struktur ins Haar gezaubert, die auch glattem Haar Bewegung verleiht.
Bei den Farben stehen verspielte Farbübergänge, die dem Haar natürlich leuchtenden Glanz geben, im Mittelpunkt.
Für Männer ist längeres Deckhaar ein Muss. Egal ob mit Undercut geschnitten oder auch mit längeren Seitenpartien - der Mann von heute trägt wieder eine Frisur.

Stiefelette von Tamaris, € 89,95
erhältlich bei Pointner Schuhe

Bootie von Esprit, € 79,95
erhältlich bei Pointner Schuhe

Stiefel von Jana, € 89,95
Tasche, € 49,95
erhältlich bei Pointner Schuhe

Schuhmode Winter 2012/13

Schuhe müssen nicht immer nur schwarz, braun oder grau sein - das beweist die aktuelle Schuhmode für den Winter 2012/13, die vor allem auf farbige Akzente setzt. Egal ob rot oder blau, klassischer Stiefel oder Ankle Boots, im Cowboy-Look oder sportlich mit Keilabsatz. - die neue Schuhmode zeigt sich von seiner vielfältigsten Seite. Getragen werden kann, was gefällt.

Boots von Tamaris, € 89,95
erhältlich bei Pointner Schuhe

Sneaker mit Keilabsatz von S.Oliver, € 79,95
erhältlich bei Pointner Schuhe

SPARK7 SLAM TOUR

FOTO: HS HERMANN WIELANDNER

Auf ihrem Weg durch Österreich machte die spark7 SLAM Tour auch heuer wieder Station in Salzburger Schulen und war am 23. Oktober bei der HS Hermann Wielandner in Bischofshofen zu Gast. Den allgemeinen Bildungsanliegen der Schulen angepasst, wurden qualitative Workshops von Experten aus den Bereichen Sport-, Medien-, und Sprache abgehalten und somit außerschulisches Know-How in die Klassenzimmer gebracht. Ziel der spark7 SLAM Tour ist es, nachhaltig Freude an der Bewegung zu vermitteln, einen differenzierten Umgang mit Medien anzuregen und neue Wege im Fremdsprachenerwerb aufzeigen. Die spark7 SLAM Tour bietet allen Beteiligten einen abwechslungsreichen Schultag abseits des klassischen Unterrichts. An diesem außergewöhnlichen Schultag tritt Interaktivität anstelle von Frontalunterricht.

TAG DER OFFENEN TÜR IM SPZ BISCHOFSHOFEN

FOTO: STRASSSTADTGBMEINDE BISCHOFSHOFEN

Seit der Gründung waren die Sonderschule bzw. das Sonderpädagogische Zentrum in Bischofshofen nie in einem Gebäude vereint. Seit Schulbeginn diesen Jahres ist es nun so weit. In einer Bauzeit von nur rund sieben Monaten wurde ein Anbau an die Volksschule Neue Heimat errichtet. Dieser ist in vielfacher Hinsicht positiv: Neben der Sonderschule erhielt auch die Volksschule zusätzliche Räume. Zudem wurde der Vorplatz der Hermann-Wielandner-Halle attraktiv gestaltet.
Tag der offenen Tür: Am 10. November 2012 können nach dem Festakt um 10 Uhr das Sonderpädagogische Zentrum Bischofshofen und die neuen Räume der VS Neue Heimat von 11 bis 15 Uhr bei einem „Tag der offenen Tür" besichtigt werden.

WORLD HARMONY RUN

FOTO: PRIVAT

Dieses Jahr wurden vom Team des "WORLD HARMONY RUN" bereits 100 Länder durchlaufen. Am 2. Oktober 2012 wurde die Strecke von Bischofshofen nach Salzburg bewältigt, wobei einige an der Strecke liegenden Schulen kurz besucht wurden. Dabei wurde mit den Lehrern und den Schülern über Frieden gesprochen und alle Kinder bekamen die Gelegenheit, die Friedensfackel, die bereits Johannes Paul II, Mutter Theresa, Nelson Mandela, Desmond Tutu, Carl Lewis, Muhammad Ali gehalten haben, zu halten und dabei einen persönlichen Wunsch des Friedens durch das Weiterreichen der Fackel mit auf den Weg zu geben. Ziel des "World Harmony Run" ist es, internationale Harmonie und Freundschaft zu fördern und Menschen durch das Weiterreichen der Weltfriedensfackel über die Grenzen von Nationalität, Kultur und Weltanschauung hinweg miteinander zu verbinden.

SAISONABSCHLUSS

FOTO: PRIVAT

Die Plattenwerfer vom PWV St. Johann feierten bei einem gemütlichen Beisammensein den Saisonabschluss 2012. Dabei konnte wiederum auf ein erfolgreiches Jahr zurückgeblickt werden. So wurde neben mehreren Turniererfolgen der 2. Platz in der Landesmeisterschaft Brauchtum erreicht. Ebenfalls wurden die Vereinsmeister 2012 geehrt und die Herbstmeister ermittelt. Vereinsmeister wurde zum wiederholten mal Hans Lamp vor Heinz Zechbauer und Hans Gruber, den Titel des Herbstmeisters erhielten Isabella Lamp und Obmann Jakob Dorfer. Die Vereinsleitung dankt allen Freunden und fleißigen Mitarbeitern des PWV St. Johann für die großartige Unterstützung in der abgelaufenen Saison.

Tief verborgen in unserem seelischen Mülleimer lauert oft unsere Kindheit. Wer kennt nicht Albträume von der plötzlichen Mathematik-Schularbeit, die man unvorbereitet in Angriff nehmen muss. Wer wird nicht in die Kindheit gebeamt, wenn er frisch gebackene Kekse riecht. Und womöglich ist das Weihnachtsfest, das wegen der Scheidung der Eltern zur Katastrophe wurde, auch als Erwachsener alles andere als ein Fest. Schlimmstenfalls haben Erlebnisse im Zusammenhang mit Missbrauch oder Gewalt in der Kindheit einen Menschen oft ein Leben lang „im Griff", wenn nichts dagegen unternommen wird. Vermeintlich kleine Probleme in der Kindheit können ziemlich wachsen. Der Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Uni Wien, Universitätsprofessor Max Friedrich, der unter anderem auch den „Fall Kampusch" betreute, meint: „Durch Erlebnisse, die den Selbstwert verletzen, können sich Kleinigkeiten zu Problemen auswachsen." Diese Gespenster der Kindheit enden für die späteren Erwachsenen oft in der Depression.

Der Nase nach. Es gibt aber glücklicherweise nicht nur negative Erinnerungen. Wenn Eltern es schaffen, Werte und Geborgenheit zu vermitteln, muss „Weihnachten als Erwachsener" nicht abgesagt werden. Viele Erwachsene kehren im Laufe des Lebens gerne zu den Schauplätzen ihrer Kindheit zurück. Und die gefühlte Geborgenheit als Kind, hilft auch im Alter, den Alltag zu meistern. Vor allem aber sind es Gerüche, die einen positiven Flashback auslösen. Manche Eltern können beispielsweise die eigene Vergangenheit im Kindergarten ihrer Kinder riechen. Der Mix aus Banane, dampfenden Socken, Essensresten wird dann durchaus ange-

FOTOS: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK

Wie uns die **Kindheit prägt**

DA WAR DOCH WAS ...

Coverstory. Tatort gestern: Erlebnisse der Kindheit können unser Leben als Erwachsener enorm beeinflussen. Positiv wie auch negativ. 50 Prozent aller psychischen Erkrankungen beginnen im Kindes- und Jugendalter. Vier Milliarden Euro volkswirtschaftlicher Schaden verursachen psychische Krankheiten in Österreich pro Jahr!

Von Werner Christl

nehm empfunden. Das liegt daran, dass der menschliche Geruchssinn extrem stark mit Erinnerungen verknüpft ist. Und: Wir merken uns Düfte unglaublich lange – und vor allem wissen wir auch nach Jahrzehnten, wie die Bettwäsche der Kindheit gerochen hat.

Muster. Erfahrungen in der Kindheit wirken extrem prägend. Nicht immer ist sich der Mensch über die Auswirkungen bewusst. Die Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie, Eva Mückstein, nennt ein Beispiel: „Ein Mann scheitert ständig in Liebesbeziehungen und leidet sehr darunter. Diese Person wurde in der Kindheit von seinen Eltern immer wieder zurückgewiesen und in seinem Bedürfnis nach Zuneigung enttäuscht. Daraus entwickelte sich ein Muster als Schutzfunktion: Um nicht mehr verletzt zu werden, sagt er sich einerseits, ich brauche niemanden, ich lasse niemanden an mich heran. Gleichzeitig war dieser Mann beständig auf der Suche nach Nähe und Zuneigung. In seinen bisherigen Partnerbeziehungen klammerte er, und wenn es zu nahe wurde, ergriff er die Flucht und ging auf Distanz. Beziehungsschwierigkeiten sind in dieser Konstellation vorprogrammiert.“ Ein anderes Beispiel sind Scheidungskinder. Sie erleben einen Verlust und haben dann als Erwachsene oft eine starke Trennungssensibilität entwickelt. Oder: Wer sich vor Veränderungen fürchtet, wurde »

Verena S. (41)
aus Linz, verheiratet, 3 Kinder, seit einigen Jahren Gesprächstherapie bei klinischer Therapeutin

■ In welcher Form haben sich die „negativen Erlebnisse“ aus der Kindheit auf das Erwachsenenleben ausgewirkt?
Ein unbeschwertes Leben war nie möglich. Es war eine ewige Achterbahnfahrt der Gefühle: einmal ganz oben, dann wieder rasend schnell ganz unten, in der tiefsten Depression. Man ist oft nicht Herr seiner selbst. Bestimmte Erlebnisse werfen einen völlig aus der Bahn, weil sie an schlechte Kindheitserlebnisse andocken. Dann rastet man sozusagen aus und kann sich nur schwer im Zaum halten. Man erlebt einen sogenannten Flashback.

■ Welche Erlebnisse waren das?
Ein Vater, der selbst stark in der Kindheit traumatisiert wurde. Immer gewaltbereit, unberechenbar. Man war als Kind nie in Sicherheit, ein Spielball der unsteten Gefühle der Eltern. Die Mutter zu schwach, um zu schützen. Flüchtete sich in Alkohol- und Tablettensucht.

■ Wie erkennt man, dass die Erlebnisse aus der Kindheit das Leben als Erwachsener beeinflussen?
Beeinflussen tun sie uns alle. Aber machen sie einem das Leben als Erwachsener unendlich schwer, hat man zum Beispiel immer wieder die gleichen gravierenden Probleme am Arbeitsplatz, mit den eigenen Kindern, dem Partner – ist es höchste Eisenbahn, etwas zu tun. Sonst sind die eigenen Kinder auch wieder traumatisiert. Wichtig ist: einen geeigneten Therapeuten zu suchen, auch wenn’s nicht leicht ist. Es muss(!) ja die persönliche Ebene hinhauen.

WAS UNS PRÄGT

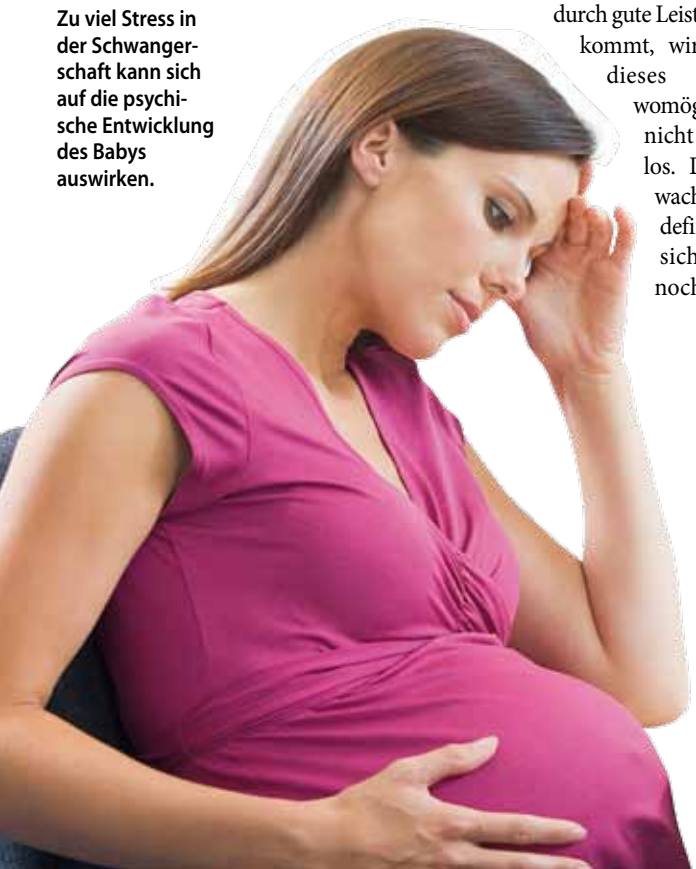
- **Die ersten drei Jahre** unseres Lebens sind extrem prägend. Was bis dahin in sozial-emotionaler Beziehung nicht gelernt wurde, ist schwer aufzuholen.
- **Negative Erlebnisse** in der Kindheit, können alleine durch ein funktionierendes Elternhaus „kompensiert" werden.
- **Die Erziehungshaltung** der Eltern wirkt nicht nur kurzfristig, sondern lange andauernd über Jahre. Dadurch sind Beziehungserfahrungen mit Eltern besonders prägend.
- **Den lange andauernden Erlebnissen** stehen Einzelereignisse gegenüber, die bis zur Traumatisierung führen können.
- Wirken **Erfahrungen aus der Kindheit** problematisch, werden Muster entwickelt, die die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt beeinflussen.
- Alle **negativen Erlebnisse** aus der Kindheit können klarerweise nicht aufgearbeitet werden.

Vor allem die Erlebnisse in der Pubertät prägen unser weiteres Leben. An die Düfte der Kindheit erinnern wir uns in der Regel besonders gut.

als Kind nicht selten in der Entdeckungsfreude und Neugier behindert. Und Kinder überbehütender Eltern, sind eher furchtsam. Überhaupt wird unser späteres Verhalten vor allem durch die Eltern geprägt. Ein „Klassiker" sind auch die Erlebnisse im Zusammenhang mit unserer Schulzeit.

