

# GOLDEN

Nr. 02  
2016

Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre

Age



## Die schönsten Naturparadiесе

Unvergessliche Auszeit oder Abenteuer pur ...

Die Macht der Gedanken

Gesundheit beginnt  
im Kopf

Fair investieren

Geld anlegen mit  
sozialer Verantwortung

Mode-Trend

Blütenprints machen  
Lust auf den Sommer

Einzelpreis: € 3,60 | ABO € 12,- (A)





## Aktiv Sommer

zwischen Berg und See vor den Toren Salzburgs  
im Berchtesgadener Land



GUT EDERMANN | Holzhausen b. Teisendorf 2 | 83317 Teisendorf, Deutschland  
Tel. +49 (0) 8666 92 73 – 0 | info@gut-edermann.de | www.gut-edermann.info



Editorial



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

**Dem Alltagsstress entfliehen?** Das geht am besten in der Natur. Fernab von Menschenmassen, Hektik und Lärm. Stattdessen angenehme Ruhe, frische Luft und idyllische Landschaften ... Unsere Erde verfügt über einen unglaublichen Reichtum an Naturschätzen und magischen Orten, die es zu entdecken gilt. Eine Auswahl der schönsten Naturparadiese stellen wir Ihnen in unserer Sommerausgabe vor.

Im Frühjahr durfte ich Sie zum ersten Mal als neue Herausgeberin des GOLDEN AGE begrüßen. Gemeinsam mit dem Team meiner Werbeagentur artemedia hatte ich die Printausgabe, die Website und den Newsletter neu gestaltet. Das Echo war überwältigend.

In dieser zweiten Ausgabe haben wir viele Themen ausgesucht, die den Sommer noch schöner machen. Sie finden wieder interessante Artikel und Tipps aus den Bereichen Fitness, Gesundheit, Kultur, Lifestyle und mehr ...

Lassen Sie sich von unserer Sommerausgabe inspirieren und wenn sie Ihnen gefällt, dann bestellen Sie sich gleich das neue Abonnement auf unserer Website zum aktuellen Sonderpreis (Details Seite 63). Ab sofort erhalten Sie GOLDEN AGE auch im freien Verkauf. Wir freuen uns auf Ihr Feedback und sind dankbar für Ihre Anregungen und Wünsche, für Lob und Kritik.

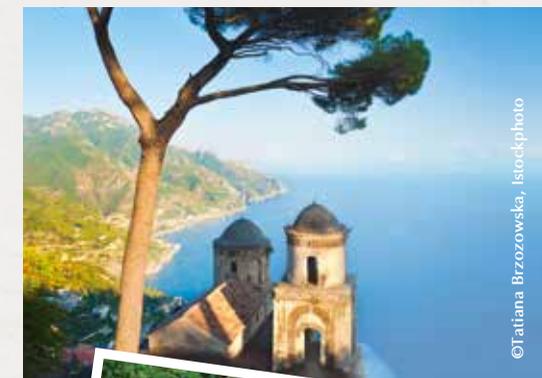
*Im Namen des gesamten Teams*

Herzlichst, Ihre

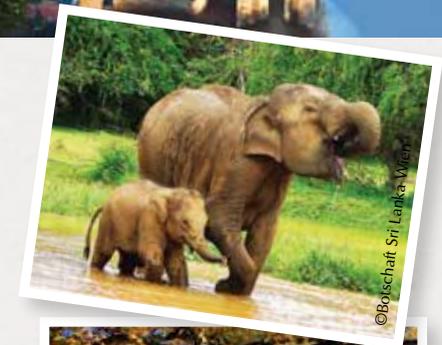
*Nanja Antończyk*

Jetzt auch als ABO unter  
[shop.goldenage.eu](http://shop.goldenage.eu)

Unsere Coverstory



©Tatiana Brzozowska, istockphoto



©Boleslaw Sri Lanka Wien



©Michael Usadel

Wir haben für Sie eine Auswahl der schönsten Naturparadiese zusammengestellt - als Inspiration für Ihren nächsten Urlaub ... ab Seite 10

