

GOLDEN

Nr. 01
2016

Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre

Age



Unterwegs im Frühling

Einzelpreis: € 3,60

Wenn die Natur wieder erwacht: die schönsten Touren

Irland

Bunte Gärten, alte
Kulturen und mehr

Mit frischer Kraft ins Frühjahr

Der Fitnesspfad für
Ihre Gesundheit

Gesundheit

Besser schlafen
mit Musiktherapie



Professional Photography



Advertising | Events | Weddings | People | Wildlife & Travel

Vienna Austria | Cheshire UK

Gillyfish
photo & graphic art
www.gillyfish.com



Editorial

Willkommen bei der ersten neuen Ausgabe von GOLDEN Age!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Im Frühling erwacht die Tier- und Pflanzenwelt zu neuem Leben. Auch wir Menschen werden aktiver, haben mehr Lust, uns ins Freie zu begeben, suchen die ersten „Schanigärten“ auf, um die Sonnenstrahlen zu genießen, die jetzt immer öfter und stärker bemerkbar sind. So sind auch wir mit unserem GOLDEN Age jetzt neu und aktiv für Sie da – mit dieser Frühlingsausgabe 2016!

Als neue Herausgeberin begrüße ich Sie herzlich mit dieser frischen Print-Ausgabe. In unserer Coverstory zeigen wir Ihnen einige der vielen Möglichkeiten, die wir haben, uns im Freien zu bewegen, etwas zu unternehmen. Entdecken Sie mit uns die schönsten Ausflugsziele, Kultur-Highlights und mehr ...

Nach Herausgeberwechsel zum Jahresende 2015 erscheint GOLDEN Age nun erstmals in neuem Look. Sowohl die Printausgabe, als auch die Website und der Newsletter, wurden gemeinsam mit dem Team meiner Werbeagentur artemedia, komplett neu gestaltet. In Zukunft werden wir GOLDEN Age auch als E-Paper herausbringen und unseren Social-Media-Auftritt intensiv verstärken.

In unserem quartalsweise erscheinenden Print-Magazin und auch auf unserer Website www.goldenage.eu, erwarten Sie Beiträge aus den verschiedensten Bereichen: regelmäßige Tipps unseres IT-Spezialisten Ernst Kristof, Fitnesstipps von unserem GOLDEN-Age-Personaltrainer Robert Grünwald, gut recherchierte und spannende Storys von erfahrenen ReisejournalistInnen und interessante Berichte zu verschiedenen Lifestyle-Themen, Kultur, Kulinarik, Trends, Gesundheit und mehr.

Schmökern Sie in dieser ersten Ausgabe 2016 unseres Magazins, und wenn es Ihnen gefällt, dann bestellen Sie sich gleich das neue Abonnement auf unserer Website zum aktuellen Sonderpreis (Details Seite 43). Das nächste Magazin erhalten Sie im Juni 2016 – voraussichtlich dann auch schon im freien Verkauf. Wir freuen uns auf Ihr Feedback bezüglich der Veränderungen des GOLDEN-Age-Magazins!

Im Namen des gesamten Teams

Herzlichst, Ihre

Nanja Antończyk



Jetzt auch als ABO unter shop.goldenage.eu

Unsere Coverstory



Die schönsten Ausflugsziele, Kraftplätze zum Energietanken, Kultur-Highlights und mehr ... ab Seite 10

Inhalt

Frühling 2016



24

Köstlicher Grill-Spaß!

Leben & Style

Mode & Accessoires

- 08 **Mode aus Meran**
Der Modeschöpfer DIMITRI
- 28 **650 Jahre Gold- und Silberschmiede**
Schmuck ist einfach schön

Schönheit & Kosmetik

- 34 **Neues aus der Beauty-Welt**
Die neuesten Trends für Sie und Ihn

Großes Gewinnspiel
auf Seite 46!

www.goldenage.eu



10

COVERSTORY: Unterwegs im Frühling

Reise & Genuss

Reise

- 06 **Zwischen Palmen und Schnee**
Meran lockt mit mildem Klima
- 26 **Kreuzfahrt mit der MS Astor**
Von London nach Paris
- 30 **Irland**
Bunte Gärten, Ancient East, Genusserelebnisse
- 42 **Blick auf Graz**
UNESCO City of Design

Coverstory

- 10 **Unterwegs im Frühling**
Die schönsten Touren

Rezepte

- 24 **Die Grillsaison ist da!**
Köstliche Grill-Rezepte



06

Zwischen Palmen und Schnee

News & Trends

Gesellschaft

- 20 **30 Jahre Tschernobyl**
„Da war mal ganz viel Leben“

Technik

- 44 **Arbeiten mit MS Excel**
Tipps von Office-Spezialist Ernst Kristof

Veranstaltungen

- 18 **Wean hean**
Das Wienerliedfestival
- 29 **Aida**
Opern-Genuss in zauberhaftem Ambiente
- 36 **Secret Lights**
Das Geheimnis leuchtender Steine
- 43 **Sommerspiele Schloss Sitzenberg**
Komödie „Zur schönen Aussicht“
- 49 **Diversity Ball**
Magie der Sinne



16

Frühjahrsputz mit Tees

Gesund & Aktiv

Gesund leben

- 16 **Frühjahrsputz mit Tees**
Die besten Kräuter für den Frühling
- 40 **Musik als Therapie**
Besser schlafen mit Musiktherapie
- 48 **Der Fitness-Tipp fürs Gehirn**
Gebärdensprache lernen
- 50 **Frühjahrsmüdigkeit**
Schnell wieder fit mit unseren Tipps

Sport Outdoor

- 38 **Mit frischer Kraft ins Frühjahr**
Der Fitnesspfad für Ihre Gesundheit

Meran

Zwischen Palmen und Schnee

Wenn sich in Österreich noch Regen mit Schnee mischt und der Frühling sich nur zögerlich einstellt, dann lockt Meran mit seinem milden, eine Art ewigen Frühling verheißenden Klima.

Text & Fotos : Silvia Matras

Zwischen aufblühenden Hortensien und Palmen tanzen Lichtflecken, aus dem Salon des Hotels in den von der Abenddämmerung eingehüllten Garten hinaus. An den hohen Fensterfronten ranken sich Blätter von Efeu und Wein und scheinen in den Raum hinein zu wachsen. In der Stille, nur leise unterbrochen vom Knistern des Kaminfeuers, möchte man bleiben. Sich in die Bücher vertiefen. In den hohen, holzgetäfelten Räumen laden weiche Sofas und Liegen zum Träumen in den feuchtglänzenden Dschungel des Gartens hinaus ein. Noch sind die Rosen nicht erblüht.

Aber dann, im Sommer werden sie mit ihren Farben und Duft betören. Manchmal öffnet sich die Tür zum

Indoorpool, und man hört das leise Plätschern des Wassers. Langsam und in tiefer Ruhe klingt der Abend in dem fast hundert Jahre alten Hotel „Irma“ aus. „Schönheit kannst du nur wahrnehmen, wenn dein Geist ruhig ist.“ Dieser Satz Reinhold Messners könnte auch das Motto von Meran sein und im Besonderen des Hotels Irma. Ein Satz, der in unserer hektischen Zeit große Gültigkeit hat. Viele reisen, um Ziele „abhaken“ zu können. Schnell ein Foto, wenn möglich ein Selfie, dann weiter.

Die Meraner sind ein kluges Völkchen und haben immer schon den Genuss und die Tradition der Hektik und der Sucht nach dem Immermehr und dem Immerneueren vorgezogen.

Sieben große Uhren am Turm der Pfarrkirche geben den Bewohnern die Zeit an. Weil die Uhren nicht immer funktionieren, haben sich die Menschen an ihre eigene Zeiteinteilung gewöhnt und die heißt: Immer schön gemütlich. Wozu habe man denn die Promenade entlang des Passerflusses mit den Bänken, die zum Rasten einladen? Wozu habe man denn die vielen Cafés entlang der Promenade, wenn nicht, um Leute zu beobachten und Freunde zu treffen. Dafür muss immer genug Zeit bleiben. Wozu gibt es das Kurhaus und das Theater, alles im feinsten Jugendstil, wenn nicht, um sich wie in Kaiserzeiten zu fühlen. Erst als die Kaiserin Elisabeth, auch Sisi genannt, 1870 in Meran Heilung von ihrer Lungenkrankheit suchte, wurde

aus dem bis dahin fast bedeutungslosen Ort der „Südbalkon der k.u.k.-Monarchie“. Ihr folgten die Adeligen und Reichen, die sich Villen und Schlösser in Meran und Umgebung bauten. Die Kaiserin selbst logierte im Schloss Trauttmansdorf. Die Meraner dankten der Kaiserin mit einem hübschen Denkmal im Kurpark und mit einer Statue im Schloss Trauttmansdorf.

Deshalb ist Meran ein Kurort. Aber keiner, wo man sich so lange langweilt, bis man von der Kur geheilt ist. Denn zu tun gibt es genug. Etwa eine Shoppingtour

Zu den schönsten zählt der Aalgunder Waalweg. Man steigt von Obermais zur Tappeiner Promenade hinauf. Auf dem Weg Richtung Dorf Tirol bietet sich eine romantische Rast bei Familie Berger. Man sitzt auf einer Mauerbank, trinkt den hauseigenen Apfelsaft und blickt durch Blumen und Weinranken auf Meran hinunter. Es soll jetzt aber niemand glauben, Meran ist ein Pensionistentreff. Kaffeeplausch allein genügt nicht. Dazu ist die Umgebung viel zu attraktiv und verlockend. Drei Kilometer außerhalb von Meran im Dorf Völlan liegt auf 700 m Seehöhe

frühlingsgrünen Wiesen. Abends hinein – nein hinaus in den geheizten Pool und den Sternenhimmel bewundern. Leicht verliert man die zeitliche und örtliche Orientierung. Oben auf den Bergen liegt Schnee, im Garten wiegen sich die Palmen.

Wo bin ich, fragt man sich leicht, zwischen BaliFeeling und Après-Ski. Wo bin ich, fragt man sich auch im Val Badia, ungefähr eine Autostunde von Meran entfernt. Diesen Ausflug in eine andere Zeit, in eine Vergangenheit, die es vielleicht bald nicht

Morgens steigen *Nebel* über den *Obstwiesen* auf, aber ein heller *Lichtstrahl* verspricht einen *sonnigen Tag*.

durch die Lauben. Wem Window-Shopping zu langweilig ist, für den ist der Besuch im „Kunstmuseum Meran“ genau richtig. In den mit viel Feingefühl modernisierten Räumen eines alten Laubenhauses aus dem 11. Jahrhundert sind Wechselausstellungen mit Gegenwartsbezügen. Wem auch die Kunst nicht zusagt, der geht wandern. Zum Beispiel entlang der bekannten Waalwege (alte Bewässerungskanäle) rund um Meran.

das Alpiana Resort, von der Familie Margesin mit viel Feingefühl und Einsatz geführt. Ein Platz für sportliche Romantiker. Morgens steigen Nebel über den Obstwiesen auf, aber ein heller Lichtstrahl verspricht einen sonnigen Tag. Auf geht's zum Keschnweg (Maroniweg). So gegen Mittag strahlt die Sonne durch das Laub, spiegelt es zu bizarren Bildern im kleinen Weiher. Kühe und Schafe grasen auf den

mehr so geben wird, sollte man nicht missen. Knapp vor Bruneck biegt man hinauf in die Berge, wo die Bauern noch Ladinisch sprechen. Hoch oben, auf 1.400 m, ist vom Frühling noch nicht viel zu spüren. Nebel umfließt die Weiler und kriecht aus den Wäldern hervor. In Enneberg, einem Dorf mit fünf Häusern, wohnt der Mesner Bartolmä. Er betreibt eine Käseerei und eine Zimmerei. Denn die schönen al-



Abendstimmung in Meisters Hotel Irma



An der Promenade

ten Holzhäuser und Stadeln müssen immer gut gepflegt werden. Dass es hier oben in der Einsicht kein Kino, keine Bar oder sonstige Vergnügungen gibt, stört ihn gar nicht. Im Gegenteil. Sein Leben ist ausgefüllt: Dreimal am Tag läutet er händisch die Glocken der Dorfkirche, der Käse muss täglich frisch gemacht und das Vieh versorgt werden. Im Sommer mäht er eigenhändig die steilen Wiesen. Der Wechsel zwischen den Sprachen Ladinisch und Italienisch fällt ihm leicht. Der Wechsel zwischen den Welten von oben nach hinunter ins Tal nicht.

WEITERE INFORMATIONEN

Meisters Hotel Irma
www.hotel-irma.com

Alpiana Resort
www.alpiana.com

Schloss Sonnenburg
www.sonnenburg.com

Wichtige Webseiten
www.meranerland.com
www.pustertal.org
www.suedtirol.info/de



Der Mesner Bartolmä



Mode aus Meran

Der Modeschöpfer Dimitri

Text: Silvia Matras | Fotos: DIMITRI

Meran ist nicht gerade die Stadt, wo sich große Modeschöpfer niederlassen. Dimitri Panagiotopoulos – halb Grieche, halb Meraner – hat es gewagt und nicht bereut.

Mitten in der k.u.k.-Atmosphäre der Meraner Innenstadt hat sich der Modedesigner Dimitri Panagiotopoulos an der Nobeladresse Sandplatz 2 etabliert. Sein Atelier ist Werkstatt und Salon, die Atmosphäre entspannt und sehr privat. Dimitri ist kein Newcomer, im Gegenteil. In der Modewelt, bei Stars und bei allen wichtigen Shows in Berlin, Paris oder Mailand, gilt er als einer der ganz Großen. Als einer, der immer neue Wege geht, abseits vom Mainstream.

Seine Stärken sind: Neue, ungewöhnliche Entwürfe, Farben und nochmals Farben. Da leuchten Abend- und Cocktailkleider in strahlendem Rot, in mattem Lila, in Grün. Mit fast orientalischer Üppigkeit sind die Oberteile, die dazu passenden Gürtel und Taschen bestückt. Seine Inspirationen holt sich Dimitri auf seinen Reisen durch Marokko, dem Orient und Indien. Deshalb liebt er Seide, Samt und alle edlen Stoffe.

Eigentlich hätte er Jus studieren sollen, wie sich das für einen braven Meraner Jungen gehört. Aber er zog die Modeausbildung vor.

Nach dem Besuch der Modeschule ESMOD in München machte er erste Erfahrungen bei Jil Sander und Hugo Boss. Als seine beste Lehrmeisterin bezeichnet er jedoch Vivian Westwood. Bei ihr hat er den Mut zur „starken Mode für selbstbewusste Frauen“ gelernt, die wichtigste Bedingung für die Gründung seines eigenen Labels, das er 2007 in Meran aufbaute.

Bald danach eröffnete er Boutiquen in der Schweiz und in Deutschland. Dass er in Meran weniger bekannt ist als im Ausland, stört ihn nicht. „In Meran ist meine Produktionsstätte. Hier entwerfe ich und schneide zu, überwache die Näharbeiten und kontrolliere jedes Modell.“ Sagt es und eilt in die Schneiderwerkstatt, wo er mit seinen Mitarbeiterinnen an dem neuen Modell arbeitet. Es wird ein weites, üppiges Cocktailkleid in strahlendem Gelb.



Foto: Peter Michael Dills

Die neue Spring-Summer-Collection 2016

Farbenfroh, ungewohnt rockig: Hochwertige, handgearbeitete Stoffe aus Indien und Marokko werden mit Leder, Seide und Stickereien gekonnt kombiniert. 70er-Jahre-Schnitte bieten „Festival-Feeling“ und die schmale, feminine Silhouette unterstreicht den unbeschwerf-leichten „Italian-Chic“. Dimitris Reisen nach Marokko, Dubai inspirieren ihn wie Italien und Griechenland, seine zweite Heimat mit regionalen Farben und Formen.



ACCESSOIRES

Taschen und Gürtel sind in fröhlichen Farben gehalten und wie die „Clutch round“ oft mit bunten Mustern versehen. Mit viel Liebe zum Detail gefertigter Schmuck setzt leuchtende Akzente.



HOME-COLLECTION

Gediegene Einrichtung designt by Dimitri in warmen, abgestimmten Farbtönen zum Wohlfühlen, wie auf unserem Bild für den Designer selbst, ist die Charakteristik seiner Interieur-Linie.



DIMITRI MODE

Dimitri Panagiotopoulos
Sandplatz 2,
39012 Meran
www.bydimitri.com



Foto: Peter Michael Dills

Unterwegs im Frühling

Wenn die Natur wieder erwacht ...

Schöne Landschaften, Kraftplätze zum Energietanken, Kultur-Highlights und mehr ...
GOLDEN Age zeigt Ihnen eine Auswahl der schönsten Ausflugsziele im In- und Ausland

Text: Sylvia Klein & Nanja Antonczyk

Mehr Sonne, Zeit für Frühlingsgefühle: Am 20. März war astronomischer Frühlingsbeginn. Die Sonnenstunden werden mehr, die Stimmung steigt, die Natur erwacht zu neuem Leben, alles sprießt und grünt.

Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Frühling jene Jahreszeit, in der neue Lebensenergien erwachen. Es ist die Zeit des Neubeginns – ideal, um sich neu zu ordnen, etwas zu planen oder zu unternehmen.

Die steigende Lichtintensität stimuliert unseren Stoffwechsel und steigert die Produktion des Glückshormons Serotonin. Der Körper schüttet jetzt auch weniger Schlafhormone (Melatonin) aus, man fühlt sich fitter, bekommt Lust, sich mehr zu bewegen. Nach dem langen Winter laden die warmen Temperaturen ein, mehr Zeit draußen zu verbringen. Die Lust aufs Reisen und Unternehmungen steigt.

Doch auch schnelle Wetter- und Temperaturwechsel sind typisch für den Frühling. „Wir haben keinen richtigen Frühling mehr“, das hörte ich in letzter Zeit immer öfter.

Was ist für uns in Mitteleuropa ein „richtiger“ Frühling? Es ist das langsame Erwachen der Natur. Man stellt sich wieder auf längere Tage ein und möchte die warmen Sonnenstrahlen genießen. Doch durch diverse globale Klimaveränderungen wird es oft schnell warm und dann tageweise wieder kalt und regnerisch. Auf einen Tag mit Frühlingswetter folgt ein Tag an dem es trüb und feucht ist wie im November.

Mitten in unserem Frühjahr liegt der Monat April, für den der alte Bauernspruch gilt: „April, April, das Wetter macht was es will.“ Also ist es bis zu einem gewissen Grad in diesem Monat sogar „normal“, dass das Wetter ein wenig „verrückt“ spielt.

Wir zeigen Ihnen einige Möglichkeiten von Ausflügen in dieser schönen Zeit des frischen Grüns. Im südlichen Ausland sind Wetterlagen meist stabiler und das milde und wärmere Klima lockt. Wenn Sie lieber in Österreich verweilen wollen, haben Sie auch bei Schlechtwetter unzählige Möglichkeiten, Schlösser, Burgen, Ausstellungen und Veranstaltungen zu besuchen.

Naturerlebnis & Kulturgenuß

Die schönsten Ausflugs- und Reiseziele im Frühling

In Hinterhöfe, enge Gassen, in die im Winter kein Sonnenstrahl kam, wirft die Frühlingssonne erste Strahlen und animiert uns dazu, Tische und Sitzgelegenheiten ins Freie zu bringen. Frühlingsblumen zeigen ihre Buntheit und scheinen sich ebenfalls über die Wärmekraft der Sonne zu freuen.

Alles wird bunt und lebendig

Die Tourismus-Cards bieten auch „Nicht-Touristen“ in vielen Regionen Österreichs unzählige Möglichkeiten, Schlösser, Burgen, Ausstellungen, Veranstaltungen kostenfrei oder mit reduzierten Eintrittspreisen zu besuchen und deren Umgebung auf Radwegen, Wanderwegen oder Steigen unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade zu erkunden und die Natur zu genießen.

Wandern in Österreich ist IN

Das Frühjahr ist die ideale Jahreszeit für Wanderungen, die Sie an Ihre Kondition, an Ihr Gehvermögen anpassen und entsprechend auswählen können. So gibt es den Stadtwanderweg rund um Wien oder den Wanderweg entlang der Donau von Passau bis Wien und Regionswanderwege verbunden mit Verkostungen regionaler Kulinarik in allen neun Bundesländern.

Beliebt bei Jung und Alt ist auch der Wienerwald. Er ist durch seine reizvolle Landschaft und die vielfältigen Kulturlandschaften ein bedeutendes Erholungs- und ein beliebtes Siedlungsgebiet. 2005 wurde er mit dem UNESCO-Prädikat Biosphärenpark ausgezeichnet, umfasst eine Fläche von 105.000 Hektar und ist der einzige Wald in unmittelbarer Nähe einer Millionenstadt. Im Wienerwald durchwandern Sie 20 verschiedene Waldtypen, die sich abwechseln mit Wiesen, Weingärten und Äckern.

Radwandern in schöner Umgebung

Radwandern ist ebenfalls voll im Trend: Im Drautal finden Sie einen der vier besten international relevanten Radwege. Ausgezeichnet wurden die 279 km von Sillian bis zur österreichisch-slovenischen Grenze bei Lavamünd. Sie können die Kärntner Card nützen, als Familienurlaub und auch mit Mountainbikes unterwegs sein und die Fahrt bis nach Maribor fortsetzen (weitere ca. 100 km). Der Weg führt meist entlang der Drau, vorbei an Badeseen und Sehenswürdigkeiten.

Tradition und Kulinarik treffen sich in der Genussregion Kaiserwinkl in Tirol. Einen besonderen Namen hat sich die Region mit dem Heumilchkäse gemacht, für den nur Milch von Kühen genommen wird, die nur naturreines Kraftfutter bekommen. Dutzende andere Käsesorten runden das Sortiment ab. Das Kasfest (7. Mai 2016) mit der einzigartigen Käsekulisse und dem Bauernmarkt ist ein Muss für Käseliebhaber! Und zu Pfingsten (15. Mai 2016) ist das Egascht-Fest nicht minder sehenswert!

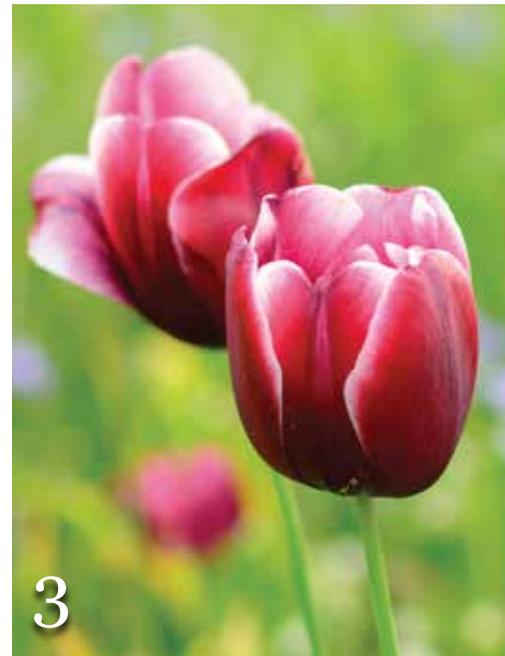
Wir sollten darauf achten, immer die richtige Ausrüstung dabeizuhaben, angepasst an den geplanten Ausflug und die Art der Fortbewegung. Viele Wege sind schon behindertengerecht und können auch von Personen mit geringerer Kondition gut „bewandert“ werden.



1



2



3

Auch die Reiselust steigt im Frühling. Wohin soll es gehen?

Während wir in Österreich oftmals noch länger auf wärmere Temperaturen warten müssen, lockt das milde Klima im Süden: Ein Wochenendflug nach Rom oder ein paar Tage in der schönen, unberührten Natur der Plitvicer Seen in Kroatien sind zwei Möglichkeiten, die im Frühling ihren ganz besonderen Reiz haben. Oder gönnen Sie sich eine Aus-



4



5

zeit irgendwo am Meer oder einem See und genießen Sie zusätzlich die regionalen Speisen zu einem Gläschen des neuen Weins.

„Tapetenwechsel“ heißt das Zauberwort! Wir haben gerade die Umstellung unserer Uhren auf die Sommerzeit hinter

uns, der Frühling lässt uns genauso wie die Natur erwachen, aktiver werden. Wir wollen mehr schaffen und vergessen oftmals, dass gerade in dieser Zeit kleine Pausen uns besonders viel Kraft bringen können. Auf den nächsten Seiten finden Sie ein paar Inspirationen für einen erholsamen Kurztrip ...

Bildnachweise: 1. Marc_Sztatecsny, 2. Roland Wegerer, 3. Pixabay, 4. Wolf / Steiermarktourismus, 5. Shutterstock

1 Biosphärenpark Wienerwald

Der Wienerwald ist eine in Mitteleuropa einzigartige Kultur- und Naturlandschaft und durch seine reizvolle Landschaft ein bedeutendes Erholungsgebiet.
www.bpww.at/biosphaerenpark

2 Viertelfestival im Mostviertel

„Fliehkraft“ lautet das Motto des diesjährigen NÖ Viertelfestivals, das dieses Jahr im Mostviertel über die Bühne geht. Von 5. Mai bis 7. August 2016 zeigt sich das Viertel in 63 regionalen Kunst- und Kulturprojekten.
www.viertelfestival-noe.at

3 DIE GARTEN TULLN

Von April bis Oktober 2016 sind täglich wechselnde Veranstaltungen zu Gartenthemen und Führungen. Besonders erwähnenswert: Alle 65 Gärten sind barrierefrei und können mit Rollstuhl uneingeschränkt besucht werden.
www.diegartentulln.at

4 Steiermark Golf Card

Auf 25 Golfanlagen, gelegen zwischen Gebirgs Panorama und Weinbergen, erwarten Sie attraktive Greenfee-Varianten, neben denen Sie auch die vielen Facetten der Landschaft, Kultur, Kulinarik und Wellness der Steiermark genießen können. Entspannen Sie sich in einer der Thermen und tanken Sie neue Energie mit dem Heilwasser aus 3000 m Tiefe.
www.steiermark.com/de

5 Stonehenge im MAMUZ

Die Ausstellung „Stonehenge - Verborgene Landschaft“ zeigt Originalfunde, die erstmals die Britischen Inseln verlassen haben. Neben Originalsteinen gibt es gigantische Steinmodelle in Originalgröße zum Anfassen. Digitale Animationen zu den Ritualen versetzen Sie in die mystische Welt unserer Vorfahren vor über 4.000 Jahren.
www.mamuz.at



1



Wochenendtrip & Kurzurlaub

Auszeit für Körper, Geist & Seele

Als Mittel gegen zu viel Stress und für das Tanken von neuer Kraft und Energie ist eine kurze Auszeit vom Alltag in der Frühjahrszeit besonders wirkungsvoll. Gerade im Frühling sind die Länder südlich von Österreich besonders angenehm, da es dort meist schon etwas wärmer ist, aber doch auch noch nicht die große Sommerhitze herrscht. Das Besichtigen der Kulturschätze ist dadurch weniger anstrengend und ... meist sind auch noch nicht so endlos lange Schlangen wartender Touristen vor den Eintrittskassen.

1 Rom ist immer eine Reise wert

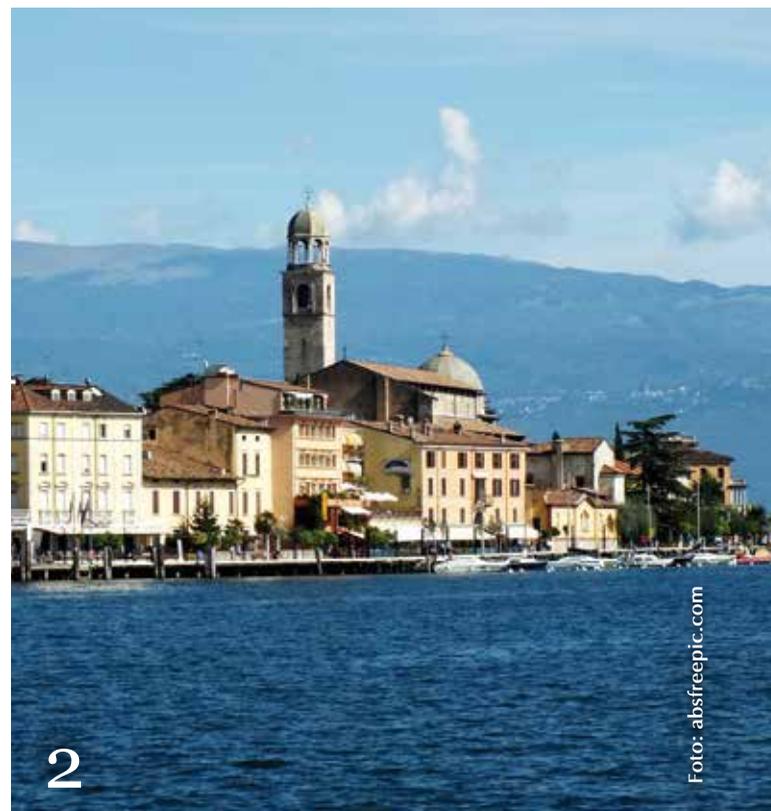
Von März bis Juni sind die Temperaturen in Rom noch mild und das Sonnenlicht taucht die kleinen Gassen in ein ganz besonderes Licht. Haben Sie schon einmal die frühe Frühlingssonne über dem Kolosseum aufgehen sehen – noch bevor es seine Tore um 9 Uhr für Besucher öffnet? Bei jedem Rombesuch ist ein Spaziergang entlang der Via del Corso ein Muss, ebenso wie von dort in die Altstadt, dem Centro Storico.

www.turismoroma.it

2 Der Gardasee ist ewig jung

Und daher gibt es am Gardasee Trentino auch spezielle Angebote für „Best Ager“. Geführte Ausflüge und Wanderungen, Angeln, Entdeckungsreisen ins Reich der Kultur, Kunst und Tradition, erholsame Spaziergänge, sportliche Aktivitäten – alles ist möglich. Das Gardaseegebiet bietet den „Urlaub ohne Grenzen“. Genießen Sie das faszinierende Zusammenspiel von Strand und Gebirge, von mildem und alpinem Klima.

www.gardatrentino.it/de/best-ager-gardasee



2

Foto: absfreepic.com



Foto: absfreepic.com

3

4 Insel Mainau: Blumeninsel im Bodensee

Die Insel Mainau wurde erst kürzlich als „nachhaltiges Reiseziel“ zertifiziert und ausgezeichnet. Neben den jahreszeitlichen Blüten-Highlights hält die Insel Mainau eine Vielzahl an Attraktionen und Naturerlebnissen für die Besucher bereit. Im Frühjahr erwacht die Blütenpracht in ihrer ganzen Vielfalt: Krokusteppiche, Schneeglöckchen und Winterlinge sprießen aus dem Boden. Mit ihrer Farbenvielfalt leuchten die Beete und Blumenwiesen schon von Weitem.

www.mainau.de



Foto: www.gillyfish.com

4



Foto: LeStoff

5

6 Plitvicer Seen in Kroatien: Natur pur

Der älteste Nationalpark Südeuropas mit seinen kaskadenförmig angeordneten Seen beherbergt eine Vielfalt an Fauna und Flora sowie viele faszinierende Wasserfälle. Filme wie Winnetous „Schatz im Silbersee“ wurden hier gedreht. Über 300 Hotels in der näheren Umgebung bieten die richtige Unterkunft für jeden Geschmack. Wer einmal da war, kommt immer wieder, um dieses einzigartige Naturerlebnis zu genießen!

www.plitvicer-seen.de



Foto: www.gillyfish.com

6

5 Mittelmeer: vielfältig und bunt

Mit einer Kreuzfahrt im Mittelmeer, erleben Sie eine Traumreise zu den schönsten Inseln, mit atemberaubenden Stränden und quirligen Hafenstädten. Genießen Sie in jedem Land ein anderes Flair und ein neues Lebensgefühl – von der französischen Lebensart über die Unbeschwertheit Italiens, bis hin zu den geschichtsträchtigen griechischen Inseln und der Türkei.

www.kreuzfahrten-profi.at



Frühjahrsputz mit Tees

Text: Nina Kerbler | Foto: Fotolia

In China beginnt der Frühling mit dem chinesischen Neujahr. Meist Anfang bis Mitte Februar - wenn wir unseren Liebsten Blumen schenken und Vogelgezwitscher herbeisehnen. Ein perfekter Zeitpunkt, den winterlich ausgelagten, aber meist angefüllten Körper frühlingsfit zu machen!

Frühjahrskick:

Erweitern Sie Ihren Speiseplan in dieser Jahreszeit mit Lebensmitteln, die nach der kulinarisch üppigen Winterzeit besonders wenig belasten und unseren Körper wieder auf Touren bringen:

Stangensellerie, Artischocken, Spinat, Mangold, Bulgur, Couscous, Hirse, Quinoa

Tofu, mageres Huhn oder Fisch

Kresse, Rucola, Löwenzahn klein geschnitten zum Verfeinern.

Bei Löwenzahn erkundigen Sie sich in der Apotheke, ob dieser eine Frühjahrs- oder Herbsternte ist. Wir verwenden im Frühling die jahreszeitlich angepasste Pflanze.



Brennnessel

Entgiftend & blutreinigend

Nicht sehr freundlich reizt das Unkraut vom Wegesrand unsere Hände und Beine. Wer hätte gedacht, dass ausgerechnet die seit Kindheit an unbeliebte Pflanze viel positive Wirkung auf unseren Körper hat.

