NR. 134 • 05. / 06. JULI 2018

PONGAU

weekend MAGAZIN

MENSCHEN ✶ FAKTEN ✶ EMOTIONEN

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

BERGE VOLL SCHÖNER AUGENBLICKE

ALMORAMA Gastein

ALMORAMA GASTEIN
BERGE VOLL SCHÖNER AUGENBLICKE

Das vielfältige Sommer-Bergerlebnis-Angebot im Gasteinertal wird unter der Dachmarke Almorama zusammengefasst. Jeder Berg bietet seinen Gästen ein einzigartiges Angebot, das in Kombination einen umfangreichen Mix für alle Bedürfnisse und Motive darstellt.

Stubnerkogel
Schau`n und Trau`n

Der Stubnerkogel in Bad Gastein verspricht einen 360°-Panoramablick auf die umliegende Berglandschaft. An der Aussichtsplattform „Glocknerblick" erschließt sich ein Panoramablick auf den höchsten Berg Österreichs, den Großglockner. Ein bisschen Mut erfordert das Überqueren der 140 Meter langen Hängebrücke oder des Felsenweges. **NEU**: Aussichtsplattform „Talblick", diese ermöglicht einen herrlichen Blick über Bad Hofgastein – wie in einem Freilichtkino.

Schlossalm
Entdecke dich in Fels und Stein

Die Schlossalm in Bad Hofgastein bietet von allem etwas: Wandern, Klettern oder einfach nur Spaß für die ganze Familie. Wer auf den Rundwegen um den Schlossalmsee mit offenen Augen wandert und ganz genau hinschaut, entdeckt die eine oder andere in der Natur verborgene Silhouette in Form von Felsenwesen.

Klettersteig - Schlossalm

Graukogel
Zirbenzauber tut dem Herzerl gut

Die Atmosphäre am Graukogel in Bad Gastein ist einzigartig. Neben dem traumhaften Panorama über das Gasteinertal kann man auch gleich etwas für die Gesundheit tun. Der Zirbenzauber Rundwanderweg setzt hier die beste Voraussetzung. Rastplätze aus Zirbenholz laden zum Verweilen ein und schaffen eine romantische Stimmung am Berg.

Zirbenzauber - Graukogel

Fulseck
Gipfelglück für alle

Das Juwel am Berg ist der Spiegelsee. Der Barfußweg, welcher rund um den See führt, massiert durch verschiedene Untergründe die Fußreflexzonen und belebt die Sinne. An heißen Sommertagen bietet der Kneippweg die perfekte Abkühlung. Ihre Augen werden stets mit einem einzigartigen Bergblick verwöhnt, welcher weit über das Gasteinertal hinausgeht.

Spiegelsee - Fulseck

Durchgehende Wanderschaukel im Hochsommer von 7. Juli bis 2. September 2018

Das Angertal wird heuer zum Zentrum der Wanderschaukel – von hier aus können Sie die zahlreichen Attraktionen am Stubnerkogel und auf der Schlossalm an einem Tag erleben.

Wanderschaukeltag - Erste Hilfe am Berg

„Erste Hilfe am Berg"

An 3 speziellen Wanderschaukeltagen (22. Juli, 15. August und 1. September) wird „Erste Hilfe am Berg" neben musikalischer Unterhaltung auf den Hütten geboten. An verschiedenen Stationen werden die Gäste von Profis zu den Themen Reanimation, Gelenksverletzungen und Wundversorgung geschult und für den Ernstfall vorbereitet.

GASTEIN Almorama
BERGE VOLL SCHÖNER AUGENBLICKE.

www.skigastein.com

FERIEN IN DER REGION
URLAUB IM PONGAU

BLICK IN DIE KÜCHE:
STEAKHAUS SCHUSTERHÄUSL
FLACHAU

NR. 134 • 05. / 06. JULI 2018

PONGAU

weekend MAGAZIN

MENSCHEN ✶ FAKTEN ✶

INTERVIEW:
KRÄUTERPÄDAGOGIN
KAROLINA HUDEC

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

AUS DEM LEBEN:
SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT & BABYALLTAG

UNSERE MEERE ERSTICKEN

TODESFALLE PLASTIK

Christian Resch
Innenarchitektur - Verkauf -
Planung Wohnstudio Resch

„ Bis zur Fertigstellung des neuen Geschäftsgebäudes in einem Jahr finden Sie uns ab sofort in der Hauptstrasse 89.“

Ein kleiner Vorgeschmack des neuen Geschäftsgebäudes, in dem das Wohnstudio in etwa einem Jahr wieder einzieht.

WOHNSTUDIO RESCH

Experten für schönes Wohnen

STIMMIGES DESIGN. Wir bieten ideenreiche Konzepte für den gesamten Wohnbereich: Kochen - Essen - Schlafen - Sitzen - Wohnen.

Neben Designerküchen und dem hauseigenen Patent CULINAGO©, mit einer höhenverstellbaren Kochinsel bietet das Wohnstudio Resch ein umfangreiches Komplettangebot in allen Bereichen der Innenarchitektur. Egal ob Küche, Wohn- und Schlafraum oder den Sitzgelegenheiten, bei der Planung setzen Richard und Christian Resch auf hochwertige Produkte der Marken next125, Schüller, Forcher, Regina und DanKüchen. Aber auch bei den Geräten werden Qualitätsprodukte von Miele, Bosch oder Bauknecht verbaut. Egal ob Einsteigerküche oder Premiumausstattung, bei der Planung wird darauf geachtet, dass alles perfekt aufeinander abgestimmt ist. Besonders bei offenen Wohnräumen sollten die Küche und die Wohnfläche miteinander harmonieren. Richard und Christian beraten sie gerne bei Ihrem Projekt. ✶

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU, PLANWERK EBEN

ANZEIGE

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN

PLUS X AWARD
2018 ausgezeichnet für:
Innovation
High Quality
Design
Funktionalität
Ergonomie

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

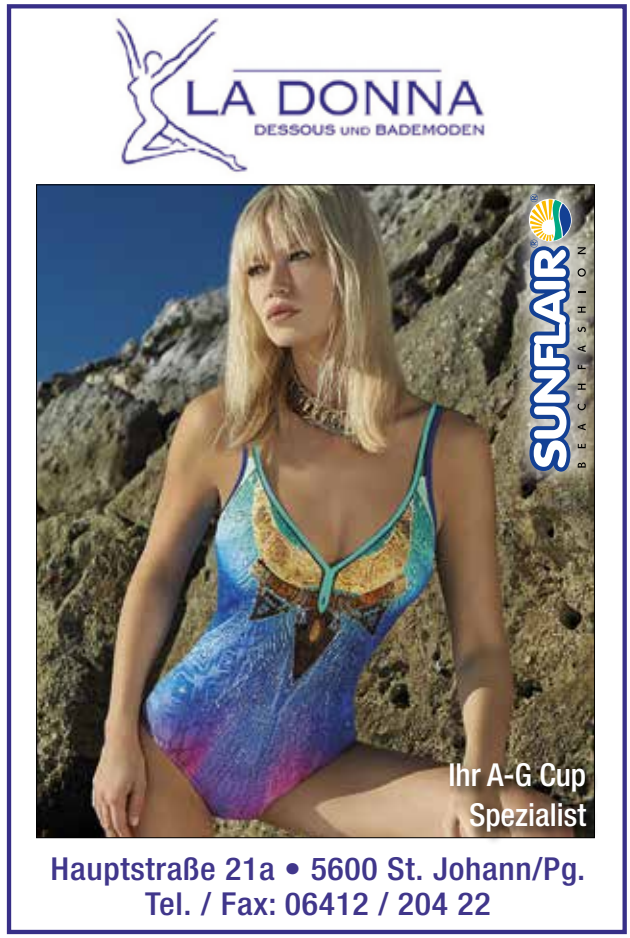
WOHNSTUDIORESCH
planen mit Idee

Reise-statistik

URLAUBSREISEN. Im Jahr 2017 unternahmen 5,7 Mio. in Österreich wohnhafte Personen zumindest eine Urlaubsreise im In- oder ins Ausland.

QUELLE: HTTP://WWW.STATISTIK.AT/WEB_DE/STATISTIKEN/WIRTSCHAFT/TOURISMUS/REISEGEWOHNHEITEN/INDEX.HTML

Das entspricht einer Reiseteilnahme von 76,6%, wobei 15- bis 24-Jährige am reisefreudigsten waren (Reiseteilnahme: 86,3%), und Personen ab 65 Jahren eher seltener auf Reisen gingen (58,4%). Insgesamt unternahmen die 5,7 Mio. Reisebegeisterten im Laufe des Jahres rd. 19,6 Mio. Urlaubsreisen im In- und ins Ausland, wobei die Hälfte der Reisen (50,2%) ins Inland führte. Die beliebtesten ausländischen Reisedestinationen mit mindestens einer Nächtigung waren Italien (21,2%), gefolgt von Deutschland (14,9%), Kroatien (14,0%) und Spanien (5,8%). Hauptreisezeit war das 3. Quartal 2017: In diese Periode (Juli - September) entfielen insgesamt 7,2 Mio. aller Urlaubsreisen (36,5%), wobei deutlich mehr Haupturlaubsreisen mit mindestens vier Übernachtungen (61,9%) als Kurzurlaubsreisen (1 bis 3 Übernachtungen) durchgeführt wurden.



INHALT

08 SERIE
Pongaus Vereine
Trachtenmusikkapelle Altenmarkt

16 SERIE
Aus dem Leben
Schwangerschaft, Geburt & Babyalltag (Teil 3)

20 FERIEN IN DER REGION

36 INTERVIEW
Kräuterpädagogin Karolina Hudec

42 SERIE
Blick in die Küche
Steakhaus Schusterhäusl

46 COVERSTORY
Unsere Meere ersticken
Todesfalle Plastik

52 MOTOR
Gib Gas!

BEILAGEN
In dieser Ausgabe finden Sie auch Beilagen der Firmen M-Studio Reiter und Drunter & Drüber

Die nächste Ausgabe des
WEEKEND MAGAZIN PONGAU
erscheint wieder
am 06.09.2018
www.pongaumagazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SiScom Verlagsgewerbe KG, Salzachsiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 30.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boldt DI (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 111 30 73. **Layout/Anzeigengestaltung:** SiScom Verlagsgewerbe KG. **Vertrieb:** Österreichische Post AG. **Druck:** Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter www.weekend.at und www.pongaumagazin.at abgerufen werden. ✶

FOTOS COVER: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU. MAX STEINBAUER, RITZLFILM, HERSTELLER, SEAT, MIKHAIL METZEL/TASS VIA GETTY IMAGES

Neues SPÖ-Team im Landtag

STEIDL: „Die acht SPÖ-Abgeordneten werden eine starke Kontrolle der Landesregierung sein."

Erfahren, jung und weiblich, so präsentiert sich das neue Abgeordneten-Team der Salzburger SPÖ. Angelobt wurden die acht Mandatarinnen und Mandatare am 13. Juni 2018.

Starkes Zeichen. Besonders erfreulich ist für den alten und neuen SPÖ-Landtagsklub- und Parteivorsitzenden Walter Steidl, dass die Hälfte seines Teams Frauen sind: „Es ist uns gelungen mit der Molekularbiologin Stefanie Mösl (33), der Juristin Sabine Klausner (41), der Sozialpädagogin Barbara Thöny (42) und der Juristin Karin Dollinger (49) Frauen aus unterschiedlichen Berufen und Lebenssituationen für die Arbeit im Salzburger Landtag zu gewinnen. Wir setzen damit ein starkes Zeichen und zeigen, dass wir Gleichberechtigung leben."

V. li.: M. Maurer, B. Thöny, R. Meisl, S. Mösl, W. Steidl, K. Dollinger, G. Forcher, S. Klausner, Bundesrat M. Wanner.

Junger Elan und Erfahrung. Ebenso erfreut ist Walter Steidl über die männliche Unterstützung in seinem Team. „Mit dem Juristen Roland Meisl (45), dem Gewerkschafter Gerald Forcher (40), dem Landesbediensteten Max Maurer (47) und mir hat die SPÖ eine gute Mischung aus jungem Elan und Erfahrung im Landtag sitzen." Den Salzburgerinnen und Salzburgern versichert Steidl, dass die SPÖ der neuen Regierung genau auf die Finger schauen wird. In den Bereichen Wohnen oder Pflege müsse die Regierung Haslauer rasch Ergebnisse liefern. Schöne Worte alleine seien zu wenig. ✶

ANZEIGE

MUSIK IN BEWEGUNG

Die TMK Pöham, die Bundesbahnmusikkapelle und die Bauernmusik von Bischofshofen werden gemeinsam mit der Gastkapelle Bauernmusik St. Johann am 6.7.2018 um 19:00 ein Platzkonzert am Mohshammerplatz in Bischofshofen bestreiten.

Mit einem fulminanten Aufmarsch und einem kurzen Showprogramm wird sich jede Musikkapelle dem Publikum präsentieren. Danach geben die Kapellen ein kurzes Standkonzert, bei dem Traditionelles, Solistisches und so manche Überraschung auf das Publikum warten. Mit einem Gesamtspiel aller Kapellen wird dieser blasmusikalische Abend abgeschlossen. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt. Ein musikalischer Abend, der die Blasmusik in all seiner Vielfalt präsentiert und das Publikum begeistern wird - und das bei freiem Eintritt!

FOTOS: TVB BISCHOFSHOFEN

CELL ENGINEERING STELLT INNOVATIONEN VOR

Das junge Pongauer Unternehmen entwickelt IoT Fernüberwachungslösungen für den Trinkwasserbereich und verzeichnet große Nachfrage aus Österreich wie auch international. Auf der jüngst stattgefundenen Messe des ÖVGW (Österreichische Vereinigung für das Gas- und Wasserfach) stellte die cell gmbh mit Sitz in St. Johann im Pongau mehrere Innovationen aus eigener Entwicklung vor. Das junge Unternehmen, welches seine Wurzeln in der Wasserwirtschaftlichen Planung hat, entwickelt seit Jahren innovative Produkte zur Fernüberwachung und Steuerung von Trinkwasseranlagen. Firmengründer und Geschäftsführer Dr. Michael Tauber freut sich über die positive Resonanz des hochrangigen Fachpublikums: „Mit unseren effizienten, durchdachten Fernüberwachungslösungen sind wir am Puls der Zeit. Unsere Produkte vereinen die Vorteile einer Vielzahl von neuen Technologien mit unserem Anwendungswissen und generieren so einen echten Mehrwert für unsere Kunden."

FOTOS: CELL GMBH

Die Wirtschaftsmesse Pongau

AUS LIEBE ZUR REGION. Die Wirtschaftsmesse Pongau ist die größte regionale Messe im Pongau mit ca. 60 Ausstellern. Sie bietet den regionalen Unternehmen eine ideale Plattform um sich den regionalen Kunden ungezwungen präsentieren zu können.

Welchen Nutzen bietet die Wirtschaftsmesse Pongau? In kompakter Form können sich die Besucher über neue Innovationen und Angebote rund um das Thema „bauen, wohnen & leben“ informieren. Für die ausstellenden Unternehmer ergeben sich viele Vorteile: Neukundengewinnung, Direktverkauf, Networking mit den anderen Ausstellern, Stammkundenbetreuung, uvm. ...

ANMELDUNG

Wirtschaftsmesse Pongau
Schattau 38
5622 Goldegg
Tel. 06415-8470
info@gfrerer-kuechen.at
www.wm-pongau.at

Aus Liebe zur Region. In einer globalen Welt wird die Regionalität „Pongau“ in den Vordergrund gestellt. Die Wirtschaftsmesse ist der Gegenpol zur Digitalisierung und bietet den regionalen Konsumenten und Unternehmern einen unverbindlichen Marktplatz, um das „Kauf vor Ort“ schmackhaft zu machen! Darüber hinaus ist die Messe noch Impuls für die regionale Wirtschaft, schafft regionale Arbeitsplätze und bietet jungen Leuten die Möglichkeit auch in Zukunft in der Heimat beruflich tätig zu sein.

Aussteller Gesucht. Unterstützen Sie die Messe indem Sie Ihr Unternehmen auf der Messe präsentieren oder zumindest mit einer Logopräsenz einen Unterstützungsbeitrag leisten. Mehr Infos finden Sie auf www.wm-pongau.at

ANZEIGE FOTOS: GFRERER

Martin Staiger
Obmann

VORWORT

Die Trachtenmusikkapelle Altenmarkt wurde um das Jahr 1850 gegründet und sorgte zur damaligen Zeit hauptsächlich für die musikalische Umrahmung kirchlicher Feste. Dies ist auch zur heutigen Zeit ein sehr wichtiger Aspekt des musikalischen Wirkens, jedoch haben sich die Anforderungen an eine Musikkapelle gerade in touristisch geprägten Gegenden wie in Altenmarkt um die Gestaltung von örtlichen Veranstaltungen und repräsentativen Ausrückungen erweitert. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, ist eine stetige Aus- und Weiterbildung erforderlich. Hier arbeitet die Trachtenmusikkapelle in vorbildlicher Weise mit dem Musikum Altenmarkt zusammen. Ein wichtiger Aspekt ist hier auch die erfolgreiche Jugendarbeit und das gezielte Heranführen der jungen Musikantinnen und Musikanten an das Orchester um durch Motivation und Freude am gemeinsamen Musizieren die positive Entwicklung des Vereins weiter zu führen. Entgegen dem Motto „Stillstand ist Rückschritt“ freut es die Trachtenmusikkapelle Altenmarkt, dass sie im heurigen Sommer zur weiteren Attraktivität ihrer Platzkonzerte und den Veranstaltungen im Ort, diese gemeinsam mit dem Heimatverein Altenmarkt und dem Tourismusverband Altenmarkt-Zauchensee veranstalten darf. An ausgewählten Freitag-Abenden im Sommer werden im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Platz.Konzert und Heimatverein“ bei gemütlichem Ambiente am Marktplatz in Altenmarkt Blasmusik der Trachtenmusikkapelle Altenmarkt und Einlagen des Heimatvereines Altenmarkt zum Besten gegeben. Die Musikantinnen und Musikanten der Trachtenmusikkapelle Altenmarkt wünschen viel Spaß mit den kommenden Informationen und Bildern ihres Vereines und würden sich freuen, die Leserinnen und Leser zu einem der Platzkonzerte oder Ausrückungen begrüßen zu dürfen.

TMK ALTENMARKT

Trachtenmusikkapelle Altenmarkt. Aufgrund vorhandener Aufzeichnungen, anhand von Fotos sowie von der mündlichen Überlieferung her kann mit ziemlicher Sicherheit angenommen werden, dass die Entstehung der Musikkapelle in den Jahren um 1850 erfolgte. Damals wurde bereits bei den verschiedenen örtlichen Festen aufgespielt.

KÜCHENAKTION

Bauherrn, Renovierer und Wohnungskäufer gesucht!

M-Studio Reiter und Hersteller wiederholen die Küchenaktion auf Grund der extrem starken Nachfrage.

STUDIO REITER
Innenarchitektur
Möbelstudio Tischlerei

Sie planen die Anschaffung einer neuen Küche?
Bewerben Sie sich unter 06452 5552
Aktionstage von 13. bis 15. Juli

FR 13.07. 10⁰⁰-19⁰⁰
SA 14.07. 10⁰⁰-19⁰⁰
SO* 15.07. 11⁰⁰-17⁰⁰

* kein Verkauf
Zugestellt durch Österreichische Post

Wir suchen
20 Wohnungen
die wir mit unseren Aktionsküchen ausstatten dürfen.
Bewerben Sie sich!

www.m-studio.at | a-5541 altenmarkt | tel+43(0)6452 5552

FOTOS: ARCHIV TMK ALTENMARKT

Reden wir über Rosen

ROSENPFLEGE. Bei der Wahl der richtigen Sorte in Bezug auf den Standort und die Funktion der Rose hilft ihnen ihr Maschinenring Landschaftsgärtner, damit auch Sie mit ihren Rosen langjährige Freude haben können.