Albtraum Schule. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft – und dementsprechend hoch sind die Erwartungen in Kinder oder Jugendliche auch in der Schule. Wen jemand als Kind Aufmerksamkeit und Zuwendung hauptsächlich durch gute Leistung bekommt, wird man dieses Muster womöglich nicht mehr los. Der Erwachsene definiert sich nur noch über Leistung oder kennt seine Leistungsgrenzen nicht. Eva Mückstein: „Es kann durchaus sein, dass sich aus einer solchen Erziehungshaltung eine narzisstische Problematik mit enormer Selbstüber- oder Selbstunterschätzung entwickelt." Dazu kommt, dass viele Eltern überhaupt ihre eigenen Geltungsbedürfnisse auf das Kind projizieren. So gesehen muss man sich nicht wundern, wenn wir noch mit 40 Jahren in der Nacht aufwachen, weil wir soeben geträumt haben, dass wir für die Schularbeit nicht gelernt haben. Derartige Albträume haben aber auch eine gute Seite. Sie sind ein Versuch der Seele, Vergangenes zu bewältigen. In den Träumen gibt es oft immer wieder kehrende Themen.

Therapie? Müssen wir womöglich alle in Therapie, da fast jeder einen kleinen „Kindheits-Rucksack" mit sich herum schleppt? Max Friedrich: „Es muss natürlich nicht jeder eine Therapie machen, sonst wird alles zu sehr „psychologisiert". Außerdem werden ja ohnehin viele negative Erlebnisse der Kindheit dadurch ausgeglichen, dass die Eltern einfach Liebe und Geborgenheit geben." Das Zauberwort heißt übrigens Kompensation – der Ausgleich von „Mängeln". Damit ist gemeint, dass jemand eine eingebildete oder echte Minderwertigkeit ausgleicht und nicht verdrängt. Max Friedrich vereinfacht dies: „In den 60ern gab es die Läuferin Wilma Rudolph, die als Kind wegen Kinderlähmung im Rollstuhl saß. Mit 20 Jahren pulverisierte sie den Weltrekord im 200-Meter-Lauf. Und Beethoven hat seine letzte Sinfonie „taub" verfasst." Beide haben in diesen speziellen Fällen ihre „Behinderungen" kompensiert. Das bewusste oder unbewusste



Zu viel Stress in der Schwangerschaft kann sich auf die psychische Entwicklung des Babys auswirken.

Scheidungskinder entwickeln oft als Erwachsene eine extreme Trennungssensibilität.

FOTOS: COLOURBOX.COM, ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK, BILDAGENTUR WALDHÄUSL, JAHN

„Man kann davon ausgehen, dass rund zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung psychotherapiebedürftig sind."

Eva Mückstein
Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie

„Negative Erfahrungen aus der Jugendzeit können Erwachsene noch Jahrzehnte später einholen, wenn ein konkreter Anlass diese Erinnerungen aktiviert."

Maria Tischler
Psychotherapeutin und Gesundheitspsychologin, Wien

Verdrängen von schlechten Erfahrungen ist übrigens der falsche Weg. Das kann erst recht zu psychischen Krankheiten führen.

Kostenfaktor Psyche. Psychische Krankheiten, die nicht behandelt werden, kosten auf lange Sicht gesehen viel Geld. Wenn man sich vorstellt, dass ein Drittel aller krankheitsbedingten Frühpensionen auf psychische Störungen zurückzuführen sind und ein guter Teil durch entsprechende Therapie abgewendet werden könnte, wird klar, wie wichtig Therapien sind. Eva Mückstein: „Man kann davon ausgehen, dass in Österreich rund zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung psychotherapiebedürftig sind und eine solche Behandlung gerne in Anspruch nehmen würde. Tatsächlich sind nur 0,8 Prozent in Behandlung! Der Bedarf wäre demnach enorm. Das Problem sind die Kosten, die kaum übernommen werden. In der Schweiz und in Deutschland wird die psychische Behandlung voll kassenfinanziert. Deswegen sind dort etwa drei Prozent der Bevölkerung in Behandlung." Das bedeutet aber nicht, dass wir alle gleich eine Psychotherapie angehen sollen. Eher, dass man das Problem unterschätzt. Und: Jährlich gibt es in Österreich 78.000 Krankenstände aufgrund psychischer Krankheitsbilder. In den letzten beiden Jahren haben diese um fast ein Viertel zugenommen! Wenn man bedenkt, dass in Deutschland zehn bis fünfzehn Prozent der Kinder schwerwiegende und gehäufte Gewalt erleiden müssen, wird zusätzlich klar, warum auch viele Erwachsene „von der Kindheit verfolgt werden". n

Ein Klassiker unter den Albträumen als Erwachsener sind „die nicht bestandene Matura" oder der „vergessene Test".

HEUTE IST GESTERN:

Weekend: Wie weit können Erlebnisse zeitlich zurückreichen, die uns als Erwachsene in psychische Schwierigkeiten bringen?
Max Friedrich: Möglicherweise kann dies schon vor der Geburt der Fall sein. Wenn die Mutter in der Schwangerschaft Stress hatte, bekommen das die Kinder schon im Mutterleib mit. Viele psychische Störungen wurzeln aber vor allem in der Pubertät. Diese Zeit ist einfach sehr wichtig für unser späteres Leben.

Weekend: Müssen wir womöglich alle in Therapie, um die Kindheit aufzuarbeiten?
Max Friedrich: Nein! Es gibt zwar viele Menschen, die Hilfe brauchen, aber den Schritt zur Therapie nicht wagen, aber es kann nicht jeder eine Therapie machen, sonst wird alles zu sehr psychologisiert. Außerdem können viele negative Erlebnisse der Kindheit dadurch ausgeglichen werden, dass die Eltern einfach Liebe und Geborgenheit geben.

Weekend: Warum träumen viele Erwachsene von der nicht bestandenen Matura, der Schularbeit oder vom ehemaligen Lehrer?
Max Friedrich: Der Schule wird von Eltern oft ein sehr hohes Maß an Wichtigkeit zugemessen. Das war praktisch seit Jahrhunderten so. Die Qualifikation wird in Form von Noten gemessen – und der Druck ist eben teilweise sehr hoch. Die sogenannten 1er-Schüler haben hier interessanterweise als Erwachsene weniger Probleme mit der Schulzeit.

Weekend: Gibt es heute mehr psychisch kranke Menschen?
Max Friedrich: Ich glaube, die Summe aller Krankheiten ist gleich geblieben. Allerdings hat sich die Ausprägung geändert. Wenn früher Kinder gerauft hatten, wurde abgeklopft – und der Streit war beendet. Heute gibt es eher zusätzlich den „Kick" auf den Kopf!

MAX FRIEDRICH
Vorstand der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Wien, Univ.-Prof. Max Friedrich, hat unter anderem den „Fall Kampusch" betreut.

Inflation und Steuern fressen Einkommenszuwächse sofort wieder auf.

Arbeiter & Angestellte

DIE LÖHNE VERDUNSTEN

Inflation. Salzburgs Arbeitnehmer mussten 2011 ein Einkommens-Minus von 2 Prozent hinnehmen. Da ist aber der Lohnzuwachs von 1,3 Prozent schon inkludiert.

Dass den Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern von den jährlichen Einkommenszuwächsen wenig bis gar nichts übrigbleibt, ist leider nichts Neues – das ungerechte Steuersystem und die Inflation haben in den letzten Jahren die Lohnerhöhungen geschluckt. So gut können die Gewerkschaften gar nicht verhandeln, das Geld kommt einfach bei den Menschen nicht an.

Reallohnverluste. 2011 mussten die Beschäftigten sogar ein reales Einkommensminus von zwei Prozent hinnehmen. Das monatliche Bruttomedianeinkommen betrug 2011 in Salzburg 1.847 Euro. Unser Bundesland liegt damit um 4,3 Prozent unter dem österreichischen Schnitt von 1.931 Euro. Die höchsten Löhne werden in Vorarlberg (2.018 Euro) bezahlt. Am wenigsten ins Geldbörsel bekommen die Burgenländer mit 1.631 Euro.

Salzburg auf Platz 7. Salzburg hat sich im Bundesländer-Ranking gegenüber der Einkommensstatistik 2010 um einen Platz verschlechtert und liegt nur mehr an siebenter Stelle. Die Gründe dafür liegen in der heimischen Wirtschaftsstruktur. In Salzburg sind vergleichsweise schlechter bezahlte Jobs im Tourismus, Gastgewerbe und Handel überrepräsentiert, während in anderen Bundesländern – etwa Oberösterreich – der Anteil an besser entlohnten Arbeitsplätzen in der Produktionswirtschaft weitaus höher ist.

„Der private Konsum ist einer der wichtigsten Eckpfeiler unserer Wirtschaft. Ich erinnere daran, dass in der Krise die Kaufkraft der Beschäftigten der Trumpf war."

Siegfried Pichler
AK-Präsident

Ungerechte Steuerwelt. AK-Präsident Siegfried Pichler: „Eine vollkommen verkehrte Welt – Wohnen, Lebensmittel, Heizen und Treibstoff werden immer teurer, die Einkommen hingegen immer weniger. Und netto Zahlen die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer noch mehr drauf, da hier noch zusätzlich das ungerechte Steuersystem zuschlägt. Es ist höchste Zeit, dass die Besteuerung von Arbeitseinkommen reduziert und jene auf Besitz und Gewinne erhöht wird. Das ist nur gerecht!"

Um ein Drittel weniger. Auch an den anderen Fronten der Arbeitswelt gibt es leider wenig Positives zu berichten. Die Benachteiligung der Frauen bei den Löhnen ist nach wie vor unerhört groß: Um fast ein Drittel verdienen die Arbeitnehmerinnen weniger als ihre männlichen Kollegen. Die Lohnschere ist zwischen 2010 und 2011 um gerade mal 0,5 Prozent zusammengegangen. ■

ANZEIGE

Ausmalaktion im Jugendzentrum Mühlbach.

Das Jugendzentrum Z1 in Mitterberghütten erhielt einen neuen Anstrich.

Autowaschen auf der Autobahnraststätte Flachauwinkl.

Ein Tag mit... n

72 H OHNE KOMPROMISS

Jugendsozialaktion. Österreichs größte Jugendsozialaktion - durchgeführt von der Katholischen Jugend in Zusammenarbeit mit youngCaritas und Hitradio Ö3 - stand in diesem Jahr unter dem Schwerpunkt „Solidarität der Generationen“ und fand von 17. bis 20. Oktober statt.

Mehr als 500 Jugendliche, darunter auch zahlreiche PongauerInnen, haben sich in 45 Einzelprojekten an Österreichs größter Jugendsozialaktion "72 Stunden ohne Kompromiss" in der Erzdiözese Salzburg beteiligt. Die Projekte waren dabei abwechslungsreich und herausfordernd.

Mitterberghütten. So war das Jugendzentrum Z1 am Zimmerberg in Mitterberghütten Schauplatz einer großen Aufmöbelaktion. Aufgeteilt in mehrere Gruppen strichen Jugendliche aus dem Großraum Bischofshofen Geländer und Türstöcke, erneuerten den Gartenzaun und versorgten sich dabei selbst. Zwei Schülerinnen der Tourismusschule Bischofshofen unterstützten das Versorgungsteam beim Kochen.

Radstadt. 15 Teilnehmerinnen setzten sich 72 Stunden lang mit der Situation von Straßenkindern auseinander und schlüpften in deren Rolle indem sie ihr Geld zu Hause ließen und von dem lebten, was die Radstädter ihnen gaben. Das Geld, das sie für ihre Dienste als Autowäscherinnen und Schuhputzerinnen auf der Autobahnraststätte in Flachauwinkl erhielten, kommt einem Jugend-Eine-Welt-Projekt für Straßenkinder in Ecuador zugute.

Mühlbach. Vielseitig wurden die Jugendlichen in Mühlbach am Hochkönig in einem dreiteiligen Projekt gefordert. Sie unternahmen einen Herbstspaziergang mit den Bewohnern des örtlichen Altersheimes und renovierten einen Teil ihres Jugendzentrums. Da sie planen im Frühling ein Haus für eine bedürftige Familie in Srebrenica in Bosnien zu bauen, nutzten sie die 72 Stunden ohne Kompromiss um eine Bausteinaktion vorzubereiten. Interessierte können Teile des Hauses ersteigern und somit die jungen Bauherren bei der Finanzierung unterstützen.

Projekte im Pongau. Die hier genannten Projekte zeigen nur eine kleine Auswahl, der von 17. bis 20. Oktober im Pongau durchgeführten Aktionen. Weitere Eindrücke, Fotos und Videos zu 72 Stunden ohne Kompromiss finden sich im Internet unter www.72h.at. n

FOTOS: PRIVAT

EXPERTEN-TIPP

Dünger für's Gehirn

Viele von uns unterschätzen den Einfluss, den das Essen auf das Gehirn haben kann. Kanadische Wissenschaftler etwa haben untersucht, wie sich mehr als 4500 Fünftklässler ernähren. Nachdem soziale Faktoren herausgerechnet wurden, blieb das Essen übrig. Je ausgewogener (viel Obst und Gemüse, wenig gesättigtes Fett) sich die Schüler ernährten, desto besser konnten sie lesen und schreiben. Aufmerksamkeitsstörungen, Demenz, Rechtschreibschwäche und auch Schizophrenie gehen Studien zufolge mit einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren einher. Sogar die Hirngesundheit ganzer Nationen wird von den Ernährungsgewohnheiten seiner Einwohner geprägt. In vielen westlichen Staaten ist der Konsum von Omega-3-Fettsäuren in den vergangenen hundert Jahren dramatisch zurückgegangen, während die Rate von Depressionen auf ein höheres Niveau gestiegen ist. Nicht so in Japan, wo roher Fisch das Nationalgericht ist: Dort ist krankhafte Trübsal bis heute selten. In Norwegen haben Forscher untersucht, wie der Verzehr von Meeresfrüchten auf das Gehirn älterer Menschen wirkt. Befragt wurden über 2000 Männer und Frauen zwischen 70 und 74 Jahren zu ihren Essgewohnheiten und man stellte ihnen Denkaufgaben. Fazit: Wer durchschnittlich mindestens 10 g Fisch pro Tag verspeiste, der meisterte die Aufgaben besonders gut. Der Effekt stieg mit der Dosis. Bei ca. 75 Gramm Fisch, wurden die besten Ergebnisse erzielt. Einig ist sich die Wissenschaft allerdings auch darin, dass es ein Zuviel geben kann. Bei regelmäßigen Fressattacken geht es dem Denkorgan aus bisher noch ungeklärten Gründen sogar an die Substanz. Dies lässt eine Kernspin-Untersuchung von Übergewichtigen befürchten: Je mehr die Probanden auf die Waage brachten, desto weniger wog ihr Gehirn.