Brennnessel enthält u.a. Vitamin C, Provitamin A, Kalzium, Gerbstoffe, Magnesium, Folsäure und Eisen. Wir können mit Hilfe dieser Heilpflanze:

- entwässern
- das Blut reinigen
- den Stoffwechsel anregen (gut gegen Frühjahrsmüdigkeit)
- den Haarwuchs fördern

Brennnessel-Tee, der sich sehr gut aus den Blättern zubereiten lässt, unterstützt ebenso bei Magen- und Nierenschwäche, Harnwegserkrankungen und Gicht.

Wer sich die Blätter von März bis August bei einem Spaziergang nicht selbst abzupfen möchte, kauft in Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern Teebeutel oder lose, getrocknete Blätter.

14-Tages-Kur:

1 gut gehäufter Esslöffel Tee mit
1/4 l Wasser übergießen
10 Minuten ziehen lassen

2 - 4 Tassen pro Tag trinken!

Bitte zusätzlich mehr Wasser zu sich nehmen als gewohnt, um den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen.

Gewichtsreduktion:

4 Wochen lang 4 Tassen (nicht mehr als ein 1/4l) täglich ohne Süßungsmittel trinken

Durch die Wirkung der Brennnesseln wird der Abbau von Wassereinlagerungen unterstützt. Bei Herzerkrankungen, Schwangerschaft oder Histaminallergie mit dem Arzt abklären, ob eine Teekur mit Brennnesseln möglich ist.

Chrysanthemen

Augenstärkend & blutdrucksenkend

Chrysanthemenblüten, aufgegossen zu Tee, unterstützen im Frühling nach Traditioneller Chinesischer Medizin unsere Leberenergie und dadurch die unserer Augen.

In der Apotheke die gelben getrockneten Blätter (Chrysanthemum indicum) besorgt, lassen wir sie mit heiß aufgegossenem Wasser 10 - 30 Minuten lang ziehen und trinken davon mehrere Tassen pro Tag für eine Woche.

Der übrig gebliebene Sud kann ein zweites Mal aufgegossen werden. Die enthaltenen Pflanzenstoffe (Flavonoide) werden dadurch noch mehr zur Geltung gebracht.

Bitte diesen Tee nicht kalt trinken, da Chrysanthemenblüten ohnehin schon eine abkühlende Wirkung haben (ein gutes Getränk an heißen Sommertagen).



Tipp:

Mit getrockneten Goji-Beeren zum Blut Aufbau und getrockneten Orangenschalen zur Entgiftung verfeinern. Bitte auf biologische Qualität achten.

Dieser Tee hilft auch bei Kopfschmerzen.



Wean Hean

das Wienerliedfestival



21. April – 13. Mai 2016: WEAN HEAN - Das Wienerliedfestival

Obwohl das Festival Wean hean erst in drei Jahren sein 20-jähriges Bestehen feiert, gibt es für uns in diesem Jahr auch schon einige interessante Jubiläen, die wir auf die Bühne bringen möchten.

Text: Gerlinde Eichhorn | Foto: Ursula Grande

Das Festival Wean Hean findet heuer zum 17. Mal statt - wie immer mit großartigem, vielfältigen Programm für Fans des Wienerlieds und solche, die es werden wollen.

Am 21. April 2016 wird das Festival Wean hean in der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien eröffnet. Wir feiern diesmal im Joseph-Haydn-Saal, im Fanny-Hensel-Saal und an einigen anderen Schauplätzen der Universität.

Es spielt für Sie die Begräbniskapelle Trio Alptriebtrio und Sie hören das beliebte Wienerliedduo Tesak & Blazek,

das Lieder von einst und jetzt präsentiert. Der Werkelmann und Humorist Oliver Maar gibt ein Drehorgelkonzert auf einem öffentlich nie gespielten original Wiener Hof- und Straßenwerkel und das Damenquartett Wiener Pretiosen musiziert zu Ehren der Gebrüder Schrammel.

Das sind die Wiener Volksmusiker, die im 19. Jahrhundert beim Heurigen ihre Walzer und Märsche darboten und äußerst populär waren. Außerdem haben wir Opas Diandl aus Südtirol, die ihre Musik selbst "progressive Volksmusik" nennen und das Musikduo Wiener Blond für

die Freunde des Beatbox-Wienerliedes zu Gast.

Im Volkskeller hören Sie die Geschichte „Tabacaria“ von dem portugiesischen Dichter Fernando Pessoa, die von dem Literaten Franz Schuh ins Wienerische übersetzt wurde. Die Musik- und Kabarettgruppe Landstreich, die sich 2004 auflöste, feiert eine vorübergehende Wiederauferstehung und gibt auch bei uns ein Konzert.

Neben Gesang und Instrumentalmusik sorgt ein Tanzworkshop dafür, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Festival Highlights

Das komplette Festivalprogramm mit den genauen Terminen und Veranstaltungsorten finden Sie unter www.wienvolksliedwerk.at/weanhean16

Haydnlärm - Festivaleröffnung

Ein Haydnlärm kommt auf uns zu, wenn am 21. April 2016 die Wean-hean-Eröffnungsglocke läutet. Inhaltlich lehnt sich das Programm an das Angebot der Kunstuniversität an und bietet neben zahlreichen Gesangs- und Instrumentaleinlagen erstmals bei einer Wean-hean-Festivaleröffnung auch einen Tanzworkshop an. Das wird nicht nur ein Haydnlärm, sondern auch ein Haydnspaß!



250 Jahre Wiener Prater

Dieser Vergnügungsort zählt eindeutig zu den Lieblingsplätzen der Wiener und Wienerinnen. Begleitend zur Ausstellung „In den Prater“ des Wien Museums, gibt es einen musikalisch-literarischen Abend, der die Schönheit des Erholungsgebietes ebenso wie die zahllosen Unterhaltungsmöglichkeiten thematisieren wird. Also: Herrreinspaziert ...

Wienerlied-Stammtisch

Für die einen ist er der »Frank Sinatra von Ottakring« für die anderen, einer der bedeutendsten Wiener Naturesänger, oder einfach nur »eine Legende«. Die Rede ist von keinem Geringeren als Kurt Girk. In Kombination mit den großartigen Wienerlied-Musikanten erwartet Sie eine traditionsreiche Liederreise in ein noch nicht vergessenes Wien.



150 Jahre Piefke

Was hat es mit den Piefkes auf sich, die seit langer Zeit die österreichische Seele reizen? Wir versuchen, den Ursachen auf den Grund zu gehen, hören Wiener und Berliner Lieder (ja, die gibt's tatsächlich!), Schlager der 1920er und 30er-Jahre zum Thema Exotik und Erotik und auch einige literarische Gustostückerln zum Humor, den wir den Piefkes sowieso nicht zutrauen ...

Spontanadln II - Schrammel-Montag

Der beliebte Schrammelmontag ist jeden ersten Montag im Monat ein fixer Bestandteil des Programmes im Wiener Volksliedwerk und auch im Rahmen des Wean-hean-Festivals bereits zum zweiten Mal dabei. Die neuen Wiener Concert Schrammeln verwöhnen mit alten und neuen Schrammelwerken und laden im zweiten Teil des Abends alle mutigen SchrammelmusikantInnen auf ihre Bühne.



Tschernobyl

„Da war mal ganz viel Leben“

Eine Fotoausstellung von Roland Verant wider das Vergessen

Text: Gerlinde Eichhorn | Fotos: Roland Verant

Während seiner bisher acht Reisen hat der ambitionierte Amateur-Fotograf Roland Verant insgesamt 47 Tage in der Sperrzone von Tschernobyl verbracht, um mit eigenen Augen zu sehen, was zurückbleibt, wenn die größte jemals von Menschenhand verursachte Katastrophe einmal eingedämmt ist.

Entstanden sind dabei über 25.000 Bilder, die auf eindrucksvolle Weise jenes Niemandsland dokumentieren, das seit der Katastrophe von der Natur zurückerobert wird. Ein faszinierender Blick hinter die Kulissen einer erstaunlich vielfältigen Welt, aus der der Mensch sich selbst vertrieben hat.

In Zusammenarbeit mit der Bad Vöslauer Kulturplattform „Platz für Kunst“ macht Roland Verant anlässlich des 30.

Jahrestages der Katastrophe erstmals Teile seines privaten Archivs der Öffentlichkeit zugänglich. Entstehen soll dabei eine Ausstellung, die neben der Präsentation von Bildern umso mehr Informationsquelle sein möchte.

Doch was ist wirklich geschehen, damals vor 30 Jahren, weit hinter dem Eisernen Vorhang? Es war der 25. April 1986, als das Unglück seinen Lauf nahm. An diesem Tag sollte in Block 4 des ukrainischen Kernkraftwerks Tschernobyl überprüft werden, ob die Turbinen bei einem kompletten Stromausfall noch genügend Strom liefern können, um die Notkühlung des Reaktors zu gewährleisten. Doch der Beginn des Versuchs musste wegen einer Stromanforderung verschoben werden und die unvorbereitete Nachtschicht übernahm in der ver-

Foto oben: Eine zurückgelassene Puppe inmitten von Kindergasmasken auf dem Fußboden der Schule Nr. 3 in Prypjat. **Links:** Ein Säuglingsbett auf der Kinderstation von Krankenhaus Nr. 126 in Prypjat. **Rechts:** Metallgerüst in Prypjat mit dem Emblem der Ukrainischen Sozialistischen Sowjetrepublik

hängnisvollen Nacht zum 26. April die Durchführung des Experiments.

In der Nacht stieg die Leistung des Reaktors innerhalb von Sekunden plötzlich drastisch an, die Notabschaltung versagte und wegen der enormen Hitze bildete sich Knallgas. 44 Sekunden nach dem Start fanden zwei gewaltige Explosionen statt, der hochradioaktive Kern des Reaktors begann zu brennen und zu schmelzen. Damit nahm die Katastrophe ihren Lauf und es kam zum größten nuklearen Unfall der Geschichte.

so lange wie möglich verschwiegen. Eine Nachrichtensperre über diesen Zwischenfall sorgte auch in Deutschland und Österreich für Verunsicherung. Noch am 30. April versuchte die Regierung, der Bevölkerung weiszumachen, das Unglück hätte keine Auswirkungen auf Europa. Am 2. Mai ergriffen dann Bund und Länder erste Maßnahmen. Erst jetzt erfuhr man, dass nicht nur Teile der Ukraine, Weißrusslands und Russlands verstrahlt waren, sondern auch die gesamte nördliche Halbkugel. Doch niemand

unsichtbaren Gefahr, die davon ausging, erfuhr man nichts. Daher machte ich mir auch keine Gedanken darüber, was nun auf die Menschen in Europa zukommen würde. Schließlich waren wir rund 2000 km von Tschernobyl entfernt.

Wie ich selbst vom Supergau erfuhr
Am Montag, den 28. April, brachte ich meine damals vierjährige Tochter in den Kindergarten. Die Kinder tobten bereits am Vormittag auf der Wiese des wunderschönen Gartens

Zeitraum (in Tagen*) bis zur *Wiederbewohnbarkeit*: 146887

Da der Wind mehrfach drehte, zogen mehrere radioaktive Wolken über Europa und Kleinasien. Wo es regnete, war der Fallout am größten, denn die radioaktive Wolke wurde durch den Regen aus der Atmosphäre gewaschen und die Radioaktivität ging auf den Boden über. Die Folgen des GAUS (größter anzunehmender Unfall) wurden von der sowjeti-

wusste genau, wie man sich verhalten sollte und die Angst ging um.

Am 26. April stieß ich auf einen kurzen Bericht in der Tageszeitung in dem stand, dass es in der Nacht vor den Toren der ukrainischen Stadt Prypjat im Kernkraftwerk Tschernobyl eine Havarie gegeben hatte. Doch von der

oder buddelten in der Sandkiste. Plötzlich kam eine aufgeregte Mutter und erklärte den Betreuerinnen, die Kinder sofort wieder hineinschicken. Sämtliche Fenster müssten geschlossen bleiben und die Kinder dürften auch keine Frischmilch mehr trinken. Was um Himmels willen war passiert?

*Stand März 2016



Die Frau erzählte, dass im Atomkraftwerk Forsmark in Schweden am frühen Morgen Alarm ausgelöst wurde, weil radioaktives Material frei geworden war. Nachdem festgestellt wurde, dass es in diesem Kraftwerk keinen Unfall gegeben hatte, war klar, dass die Quelle der Radioaktivität in Tschernobyl lag. Da der Wind aus Südosten wehte und im nordöstlichen Teil Schwedens Regen fiel, hatten sich radioaktive Abfälle abgesetzt.



Das Riesenrad im Vergnügungspark von Prypjat.

Der Bruder der Frau war Mitarbeiter einer der schwedischen Behörden, bei denen das Team seine Entdeckung bekannt machte. Als dann schwedische Regierungsstellen bei der damaligen Sowjetunion auf Auskunft drängten, erfuhr auch der Rest der Welt vom Ausmaß der Katastrophe. Am 2. Mai wurde die Bevölkerung aufgefordert, Spielplätze, Wiesen und Rasenflächen zu meiden. Schwangere und Kleinkinder sollten auf Frischmilch und Milchprodukte verzichten. Hauptgesprächsthema war nun, woher man unbestrahlte Lebensmittel bekommen konnte. In den Supermärkten kam es zu Hamsterkäufen, Geigerzähler waren drei Tage nach Bekanntwerden der Katastrophe ausverkauft.

Tschernobyl heute

Heute sind noch etwa 4000 Angestellte im Kraftwerk tätig, das mittlerweile komplett abgeschaltet ist. Etwa 400 Siedler sind trotz aller Warnungen des Gesundheitsministeriums in ihre Häuser zurückgekehrt, doch Kinder sind im Sperrgebiet streng verboten. Tiere kehrten in ihre ursprüngliche Heimat zurück und bevölkern die zurückgelassenen Betonbauten und Vorgärten. Forscher untersuchen die Auswirkungen der Katastrophe auf die Natur. In der Zone leben auch noch Wissenschaftler und das Militär, das zur Sicherheit der Zone eingesetzt wird.

Eine Reise nach Tschernobyl?

„Besuchen Sie Tschernobyl“. Mit diesem Slogan werben Radiostationen in der Ukraine für einen Ausflug in die radioaktiv verseuchte Sperrzone, die sich 2002 für den Tourismus öffnete. Jedes Jahr nehmen mehr als zehntausend Menschen an geführten Ausflügen in die Zone teil. Ausgangspunkt ist die 110 km entfernt liegende ukrainische Hauptstadt Kiew. Von dort macht sich ein kleiner Reisebus auf den Weg in die verstrahlte Zone. Vorher müssen sich die Touristen bei den Behörden anmelden und unterschreiben, dass sie auf eigenes Risiko reisen.

Die Tour beginnt an einem Aussichtspunkt, von dem man in 500 m Entfernung den Sarkophag, eine Schutzhülle aus Stahl und Blei um den Reaktor 4, beobachten kann. Näher darf man nicht kommen, da die Strahlung zu hoch ist. Dann geht es durch den sogenannten „Roten Wald“, in dem sich die Bäume nach dem Unglück zunächst gelb und Monate danach in ein tiefes Rot verfärbten. Anschließend wird Prypjat, die dem Reaktor am nächsten gelegene Stadt, besichtigt, die seit dem Unglück unbewohnbar und von einer gespenstischen Stille umgeben ist.

Diese Retortenstadt wurde nur 25 Jahre alt. Nach der Katastrophe mussten die rund 50.000 Einwohner ihre Heimat verlassen, in die sie niemals zurückkehrten.

Dort wo einst viel Leben war, stehen jetzt verfallene öffentliche Gebäude, Schulen und Kindergärten sowie ein Vergnügungspark, in dem sich neben anderen Attraktionen, die nie in Betrieb gingen, auch ein Riesenrad befindet. Es wurde in den Achtzigerjahren gebaut und sollte am 1. Mai 1986 eingeweiht werden.

Laut den Anbietern riskieren die Touristen, die von einem ortskundigen Führer über die strahlungsärmsten Pfade geleitet werden, keine schädliche Strahlendosis. Angeblich ist die Strahlung nicht höher als bei einem Interkontinentalflug. Bevor die Besucher das Sperrgebiet verlassen, gibt es eine Endkontrolle am Dosimeter, um sicherzustellen, dass man sich unterwegs nicht kontaminiert hat. Wird zum Beispiel an den Schuhen Radioaktivität festgestellt, müssen diese in der Sperrzone bleiben. Dann geht es im Bus zurück nach Kiew von einer Tour, die wohl kaum einer der Teilnehmer und Teilnehmerinnen vergessen wird.