Kennen Sie Leonardo da Vinci? Ja, ein großer Künstler. Kennen Sie Mozart? Ja, der berühmte Komponist. Kennen Sie Astrid Lindgren? Ja, die weltbekannte Kinderbuch-Autorin, Nein, es geht nicht um große Künstler, den Komponisten oder die Autorin. Gemeint sind die gleichnamigen Darsteller aus der Pflanzenwelt, imposante, duftende und farbenfrohe Rosensorten Sie als Gartengestalter verwenden können. Rosen, sind die traditionellsten Kulturpflanzen der Menschheit. Die Geschichte der Rose in der Gartengestaltung beginnt 2700 Jahre vor Christus. Die Arbeit des Rosenzüchtens begann um Christi Geburt in China und diese Rosensorten wurden dann im 18. Jahrhundert zur Revolutionierung der europäischen Rosenzucht. Um 1815 wurde mit ca. 250 Sorten gearbeitet und im Jahr 1828 bereits mit über 2500 Sorten. Ihre Stacheln lassen die Gefahr erkennen, die Blätter verheißen Hoffnung. Eine einzelne rote Rose, als Zeichen der Liebe. Ihre Farb- und Duftvarianten sind Ausdruck sinnlicher Weiblichkeit. ✶

EXPERTEN
TIPP

Rosen

Robert Gloner
Maschinenring
Gärtnermeister

Nutzen Sie die Rose für die vielfältige Gestaltung Ihres Gartens. Ob duftende Beetrosen, die liebreizenden Edelrosen, prächtige Strauchrosen, üppige Bodendeckerrosen, rasch wachsende Kletterrosen oder Hängerosen, die niedlichen Zwergrosen, Stammrosen, Ramblerrosen, Englische Rosen, Historische Rosen, Wildrosen, Schaffen Sie jene Blickpunkte im Garten, die in Form, Duft und Farbe alle Gartenbesucher faszinieren werden.

Machen Sie sich ein Bild von uns!

Baumkontrolle
Pflege & Schnitt
Fällungen
Wurzelstock-Entfernung

Tel. 059 060 500
salzburg@maschinenring.at

Maschinenring

maschinenring.at

FOTO: MASCHINENRING

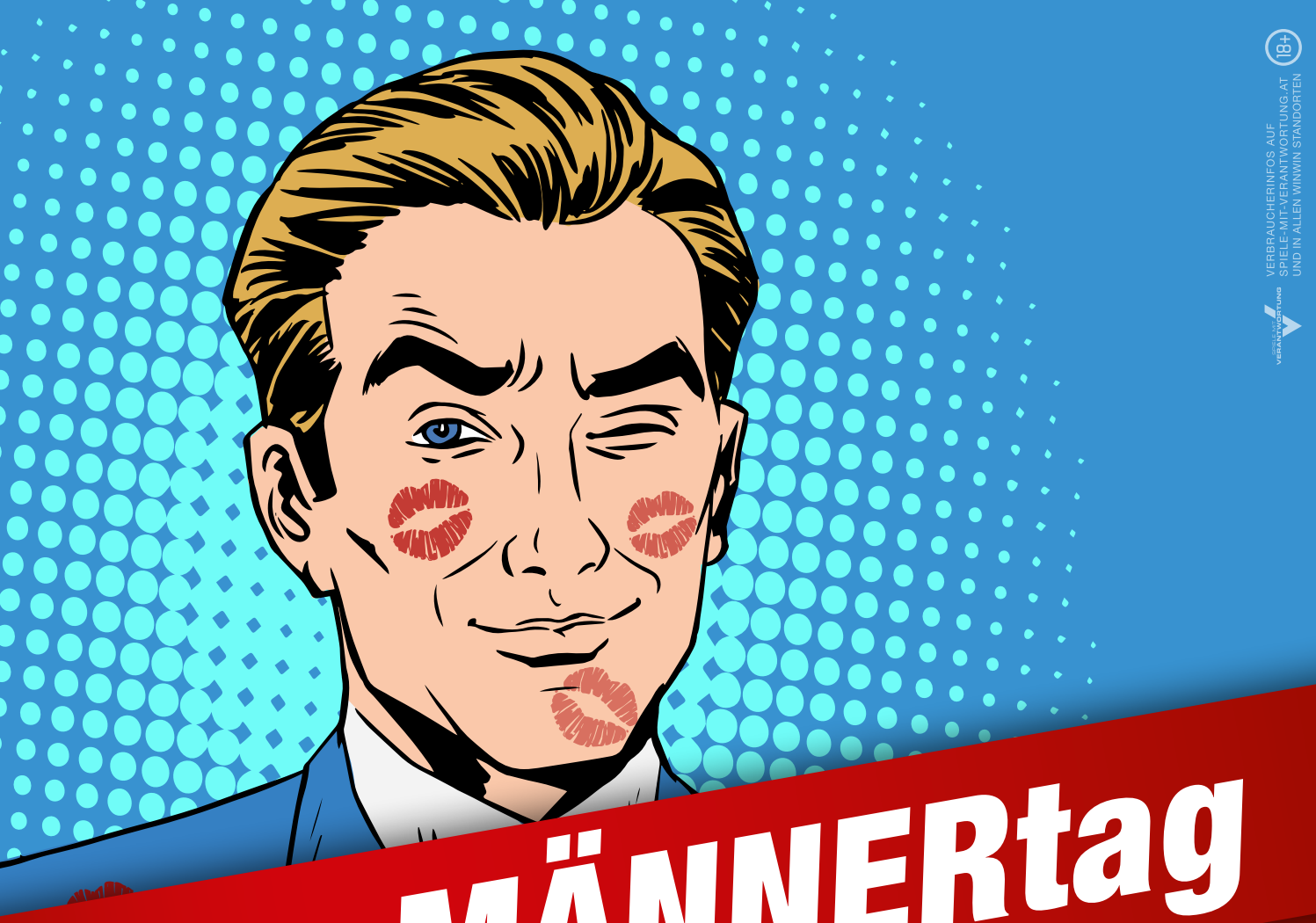
Gruppenbild der Trachtenmusikkapelle Altenmarkt Stand 2018.

Die erste Gründung des Vereins unter dem Titel „Verein der Musikfreunde Altenmarkt“ fällt in die Kapellmeisterzeit von Peter Steiner. Die Gründungsversammlung fand am 30.12.1924 beim Markterwirt statt. Als erster Obmann wird der Kaufmann Martin Unterlaß gewählt. Der Mitgliederstand betrug zwischen 150 und 200 Musikfreunden, welche die Musikkapelle finanziell unterstützten. Im Zuge von Auflösungen und Umgruppierungen bestehender Vereine im „Deutschen Reich“ löste sich 1939 auch der „Verein der Musikfreunde Altenmarkt“ auf. Die Kapelle blieb jedoch während der gesamten Kriegszeit spielfähig. Bis 1989 wurde die Musikkapelle als freiwillige Musiziergemeinschaft ohne genaue Statuten geführt. Alle organisatorischen und wirtschaftlichen Belange und Aufgaben wurden zu dieser Zeit vom Kapellmeister, unterstützt durch den Musikführer und einigen älteren Musikern, wahrgenommen. Bei der Jahreshauptversammlung am 5. Mai 1989 erfolgte dann neuerlich die Gründung eines Vereines mit entsprechenden Statuten.

Tracht. Die erste einheitliche Kleidung in den Jahren um 1890 war die alte Schützenuniform: schwarze, lange Hose, blaue Uniformbluse mit Stehkragen, silbernen Borten und dem Musikabzeichen der Lyra. Weiters wurde ein steifer Hut mit blauem Federbuschen getragen. Nach dem Ersten Weltkrieg trug die Kapelle nicht mehr die alte Schützenuniform, sondern es erfolgte eine Umkleidung in die sogenannte „Alttracht“. Die Einkleidung in die Bauerntracht des Oberen Ennstales – jetzige Tracht der Musikkapelle Altenmarkt – geschah im Jahr 1934. Charakteristisch für diese Bauerntracht ist der sogenannte „Reindlhut“. Um das Gesamt-Erscheinungsbild der Trachtenmusikkapelle abzurunden, wurden die Musikantinnen der TMK Altenmarkt im Jahr 2014 mit einer neuen Dirndl-Tracht eingekleidet.

Das Musikheim. Nach den Bemühungen von Kapellmeister Franz Haitzmann und dem Obmann Rupert Winter gelang es mit Bürgermeister Matthias Rainer schließlich, das Musik- und Kulturhaus zu errichten. Unzählige Spender sowie freiwillige HelferInnen trugen zur Verwirklichung des großen Vorhabens bei. An vorderster Stelle mühten sich in den Baujahren 1991/1992 natürlich die MusikantenInnen selbst mit verschiedensten Arbeiten. So konnte am 27. September 1992 das neue Musik- und Kulturhaus eingeweiht werden. Aufgrund von Platzmangel durch die ständig steigende Mitgliederzahl wurde im Jahr 2008 der Beschluss gefasst, das bestehende Musikheim zu erweitern. Durch diesen Umbau wurde der Probenbereich der Musikkapelle deutlich erweitert sowie ein neues Büro für den Kapellmeister geschaffen. Die offizielle Einweihung und Segnung des neuen Musikheimes erfolgte am 25.04.2009. »

FOTOS: ARCHIV TMK ALTENMARKT



Der MÄNNERtag

Ab 3. Juli 2018 – jeden Dienstag

Großer Hauptpreis zur Schlussverlosung und täglich bis zu € 10.000,- gewinnen!

Nähere Infos finden Sie unter www.winwin.at

WINWIN

CAFÉ, BAR & SPIEL

CASINOS AUSTRIA

österreichische LOTTERIEN

18+
VERBRAUCHERINFOS AUF SPIELE-MIT-VERANTWORTUNG.AT UND IN ALLEN WINWIN STANDORTEN
VERANTWORTUNG

Marschmusibewertung Pfarrwerfen 2016.

Die Kapellmeister. Erster Kapellmeister nach der Gründung der Musikkapelle Altenmarkt war der Schulmeister Karl Eckschlager sen. Seine Nachfolger waren sein Sohn Oberlehrer Karl Eckschlager, dann Oberlehrer Johann Fasching, Oberlehrer Josef Degler (1890-1902), unter dessen Leitung die Kapelle 20 Mann zählte, Schmiedemeister Matthias Steiner (bis 1905) und Johann Weitgasser (1905-1912). Im Jahr 1912 übernahm Jakob Trojer (Horner) provisorisch die Kapellmeisterstelle. Ihm folgte Peter Steiner (Eisenhofer) bis 1948. Nach dem Zweiten Weltkrieg übernahm Oberlehrer Johann Schober (ehemaliger Militärmusiker, Organist und Kirchenchorleiter) die Musikkapelle Altenmarkt und machte sie zu einem Klangkörper mit mittlerweile 35-40 Musikern. Besonders bekannt waren zu Schobers Zeiten die „Altenmarkter Pfeiferlbuam", eine Musikgruppe von Kindern und Jugendlichen, die auf Blockflöten und Trommeln spielte und speziell zur Nachwuchsförderung gegründet wurde. Kapellmeister Johann Schober vertraute kurz vor seinem Tod (1972) die Leitung der Musikkapelle dem Hauptschullehrer und späteren Direktor der Polytechnischen Schule Franz Haitzmann an. Durch seine musikalische Ausbildung und Erfahrung (Unterricht für Zugposaune am Mozarteum bei Prof. Josef Dorfner, Mitglied der Militärmusik, Gründungsmitglied und Kapellmeister der Salzburger Lehrerhauskapelle, ...) seine pädagogischen Fähigkeiten und vor allem durch seinen Idealismus hat er die Musikkapelle Altenmarkt seinerzeit zu einem der leistungsfähigsten und größten Klangkörper (75-80 MusikerInnen) des Landes Salzburg aufgebaut. Ende 1994 erachtete es Kapellmeister Franz Haitzmann als den richtigen Zeitpunkt, seine Kapellmeistertätigkeit zu beenden und betraute seinen Stellvertreter Johann Kirchgasser (Göttfried), der durch

TRENDS

FLIESEN – MARMOR – KACHELÖFEN
SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

A-5541 ALTENMARKT/PONGAU · Oberndorferstr. 39
Tel. +43(0)64 52/55 28 · Fax +43(0)64 52/69 49
E-Mail: fliesen.sendlhofer@sbg.at

ALLGEMEINE DATEN

Gründung ca. 1850
Obmann: Martin Staiger
Kapellmeister: Karl Weiss
Mitglieder (2018): 99,
davon 69 Männer und 30 Frauen
Durchschnittsalter: 30 Jahre
Herkunft: 64x Altenmarkter, 35x Reitdorfer

Web: www.tmk-altenmarkt.at
Facebook: www.facebook.com/TMKAltenmarkt

Sonnenstudio
QUEHENBERGER
Altenmarkt im Pongau

SUN AND FITNESS FOR YOU !!!

Untere Marktstraße 5 • 5541 Altenmarkt • Tel. 0664 / 169 00 71
sonnenstudio5541@aon.at • sonnen-fitnessstudio-altenmarkt.jimdo.com
www.facebook.com/SonnenstudioQuehenberger

FOTOS: ARCHIV TMK ALTENMARKT

Musikkapelle Altenmarkt 1974.

sein Studium am Mozarteum in Salzburg und an der Musikhochschule Graz große musikalische Kompetenz mitbrachte, mit der Kapellmeisterstelle. Ab 1. Jänner 1995 war Mag. Johann Kirchgasser verantwortlicher musikalischer Leiter der Musikkapelle Altenmarkt. Seine gutdurchdachte Programmauswahl und konsequente Probenarbeit hatten sich in diesen Jahren sehr bewährt, das beweisen die Erfolge bei vielen Konzerten (Cäciliakonzerte, Platzkonzerte, ...). Nachdem Hans Kirchgasser die Leitung der Trachtenmusikkapelle im August 2006 niedergelegt hatte, wurde Karl Weiss mit dessen Nachfolge betraut. Als erfahrener Kapellmeister (z.B. MK Anif) konnte er bereits nach kurzer Zeit mit unserer Kapelle große Erfolge feiern. .So wurde nach nur zwei Monaten Probenarbeit beim Landeswertungsspiel in St. Johann ein „Sehr Guter Erfolg“ in der Stufe C errungen und auch die Cäciliakonzerte der letzten Jahre wurden mit tollen Publikumsreaktionen belohnt. Ein weiteres Highlight war die Teilnahme der Trachtenmusikkapelle Altenmarkt am Bundesblasmusikfest in Wien im Jahr 2015. Dies erwies sich als eine große Auszeichnung, das Land Salzburg in der Bundeshauptstadt repräsentieren zu dürfen. Weiters erfuhr der TMK Altenmarkt im Jahr 2016 die Ehre, die Eröffnung des Festaktes „200 Jahre Salzburg bei Österreich“ auf Einladung des Landeshauptmannes Dr. Wilfried Haslauer in der Salzburger Residenz musikalisch zu umrahmen. Im Jahr 2018 stehen weitere Highlights auf dem Programm. Neben der Teilnahme am Jubiläumsfest der TMK Maishofen, der Veranstaltung des 48. Altenmarkter Sommerfestes von 13. – 15. Juli 2018 und den neu konzipierten Platzkonzerten im Sommer gemeinsam mit dem Heimatverein Altenmarkt, bereitet sich die TMK Altenmarkt auf die Landeskonzertwertung in Werfen am 20. und 21. Oktober 2018 vor. Den krönenden Abschluss des Musikerjahres bildet auch heuer wieder das alljährliche Cäciliakonzert am 3. November 2018. ✶

AUSRÜCKUNGEN 2018

MAI:

04.05.2018	Musikfest „Stürmische Bömische“ Pfarrwerfen
26.05.2018	Bezirksblasmusikfest Maishofen

JUNI:

29.06.2018	1. Platzkonzert 20:00 Uhr am Marktplatz

JULI:

06.07.2018	2. Platzkonzert 20:00 Uhr Marktplatz
13.07. - 15.07.2018	48. Altenmarkter Sommerfest
27.07.2018	3. Platzkonzert 20:00 Uhr Marktplatz

AUGUST:

17.08.2018	4. Platzkonzert 20:00 Uhr Marktplatz
24.08.2018	Musi-Mix Reitdorf 20:00 Uhr
03.11.2018	Cäciliakonzert 20:00 Uhr Turnsaal SMS Altenmarkt
20. & 21.10.2018	Konzertwertungsspiel des Salzburger Blasmusikverbandes in Werfen

EXPERTEN-TIPP

Hörgeräte – so vielfältig und leistungsstark wie nie zuvor

In der heutigen Zeit sind auch mit kleinsten, beinahe unsichtbaren Geräten große Hörverluste korrigierbar. Hierbei stehen Lösungen sowohl für hinter dem Ohr (HdO) als auch in dem Ohr (IdO) der unterschiedlichsten Marken zur Auswahl. Mit modernen Akkus ist eine Ladung per Induktion (nur durch Kontakt mit der Station) möglich. Ihr Gerät ist dann wieder 24h einsatzbereit.

AutoSense
Hörgeräte mit AutoSense-Funktion erkennen die Hörumgebung, messen den Umgebungslärm aus und passen sich so an, dass Störgeräusche nicht mit verstärkt werden.

Optisch ansprechend
Hörgeräte sind inzwischen nicht mehr zwangsläufig auffällig. Durch die kleine Bauweise werden sie immer unauffälliger und sind auch in diversen Farben erhältlich. Die moderne Technologie macht es möglich, dass die Geräte immer leistungsfähiger werden. Marken wie Signia, ReSound oder Phonak bieten ein breites Spektrum an Lösungen für jeden Geschmack und jeden Bedarf der Hörunterstützung an.

Unsere Hörakustiker/innen, wie **Mario Hödlmoser** erwarten Sie für ein kostenloses Beratungsgespräch und eine verlässliche Höranalyse.

Optik steinmetzer & schmiedl GmbH Co Kg
BRILLEN ▪ KONTAKTLINSEN ▪ SPORTOPTIK ▪ HÖRGERÄTE

Optik Steinmetzer & Schmiedl
in Altenmarkt und Radstadt
Tel. 06452 / 7744
Tel. 06452 / 6606
www.steinmetzer-schmiedl.at

Schwangerschaft, Geburt & Babyalltag

AUS DEM LEBEN. Im letzten Frühjahr wurde mein erstes Kind geboren und ich habe natürlich alle Phasen von Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach mit Baby erlebt. Über diese aufregende und neue Zeit im Leben einer Frau möchte ich berichten. *Von Elisabeth Hettegger (Teil 3)*

Zuhause mit Baby angekommen brauchte ich schon erstmal ein paar Wochen, um mich ein wenig zu erholen und auf das neue Leben mit einem Kind einzustellen. Die Nächte sind vorerst nicht allzu lange, das Baby will alle paar Stunden gestillt werden und auch die Windeln sind oft zu wechseln. Die Arbeit daheim muss auch liegen bleiben; es dreht sich alles ums Kind und dessen Wohlergehen.

Hebamme. Eine große Hilfe war mir in den ersten paar Wochen und Monaten meine Hebamme, die mich Zuhause besuchte und mir mit Rat und Tat zur Seite stand. Das ist übrigens eine Leistung der Krankenkasse, die jede frischgebackene Mutter in Anspruch nehmen kann. Wie fortschrittlich das Baby zunahm und wie es allgemein läuft waren hier Thema. Beim Zunehmen brauchte ich mir allerdings überhaupt keine Sorgen machen, mein Kind wurde durchs alleinige Stillen so gut versorgt, dass meine Hebamme meinte, ob ich Rahm statt Milch in meiner Brust hätte.