Dr. med. univ. Michaela Gruber
www.DieVitalpraxis.at, drgruber@sbg.at
Tel.: 0664 346 74 09

Workshop Skibau

BAU DIR DEINEN SKI

Unikate. Ein Inserat in einem Magazin sorgte dafür, dass Rupert Thurner sich im Rahmen eines Workshops der Brüder Ostermann seinen Ski selbst baute. Nun möchte der St. Johanner in Zusammenarbeit mit den "Ostermännern" dies auch weiteren Pongauern ermöglichen..

Wenn Rupert Thurner über die Pisten wedelt, erntet er erstaunte Blicke. Nein, nicht aufgrund seiner Fahrtechnik, sondern wegen seiner Ski im Holzlook, die unter all den Markenmodellen hervorstechen. "Ich habe ihn selbst gebaut", lautet seine Antwort auf die Frage, welche "komischen Dinger" er denn fährt. Erstaunte, leicht amüsierte Blicke des Gegenüber sind die Folge und Rupert Thurner erklärt: "Das Brüderpaar Ostermann aus Niederösterreich bietet Workshops, in denen man sich seine Ski selbst bauen kann." Schnell wird das Interesse geweckt und die vorher noch mit leichter Belustigung ins Auge gefassten "Latten" werden näher begutachtet.

Bau den Ski. Dass das System der selbstgebauten Ski funktioniert, kann Rupert Thurner nur bestätigen. "Es sind wahrscheinlich keine Ski, die man jeden Tag fährt, sondern eben für besondere Skitage nutzt. Aber das wichtigste ist, dass sie funktionieren. Und das tun sie", zeigt er mit Stolz sein Unikat, welches er Ende 2011 herstellte. "Ich habe damals ein Inserat in einem Magazin gesehen", blickt er zurück. Gemeinsam mit einem Mitarbeiter meldete er sich daraufhin für den nächsten Workshop in der Buckligen Welt in Niederösterreich an. "Organisiert und durchgeführt werden diese regelmäßig von den Brüdern Ostermann", erzählt Rupert Thurner. Die Idee, sich ihre Ski selbst zu bauen entstand beim Betrachten eines

Rupert Thurner mit seinem selbst gebauten Unikat-Ski.

Im November finden zwei Skibau-Workshops in St. Johann statt.

Paar Ski beim Sportartikelhändler ihres Vertrauens in Obertauern. "Das können wir auch!", war damals die Ansage der beiden gelernten Tischler. Und tatsächlich haben sie es nach zahlreichen Versuchen und Testläufen geschafft, Unikatski's zu produzieren. Ihr Wissen und Know-How geben Sie nun in Workshops an Interessierte weiter.

Unikate. 2,5 Tage dauert dabei ein Workshop. "Das Know-How, die Werkzeuge und das Material wird zur Verfügung gestellt", weiß Rupert Thurner. Bevor es allerdings an die Umsetzung des eigenen Unikats geht, müssen noch grundlegende Dinge bezüglich Fahrkönnen, Taillierung bzw. ob Ski (Rocker, Carving, Twintip, Touren,..) oder Snowboard gebaut werden möchte, geklärt werden. "Aufgrund dieses Fragebogens erstellen die Ostermänner, wie die beiden Brüder genannt werden, eine entsprechende Vorlage für den Skibau", erklärt Rupert Thurner. Ein perfekter Handwerker muss man übrigens nicht sein. "Es genügt, wenn man mit beiden Händen zupacken kann", heißt es von Seiten der Ostermänner. Dem Selbstbau steht also nichts im Wege und auch im Design sind so gut wie keine Grenzen gesetzt. "Im Grunde kann jedes Holz, Stoff, bedrucktes Papier, etc. verwendet werden", kann man mit gutem Gewissen behaupten, ein einzigartiges Paar Ski zu fahren.

Workshop im Pongau. Interessierte Pongauer haben im November nun die Möglichkeit, sich in St. Johann ihren Ski selbst zu bauen. "Gemeinsam mit den Brüdern Ostermann werde ich zwei Workshops organisieren", so Rupert Thurner, der dafür die Werkstatt seines Betriebes zum Arbeiten zur Verfügung stellt. "Der erste Workshop wird voraussichtlich von 9.-11. November, der zweite von 30. November - 2. Dezember stattfinden. Anmeldungen sind direkt bei mir möglich." Kostenfaktor: ca. 600,- Euro exkl. Bindung und einschleifen von Belag und Kanten im Skisportfachgeschäft. n

Kontakt

Anmeldung/Info
Rupert Thurner
5600 St. Johann
Tel: 06412-5536
rupert.thurner@sbg.at

Malerei Strobl
St. Johann im Pongau

„Stilvolle Gestaltung mit Kreativtechniken"

Gestalten Sie Ihre Wohnräume neu - Zeit für Gemütlichkeit

Kreative, abwechslungsreiche Gestaltungen mit metallischen oder antiken Effekten verleihen ein neues Wohngefühl. Tapeten mit lebendigen Motiven sind wieder im Trend. Der Meisterbetrieb Strobl bietet Ihnen individuelle Farbkonzepte mit allergisch getesteten Wohlfühlfarben an.

Sie werden sehen und erleben wie ein gelungenes Farbenspiel positiv in verschiedenen Lebensbereichen wirkt.

Lassen Sie sich von uns beraten, um Ihren Wohnräumen einen neuen Charme zu verleihen. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören, ihr Malerei Strobl Team.

Malerei Strobl • 5600 St. Johann im Pongau • Steggasse 2
Tel. 06412 / 20 0 40 • strobl@malereistrobl.at

Unsere neue Homepage ist online! www.malereistrobl.at

Malerei Strobl · STROBL · Strobl GerüstBau. · Malerei Strobl · STROBL · Strobl GerüstBau.

BAUERNSCHACH - EIN MÜHLBACHER WINTERTHRILLER

Am Samstag, den 10. November 2012, präsentiert „blohappat“, um 20:00 Uhr einen Großmeister des Kabaretts im Kulturzentrum Knappenheim in Mühlbach am Hochkönig: Thomas Stipsits gilt als der talentierteste Nachwuchskabarettist in Österreich (u.a. Gewinner des österr. Kabarettpreises 2012) und wird von der Presse bereits in einem Namen mit Josef Hader und Gerhard Polt genannt. Mit seinem fünften Solo-Kabarettprogramm „Bauernschach – ein Winterthriller“ gastiert der burgenländische Kabarettist erstmals in der Hochkönigregion. Die Eintrittskarten kosten im Vorverkauf € 15,- (AK: € 18,-) und sind ab 22.10.2012 in den Filialen der RAIKA Bischofshofen und Mühlbach am Hochkönig und in der Sparkasse Mühlbach am Hochkönig erhältlich. Für Inhaber des "Kulturpasses" ist der Eintritt kostenlos. Einlass ist um 19:00 Uhr. Kartenreservierungen sind unter der Telefonnummer 0676/86 86 01 29 oder per E-Mail an blohappat@sbg.at möglich. Ein kostengünstiger Zubringerbus (€ 2,00 - telefonische Anmeldung erforderlich - 0676/86 86 01 29) bringt Kabarettfreunde umweltbewusst und sicher von Bischofshofen nach Mühlbach am Hochkönig und wieder zurück

ST. VEITER KIRSCHE

Am 21. September wurden von St. Veiter Schulkindern gemeinsam mit Peter Rathgeb vom Obst- und Gartenbauverein der Sonnenterrasse beim Seelackenmuseum verschiedene Kirschbäume (Buschkirsche, Halbstamm) mit der Ursorte "St. Veiter Kirsche" gepflanzt. Die "St. Veiter Kirsche" gedeiht im milden Klima der Sonnenterrasse besonders gut, der Bestand der Bäume ist allerdings schon sehr alt und sie war vom aussterben bedroht, da sie in Gärtnereien und Baumschulen nicht mehr käuflich zu erwerben war. Der Baumspezialist Rudi Tautermann sorgt wieder dafür, dass die bekannte und altbewährte Ursorte "St. Veiter Kirsche" wiederbelebt und auch wieder zu kaufen ist.

The BossHoss eröffnen den Winter

SAISONSTART: 1. DEZ.

Am 1. Dezember 2012 sind The BossHoss der Top Act bei der offiziellen Wintereröffnung in Obertauern. Sie werden dort unter anderem auch „Don’t Gimme That“ singen, doch die Botschaft, die davon ausgeht, ist eigentlich genau das Gegenteil: „Gib ihn Dir, den Winter in der Schneeschüssel Österreichs“. Den vielen BossHoss Fans, die nicht nur tatkräftigen Country-Rock, manchmal gemischt mit Tijuana-Elementen hören, sondern den Winterstart auch mit eigener Tat auf der Piste erleben möchten, macht Obertauern sehr preisgünstige Angebote. Insbesondere die Tickets zum The BossHoss Live-Konzert sind in den Event-Partnerhotels in Obertauern, Untertauern und Tweng zu bevorzugten Konditionen erhältlich. Details und Ticketinfos auf www.obertauern.com, info@obertauern.com, TVB Obertauern, Tel. 06456-7252.

Vormerken:

24. November: Headphone Party

7. Dezember Ö3 Krampusparty am Gamsleiten Parkplatz. Eintritt frei.

LANGJÄHRIGE MITARBEITER GEEHRT

Den beiden Mitarbeitern der Tischlerei und Tapeziererei Möbel Sendlhofer GmbH in Bad Gastein, Georg Viehhauser (40 Jahre) und Josef Hell (20 Jahre), wurde kürzlich von der WKS die goldene bzw. bronzene Medaille für langjährige Mitarbeit verliehen. Josef und Silke Sendlhofer bedanken sich bei den Jubilaren für ihren engagierten Einsatz sowie die Betriebstreue und Loyalität.

möbel sendlhofer
...schöner Wohnen, besser Leben
miesbichlstrasse 32, 5640 bad gastein
tel: 0 64 34 / 26 71, fax: 0 64 34 / 36 00
office@moebel-sendlhofer.at
www.moebel-sendlhofer.at
ANZEIGE

gewinnspiel #1

Das Weekend Pongaumagazin verlost

3 Vignetten für das Jahr 2013

So einfach nehmen Sie an der Verlosung teil:

1. Erinnern Sie sich, wann Sie das Pongaumagazin aus Ihrem Briefkasten genommen haben.

2. Schreiben Sie das Datum in eine Mail oder auf eine Postkarte.

3. Schicken Sie uns die E-Mail mit dem Datum unter dem Kennwort „Vignette“ an office@pongaumagazin.at oder die Postkarte an: Weekend Pongaumagazin, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann. Einsendeschluss: 21. November 2012

gewinnspiel #2

Aqua Salza & Weekend Pongaumagazin verlosen

2x Wellness-Paket
"Romantisches Duett" (2 Personen)

Beinhaltet: Tages-Einritt für 2 Personen in das Sauna- und WellnessParadies (inklusive Nutzung der WasserWelt sowie des Solebades mit AquaSound), 2x Bademantel- und Handtuchverleih (gegen Pfand), Entspannung: Zeremonie nach Wahl im Dampfbad, ca. 40 Min., Kaiserbad für 2 Personen nach Wahl, ca. 30 Min., 1x Entspannung für die Powerfrau, ca. 50 Min., 1x Entspannung für den bewegten Mann, ca. 50 Min., Dinner: Thai Curry Huhn oder Fitness-Salat

So einfach nehmen Sie an der Verlosung teil:

1. Schicken Sie uns eine E-Mail mit unter dem Kennwort „Wellness“ an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte an: Weekend Pongaumagazin, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann. Einsendeschluss: 21. November 2012

Innovative Technologie n

AUS FREUDE AM CARVEN

Freemotion. Ein innovativer Skischuh brachte den Gewinn des ISPO Brandnew Awards 2012 und somit auch den Durchbruch. Nun startet Christian Schrempf mit seinem Pongauer Unternehmen "Freemotion" international durch.

Eine zufällige Begegnung mit Kurt Hilgarth, einem der erfolgreichsten Wintersportgeräte-Entwickler weltweit, brachte den Bischofshofener Christian Schrempf in die Welt der Skischuhproduktion. Als Geschäftsführer von Freemotion etabliert er nun unter gleichem Namen einen Skischuh, der laut Firmenauskunft quasi "neu erfunden" wurde.

Innovation Freemotion. Mehr Kontrolle, weniger Kraftaufwand, leicht und bequem - das sind nur einige Punkte, die den Skischuh beschreiben. "Für viele ist das Schönste am Skifahren, endlich aus ihren klobigen, harten, schweren und unbequemen Skischuhen zu kommen", so Christian Schrempf. "Wir haben deshalb ein Produkt entwickelt, das Komfort und Leichtigkeit mit struktureller Stärke verbindet." Das Freemotion-System besteht dabei aus zwei Hartschalenteilen mit eingearbeiteter Stahlfeder für mehr Druck auf den Ski und weniger Kraftaufwand und einem Komfortschuh mit Seilzugverschnürung. "Beides zusammen ergibt ein absolut neues Carving-Schuhsystem - revolutionär in seiner Funktion und einzigartig in Design und Flexibilität", erklärt der Geschäftsführer. "Und das Beste: kalte Füße, rasche Ermüdung sowie ein mühsames an- und ausziehen gehören der Vergangenheit an."

Christian und Manuela Schrempf starten mit "Freemotion" durch.