Fotoausstellung von Roland Verant

23. April – 1. Mai 2016

KAMMGARNZENTRUM
BAD VÖSLAU

A-2540 Bad Vöslau,
Hanuschgasse 1

Öffnungszeiten:
täglich 16:00 – 20:00 Uhr

Eintritt: € 5,-

Mehr Informationen:
[www.facebook.com/
events/1042979095744883](http://www.facebook.com/events/1042979095744883)

Hilfe! Es ist nur eine Kleinigkeit

So geschehen bei Konrad K. in Wieselburg. Gerade im Winter, wenn es draußen Minusgrade hat und in der Wohnung geheizt wird, sollte man von Zeit zu Zeit lüften. Fenster auf, Frischluft rein. Als er das Zimmerfenster seiner Wohnung zum Lüften geöffnet hatte, läutete es an der Türe. Plötzlich ein Kracher, ein Klirren, Glassplitter und ein kaputtes Fenster. Was nun geschah, erzählt uns Konrad K.:

„Na, das war ein Kracher. Ich spürte noch beim Türöffnen den starken Luftzug. Es war leider zu spät. Der Wind erfasste den Fensterflügel und schlug diesen so stark zu, dass eine der vier Glasscheiben in tausende Splitter zerbrach. Mein Blick auf die Uhr ließ in mir die Grausperlen hochsteigen: Es war knapp 17 h, draußen hatte es -7°C und ich nun ein Loch im Fenster! Was tun?“

Es ist ja nur eine Kleinigkeit und wer kommt schon wegen der Reparatur einer kleinen Glasscheibe um diese Zeit? Da fiel mir das Serviceportal www.kleinauftrag.at der



Wirtschaftskammer ein. Ich tippte meine Postleitzahl ein, meinen Bezirk in Niederösterreich, die Branche Dachdecker, Glaser und Spengler und drückte auf den Suchbutton. In Sekundenschnelle erschien eine Auswahl von Glasereiunternehmen in meinem Einzugsgebiet.

Was soll ich sagen? Gegen 19 h kam der Firmenchef bei mir vorbei, meinte, kein Problem, das machen wir gleich hier vor Ort, holte aus seinem Auto zwei Schrauben, hängte den Fensterflügel aus und setzte eine neue Glasscheibe ein. Und zu meiner großen Überraschung: Die Kosten waren so fair, dass ich in Zukunft bei kleinen Schäden nicht einmal ein Do it yourself andenke.

Ich kann nur empfehlen, bei Kleinigkeiten unter www.kleinauftrag.at nachzuschauen!“

Konrad K. aus Wieselburg

Anzeige

WENN EIN KLEINER HANDGRIFF Hilft, MACHE ICH KEINE GROSSEN UMSTÄNDE.

Kleinigkeiten machen oft einen großen Unterschied. Für viele niederösterreichische Betriebe hat ein kleines Anliegen genau die richtige Größe. Ob Reparaturen im Haus, Gartenarbeiten oder der eine Handgriff, für den man den Dreh heraus haben muss.

SCHNELLE HILFE FINDEN AUF WWW.KLEINAUFTRAG.AT

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH
GEWERBE · HANDWERK

Hinaus ins Freie - die Grillsaison ist da!

Endlich wieder grillen! Was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Tag mit Freunden oder Familie gesellig zusammensitzen und gemeinsam im Freien zu brutzeln? Drei köstliche Rezepte für Ihren perfekten Grill-Spaß, zur Verfügung gestellt von NAPOLEON, stellen wir Ihnen hier vor.



Gegrilltes Knoblauch-Hähnchen

Zutaten (4-6 Personen)

- 6 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
- 20 g Grillgewürz
- 1 Zitrone
- 10 g Knoblauch, gepresst
- 1/8 L Apfelsaft
- 1/8 L Wasser
- Salz und Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 6 Rosmarinzweige

Zubereitung

Vermischen Sie alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel und legen Sie die Hähnchenbrustfilets zusammen mit dem Rosmarin mehrere Stunden ein. Dann die Hähnchenbrüste aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier abtupfen und anschließend diese bei direkter mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten grillen. Nach der halben Grillzeit die Hähnchenbrüste wenden.

Grillapfel mit Nussfülle

Zutaten (4 Personen)

- 2 Äpfel, nicht zu klein
- Napoleon Cognac
- Walnüsse, 4 Dörrzwetschken
- Rohrzucker, 1 Prise Zimt
- 1 Becher Schlagobers
- 1 Zitrone
- Biskotten

Zubereitung

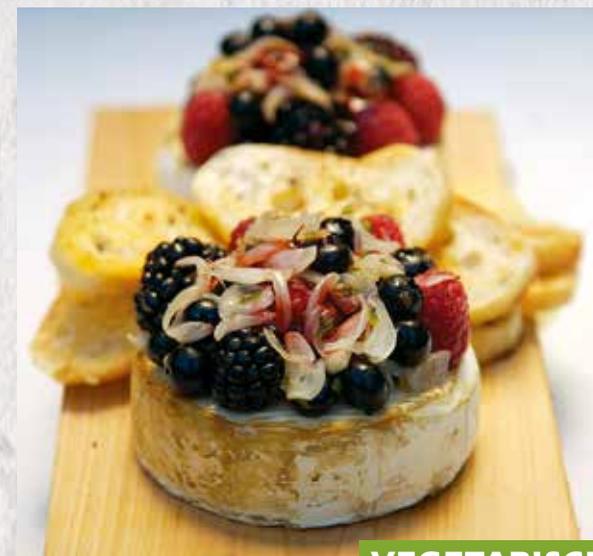
Nüsse reiben und in einer nicht befetteten Pfanne goldbraun rösten, anschließend auskühlen lassen. Kerngehäuse von den Äpfeln ausstechen, die Äpfel halbieren und noch etwas aushöhlen. Mit Zitronensaft beträufeln, die ausgehöhlte Apfelmasse fein hacken, die Biskotten zerbröseln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Aushöhlung in der Apfelhälfte mit einer Dörrzwetschke verschließen und die Masse einfüllen. Die Apfelhälften in Alufolie einwickeln (oben verschließen mit „Zwiebel-drehung“). Indirekt ca. 30 - 40 Minuten bei mittlerer Hitze (180 Grad C) grillen.



DESSERT

FOTOS & REZEPTE: NAPOLEON

Brie mit frischen Beeren auf Zedernholz-Planken



VEGETARISCH!

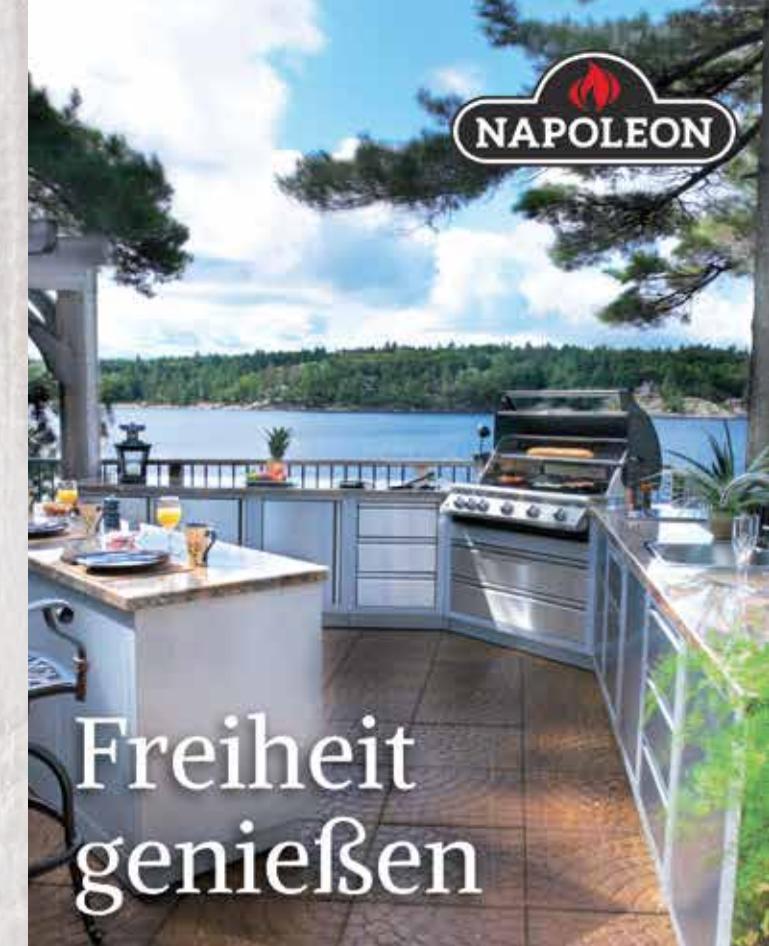
Zutaten (4-6 Personen)

- 2 Brikäse (à 125g), rund, klein
- 250 g frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Blau-, Him- oder Brombeeren)
- 100 ml Himbeermarmelade, kernlos
- 60 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer, schwarz, frisch und grob gemahlen
- Baguette oder Kracker

Zubereitung

Die runden Brikäse auf ein vorbereitetes Räucherbrett auflegen. Alle frischen Beeren in eine Rührschüssel geben, Weißwein und Marmelade zugeben und vorsichtig vermischen. Nach Geschmack mit Salz und grob gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Den Grill auf mittlere Einstellung/Hitze vorheizen. Dann die Beerenmischung gleichmäßig über den beiden Käsestücken verteilen. Danach das Räucherbrett mit dem Käse auf den vorgeheizten Grillrost legen, den Deckel schließen und ca. 10 - 12 Minuten grillen, bis sich die Käseränder wölben und eine goldbraune Farbe angenommen haben.

Darauf achten, dass der Käse nicht aufbricht oder ausläuft. Vom Zedernholz-Räucherbrett nehmen und mit frischem Baguette oder Kräckern servieren.



NAPOLEON

Freiheit genießen

Kochen, Grillen und Genießen unter freiem Himmel! Das ermöglichen die OASIS Outdoorküchen und Einbaugrillaufsätze von NAPOLEON. Gefertigt aus langlebigem Edelstahl sind die modularen Küchenelemente sowie die top-ausgestatteten Einbaugrillaufsätze eine clevere Investition in die Lebensqualität. Ob individuelle Kücheninsel oder gemauerte Grillstelle – je nach Gegebenheiten findet Ihr Fachhändler die ideale Lösung. Weitere Küchenbeispiele, Propangas-, Erdgas- und Holzkohlegrills sowie Einbaugrillaufsätze entdecken Sie auf www.napoleongrills.at.



Alle PRO-Grillaufsätze inklusive elektrischem Drehspeiß-Set

OASIS Outdoorküchen, Einbaugrillaufsätze und alles rund ums Grillen erhalten Sie bei zahlreichen österreichischen Fachhändlern sowie beim Full-Service Händler Grillheaven.



Grill Heaven
Erlaaer Straße 171, 1230 Wien
+43 1 934 66 37
office@grillheaven.at
www.grillheaven.at

Anzeige

Mit der MS ASTOR nach *London & Paris*

Text: Edith Köchl | Fotos: Edith Köchl / Archiv

Urbane Highlights & spannende Fluss-Passagen auf Themse und Seine

Kaum an Bord der MS Astor, heißt es für alle Passagiere, antreten zur Seenotrettungsübung. Erst danach verlässt unser schwimmendes Hotel den Kreuzfahrt-Terminal in Bremerhaven und nimmt Kurs auf London. Inzwischen habe ich mich in meiner gemütlichen Kabine häuslich eingerichtet, während im Bord-TV die Schiffsroute und die Wettervorschau angezeigt werden. Ein prächtiger Sonnenuntergang lockt zur Happy Hour aufs Deck und lässt auf schönes Reisewetter hoffen. Jedenfalls sind Handys und Fotoapparate im Dauereinsatz, bis die Sonne im Meer versinkt ...

Charmante „Grand Lady“

Maximal 578 Passagiere haben auf dem klassischen Kreuzfahrtschiff Platz, was die MS Astor sympathisch überschaubar macht. Auf der 2010 komplett überholten „Grand Lady“ hat man dennoch dank des vielfältigen Angebotes die berühmte Qual der Wahl: Meerwasser-Swimmingpool, Wellness-Bereich mit Innenpool oder vielleicht doch eine Trainingseinheit im Fitnesscenter. Schließlich ist es schwierig, den verführerischen Köstlichkeiten von Küche und Keller zu widerstehen. Einer, der das Schiff wie seine Westentasche kennt, ist Hoteldirektor Larry Jackson, von der Crew und auch den Stammgästen liebevoll „Big

Daddy“ genannt: Er war schon bei der Jungfernfahrt 1987 dabei und hat sein Handwerk „von der Pike auf“ gelernt. Apropos Stammgäste: Eine 90-jährige Dame und so manche sind schon in dritter Generation auf dem Schiff unterwegs.

Von Tilbury nach London

Ankunft am International Cruise-Terminal in Tilbury rund 40 km von London entfernt. Auf dem Programm steht die Bustour „London bei Nacht“ mit Highlights, angefangen vom Buckingham Palace, Trafalgar Square samt Nelsonsäule vor der Nationalgalerie, Big Ben, Houses of Parliament bis zur Westminster Abbey. Tags darauf erleben wir London von der Themse aus. Direkt vom Schiff steigen wir auf einen Katamaran um und schon geht es stromaufwärts. Bei strahlendem Sonnenschein passieren wir die „Queen Elizabeth II Bridge“, die einzige Verbindung über die Themse östlich von Greater London und die Seilbahn über die Themse. Weiter geht es vorbei am „Millennium Dome“, dem größten Kuppelbau der Welt: Wir erhaschen einen Blick auf die „Cutty Sark“ aus dem Jahr 1869, einst eines der schnellsten Segelschiffe und heute ein Museumschiff, staunen über zahlreiche exquisite hypermoderne Gebäude, erreichen schließlich den Tower

of London, in dem die Britischen Kronjuwelen besichtigt werden können und unseren Wendepunkt, die Tower Bridge.

Über den Ärmelkanal und die Seine nach Paris

Wieder an Bord in Tilbury nimmt die MS Astor Kurs auf Frankreich. Unser letzter Abend wird mit Köstlichkeiten versüßt: Nach dem Kapitänsempfang folgt ein 6-gängiges Gala Dinner, danach ist mit der Revue „Zarengold“ Showtime angesagt und den Abschiedsdrink holen wir uns in der Hansebar. Am nächsten Morgen sind wir bereits auf der Seine unterwegs. Grüne Wiesen, grasende Kühe, liebliche Dörfer oder elegante Anwesen begleiten unsere Fahrt durch die Normandie. In Rouen endet für uns die kurze aber äußerst beeindruckende Reise auf der MS Astor. Mit dem Bus geht es weiter nach Paris. Nach einer Rundfahrt in der französischen Hauptstadt, haben wir noch Zeit zu einem Bummel auf dem Boulevard Champs-Élysées, gönnen uns eine Kleinigkeit im berühmten „Le Fouquet's“, spazieren zum Arc de Triomphe und bewundern von der Terrasse auf dem Dach des Triumphbogens aus den herrlichen Rundumblick über Eiffelturm, die Champs Élysées und Notre Dame...



Tower Bridge



Old England



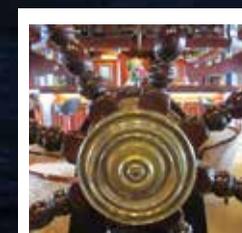
Outdoor Pool



Obstschnitzerei



Eiffelturm



An Bord



„Big Daddy“

DIE MS ASTOR

Baujahr 1987

2010 komplett modernisiert
7 Passagier-Decks mit insgesamt
289 Kabinen und Suiten
für maximal 578 Passagiere,
4 Restaurants, 2 Bars,
ASTOR-Lounge mit Bühne
Beheizter Innenpool,
Außenpool mit Meerwasser,
Wellness-Bereich,
Fitness-Center mit Meerblick,
Jogging-Parcours,
Bibliothek/Karten-Spielzimmer,
Bordsprache: Deutsch,
Internet/Computer/WLAN,
Boutique-Shop-Juwelier,
Hospital/Dialysestation/Bordarzt
www.transocean.de/schiff/ms-astor

Tradition der Gold- & Silberschmiede

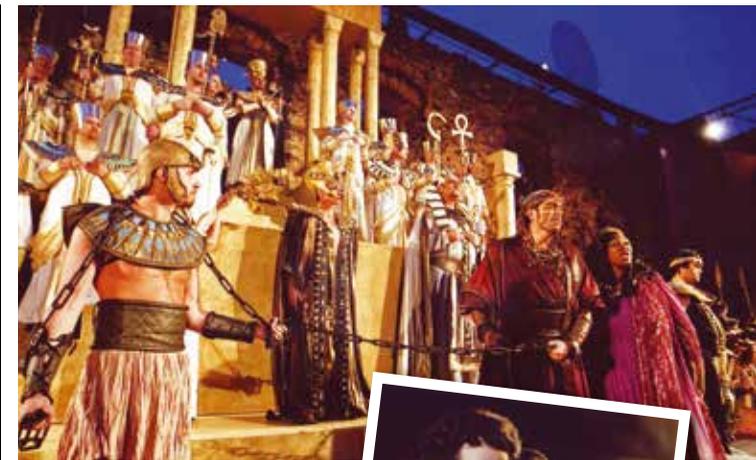
Vor 650 Jahren, am 13.10.1366 wurde den Goldschmieden von Wien eine Handwerksordnung im Namen der Herzoge Albrecht III. und Leopold III. gegeben. Alle anderen Handwerksordnungen wurden von Bürgermeistern und dem Rat ausgestellt. Diese Besonderheit für die Goldschmiede entstand dadurch, dass sie mit edlen Metallen arbeiteten, aus denen auch Münzen hergestellt wurden. Sie wurden vom herzoglichen Münzmeister überwacht.