Stillen. Stillen bzw. die Ernährung sind sowieso DAS Thema, wenn es um die ersten Lebensmonate des Babys geht. Ich muss hier schon erwähnen, dass wir eher in einer stillfeindlichen Gesellschaft leben. Das Stillen wird oft als etwas Besonderes gesehen und dabei ist es das Beste für das Baby. Es ist schon klar, dass es wirklich nicht bei jeder Frau funktioniert; hier gibt es verschiedenste körperliche Gründe oder aber auch einfach der Wunsch, nicht zu stillen. Das ist auch völlig in Ordnung. Ist Stillen jedoch die einzige Nahrung, werden meist Stimmen laut, ob das denn auch wirklich reicht und ob nicht doch das der Grund sein könnte, dass das Baby nachts nicht durchschläft. Ich habe mir keine großen Gedanken gemacht, sondern einfach 6,5 Monate lang gestillt. Meinem Kind hat es geschmeckt und es wurde großartig damit ernährt. Es war eine wunderschöne innige Zeit, auch wenn man durchs Stillen sehr „angehängt" ist. Dennoch bin ich froh, dass ich es erleben durfte und möchte es keinesfalls missen.

Schlaf. Wie bereits erwähnt ist das Durchschlafen des Babys DAS nächste große Thema, wenn nicht überhaupt das Überthema schlechthin. Natürlich gibt es Babys, die bald durchschlafen und das ist wohl der Traum jeder Mutter. Wenn man nachts immer wieder geweckt und aus seinem tiefsten Schlaf gerissen wird, dann ist das schon eine sehr energieraubende Angelegen-

FOTOS: FOTOLIA

heit, die sich auch tagsüber ordentlich bemerkbar macht. Es ist aber auch einfach Tatsache, dass der Großteil der Babys eine Weile nicht durchschläft. Oft bis zu 2 Jahre nicht und das muss man denke ich einfach hinnehmen. Jedes Kind entwickelt sich anders und da schafft es eines einfach früher als ein anderes. Es bringt nichts, sich hier alles schön zureden und zu behaupten, dass das Kind durchschläft, wenn es einfach nicht so ist und man einem sowieso ansieht, dass es nicht wahr sein kann. Ich kann nicht verstehen, warum es in der Gesellschaft als „so schlimm" angesehen wird, wenn es mit dem Durchschlafen einfach nicht so früh klappen will. Es ist nun einmal so, wie es ist. Auf kluge Kommentare Außenstehender kann man hier gerne verzichten.

Entwicklung. Mittlerweile ist schon ein Jahr mit Kind vergangen und es ist einfach unglaublich, was sich in diesem ersten Jahr beim Baby alles tut und wie rasant es sich entwickelt: Vom etwas in die Hand nehmen, die ersten Zähne bekommen, Essen lernen bis zum Sitzen, Krabbeln, Aufstehen, die ersten Worte sprechen und vielleicht dann auch schon die ersten Schritte wagen ist hier alles dabei. Es ist eine wahre Freude, einem Kind beim Leben lernen zuzusehen - mit welcher Begeisterung neue Dinge gelernt werden und wie es strahlt und lacht, wenn wieder etwas Neues gelingt. Auch wenn das Leben mit einem Kind oft sehr anstrengend ist und man auch an seine Grenzen kommt, ist es dennoch alle Anstrengung und Strapazen wert. Ich freue mich darauf, meinem Kind die Welt und das Leben zu zeigen. Schließen möchte ich meine dreiteilige Serie mit einem wunderschönen Zitat von Maria Montessori beenden: „Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen."

BB Brautmoden

MITTERBERGHÜTTEN. Für alle Bräute ist das Brautmodengeschäft seit mehr als 23 Jahren die erste Adresse im Pongau. Der Standort in Mitterberghütten feiert dieses Jahr sein 10-jähriges Jubiläum. Katja Pichler hat vor zwei Jahren das Geschäft von Burgi Pichler übernommen.

Für die gelernte Floristin Katja Pichler war das Thema Hochzeit schon immer eine Faszination und Leidenschaft. Als Burgi Pichler aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten musste und eine Nachfolgerin für ihr Brautmodengeschäft in Mitterberghütten suchte, fasste Katja den Entschluss den allseits beliebten Laden zu übernehmen. Dafür absolvierte sie im Vorfeld die Ausbildung zur Weddingplanerin. Vor zwei Jahren war es dann so weit: Nach einer längeren Einlernphase übergab Burgi das Zepter an Katja. Beinahe 25 Jahre Erfahrung kann man natürlich nicht von heute auf morgen erlernen. So hat Katja in Burgi eine sehr erfahrene Lehrmeisterin gefunden, die auch heute noch mit Rat und Tat zur Verfügung steht und auch im Laden ab und an aushilft.

Philosophie. Für Katja ist eine ehrliche, individuelle und stilpassende Beratung das A und O. Die Braut soll strahlen, wenn sie den Laden verlässt. Dazu gehört für die gelernte Floristin wesentlich mehr als nur das passende Kleid. Mit ihrer Erfahrung und ihrem Handwerk berät sie gerne umfassend und bietet auch die Möglichkeit den passenden Blumenschmuck anzufertigen. Der Laden vermittelt eine gemütliche Atmosphäre mit einem stimmungsvollen Flair. Bei einem Glas Prosecco oder einem Kaffee werden die Wünsche und Bedürfnisse der Braut besprochen. Für den Termin sollten immer 2-3 Stunden Zeit eingeplant werden.

Ablauf. Die Suche nach dem perfekten Brautkleid beginnt mit einem Erstgespräch, bei dem Katja bereits im Vorfeld den persönlichen Typ ihrer Braut analysiert und Einblicke in die bereits bestehende Planung bekommt. Erst dann beginnt die Suche nach einem passenden Kleid. Um eine gänzliche Überforderung zu verhindern lässt Katja ihre Braut erst einmal maximal fünf Kleider für eine Erstanprobe auswählen. So kann schnell der richtige Schnitt gefunden werden. Anders als man es heute oft erwartet ist es erlaubt und sogar erwünscht Bilder von den Kleidern zu machen. Denn die Bilder sind eine sehr große Entscheidungshilfe, auch um zuhause nochmals in Ruhe zu reflektieren und zu beraten. Die Braut soll am Ende den Laden glücklich verlassen und sich sicher sein, die richtige Wahl getroffen zu haben. Alle Kleider sind Unikate und Einzel-

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

stücke, die an die Braut angepasst und auch ihren Wünschen entsprechend geändert werden. Hierfür verfügt Katja über eine eigene Schneiderin. Selten verlässt ein Kleid unverändert den Laden. Zu den bekanntesten Herstellern im Sortiment zählen „Lady Bird", „Lilly", „Très Chic" und „Brinkmann". Neue Kollektionen werden drei Mal im Jahr ausgesucht und geliefert, so stehen immer die neuesten Modelle zur Verfügung. Die Kleider können bis zum letzten Tag kostenlos gelagert werden. Das Kleid wird auf jeden Fall termingerecht geändert und frisch aufgebügelt und der passende Reifrock wird gratis verliehen.

Rundumservice. BB Brautmoden bietet darüber hinaus eine Auswahl an passenden Accessoires, Schmuck, Ringkissen, Strumpfbändern und Strümpfen, Schleiern und Leihschirmen, passend zum Kleid. Für Mädchen von 3 Monate bis 12 Jahre gibt es passende Kleider. In der Outlet-Abteilung stehen Kleider der Vorsaison zur Auswahl die maximal 590,-€ kosten. Begrenzt gibt es hier auch Abendkleider für die Brautjungfer. Wer Hilfe bei der Planung und für Dienstleistungen rund um den schönsten Tag benötigt, dem steht Katja mit ihrem Knowhow als Weddingplanerin und der 25jährigen Erfahrung von Burgi gerne zur Verfügung.

Hochzeitsmesse. Um immer am aktuellsten Stand zu sein besucht Katja natürlich regelmäßig Messen. Am 7. Oktober stellt sie selbst bei den Ennstaler Hochzeitstagen in Schladming aus und wirkt an der Modenshow mit.

Terminvereinbarung. Reguläre Öffnungszeiten gibt es keine. Katja bittet ausschließlich um Terminvereinbarung, um ausreichend Zeit für ihre Kundinnen zu haben und ungestört beraten zu können.

Jungvögel und Schwalben

BIRDLIFE ÖSTERREICH INFORMIERT. Wenn Jungvögel außerhalb des Vogelnests gefunden werden, wollen viele Menschen sofort helfen. Doch in den allermeisten Fällen sind die gefundenen Vögel gar nicht hilfsbedürftig.

Die Vogelschutzorganisation BirdLife Österreich empfiehlt daher, Jungvögel möglichst in Ruhe zu lassen und nicht mit nach Hause zu nehmen. „Zu allererst ist es wichtig, das Entwicklungsstadium des Vogels zu erkennen", erklärt Vogelexpertin Eva Karner-Ranner von BirdLife Österreich: „Wir unterscheiden Ästlinge von hilfsbedürftigen Nestlingen."

Der Ästling: Befiederter Jungvogel außerhalb des Nests. Fast alle Jungvögel verlassen das Nest, bevor sie richtig fliegen können und werden außerhalb des Nestes noch zwei bis drei Wochen von den Eltern versorgt. Frisch ausgeflogene Junge oder Ästlinge sind bereits befiedert, der Schwanz ist jedoch kürzer und die Schnabelwülste dicker als bei einem Altvogel. Meist sitzen sie gut versteckt im Geäst und machen durch laute Bettelrufe auf sich aufmerksam, so dass die Altvögel wissen, wohin sie das Futter für den hungrigen Nachwuchs bringen müssen. „Zwei bis drei Wochen dauert diese wichtige Phase bei den meisten Singvögeln, in der die Jungen nicht nur fliegen lernen, sondern alles, was sie zum Überleben brauchen," weiß die Expertin. Weitaus länger dauert dieses Stadium bei Greifvögeln und Eulen. „In den allermeisten Fällen ist der Jungvogel also nicht allein, sondern wird von seinen fürsorglichen Altvögeln versorgt!". so Eva Karner-Ranner und rät: „Im Falle von Ästlingen sollte man wirklich nur dann einschreiten, wenn der Jungvogel tatsächlich verwaist ist, also längere Zeit kein Altvogel zur Versorgung kommt oder er sich in unmittelbarer Gefahr befindet wie etwa auf einer Straße sitzend oder durch Katzen bedroht. Sie können den Vogel an einen geschützten, optimalerweise erhöhten Ort in der Nähe setzen, wie etwa in ein Gebüsch." Wenn das Junge noch ganz oder größtenteils unbefiedert ist, handelt es sich um einen Nestling, der tatsächlich aus dem Nest gefallen ist.

Nestling: Nackter Jungvogel im Nest. Nackt, blind und völlig hilflos schlüpfen die Jungen von Nesthockern - alle Singvögel zählen dazu -, aus dem Ei. „Nur die intensive Versorgung durch die Altvö-

FOTOS: BIRDLIFE ÖSTERREICH_

gel im Nest gibt ihnen überhaupt eine Überlebenschance", erklärt die Ornithologin. „Wenn man einen solchen Nestling findet, sollte man zuerst versuchen, ihn ins Nest zurück zu setzen. Erst wenn das nicht möglich ist, kommt eine Handaufzucht in Frage." Hierzu ist am besten Rat von einer Auffangstation in Ihrer Umgebung einzuholen. Wertvolle Hinweise zur Pflege und Aufzucht von Jungvögeln erfährt man auch unter www.wildvogelhilfe.org.

Schwalben. Derzeit ist der Höhepunkt der Brutsaison unserer heimischen Schwalben. Das Rufen der Jungvögel in den Nestern ist bereits zu hören. In einigen Regionen gibt es allerdings keine Schwalben mehr oder ihr Bestand hat sich stark verringert. Daher möchte die Vogelschutzorganisation BirdLife Österreich mit Hilfe der Bevölkerung herausfinden, wo genau unsere heimischen Schwalben nisten. Im Rahmen eines so genannten „Citizen Science-Projektes" ist jeder Interessierte aufgerufen, Brutplätze der Schwalben zu melden. Die Zählung soll aufzeigen, wo Schwalbenbestände akut bedroht sind und Artenschutzmaßnahmen durchgeführt werden müssen. Schwalben sind Kulturfolger und gelten seit jeher als Glückbringer. Wo sie ihre Nester bauen, bringen sie dem Volksglauben nach den Bewohnern des Hauses Glück und Frieden. Ihr Überleben ist allerdings maßgeblich von der menschlichen Toleranz abhängig. Waren Schwalben früher aus unserem Landschaftsbild nicht wegzudenken, verlieren sie heute zunehmend ihren Lebensraum – das sind offene, vielfältige Landschaften mit reichem Insektenangebot. Mehlschwalben leiden besonders an der der mangelnden Rücksichtnahme des Menschen. Nur allzu oft werden ihre Nester von Hausfassaden oder Dachvorsprüngen geschlagen. Lehmlacken, die für den Nestbau wichtig sind, werden zunehmend verbaut. „Geschätzte 15.000 Mehlschwalben-Paare dürften heuer in Österreich brüten. Vor 20 Jahren waren es noch rund doppelt so viele", berichtet Gábor Wichmann, Geschäftsführer von BirdLife Österreich und ergänzt: „Den geschätzten 75.000 Rauchschwalben-Paaren könnte ein ähnliches Schicksal drohen!" Rauchschwalben nisten bevorzugt in Viehställen, die durch den strukturellen Wandel in der Landwirtschaft immer seltener werden. Stalltüren sind allzu oft verschlossen, die Innenwände mit glattem Verputz bestrichen, der die Vögel daran hindert, ihre Nester zu bauen.

Brutplatzerhebung. Eine österreichweite Brutplatz-Erhebung gab es bisher noch nie. In dieser ersten bundesweiten Schwalbennester-Zählung ruft BirdLife Österreich die Bevölkerung auf, Nester rund um Haus und Hof zu suchen und zu melden. „Jede Meldung hilft uns, mehr über die Verbreitung unserer heimischen Schwalbenarten zu erfahren und Maßnahmen zum Schutz der Tiere umzusetzen!", erklärt Gábor Wichmann. „Den Informations- und Meldefolder „Schwalbenzählung – Glücksbringer an Haus & Hof" erhalten Sie gratis unter office@birdlife.at und unter der Telefonnummer 01/522 22 28. Melden Sie Schwalbennester bitte bis zum 15. August 2018!" Weitere Informationen auch unter: http://www.birdlife.at/page/schwalben-zaehlung ✶

HAIDENTHALER
Buch | Papier | Geschenke

Weil wir schöne Dinge lieben...
Das tust DU auch?
Dann bewirb dich jetzt!

Das Haidenthaler-Team sucht Verstärkung für mindestens 25 Stunden und freut sich auf deine aussagekräftige Bewerbung.

Bezahlung laut Kollektiv und nach Qualifikation
(Beispiel: 1.042,-€, 25h, 5 Jahre Berufserfahrung)

Steger Christine GmbH
Hauptstraße 36 | 5600 St. Johann im Pongau
Tel. 06412 / 42 58 | Fax 06412 / 82 94
steger@haidenthaler.at | www.haidenthaler.at

Ferien in der Region 2018

URLAUB IM PONGAU. Die Sommerferien stehen vor der Türe und der Urlaub wird fleissig geplant. Aber warum verreisen, wenn die Heimat so viel zu bieten hat.

Um einen abwechslungsreichen Urlaub zu verbringen muss man nicht immer weit verreisen. Unsere Region bietet zahlreiche Angebote für einen spannenden Urlaub zuhause. Nicht umsonst verzeichnete die Statistik Austria 12.995.884 Übernachtungen für den Sommer 2017 im Salzburger Land. Aber nicht nur für Urlauber, sondern auch für Einheimische bietet die Region ein abwechslungsreiches Angebot für den Urlaub zuhause. Egal ob Thermen, Abenteuerausflüge, Wanderungen, Almen, Veranstaltungen, Museen aber auch ein umfangreiches sportliches Angebot. Auf den folgenden Seiten stellt das Weekend Magazin Pongau einige dieser Möglichkeiten vor. ✶

ABTAUCHEN. AUFLEBEN. IN ÖSTERREICHS ERSTEN THERMALWASSER BADESEEN.

Mit den einzigartigen Thermalwasser Badeseen und vielfältigen Thermen- und Saunawelten erleben Groß und Klein sommerliches Badevergnügen bei jedem Wetter.

TIPP: Meerjungfrauen-Schwimmen
Jeden Freitag von 6. Juli bis 7. September
€ 8,00 zzgl. zum Thermeneintritt + € 5,00 für die Leihflosse.

Jede Woche Kinderfreitag und Kindersamstag
Thermeneintritt für Kinder (6-15) nur € 6,50

ALPENTHERME IN BAD HOFGASTEIN
info@alpentherme.com • **www.alpentherme.com**

GAST

KOMMENTAR

Stefanie Mayr
Tourismusverband
Sankt Johann-Alpendorf

Urlaub in den Bergen

Wir können es schon seit vielen Jahren beobachten, dass der Sommer in den Bergen national und auch international gesehen immer beliebter wird. Die Gründe dafür sind sehr vielfältig. Zum einen gilt Österreich wirtschaftlich als auch politisch als sehr sicheres Land. Zum anderen schätzen vor allem unsere Gäste aus den urbanen Gebieten die Ruhe, die Erholung sowie auch die gute Luft, die sie bei uns in den Bergen vorfinden. Gepaart mit der österreichischen Gastfreundlichkeit, der atemberaubenden Naturlandschaft als auch mit den vielen sportlichen Aktivitäten ergibt dies ein Urlaubangebot, das man nicht vielerorts vorfindet. Wir können dem Gast in Sankt Johann Alpendorf noch ein ganz spezielles Angebot liefern. Mit der Kombination aus urbanem und traditionellem Flair findet er einerseits eine gewohnte, gut ausgebaute Infrastruktur aber auch das Gemütliche und Herzhafte, das einen Urlaub in den Bergen ausmacht.

Stefanie Mayr
Geschäftsführerin
Tourismusverband
Sankt Johann-Alpendorf

SPARKARTEN FÜR DIE FERIEN ZUHAUSE

SALZBURGER LAND CARD

Wer den Urlaub im SalzburgerLand plant, der kommt um die SalzburgerLand Card kaum herum. Mit dieser All-Inklusive-Card erhält man für 6 oder 12 Tage zu rund 190 Attraktionen im ganzen Bundesland und der Stadt freien Eintritt.

BERGE UND THERMEN CARD

Die beliebte Kombikarte für die Bergbahnen und Thermen im Gasteinertal wird zum Fixpreis erworben. Dann kann man die Gasteiner Bergwelt ganz einfach mit den Bergbahnen erklimmen und in den Gasteiner Thermen relaxen.

DER SALZBURGER FAMILIENPASS

Spaß und Sparen mit dem Familienpass: Die Ausstellung des Familienpasses erfolgt kostenlos und unbürokratisch bei ihrer Wohnsitzgemeinde.
www.salzburg.gv.at/themen/gesellschaft/familie/familienpass

ANZEIGE
FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

Die „neue“ Vogei Hüttn

AM HAHNBAUM ST. JOHANN. Die Vogei Hüttn ist ein schönes Ausflugsziel für Jung und Alt am Hausberg von St. Johann auf 1.127m. Die Sonne genießen, gemütlich essen und tierischer Spaß für die Kinder im neuen Streichelzoo.

Am 12. Mai 2018 haben Andrea und Herbert Schaidreiter die Vogei Hüttn am Hahnbaum in St. Johann gepachtet. Die beiden hatten schon länger mit dem Gedanken gespielt eine Hütte zu übernehmen und so hat es sich per Zufall ergeben, dass die Vogei Hüttn zur Verfügung stand. Liebevoll haben die beiden die Hütte nach ihren Vorstellungen neu gestaltet. Der neue Streichelzoo beherbergt Ziegen, Hühner und Hasen. Die große Sonnenterrasse mit Blick auf St. Johann und Umgebung verfügt jetzt über noch mehr Sitzplätze und ein separater Loungebereich mit Liegestühlen lädt zum Entspannen ein. Innen ist die Vogei Hüttn gewohnt urig und gemütlich geblieben und bietet Platz für bis zu 45 Gäste. Egal ob als Ziel einer Wanderung, mit dem Rad oder gemütlich mit dem Auto, die Hütte ist für alle leicht erreichbar und hat einen eigenen großen Parkplatz. Im Winter ist sie ein beliebtes Ziel für eine Skitour direkt am Skilift. Die Vogei Hüttn eignet sich perfekt als gemütliche Location für Firmenfeiern, Geburtstage, Polterabende, kleine Hochzeiten und Feiern aller Art.