FOTOS: HOLZMANN FREEMOTION

Test bestanden. Zahlreiche Profis haben den Skischuh, der bereits in der dritten Serie produziert und in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Belgien und Slowenien in ausgewählten Vertriebsstellen erhältlich ist, getestet. "Darunter ist zB. auch das kanadische Damen Skinationalteam, die Freemotion mit Begeisterung im Training einsetzt", lässt Christian Schrempf wissen. "Auch Professor Baldur Preiml, olympischer Bronzemedaillengewinner und ehem. österreichischer Nationalteamtrainer im Skisprung, ist von unserer Technologie überzeugt und spricht sogar von einem Quantensprung in eine neue Dimension der Ski-

Der innovative Carving-Skischuh "Freemotion" wurde bereits mit dem ISPO Brandnew Award ausgezeichnet. Für den Salzburger Innovationspreis 2012 (Verleihung: 6. November) ist er ebenfalls nominiert.

schuhtechnologie." Professor Heinz Petanjek, langjähriger Trainer der österreichischen Herren-Ski-Nationalmannschaft und staatlich geprüfter Skilehrer, ist ebenfalls von Freemotion überzeugt und entwickelte deshalb auch eine eigene Lehrmethode für den alpinen Skilauf. "Es werden auch 250 Volksschüler aus Salzburg (Projekt von SBG-Events, Intersport Arena Flachau, Hermann Maier Skischule Flachau und Freemotion) mit dem Freemotion Lehrkonzept unterrichtet und zum Skifahren begeistert", weiß Erich Schlaminger, Vertriebsleiter Freemotion. „Für diesen Winter ist zudem eine Zusammenarbeit mit der Skischule Hermann Maier und der Intersport Arena in Flachau geplant, auch werden im Gasteinertal zehn staatliche Skilehrer mit dem Freemotion Lehrkonzept ausgebildet.

Neuer Firmensitz. Seit dem Gewinn des ISPO Brandnew Awards 2012 in der Kategorie Hardware Winter wächst die Nachfrage stetig und so sah man sich damit konfrontiert, die Räumlichkeiten des Unternehmens zu vergrößern. "Durch Zufall haben wir in St. Martin ein entsprechendes Baugrundstück gefunden", übersiedelt Freemotion voraussichtlich noch im November 2012 von Bischofshofen in die neu errichtete Firmenzentrale, die nach Abschluss der drei geplanten Ausbaustufen rund 800m² Fläche aufweisen wird. Neben den Büroeinheiten und dem Lager ist dann auch eine Teilproduktion vor Ort geplant. "Derzeit produzieren wir vorwiegend in China und nur zu einem geringen Teil in Österreich", gibt Geschäftsführer Christian Schrempf Auskunft. In der kleinen Pongauer Gemeinde freut man sich jedenfalls, dass sich Freemotion mit seiner innovativen Technologie ansiedelt. "Wir bedanken uns auf diesem Wege für die bereits erfolgte gute Zusammenarbeit bei der Gemeinde St. Martin und dem Architekten Hans Gwechenberger von TB-plan und freuen uns auf unseren neuen Firmensitz", so Christian Schrempf. n

Kontakt

Christian Schrempf GmbH - FREEMOTION
Brunnadergasse 21
5500 Bischofshofen
Tel: 06462 - 33063
www.freemotion.cc

Martin Seer
2x in Wagrain

Holzschnitzereien
&
Edelsteine
Tel: 06413-8645
members.aon.at/holzschnitzer.seer

Besuchen Sie uns:
Markt 147,
5602 Wagrain

Besuchen Sie uns:
Markt 24,
5602 Wagrain

Reichhaltiges Angebot an:
traditionellen und modernen Holzschnitzereien. Erstaunliche Vielfalt an persönlichen Geschenkideen!

Reichhaltiges Angebot an:
Mineralien, Edelsteinen, Heilsteinen, unzählige Varianten an Schmuck in vielen Formen und Edelsteinen, Geschenke für jeden Anlass, die echte Freude bereiten!

Ausstellung von allen für alle

SCHNITTPUNKTE/STANDPUNKTE

Kultur:Plattform. Das Vorurteil "Ich verstehe ja nichts von Kunst" möchte die Kultur:Plattform mit der neuesten Ausstellung "Schnittpunkte/Standpunkte" ausräumen. Eingeladen ist dazu jeder, die Vernissage findet am 9. November statt.

Geht es um Bildende Kunst, bekommt man oft folgendes Satz zu hören: "Ich verstehe ja nichts von Kunst." Dieses Vorurteil möchte die Kultur:Plattform mit "Schnittpunkte/Standpunkte", einer Ausstellung von allen für alle, gerne ausräumen.

Von allen für alle. "Wir bieten damit KünstlerInnen und Kunstschaffenden aus St. Johann im Pongau und Umgebung eine Möglichkeit Arbeiten in unterschiedlichsten Stilen, Techniken, Medien zu präsentieren. Wir wollen aber auch das Interesse der Bevölkerung an Kunst wecken und fördern. Vielleicht können wir auch der gängigen Rastlosigkeit entgegenwirken, indem man sich die Zeit nimmt anzusehen wie viel Kreativität in Menschen aus unserer Umgebung steckt. Man muss nichts von Kunst verstehen um trotzdem etwas schön zu finden. Die KünstlerInnen geben uns Einblick in ihre Gedankenwelt, egal ob es sich um Landschaftsbilder, Akte oder eine kritische Arbeit zu einem aktuellen Thema handelt. Wir zeigen KünstlerInnen aller Altersgruppen und deren Arbeiten wie Malerei, Fotografie, Skulptur, Plastiken, Video – diese Vielschichtigkeit präsentieren wir in dieser Ausstellung" informiert die Kultur:Plattform und lädt alle dazu ein, aktiv teilzunehmen - ob als Aussteller oder Betrachter!

Vernissage. Die Vernissage zur Ausstellung findet am Freitag, den 9.11.2012 um 20:00 Uhr statt, die Ausstellung ist vom 9. – 30.11.2012 jeweils MI DO FR von 16:00 – 19:00 Uhr geöffnet.

Aktive Ausstellungsführung. Am Mittwoch den 14.11.2012 findet die interaktive Ausstellungsführung "wer-wie-was ist Kunst" statt, in der sich die Kinder an einem Holzdruck versuchen können, selbst einen kleinen Film erarbeiten dürfen oder einfach ihrer Phantasie beim Aquarell freien Lauf lassen können. Der Eintritt ist frei! Informationen über den genauen Ablauf der geplanten Herbstausstellung, sowie der Kinderführung sind auf der Homepage der Kultur:Plattform unter www.kultur-plattform.at erhältlich.

Teilnehmer in alphabetischer Reihenfolge:
Aschbacher Reinhold, Brandl Holger, Burku Wolf, Bürgler Roland, Dirschl Dietmar, Drack Christine, Greiffenhagen Iris, Gumpold Brigitta, Huber Patricia, Kapeller Barbara, Krawagna Ulrike, Langeder Elisabeth, Mader Harald, Maurer Evelyn, Mausch Carla, Moser Heike, Moser Moritz, Motreskou Vitus, Oberthaler Peter, Rohrmoser Andreas, Schabiner Anna-Lena, Tischer Heinz, Torres Maria, Ulmer Julia, Zerzer Ulrike, Zwerschina Franz.

...die ganz besondere...
Adventausstellung bei Blumen Egger
Lassen Sie sich von den duftenden,
leuchtenden Adventsbegleitern inspirieren....
Charlotte und Team freuen sich auf Ihren Besuch!
Freitag, 16.11. ab 15:00 Uhr
Samstag, 17.11. 08:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 18.11. 10:00 - 15:00 Uhr
Blumen Egger
Meister floristik
Hauptstraße 93 5600 St. Johann /Pg. 06412/8490 www.blumen-egger.at

WERFENER KATHREINTANZ

Der Heimatverein "D'Hohenwerfner" führt wieder das traditionelle "Werfener Kathreintanzfest" am Samstag, den 10. November 2012 im Festsaal Tenneck durch. Beginn: 20:00 Uhr. Mitwirkende: Weberhäuslmusi, Hubertus Dreigesang, Pongauer Almhornbläser, welche den Brauchtumsabend mit unseren Heimatverein "D`Hohenwerfner" mitgestalten. Durch das Programm führt Stefan Holzer. Anschließend an das Programm spielt die Weberhäuslmusi zum allgemeinen Tanz auf, wobei auch leichte und lustige Volkstänze nicht fehlen werden.

BIO MACHT SCHÖN

Die St. Johanner Grünen waren am 12. Oktober anlässlich der Bio-Aktionswoche am Schifferplatz in St. Johann und vor dem örtlichen Bauernladen unterwegs, um Fairtrade-Stofftaschen zu verteilen. "Es haben sich viele interessante Gespräche zu den Themen Ernährung, Regionalität und Lebensmittel ergeben", heißt es von Seiten der Grünen. Die Taschen mit dem Aufruck "Bio macht schön" waren äußerst beliebt und so waren alle 60 innerhalb von nur einer Stunde vergriffen.

EINKAUFSTAXI

Bequem von Zuhause zum Geschäft, zu Arztpraxen, Therapie, Cafe oder zu einer anderen Erledigung? In Schwarzach können Sie Ihre Angelegenheiten im Ort ab sofort bequem und kostengünstig mit dem Einkaufstaxi, welches auf Initiative von Schwarzach aktiv seit 24. Oktober angeboten wird, erledigen. Ein Anruf (Tel. 0664-3387525) genügt und rund 30 Minuten später steht das Einkaufstaxi vor der Tür. Bei Bezahlung in einem Schwarzacher Betrieb wird die Fahrkarte gestempelt und so kann der Benutzer gratis zurück nach Hause fahren (ohne Einkauf kostet die Rückfahrt ebenfalls 1,10 Euro). Wird die Probezeit (24.10.-24.12.2012) gut angenommen, wird das Einkaufstaxi ab 2013 zur Dauereinrichtung.

Je nach Lust und Laune widmet sich Rupert Kreuzberger sen. seinem Hobby,dem Schnitzen.

Krippen, Vogelhäuser, Alben,...

IN HOLZ GESCHNITZT

Hobby. Rupert Kreuzberger sen. arbeitet leidenschaftlich gern mit dem Material Holz. Die Endprodukte in Form von Vogelhäusern, Schränken, Krippen, Alben und vielem mehr erhalten vorwiegend seine Kinder, Enkelkinder oder auch gute Freunde.

Betritt man das Haus von Rupert Kreuzberger sen. in Bischofshofen, sticht sein Hobby direkt ins Auge. Von Schränken über Kommoden bis hin zu diversen kleinen Dekorationsgegenständen - hier ist vieles kunstvoll und in Eigenarbeit aus Holz geschnitzt. Die in die Arbeiten gesteckte Zeit und die Liebe zum Detail ist dabei unübersehbar.

Nicht verkäuflich. "Am liebsten schnitze ich aber für meine Kinder, Enkelkinder oder auch gute Freunde", erzählt Rupert Kreuzberger sen. "Wenn jemand unbedingt für etwas bezahlen will, wird es nichts", so seine Einstellung und der Grund dafür, dass die besonderen Holzarbeiten nicht verkauft werden. Aber auch ohne Aufträge von anderen findet Rupert Kreuzberger sen. bei seinem Hobby immer wieder Projekte, die im Laufe der Zeit umgesetzt werden.

Krippenbau. Mit Vorliebe widmet sich der Bischofshofener dabei zum Beispiel dem Krippenbau, in dessen Bereich vor allem das Nachbauen von alten Bauernhäusern zu seiner Spezialität zählt. "Ich habe zum Beispiel den Hof meines Großvaters als Krippe nachgebaut", zeigt er ein Exemplar und verweist auf die kleinen Details, die seine Krippen so besonders machen. "Bis hin zur Tür des Brotofens oder dem geschmiedeten und geschnitzten Werkzeug - ich mache alles selbst", gibt er Auskunft. Wichtig ist ihm dabei die alte Tradition, die nicht verloren gehen soll. "Es wird alles originalgetreu nachgebaut." Um noch etwas mehr Professionalität in seine Werke zu bringen, besuchte der Bischofshofener auch einen Krippenbaukurs. "Dabei habe ich zum Beispiel gelernt, wie man die Landschaft rund um die Gebäude malt, damit diese ihre Wirkung entfaltet."

Vogelhäuser, Alben & Co. Neben den Krippen entstehen in der Schnitzwerkstatt im eigenen Haus zudem diverse Vogelhäuser, Ahnenbücher, Fotoalben, Schränke und vieles mehr. Die Liebe zum Detail ist dabei bei keinem der Werke zu übersehen. "Ich schreibe auch

Von Krippen über Vogelhäuser bis hin zu Alben oder Schränken - Rupert Kreuzberger sen. steckt viel Liebe zum Detail in seine Arbeiten.

gerne", so Rupert Kreuzberger und gibt einen Einblick in das liebevoll gestaltete Ahnenbuch seiner Familie. "Damals waren die Fotos noch sehr teuer", hat dieses für ihn nicht nur persönlichen Wert.

Naturmaterialien. Die Materialien für Krippen, Vogelhäuser und Co sammelt Rupert Kreuzberger sen. vorwiegend während Spaziergängen oder Wanderungen in der freien Natur. "Ich habe vielleicht auch das nötige Auge dafür", sieht er Besonderheiten meist sofort. Auf die Suche begibt er sich deshalb meist nicht bewusst. "Dann findet man nämlich genau das, was man sich vorstellt, ohnehin nicht." So werden einfach überall Hölzer, Wurzeln, etc. gesammelt und im Nebenraum der Werkstatt vorübergehend gelagert, ehe sie dann entsprechend ihre Weiterverwendung finden. Den Umgang mit dem Schnitz- und Tischlerwerkzeug sowie anderen Arbeitshilfen hat sich der Bischofshofener übrigens selbst beigebracht. "Es war früher so, dass man keinen Beruf gelernt hat, sondern vieles von anderen gezeigt bekam", blickt er zurück. "Ein wenig Talent und der nötige Willen genügen, nichts Besonderes. "Das ist eine ganz normale Erscheinung", bleibt er bescheiden. n

Audi A4 Avant TDI S-LIne quattro
Bj. 03/2012, 177 PS, 12.387 KM
Vollausstattung
NP € 51.500,- VK € 42.900,-

VW Golf Variant TDI 4Motion
Bj. 04/2010, 105 PS, nur 25.147 KM
Parkpilot, elektr. Klima, Tempomat
VK € 21.900,-

Audi A1 TDI
Bj. 03/2011, 105 PS, 13.765 KM
gute Ausstattung
NP € 28.130,- VK € 19.900,-

Audi A4 Avant
TDI LeMans Edition S-Line, quattro
Bj. 04/2007, 140 PS, 130.591 KM
VK € 18.500,-

Große Auswahl an Jungwagen und Vorführwagen.
www.nemecek.co.at

nemecek

Nemecek GesmbH. • Salzburgerstraße 37 • A-5550 Radstadt
Tel. 06452/4259-417 • www.nemecek.co.at

NEUHEITEN 2012

FLIESEN - MARMOR - KACHELÖFEN
SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

A-5541 ALTENMARKT/PONGAU Oberndorferstr. 498
Tel. +43(0)64 52/55 28 Fax +43(0)64 52/69 49
E-Mail: fliesen.sendlhofer@sbg.at

EXPERTEN-TIPP

Eindringen von Wurzeln oder Ästen

Bezüglich des Eindringens von Wurzeln oder Ästen ergibt sich aus dem Gesetz das Recht, die Wurzeln eines fremden Baumes aus seinem Grund zu reißen und die über seinem Luftraum hängenden Äste abzuschneiden oder sonst zu benützen. Bei diesem Selbsthilferecht ist allerdings zu beachten, dass der beeinträchtigte Nachbar sein Recht nur unter möglichster Schonung der fremden Bäume und Gewächse und fachgerecht ausüben darf.