Das hohe Ansehen innerhalb des Gesamtgewerbes, das sie aufgrund ihres Arbeitsmaterials und ihrer kunsthandwerklichen Fähigkeiten genossen, blieb den Gold- und Silberschmieden bis heute erhalten.

In ganz Österreich gibt es an die 600 Gold- und Silberschmiede, die sowohl ihre Tradition als auch hohe Individualität repräsentieren. Jedes Jahr werden 20 bis 30 Lehrabschlüsse erfolgreich – in der Mehrheit von Frauen – absolviert. In Zukunft wird vermehrt auf Innovation, neue Vertriebsmärkte und Marketingmethoden gesetzt, um die Außenkommunikation der Gold- und Silberschmiede zu verstärken, meinte Innungsmeister Wolfgang Hufnagl bei der Pressekonferenz zum 650-Jahr-Jubiläum des Gewerbes im Naturhistorischen Museum in Wien.



Im neuen Goldkabinett der prähistorischen Abteilung des Naturhistorischen Museums werden Goldobjekte aus über 6000 Jahren und unterschiedlichen Stilepochen gezeigt



AIDA

BURGARENA
REINSBERG



Opern-Genuss in zauberhaftem Ambiente

Im Sommer 2016 wird in der einzigartigen Kulisse der Burgarena Reinsberg unter der künstlerischen Leitung von Karel Drgac eines der beliebtesten Werke der Opernliteratur aufgeführt: AIDA von Giuseppe Verdi.

Verdis monumentale Oper spielt im alten Ägypten zur Zeit der Pharaonen und handelt von der unglücklichen Liebe zwischen der äthiopischen Prinzessin Aida und dem ägyptischen Feldherren Radames. Aida wurde als Sklavin an den ägyptischen Hof verschleppt, wo eine unsterbliche Liebesverbindung zu Radames entflammt. Als ägyptischer Heerführer muss sich dieser entscheiden zwischen seiner Liebe zu Aida und seiner Loyalität dem Pharao und der für ihn vorgesehenen Tochter des Pharaos, Amneris, gegenüber. Da auch der Krieg der beiden Völker ihre Liebe unmöglich macht, scheint ein tragisches Schicksalvorprogramm, das im gemeinsamen Liebestod eine operngerechte Auflösung findet.

Das historisch-romantische Ambiente der Burgarena Reinsberg bietet den perfekten Schauplatz für all das, was Giuseppe Verdi wie kein anderer Komponist beherrschte: Große Leidenschaften, tragische Konflikte und mitreißende Musik.

AUFFÜHRUNGSTERMINE

Freitag, 08. Juli & Samstag 09. Juli 2016
Optionale Zusatztermine: am 22. und 23. Juli
www.burgarena.reinsberg.at



Text: Sylvia Klein

Schmuck ist einfach schön

Schon immer haben wir Menschen Schmuck getragen, um den sozialen Status zu zeigen oder aus rein ästhetischen Gründen oder um anderen oder sich selbst damit zu gefallen. Die Gründe sind vielfältig, die Anziehung, die die edlen Metalle und Steine auf uns ausüben ist unverändert. Eine starke Veränderung fand in der Art der Bearbeitung der Materialien und deren Möglichkeiten statt, so werden heute Schmuckstücke auch mit CAD-Programmen entwickelt, wobei nach wie vor die Kreativität, Individualität und Schönheit des Ergebnisses begeistert.



1. Collier erstellt im Forum Goldschmiede, Foto: knallSchwarz by Charlie Schwarz 2. Baumkrone-Armreif von Seitner & Co, 3. Ring von Rozet & Fischmeister, 4. Ohringe erstellt im Forum Goldschmiede, Foto: knallSchwarz by Charlie Schwarz, 5. Messganitur anlässlich der 900 Jahrfeier Klosterneuburg von Innungsmeister Wolfgang Hufnagl, 6. Rodulithohrringe von Rozet & Fischmeister, 7. Aquamarinarmreif von Seitner & Co, 8. Ohringe von Werner Pejrimovsky



Irland

Die grüne Insel ist bunt ... eine Tour durch das Gartenparadies Irland

Der Golfstrom macht es möglich: Die Südküste Irlands mit ihren weit in die Insel hineinreichenden Buchten ist ein tiefgrüner Augenschmeichler mit üppig blühenden Gärten und exotischen Pflanzen. Dazwischen laden rund um die Hafenstadt Cork hunderte Jahre alte legendenreiche Burgen und edle Schlosshotels zum Verweilen ein.

Text: Edith Köchl | **Fotos:** Irland Tourismus / Edith Köchl

Wer sich schon immer wünschte, schlagfertig zu sein, geschickt verhandeln zu können, kurz, immer die richtigen Worte parat zu haben, der sollte Blarney Castle einen Besuch abstatten.

Der Kuss des Zaubersteins

Hoch oben im Turm der Burg befindet sich ein Zauberstein, der denjenigen, der ihn küsst - wobei man sich kopfüber über die Brüstung beugen muss - ein charismatisches Redetalent verspricht. Übrigens eine der populärsten Tourismusattraktionen. Wie auch immer, die Aussicht ist allemal den Aufstieg wert. Mehr Zeit braucht man für den Park mit seinen Höhlen, Uraltbäumen und wie zufällig wirkenden Pflanzungen.

Marie Antoinette lässt grüßen

Einer der wohl großartigsten irischen Landsitze, das schlossähnliche Bantry House liegt malerisch an der gleichnamigen Bucht. Zum Gebäude, das mit erlesenen Kunstschatzen - darunter Tapisserien aus dem Besitz von Marie Antoinette - ausgestattet ist, gehört ein botanischer Garten mit Springbrunnen, Statuen, Terrassen mit Blumenrabatten und einem Rasentennisplatz.

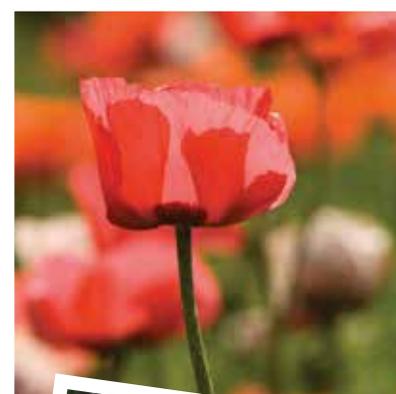
Dahinter führt eine dekorative Treppe den Hügel hinauf. Oben angekommen, hat man einen wunderbaren Blick über das Anwesen und die Bucht. Wer möchte, kann hier auf Bed & Breakfast-Basis übernachten und abends am Kamin gemütlich in den Büchern der gut bestückten Bibliothek schmökern.

Gartenkunst & Kunstgarten

Wenige Kilometer weiter in Glengarriff: Irlands einziger und einzigartiger Skulpturengarten. Malerin Sheena Wood und Bildhauer-Schriftsteller Kurt Lyndorff haben inmitten eines Wäldchens mit Wasserfall und Flüsschen eine mit fantastischen Objekten ausgestattete Kunstlandschaft rund um ein eigenhändig errichtetes hölzernes Wohnhaus samt Galerie geschaffen.

Filmreif

Das nächste Highlight, die 15 Hektar kleine Insel Garinish, erreichen wir mit dem Fährboot. Vor rund hundert Jahren ließ der Landschaftsarchitekt Harold Peto zig Tonnen von Erde auf das ursprüngliche Felseneiland bringen und pflanzte einen inzwischen



weltberühmten, variantenreichen Garten mit antiken Tempeln und Teichen von seltener Schönheit. Vom Aussichtsturm der Insel sieht man hinüber nach Glengarriff auf das luxuriöse „Eccles Hotel“, wo schon George Bernard Shaw logierte. Auf der anderen Seite liegt – eingebettet in einen Park – das Anwesen der im Herbst

2015 verstorbenen Maureen O'Hara. Die berühmte Schauspielerin hat unter anderem in „Rio Grande“ an der Seite von John Wayne Filmgeschichte geschrieben.

Nach so vielen optischen Eindrücken genießen wir in einem typisch irischen Pub ein Bier – what else!

Weitere blühende Highlights

„Bloom“-Festival

An 5 Tagen im Juni zeigt sich Dublin von seiner schönsten Seite und zahlreiche private Gärten rund um den Phoenix Park werden zu diesem Zweck der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Die Aussteller reichen von Landschaftsarchitekten bis hin zu professionellen Gartendesignern – was sie alle gemeinsam haben, sind die vielen Stunden Arbeit, die sie in die Gestaltung und Pflege der spektakulären Gärten investieren.

Dublin, 2.- 6. Juni 2016 | www.bloominthepark.com

Dillon Garden

Ein besonderes Highlight in Dublin ist der bekannte Dillon Garden. Seit 40 Jahren hat die unangefochtene „Queen of Irish Gardening“, Helen Dillon, ihren berühmten Stadtgarten in Dublin gehegt und gepflegt und sich gleichzeitig als Gartenbaukünstlerin sowie Autorin etabliert. Ihrem außergewöhnlichen Flair für Farben und Design, zusammen mit ihrem unkonventionellen Stil, verdankt sie den Ruf, einen der schönsten Gärten Irlands zu haben.

Öffnungszeiten: März, Juli und August täglich von 14.00 - 18.00
April, Mai, Juni und September nur sonntags geöffnet, von 14.00-18.00

www.dillongarden.com

Ireland's Ancient East:

Zeitreise durch 5000 Jahre Geschichte

Irlands mystischer Osten birgt alte Kulturen – und lädt als Ireland's Ancient East - zu fantastischen Streifzügen auf historischen Pfaden. Drei einzigartige Regionen – das Land der 5000 Sonnenaufgänge, das historische Herz und die keltische Küste – bilden Irland's Ancient East. Wo immer man in diese Welt eintaucht, nimmt sie einen sofort für sich ein. Die Landschaft ist sanft und hügelig, mit viel Grün gepolstert und hat wegen ihrer Schönheit schon die frühesten Siedler zu spirituellen Bauformen inspiriert.

Text: Constanze Anton-Grabner | Fotos: Irland Tourismus

Keltische und frühchristliche Zeitzeugen

Herzstück des alten Ostens ist das Boyne Valley mit dem Hill of Tara und den monumentalen neolithischen Ganggräbern von Newgrange, Knowth und Dowth. Bis heute wird hier die Wintersonnenwende nach keltischen Ritualen gefeiert und der Sommerbeginn mit dem Uisneach Festival of Fire begangen. Andere Orte für wundersame Entdeckungen sind frühchristliche Klostersiedlungen wie Glendalough und Holycross Abbey. Allen gemeinsam ist die besondere Ausstrahlung von Frieden und Abgeschiedenheit, die sich auch auf die Besucher überträgt.

Mittelalterliche und Industrie-Denkmäler

Ins mittelalterliche Irland führen die Städtchen des Südostens. Kilkenny lädt auf seine als Touristenpfad ausgewie-

sene Medieval Mile ein und Waterford zeigt sich mit dem Viking Triangle. Das Hook Head Lighthouse bei Wexford war ursprünglich eine Mönchsgründung aus dem 13. Jahrhundert und beeindruckt nun als einer der ältesten Leuchttürme Europas. Auch „neuere“ Attraktionen wie das Auswandererschiff Dunbrody, wo man die harten Bedingungen einer langen Überfahrt auf diesem als Sargschiff bezeichneten Segelschiff des 19. Jahrhunderts anschaulich nachfühlen kann, locken die Besucher. In Birr Castle und Park wiederum steht seit 1845 eines der größten Teleskope der Welt.

Einen Sprung zwischen den Zeiten erlebt, wer den berühmten Rock of Cashel besteigt. Das irische Wahrzeichen, im Altertum angeblich ein Platz von Feen und Geistern, wurde umkämpft und im 4. Jahrhundert zum Clan-Sitz der Könige von Munster ausgebaut und war später Bischofssitz. Die dort überlagerten Ar-

chitekturformen sind ein einzigartiges Beispiel für das Ineinandergreifen von heidnischen und christlichen Strömungen im alten Irland. Ebenso dazu gehören anglo-irische Strömungen, die sich besonders in Adelssitzen wie Kilruddery House und Powerscourt Estate erkennen lassen.

Anmutige und Geschichten erzählende Landschaft

Der Zauber der Region und der Atem der Geschichte verbinden sich überall in Ireland's Ancient East und die herzlichen Bewohner nehmen Gäste gerne auf eine persönliche Tour zu Sehenswürdigkeiten und Festivals mit. Eine enorme Kraft und Energie begleitet einen Besucher immer im historischen Osten, aber auch Ausgelassenheit, Spaß und Unterhaltung kommen auf dieser Entdeckungsreise zur altirischen Seele nie zu kurz.

Advertorial

Genusserlebnisse



im Norden Irlands

Nordirland lockt heuer als besonders genussvolle Reisedestination

Genussvolle Landschaften

Einerseits gilt es, die spannende Küstenstraße Giant's Causeway zu entdecken. Diese Route, ein Weltkulturerbe, zieht Besucher mit ihren alten vulkanischen Basaltsäulen entlang der wilden Meeresküste schon lange magnetisch an.

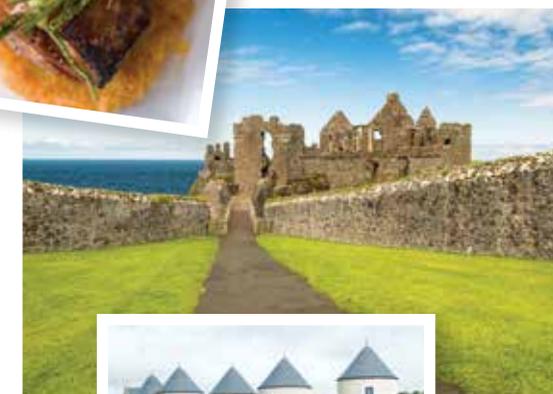
Eine Neuentdeckung ist der traumhafte Küstenpfad The Gobbins: Dieser alte Weg wurde nach ca. 60-jähriger Pause modernst revitalisiert und bietet nun ein Erlebnis der besonderen Art – Wandeln zwischen und übers Meer und Fels. Diese 3,2 km locken mit wilder Schönheit und Einmaligkeit, allerdings in moderner „Verpackung“ in Form von Metall-Brücken und Wegen. Vom Besucherzentrum aus werden geführte Touren unternommen – Trittfestigkeit wird vorausgesetzt. Auch Burgen und wunderbare Schlösser säumen den Weg entlang der schäumenden Küste und dem grünen Hinterland mit beschaulichen Dörfern.

Genussfreuden der Kulinarik erleben

Nordirland lädt heuer aber auch zum Year of Food and Drink 2016. Das Festival ist das ganze Jahr über

den vielfältigen Facetten der irischen Küche gewidmet. Der Fokus soll auf regionale, frische und saisonale Produkte und Speisen gerichtet werden. Jeder Monat steht daher unter einem speziellen Motto. Im April lernt man somit alles rund ums Bierbrauen und ums Destillieren, während sich der Juni ganz den spannenden Milchprodukten widmet – von wiederentdeckten Käsesorten bis hin zu irischem Speiseeis. Im Sommer gibt es im Juli Köstlichkeiten aus Süß- und Salzwasser und im August Fleischprodukte. Der Herbst konzentriert sich auf landwirtschaftliche Erzeugnisse wie Äpfel oder die bekannte irische Kartoffelsorte Comber Potatoes.

Beim Jahresfest werden Produkte, die unter wunderbaren klimatischen Bedingungen bestens gedeihen, in den Fokus gerückt, andererseits werden aber auch irische Spitzenköche und ihre Restaurants vorgestellt. Kochschulen und -kurse sind ebenso dabei, wie auch Nahrungsmittelproduzenten und Regionen mit ihren jeweiligen Spezialitäten. Der Regionalität und Nachhaltigkeit wird besonderes Augenmerk gewidmet.



Weiterführende Informationen

Year of Food and Drink 2016:
www.tourismni.com

Klippenpfad The Gobbins:
www.thegobbinscliffpath.com

Nordirland und Irland
www.ireland.com

**CALVIN KLEIN - ETERNITY SUMMER**

Inspiziert von tropischer Schönheit entführt Eternity direkt ins ewige Paradies. Der Salzakkord im Herrenduft erinnert an eine frische Meeresbrise, besänftigt durch Zedernholz.
100 ml gesehen um € 52,00*

**ESPRIT - LIFE SUMMER EDITION**

Verspielte Verführung. Einen strahlenden Sommertag und Lebensfreude pur verkörpert Life Summer. Maskulinen Charakter verströmen Patchouli und Leder, vereint mit Apfel.
50 ml gesehen um € 24,95*

HERRENDÜFTE zum Verlieben

Text: Gabriella Mühlbauer

Jede neue Saison bringt neue Düfte. Bei den Herren der Schöpfung können die Sommerdüfte schon kommen. Und sie sind einfach super, denn sie bringen das Sommerfeeling pur. Denn eines ist klar: Die Sonnenstrahlen wecken die Lust auf erfrischende und lebendige Düfte.