Speisekarte. Andrea und Herbert beziehen die Produkte, die sie verarbeiten so weit wie möglich von Pongauer Produzenten. So kommt immer frischer Bauernbutter, Bauernbrot, Fleisch aus dem Pongau und regionale Hausmannskost auf den Tisch. Von der Bretljausn, Erdäpfelgröstl, Kasnockn, Schweinsbratl, Kaspressknödelsuppe bis zum Topfn- oder Apfelstrudel - auf der Vogei Hüttn wird alles frisch und selbst gemacht. Dazu gibt es Stiegl oder Paulaner Bier. Auf Vorbestellung und ab 20 Personen wird auch gerne ein Vogei Hüttn Schweinsbratl aufgetischt. Dazu gibt's ein Faß Bier zum selber zapfen (Preis pro Person € 24,-).

KONTAKT

Vogei Hüttn
Hahnbaumweg 16a
5600 Sankt Johann i.P.
Tel.: 06412 / 20997
www.facebook.com/vogeihuettnsanktjohann

Öffnungszeiten
Von 06. Juli bis Mitte September:
MO - SO, 10.00 - 21.00 Uhr

ANZEIGE

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

ERLEBNIS-THERME amadé
ALTENMARKT IM PONGAU

ZEUGNIS-AKTION

09.-31. Juli 2018

Gratis Tageskarte

für alle Volksschüler

Komm in der Zeit von **09.-31. Juli 2018** mit deinem Zeugnis in die **Erlebnis-Therme Amadé** und du erhältst eine gratis Tageskarte (Bad) zum sofortigen Eintritt!

Kinder unter 12 Jahren dürfen nur in Begleitung einer volljährigen Begleitperson in die Therme! Gültig nur gegen Vorlage des Zeugnisses (Original oder Kopie). Nicht gültig für Gruppen!

Erlebnis-Therme Amadé

Badbetriebsführungs GmbH
Obere Marktstraße 70
A-5541 Altenmarkt im Pongau

Tel.: +43 6452 20 888

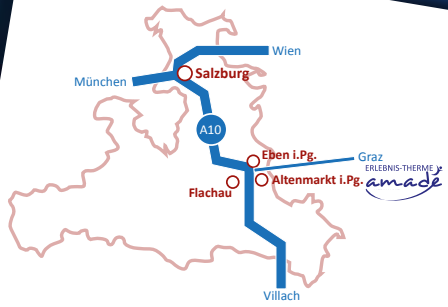
E-Mail: info@thermeamade.at

Öffnungszeiten

Sonntag-Donnerstag
09:00-22:00 Uhr

Freitag, Samstag:
09:00-23:00 Uhr

vor Feiertagen:
09:00-23:00 Uhr



Nahziel Altenmarkt-Zauchensee

WANDERN, RADELN UND GENIESSEN. Altenmarkt-Zauchensee ist dank vielfältiger Angebote ein wahres Wander-, Radel und Genuss-Paradies. Im Sommer 2018 erwartet Gäste und Einheimische viel Neues.

So wurde der beliebte Themenrundweg „Mondpfad“ in Zauchensee um mehrere Stationen rund um den See erweitert: Bewegung im Rhythmus des Mondes, Geh-Meditation und Himmlische Massage entlang des Sees. „Familien.Erlebnis“ ist der Titel einer geführten Wanderung mit Sportwissenschaftlerin und Psychologin Martina Leiter unter dem Motto „Kleine und große Forscher unterwegs!“. Ein besonderes Erlebnis für Gäste und Einheimische ist die Sonnenaufgangswanderung mit Wanderführer Tomi Bruder. Und wer´s ein bisschen mehr sportlich mag, ist beim „Stoneman Taurista“ richtig. Altenmarkt-Zauchensee ist Einstiegsort für das einzigartige Mountainbike-Abenteuer. Ob auf der Alm oder dem Berg, ob im Pavillon oder am Teich – in jedem Fall genießen Sie an diesen ausgewählten Orten ein „Frühstück in di Berg“. Für die „Kulinarischen Begegnungen“ mit den kulinarischen Spaziergängen und der 3Berge-Tour mit E-Bike wurde Altenmarkt-Zauchensee mit dem Zipfer Tourismuspreis 2018 ausgezeichnet. Die Platz. Konzerte open air auf dem Altenmarkter Marktplatz finden heuer mit Darbietungen des Heimatvereins D´lustigen Zauchenseer statt. Wie der Titel des neuen Bauernherbstfestes „Hopfen & Malz“ schon sagt, dreht es sich bei dem feinen, kleinen Fest mit Musik und Tanz am 7. September alles ums Bier: Biergarten, regionale Spezial-Biere und kulinarische Köstlichkeiten – und alles ganz bierernst!

KONTAKT

Altenmarkt-Zauchensee Tourismus
Sportplatzstraße 6
5541 Altenmarkt
Tel.: +43(0)6452 / 55 11
info@altenmarkt-zauchensee.at
www.altenmarkt-zauchensee.at

FOTOS: TVB ALTENMARKT-ZAUCHENSEE

ANZEIGE

48. Altenmarkter
Sommerfest
13. bis 15. Juli 2018

EHRENSCHUTZ
Bürgermeister Rupert Winter, Bezirks-Schützenkommandant Major Rudi Sparber
Obmann der Pongauer Blasmusikkapellen Karl Weiss
BFK Stv. Abschnittsfeuerwehrkommandant Christian Lackner

Wir laden Sie zu unserem Fest herzlich ein!

Freiwillige Feuerwehr
Trachtenmusikkapelle
Historische Struckerschützen

FAMILIE, SPORT & GENUSS

SANKT JOHANN-ALPENDORF

Durch die unzähligen Ausflugsmöglichkeiten, die zentrale Lage und das beeindruckende Bergpanorama ist Sankt Johann eine beliebte Sommerdestination für alle Generationen.

Gemütliche ***Wanderungen*** sowie der stressfreie Aufstieg mit der Gondelbahn ermöglichen Naturbegeisterten in Sankt Johann-Alpendorf Momente, wo der Stress vom Alltag weggefegt und die Ruhe der Natur vollkommen aufgesaugt wird.

Wenn die Gipfel schneefrei sind, erwachen hoch droben auf dem über 1.750 Meter hohen Gernkogel die Feuer, Wasser-, Erd- und Luftgeister. Der Erlebnispark ***Geisterberg*** ist vom Sankt Johanner Alpendorf mit der Gondel erreichbar.
Über einen gemütlichen Fußweg gelangt man zum Zentrum des Geisterberges mit seinen Erlebnisstationen, wie zum Beispiel dem neuen Geisterschloss. Vom höchsten Punkt, der 360-Grad-Aussichtsplattform des Geisterturms am Gernkogel-Gipfel, lassen Groß und Klein ihre Blicke über die umliegende Bergwelt und auf die Panorama-Wanderwege mit über 40 großen und kleinen Erlebnisstationen ringsum schweifen.

Nur eine halbe Stunde Spaziergang ist es vom Geisterberg zum neuen großen ***Speichersee*** am Sonntagskogel. Am Ufer flanieren, die Seele baumeln lassen, in der Hängematte schaukeln und zum krönenden Abschluss in einer Almhütte einkehren: so lässt sich ein perfekter Tag am Berg verbringen.

Eventtipps in Sankt Johann-Alpendorf

- **09. Holzbildhauersymposium**
  23.07. bis 29.07.2018,
  ArtChalet Vorderschuhzach und Hahnbaumalm
- **Vernissage Holzbildhauersymposium**
  04.08.2018, 17:00 Uhr, Hahnbaumalm
- **Hochgründeck-Ranggeln**
  15.08.2018
- **Hotel Hahnbaum Sommerfest**
  31.08. bis 02.09.2018

Mehr Informationen finden Sie unter **www.sanktjohann.com**

Unser Tipp für die ganze Familie:

Die Vorteilskarte für alle Entdeckungsreisen ist die **SalzburgerLand Card** für sechs oder zwölf Tage. Mit ihr haben Familien 190 Sehenswürdigkeiten und Ausflugsziele in ganz Salzburg zum Fixpreis in der Tasche.

Tourismusverband Sankt Johann-Alpendorf 5600 Sankt Johann im Pongau, Ing.-Ludwig-Pech-Straße 1 info@sanktjohann.com

FUN & ACTION SPORT

Funsport in allen Variationen liegt voll im Trend. Und das Beste an der Sache ist, dass ihr dafür keine Leistungssportler mit Kondition bis zum Umfallen sein müsst. Coole Abenteuer sicher erleben und dabei gemeinsam Spaß haben, ist nämlich viel wichtiger! Umsichtige Guides sorgen dafür!
Kajak - nur eben mal ausprobieren in Flachau.

FOTO:FLACHAU.COM

30 Jahre Jubiläum

Loosbühelalm

Vor 30 Jahren übernahmen Gitti und Hans den Bauernhof und die Alm von seinen Eltern. Die Loosbühelalm bietet Übernachtungsmöglichkeiten in den gemütlichen Zirben- und Lärchenholzzimmern. Genießen Sie die herrliche Aussicht auf der großen Sonnenterrasse. In der Gaststube sorgen die Kachelöfen für lauschig warme Abende. Die Kinder vergnügen sich am großen Kinderspielplatz mit Streicheltieren. Auf Vorbestellung können sie Hutessen, Kitz oder Bauernbratl genießen. Die Alm ist ideal als Wanderziel, für Feierlichkeiten aller Art, Seminare und Firmenausflüge. Die Rundwanderwege, der Salzburger Almenwege führen direkt an der Hütte vorbei.

Infos: www.loosbuehelalm.at

ANZEIGE

VERANSTALTUNGEN SOMMER 2018

JULI

06.07. **Musik in Bewegung**
Beginn: 19:00 Uhr , Eintritt: frei am Mohshammerplatz

08.07. **Zauchi´s Kinderfest**
11:00 Uhr, Gamskogelhütte, Zauchensee I Altenmarkt

11.07. **Pongauer Orchestermusiker in concert**
20:00 Uhr, Pfarrkirche Bischfshofen

13.-15.07. **Altenmarkter Sommerfest**

20.-21.07. **Fuel Trophy**
Die „Schnitzeljagd" für Motorsportbegeisterte
www.fuel-trophy.at

29.07. **Musikantenfest**
Beginn: 08:30 Uhr,
Eintritt: frei am Dorfplatz Pöham

29.07. **Kinderfest am Spiegelsee**
10:00 Uhr Dorfgastein, Fulseck / Spiegelsee

AUGUST

01.08. **Sommerkonzert am Berg**
19:00 Uhr, Mit der Alpendorf Gondelbahn geht es zur Obergassalm

04.08. **Ferienkalender Hüpfburge Action Day**
Für Kinder von 0-14 Jahren, 10.00 - 17.00 Uhr
Mit 5 verschiedenen Hüpfburgen im Stadtpark St. Johann

Salzburger Straßentheater mit „König der Herzen"
20:30 Uhr am Maria-Schifferplatz in St. Johann im Pongau

05.08. **Schlossfest Reitdorf**
11:00 Uhr, Schloss Höch

09.08. **Otto Sauter & „Ten of the best"**
20:00 Uhr, Wielandnerhalle Bischofshofen

11.08. **Untermarktfest St Johann im Pongau**
ab 14.00 Uhr

Deine Gletscherwelt.

Mit Hängebrücke, Eispalast und mehr.

www.derdachstein.at

DACHSTEIN
SCHLADMING-DACHSTEIN

Foto: Christoph Büchegger

Jetzt ist der Hopsi los auf der Planai!

Erlebe viele tolle Abenteuer im Kinderland
mit Start und Ziel bei der Planai Bergstation.

www.planai.at

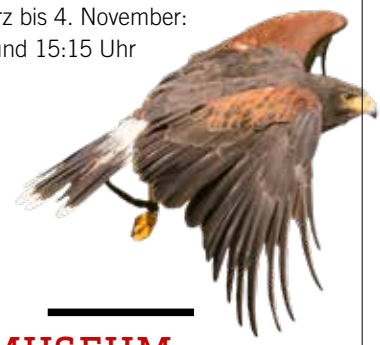
Foto: Martina Draper

HOPSILAND
SCHLADMING

Ausfugstipps

GREIFVOGEL SHOW

Zu den absoluten Highlights der Burg Hohenwerfen zählt die beeindruckende Greifvogelschau des historischen Landesfalkenhofes. **Flugvorführungen** 30. März bis 4. November: 11:15 und 15:15 Uhr



MUSEUM HÜTTAU

Erze, Gold & Minerale. Das Museum Hüttau zeigt seine Exponate bis 20.06. gerne unter Voranmeldung (mind. 3 Erwachsene). Ab 01. Juli ist täglich von 11:00 bis 16:00 Uhr geöffnet.

Eisriesenwelt. Die größte Eishöhle der Erde hat vom 28.4.2018. - 28.10.2018 geöffnet. Einzigartig, riesengross, und zurecht seit vielen Jahrzehnten eine der beliebtesten Sehenswürdigkeiten Salzburgs. Geheimnisvoll, spannend, nur mit Füher und Gaslaternen zu begehen. Der Aufstieg ist - auch wenn man die Seilbahn benutzt - anstrengend. Man kommt oben verschwitzt an, in der Höhle ist es auch im Sommer sehr kalt. Darauf einstellen!

FOTO: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU, EISRIESENWELT

SEELACKEN MUSEUM

Ab 1. Mai 2018 hat das Seelacken Museum in St. Veit wieder geöffnet. Mittwoch: 13.00 - 16.00 Uhr; von Juni bis September auch von 10.00 - 12.00 Uhr; Sonn & Feiertag: 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr; Letzte Führung: 15.15 Uhr.

KUPFERZECHE HÜTTAU

Die Kupferzeche in Hüttau eröffnete kurz nach dem Muttertag wieder. 15.05. bis 31.05. täglich um 14:00 Uhr Führung; 01.06. bis 30.06. täglich um 11:00 und 14:00 Führung 01.07. bis 31.08. täglich von 10:00 bis 16:00 Uhr Führung;

FESTUNG HOHENWERFEN

Ein luftiges Erlebnis erwartet Sie auf der über 900 Jahre alten Erlebnisburg Hohenwerfen im Salzburger Pongau. Geöffnet von 30. März bis 4. November 2018, 9.00 bis 17.00 Uhr (täglich).

Mega Kindertag

IN RADSTADT AM 22. JULI 2018. Eine Stadt in Kinderhand.

Einmal im Jahr, egal bei welchem Wetter, haben in Radstadt die Kinder das Kommando – beim bereits 12. „Mega Kindertag", dem größten Kinderfest im Salzburger Land. Familien zücken Kalender und Rotstift: Am 22. Juli 2018 (10-18 Uhr) wird das historische Radstadt wieder von Tausenden von Kindern gestürmt. Viel gibt es zu bemalen – Wände, Schaufenster und Gesichter –, zu bestaunen und auszuprobieren innerhalb der dicken Stadtmauern. Wer traut sich auf die riesige Abenteuer-Rutsche oder den Hochseilgarten? Wer wagt sich auf die 10 m hohe Kletterwand? Zwischendurch Händeschütteln mit Micky Mouse und seinen Freunden und weiter geht's zur Pferderennbahn oder zur Schatzsuche im Heuhaufen. Auf die Kleinsten und auch die Größeren warten Clown Ronald McDonald, Kasperltheater, Märchenerzähler und Zauberer. In Kater Bertl's Bauernhofwelt bekommen die Kinder auf spielerische Weise einen kleinen Einblick ins bäuerliche Leben. Wieder mit dabei ist auch unser „Bummelzug", mit welchen die kleinen Damen und Herren der Stadt in jeden Winkel ihres neuen Reiches gelangen. Den totalen Spaßfaktor garantieren Riesenwuzzler, Hindernislauf und Kinder-Rodeo. Insgesamt können mehr als 70 Spielstationen ausprobiert werden. Die Kids-Mania Bühnenspieleshow und viel Leckeres zum Schnabulieren gehören natürlich auch dazu.

KONTAKT

Tourismusverband Radstadt
Stadtplatz 17
5550 Radstadt
Tel. 06452 / 7472
info@radstadt.com
www.radstadt.com

HIGHLIGHTS SOMMER 2018

15.07.	RADSTADT FÄHRT RAD **Ersatztermin bei Schlechtwetter 19.08.**
29.07.	36. RADSTÄDTER KNÖDELFEST
03.-05.08.	54. RADSTÄDTER GARDEFEST
11.08.	STADTFEST **Eröffnung der Begegnungszone**
12.08.	BERGMESSE UND BERGFEST **am Rossbrand**
01.-02.09.	28. RADSTÄDTER KUNSTHANDWERKSMARKT
08.09.	BESCHMÜCKTER ALMABTRIEB **mit Hoffest**
15.09.	5. ALMFEST **auf der Bürgerbergalm**
23.09.	ERNTEDANKFEST **mit Prozession und Frühschoppen**
07.10.	4. STADT'L-ALM LAUF

ANZEIGE
FOTOS: TVB RADSTADT, LORENZ MASSER

Sommerferien - 9 Wochen Abenteuer beginnen

FORUM FAMILIE PONGAU. Neun Wochen sind eine lange Zeit, in denen Familien vor die Tatsache gestellt werden eine Ferienbetreuung für die Sprösslinge zu finden, aber auch Familienzeit für die Kids in Form von Urlauben, Ausflügen, Freizeitaktivitäten, etc. zu planen. Das Forum Familie gibt hierzu einige hilfreiche Tipps.

Ferien sind etwas Besonderes für die Kids; aber nicht nur für diese - Eltern stehen vor zahlreichen Herausforderungen! Wo finde ich jetzt noch ev. eine geeignete Betreuungsform für mein Kind? Wie organisiere ich unseren Urlaub? Was gilt es zu berücksichtigen?

Tipps für Eltern in Pongau:
Die Fäden laufen u.a. beim Forum Familie Pongau zusammen. Hier melden PrivatanbieterInnen und Gemeinden ihre Sommerbetreuungsangebote für Kinder, hier fragen Eltern nach, welche Möglichkeiten es für den Nachwuchs gibt. Das Angebot der Ferienbetreuung hat sich in den vergangenen Jahren stetig verbessert; auch die Gemeinden engagieren sich mehr. Das betrifft sowohl die Ferienöffnungszeiten der Kindergärten, Krabbelgruppen und alterserweiterten Gruppen als auch die Ferienbetreuungsangebote. Bleibt etwa ein Ort in den Ferien geschlossen, können die Kids auch in einem Nachbarort betreut werden; hier gibt es zum Teil gute gemeindeübergreifende Angebote. Das Land Salzburg betreibt eine Datenbank, die laufend aktualisiert wird. In dieser Datenbank werden Ferienangebote im gesamten Bundesland sowie der EuregioRegion Berchtesgadener Land-Traunstein gesammelt. Hier können Eltern nachsehen, welche Ferienangebote es in ihrer Gemeinde, in ihrer Region, zu welchen Zeiten und mit welchen damit verbundenen Kosten gibt. Hier können sie nachsehen, für welche Altersgruppe das Angebot geeignet ist. Es gibt sogar einige wenige Angebote, die kostenlos sind. Hier der Link zur Ferienadatenbank: www.salzburg.gv.at/ferienprogramme

„Ich verstehe mich als Bindeglied zwischen den Institutionen und unterstütze in allen Familienfragen."

Mag. Sabine Pronebner
Forum Familie Pongau

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

Schon gewusst! Seit Juni 2012 ist es notwendig, dass jedes Kind für Auslandsreisen einen eigenen Reisepass besitzt, sofern es nach den Einreisebestimmungen des Gastlandes zulässig ist einen Personalausweis. Die Eintragung im Reisepass eines Elternteils gilt seither nicht mehr! Bei der Antragstellung muss das Kind (ab der Geburt, deshalb auch ein Baby) zur Feststellung der Identität mit einer zur Vertretung befugten AntragstellerIn persönlich anwesend sein. Seit Juni 2009 werden Reisepässe mit Chip ausgestellt. Auf diesem werden die persönlichen Daten und das Lichtbild des Kindes gespeichert. Ab dem 12. Geburtstag werden auch die Fingerabdrücke erfasst und am Chip gespeichert. Davor werden die Fingerabdrücke nicht abgenommen („Kinderpass").