Die Kosten der Beseitigung hat grundsätzlich der beeinträchtigte Nachbar zu tragen. Davon ist nur abzugehen, wenn die Äste oder Wurzeln Schaden angerichtet haben oder anzurichten drohen. Dann soll der Baumeigentümer zur Hälfte mit den notwendigen Kosten der Beseitigung der Wurzeln oder Äste belastet werden.

Handelt es sich beim Nachbargrundstück allerdings um Wald und würde der nachbarliche Wald durch Beseitigung überhängender Äste und eindringender Wurzeln einer offenbaren Gefährdung durch Wind oder Sonnenbrand ausgesetzt werden, dann darf der Eigentümer des an den Wald angrenzenden Grundstücks diese Äste und Wurzeln nicht beseitigen.

Vor Einbringung einer Klage hat der Nachbar zwingend zunächst eine außergerichtliche Streitbeilegung zu versuchen.

Dr. Felix Haid,
Rechtsanwalt in Eben im Pongau
Tel.: 06458 / 20008,
ra.haid@aon.at

Ein Blick in die Küche

ZU GAST IM MAMASITAS

Kochen. Mitten im Stadtzentrum von St. Johann liegt das Mamasitas. Traditionelle mexikanische Gerichte sowie herzhafte Tex-Mex Variationen werden hier von Laszlo (Lazi) zubereitet.

Ein Stückchen Mexiko findet man im Mamasitas im St. Johanner Obermarkt. Hier trifft alte mexikanische Tradition auf bodenständige Tex-Mex Küche - zubereitet von Laszlo (Lazi), der seit mittlerweile fast elf Jahren als treue Seele des Mamasitas in der Küche den Kochlöffel schwingt. Und wie so manch anderer, hat auch er seine Geheimrezepte, damit Steaks, Spareribs, Buffalo-Wings, Potato-Wedges und viele weitere Spezialitäten ein besonderer Gaumenschmaus werden. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie beim angeführten Rezept auf der nächsten Seite nicht alle Zutaten der Gewürzmischung finden.

All you can eat. Neben den angebotenen Tex-Mex-Gerichten werden von Laszlo Mittwochs und Freitags vor allem die gegrillten, nach ei-

Chicken Fajitas
Rezept siehe nächste Seite

Spareribs
all you can eat - jeden Mi & Fr

FOTOS: HOLZMANN

Seit elf Jahren bereitet Laszlo (Lazi) im Mamasitas traditionelle mexikanische Gercihte sowie herzhafte Tex-Mex Variationen zu.

nem Spezialrezept zubereiteten Spareribs gekocht. An diesen Tagen gilt nämlich das Motto "all-you-can-eat-Spareribs" und es kann zum Einheitspreis soviel gegessen werden, wie man will. Wer anderes bevorzugt, bekommt dies natürlich auch serviert und diejenigen, die zwar im mexikanischen Ambiente essen wollen, aber heimische Spezialitäten bevorzugen, werden vom Küchenchef ebenfalls kulinarisch verwöhnt. "Monatlich servieren wir wechselnd auch lokale Favoriten, wie zB. Schweinsbraten oder Gordon Bleu", lässt Inhaber Herbert Viehhauser (Vizi) wissen.

Feiern aller Art. Das Mamasitas eignet sich übrigens auch ideal für Feiern jeglicher Art. "Für diese Anlässe ist zum Beispiel die Fiesta Platte grande, mit einer Auswahl aller Grill-Gerichte, wie Steak vom Angus, Ripperl, Buffalo-Wings, Riesengarnelenspieß, Miesmuscheln mit Tomatensauce, Ofenkartoffel und vielem mehr, ideal", so Vizi. Dem kulinarischem Ausflug nach Mexiko steht im Mamasitas in St. Johann also nichts im Wege. n

Advent im Gebirg

30. November bis 2. Dezember 2012

Adventmarkt. Mehr als 40 Aussteller aus der Umgebung präsentieren ganztägig im Kultur und Kongresshaus St. Johann selbstgefertigtes Kunsthandwerk. Abgerundet wird der Adventmarkt mit kulinarischem Angebot, mondgeschlägerten Christbäumen und landwirtschaftlichen Produkte heimischer Bauern.

Konzert des Gymnasiums St. Johann. Am 30. November singen und musizieren die Schüler des Gymnasius St. Johann im Kultur und Kongresshaus und bringen das Publikum in adventliche Stimmung. Eintritt frei.

Kiwanis Boogie-Night. Am 1. Dezember ab 20 Uhr fliegen im Kultur und Kongresshaus St. Johann wieder die Tasten! Christoph Steinbach wird heuer das Flair der Bourbon Street von New Orleans auf die Bühne zaubern und hat dazu bekannte Stars engagiert. So kommen Nicole Rochelle, Jelly Germain, Martin Schmitt, Pete York und Robert Shumy. Karten erhalten Sie im KuK am Dom, Tel.06412/8080.

Volksmusikalisches Adventsingen. Am 2. Dezember um 15:30 Uhr machen sich die Hirtenkinder der Musikhauptschule St. Johann mit ihren Instrumenten auf den Weg, um dem Jesuskind die bescheidenen Gaben darzubringen. Weiters unterhalten die Bläser der Hoagaschtmusi, der Bolzwanger Dreigesang, die Dreifach Zithrig, der Innergebirg Viergesang und die Bolzwanger Geigenmusi.

Nähere Informationen: www.st.johann-im-pongau.kiwanis.at

Der etwas andere Advent

EIN BLICK IN DIE KÜCHE...

SO WIRD'S GEMACHT:

1. Die Hühnerfilets in Streifen schneidne und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

2. Geschnittene Paprika, Mais, rote Bohnen, Zwiebel und fein gehackten Knoblauch dazugeben.

3. Das angebratene Fleisch und Gemüse mit etwas Eisbergsalat garnieren, mit geriebenem Käse bedecken und im Backrohr überbacken.

Tipp: Welcher Käse verwendet wird, ist Geschmackssache. Am besten schmilzt allerdings Käse mit 45 Prozent Fettanteil, wie zb. Cheddar, Gouda, etc. - je nach Geschmack kann auch eine Kombination verschiedener Sorten verwendet werden.

5. Tortillas in einer Pfanne, am Grill oder im Backrohr erwärmen.

6. Die überbackene Gemüse-Hühner-Pfanne mit Petersilie garnieren und gemeinsam mit den warmen Tortillas servieren.

7. Die Tortillas füllen und genießen. MAHLZEIT!

Chicken Fajitas

Hühnerfilet
Paprika (rot, gelb, grün)
Zwiebel (rot, weiß)
Mais
rote Bohnen
Eisbergsalat
Salz, Pfeffer
Knoblauch
Gewürzmischung (ua. mit: Koreander, Oregano, Paprikapulver, weißer Pfeffer, Ancho, weißer Pfeffer + Geheimzutat)
Käse
Petersilie
Maisfladen (Tortillas)

SCHECKÜBERGABE

Der Kartenerlös des 3. Flachauer Sänger- und Musikantentreffen sowie der Erlös der von den Flachauer Künstlern Johann Kreuzer und Alois Stangl zur Versteigerung zur Verfügung gestellten Bilder ging an die "Lebenshilfe Radstadt". Am 17. Oktober war es nun soweit, die Flachau Event-Wirte, Bgm. Thomas Oberreiter, Vize-Bgm. Rupert Kreuzer, Obmann vom Tourismusverband Flachau Jakob Kaml und Christian Sparber waren bei der Lebenshilfe in Radstadt zu Besuch und übergaben einen

Scheck in der Höhe von Euro 5.680,- an Hansjörg Rettenwender und Andreas Lackner (beide Lebenshilfe).

RICHTIGSTELLUNG

Eine aufmerksame Leserin des Weekend Pongaumagazin hat uns auf einen Fehler in der letzten Ausgabe aufmerksam gemacht. Irrtümlicherweise wurden abgebildete Heufiguren dem Ort Filzmoos zugeteilt. "Diese wunderschönen Heufiguren wurden im Ort Eben im Ortsteil Schattbach aufgestellt", so die Leserin. Wir möchten dies hiermit richtig stellen und entschuldigen uns für unseren Fehler. Nebenstehend noch einmal das betreffende Foto der Heufiguren aus Eben.

Premierenfeier am 9./10. November

DER GOLF. DAS AUTO.

Der neue Golf ist da! Und mit ihm zahlreiche Innovationen.
Wir laden Sie ein zur Probefahrt mit dem Golf der 7. Generation: so leicht wie nie – so umweltfreundlich wie nie – so sportlich wie nie – so innovativ wie nie – der neue Golf ist da!
Für das leibliche Wohl sorgen kulinarische Köstlichkeiten und eine „zauberhafte“ Show von Magic Max. Er verzaubert unsere kleinen und großen Gäste am Freitag von 14.30 bis 16.30 in St. Johann und am Samstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr in Bischofshofen. Unsere jungen Fahrer können zudem auf einer Go-Cart Bahn erste Fahrversuche starten.

Erleben Sie den neuen Golf live bei einer Probefahrt am 9. November von 9.00 bis 17.00 Uhr und am 10. November von 9.00 bis 15.00 Uhr.

Ihr Vierthaler-Team freut sich auf Ihren Besuch.

ANZEIGE

Der Golf. Das Auto.

Der neue Golf ist da. Mit vielen innovativen Highlights wie z. B. der Multikollisionsbremse, dem ergoActive Sitz und anderen unzähligen Ideen, die das Fahren noch komfortabler, effizienter und sicherer machen.

Besuchen Sie uns am 9. und 10. November zur Probefahrt in unseren Betrieben.

Verbrauch: 3,8–5,3 l/100 km.
CO_2-Emission: 99–123 g/km. Symbolfoto.

Das Auto.

Vierthaler
MOBILITÄT VERPFLICHTET
BISCHOFSHOFEN | ST. JOHANN/PG
06462/2532 06412/8440
www.vierthaler.at

Unterstützen Sie die Lions bei ihrern Aktivitäten. Die Spenden kommen ungeschmälert ihrem Verwendunszweck zugute. Nächste Gelegenheit wäre zB. bei diversen Adventmärkte.

Die Not drückt überall

FREUDE SCHENKEN

Lions Club. "Unser Glück ist nicht selbstverständlich", wissen die Mitglieder der Lions Clubs und helfen dort, wo es notwendig ist - persönlich, schnell, unbürokratisch und in erster Linie in der Heimatgemeinde bzw. im Bezirk des jeweiligen Clubs.

Menschlichkeit - so lautet die oberste Prämisse der weltweit größten Serviceorganisation "Lions Club". Die Lions, wie die Mitglieder der einzelnen Clubs genannt werden, haben es sich deshalb zum Ziel gesetzt, dem Nächsten zu helfen - persönlich, schnell und unbürokratisch. "Dabei unterliegen die jeweiligen Projekte strengen Kontrollen, damit die Hilfe auch wirklich dort ankommt, wo sie benötigt wird", weiß Richard Resch, 1. Präsident des Lions Club Pongau Höch. "Sollte sich herausstellen, dass versucht wird, aus einem Hilfsprojekt Profit zu schlagen, wird die Mithilfe unsererseits auch sofort gestoppt."

Hilfe im Bezirk. Neben Gemeinschaftsprojekten im ganzen Land sowie auf internationaler Ebene in der dritten Welt und in Ländern, die von einer Katastrophe heimgesucht wurden, helfen die Lions aber in erster Linie in der Heimatgemeinde bzw. im Bezirk des jeweiligen Clubs. "Die Not drückt überall. Schon in der eigenen Gemeinde", wissen die Lions, deren Hilfe vielfältig ist und von in Not geratenen Mitmenschen über die Unterstützung behinderter Menschen in ihrer Therapie und Integration, aktiver Seniorenbetreuung und Förderung begabter Kinder und Jugendlicher bis hin zu Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge und zur Unterstützung der Erhaltung alten Kulturgutes und kultureller Einrichtungen reicht. "Da wir wissen, dass unser Glück nicht selbstverständlich ist, versuchen wir, unseren Nächsten zu helfen, unsere gemeinsamen Möglichkeiten im Dienste anderer einzusetzen, um dem Ziel eines menschlichen Miteinanders näher zu kommen", erfolgt ein intensiver, persönlicher Einsatz ohne jeglichem Verwaltungaufwand, in ideeller und materieller Form, sofort und unbürokratisch sowie rasch und zielorientiert. Die Lionsclubs weisen dabei besonders darauf hin, dass der Verwaltungsaufwand aus den monatlichen Beiträgen seiner Mitglieder bestritten wird und somit alle Spenden ungeschmälert ihrem Verwendungszweck zugute kommen. "Das unterscheidet Lions wesentlich von anderen Service- und Hilfsorganisationen. Wir

FOTOS: LIONS CLUB PONGAU HÖCH

können garantieren, dass sämtliche Spenden zu 100 Prozent dort ankommen, wo sie benötigt werden", ergänzt Richard Resch.