**CALVIN KLEIN - CK ONE SUMMER**

Geheimnisvoll exotisch, mitreißend wild. Ein fruchtig-frischer Cocktail aus Limetten-Mojito, Guave und Zedernholz vereint sich zum überwältigenden Sinneserlebnis. Die umwerfende Komposition riecht nach Freiheit und Abenteuer.
100 ml gesehen um € 43,00

**DAVIDOFF - COOL WATER EXOTIC SUMMER**

Meeresrauschen trifft Blütenregen. Erfrischend kühl und doch pulsierend präsentiert sich Cool Water mit Minze, Zitrusnoten und Sandelholz.
125 ml gesehen um € 46,00

**CERRUTI 1881 - SPORT**

Lebendig, kraftvoll, erfrischend. Zeitlos elegant setzt Cerruti auch diesen Sommer auf Bergamotte, Zedernholz und Vetiver. Abgerundet durch Kardamom und Lavendel besticht die maskuline Komposition mit anregender Natürlichkeit.
100 ml gesehen um € 68,00*

AUGEN- & LIPPENTRENDS im Frühjahr & Sommer

Lang kann es bis zum Frühjahr und Sommer ja nicht mehr dauern. Und nicht nur wir – sondern auch die diesjährigen Make-up Trends stehen schon lange in den Startlöchern.

Schau mir in die Augen, Kleines

1

Metallic und Chrom sind in diesem Jahr einfach ein Muss. Früher war das nicht so, da setzte man die Schimmerfarben nur sparsam ein. Nun darf das ganze Auge glänzen. Farbmäßig ist alles erlaubt. Angefangen bei den Nudetönen bis hin zu dunkelblau und schwarz. Selbst die Wimpern können einen Hauch Farbe vertragen. Aber Vorsicht! Nur die Spitzen färben – damit kann man die Augenfarbe intensivieren. Wichtig sind auch heuer die Augenbrauen. Dünn ist out – im Trend liegen nach wie vor natürlich üppige Augenbrauen. Vermehrt sieht man auch Eyeliner und natürlich schwarz getuschte Wimpern.



©Maybelline



3



2

Zart bis hart

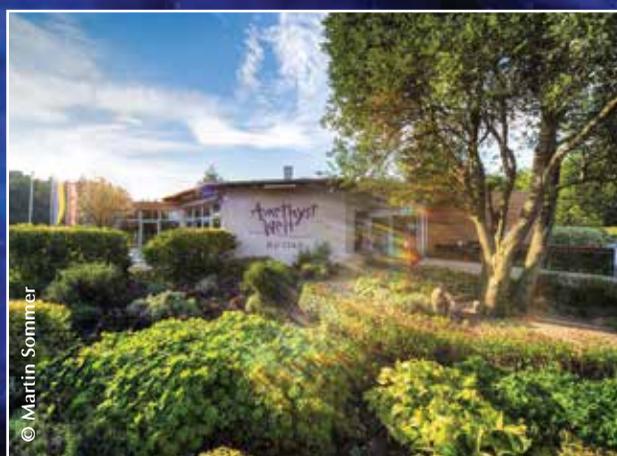
Bei den Lippenfarben zeigen sich in erster Linie Nudetöne und natürlich auch dunkle Beertöne. Aber Achtung! Die Lippenfarbe immer mit der Haarfarbe und natürlich auch mit der Lippenform abstimmen. Denn nichts ist hässlicher, als ein dunkler Lippenstift bei schmalen Lippen. Damit sieht man so richtig bissig aus. Immer auch darauf achten, dass die Lippen genügend Feuchtigkeit abbekommen. Aber mit einem Lipbalm ist das gar nicht so schwer.

1. Collection, limitiert von Laura Mercier, gesehen um € 55,-
 2. BABOR Blush Stick, gesehen um € 16,90, www.babor.de
 3. Push up Drama Mascara von Maybelline, gesehen um € 12,99
- Rechts: Phyto-Lip Twist von Sisley, in 15 Nuancen erhältlich, gesehen um € 36,50



Secret LIGHTS

Das Geheimnis leuchtender Steine



Amethyst Welt Maissau
Horner Straße 36
3712 Maissau
T: +43 (0)2958 84840-0
www.amethystwelt.at

Amethyst | Foto: Martin Sommer

In der diesjährigen Sonderausstellung im Edelsteinhaus mit dem Titel „SECRET LIGHTS“, werden faszinierende Einblicke in die Welt der „leuchtenden Steine“ gezeigt. Es ist die größte Mineralien-UV-Schau Europas und in Österreich absolut einzigartig und erstmalig zu sehen.

Text: Sylvia Klein | Hintergrundbild: Martin Sommer

In unserer Natur findet man viele Arten von Mineralien, die durch die Bestrahlung mit UV-Licht in unterschiedlichsten, faszinierenden Farben zu leuchten beginnen. Dieses Phänomen können Sie in Maissau noch bis zum 31. Dezember 2016 im Edelsteinhaus der Amethyst Welt Maissau bestaunen.

Die Ausstellung wurde speziell für Maissau gestaltet. Aus vielen Ländern wurden die seltenen Exponate zusammengestellt, so zum Beispiel aus der Mineralienausstellung „Terra Mineralia“ der TU Bergakademie Freiberg, von Egeler Mineralien Deutschland, aus der Montanuniversität Leoben, aus der unter Mineralien-Spezialisten bekannten Sammlung Knobloch sowie weiteren Museen und Sammlungen. Die Multimedia-Show ist ein weiteres Highlight der Ausstellung.

Das Naturphänomen „Licht in der Finsternis“

Wir sind gewohnt, dass wir tagsüber durch die Sonne in freier Natur helles Licht haben und es in der Nacht dunkler ist und nur die Reflexion der Sonne auf dem Mond uns ein wenig Helligkeit bietet. Aber manchmal erleben wir eine aus der Natur kommende Helligkeit mitten in der Nacht. Denken Sie zum Beispiel an die Glühwürmchen, die in größter Finsternis durch ihr im Verhältnis zu ihrer Größe besonders intensives Leuchten beeindrucken. Dieses Phänomen wird „Biolumineszenz“ genannt und beschreibt die Fähigkeit von Lebewesen, Licht zu erzeugen. Wodurch können Tiere überhaupt leuchten? Wissenschaftlich konnte festgestellt werden, dass dabei chemische Prozesse ablaufen, bei denen die freiwerdende Energie in Form von Licht abgegeben wird. Auch Pflanzen sind dazu fähig, wie zum Beispiel bestimmte Planktonarten, die durch ihre auf ähnliche Art entste-

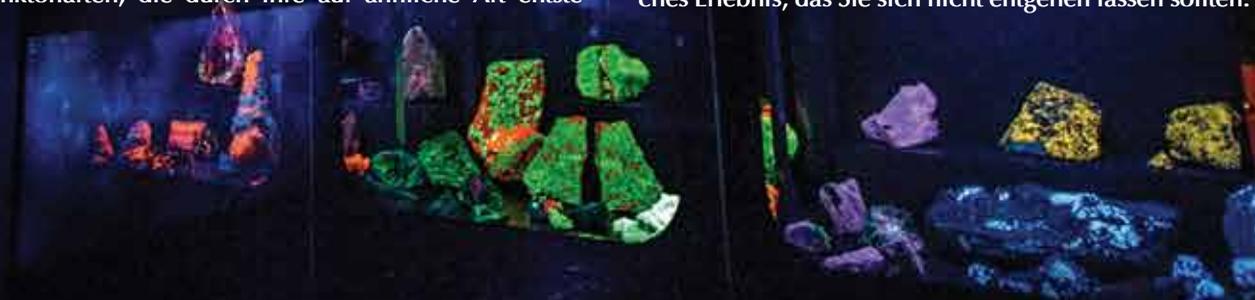
hende Leuchtfähigkeit das nächtliche Meeresleuchten bewirken. In einem Einführungsfilm zur Ausstellung werden verschiedene Biolumineszenz-Effekte der Natur in Großbildformat eindrucksvoll vermittelt und damit schon zu Beginn der Ausstellung ein unvergessliches Erlebnis geboten, wie der Geschäftsführer der Amethyst Welt, Herr Josef Piller, versichert.

Der Grund des Leuchtens bei Mineralien

Das Phänomen des „Leuchtens von Steinen“ wurde 1852 erstmals von George Gabriel Stokes (irischer Mathematiker und Physiker, 1819 – 1903) bei Bestrahlung des Minerals Fluorit mit UV-Licht, eine bläuliche Strahlung, beobachtet. Er nannte dies Fluoreszenz. Bisher sind bereits etwa 200 weitere Mineralien bekannt, die in unterschiedlichsten, unfassbaren Farbkombinationen „fluoreszieren“ können. Bei Calcit und Dolomit können Rottöne entstehen, wobei es auch darauf ankommt, welche zusätzlichen Elemente in dem beleuchteten Gestein vorhanden sind. Bei Mineralien erklärt sich das Phänomen dadurch, dass eine Emission von Licht erfolgt, die durch „den Übergang eines elektronisch angeregten Systems in einen Zustand niedrigerer Energie erfolgt“.

Ausstellung der UV-Künstlerin Bogi Fabian

Wie UV-Licht für künstlerische Zwecke in faszinierender Weise genutzt werden kann, erleben wir in der Zusatzausstellung der Künstlerin Bogi Fabian. Sie lässt „die Leuchtkraft und Unendlichkeit des Universums“ erstrahlen. Ausstellungsgestalter Michael Zacek macht mit Begeisterung darauf aufmerksam, dass die spektakuläre Wirkung des UV-Lichts noch durch spezielle 3D-Effekte verstärkt wird. Ein zusätzliches, unvergessliches Erlebnis, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten.



Mit frischer Kraft ins Frühjahr

Der Fitnesspfad für Ihre Gesundheit!

Wenn auf den Bäumen die ersten Blätter sprießen und auch die Wiesen langsam grüner werden, so erwachen auch unsere Lebensgeister. Nach einem langen, kalten Winter werden die Tage wieder länger und wir fühlen wie die Sonnenstrahlen auf unserer Haut kribbeln. Nach langer Zeit spüren wir endlich wieder das Bedürfnis nach draußen zu gehen, tief durchzuatmen und uns zu bewegen.

Text: Robert Grünwald | Fotos: www.gillyfish.com

Das Frühjahr ist sicherlich der ideale Zeitpunkt um mit unserem Training anzufangen, denn die Erneuerung der Natur lässt auch in uns den Wunsch nach einem Neuanfang gedeihen.

All die Vorteile regelmäßiger körperlicher Bewegung vervielfachen sich, wenn wir draußen in der freien Natur trainieren. Durch die Sonne tanken wir Vitamin D, welches unsere Stimmung hebt und die Knochen stärkt. Die Verletzungsgefahr bei Stürzen sinkt. Der Sauerstoff aus der frischen Luft verbessert die Blutzirkulation, der Blutdruck sinkt und wir fühlen uns fit. Die unterschiedlichen Eindrücke aus der Natur motivieren uns weiterzumachen und beruhigen unsere Gedanken. Wir fühlen uns leichter und agiler. Sorgen und Probleme geraten in den Hintergrund, wir fassen neuen Mut unsere Herausforderungen anzugehen.

Neben den herkömmlichen Sportarten wie Joggen oder Nordic Walking gibt es aber noch andere Methoden in der freien Natur zu trainieren. Beispielsweise mit dem Fitnesspfad, der Ausdauer und Krafttraining kombiniert. Gerade ältere Menschen und Frauen vermeiden es häufig Krafttraining zu machen. Doch gerade für diese Menschen ist es besonders wichtig gegen Widerstände zu arbeiten, denn es ist das Krafttraining, das die Gelenke stützt und die Knochen stärkt. Zahlreiche Studien und

auch meine Praxis als Trainer belegen, dass gerade bei älteren Menschen, die positiven Effekte und auch die gefühlten Fortschritte beim Krafttraining besonders groß sind. Die häufig geäußerte Befürchtung zu „bullig“ zu werden, bewahrt sich nicht, denn dafür müsste der Trainingsumfang wesentlich höher sein.

Beim Fitnesspfad, der etwa 40-60 Minuten dauert und zwei Mal in der Woche ausgeführt wird, wird Laufen oder Walking mit Kräftigungsübungen für den ganzen Körper verbunden. Als Widerstand dienen Trainingsbänder (z.B. Theraband) oder das eigene Körpergewicht. Alle Materialien sind so kompakt, dass sie in eine Bauchtasche oder sogar Hosentasche passen. Bäume, Parkbänke oder Treppen können ebenfalls als „Hilfswerkzeuge“ dienen. Es empfiehlt sich mit einem Trainingspartner oder Trainer zu trainieren. Dieser kann Widerstände verstärken und Fehlerquellen aufdecken. Ist der Trainingspartner ebenfalls motiviert und machen Sie Ihr Training nicht von ihm abhängig, kann solch ein Duo äußerst motivierend sein.

Suchen Sie als erstes eine ansprechende Strecke aus, gehen Sie nicht unbedingt in den nächsten Park, außer Sie sind gerne dort. Suchen Sie sich eine Laufstrecke, die Ihnen gefällt, möglichst in der freien Natur. Dort erhalten Sie viele Eindrücke, das Laufen ist dann abwechslungsreich

und der Geist konzentriert sich automatisch auf die Umgebung. Sie kommen zur Ruhe, die Gedanken schalten ab, im Körper werden weniger Stresshormone und mehr Glückshormone ausgeschüttet. Wechseln Sie auch mal die Strecke, laufen Sie nicht immer dieselbe Runde – unser Geist braucht immer wieder neue Eindrücke. Wechseln Sie auch den Untergrund, laufen Sie nicht nur auf betonierten Wegen. Laufen Sie daneben im Schotter oder Gras oder im Wald. Dies trainiert Ihre Muskeln immer auf etwas andere Art. Lassen Sie sich bei der Auswahl Ihrer Schuhe beraten, sparen Sie hier kein Geld!

Starten Sie mit dem Einlaufen, dann laufen oder walken Sie etwa 200 Meter in Ihrem Trainingstempo, schauen Sie sich um, setzen Sie sich ein Ziel. Sagen Sie sich zum Beispiel: „Bis zur Bank dort drüben laufe ich noch“. Laufen Sie Ihr Tempo, seien Sie nicht zu langsam aber lassen Sie sich auch nicht mitreißen. Lassen Sie noch etwas „Reserven im Tank“, pötern Sie sich nicht komplett aus. Nach 200 Metern halten Sie an und machen die erste Station. Wiederholen Sie alle Übungen 20 Mal. Lassen Sie keine Station aus aber variieren Sie die Reihenfolge. Hören Sie stets auf Ihren Körper. Tun Sie was Ihnen gut tut. So fahren Sie mit allen 12 Stationen fort und beenden das Training mit dem Faszienball oder einem Tennisball und etwas Stretching.

1 Station: Seitheben | Muskel: Schulter | Material: Trainingsband



Ausführung: Sie stehen auf dem Band, beide Hände greifen das Trainingsband. Die Arme sind gestreckt knapp vor dem Körper, das Band ist in Spannung. Sie heben beide Arme gleichzeitig seitlich nach oben bis die Hände und Ellenbogen etwa in Schulterhöhe sind. Die Arme sind etwas vor dem Körper versetzt und leicht gebeugt. Die Handrücken zeigen nach oben und Sie atmen aus während Sie die Arme hochziehen. Halten Sie die Position einige Sekunden und senken Sie anschließend beide Arme einatmend ab.

2. Station (Schulterblätter): Reverse Butterfly | Muskel: Schulterblätter | Material: Trainingsband

Ausführung: Halten Sie das Band mit gestreckten Armen vor den Körper, die Handrücken zeigen nach oben. Öffnen Sie die gestreckten Arme bis das Band Ihre Brust berührt. Ziehen Sie die Schulterblätter fest zusammen. Halten Sie diese Spannung einen Moment und führen Sie dann langsam die Hände wieder zusammen. Das Band bleibt immer unter Spannung.



3. Station (Brust): Liegestütze | Muskel: Brust | Material: eventuell Parkbank



Ausführung: Sie starten in der Stützposition. Die Hände sind unterhalb der Schultern auf dem Boden oder einer Bank. Sie beugen die Arme, sodass sich die Brust nach unten zum Boden senkt, die Ellenbogen zeigen nach außen. Falls dies zu schwer ist legen Sie die Knie am Boden ab. Hängen Sie keinesfalls in der Lendenwirbelsäule durch und weichen Sie auch nicht mit dem Oberkörper nach oben oder hinten aus. Der ganze Körper befindet sich stets auf einer Linie.