Gut zu wissen! Für diejenigen Kinder unter 18 Jahren, die verreisen und das nicht mit einem gesetzlichen Vormund tun, empfiehlt der ÖAMTC zusätzlich eine „Reisevollmacht" ausstellen zu lassen. Wenn Minderjährige zum Beispiel mit den Großeltern, Tante oder Onkel oder Freunden ins Ausland verreisen, so ist zu empfehlen, dass eine Einverständniserklärung des/der Obsorgeberechtigten mitgeführt wird. Eine entsprechende Erklärung in englischer Sprache oder der entsprechenden Landessprache des Reiselandes (sowie der durchreisten Länder) wird empfohlen. So kommt es bei der Einreise ins Urlaubsland nicht zu unerwarteten Komplikationen. Der ÖAMTC stellt Vorlagen (keine amtlichen Dokumente, sondern lediglich Empfehlungen) in unterschiedlichen Sprachen zum Download zur Verfügung. In einigen Ländern ist sogar eine amtliche Beglaubigung der Vollmacht vorgeschrieben. Insbesondere Flughäfen verlangen vermehrt eine beglaubigte Einverständniserklärung. Infos zu den entsprechenden Gebühren sind direkt bei Gericht oder beim Notar erhältlich. Ob und in welchen Ländern eine solche Vollmacht notwendig ist, kann beim österreichischen Außenministerium angefragt werden. Es wird desweiteren dazu geraten, eine Kopie der Geburtsurkunde sowie des Reisepasses des/der Obsorgeberechtigten beizulegen! ✶

INFOS & LINKS

- **Gültigkeit Reisepass:**
  Bis 2 Jahre: 2 Jahre
  Ab 2. Geburtstag: 5 Jahre
  Ab 12. Geburtstag: 10 Jahre
- **Quelle:**
  https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/8/Seite.080902.html
- **Vollmacht für allein reisende Kinder:**
  https://www.oeamtc.at/thema/reiseplanung/vollmacht-fuer-allein-reisende-kinder-vorlagen-zum-download-16182598

KONTAKT

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

Das Spareribs Gewinnspiel

GEWINNEN SIE EINEN VON DREI SPARERIBS ALL YOU CAN EAT - ABENDE IM STEAKHAUS RAUCHKUCHL FÜR JE 2 PERSONEN

So einfach spielen Sie mit:

Markieren Sie die Person, mit der Sie den Abend genießen möchten bei dem Beitrag auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/pongaumagazin oder senden Sie eine E-mail mit dem Kennwort „SPARERIBS" an office@pongaumagazin.at – Viel Glück!
Einsendeschluss: 10.07.2018

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

Schluss Goldegg

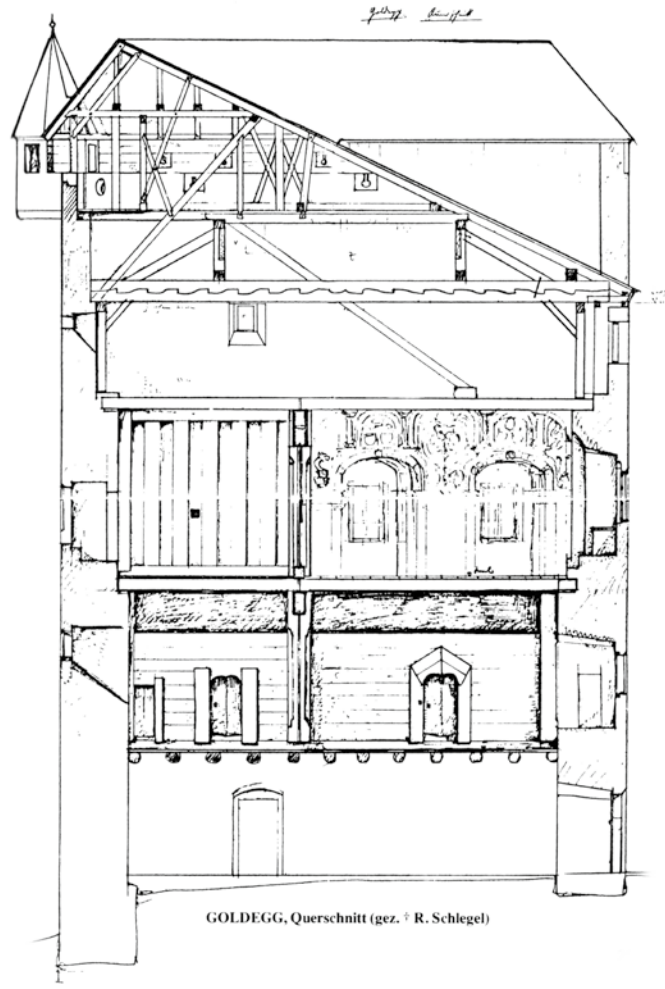
HISTORISCHE BAUTEN. In dieser Serie erkunden wir die Historie alter Bauten im Pongau. Als historische Quelle dient uns das Buch „Burgen und Schlösser in Salzburg, 1. Band Pongau Pinzgau Lungau. Birken-Verlag Wien 1978." von Friederike Zaisberger und Walter Schlegel. (Teil 1)

Goldegg wurde auf einem Felsvorsprung am N-Ufer des Goldegger Sees erbaut. Im Mittelalter verlief die Straße zwischen Schwarzach und Lend auf der Hochterrasse von Goldegg. Erst Erzbischof Matthäus Lang hat die Straße in der ersten Hälfte des 16. Jhd. in das Salzachtal verlegen lassen. Damals verlor die Burg, um die zuvor heftig gekämpft worden war, ihre strategische Bedeutung. Die Herren von Goldegg, seit dem 12. Jhd. eines der großen salzburger Ministerialengeschlechter, denen u. a. das Gasteinertal gehörte, hatten ihren Stammsitz bei Altenhof, ca. 1 km westlich von Goldegg. Im Streit um den deutschen Königsthron zwischen Ludwig dem Bayern und Friedrich dem Schönen von Österreich hatte Erzbischof Friedrich die Partei des letzteren ergriffen. Wulfing von Goldegg hingegen, da er mit dem Erzbischof auch wegen Gastein in Fehde lag, unterstützte den Bayern. Nach der Schlacht von Mühldorf 1322 ließ der Erzbischof die Burg der Goldegger niederreißen, mußte aber infolge der politischen Ereignisse schon im nächsten Jahr erlauben, daß die Herren von Goldegg ihr Schloß „zu dem See... auf den Puhel, der in der Wis da leit" verlegten. Zugleich wurde auch das Dorf und die Kirche an den neuen Ort übertragen. Aus dieser Zeit stammt der unregelmäßige innere Hof mit dem hohen Palas im Norden und den beiden Ecktürmen im Süden. Der ehemals mit Zinnen bewehrte Palas enthält die beiden größten Kostbarkeiten des Schlosses: im 1. Stock die originalen Holzeinbauten des 14. Jhd., im 2. Stock den großen Wappensaal von 1536. Die Stockwerke ruhen auf zwei mächtigen Holzsäulen. Im 1. Stock war ursprünglich nur ein Raum eingebaut. Die Holzkonstruktion des 14. Jhd. ist dann so in den Raum gestellt worden, daß zwischen Holzdecke und Geschossplafond ein Zwischenraum von 1,5 m entstanden ist. Die Wandtäfelung ist mit halbrunden

INFOS

Entstehungszeit:	12. Jh.
Burgentyp:	Hangburg
Erhaltungszustand:	in Betrieb (Museum, Kulturzentrum)
Ständische Stellung:	fürsterzbischöflich und k.k. Pflegegericht (1640–1854)
Ort:	Goldegg im Pongau
Höhe:	822 m

QUELLEN & SKIZZE: FRIEDERIKE ZAISBERGER, WALTER SCHLEGEL: BURGEN UND SCHLÖSSER IN SALZBURG. PONGAU, PINZGAU, LUNGAU. BIRKEN-REIHE, WIEN 1978, ISBN 3-85326-957-5; WIKIPEDIA
FOTOS: ANDREAS BOLT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU



GOLDEGG, Querschnitt (gez. † R. Schlegel)

Säulen, die Deckenbalken sind mit Rundsäulen verziert. Beide Säulenarten sind von Kapitellen bekrönt. An den Deckenbalken laufen zwei Reihen kreisförmiger Ansätze durch, die an gotische Schlusssteine erinnern, wie überhaupt die gesamte Innenausstattung der gotischen Steinarchitektur nachempfunden ist. Die Holzkonstruktion ist ohne Nagel zusammengesetzt und im Laufe der 600 Jahre nahezu schwarz geworden. Der Raum war durch 200 Jahre der einzige heizbare in der ganzen Burg. Erst um 1500 wurden neben ihm zwei weitere holzgetäfelte Zimmer eingebaut, die dann ebenfalls heizbar waren. Am 19. September 1400 starb Haug von Goldegg, als letzter seiner Familie (sein Grabstein befindet sich im Kreuzgang des Stiftes St. Peter/Salzburg). Zwei Jahre vor seinem Tod hatte er einen großen Teil seines Besitzes an Erzbischof Gregor Schenk von Osterwitz verkauft. Seiner Tochter Dorothea vermachte er das Schloß Goldegg, die Hofmark Wagrain und Wälder in der Rauris. Sie starb 1438 und hinterließ alles ihrem einzigen Sohn Wolfgang von Freundsberg. Unter ihm begannen die Fehden mit dem Erzbischof neuerlich. Nach seinem kinderlosen Tod 1449 wurde die Burg von den Truppen des Erzbischofs besetzt. Seine Tiroler Verwandten waren zu schwach, um eingreifen zu können. Sie traten deshalb ihre Ansprüche an die Günstlinge des Herzog Siegmund von Tirol, die durch ihre maßlose Habgier berüchtigten Brüder Gradner, ab. Erzbischof Friedrich mußte daraufhin 1450 die Brüder mit dem Erbe der Goldegger belehnen, allerdings mit dem Vorbehalt eines Vorkaufsrechtes. Als die Feinde der Gradner 1455 in Tirol deren Sturz herbeiführten, eroberte Ulrich von Freundsberg die Burg zurück. Erzbischof Siegmund von Volkensdorf gab aber nicht nach. Er übernahm noch im selben Jahr - wohl nach einer militärischen Demonstration- die Burg endgültig. Daran änderte auch der folgende Prozeß nichts, den alle Parteien gegen den Erzbischof anstrengten. Die Ansprüche der einzelnen Anwärter auf das Erbe wurden entweder aus formalen Gründen abgelehnt oder sie wurden auf andere Weise ent- »

EXPERTEN TIPP

Johann Quehenberger
Geschäftsführer

thermo-span® Vorteile

thermo-span® Baustoffwerk St.Johann/Pg.

Hervorragende Wärmedämmwerte und thermische Eigenschaften durch die Kombination aus dem **baubiologisch sehr günstigen Holzbeton** und der **integrierten Polystyrol- oder Steinwolle-Dämmung**. Die **thermo-span®** Produkt-Palette bietet ein homogenes Komplett-Wandbausystem, das **mörtelfrei** versetzt werden kann. Wärmebrücken können erst gar nicht entstehen. Es ist **kein zusätzlicher Dämmaufwand** notwendig. Optimiertes, ausgeglichenes Raumklima im Jahreszeiten- und Tag-Nacht-Rhythmus und eine passive Solarenergie-Nutzung durch den **speicherwirksamen Betonker**n zeichnet das **thermo-span® Energiespar-Mauerwerk** besonders aus. Die außen verstärkten Dämmstoffschichten schützen vor Frost und Hitze. Der innenliegende Betonkern bleibt daher immer ein aktiver Wärmespeicher und sorgt für **gleichmäßige Raumtemperatur**.

Harml & Quehenberger GmbH
5600 St. Johann / Pg.
Tel.: +43 (0) 6412 / 8611
info@thermo-span.com
www.thermo-span.com

schädigt. Ulrich von Freundsberg verkaufte schließlich alle seine salzburger und tirolischen Besitzungen und ging nach Mindelheim, wo sein Sohn geboren wurde, Georg von Freundsberg, der berühmte Landsknechtführer der Bauernkriege.

Bauernkriege. Bei der Besitzübernahme durch den Salzburger Erzbischof kam es zu den ersten Vorwehen der Bauernaufstände des 16. Jhd. Zum ersten Mal ließ die Bauernschaft nicht einfach über sich verfügen. Die Bauern der Hofmark Goldegg legten Erzbischof Burkhart von Weißpriach ein Weistum über ihre Rechte vor. Von der alten Grundherrschaft waren sie nicht besteuert worden. Als der Kardinal und Erzbischof darauf nicht reagierte, kam es zum Aufstand. Die Bauern belagerten Goldegg eine Woche lang, mußten dann aber einem erzbischöflichen Entsatzheer weichen. Der Erzbischof machte seinen Bruder Balthasar von Weißpriach zum Pfleger von Goldegg, wodurch der Streit um den Besitz beendet wurde. ✶

QUELLEN & SKIZZE: FRIEDERIKE ZAISBERGER, WALTER SCHLEGEL: BURGEN UND SCHLÖSSER IN SALZBURG. PONGAU, PINZGAU, LUNGAU. BIRKEN-REIHE, WIEN 1978, ISBN 3-85326-957-5; WIKIPEDIA
FOTOS: ANDREAS BOLT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

Genetiker und Bestsellerautor Prof. Markus Hengstschläger und Dir. Dr. Heinz Konrad im spannenden Zukunftsdiskurs mit Salzburger Unternehmern.

Keine Angst vor der Zukunft

CHANGE-MANAGEMENT. Das Sprichwort „Wenn der Sturm der Veränderung bläst, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen" ist heute aktueller denn je.

Trotz einer vergleichsweisen guten (globalen) wirtschaftlichen Gesamtsituation und einer robusten Konjunktur spürt man zusehends, dass eben doch nicht alles rosig ist. Die Menschen und damit auch die Wirtschaft stehen vor beachtlichen Herausforderungen. Doch wie mit Wandel und Veränderung umgehen? „Mit Flexibilität, Individualität und Mut", empfahl Star-Wissenschafter Markus Hengstschläger auf einer Firmenkunden-Matinee des Raiffeisenverbandes Salzburg (RVS) in Hellbrunn.

Radikale Veränderungen. Eine Vielzahl von Veränderungen erfasst ganz aktuell die Wirtschaft, wie RVS-Firmenkundenchef Dr. Heinz Konrad als Gastgeber und Eröffnungsredner betonte: „Neue Regulierungen, eine anhaltende Niedrigzinsphase, die Digitalisierung, die zu neuen Angeboten, neuen Wettbewerbern und neuen Vertriebskanälen führt, neue Kundengewohnheiten, eine Vielzahl von neuen Technologien, die bereits in den Alltag Einzug gehalten haben wie das Smartphone, eine Vielzahl von neuen Technologien, deren Einzug in den Alltag kurz bevor steht, wie die Künstliche Intelligenz und das Internet der Dinge sowie Technologien, die sich noch in einem experimentellen Stadium befinden wie die Blockchain-Technologie."

Kompetenzentwicklung. Dabei sieht es für die heimische und insbesondere für die Salzburger Wirtschaft aktuell gut aus. Bereits 2017 war ein sehr gutes Jahr, und auch die Aussichten für 2018 sind ausgezeichnet. Fügt man dem Mut noch Flexibilität und Individualität hinzu, stünden für ein rohstoffarmes und Hochlohnland wie Österreich die Chancen gut, die Zukunft nicht zu verschlafen, prognostizierte Markus Hengstschläger. Auch bloße Wissensvermittlung und Mittelmaß seien allenfalls für Problemlösungen in der „vorhersehbaren Zukunft" geeignet. Für „unvorhersehbare Zukunftsfragen" müsse man die alten Wege kennen, aber auch immer bereit sein, sie zu verlassen. Dafür braucht es neben „gerichteter Bildung auch viel ungerichtete Bildung, Kompetenzentwicklung, Flexibilität, Kreativität und Individualität." Und für alles gelte: „Mehr als Schwächen bekämpfen, sollte man die Stärken stärken."

Trendscouts. Hengstschläger regt unter anderem die Installierung von „Talentscouts" an, die die individuellen Stärken der jungen Menschen identifizieren könnten („im Fußball funktioniert es ja auch"). Der schlechteste Ratgeber sei Angst, „weil die Fragen der Zukunft eigentlich Fragen der Gegenwart sind, nur zu einer anderen Zeit. Sind viele Probleme, vor denen man sich während der industriellen Revolutionen 1.0, 2.0 und 3.0 gefürchtet hat, nicht heute schon gelöst? Deshalb, so Hengstschläger, brauche es in der Gegenwart Mut - Mut, neue Wege einzuschlagen.

ANZEIGE FOTOS: RAIFFEISEN SALZBURG

Kräuterpädagogin Karolina Hudec

KRÄUTERHERZ. Karolina Hudec ist zertifizierte Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig. Im Interview verrät sie, was genau Kräuterpädagogik ist und was man alles mit Kräutern anstellen kann.

Weekend: Was genau macht eine Kräuterpädagogin und wie wird man eine?

Karo: Für dieses Berufsbild gibt es keine exakte Definition. Für mich heißt es in erster Linie, den Menschen unsere heimischen Kräuter wieder näher zu bringen. Unsere Kräuterwelt bietet ungeahnte Schätze. Generationen über wurde altes Heilwissen weitergeben, die bewährten Rezepte daraus sind einfach in der Herstellung und kommen meist mit wenigen Zutaten aus. Bis in die Steinzeit hinein konnten Funde mit der Pflanzenheilkunde in Verbindung gebracht werden. So wurden zB. Eibisch, Schafgarbe und Wegerich in Höhlen von Steinzeitmenschen gefunden, wo man vermutet, dass sie diese bereits für pflanzliche Therapien nutzten! Die Pflanzen vor unserer Haustüre laden auch in der heu-

> „Generell arbeite ich gerne mit dem Lauf der Jahreszeiten. Die Natur verändert sich ständig und bringt ständig neues hervor. Meine Teilnehmer sollen mit der Natur wieder in Berührung kommen. "
>
> **Karolina Hudec,** Kräuterpädagogin

ZUR PERSON

Karolina Hudec ist zertifizierte Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig.
Website: www.meinkraeuterherz.at
Facebook: www.facebook.com/kraeuterherz

tigen Zeit dazu ein, die Kraft der Kräuter wieder kennen, schätzen & nutzen lernen! Das Sammeln der Wildkräuter in der Natur hat obendrein einen positiven Effekt auf unseren ganzen Körper. Naturaufenthalte sind nachweislich gesundheitsfördernd und kombiniert mit leichter Bewegung, ein großartiges „rezeptfreies" Mittel für unser Wohlbefinden! Die heutige Kräuterkunde kann zum größten Teil aus der Volksheilkunde geschöpft werden und daraus resultiert auch das Wissen für die Anwendung von Heilkräutern. Dafür gibt es am LFI in Salzburg eine eigene Ausbildung, die etwa 8 Monate dauert. Diese habe auch ich absolviert. Grundlegend ist eine umfassende Pflanzenkunde, um zum Beispiel verzehrbare, giftige und geschützte Arten unterscheiden zu können.

weekend: Du bietest unter anderem Kräuterworkshops an, was macht man da genau?

Karo: Die Workshops sind sehr breit gefächert möglich von der Herstellung von Naturkosmetik, Anwendungen in der Küche, Bitterstoffe, Naturapotheke mit Salben, Tinkturen und Ölauszügen, Kräuteressig und Sauerhonig oder „Erstehilfemaßnahmen" mit Kräutern, wie zB. bei Insektenstichen, Blasen an den Füßen beim Wandern oder leichter Sonnenbrand. Aber auch Kräutergeschenke, wie Kräutersalze, Raumsprays, Badesalze oder Kräuterkissen sind ein sehr beliebtes Thema. Darüber hinaus kann man mit Kräutern Smoothies und Energy Balls herstellen, denn sie (die Kräuter) sind wahre heimische Superfoods. Die Themenwahl richtet sich immer nach den Interessenten.

weekend: Neben den Workshops machst du auch geführte Kräuterwanderungen. Wie muss man sich das genau vorstellen?