Für Behinderte im Pongau. So zum Beispiel beim neusten Projekt, welches vom Lions Club Pongau Höch unterstützt wird. "Es handelt sich dabei um den Besuchsdienst im St. Vinzenz Heim in Schwarzach", gibt Richard Resch, der aus eigener Erfahrung um die Wichtigkeit dieser Freiwilligenarbeit weiß, Auskunft. "Hier ist es zwar in erster Linie die Zeit, die außenstehende Personen den betreuten Heimbewohnern schenken und dadurch für Abwechslung in deren Alltag sorgen, wir möchten jedoch für den finanziellen Aufwand für zB. Versicherungen, Ausflüge oder einen Besuch in der Cafeteria, den sich viele BewohnerInnen selbst nicht leisten können, sorgen." Aus diesem Grunde ruft der Lions Club Pongau Höch deshalb nicht nur dazu auf, den Bewohnern des St. Vinzenz Heims im Rahmen des Besuchsdienstes ihre Zeit zu schenken und mit ihnen etwas zu unternehmen, sondern auch dazu, Patenschaften zu übernehmen. "Bereits der kleinste Betrag hilft - und wenn es nur ein Euro ist, der monatlich überwiesen wird", weiß Richard Resch. Die im Rahmen der Patenschaft überwiesenen Beträge werden vom St. Vinzenz Heim gänzlich nach bestem Wissen und Gewissen entsprechend an die BewohnerInnen verteilt, eine Auskunft darüber kann jederzeit eingeholt werden. "Es ist schön, Freude zu schenken und anderen helfen zu können", nennt Richard Resch seinen Grund zur Hilfe und hofft auf rege Beteiligung in der Pongauer Bevölkerung. n

Kontakt

für Patenschaften/ Besuchsdienst
St. Vinzenz Heim
Schernberg 1
5620 Schwarzach
Tel: 06415 - 7210
KtoNr. 13102
BLZ: 35055
Kennwort: Patenschaft

Die Pongauer Lions Clubs Pongau Höch, Gasteinertal, St. Johann und der Damenclub Pongau Millenium helfen persönlich, schnell und unbürokratisch - vorwiegend in den Heimatgemeinden bzw. im Bezirk Pongau.

Die Lions-Damen des Lions Club Pongau Millenium überreichten erst kürzlich den Mitgliedern des Behindertensportvereins Pongau einen Scheck in Höhe von 3000,- Euro zur Anschaffung eines neuen Behindertenbusses.

Kochen
Essen
Sitzen
Wohnen
Schlafen

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee...
Hauptstraße 64, 5600 St.Johann/Pg.
Tel. 06412/6305 - info@wohnstudioresch.at
www.wohnstudioresch.at

ICH BLEIB DA HOTEL MAMA

Mamma mia! Das Leben draußen ist kein Honiglecken - und so verlassen junge Leute immer später ihr Elternhaus. Manche gar nicht, wenn's nicht unbedingt sein muss. Ein weltweiter Trend. *Von Gert Damberger*

Der gemeine Nesthocker: er schmutzt, frisst den Kühlschrank leer, arbeitet nicht und treibt seine hart arbeitenden Erzeuger in den Wahnsinn. Das war die Ausgangslage der Reality-TV-Serie „Schluss mit Hotel Mama“ auf Kabel 1. In den bis heuer produzierten Staffeln wurden nicht mehr ganz junge Auszugskandidaten vor laufender Kamera ins kalte Wasser der Selbstständigkeit gekippt. Das Aufstehen, Sockenwaschen, richtig Anziehen und Jobsuchen drillte der Fernsehcoach, eine Kreuzung aus Psycho-Onkel und Feldwebel, der schon mal einen Besuch im Obdachlosenasyl organisierte, um den „Faulpelzen“ die Rute ins Fenster zu stellen. „Schluss mit Hotel Mama“ wurde kein Quotenhit. Offensichtlich schrammte das auf Sozialporno getrimmte Erziehungsfernsehen wieder einmal zu sehr an der Wirklichkeit entlang. So nah will man nun wieder auch nicht fernsehen.

Nesthocken als Trend. Ein Faktum: Das „Hotel Mama“ ist nicht nur der Dauernistplatz für übergewichtige Kids ohne Schulabschluss, sondern beinahe die Lebensform schlechthin für junge Erwachsene. Laut europäischem Statistikamt wohnen in den EU-Ländern derzeit 75 Prozent der jungen Erwachsenen unter 24 Jahren bei den Eltern oder einem Elternteil. Besonders krass ist die Ablösungsproblematik in Italien, wo über 60 Prozent der Männer und 50 Prozent der Frauen unter 35 mit den Eltern die Wohnung teilen.

Laut Statistik „Kind“. Und wie sieht's in Österreich aus? Laut Statistik Austria sind fast drei Viertel der Männer (73 Prozent) und über die Hälfte der Frauen (54 Prozent) in der Altersgruppe zwischen 20 und 24 noch nicht flügge. Im Alter bis 29 bevorzugen immer noch mehr als ein Drittel

FOTOS: COLOURBOX, NIKADA/GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK

„Mit spätestens 25 muss man von zu Hause ausgezogen sein, sonst besteht höchste Gefahr, dass man infantil bleibt."

Rüdiger Opelt
Psychotherapeut, Buchautor

„Heute bestimmen wirtschaftliche Überlegungen der Jugendlichen den Zeitpunkt ihres Auszuges. Das Alter spielt bei ihnen dabei keine Rolle."

Mag. Philipp Ikrath
Jugendforscher am Institut für Jugendkulturforschung

(35,1 Prozent) aller Männer das Elternhaus, während der Anteil der Frauen an den Nesthockern auf immerhin 18,7 Prozent geschrumpft ist. Bemerkenswert ist der Anteil der männlichen Hotel Mama-Bewohner zwischen 30 und 39: Nur mehr 4,2 Prozent der Frauen, aber noch immer 12,6 Prozent aller Männer werden in der Haushaltsstatistik nach wie vor als „Kind" geführt.

Männer ohne Eile. Frauen scheint es also generell leichter zu fallen, sich vom heimischen Futtertrog zu lösen. Die Entwicklungspsychologin Ulrike Sirsch von der Uni Wien bestätigt diese Interpretation. „Frauen binden sich früher und beeilen sich mehr mit ihrer Lebensplanung, weil für sie die biologische Uhr der Mutterschaft tickt." Für Sirsch ist es auch klar, dass Mädchen mehr Alltagskompetenzen als Buben erwerben, wenn sie zu Hause im Haushalt mithelfen. Auch das, so die Psychologin, führe dazu, dass sich junge Frauen eher abnabeln.

Das leidige Geld. Als End-Dreißiger noch „Kind" sein – was in den wilden 1970er-Jahren ultrapeinlich war, sei jetzt durchaus gesellschaftsfähig, sagt Manfred Zentner vom Wiener Institut für Jugendkulturforschung. Den Trend zur späten Ablösung macht Zentner grundsätzlich an der wirtschaftlichen Wetterlage und der abnehmenden Kaufkraft der Lehrlingsentschädigungen, Gehälter und Studienbeihilfen fest. „Es ist heutzutage weitaus schwieriger geworden, einen eigenen Haushalt zu gründen, vor allem in den Städten, wo das Wohnen teuer ist." Vielen jungen Erwachsenen bleibe da gar nichts anderes übrig, als weiterhin das Jugendzimmer zu belegen. „Das ‚Hotel Mama'", meint Zentner, „ist wegen der Wohnproblematik vor allem auch ein urbanes Phänomen." Aber eben auch ein zeitgeistiges, wie der Jugendforscher bestätigt.

Man kann miteinander. Früher zog man aus, um »

Schmitten, Kitzsteinhorn, Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang

10 JAHRE SKI ALPIN CARD

Vor zehn Jahren haben sich die drei Pinzgauer Skiregionen Schmitten, Kitzsteinhorn und der Skicircus Saalbach Hinterglemm Leogang zu einer Kooperation zusammengeschlossen. Entstanden ist daraus die Ski Alpin Card - eine Saisonkarte für drei Skigebiete mit sechs Monaten Gültigkeit. Sichern auch Sie sich die "Lizenz für einen extra langen Winter" auf 338 Pistenkilometer und zahlreichen Skirouten mit 106 Liften und Bahnen - und das beste: erreichbar in einem Umkreis von nur 30 Kilometern. Erhältlich ist die Ski Alpin Card im Schmitten-Info-Center sowie an den Talstationen Kitzsteinhorn, Schattberg X-press, Zwölferkogel und Asitz und im TVB Saalfelden. www.skialpincard.at

„Mei, Mama!" Der Bulle von Tölz und seine legendäre Mutter.

endlich die Wände nach Gusto bekleben, das Zimmer nonchalant zu vermüllen und den Freund/die Freundin übernachten zu lassen – heute darf man das auch daheim bei Muttern. Das Verhältnis der Generationen zueinander hat sich entspannt, die Lebensstile haben sich angenähert, liberale Erziehungsmethoden sind fest etabliert. Zeitgemäß tickende Eltern drohen im Konfliktfall kaum noch mit dem Tritt in den Hintern, eher verfügen sie sich klammheimlich in die Familientherapie und fragen sich: „Was haben wir falsch gemacht?" Bei so viel Kuscheln lässt es sich gut miteinander aushalten.

Nesthocker-Typen. Wenn dann auch noch der Service stimmt, steht der Generationen-WG nichts mehr im Wege. Doch Nesthocken ist nicht gleich Nesthocken. Es gibt unterschiedliche Ansätze dazu, wie Psychologen festgestellt haben. Die „Boomerangs", die „Pragmatiker" und die „Anhänglichen" (siehe Kasten). Die pragmatische Einstellung („daheim ist's billiger") kommt nicht mehr nur dort vor, wo gespart werden muss. Es gibt sie auch in der oberen Mittelschicht und sogar unter den Reichen.

Hotel Mama mit 5 Sternen. In Japan und den USA sind Singles, die nach dem Studium wieder in die Villen der Eltern einrücken, um sich ein noch besseres Leben leisten zu können als sie ohnehin schon haben, längst eine heftig umworbene Käuferschicht. Wer die französische Filmkomödie „Tanguy" gesehen hat, weiß, was ein verwöhnter und anhänglicher Nesthocker ist. Tanguy ist ein erfolgreicher Uni-Dozent Ende zwanzig in Paris und kommt bei den Frauen an, was er auch weidlich ausnutzt. Längst könnte er sich eine eigene Bleibe leisten, sogar unter Pariser Verhältnissen. Aber er will das Penthouse der Eltern nicht missen. Und vor allem – er hat sie zu sehr lieb. Was diesen immer unheimlicher wird und sie in der Idee bestärkt, den Musterknaben loswerden zu müssen.

Defizite? Der Film hat vielen Quartiergebern von erwachsenen Mit-Essern aus der Seele gesprochen. Die sich fragen: „Auch wenn's praktisch ist, billiger und superharmonisch – stimmt da vielleicht etwas nicht?" Es stimmt in der Tat nicht immer alles. Die Entwicklungspsychologie bestätigt die Lebensweisheit, dass Spät- oder nie Ausziehende Defizite entwickeln können. Die da sind:

DIE NESTHOCKER-TYPEN

Der Boomerang: Nach einer Lebenskrise zieht er/sie wieder bei den Eltern oder einem Elternteil ein.

Der/die Pragmatische: „Wohnen bei meinen Eltern erspart mir Mietezahlen und andere Widrigkeiten und ermöglicht es mir, mich auf das zu konzentrieren, was mir wichtig ist. Zum Beispiel meine Karriere."

Der/die Anhängliche: Er/Sie schätzt einfach die Geselligkeit mit den Eltern so sehr, dass er sich nicht vorstellen kann, woanders zu leben.

„Generation Praktikum": Es sind Nesthocker wider Willen. Hunderttausende bestens ausgebildete junge Italiener, Griechen und Spanier arbeiten zu Mc-Job-Konditionen, die kein selbstständiges Leben ermöglichen.

FOTOS: ISTOCKPHOTO/THINKSTOCK, COLOURBOX.COM, RUDNIK CHRISTIAN/AC-TION PRESS/PICTUREDESK.COM, MAURITIUS IMAGES, NEUMAYR / SUSI BEBEGER, FOTO WILKE

zu wenig Durchsetzung und Freiheitswillen, geringere Risikobereitschaft, weniger Bereitschaft, eine Beziehung einzugehen und mangelnde Alltagstauglichkeit.

Endlich frei. Und dann sind ja auch noch die Eltern selber mit ihrem Freiheitsdrang. Was tun, wenn man als Best Ager endlich sturmfreie Bude haben will und der Nachwuchs einfach nicht weicht? Oder nach der Scheidung wieder vor der Tür steht? Und man einander langsam, aber sicher auf die Nerven geht? Jugendkulturforscher Manfred Zentner kennt Fälle, „da haben die Eltern einfach den Kindern die Wohnung überlassen und sind ins Wochenendhaus gezogen." n

IM GESPRÄCH

Manfred Zentner

Der Jugendforscher über das entspannte Verhältnis zwischen den Generationen.

■ Kommen Eltern und Kinder jetzt besser miteinander aus als früher?
Ja, es gibt weniger Konflikte, beziehungsweise werden Probleme konstruktiver gelöst. Eltern und Kinder sind einander auch kulturell sehr viel nähergekommen. Zum Beispiel im Einrichtungs- und Kleidungsstil. Früher hat man sich geniert, Freunde nach Hause einzuladen, weil es dort so spießig aussah. Heute kauft die Patchworkfamilie gemeinsam bei Ikea.

■ Das heißt, es ist alles eitel Wonne in Österreichs Familien?
Man muss das auch so sehen: Weil sich die Wohnsituation verbessert hat und die Familien kleiner geworden sind, geht man sich nicht mehr so auf die Nerven wie früher. Viele Jugendliche haben ihren Wohnbereich und können dort schalten und walten, wie es ihnen beliebt.

■ Wenn die Wehrpflicht abgeschafft wird, entfällt dann nicht ein Lebensabschnitt, in dem man quasi zur Abnabelung genötigt wird?
Nach meinen Erfahrungen sind junge Männer danach froh, dass sie den Kasernen entronnen sind. Die fühlen sich daheim dann wieder umso wohler.

MMag. Manfred Zentner ist leitender Mitarbeiter des Instituts für Jugendkulturforschung in Wien.

3 Jahre MP Ofen und Gartenstudio Mairhofer

ES WURDE GEFEIERT

Doppelten Grund zum Feiern gab es am 12. Oktober im MP Ofen und Gartenstudio Mairhofer in Bischofshofen. Zum einen galt es nämlich, auf das dreijährige Firmenbestehen anzustoßen, zum anderen wurde das Geschäft um einen neuen Schauraum mit ausgestellten Infrarotkabinen und Saunen der neuesten Generation erweitert.
Zahlreiche Kunden und Interessenten nutzten die Gelegenheit, gratulierten Paul Mairhofer und seinem Team zum Jubiläum sowie der Eröffnung des neuen Schauraums und ließen sich zudem kulinarisch vom Haubenkoch Peter Rohrmoser mit auf einem Holzherd zubereiteten und in mühevoller Arbeit zu kulinarischen Kunstwerken angerichten Speisen verwöhnen.