4. Station: Dips | Muskel: Trizeps | Material: Parkbank

Ausführung: Sie stützen sich mit beiden Händen auf einer Bank ab, die Arme sind gestreckt, die Beine sind leicht gebeugt. Beine, Gesäß und Oberkörper bilden eine Linie (Gesäß hängt nicht durch). Beugen Sie beide Arme bis Sie mit dem Gesäß fast den Boden berühren. Der Körper bewegt sich vertikal nach unten. Drücken Sie sich aus der Kraft Ihrer Arme wieder vertikal nach oben. Die Ellenbogen zeigen stets nach hinten. Um die Intensität zu steigern, strecken Sie die Beine.



Alle weiteren der insgesamt 12 Übungen finden Sie unter www.goldenage.eu/fitnesspfad



ROBERT GRÜNWARD - UNSER GOLDEN-AGE-TRAININGSEXPERTE

Wollen Sie alle Übungen korrekt ausführen?
Robert Grünwald, Personal Trainer aus Wien zeigt Ihnen gerne wie!

Mehr Informationen zu Angeboten für Golden Ager unter
www.robertgruenwald.net/news oder +43 680 31 70 776.



Musik als Therapie

Musiktherapie kann für einen erholsameren und tieferen Schlaf sorgen

Text: Mag. Sylvia Klein | Fotos: SEMINA

Wie schlafen Sie? Können Sie sofort einschlafen, oder wachen Sie mehrmals in der Nacht oder regelmäßig in der Früh viel zu früh auf? Wenn Sie diese Symptome dreimal wöchentlich und drei Monate hindurch regelmäßig haben, dann leiden Sie wahrscheinlich an einer chronischen Schlafstörung, die Sie ernst nehmen sollten. Sie sind damit sicher nicht allein, denn mindestens 40% aller Patienten, die wegen unterschiedlichsten anderen Symptomen zum Arzt gehen, leiden an einer Schlafstörung.

Ursachen für die Schlafstörung gibt es in unserer heutigen Gesellschaft unendlich viele. Die Gedanken, Sorgen, die wir mit in den Schlaf nehmen, der Lärm, die Vielfalt der Einflüsse auf uns im Lauf des Tages, alles wirkt sich auf unseren Schlaf aus. Wie sollen wir da noch ruhig einschlafen können?

Was hat Musik mit Schlafstörungen zu tun?

Musikmedizin ist an den Universitäten eine Studienrichtung, in der ge-

lehrt wird, wie die berufsbedingten Erkrankungen von ProfimusikerInnen und SängerInnen zu behandeln sind. Unabhängig davon, können auch Musiker an Schlafstörungen leiden. Um diese zu behandeln, gibt es zahlreiche medikamentöse Möglichkeiten, über die ich nicht berichten will. Heute ist das Thema eine andere Art der Musikmedizin, und zwar eine, die sich die Musik als Heilmethode zunutze macht.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie in einem Kaufhaus Musik hören? Empfinden Sie diese Musik als angenehm? Werden Sie dadurch positiv gestimmt und kaufen mehr als sie wollten? Dann wurde vom Kaufhausmarketing die für Sie richtige Musik gewählt.

Es kann aber auch sein, dass Sie das Kaufhaus fluchtartig verlassen, Sie meinen „wegen dieser Musik“. Aber nicht die Musik, sondern Ihre Assoziation zu dieser Musik beeinflusst Ihr Verhalten. Vielleicht geschieht das auch völlig unbewusst.

Welche Musik ist für die Therapie geeignet?

Wenn Sie am Abend eine Musik hören, die Sie als angenehm empfinden und sich damit entspannen, dann ist das sicherlich für die Verbesserung Ihres Schlafs von Vorteil.

Für die therapeutische Wirkung sollte Musik an die 60 Minuten dauern, aber es gibt kein passendes Musikstück, das ohne Unterbrechung diese Länge hat. So begann vor 20 Jahren die Musiktherapeutin Vera Brandes ihre Forschung. Im Lauf der Jahre wurde eine spezielle Musik entwickelt und komponiert, die beim Patienten sicher keine Assoziationen hervorrufen wird und lang genug dauert.

Ideal ist, wenn die Musik so nahe wie nur möglich beim Kopf abgespielt wird. Da wären Kopfhörer möglich, die aber Verzerrungen mit sich bringen oder nicht alle Töne wiedergeben. So wurde zusätzlich ein spezielles Abspielsystem entwickelt. Von den Unternehmen SANOSON und SAMINA wurde gemeinsam ein Kissen entwickelt, in dem mit

dem speziell entwickelten System verschiedene Musikprogramme abgespielt werden, während wir am Einschlafen und in der ersten Schlafphase sind.

Die Wirkung ist vielfältig und nachhaltig

Die Wirkung der rezeptiven Musikmedizin (d.i. ausgewählte Musik hören mittels optimalen Wiedergabegeräten) auf die Funktionen unseres Gehirns, unseres Nervensystems und nicht zuletzt unse-

Da Schlafstörungen bei 40% aller Patienten zumindest begleitende Ursachen für deren Krankheitssymptome sind, ist die beschriebene Musikmedizin bei vielen Krankheiten erfolgreich anwendbar. So können Depressionszustände, Angstzustände, Schmerzerkrankungen gemildert werden. Im Allgemeinen kann man sagen, dass die rezeptive Musikmedizin bei allen Erkrankungen, die körperliche oder psychische Ursachen für Schlafstörungen

Das *Motto* des *Weltschlaf*tages:
Guter Schlaf ist ein erreichbarer Traum!

rem Herzen wurde in zahlreichen Studien international nachgewiesen. Dass das Zusammenspiel dieser drei Funktionsbereiche wichtig für unser Gesamtwohlbefinden, für unsere Gesundheit ist, entspricht einem neuen Ansatz der Medizin. Musiktherapie bewirkt eine starke Verbesserung dieser sogenannten Herz-Hirn-Kohärenz (= Gleichklang). Somit kann sie unterstützend verwendet werden, um Heilungs- und Gesundheitsprozesse positiv zu unterstützen, um angestaute Emotionen (Angst, Frust, Ärger ...) oder andere stressbedingte Disharmonien unseres Körpers zu mindern oder sogar komplett zu heilen.

sind, erfolgreich eingesetzt werden kann. Auch als Prophylaxe ist diese Behandlungsform empfehlenswert, da dadurch eine höhere Stress-Resistenz, eine verbesserte Herz-Hirn-Kohärenz entsteht, die wiederum unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit stärkt und unterstützt.

Sorgen Sie dafür, dass Sie einen optimalen Schlafplatz haben, sich vor dem Schlafengehen entspannen können und versuchen Sie einmal, mit einem Kissen mit speziell für Sie passendem Musikprogramm einzuschlafen.

Infos zu SAMINA

Inmitten herrlicher Natur werden am SAMINA Firmensitz in Vorarlberg die SAMINA Schlafsysteme, Decken und Kissen aus ausgesuchten, natürlichen Rohstoffen sorgfältig von Hand gefertigt. Mit derzeit 65 Mitarbeitern ist die als Familienunternehmen geführte SAMINA GmbH international in 16 Ländern erfolgreich tätig.

www.samina.at



Unser Firmengründer, der Schlafpsychologe Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson, hat 1989 das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept entwickelt und damit schon über 150.000 Menschen zu einem gesunden Schlaf verholfen.

Schlafzentrum für mehr Lebensenergie



Gesund schlafen schützt vor Krankheiten und erhöht die Lebensqualität

Laut einer aktuellen Studie schläft jede zweite Frau und jeder vierte Mann schlecht, in Folge davon können Krankheiten entstehen. „Betroffene der Schlafstörungen kommen meistens an die Grenze ihrer Belastbarkeit, schleppen ungelöste Konflikte oder andere belastende Ereignisse mit ins Bett“, sagt Timur Özalp, Schlaf-Gesund-Berater und Filialleiter von SAMINA Wien. Gut ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf, jener Phase, in der die lebenswichtige körperliche, geistige und seelische Regeneration stattfindet. „Der gute und gesunde Schlaf verlangt bei immer mehr Menschen ein ganzheitliches Schlafkonzept, weil sie zunehmend schlecht schlafen“, betont er. Er vertritt mit dem SAMINA Schlafsystem ein ganzheitliches Konzept, das alle Anforderungen an den gesunden Schlaf erfüllt.

„Schon vor 30 Jahren prägte Prof. Dr. med. h.c. Amann-Jennson den Begriff des Bioenergetischen Schlafs® und gab damit der höchsten Form der körperlichen, seelischen und geistigen Regeneration durch Schlaf einen Namen“, sagt Timur Özalp.



Advertorial

CITY OF DESIGN

Seit 2011 wurde Graz von der UNESCO in das internationale Netzwerk der Creative Cities aufgenommen. Das bedeutet, Design für alle Lebensbereiche zu entwickeln. Von der Lampe, der schlichten Tragtasche bis hin zur Architektur im öffentlichen Raum und zu innovativen Fabriks- und Bürogebäuden oder zur Mode weit ab von fast fashion reicht der Spannungsbogen.



Insider-Tipps von Silvia Matras



GRAZ

UNESCO City of Design



WELTKULTURERBE

Die besondere Herausforderung besteht darin, die Atmosphäre der Altstadt mit dem Uhrturm, dem Stadtpark mit seinen uralten Bäumen, der Franziskanerkirche, dem Mausoleum und der male- rischen Dächerlandschaft aus vergan- genen Jahrhunderten nicht zu stören. Denn der Titel „Weltkulturerbe“ ist mit Verantwortung im Umgang mit der Ver- gangenheit verbunden.

KULTUR

Graz ist jung, neugierig, aktiv und offen. Deshalb boomen Theater und Oper. Im Schauspielhaus feiert gerade Shakespeares „Sturm“ große Erfolge. In der Oper die „Griechische Passion“ von Bohuslav Martinu. Ein ganz besonderer Liebling der Grazer ist der Puppenspieler Nikolaus Habjan. Mit seiner faszinierenden Puppenversion von Goethes Faust im „Next Liberty“ lockt er die Jugend in Scharen ins Theater.



MODE

Seit 13 Jahren organisiert Bettina Reichl zusammen mit dem Afroasiatischen Institut Modecrossing. Dieses Jahr prä- sentierte sie die tollen Modelle, die aus der Zusammenarbeit mit mongolischen Designern entstanden. Eine andere Art von moderner Mode präsentiert das La- bel „ardea luh“. Ihre Kollektion orientiert sich an der „neuen Sachlichkeit“ des vorigen Jahrhunderts: Schlichte Modelle in feinen Grautönen mit einer dezenten Musterung.



www.oper-graz.com
www.schauspielhaus-graz.com
www.nextliberty.com
www.pellmell.at
www.ardea-luh.at
www.parkhotel-graz.at
www.stainzerbauer.at
www.graztourismus.at

WOHNEN & ESSEN

Das „Hotel am Park“ direkt am Stadtpark und unweit der Oper gelegen ist ideal für einen Kurzurlaub. Ein besonderes Plus ist der Garten, wo man ein üppiges Früh- stück genießt. Nach der Oper gehen die Grazer gerne zum Stainzerbauer, eines der ältesten Gasthäuser der Stadt. In den stilvollen, alten Stuben werden steirische Gerichte serviert.



Sommerspiele Juni 2016

Schloss Sitzenberg

Seit nunmehr zwölf Jahren ist der romantische Arkaden- hof von Schloss Sitzenberg Schauplatz klassischer Ko- mödien. Das Publikum erwartet mit Ödön von Horváths Stück eine Komödie des 20. Jahrhunderts mit schillern- den und schrägen Figuren.

Im Hotel ZUR SCHÖNEN AUSSICHT sind mehrere Personen mit zweifelhafter Vergangenheit als Personal untergekommen. Doch es fehlen zahlende Gäste. Der einzige Dauergast ist die alternde Baronin von Stetten, die ihre Macht ausübt, indem sie alles bezahlt und die Herren dafür als Gegenleistung auf ihr Zimmer bittet. Eines Tages taucht Christine auf, die im vorigen Sommer die Geliebte des Hoteldirektors Strasser war, von ihm ein Kind bekam und monatelang in vielen Briefen und Unter- halt bat. Sie wird von allen verächtlich behandelt und als Flit- chen beschimpft. Die Männer wollen den Hoteldirektor von seinen Unterhaltungspflichten befreien, indem sie behaupten, sie hätten alle mit dem Mädchen im letzten Sommer geschlafen. Als diese ihnen schließlich von einer Erbschaft erzählt, möchte jeder ihre Gunst und damit ihr Geld erwerben ...

Nähere Infos & Tickets

www.sommerspiele-sitzenberg.at
Tel.: +43 (0) 664 94 90 803



Ab sofort auch im ABO erhältlich!

4 Ausgaben

um nur

€10,-*



JETZT BESTELLEN unter shop.goldenage.eu

Ihre Vorteile

- Keine Ausgabe mehr versäumen
- Bequem nach Hause geliefert ohne Zustellkosten
- Preisersparnis

* Aktionspreis statt € 12,- (Jahresabo / 4 Ausgaben / Jahr) gültig bis 30. Juni 2016 nur innerhalb Österreich, andere Länder zuzüglich Versandkosten

Arbeiten mit MS Excel

MS-EXCEL hätte ursprünglich „Mensch ärgere dich nicht“ heißen sollen! Mit diesen und ähnlichen Aussagen werde ich in meinen Trainings, gerade bei Einsteigern, sehr häufig konfrontiert. MS-EXCEL ist aus dem MS-OFFICE-Paket sicherlich das umfassendste Programm und mit den meisten Eigenheiten, wenn man das Programm nicht richtig „versteht“.

Text: Ernst Kristof | Foto: Pixabay

Hier einige Beispiele:

- Neben einer bereits bestehenden Tabelle tippen Sie in einer leeren Zelle eine beliebige Zahl ein, beispielsweise 35555 und als Ergebnis wird dann das Datum 05.05.1997 angezeigt.
- Eine Tabelle, die so angepasst wurde, dass sie auf eine A4-Seite passt, drucken Sie aus, jedoch werden zusätzlich zur Tabelle noch viele weitere, leer scheinende, Seiten ausgedruckt.
- Um Diagramme, die immer das gleiche Aussehen, wie Diagrammtyp und Farben, aufweisen sollen, müssen viele Schritte zum richtigen Formatieren ausgeführt werden.
- Bei Tabellen, die Berechnungen, beispielsweise Summe oder Mittelwert, beinhalten, werden die Berechnungen bei Änderungen von Werten nicht aktualisiert.
- Formeln, die sich auf eine bestimmte Zelle beziehen, welche dann auf weitere, darunter befindliche Zellen kopiert werden, kommt ein falsches oder die Zahl 0 als Ergebnis.
- Aus umfangreichen Listen Auswertungen zu erzeugen, die aussagekräftig und leicht aktualisierbar sind, ist mit einem hohen Zeit- und Arbeitsaufwand verbunden.

Diese Liste könnte man noch seitenlang weiterführen, vielleicht erkennen Sie sich oder andere Personen in der Aufzählung wieder. Viele nehmen leider doch noch den Taschenrechner zur Hand um häufig vorkommende Berechnungen durchzuführen. Seien Sie beruhigt, Sie sind damit nicht alleine. Ungefähr 75% aller Schulungen im MS-OFFICE-Bereich für Unternehmen sind Schulungen zu MS-EXCEL. Die Ursachen für diese „Fehler“ liegen nicht bei MS-EXCEL, sondern an dem unrichtigen Umgang mit dem Programm. Wenn man einmal verstanden hat, wie

MS-EXCEL „denkt“ ist das Arbeiten damit sehr einfach, effizient und macht manchmal sogar richtig Spaß.

Aus meinen regelmäßigen, maßgeschneiderten Individualschulungen, die ich schon viele Jahre für MitarbeiterInnen in Unternehmen halte, weiß ich, wo die größten Probleme liegen. Ich werde Ihnen wie meinen Schulungsteilnehmern und Teilnehmerinnen zeigen, wie Excel „denkt“ und wie Sie dieses Programm mit Freude nutzen und benützen können.

Buchrezensionen EXCEL Makros und EXCEL 2016

Diesmal habe ich für Sie zwei neu auf den Markt gekommene Bücher gelesen und beurteilt.

EXCEL Makros für DUMMIES

Wie auf Seite 20 des Buches beschrieben, sind grundlegende Kenntnisse über die Datenanalyse mit Excel, zum Beispiel über das Arbeiten mit Tabellen, die Zusammenfassung von Daten, das Erstellen von Formeln, das Verweisen auf Zellen und das Filtern und Sortieren unbedingt Voraussetzung. Ohne diese Kenntnisse ist es schwer, den Anleitungen des Buches zu folgen.