Karo: Bei einer Kräuterwanderung steht nicht die Wanderung, sondern das Kennenlernen unserer Wildkräuter im Vordergrund. Es geht also nicht um die sportliche Leistung und so ist es für Groß und Klein machbar. Im Vorfeld suche ich einen geeigneten Fleck aus, wie eine Almhütte. Die Wanderungen schreibe ich meistens auf meiner Website und auf Facebook aus. So eine Wanderung ist aber nicht nur für Privatpersonen interessant, sondern auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung kann eine Kräuterwanderung durchgeführt werden. Auf nur wenigen Metern findet man oft zahlreiche interessante Kräuter, anhand derer man die Vielfalt und Unterschiede schön verdeutlichen kann. Oft kombiniere ich auch eine Wanderung mit ei- »

> **„Bei einer Kräuterwanderung steht nicht die Wanderung, sondern das Kennenlernen unserer Wildkräuter im Vordergrund. "**
>
> **Karolina Hudec,** Kräuterpädagogin

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

nem Workshop. So kann eine Wanderung zwischen etwa einer bis zu vier Stunden dauern. Das hängt natürlich auch vom Interesse und den Fragen der Teilnehmer ab. Die Wanderung soll auf keinen Fall ein einfacher Standvortrag sein, sondern soll leben und durch die Teilnahme der Leute zu einem gemeinsamen Kräutererlebnis werden. Heutzutage ist leider oftmals nur noch ein Halbwissen vorhanden und so werden manche Pflanzen fälschlicherweise für giftig gehalten, wie der Löwenzahn. Tatsächlich ist er eine sehr vielseitige Pflanze, mit der man sehr vieles machen kann. Derzeit entwickelt sich erfreulicherweise wieder ein neues Bewusstsein für die heimische Natur und Naturprodukte der Region. So wird auch ein vertiefendes Kräuterwissen immer populärer. Generell arbeite ich gerne mit dem Lauf der Jahreszeiten. Die Natur verändert sich ständig und bringt ständig neues hervor. Meine Teilnehmer sollen mit der Natur wieder richtig in Berührung kommen.

„Die Pflanzen vor unserer Haustüre laden auch in der heutigen Zeit dazu ein, die Kraft der Kräuter wieder kennen, schätzen & nutzen lernen! Das Sammeln der Wildkräuter in der Natur hat obendrein einen positiven Effekt auf unseren ganzen Körper. "

Karolina Hudec, Kräuterpädagogin

weekend: Wie bist du zur Kräuterpädagogik gekommen?

Karo: Meine Mutter hatte schon immer viel mit Homöopathie gearbeitet. In meiner Volksschulzeit hatte

ich mit Neurodermitis zu kämpfen und nach vielen fehlgeschlagenen Behandlungen konnten wir letztendlich mit homöopathischen Produkten der Sache Herr werden. So wurden die ersten Schranken gelegt. Seit 7 Jahren setzte ich mich jetzt intensiv mit der Thematik auseinander und habe zahlreiche Aus- und Fortbildungen absolviert. Zuletzt die zur Kosmetikartikelherstellerin, denn auch die Naturkosmetik ist ein wichtiger Bestandteil bei der Anwendung von Kräutern. So bildet man sich ständig fort. Für mich steht aber die „Hilfe zur Selbsthilfe“ klar im Vordergrund. Die Wissensvermittlung ist mir sehr wichtig. So möchte ich meinen Teilnehmern näher bringen, zeigen und lernen, was sie selbst erzeugen können. Naturheilmittel sind natürlich kein ärztlicher oder medizinischer Ersatz, wenn man bereits erkrankt ist. Aber sie sind hilfreich und unterstützend, wenn man erste Anzeichen einer Erkrankung erkennt. Dafür ist ein exaktes Wissen aber das Um und Auf. Nur so können ungewollte Wechselwirkungen vermieden werden. ✶

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

EXPERTEN-TIPP

SIMEONI
VERSICHERUNGSMAKLER

Unterschätztes Risiko: Arbeitsunfähigkeit

Der Staat zieht sich zunehmend aus seiner sozialen Verantwortung zurück. Jedoch handelt es sich dabei um **ein Risiko, das absolut jeden und jederzeit treffen kann**. Neben den körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen, die eine Berufsunfähigkeit verursachen, kommen auf die Betroffenen fast immer auch **massive finanzielle Herausforderungen** zu. Der gewohnte Lebensstandard ist dann möglicherweise nicht mehr finanzierbar.

Im Extremfall kann der Verlust der Arbeitskraft eine Finanzierung des Eigenheims, medizinisch notwendige Therapien und Medikamente unleistbar machen. Nach wie vor ist es noch immer viel zu wenig im Bewusstsein der Menschen verankert, dass eine Berufsunfähigkeitsversicherung im Schadenfall für die **finanzielle Absicherung der Familie** sorgen kann. Gerade für junge Menschen ist ein solcher Schutz noch günstig zu haben.

Beim Abschluss einer Berufsunfähigkeitsversicherung sollte man aber einen genauen Blick in die Bedingungen werfen. Welcher Beruf ist überhaupt versichert? Wie wird sich im Versicherungsvertrag ein Berufswechsel auswirken? Kann man im Leistungsfall auf andere Berufe verwiesen werden? Berufsunfähigkeitspolizzen sind besonders in Detailfragen sehr komplex und deshalb kann man nur jedem empfehlen, sich professionell beraten zu lassen.

ANDREAS SIMEONI
Reinbachsiedlung 62
5600 St. Johann i.PG.
Tel.: 0650 / 8973 000
office@simeoni.at
www.simeoni.at

IN KOOPERATION MIT:
Verion
Versicherungsvermittlungs GmbH

Die Entscheidung für den Nebenbaukörper fiel auf eine Sichtbeton-Fassade, die als Materialkontrast zum Schusterhäusl gesetzt wurde. Somit konnte der historische Teil im Original erhalten bleiben.

Steakhaus Schusterhäusl

FLACHAU. Das 400 Jahre alte „Steakhaus Schusterhäusl" im Ortszentrum ist eine historische Besonderheit. Vor über einem Jahr wurde das kleine Prachtstück um rund eine Million Euro erweitert.

Ein besonderes Hauptaugenmerk galt der Barrierefreiheit und den Platzmangel zu beheben um auf die gehobenen Ansprüche an Speisen auf höchsten Niveau gerecht zu werden. Dieser wurde mit großem Bewusstsein über den Wert dieses historischen Gebäudes getätigt. Ein Anbau mit einer Sichtbeton–Fassade erzeugt nun einen Materialkontrast zum Blockbau. Der Museumscharakter im Schusterhaus wurde erhalten.

Stimmig von unten bis oben. Im neuen Baukörper wurde eine top-moderne Küche integriert, die den höchsten Ansprüchen gerecht wird. Im Untergeschoss finden sich Kühlhäuser, Lagerräume, Technikraum und die Sanitäranlagen. Die Stuben im Erdgeschoss und Obergeschoss sind im Original und ihrer Gemütlichkeit erhalten geblieben. Ebenso ist das Schusterhäusl nun auch barrierefrei zugänglich. Im Sommer wird das Augenmerk auf einen großen Gastgarten gelegt. Mit 70 Sitzplätzen lässt sich im Schatten des großen Baumes ein lauer kulinarischer Abend verbringen.

Gekocht wird mit frischen Kräutern.

Steaks und Mediterranes. Seit Anfang der 70iger Jahre wird das Schusterhäusl erst als Weinstube und später als Wirtshaus betrieben. Seit 2001 hat man die Küche auf Schwerpunkt Steaks & Mediterranes gelegt, wobei auch die regionale und saisonale Küche immer ihren Platz findet. Küchenmeister Roman Guster ist seit September 2017 Herr in der Schusterhäuslküche und verantwortlich für das Gelingen saftiger und zarter Steaks.

Die kleinen, freundlichen Themenstuben des 400 Jahre alten Hauses blieben gänzlich erhalten. Aus der einstigen Küche konnte ein kleiner, zusätzlicher Raum gewonnen werden.

Mahlzeitung. Eine klassische Zeitung dient als Speisen- & Getränkekarte und man liest in ihr Geschichten über das Haus, Rezepte und Wissenswertes. Sie erscheint mehrere Male im Jahr und der Besucher nimmt sich sein persönliches Exemplar mit nach Hause. In ihr findet man alle Steakklassiker wie Entrecote, Tournedos, Filetsteak, Flank Steak, Tomahawk und Chateaubriand. Auch Fischliebhaber und Vegi Fans kommen im Schusterhaeusl auf ihre Kosten. ✶

Unter altem Baumbestand in der Abendsonne den Schusterhäusl Gastgarten genießen.

Küchenmeister Roman Guster aus Eben in Pongau leitet das Küchenteam.

Saftige Steaks und knackige Salate.

KONTAKT

Steakhaus Schusterhäusl
Flachauer Straße 17, 5542 Flachau
Tel.: 06457 / 23 11 22
restaurant@schusterhaeusl.at
www.schusterhaeusl.at
www.facebook.com/
steakhaus.schusterhaeusl/

Öffnungszeiten
täglich von 17.30 Uhr
bis 22.30 Uhr geöffnet

michaelrieder
TISCHLER
Möbel Vorräume Tischlerarbeiten
Sitzmöbel Kommoden Küchen
Schränke Wohnzimmer
michaelrieder
Liechtensteinklammstr. 103, 5600 St. Johann i.Pg.
Mobil: 0664 / 512 898 4, michaelrieder@gmx.com

FOTOS: THERESIA HARML

So gelingt das perfekte Filetsteak

ZUBEREITUNGS-TIPP. Roman Guster, Küchenchef im Schusterhäusl verrät, wie man das perfekte Filetsteak zubereitet. Dazu verwendet er ein Mittelstück des Rindslungenbraten, das besonders zart ist.

REZEPT

Zutaten: Rinderfilet, Rosmarin, Thymian, Sonnenblumenöl, Steakgewürz, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1 Die Steakzubereitung beginnt bereits bei der Wahl des Fleisches. Am besten kauft man regionales Fleisch, wie Beiried oder Lungenbraten beim Metzger des Vertrauens.

2 Zu Beginn wird das Fleisch pariert, dazu werden Sehnen und Flachs entfernt sowie der Kopf des Filets. Anschließend in passende Größen portionieren. Das Fleisch sollte dann etwas rasten. Zum Braten sollte es Raumtemperatur haben. Niemals das Fleisch vom Kühlschrank auf den Grill geben.

3 Das Steak nun würzen und von allen Seiten in der Pfanne kurz scharf anbraten. Die Kräuter dazu geben.

4 Nun kommt das Filet in den Ofen bei 180°C Umluft. Die Dauer ist abhängig von der Größe des Stückes und in welcher Garstufe - well done, medium-well, medium, medium-rare, rare oder blue - man gerne sein Steak isst. Für Medium sollte ein 180g Stück für ca. 8 Min.

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

in den Ofen, ein 250g Stück etwa 12 Min.

5 Vor dem Servieren sollte das Steak, eingewickelt in Alufolie, einige Minuten rasten, damit sich der Saft wieder in der Mitte des Stücks sammelt und nicht ausrinnt. Das fertige Steak mit Beilagen und Soßen nach Wahl anrichten und servieren. Roman Guster empfiehlt dazu Karotten- und Rote Rübenpüree.

Traditionelle und moderne Holzschnitzereien,
Sonderanfertigungen und Einzelstücke!
Geschenke für jeden Anlass, die Freude bereiten!

WWW.SEER-HOLZUNDSTEIN.AT

Markt 24, Wagrain, Tel.: +43(0)664/1062859
im Ortszentrum gegenüber Hotel Wagrainerhof

Andreas ist für Sie da und berät Sie gerne!

UNSERE MEERE ERSTICKEN

TODESFALLE PLASTIK

UMWELTKRISE. Die UNO warnt: Millionen Tonnen Kunststoff vermüllen die Meere – mit unabsehbaren Folgen. Ob das von der EU angekündigte Verbot von Plastik-Trinkhalmen etwas dran ändert, ist jedoch fraglich. *Von Gert Damberger*

FOTOS: MAURITIUS IMAGES/NATURE PICTURE LIBRARY/JORDI CHAS

Es war sehr kompliziert und unglaublich schwer, seufzte die Norwegische Prinzessin Mette-Marit, „als Verbraucher heutzutage kein Plastik zu benutzen." Der Selbstversuch in „Plastikfasten", den sie gemeinsam mit Prinzgemahl Haakon unternommen hatte, diente dazu, die Norweger für eine nationale Müllsammel-Aktion zu begeistern. Auch das Prinzenpaar klaubte dann am Strand öffentlichkeitswirksam angeschwemmten Abfall auf.

Frustrierend. Auch in vielen anderen Selbstversuchen mit Plastikvermeidung ist die Rede von den Schwierigkeiten, die das macht. Wer halbwegs plastikfrei leben möchte, muss wie zu Uromas Zeiten mit Gebinden ausrücken, müsste Shampoo, Seife und Waschpulver selber fabrizieren und sollte einen „verpackungsfreien Supermarkt" in Reichweite haben.

Plastik-Zeitalter. Der Siegeszug der Kunststoffe, der sogenannten „Technopolymere", begann Mitte des 19. Jahrhunderts mit James Goodyear, der als erster Naturkautschuk zu Gummi vulkanisierte. Goodyears Gummihandschuhe waren quasi die ersten „Kunststoff"-Produkte der Welt. Einen gewaltigen Schub erfuhr die Produktion dann nach 1950. Durch die Entwicklung der „Thermoplaste" und neuer Verarbeitungsverfahren konnten von nun an Formteile unschlagbar billig hergestellt werden. Kunststoff wurde zu einem Werkstoff für die industrielle Massenfertigung.

Neun Milliarden Tonnen. Laut Wikipedia wurden in den vergangenen 70 Jahren weltweit etwa 9 Milliarden Tonnen Kunststoffe hergestellt. 2016 erreichte die globale Produktion rund 335 Millionen Tonnen. Geschätzte 26 Prozent dieser Menge wird zu Verpackungsmaterial verarbeitet. Wiederverwertet oder auch nur „thermisch genutzt" (d. h. verbrannt) wird weniger als ein Drittel dieser Menge. Laut einer Berechnung der „Ellen McArthur Foundation" landet 40 Prozent des Verpackungsmülls aus Kunststoff auf Deponien und 32 Prozent in der freien Natur.

Die UNO warnt. Vor allem der in den Meeren treibende Plastikmüll habe sich zu einem Problem ungeheuren Ausmaßes entwickelt, sagte Eric Solheim, Chef der UNO-Umweltbehörde (UNEP) Anfang Juni in New Delhi. „Unsere Ozeane werden als Müllhalde benutzt, Meerestiere erstickt und einige Meeresregionen in Plastiksuppe verwandelt", so der oberste UNO-Umweltschützer bei der Vorstellung eines Berichts seiner Organisation zum Thema Plastikmüll. Sorgen macht sich die UNO darin vor allem um das Einweg-Plastik und die fünf Billionen (!) Plastik-Tragetaschen, die jedes Jahr in Umlauf kämen. »

Ich bin SCANDRA.
Deine Augmented Reality APP.
Lade mich gratis herunter und erwecke diesen Inhalt zum Leben.
VIDEO

400 Jahre. Plastik an sich sei nicht das Problem, meinte Solheim, sondern das, „was wir damit machen". Der UNEP-Chef spielte damit auf die Tatsache an, dass Kunststoffe an sich keine toxischen Substanzen sind. Das Problem ist schlicht deren Unverwüstlichkeit, wenn sie in die Umwelt gelangen. Ein im Meer treibendes Plastiksackerl benötigt etwa 20 Jahre, um sich aufzulösen. Eine PET-Flasche geschätzte 400 bis 450 Jahre; dann ist sie aber auch nicht ganz verschwunden, sondern nur in Mikropartikel zerfallen.

Müllhalde Meer. Umweltorganisationen wie der WWF machen seit Jahren auf die zunehmende Kunststoffbelastung der Meere aufmerksam. Man schätzt den bereits erfolgten Eintrag auf 150 Millionen Tonnen. Das deutsche Alfred Wegener-Institut hat berechnet, dass jedes Jahr zwischen 4,8 und 12,7 Mio. Tonnen dazukommen.

Tödlich für Tiere. Für das Meeresgetier wird der in den Meeren treibende Zivilisationsabfall aus Plastikfetzen, PET-Flaschen, Einwegrasierern, Feuerzeugen, CD-Hüllen, Joghurtbechern, Zahnbürsten, Kabeltrommeln, Sportschuhen, Spielzeug und verlorenen Fischereinetzen oftmals zur Todesfalle. Meeresschildkröten fressen Tragtaschen, weil sie diese für Quallen halten und verenden qualvoll, Albatrosse und Eissturmvögel füllen ihre Mägen mit Kunststoffteilchen, fühlen sich gesättigt und verhungern. Aber auch große Säuger wie Wale und Delfine sterben an unverdaulichem Plastikmüll.

Dieser Grindwal wurde Anfang Juni in Thailand an Land gespült. Er verendete schließlich an den rund 80 Plastiksäcken, die seinen Magen verstopft hatten.

Partikelsuppe. Plastikteile im Meer zerfallen allmählich unter dem Einfluss von Licht und Gezeiten in „sekundäres Mikroplastik", das sind Kunststoffpartikel unter einer Größe von fünf Millimetern. 88 Prozent der weltweiten Meere sind bereits damit belastet. Die Tiefsee wurde von der Partikelsuppe ebenso schon erreicht wie die arktischen und antarktischen Regionen. In manchen Meeresbuchten besteht der Sandstrand schon zu drei Prozent aus Kunststoffbröseln, im Mittelmeer dürfte auf zwei Planktonlebe-

ZAHLEN UND FAKTEN

- Die Menge der seit 1950 hergestellten Kunststoffe beträgt **9 Milliarden Tonnen**.
- Nur etwa **neun Prozent** davon wurden laut UNO wiederverwertet (der Rest ist noch irgendwo vorhanden).
- Rund **26 Prozent** der weltweiten Plastikproduktion (2016 waren es 335 Mio. Tonnen) ist Verpackungsmaterial.
- davon gelangen **40 Prozent** auf Deponien und **32 Prozent** in die freie Natur.
- **85 Prozent** des maritimen Mülls besteht derzeit aus Plastik.
- **90 Prozent** des Kunststoffabfalls in den Meeren wird über zehn große Flusssysteme dorthin verfrachtet.
- In Österreich landet kein Plastikmüll in der Umwelt, auch Mülldeponien gibt es keine. Kunststoffverpackungen werden zu **100 Prozent** entweder verbrannt oder wiederverwertet (Recyclingrate: 34 %).

SO LANGE BLEIBT DER MÜLL IM MEER

6 WOCHEN
Tageszeitung

2 – 5 MONATE
Baumwollshirt

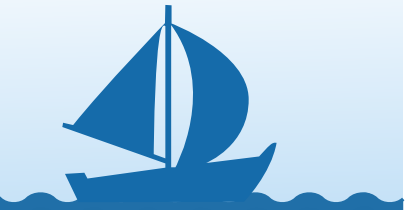
1 – 5 JAHRE
Zigarettenkippen

50 JAHRE
Dose

450 JAHRE
Shampooflasche

FOTOS: AFP/PICTUREDESK.COM, RAFIQ MAQBOOL/AP/PICTUREDESK.COM

FOTOS: COLOURBOX.DE, MEDIOIMAGES/PHOTODISC/THINKSTOCK



2 MONATE
Kerngehäuse Apfel

1 – 3 JAHRE
Sperrholz

10 – 20 JAHRE
Plastiksackerl

400 JAHRE
PET-Flasche

600 JAHRE
Angelschnur

MENGE DER PRODUZIERTEN KUNSTSTOFFE IN TONNEN.