Paul Mairhofer stellt in seinem Schauraum cirka 90 Öfen und Herde sowie 20 Saunen und Infrarotkabinen aus. Im Schaugarten befinden sich des weiteren zwei Schwimmbäder mit Überdachungen, ein Gartenteich, Gartenhäuser, Pavillons und eine Außensauna.
Das Team von MP würde sich über einen Besuch von Ihnen freuen.

23.Oktober – 22. November

DAS INDIANISCHE HOROSKOP

Schlange. Jetzt ist in der Natur die Zeit des ersten Frostes und empfindlich kalter Nächte. Die Zeit des Nebels, der Blätter die am Boden vermodern und diesen mit Nährstoffen versorgen, was wiederum Erneuerung bewirkt. Bei Menschen, die in diese Zeit hineingeboren wurden, findet man großes Interesse an allem Neuen.

Schlangen-Menschen haben eine geheimnisvolle Ausstrahlung. Sie sind in sich verschlossen und wirken nach außen hin oft kalt und unnahbar. Ihr Verstand ist sehr rege, sie sind wissbegierig, ihr Forschungsdrang hört ein Leben lang nicht auf. Ihre Ideen präsentieren sie oft zu einem ungünstigen Zeitpunkt und stoßen dann auf wenig Begeisterung. Wenn sie ihre Überlegungen reifen lassen und zu einem späteren Zeitpunkt darstellen, erhalten sie die Anerkennung, die ihre Ideen verdienen. Aber diese Ungeduld ist eine ihrer größten Schwächen. Schlangen sind sehr entschlossene Menschen, die intensiv leben und ständig offen sind für Neuanfänge. In Zeiten von Veränderungen blühen Schlangenmenschen auf, neuen Umständen passen sie sich mit Leichtigkeit an. Sie sind beharrlich und verfügen über eine hohe Konzentrationsfähigkeit. Starkes Interesse an Mysteriösem liegt in ihrem Naturell, sie haben auch einen besonderen Zugang zu Verstorbenen. Eine Schlange sollte man gründlich kennenlernen, bevor man über sie urteilt.

Lernen gewisser Lektionen. Als erste Lektion ist es wichtig, Geduld und Flexibilität zur Umsetzung der Ideen und Träume zu entwickeln. Mit wilder Entschlossenheit kann man andere nicht vom Wert der eigenen Ideen überzeugen, das löst eher Widerstände als Anerkennung aus.Eine weitere Lektion, die Schlangen-Menschen lernen sollen, ist, eine nötige innere Stärke zu entwickeln, um den enormen Aufgabenbereich zu bewältigen, den sie sich auferlegen. Die dritte und eine sehr wichtige Lektion: Spaß haben - Spaß zulassen. Schlangen sind ernst und entschlossen, stellen sich sehr oft großen Herausforderungen und lassen sich die vergnüglichen Seiten des Lebens entgehen. Sie neigen dazu, andere zu kritisieren, die unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen. Es ist wichtig Ferien vom Ernst des Lebens zu machen, Entspannung zu lernen. Das Verbergen tiefer Gefühle führt bei Schlangen-Geborenen zu Magengeschwüren, zu Darm- und Kreislaufproblemen. Nervlich bedingte Störungen sind bei diesen Menschen nicht selten.

Die Schlange und die Liebe. Sie strahlen eine magische Anziehungskraft aus und können ihre Partner in ihren Bann ziehen. Schlangen zeigen selten Gefühle, brauchen aber beständige Zuneigung. Der im Grunde zuvorkommende Schlangemann kann ein richtiger Tyrann sein, der auf echte Zuneigung mit Leidenschaft und Erotik reagiert. Die Schlange-Frau, die gerne das letzte Wort hat, kann sehr sinnlich sein, aber auch das Interesse am Sex komplett verlieren. Gerade die Schlangen können leidenschaftlich in der Liebe sein, aber auch so kühl wirken, dass sich der Partner alles andere als geliebt fühlt.

Richtungstotem: Grizzlybär. Der mächtige Grizzlybär wurde bei den Indianern zum Symbol für innere Kraft und Selbstvertrauen. In seinen Handlungen ist er wohl überlegt. Die Menschen mit diesem Totem sind ausdauernd, finden innere Kraft und stellen sich ihren Schwä-

FOTOS: FOTOLIA

chen. Sie haben den Mut aus ihren eigenen Erfahrungen zu lernen. Die Zeit des Frostes und der fallenden Blätter fällt in das Viertel des Westens. Das Herbst-Viertel lädt zum Innehalten ein, es ist die Zeit der Reife, der Weisheit und bringt Erfahrung mit sich. Dieser Einfluss zeigt sich bei den Schlangen-Menschen in ihrer Anpassungsfähigkeit, sie fühlen sich sowohl in der materiellen als auch spirituellen Welt wohl. Der Westwind hilft bei der Suche nach inneren Erkenntnissen und deckt verborgene Wahrheiten auf.

Elementtotem: Frosch. Er fühlt sich auf der Erde und im Wasser wohl, so können Schlangen-Menschen mit Hilfe ihrer Anpassungsfähigkeit überall zum Erfolg gelangen. Diese Menschen sind sensibel, nachdenklich, empfindsam. Sie neigen zur Verschlossenheit, das schützt sie vor Verletzungen. Sie brauchen absolute Freiheit und viel Verständnis um sich schöpferisch auszudrücken und Gefühle zu zeigen. Um neue Kraft zu schöpfen, suchen sie am besten einen Wasserplatz. Das Geräusch des Wassers und das Spiel des Lichtes im Wasser stärkt Geist, Körper und Seele und bringt wieder Lebenskraft mit jedem Atemzug.

Kraftstein: Amethyst. Mit Hilfe unseres Edelsteines können wir die Kraft der Erde erschließen. Der Amethyst ist ein Quarzkristall mit einem großen Farbspektrum vom blassen Lila bis hin zum dunklen Violett. Die beruhigende Energie fördert die innere Stärke, die Einsicht und gibt ein Gefühl des Friedens. Er soll bei Schlafstörungen und Kopfschmerzen helfen. Die Indianer glauben daran, dass sie der Amethyst vor Unheil schützt. Eine besonders wertvolle Hilfe ist der Amethyst für die Schlangen-Menschen beim Erreichen ihrer großen Ziele. Er hilft ihnen Mut und Zuversicht zu fördern, wenn sie größere seelische Verletzungen zu ertragen haben. Der besänftigende Einfluss bringt innere Ruhe zurück. Sie sollen immer einen Stein bei sich tragen. Zu Hause aufgestellt, vermittelt dieser Stein Ruhe und Frieden. Gereinigt wird er unter fließendem, kaltem Wasser – an der Luft getrocknet. In beide Hände genommen und kräftig angepustet soll er als Freund und Helfer im eigenen Leben willkommen geheißen werden. Zum Meditieren den Stein auf den Kopf legen und mit der rechten Hand festhalten. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gedanken und bitten Sie um Führung.

Seelenbaum: Weide. Der Name der Weide stammt aus dem Angelsächsischen und bedeutet biegsam. Die Flexibilität ist auch eine Eigenschaft der Schlangen. Wie die Weide unter wechselnden Bedingungen gedeihen kann, können sich Schlange-Geborene auf die Bedürfnisse der Menschen, mit denen sie zusammen leben, einlassen, ohne ihre eigene Persönlichkeit zu verlieren. Schlangen-Menschen können die Kraft des Weidebaumes nutzen um ihr Einfühlungsvermögen zu stärken und mehr Vertrauen in ihre eigenen Gefühle zu bekommen. Ihr Baum kann helfen, sensibler an Probleme heran zu gehen.

Seelenfarbe: violett. Diese Farbe kann helfen, die Gefühle und Denkweise zu stärken und zu klären. Violett besteht aus gleichen Teilen Rot und Blau und so kombiniert Violett beide Farbeigenschaften. Sie verkörpert also leidenschaftliche Sinnlichkeit mit Gelassenheit, aber auch Macht und Reichtum. Diese Farbe regt das Wahrnehmungsvermögen an. Mit Violett-Tönen in Wohnung oder Kleidung können die positiven Eigenschaften wie Entschlossenheit und Erfolgswillen verstärkt und das Selbstvertrauen gehoben werden. n

Lienbacher in St. Johann

SCHAURAUM NEU GESTALTET

Besuchen Sie unseren neu gestalteten Schauraum neben dem Diesel Kino St. Johann und verschaffen Sie sich einen Überblick über das umfangreiche Sortiment. Gerne stehen wir Ihnen mit fachkundiger Beratung zur Seite. In unserer Ausstellung können Sie etwa 50 Modelle in verschiedenen Farben, Mustern und Techniken anschauen, angreifen und ausprobieren.

Wir haben zudem einen Schlüssel- und Aufsperrdienst, auch für Reparaturen sind wir gerne für Sie da.
Alle Produkte werden auf Maß gefertigt, zur Abholung bereitgestellt oder auch gerne montiert.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Sie können sich auch direkt im Internet einen Überblick über unser umfangreiches Sortiment machen.
www.lienbacher.info

EINTAUCHEN & WOHLFÜHLEN

Wellness. Der berühmte Arzt Hippokrates hatte für die Griechen der Antike einen Rat: "Der Weg zur Gesundheit besteht aus einem duftenden Bad und einer Ölmassage pro Tag." Stimmte damals wie heute. Plätschern und Plantschen sind so ziemlich das Angenehmste was man gegen den Alltagsstress und das Herbstgrau tun kann. *Von Mag. Claudia Glavanits, Altenmarkt*

Wenn es draußen früher dunkel wird, fröstelt, stürmt, regnet oder sogar schneit, nähert sich auch das Stimmungsbarometer gnadenlos dem Nullpunkt. Jetzt heißt es einheizen, denn nichts hebt Laune und Lebensgefühl schneller als wohlige Wärme. Und das beste zum Aufwärmen – ab in die Wanne. Graue, verregnete Herbstabende sind die ideale Zeit für Besuche in der Wellnessoase Badezimmer.

Seelentröster. Das warme Wasser ist der beste Seelentröster und Hautschmeichler. Ein Bad reinigt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Im Wasser fühlt man sich leicht, durch die Wärme wird der Blutfluss erhöht, die Haut wird massiert, die Muskeln lockern sich, die Atmung wird tief und gleichmäßig. Sich in der Wärme treiben lassen, vertreibt Hektik, Anspannung und beruhigt gestresste Gemüter. Zwischen Schaumbergen und Duftölen kann man so richtig entspannen.

Wellness-Tempel Bad. Während ein kühles Bad am Morgen munter macht, ersetzt das Eintauchen in die warmen Fluten vor dem Schlafengehen die Schlaftablette. Zum Relaxen am Abend ist eine Wassertemperatur von 37 bis max. 39 Grad empfehlenswert. Verwandeln Sie Ihr Badezimmer in einen Wellness-Tempel mit Duftkerzen, Duftlampen, speziellen Badezusätzen, einem Gläschen Sekt oder einer guten Tasse Tee, vorgewärmten Handtüchern oder Bademantel – einfach mit allem, was Ihnen gefällt und gut tut. Ein paar Tropfen Duftöl in die Duftlampe geben – Lavendel wirkt beruhigend, Zitrusdüfte wie Limone und Bergamotte beleben und Sandelholz lässt es beim Candle light Bad zu zweit so richtig knistern. Die Badezeremonie sollte allerdings nicht länger als zwanzig Minuten dauern, sonst macht der Kreislauf schlapp! Zu heißes Langzeitbaden strapaziert zudem auch die Haut, der Säuremantel wird angegriffen und sie reagiert mit Trockenheit und gereizt. Und noch eines: Lange Vollbäder sind für Menschen mit hohem Blutdruck, Hautkrankheiten und Fieber nicht geeignet.

Herbstabende sind die ideale Zeit für Besuche in der Wellnessoase Badezimmer.

Duftendes Badevergnügen. Badezusätze mit ätherischen Ölen duften herrlich und verzaubern die Badewanne in eine kleine Duftoase. Je nach Badezusatz kann es entspannen, schläfrig machen, verschönern oder einer Erkältung vorbeugen. Da sich ätherische Öle nicht mit dem Badewasser verbinden und auf der Oberfläche schwimmen, mischen Sie Ihr Öl in einen halben Becher Schlagobers, Milch, Honig mit pflegenden Ölen oder mit Meersalz. Geben Sie diese Mischung ins Badewasser und Ihrem Badevergnügen steht nichts mehr im Wege. Warme Aromen wie Vanille und Kokosnuss spenden Trost bei

FOTOS: FOTOLIA

Traurigkeit und helfen die gefürchteten Heißhungerattacken zu mindern, fruchtige Duftnoten wecken neue Energie. So zB. entführen Orangenblüten in mediterrane Gegenden und ermöglichen es wenigstens in Gedanken den Sommer zu verlängern. Tannennadeln sind extrem erdig, verleihen Geborgenheit und wecken die Erinnerung an einen langen Waldspaziergang. Der Duft von Lavendel lockt das Sandmännchen an. Und wer das Entspannungsbad mit in die Träume nehmen möchte, legt sich ein Säckchen mit getrocknetem Lavendel unter das Kopfkissen. Vorsicht bei der Dosierung von ätherischen Ölen als Badezusatz. Hier gilt es sehr sparsam umgehen und den direkten Hautkontakt meiden, denn einige Öle können allergische Reaktionen auslösen!

Erkältungsbad. Wenn die Erkältung schon zugeschlagen hat, wirkt ein Erkältungsbad wahre Wunder. Thymianöl, Eukalyptusöl, Latschenkieferöl und Fichtennadelöl sind dabei die häufigsten Zusätze. Sie wirken lindernd auf den Husten, befreien die Atemwege und helfen Viren und Bakterien erfolgreich zu bekämpfen.

Baden wie Cleopatra. Die ägyptische Königin verdankte ihre Schönheit dem täglichen Bad in Esels- oder Stutenmilch. Milchbäder machen die Haut extra weich, denn der pH-Wert der Milch entspricht dem der menschlichen Haut. Das darin enthaltene Milchfett stabilisiert den natürlichen Säureschutzmantel und versorgt die Haut mit jeder Menge Feuchtigkeit. Außerdem wird die Haut durch die Milchsäuren gestrafft. Gönnen auch Sie sich ein luxuriöses Bad und geben Sie einen Liter Vollmilch oder Milchpulver ins Badewasser. Das reinweiße Erlebnis kann mit etwas Honig versüßt werden: vier Teelöffel in warmer Milch auflösen, einen Schuss Obers hinzugeben und langsam ins Badewasser rühren.