Das Buch beginnt wirklich beim Grundlegenden, es wird sehr anschaulich erklärt, was ein Makro überhaupt ist, wofür man es verwendet und wie einfache Makros erstellt werden. Danach geht es recht schnell etwas tiefer in die Materie, so dass man danach in der Lage sein sollte, nützliche Makros selbst zu erstellen, oder Fehler in bereits vorhandenen zu finden. Jedes im Buch erstellte Makro ist genauestens beschrieben und Schritt für Schritt erklärt. Besonders positiv sind die downloadbaren Beispieldateien für die jeweiligen Projekte. Dadurch wird einem erspart, den Quellcode aus dem Buch einzutippen. Der VBA-Code kann für eigene Zwecke kopiert, angepasst und weiterverwendet werden. Diese Projekte sind zwar einfach, aber sehr praxisnah.

Fazit: Eine Anleitung für erfahrene EXCEL-User, die beim Arbeiten mit Makros und VBA einsteigen möchten. Sehr gut strukturiert und übersichtlich. Durch die Beispieldateien kann sofort mit der „Programmierung“ begonnen werden.

5 Sterne von 5: ★★★★★

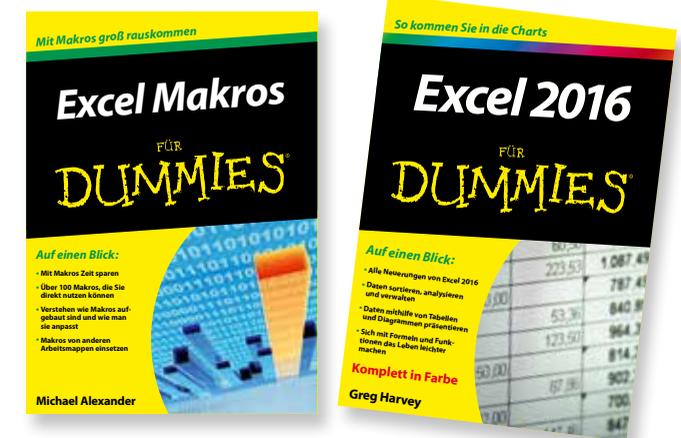
Nähere Informationen

Denken Sie dabei daran, dass Bücher hilfreich sind, jedoch manchmal in einer individuellen Schulung die Probleme – insbesondere mit Excel – schneller gelöst werden können.

Gerne bieten wir für Sie auf Anfrage solche Individualschulungen für Kleinstgruppen an! Fragen Sie einfach nach!

Anmeldung und Anfragen bei office@officehelp.at oder office@goldenage.eu

Ernst KRISTOF IT-Skillstrainer | Coach | Consultant und Firmengründer von OFFICEHELP e.U.



EXCEL 2016 für DUMMIES

Der Autor hat sich hohe Ziele gesteckt, einerseits den EXCEL-Anfängern einen guten Einstieg in die Materie zu verschaffen und andererseits den Profis tiefere Funktionen nahezubringen. In vielen Bereichen wird etwas ausführlicher in die Funktionen eingetaucht, was den Usern, die schon einige Kenntnisse mit dem Programm haben, entgegenkommt. Jedoch geht der Autor bei vielen Themen zu wenig in die Breite, um den Hardcore-Usern die Funktionen bis in den letzten Winkel zu übermitteln. Beispielsweise wird sehr anschaulich erklärt, auf welchen Wegen das Programm gestartet werden kann, aber andererseits wird beim Thema „bedingte Formatierung“ das nachträgliche Anpassen der Regeln nicht erklärt.

Auf dem Deckblatt wird „Alle Neuerungen von EXCEL 2016 - auf einen Blick angekündigt“, ich vermisste jedoch eine Übersicht über die wichtigsten Neuerungen seit der vorherigen Version. Ein besonderer Leckerbissen ist allerdings am Ende des Buches der „Top Ten Teil für Anfänger“ und die „Top Ten der Ge- und Verbote für ein glückliches und erfülltes Leben mit EXCEL“.

Fazit: Ein sehr empfehlenswertes Lernbuch und Nachschlagewerk für den überwiegenden Großteil der EXCEL-Anwender, die schon etwas Erfahrung haben und tiefer in die Materie eintauchen möchten oder müssen. Der Autor hat viele Problemthemen, die in der Praxis auftauchen, im Buch angesprochen. Es ist sehr gut strukturiert, umfasst wirklich alle Themenbereiche, die bei der üblichen Büroarbeit so anfallen und ist vor allem sehr flüssig und humorvoll geschrieben.

4 ½ Sterne von 5: ★★★★★



LeStoff-Tücher



Orthopädisches Kissen von SAMINA



Gmundner Keramik: Frühstückset

Gewinnspiel *Spielen Sie mit - tolle Preise zu gewinnen!*

- 1 x Gutschein für 2 Übernachtungen für 2 Personen mit Halbpension im Verwöhnhotel Berghof / Salzburger Land
- 1 x orthopädisches Kissen von SAMINA
- 1 x Frühstückset von Gmundner Keramik
- 4 x 2 LeStoff-Tücher



Verwöhnhotel Berghof



Wie heißt die Beere in unseren Kräutertipps?

1			8						10						5

Welchen Stein findet man in Maissau?

					13	11			

Was geschah im April vor 30 Jahren?

	15			12						9		3	7		

Welche Stadt kann man bei einer Kreuzfahrt mit der MS Astor besichtigen?

14			4				

Welchem berühmten Monument der Urgeschichte widmet sich die Ausstellung im MAMUZ Mistelbach?

		2	6						

Zusätzlich zu gewinnen:

- 1 x 2 Karten für die AIDA in Reinsberg zur Premiere am 8. Juli
- 1 x 2 Karten für die Sommerspiele Schloss Sitzenberg am 17. Juni
- 1 x 2 Karten für das Eröffnungskonzert Notte Italiana beim Klassik Festival Schloss Kirchstetten am 23. Juli
- 10 Eintrittskarten ins Haus der Musik in Wien gespendet von SAMINA
- 2 x 2 Freikarten ins Edelsteinhaus der Amethyst Welt Maissau inklusive Eintritt in die Sonderausstellung SECRET LIGHTS

Verschiedene DUMMIES-Bücher:

- 1 x Immobilienkauf, 1 x WINDOWS 10 Kompakt,
- 1 x Office 2016, 1 x Evangelisch



Wanderführer vom Styria-Verlag:

- 3 x Magischer Wienerwald



Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre dankt folgenden Unternehmen für die Bereitstellung der Preise



So spielen Sie mit:

Suchen Sie die Bildausschnitte im Magazin, dort finden Sie die Lösung der Fragen in den Artikeln. Tragen Sie die einzelnen Lösungswörter in den Rätselraster ein. Die Zahlen 1 - 15 ergeben die Lösung. Senden Sie die Lösung per E-Mail an gewinnspiel@goldenage.eu. Einsendeschluss ist der 8. Juni 2016. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die genauen Teilnahmebedingungen finden Sie als PDF im Impressum auf www.goldenage.eu. Die Lösung erfahren Sie in unserer nächsten Printausgabe. Die Gewinner werden von uns per Mail verständigt.

LÖSUNG:

1	2	3	4	5	6		

7	8	9	10	11	12	13	14	15	

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber:

artemedia Werbeagentur
 Inh. Nanja Antonczyk
 Erlaaer Platz 1/1501 | 1230 Wien
 +43 676 974 23 80
www.artemedia.eu | office@artemedia.eu
 UID: ATU58776444

Chefredaktion & Organisation

Mag. Sylvia Klein | +43 676 328 43 57
sylvia.klein@goldenage.eu

Art Director / Senior Grafiker

Nanja Antonczyk

Junior Grafiker

Yasmine Antonczyk

Druck

NP Druck St. Pölten | www.np-druck.at

Lektorat:

Gerlinde Eichhorn. Nanja Antonczyk
office@artemedia.eu

Coverfoto: Shutterstock

RedakteurInnen dieser Ausgabe:

Edith Köchl, Gerlinde Eichhorn, Mag. Nina Kerbler,
 Dr. phil Silvia Matras, Gabriella Mühlbauer,
 Robert Grünwald, Ernst Kristof,
 Constanze Anton-Grabner

Grundlegende Richtung:

Reise- und Lifestylemagazin für die besten Jahre
 Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter
www.goldenage.eu/impressum abrufbar.



Der Fitness-Tipp fürs Gehirn Gebärdensprache lernen

Auch für gut hörende Menschen ist das Erlernen der Gebärdensprache eine ideale Trainingsmethode für die geistige Fitness. Diese Sprache zu lernen soll sogar eine vorbeugende Wirkung gegen Alzheimer haben.

Text: Mag. Sylvia Klein | **Fotos:** Equalizent

Untersuchungen von Dr. Marilyn Daniels, Professorin für Sprachkommunikation an der Pennsylvania State University, zeigen, dass das Unterrichten der Gebärdensprache bei hörenden Babys ihre Sprache, ihren Wortschatz und ihre Lesefähigkeiten während ihrer gesamten weiteren Entwicklung erhöht. (Autorin des Buches „Mit Wörtern tanzen: Gebärden für Sprachaufbau und Lesefähigkeit hörender Kinder“)

Beide Hirnhälften werden aktiv genutzt, da Sprache im Sinn von Kommunikation und Bewegung (die Gebärden) kombiniert werden. Wir können mit Sicherheit annehmen, dass das Erlernen der Gebärdensprache im Alter positive Effekte auf unsere geistige Flexibilität hat – genauso oder sogar noch mehr als beim Erlernen einer beliebigen, anderen Fremdsprache.

Gebärdensprachen sind eigenständige visuelle Sprachen mit eigener

Grammatik, bei denen - wie bei Lautsprachen - nationale Sprachen sowie verschiedene regionale Dialekte unterschieden werden.

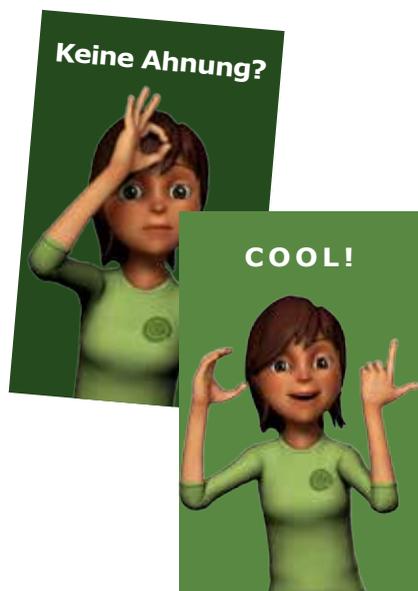
Sie sind keine Variation der Pantomime, es werden keine Bilder, sondern Symbole dargestellt und die Bewegungen sind nicht raumfüllend. Man bleibt beim visuellen Sprechen der Gebärden an einer Stelle des Raums. Besonders wichtig ist das Zusammenspiel von Mimik, Körpersprache, Mundbild und Mundgestik.

Das ist auch der Grund, warum Hörende im Gespräch mit Gehörlosen besonders auf die Stimmigkeit von Körpersprache und Mundbewegung während des Sprechens achten sollten, sonst ist dem Gesprächspartner unklar, was gemeint ist.

Im Wiener Institut equalizent, dem Veranstalter des Diversity Balls gibt es für

Interessierte immer wieder Workshops, in denen man mit speziellen Kopfhörern als „Hörende“ miterleben kann, wie es ist absolut nichts – auch nicht die eigene Stimme – zu hören und rein auf Gestik und Mimik angewiesen zu sein.

Infos: www.equalizent.com



9. Diversity Ball „Magie der Sinne“

GOLDEN Age ist bereits das 2. Jahr Medienpartner des Diversity Balls, da wir die Vielfalt unserer Gesellschaft aktiv in unserem Team leben und diese auch in unseren Print- und Onlinemedien durch die Vielfalt an Themen bringen.

Text: Mag. Sylvia Klein | **Fotos:** Diversity Ball

Alle Altersklassen, insbesondere alle Aktiven in den besten Jahren, sind herzlich willkommen! Ob als Single, als Paar oder in Gruppen - für alle gibt es die Möglichkeit, zu tanzen und sich zu unterhalten, denn wie jedes Jahr gibt es zahlreiche Ball Specials. Tauchen Sie ein in eine Welt, in der alles möglich ist beim Super Market Diversity Walk, lassen Sie sich von einer krassen Neon-Licht-Show verzaubern oder entdecken Sie die Erlebniswelt der Sinne – Stationen mit Geschmack,

Geruch, Geräuschen, und vor allem viel Gefühl.

Alle Programme des Balls werden in österreichischer Gebärdensprache gedolmetscht, Rampen für Rollstuhlfahrende bieten ungehinderten Zugang zu allen Bereichen, Blinden-Leitsysteme und Induktionsschleifen für schwer hörende Menschen, alle Ball-Infos, wie Programm und Getränkekarten, werden auch in Braille-Druck zur Verfügung gestellt.

Der *Diversity Ball* schafft es, *Welten* zu verbinden und die *Gesellschaft* auf den *Kopf* zu stellen.

Denn wir feiern keine Gruppen – wir feiern ein *Lebensgefühl*.
Alles darf sein, alles ist möglich.

Zitat equalizent

Das komplette Programm finden Sie unter www.diversityball.at





Frühjahrsmüdigkeit?

Mit unseren Tipps fühlen Sie sich wieder frisch und fit!

Wenn die Frühjahrsmüdigkeit die Aktivitätsfreude bremst, dann ist der Winter endgültig vorbei. Der Frühling ist da! Sind sie nicht so richtig motiviert, jetzt viel zu unternehmen? Dann ist das eine ganz normale Reaktion auf den Frühling. Der Grund dafür ist, dass wir – so wie die gesamte Natur – langsam aus der Winterruhe erwachen, die Sonne auf unserer nördlichen Halbkugel von Tag zu Tag stärker wirkt, weil sie täglich etwas höher über uns steht.

Text: Sylvia Klein | **Foto:** Absfreepic

*F*a, wir hätten eine Winterruhe halten und während der kalten und finsternen Jahreszeit nicht so intensiv wie das ganze Jahr durcharbeiten sollen. Diese Ruhe, dieses Verlangsamten unserer Körperaktivitäten, die sehr wichtig für die Regeneration unseres Körpers sind, fehlt uns meist, daher trifft uns die Frühjahrsmüdigkeit oft so extrem.

Wir brauchen zu Frühlingsbeginn eine gewisse Zeit des langsamen Aufwachens als langsame Umstellung in Richtung Sommer. Das ist ein ganz normaler, natürlicher Prozess, den wir einfach akzeptieren sollten.

Essen Sie in dieser Zeit besonders viel frisches Obst und Gemüse aus der Region, in der Sie gerade sind. Regionale

Kost hilft am besten. Frischer Spinat, Radieschen, junge Karotten, Bärlauch, Kräuter von der Wiese, Gänseblümchen, alles schon fast vergessene Kraftbringer unserer heimischen Natur! Später kommt die wunderbare Spargelzeit hinzu!

Gehen Sie oft in der Sonne spazieren, öffnen Sie die Fenster und lassen Sie die Frühlingsluft herein. Die stärker werdende UV-Strahlung der Sonne vermindert das stimmungsdämpfende Melatonin in uns, das sich in den sonnenarmen Zeiten in uns vermehrt aufbauen konnte, parallel vermehrt sich in uns dabei das Glückshormon Serotonin.

Machen Sie zur Abwechslung Ihr Fitnesstraining im Freien. Einige Übun-

gen dazu finden Sie diesmal in unserem Magazin von unserem GOLDEN-Age-Personaltrainer Robert, der Ihnen auch weiterhin sowohl im Magazin als auch auf unserer Website immer wieder Tipps zur Stärkung Ihrer Kondition, Ihres Wohlfühlfaktors geben wird!

Ein besonders guter Tipp sind „Kneipp'sche Wechselduschen“, die auf das vegetative Nervensystem wirken und die Durchblutung anregen. Sie stärken das Immunsystem und machen uns widerstandsfähig gegenüber dem sprichwörtlichen Aprilwetter.

Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um die Frühjahrsmüdigkeit zu überwinden. Nehmen Sie sich besonders viel Zeit für die Pflege Ihres Körpers und wachen Sie langsam aus der Winterruhe auf!

9. DIVERSITY Ball

presented by 

30. April 2016 | Kursalon Wien



*Magie
der Sinne*

You are welcome!

Egal welches Geschlecht und Alter, welche sexuelle Orientierung, Herkunft, Behinderung oder Religion – jede_r ist uneingeschränkt willkommen!

www.diversityball.at | www.facebook.com/diversityball | www.twitter.com/diversityball by equalizent 



★★★★☆ Verwöhnhotel
Berghof

Familienurlaub im Salzburger Land!



Verwöhnhotel Berghof | Familie Rettenwender | Alpendorf 1 | A-5600 Sankt Johann im Pongau
Telefon: +43 6412 6181 | **E-Mail:** info@hotel-berghof.com | **www.hotel-berghof.com**