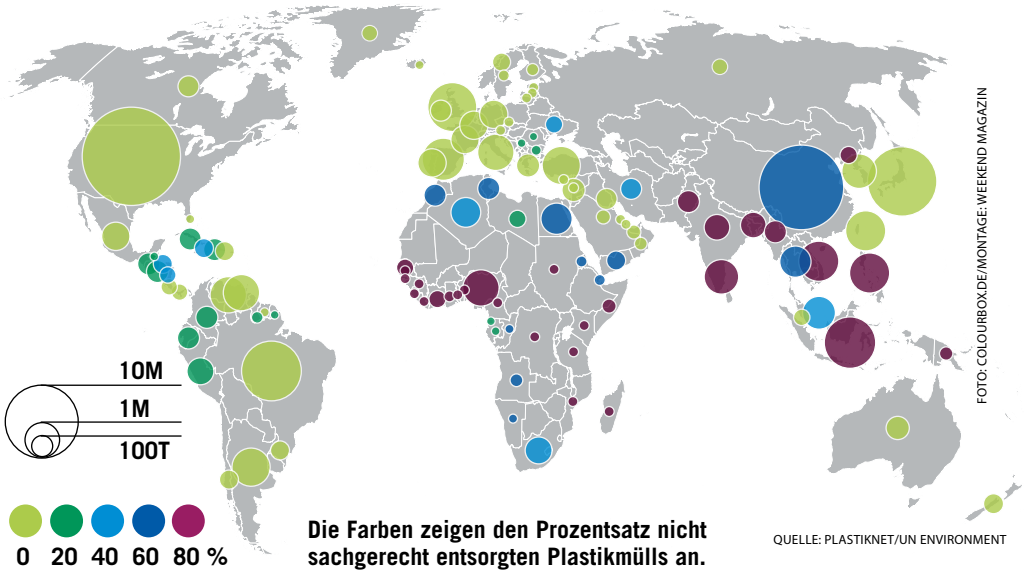


FOTO: COLOURBOX.DE/MONTAGE: WEEKEND MAGAZIN

Die Farben zeigen den Prozentsatz nicht sachgerecht entsorgten Plastikmülls an.

QUELLE: PLASTIKNET/UN ENVIRONMENT

> „Man kann davon ausgehen, dass bis 2050 das Gesamtgewicht des maritimen Plastikmülls höher sein wird als jenes der Fische."

wesen bereits ein Plastikteilchen kommen.

Wattestäbchen-Verbot. Auch der EU-Kommission liegt der Zustand der Meere am Herzen. Schon zu Jahresbeginn hatte sie ihre Plastikmüllstrategie vorgestellt, nach der ab 2030 alle Kunststoffverpackungen recyclingfähig sein sollen. Ende Mai wurde eins nachgelegt und ein Richtlinienvorschlag zum Verbot von Einwegplastik präsentiert. Demnach sollen Partygeschirr, Trinkhalme, Wattestäbchen und Luftballonhalterungen aus Kunststoff kommendes Jahr verboten und durch Öko-Varianten ersetzt werden.

Wenig Beifall. Überraschenderweise wurde das Vorhaben auch von der Umweltlobby nur mit mäßiger Begeisterung aufgenommen. Die Rückkehr zu den vermeintlich abbaubaren Wegwerftellern aus Pappe werde bloß dazu führen, dass diese schludriger entsorgt würden, lautet eines der Argumente. Ein anderer Kritikpunkt ist der, dass eine auf Europa begrenzte Vermeidung von Trinkhalmen wohl kaum dazu dienlich ist, die Plastikverschmutzung der Meere maßgeblich zu stoppen.

Müll-Zubringer. Bis vor Kurzem war nicht wirklich geklärt, auf welchen Wegen die vielen Millionen Tonnen Abfall überhaupt dorthin kommen. Das „Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung" (UFZ) hat eine Forschergruppe auf dieses Problem angesetzt. Deren Ergebnisse wurden im vergangenen Herbst publiziert. Es sind zehn große Flüsse, die für 90 Prozent des Plastikdreck-Eintrags in die Weltmeere verantwortlich sind, fanden die Wissenschafter heraus.

FOTO: FOODCOLLECTION/PICTUREDESK.COM

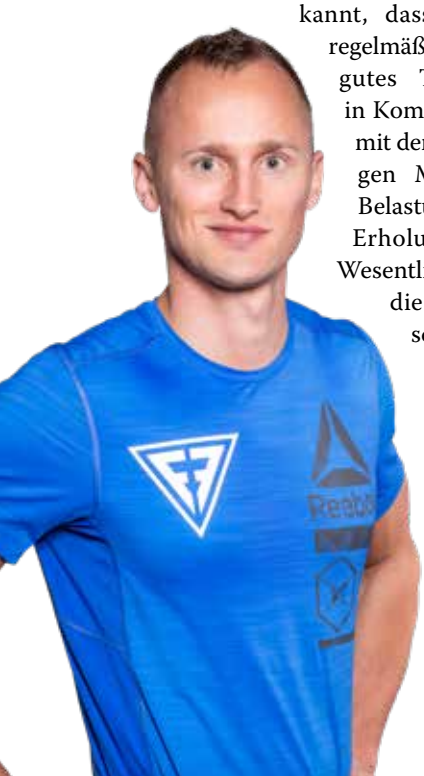
Die EU sagt dem Einweggeschirr den Kampf an.

Hotspot Südostasien. Im Einzelnen sind es: Jangtse, Gelber Fluss, Hai He, Perlfluss, Amur und Mekong, Indus und Ganges und schließlich Niger und Nil. Keines dieser Flusssysteme befindet sich also in Europa. Allesamt befinden sie sich in dicht besiedelten Regionen mit riesigen Einzugsgebieten ohne modernes Abfallmanagement. Das heißt im Klartext: Wenn die Ballermann-Besucher ihre Sangria nicht mehr mit Plastikhalmen schlürfen, ändert das am Plastikdreck in den Meeren gar nichts. ✶

Fitness und Psyche

Wir erfahren alltäglich, dass körperliche Fitness positive Auswirkungen über die physische Leistungsfähigkeit hinaus hat. Auch mentale Komponenten profitieren von einer guten körperlichen Verfassung. „Physisch fit = mental gut drauf" – so einfach ist es allerdings auch wieder nicht. *Von Andreas Viehhauser, Functional Fitness Mitterberghütten*

Es gibt enge und vielfältige psycho-physische Zusammenhänge, die u.a. zu einem gesteigerten psychischen Wohlbefinden beitragen. Jedem ist bekannt, dass durch regelmäßiges und gutes Training in Kombination mit dem richtigen Mix aus Belastung und Erholung im Wesentlichen die physische Leistungsfähigkeit gesteigert, Beschwerden und Risikofaktoren vorgebeugt, Krankheiten vermieden und therapiert, sowie die Erholungsfähigkeit verbessert werden kann. Sport hat nachgewiesenermaßen verschiedene positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit. Die physischen Zusammenhänge bzw. die Auswirkung von bestimmten Trainingsmethoden auf die körperliche Leistungsfähigkeit lassen sich durch unterschiedliche Parameter (Herzfrequenz, VO2max, Laktat, Blutdruck Zeit, Gewicht, etc.) sehr gut erfassen, belegen und verdeutlichen. Was allerdings psycho-physische Zusammenhänge angeht stehen wir oft und immer noch vor vielen Fragezeichen. Hier werden häufig pauschale Annahmen und Aussagen getroffen, um teilweise hoch komplexe und weniger gut operationalisierbare und nachweisbare Zusammenhänge erklärbar zu machen. Wenn es um die Psyche geht, schauen wir oftmals in eine Blackbox und sind gefrustet, dass bestimmte Dinge nicht direkt greifbar und nicht wie in der Trainingswissenschaft oder Medizin direkt nachvollziehbar sind. Dabei ist jedem bewusst, dass mentale Aspekte im Sport und vice versa gesehen, eine essentiell wichtige Rolle spielen. Welche Zusammenhänge können nun also konstatiert werden, die man für bare Münze, also hinreichend überprüft und nachgewiesen, nehmen kann? Regelmäßiges Ausdauertraining im aeroben Bereich fördert und verbessert die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung des Gehirns signifikant, wodurch z. B. die Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst wird. In diver-



„In diesem Beitrag erfährst du, welche Faktoren auf welche Art und Weise in Verbindung mit regelmäßigem physischen Training deine mentale Verfassung positiv beeinflussen können. "

Andreas Viehhauser
Functional Fitness, Mitterberghütten

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

sen Studien ist sogar von deutlichen Verbesserungen der Ergebnisse bei Intelligenztests die Rede, welche auf die erhöhte Konzentrationsfähigkeit durch die bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns aufgrund des regelmäßigen und moderaten Ausdauertrainings der Testpersonen zurückgeführt wurde. Diese (Kausal-) Zusammenhänge können bekanntlich vorschnell zu falschen Interpretationen und Aussagen führen, nach dem Motto „Fitness macht schlauer". Den Zusammenhang gilt es differenzierter zu betrachten. Der positive Zusammenhang zwischen Fitness, einer besseren Sauerstoffversorgung sowie Durchblutung des Gehirns und einer dadurch resultierenden erhöhten Konzentrationsfähigkeit liegt hier nahe und kann durchaus angenommen werden. Regelmäßiges physisches Training steht also mit einer Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit in enger Beziehung.

Sport ist die beste „Droge". Körperliche Aktivität mit der richtigen Intensität beeinflusst unsere Gehirnchemie in Form von Hormonausschüttungen, die auf unsere Stimmung und auf unser psychisches Wohlbefinden nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig Einfluss nehmen. Körpereigene Botenstoffe und Neurotransmitter, wie bspw. Endorphine, Dopamin und Serotonin verbessern unsere Stimmungslage und unsere Befindlichkeit nachhaltig. Das Gute: Dieser Zustand verpufft nicht wenige Minuten oder Stunden nach dem Workout, sondern führt bei kontinuierlichem Sporttreiben zu einem länger dauernden Gefühl der Ausgeglichenheit und einem erhöhten psychischen Wohlbefinden. Dass Sport die psychische Gesundheit verbessert, ist hingegen per se betrachtet zu pauschal formuliert. Psychische Gesundheit ist mehrdimensional zu sehen und weist verschieden Komponenten auf. Fitnesstraining ist diesbezüglich kein Allheilmittel. Es weisen jedoch viele Untersuchungen darauf hin, dass physische Fitness ein Puffer für emotionale Konflikte und psychische Erkrankungen darstellt. Regelmäßiges Training führt in Verbindung mit einer erhöhten emotionalen Stabilität zu mehr Ausgeglichenheit und zu geringeren Stimmungsschwankungen. Aus diesem Grund ist Fitnesstraining inzwischen auch zu einer gängigen Therapieform bzw. Therapiekomponente bei Depressionserkrankungen geworden. Verstimmungen, permanentes Traurigkeitsempfinden und Ängste können durch Sportaktivitäten signifikant gemildert werden. Aus manchen Untersuchungen wird sogar auf eine heilende Wirkung geschlossen. Hier sind allerdings die Form und das richtige Maß entscheidend für die Motivation. Zu hoher Leistungsanspruch und Ehrgeiz in Verbindung mit zu hoch gesteckten Zielen, die in möglichst kurzer Zeit erreicht werden sollen, führt häufig zu Überforderung und zum vorzeitigem Aufgeben. Dies ist bspw. sehr gut an der Dropout- »

EXPERTEN
TIPP

Motorradschutzkleidung

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

Zwischen einem Pkw-Fahrer und einem Motorradlenker kam es zu einer Kollision. Fest steht das Alleinverschulden des Pkw-Lenkers. Der Motorradfahrer wurde schwer verletzt; eine Schutzkleidung trug er aber nicht (bekleidet war er nur mit einer Jeans und Turnschuhen). Hat das Nichttragen einer Schutzkleidung eine Auswirkung auf die Höhe des Schmerzengelds? Der Oberste Gerichtshof (OGH) verwies in seiner Entscheidung kürzlich neuerlich darauf, dass zwar nach wie vor keine gesetzliche Vorschrift zum Tragen einer Motorradschutzkleidung besteht (eine Verpflichtung besteht nur zum Tragen eines Sturzhelms). Darauf allein sei aber nicht abzustellen. Der Vorwurf eines Mitverschuldens durch Unterlassung von Schutzmaßnahmen sei nach dem OGH dann begründet, wenn sich bereits ein allgemeines Bewusstsein der beteiligten Kreise dahin gebildet habe, dass jeder Einsichtige und Vernünftige solche Schutzmaßnahmen anzuwenden pflegt. Dabei sei zwischen städtischem und Überlandverkehr nicht zu differenzieren. Im Ergebnis entschied der OGH, dass der Schmerzengeldanspruch des Motorradfahrers um 25 % zu kürzen sei (soweit das Nichttragen der Schutzkleidung für die erlittenen Schmerzen ursächlich war).
Tipp daher: Tragen eines Helms und einer entsprechenden Schutzkleidung, und zwar auch bei jeder noch so kurzen Fahrt. Ansonsten läuft man als Geschädigter Gefahr, wesentlich weniger Schmerzengeld vom gegnerischen Versicherer infolge des somit geschafften Risikos zu erhalten.

quote im Nachwuchsbereich im Leistungssport zu erkennen, wie auch im Breitensportbereich bei den gesundheits- und körperbezogenen Neujahrsvorsätzen. Regelmäßiges Training hilft also dabei, unser Befinden zu regulieren, unsere Stimmungslage nachhaltig positiv zu beeinflussen, unsere emotionale Stabilität zu steigern und uns ausgeglichener zu fühlen. Auch in Stresssituationen reagieren Sportler i.d.R. gelassener und ruhiger als untrainierte Personen. Die Erklärung hierfür ist auf die Erfahrung des Sportlers und darauf zurückzuführen, dass er sich wiederholt körperlichen Anforderungen bis hin zu Stresssituationen in Form von Training oder Wettkampf aussetzt. Athleten, die sich sowohl physischen als auch psychischen Belastungen stellen, werden so in gewisser Weise für Stress und den Umgang damit konditioniert und werden somit resistenter. Die körperliche Belastung bringt den Körper gezielt – wie auch in ungewollten Stresssituationen – aus dem Gleichgewicht und führt zu ähnlichen psychophysischen Symptomen, wie z.B. einem erhöhten Herzschlag und Blutdruck, Atemfrequenzsteigerung, Schweißbildung und einer Erhöhung des Muskeltonus. Fitnesstraining dient so auch besonders gut als Stresspuffer bei Alltagsproblemen.

Sport und „Abschalten“. Den Alltagsstress beim Sport einfach hinter sich zu lassen, ist nicht immer ohne weiteres möglich. Die Gedanken kreisen um verschiedene Probleme und halten sich hartnäckig. Um in einen körperlichen als auch mentalen meditativen Zustand zu gelangen, hilft es besonders körperliche Aktivität mit mentalen Entspannungsübungen zu kombinieren. Dabei ist es wichtig, sich bei einzelnen Übungen so stark wie möglich zu fokussieren. Hier kann es helfen, wenn man die Gedanken auf etwas Positives lenkt und diesen Gedanken ständig wiederholt. Training kann also dabei helfen, psychophysische Anspannungen abzubauen und Stresserlebnisse abzupuffern, um sich energetisch neu aufzuladen. Des Weiteren stützen Untersuchungen die Annahme, dass Personen, die regelmäßig Sport treiben, eine positivere Einstellung zu ihrem Körper und damit ein besseres Selbstverständnis und Selbstbewusstsein entwickeln als Nichtsporttreibende. Trainierte Personen stellen sich regelmäßig körperlich anspruchsvollen Herausforderungen und lernen, diese zu meistern. Die dabei erlebte Leistungsfähigkeit, das vermittelte Kompetenzerleben und das dann auch sukzessiv abnehmende Anstrengungsempfinden erhöht den Spaß am Sporttreiben und die positiven Assoziationen mit körperlichen Herausforderungen, was die Einstellung zum Training sowie zu sich selbst wiederum günstig beeinflusst. Die Erfahrung aus Rückschlägen herauszukommen, Herausforderungen zu meistern und sich in bestimmten Situationen (z.B. auch gegen den „inneren Schweinehund“) durchzusetzen, stärkt das Selbstwertgefühl, verbessert die Selbsteinschätzung und das Selbstbewusstsein. Damit sich die positiven Effekte von Fitnesstraining auf die angesprochenen mentalen Aspekte einstellen können, ist es entscheidend, dass das Training zur Routine wird. Das Training muss daher insbesondere bei Nachwuchsathleten und Beginnern behutsam aufgebaut werden, da vor allem am Anfang ein sehr intensives Training und damit verbundene hochintensive Belastungen als aversiv erlebt werden. Deswegen werden solche Erfahrungen oft als negativ gespeichert. Dies führt zu einem Verhalten, bei dem sportliche Betätigung eher gemieden wird und den Aufbau einer Trainingsroutine deutlich erschwert. Die positiven psychischen Erlebnisse, die das regelmäßige Training mit sich bringt, können dann i.d.R. nur sehr schwer erfahrbar gemacht werden. Es sollte daher vor allem zu Beginn des Sportreibens unbedingt darauf geachtet werden, dass der Athlet schnelle spürbare Effekte und Erfolge erfährt, die die positive Einstellung und das Verhalten zum Sporttreiben verstärken und langfristig stabilisieren.

> „Training kann dabei helfen, psychophysische Anspannungen abzubauen und Stresserlebnisse abzupuffern, um sich energetisch neu aufzuladen.“
>
> **Andreas Viehhauser,** Functional Fitness, Mitterberghütten

FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

BAD GASTEIN

Bergrettungshunde fanden Vermissten

Ein 71-jähriger Wiener, der von seiner Wanderung in Gastein nicht mehr zurückgekehrt war, ist am 15. Juni von einem Bergrettungshund in einem Bachbett im Kötschachtal in Bad Gastein gefunden worden. Am frühen Morgen wurden die gut 30 Bergretter aus Bad Gastein und Bad Hofgastein und Bergrettungshunde-Teams zur Suche nach dem 71-Jährigen alarmiert. Eine Angehörige hatte die Einsatzkräfte verständigt. Der Wanderer wurde schließlich 9.20 Uhr von einem Bergrettungshund neben dem Wasser liegend gefunden. Aufgespürt hat den Vermissten der Stöberhund „Balu“ der Bergrettungshundeführerin Conny Pfund-Stockinger beim „Marienweg“. Der Wiener musste dort neben dem Bachbett die ganze Nacht verbringen. Er war gut 40 Meter abgestürzt und lag auf großen Steinen neben dem Bach. Er war schwer unterkühlt, aber ansprechbar. Er dürfte von dem gesperrten Wanderweg aus abgestürzt sein. Beim Absturz wurden die Bretter eines Holzgeländers durchbrochen. Der Verletzte wurde von den Bergrettern erstversorgt und dann vom Rettungshubschrauber Alpin Heli 6 ins Krankenhaus nach Schwarzach im Pongau geflogen.

FOTOS: GERHARD KREMSER, BERGRETTUNG BAD GASTEIN

INNENARCHITEKTUR
TOFERER
wohnen erleben
Möbel · Einrichtungshaus
Bischofshofen · Gasteiner Str. 40 · Tel. 0 64 62 / 35 96
Mail: info@moebel-toferer.at · www.moebel-toferer.at
GENUSS
und
ENTSPANNUNG
Joka
haas
TEAM 7
ewe
BW
handmade
with passion
ANREI
ECHT. SEIT 1894

Gib Gas!

Beim Weekend-Test auf dem Wachauring zeigt sich, dass der Seat Leon Cupra R noch höhere Kurvengeschwindigkeiten zulässt, als der Leon ST Cupra Carbon Edition.

SPEED VS. VERNUNFT

Seat gibt derzeit in mehrerlei Hinsicht Gas. Unter anderem übernehmen die Spanier das Ruder in Sachen Gasantrieb im VW-Konzern.

Von Werner Christl

Seat Ibiza 1.0 TGI: Fährt bivalent – also wahlweise mit Gas oder Benzin. Das Argument fehlender Tankstellen gilt also nicht!