Sprudeltabletten. Wer es besonders liebt, greift zu Sprudeltabletten. Sie prickeln im Wasser und schenken einem einen Mini-Whirlpool-Effekt für Haut und Sinne. Und wer dem Luxus noch eines draufsetzen will, streut Blütenblätter ins Badewasser, wie zB.: Rosenblätter. Ein Rosenblütenbad verspricht Wohlbehagen und Pflege ganz besonderer Art. Die pflegenden und revitalisierenden Eigenschaften der Rosenblüten machen so ein Bad zum wahren Wellnessfest. Während die Inhaltsstoffe den Körper verwöhnen, berauscht der Duft der Rosen die Sinne und sorgt für romantische Gefühle, also der Garant für den Badetraum zu zweit.

Ölbad. Bei trockener Haut ist ein Ölbad optimal, denn es enthält rückfettende Substanzen, die sich wie ein schützender Mantel auf die Haut legen und samtig weiche Haut verleihen. Für ein Ölbad eignen sich Mandelöl, Pfirsichkernöl, Jojobaöl, Weizenkeimöl oder auch gewöhnliches Babyöl.

Schaumbad. Schaumbäder machen nicht nur Kindern Spaß! Hochwertige Badezusätze erkennt man an den extrafeinen, weichen Schaumwolken. Und auch die Farbe des Badewassers spielt eine wichtige Rolle für ein angenehmes Wellnessbefinden: Blau hat eine entspannende Wirkung, Orange eine aktivierende und Grün hebt die Stimmung.

Verwöhnprogramm. Das Plantschen im Badewasser entzieht der Haut extrem viel schützendes Fett: Je höher die Wassertemperatur und je länger die Badezeremonie dauert, desto stärker ist der Austrocknungseffekt. Nach dem nassen Vergnügen deshalb unbedingt von Kopf bis Fuß eincremen. Dabei darf so richtig ins Fettnäpfchen gegriffen werden, denn nach dem Bad sind die Poren weit geöffnet und die Hautzellen heißen Pflegeprodukte mit offenen Armen willkommen. Duftende Pflegeöle und reichhaltige Körpercremen sind absolute Hautschmeichler und machen die in der kalten Jahreszeit von Pullis und Strümpfen aufgeraute Haut wieder streichelzart. Trockenöle zum Aufsprühen und flüssige Körperlotionen ziehen schnell ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen. Durch den Aufenthalt im Wasser sind Nägel und Hornhaut aufgeweicht und lassen sich leicht bearbeiten.

Gesichtspflege. Die Krönung des Verwöhnprogramms: die Gesichtspflege. Peelings fördern die Durchblutung und holen müde Haut aus dem Dornröschenschlaf. Gesichtsmasken versorgen Ihre Haut optimal mit einer ordentlichen Portion an Nähr- und Wirkstoffen. Einen weichen Kussmund erhalten Sie, indem Sie eine dicke Schicht Honig auf Ihre Lippen auftragen und lange einwirken lassen. Gegen schwere, geschwollene Augenlider: zwei Teebeutel Schwarztee in kochendem Wasser zwei Minuten ziehen lassen, ausdrücken und als Kompressen für sieben Minuten auf die Augen legen. Das erfrischt die Haut um die Augen. Entfliehen Sie dem Alltagsgrau und gönnen Sie ich einen Kurzurlaub in Ihrer Badewanne!

EXPERTEN-TIPP

Tipps gegen „Aufschieberitis“

Anstehende Aufgaben schieben viele von uns ewig vor sich her. Entgegen der Annahme erledigt sich zwar Manches – aber keinesfalls Alles und schon gar nicht immer von selbst. Vielmehr ist es eher so, dass der Berg vor uns größer und unbezwingbarer wird, der Frust immer größer und das Ziel somit immer schwerer erreichbar erscheint. Beim genauen Hinschauen braucht es für einen klassischen „Hinausschieber“ meist auch ein Einen, der sich nicht scheut, die Dinge in die Hand zu nehmen und zu erledigen. Somit sind auch Konflikte schon vorprogrammiert.

Wenn auch für Sie immer öfter - kurz bevor Sie an eine Aufgabe herangehen anderes wichtiger zu sein scheint, könnten die folgenden Tipps helfen:

1. Werden Sie sich darüber klar, wie wichtig die Aufgabe ist
2. Malen Sie sich im Gedanken ein Bild darüber, wie es sein wird, wenn Sie die Aufgabe erledigt haben
3. Setzen Sie sich eine Belohnung für das Erreichte
4. Programmieren Sie sich positiv: Sagen Sie sich Botschaften wie: ich schaffe es, ich kann das …
5. Erstellen Sie einen Stufenplan – zerlegen Sie Ihr Vorhaben in Teilziele
6. Vergessen Sie dabei nicht auf Pausen und Pufferzeiten

Wenn das alles nicht hilft, sollten Sie Ihren Blick schärfen auf das, was Sie daran hindert, Unerledigtes anzugehen – gibt es (un)bewusste Widerstände, wollen Sie überhaupt etwas ändern, haben Sie (mehr oder weniger bewusste) Befürchtungen, dass sich die Situation für Sie verschlechtern könnte…

Beim Aufdecken und Bearbeiten solcher Widerstände kann psychologische Unterstützung hilfreich sein!

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Mag.a Martha Saller
Tel.: 0664/16 32 490
Mag.a Mona Spannberger
Tel.: 0699/1224 77 97
Mag.a Sandra Winter
Tel.: 0664/44 56 057
5500 Bischofshofen, Bahnhofstraße 15

Pongaus Kirchen

PFARR- & WALLFAHRTS-KIRCHE ZU DEN HLL. PETRUS & PAULUS

Filzmoos. „Filzmoos ist nie eine der großen Wallfahrten gewesen. Es waren immer die stillen und einsamen Beter, die ihre Anliegen zum Filzmooser Kindl getragen haben. Dass es trotzdem nicht wenige Pilger gewesen sind, verrät die tief ausgetretene Türschwelle unter der Kirchentüre.“ (P. E. Rattelmüller)

Die Filzmooser Pfarrkirche besitzt mit dem schlichten, geradlinigen Außenbau, mit Strebepfeilern an den Ecken und einem massigen Turm im Westen, den ein (früher schindelgedeckter) Spitzhelm abschließt eine für den alpenländischen Dorfkirchenbau der Spätgotik typische Baugestalt. Die aus barocker Zeit stammende Färbelung des Turmes - die Faschen am Torbogen und den Fenstern sowie die Quadermuster der Ecken setzen sich farblich ab - wurden ua. bei der jüngsten Außenrenovierung freigelegt und wiederhergestellt. Ebenso kam eine gemalte Sonnenuhr zum Vorschein und wurde das Turmkreuz neu aufgesetzt.

Innenraum. Betritt man die Kirche, durchschreitet man vorerst das Turmuntergeschoss mit der 1953 angebauten Kriegergedächtniskapelle und steht dann zunächst in der Pfeilerhalle unter der zweigeschossigen Orgelempore, die sich in drei Rundbogenarkaden ins Kirchenschiff öffnet. Es zeigt sich eine bei kleineren spätgotischen Landkirchen geläufige Raumanlage bestehend aus dem einschiffigen Langhaus, welchem der durch einen kräftigen Triumphbogen abgetrennte, deutlich schmäle-

Über dem Hauptaltar schwebt das Filzmooser Kindl.

FOTOS: HOLZMANN, QUELLE: KIRCHENFÜHRER FILZMOOS

Die Pfarr- und Wallfahrtskirche in Filzmoos ist den hll. Petrus und Paulus geweiht.

re Chorraum folgt. Dieser besitzt, mit Ausnahme der Änderungen im Zuge der Neugestaltung um 1960 (Glasfenster und Wandgraffiti), noch die ursprüngliche Baugestalt, wie sie spätestens 1474 vollendet war. Die Pfeilerstümpfe in den Ecken der Emporenaufgänge beweisen heute noch, dass die jetzige Holzbalkendecke im Langhaus nicht der damaligen Bauabsicht entsprach. Das unter der Balkendecke umlaufende, gemalte Ornamentband entstand dann im späten 16. Jahrhundert, als das Provisorium der Flachdecke zum Dauerzustand geworden war.

Hauptaltar mit Gnadenbild. Der ehemals bestehende neugotische Hochaltar wurde im Zuge der Umgestaltung des Altarraumes um 1959/60 beseitigt und durch einen neuen, auf Mensa und Tabernakel reduzierten Hauptaltar ersetzt. Darüber schwebt nun, als augenfälliges Zentrum der Wallfahrtskirche, das Filzmooser Kindl - eine spätgotische, farbig gefasste Figur des segnenden Jesuskindes - in einem schlichten, frei aufgehängten Glasschrein, den ein geschnitzter und vergoldeter Strahlenkranz umgibt.

Kirchenpatrone. Die beiden jetzt als Konsolfiguren an den Seitenwänden des Presbyteriums aufgestellten Statuen der Kirchenpatrone - der Apostelfürsten Petrus und Paulus - stammen noch vom ehemaligen barocken Hoch- und Gnadenaltar aus dem Jahr 1703.

Spätgotische Fresken. Die um 1515 an der nördlichen Langhauswand aufgetragenen und im Jahr 1996 durch Fachrestauratoren gereinigten und gesicherten Fresken zeigen in überlebensgroßer Darstellung Christus Salvator zwischen den zwölf Aposteln, teilweise beschädigt durch spätere Fensterausbrüche. Die Reihenfolge vlnr: Thomas, Jakobus d. J., Philippus, Bartholomäus, Jakobus d. Ä., Johannes, Christus, Petrus, Paulus, Andreas, Matthäus, Simon und Judas.

Sonstige Einrichtung. An der Südwand befindet sich ein ausdrucksvolles, spätgotisches Kruzifix aus dem 16. Jahrhundert, welches aus der Kalvarienberg-Kapelle stammt. Die Seitenwände und die Emporenwand zieren insgesamt 14 Stationsbilder (um 1800). Die neugotische Orgel aus dem Jahr 1859 wurde zuletzt 1991 saniert. n

Geschichtlicher Überblick

1453 erste Erwähnung des Peterskirchleins als Filiale von Altenmarkt
1474 Weihe der Kirche
1505/15 Weihe eines Seitenaltares bzw. des Friedhofs
1546 Turmbau und Glocken lt. Bauinschrift beim südlichen Turmportal
1675 Errichtung des Vikariates durch Erzbischof Max Gandolf
1703 Neue Glocke und Innenrestaurierung mit neuem Hochaltar
1858 Erhebung zur Pfarre
1959/61 Innenrestaurierung mit Neugestaltung des Altarraumes und der Seitenaltäre
1969/70 Neubau des Pfarrhofes südlich der Kirche
1987 Aufstellung des Volksaltares
1993/95 Sanierung und Außenrenovierung, Einrichtung der Taufkapelle, Wiederherstellung der barocken Turmbemalung

Szenefotos by Baumi (www.baumigaudi.at)
Mehr Bilder unter: www.pongaumagazin.at

Endlich ist es wieder soweit!
Wir starten in die
neue Wintersaison.

Wann? 3. November 2012
Wo? Butz & Stingl,
St. Johann/Alpendorf

URGEMÜTLICH

BUTZ & STINGL

- ST.JOHANN- PG / ALPENDORF

Das Butz & Stingl Team
freut sich auf euer Kommen!

Hausmesse!

vom 02. - 10.11.2012

inkl. Reinigungs- und Ladestation

BRAUN Rasierer 590cc Porsche Edition

4-fach beweglicher Scherkopf – für ein optimales Rasierergebnis, automatische Reinigung, inkl. Langhaarschneider, Ladezustandsdisplay, 1 Stunde Ladezeit und 45 Minuten Akkubetrieb, 5 Minuten Schnell-Ladung, Reiseetui, abwaschbar, Type: 590cc Porsche edition

statt 289,-
SONDERPREIS
158,-

statt 259,99
SONDERPREIS
158,-

BOSCH Küchenmaschine

Leistung: 550 Watt, 4 Geschwindigkeitsstufen, Rühren/Schlagen/Kneten-Funktion, Volumen Rührschüssel: 3,9 L, Zubehör: Kunststoff Mixbehälter (1 Liter), Durchlaufschnitzler, 4 Scheiben (Reibscheibe, Schneid-Wendescheibe grob, fein, Raspel), Fleischwolf, Type: MUM4655

statt 199,-
SONDERPREIS
128,-

30 Tage Geld zurück Garantie

OralB elektrische Zahnbürste

Drei-Zonen-Tiefenreinigung (Längere, pulsierend-schwingende Borsten gelangen tief in die Zahnzwischenräume), 5 Reinigungsstufen für Ihre individuellen Mundpflegebedürfnisse: Reinigen, Sensitiv, Massage, Aufhellen, Tiefenreinigung, Inkl. SmartGuide und 4 Aufsteckbürsten, Type: Trizone 5000

inkl. € 50,- Nespresso-gutschein

DELONGHI Nespressomaschine

patentiertes Milchaufschäumsystem für perfekten Cappuccino oder Latte Macchiato auf Knopfdruck. Sehr kurze Aufheizzeit - Betriebsbereit in nur 40 Sekunden, Selbstreinigungsfunktion, Elektronisches Entkalkungsprogramm, Automatische Abschaltung, Type: EN520

statt 279,-
SONDERPREIS
228,-

statt 169,99
SONDERPREIS
128,-

begrenzte Stückzahl

DYSON Akkusauger

Patentierte Root Cyclone Technologie. Einziger Akkusauger ohne Saugkraftverlust. Saugleistung: 40 W. Mehr Leistung und weniger Stromverbrauch als herkömmliche Motoren. Keine Folgekosten. Filter- und Beutelkauf entfallen. Behälterentleerung per Knopfdruck. Leicht und ergonomisch. Inkl. Möbelbürste und Fugendüse. Behältervolumen: 0,35 Liter, auswaschbarer Dauerfilter, Type: DC30

Haushaltsgeräte Küchenstudio

RED ZAC WORLD
KAPPACHER

5600 St. Johann • Hauptstr. 45 • Tel.: 06412/41960 • www.redzac-world.at

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