Seat Leon ST Cupra 300 Carbon Edition: Benziner (2.0-Liter-TSI), Allrad, 0 – 100 km/h in 4,9 Sekunden.

Gas geben heißt im Fall Seat: derzeit dritter Platz im Marktanteil-Ranking in Österreich. Im September gibt der sportliche „Cupra" als eigene Marke Gas, und zusätzlich wollen die Spanier CNG (komprimiertes natürliches Gas) als Alternative zu Diesel, Benzin und Elektroantrieb forcieren. Wir haben in der Wachau die schnellen Cupra-Benziner und die vernünftigeren CNG-Modelle von Seat getestet.

Gasantrieb. Die Gegenargumente, um nicht CNG (Gas) zu fahren, gehen einem schnell aus. Weniger Feinstaubemissionen, bessere CO_2-Bilanz als Verbrenner, und unter gewissen Voraussetzungen ist diese sogar besser als bei E-Autos. Außerdem etwa ein Drittel geringere Spritkosten verglichen mit einem Benziner. Die in der Wachau getesteten „CNG-Seats" (Ibiza und Leon TGI) sind dazu noch extrem ruhig sowie vibrationsarm. Ja, es gibt nur 160 „Gastankstellen" in Österreich, aber nachdem die Testautos zusätzlich mit Benzin betankt werden können, gehen einem echt die Ausreden aus (Reichweite Ibiza: 1.200 km). Der VW-Konzern will also zukünftig Gas geben. Dazu muss aber viel Aufklärungsarbeit geleistet werden!

Spaßhobel. Im Herbst startet Seat mit dem Ateca Cupra eine neue „Sportmarke". Als Vorgeschmack jagten wir zwei limitierte Cupra-Geschosse um den Wachauring. Der Leon ST Cupra mit 300 PS in der Carbon Edition lässt sich im Grenzbereich sicher bewegen und schiebt (Allrad) nicht über die Vorderräder. Das DSG-Getriebe schaltet super schnell und hat keine Durchhänger. Dazu gibt es standhafte Brembo-Bremsen, die einiges mitmachen mussten und dennoch ankerartig griffen. Noch eine Spur höhere Kurvengeschwindigkeiten lässt der Cupra R zu. Vielleicht der kürzere Radstand, die Reifen oder das doch etwas unterschiedliche Fahrwerk? Unterm Strich hat „Cupra" sicher das Zeug, zukünftig als eigene Marke zu bestehen. ✶

310 PS, Fels-Grau-Matt als Farbe und ein äußerst feines Fahrwerk – die limitierte Spaßmaschine kostet EUR 49.690,–.

Günstiges Gas:

BETRIEBSKOSTENVERGLEICH
BENZIN VS. DIESEL VS. CNG

Schon im Herbst wird es mit dem Arona das erste SUV mit „Gasantrieb" geben (Arona TGI 1.0 mit 90 PS).

FOTOS: HERSTELLER

Peter Dicklberger
Verkaufsleitung
Auto Pirnbacher

„Der neue Suzuki Swift Sport steht ab sofort bei Auto Pirnbacher zur Probefahrt bereit."

AUTO PIRNBACHER

Suzuki Swift Sport 2018

EIN KLASSISCHER „HOT-HATCH". Die Weltpremiere feierte er am 12. September 2017 auf der 67. IAA in Frankfurt. Die Österreichpremiere erfolgte am 10.01.2018 auf der Vienna Autoshow.

Der neue SWIFT SPORT avanciert mit aggressiverem Design, breiterer Haltung sowie einem besonderen Drehmoment-Gewicht-Verhältnis zum sportlichen Kompaktwagen. Prägend für seine unübertroffene Optik ist eine Vielzahl von modernen Außendesign-Elementen. Dazu gehören zwei kegelförmige Auspuffendrohre mit breiter, lichtreflektierender Oberfläche, aerodynamische schwarze Bauteile an Front, Seiten und Heck sowie ein exklusiver wabenförmige Kühlergrill, Stoßfänger und polierte 17-Zoll-Leichtmetallfelgen. Der Dachspoiler kombiniert ebenfalls aerodynamische Vorzüge mit sportlicher Ästhetik. Der 5-Türer verfügt über einen 1.4-Liter-Boosterjet-Benzinmotor (by SUZUKI) mit neuem Turbolader. Dieser sorgt dafür, dass der Motor bereits im niedrigen Drehzahlbereich ein hohes Drehmoment besitzt. Der kleine Hubraum und die Direkteinspritzung halten den Kraftstoffverbrauch niedrig. Darüber hinaus verfügt er über ein 2WD Antriebssystem. Das optimierte 6-Gang-Schaltgetriebe unterstützt perfekt kurze und spontane Gangwechsel.

ANZEIGE FOTOS: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU, SUZUKI

All inclusive **ab € 179,–**[2]

✓ 5 Jahre **Leasing** ✓ 5 Jahre **Service** ✓ 5 Jahre **Versicherung**

VW T-Roc

TSI 115 PS

Erstzulassung 06/2018, 201 km

PORSCHE BANK

um mtl. **€ 179,–**[2]

ab **€ 19.900,–**[1]

inkl. € 500,– Porsche Bank Bonus
und € 500,– Versicherungsbonus.

Bei Barkauf €20.900,–

Weitere Informationen:

5600 St. Johann im Pongau, Salzburgerstraße 21, Tel. +43 6412 8440
5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69, Tel. +43 6462 25320
www.vierthaler.at

Vierthaler
MOBILITÄT VERPFLICHTET

1) Preis inkl. USt., NoVA, € 500,– Porsche Bank Bonus und € 500,– Versicherungsbonus. Boni gültig bei Finanzierung eines max. 18 Monate alten Jungwagens mit österreichischer Erstzulassung über die Porsche Bank und Abschluss einer vollKASKO über die Porsche Bank Versicherung. Mindestlaufzeit 60 Monate, Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis. Gültig bis 31.12.2018 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Ausg. Sonderkalk. für Flottenkunden und Behörden. Die Boni sind unverbindliche, nicht kartellierte Nachlässe inkl. USt. u. NoVA und werden vom Listenpreis abgezogen.

2) Restwert-Leasing inkl. USt., NoVA, Porsche Bank Bonus und Versicherungsbonus, zzgl. gesetzl. Vertragsgebühr €81,36 und Bearbeitungskosten €149,24. Gesamtleasingbetrag €19.900,–, Laufzeit 60 Monate/15.000 km/Jahr, VZ-Depot €8.200,–, Restwert €10.500,–, Sollzinsatz 3,50 % variabel, Effektivzinssatz Finanzierung 4,65 % variabel. Gesamtbetrag €22.132,21. Kaskopflicht bonitätsabhängig. Stand 06/2018. Kraftstoffverbrauch: 5,1-5,2 l/100 km. CO2-Emission: 116-118g/km. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfotos.

Robert Hechelbacher
Verkauf Autoschober

„Serienmäßig mit permanentem Allradantrieb mit Torsen-Mitteldifferenzial für hohen Fahrkomfort auf der Straße."

AUTOSCHOBER

Der Fiat Fullback

OFFROAD PICK-UP. Offroad-Tauglich eröffnet der neue Pick-Up Einsatzmöglichkeiten für Beruf und Hobby.

Der neue Fiat Fullback Cross ist der Pick-up für alle Fälle. Mit serienmäßigem Allradantrieb, Nutzlast von fast einer Tonne und Anhängelast von 3,1 Tonnen spielt er seine hohe Funktionalität besonders als Begleiter bei anspruchsvollen Hobbys aus. Ausschließlich lieferbar in der Karosserievariante Doppelkabine bietet er fünf Sitzplätze. Die serienmäßige Ausstattung des neuen Fiat Fullback Cross ist außergewöhnlich umfangreich. Sie enthält unter anderem Bi-Xenon-Hauptscheinwerfer mit LED-Tagfahrleuchten, Tempomat und abgedunkelte Heck- und Seitenscheiben. Für hohe Sicherheit sorgen sieben Airbags, ABS mit integrierter el. Bremskraftverteilung, el. Stabilitätskontrolle mit Anhängerstabilisierung, Spurhalteassistent sowie Berg-Anfahrhilfe. Für extreme Einsatzzwecke kann zusätzlich das Differenzial in der Hinterachse gesperrt werden. Er ist mit einem 2,4l-Turbodiesel ausgerüstet und leistet 133 kW (181 PS) bei einem maximalen Drehmoment von 430 Nm.

ANZEIGE
FOTOS: FIAT PROFESSIONAL, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

Trinken & essen - auf die Bürgermusik nicht vergessen!

ST. JOHANN IM PONGAU. Mit dieser Initiative wurde ein Projekt geschaffen, dass helfen soll den Verein finanziell zu unterstützen.

Musik, Tradition, Gemeinschaft – drei Worte, welche die Bürgermusikkapelle St. Johann im Pongau nicht treffender beschreiben könnten. Mit der Initiative „Trinken und Essen & auf die Bürgermusik nicht vergessen..." wurde ein Projekt geschaffen, das helfen soll den Verein zu unterstützen, zu erhalten und in Erinnerung zu rufen. So haben sich inzwischen viele St. Johanner Betriebe dem Projekt angeschlossen und bieten hauseigene „Bürgermusik-Produkte" an. Mit dem Kauf dieser Produkte wird die Bürgermusik mit einer Spende unterstützt, um deren Tradition und Werte zu erhalten. In den folgenden Ausgaben wird das Weekend Magazin Pongau die unterstützenden Betriebe und deren Produkte vorstellen. Die Bürgermusik freut sich über Ihre Unterstützung. ✶

KONTAKT

Bürgermusikkapelle
St. Johann im Pongau

Kirchengasse 5
5600 St. Johann i. Pg.
musik@bm-stjohann.at

www.bm-stjohann.at

FOTOS: ARCHIV BÜRGERMUSIK ST. JOHANN, ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU

BÜRGERMUSIK PIZZA

mit scharfer Salami, Mais, Spargel, Oliven und Käse.

Der italiener Gennaro, Leo-Neumayer-Str. 1
5600 St. Johann / PG., Tel.: 06412 / 7100

Der Italiener Gennaro
ST. JOHANN IM PONGAU
Restaurant - Pizzaria

BÜRGERMUSIK JAUSENWURST

Neue Kreation mit Rind- und Schweinefleisch.

Fleischhauerei Urban
Hauptstr. 32, 5600 St. Johann / PG.
Tel.: 06412 / 42 75

urban
DIE FLEISCHEREI

CORDON BLEU

mit Pommes und Preiselbeeren. Dazu wird Salat serviert.

Landhotel Lerch - Plankenau
Liechtensteinklammstr. 130
5600 St. Johann / PG.
Tel.: 06412 / 8076

LANDHOTEL
★★★
LERCH~PLANKENAU

SOCIAL NETWORK NEWS

DIE WICHTIGSTEN PONGAUER SEITEN IN DEN SOZIALEN NETZWERKEN:

LOOSBÜHELALM
(GROSSARL)

Die Loosbühelalm befindet sich im Grossarltal im Tal der Almen auf 1769 m Seehöhe und ist ein beliebtes Wanderziel für Jung und Alt.
www.facebook.com/Loosbuehelalm

BIRDLIFE ÖSTERREICH
(ORGANISATION)

Kernthemen: Artenschutz, Gebietsschutz, Erhaltung von Lebensraum und Bewußtseinsbildung sowie Lobbying.
www.facebook.com/BirdLifeOesterreich/

LEHRLING DER ZEIT
(PONGAUER DOKUFICTION)

Der Wert von Lebensmitteln, unsere kulturelle Identität, regionale Produzenten und ihre Philosophie, die Nachkriegszeit und ein junger Koch, der seine Wurzeln sucht - „Lehrling der Zeit“ verbindet dies alles zu einer außergewöhnlichen Zeitreise.
www.facebook.com/lehrlingderzeit

LIKEN UND BESUCHEN SIE AUCH UNSERE FACEBOOKSEITE: WWW.FACEBOOK.COM/PONGAUMAGAZIN

LANDESMEISTERSCHAFTEN IN DER SPORTLICHEN VIELSEITIGKEIT

PG St. Rupert siegt bei den Landesmeisterschaften in der sportlichen Vielseitigkeit am 29. Mai 2018 in Saalfelden. Mit zwei Klassen starteten die Sieger der Fernbezirksmeisterschaft des Missionsgymnasiums St. Rupert, um in den Disziplinen Leichtathletik, Geräteturnen, Hindernislauf, Balldribbeln mit Zielwurf und im Klettern ihre besten Leistungen zu zeigen. Die 2b Klasse konnte sich bei diesen Vergleichswettkämpfen gegen die Sieger aus den anderen Bezirken durchsetzen und den Landesmeistertitel erringen. Palzenberger Valentin und Stadler Sophia erreichten für ihre Klasse die Höchstpunkteanzahl. Nach spannenden Wettkämpfen und langem Zittern wurde die 2b Klasse bei der anschließenden Siegerehrung mit dem ersten Platz belohnt.

FOTOS: PG ST. RUPERT

FOTOS: SALZBURGER FLUGHAFEN

TRACHTENMUSIKKAPELLE WERFEN BEGRÜSSTE LIFE BALL GÄSTE AUS USA

“The Sound of Music” lautete das Motto des diesjährigen Jubiläums-Life Balls. Aus diesem Anlaß gab es für die aus den USA kommenden Life Ball Gäste eine Zwischenlandung in Salzburg. Empfangen wurden die Reisenden von einer imposanten Szenerie und der Trachtenmusikkapelle Werfen. Die Gesangssolistinnen Christine Mang und Sabrina Stadler begeisterten das Partypublikum mit Ausschnitten wie The Hills are Alive und Edelweiss aus The Sound of Music. Nach dem Empfang am Salzburger Flughafen mit viel Blitzlichtgewitter und zahlreichen TV-Kameras ging es für einen Teil der internationalen Gäste zu zwei Originalschauplätzen des Hollywood-Klassikers mit Julie Andrews in der Hauptrolle: Zum Mirabellgarten und zum Schloss Hellbrunn in der Stadt Salzburg. Die restlichen Fluggäste wurden mit Do-Re-Mi wieder in das Flugzeug begleitet um den Weiterflug nach Wien anzutreten.

Groß GLOCKNER

FOTOS: GROSSGLOCKNER HOCHALPENSTRASSEN AG.

Multimedia-Guide. Ganz neu können sich jetzt die Besucher der Großglockner Hochalpenstraße von einem Multimedia-Guide – ganz einfach via App auf ihrem Smartphone – begleiten lassen. Der virtuelle Guide gibt ihnen einen tiefen Einblick in die Besonderheiten der Natur und erzählt in Hörbuchqualität spannende geschichtliche Gegebenheiten rund um die Panoramastraße. Die Handhabe dabei ist einfach: Nach dem kostenlosen Download des Guides können die Gäste die wissenswerten Informationen ganz einfach offline abspielen.

BIKEHOTEL TAUERNHOF FREUT SICH ÜBER GREEN PANTHER IN GOLD

Ausgerechnet zum 30-jährigen Jubiläum des Green Panthers, dem „Leuchtturm der steirischen Werbewirtschaft", ging eine goldene Trophäe nach Flachau ins Funsport-, Bike- & Skihotel Tauernhof. Albert Bieder, gebürtiger Ebener, heute tätig für sein Unternehmen 196.at in Graz, durfte sich zum Ende der Vorwoche die goldene Auszeichnung höchstpersönlich bei der Preisvergabe der Wirtschaftskammer Steiermark abholen. Den goldenen Green Panther gab es für die Kategorie „Motion Pictures". Mit einem gelungenen Mix aus sportlicher Herausforderung, Dynamic und Bildwitz hebt sich das Video markant von herkömmlichen Hotelvideos ab und motiviert Mountainbikeurlauber im Funsport-, Bike- & Skihotel Tauernhof ihren Urlaub zu verbringen. „Das Video verkörpert unsere locker-lässige Art und unsere Gastfreundschaft, mit der wir das Hotel führen, auch eine der wichtigsten Säulen unserer täglichen Arbeit", erzählt Geschäftsführerin Theresia Harml. Das Video gibt's zu sehen auf der Homepage des Funsport-, Bike & Skihotels Tauernhof: www.tauernhof.at

FOTOS: THERESIA HARML

SCHLAFEN SIE...

... SCHMERZFREI?
... OHNE UNTERBRECHUNG?
... SO RICHTIG GUT?

SIE SIND NICHT 08/15
IHRE MATRATZE SOLLTE DAS AUCH NICHT SEIN!

MIT DEM LIEGESIMULATOR
ZUM PERFEKTEN SCHLAFERLEBNIS

- Wir analysieren Ihre körperlichen Gegebenheiten
- Führen eine Liege-Druck-Messung mit Ihnen durch
- Erstellen Ihre individuelle, maßgeschneiderte Matratze

ZUDECKEN GUTSCHEIN
IM WERT VON € 150,-

beim Kauf eines Vitario Matratzensets, bestehend aus Lattenrost, Matratze & Nackenkissen. Gültig bis 31.08.2018

sallaberger
gesund schlafen und wohnen

Betten Sallaberger GmbH
Bodenlehenstrasse 13
5500 Bischofshofen

06462 / 24 16
info@betten-sallaberger.at
www.betten-sallaberger.at

Terminvereinbarung wird erbeten!

DIE SCHLAFEXPERTEN

Sommerschnäppchen

PANASONIC TX55EXW
4K HDR LED-TV
Smart-TV mit Webbrowser, 4K Ultra HD, Quattro Tuner, USB Aufnahme, Bildwiederholfrequenz 4K 1000 Hz BMR

SONDERPREIS
599,-

Auch als
49 Zoll / 123cm
Gerät erhältlich

SONDERPREIS
529,-

- 140 cm
- 3 Jahre Garantie
- 4K Ultra HD

statt 699,-
SONDERPREIS
499,-

HITACHI 55 Zoll 4K TV
Smart-TV mit Triple Tuner, Ultra HD 4K Auflösung, Aufnahmefunktion/Timeshift, WLAN, USB Cloning, USB Mediaplayer, 1200 BPI

Für alles, was Sie zubereiten möchten.
KitchenAid Sommer-Aktion.

50,- Gutschein*

Kreative Vielfalt und unendlich viele Möglichkeiten dank mehr als 15 optionaler Zubehörteile*

Fleischwolf | Nudelvorsatz | Speiseeismaschine | Gemüseblattschneider | Food-Processor

* Für die Modelle: Küchenmaschine Mini (5KSM3311X), Küchenmaschinen 4,8L (5KSM125, 5KSM156, 5KSM175PS, 5KSM185PS), Küchenmaschinen 6,9L (5KSM7580X, 5KSM7591X, 5KSM7990X) und Küchenmaschinen Classic (5K45SSE) (Speiseeismaschine 5KICA0WH nicht für 5KSM3311X, Food Processor-Vorsatz 5KSM2FPA, Entsafter-Vorsatz 5KSM1JA, Zitruspresse 5JE und Röhrennudelvorsatz 5KSMPEXTA nicht für 5KSM7990X)

JETZT SOMMER-AKTION SICHERN!

***Beim Kauf einer Kitchen Aid Artisan Küchenmaschine erhalten sie einen 50,- Gutschein für ein weiteres Kitchen Aid Produkt/Zubehör.**

inkl. 50,- Gutschein für ein weiteres Kitchen Aid Produkt

statt 699,-
SONDERPREIS
599,-

KITCHEN AID Küchenmaschine Artisan
Effizient, zuverlässig und langlebig. Robuste Metallkonstruktion garantiert proffessionelle Ergebnisse. Planetenrührwerk holt die Zutaten immer wieder in die Mitte der Schüssel zurück. 10 Geschwindigkeitsstufen, In verschiedenen Farben erhältlich.

www.kitchenaid.de | KitchenAid

RED ZAC Kappacher

Hauptstr. 45 • 5600 St. Johann im Pongau • Tel: 06412 20020
www.redzac-kappacher.at • shop@redzac-kappacher.at

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten! Angebote gültig solange der Vorrat reicht! Gutscheinaktion gültig Juli 2018.