# Inhalt

Sommer 2016



34

Geld sinnvoll investieren mit Oikocredit



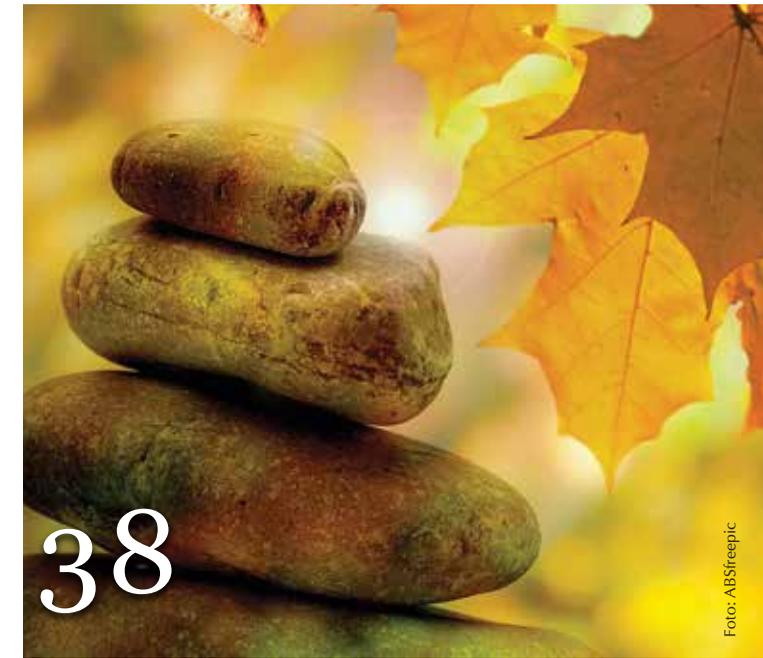
10

COVERSTORY: Die schönsten Naturparadiесе



64

So schützen Sie Bienen und Schmetterlinge



38

Natürliche Spiritualität als ethische Urquelle

## Leben & Style

### Mode & Accessoires

- 42 **Flower Power**  
Blumenprints machen Lust auf Sommer
- 58 **Es ist Dirndlzeit**  
Sonja Fellners Dirndlträume

### Schönheit & Kosmetik

- 52 **Sommer Beauty**  
Die Kosmetik-Trends im Sommer
- 53 **NIVEA - Pflege für Sie und Ihn**  
Top gepflegt mit den neuesten NIVEA-Produkten

### Wohnen & Deko

- 44 **Kreative Wanddekorationen**  
Wetterfeste Outdoorbilder für Terrasse und Balkon

### Nachhaltig leben

- 64 **Schmetterlinge und Bienen schützen**  
Unterstützen Sie unsere kleinen Mitbewohner

Großes Gewinnspiel  
auf Seite 62!

## Reise & Genuss

- 10 **Die schönsten Naturparadiесе**  
Unvergessliche Auszeit oder Abenteuer pur
- 12 **Salzkammergut**  
Reise ins Glück
- 16 **Naturparadies Österreich**  
Inspirationen für Ihren Österreich-Urlaub
- 18 **Natururlaub in Deutschland**  
Naturparks und Biosphärenreservate
- 20 **Rotes Meer / Ägypten**  
Eintauchen, Abtauchen ...
- 22 **Sri Lanka**  
Inselparadies im Indischen Ozean
- 26 **Süditalien**  
Naturschönheit, Kulinarik und mehr
- 56 **Blick auf Salzburg**  
Insider-Tipps für Ihren Salzburgbesuch

### Rezepte

- 29 **Mediterraner Genuss**  
Zitronen-Sorbet aus Sorrento

## News & Trends

### Gesellschaft

- 30 **Italienisch lernen**  
Land und Leute verstehen
- 34 **Die Freude am Helfen**  
Gespräch mit Dr. Friedhelm Boschert

### News

- 40 **Grilltipps von Adi Matzek**  
Grillen für „faule Intelligente“
- 41 **Mehr Energie am Arbeitsplatz**  
Wirbelsäulen-Therapeut Walter Sagan

### Veranstaltungen

- 45 **Secret Lights & More**  
Leuchtende Steine & Skulpturen
- 58 **Klassik Festival Kirchstetten**  
Oper und Klassik hautnah erleben

### Technik & PC

- 60 **Arbeiten mit MS Excel Teil II**  
Tipps von Office-Spezialist Ernst Kristof

## Gesund & Aktiv

### Mental fit & gesund

- 06 **Gesundheit beginnt im Kopf**  
Hansjörg Aschenwalds Erfahrungen

### Gesund leben

- 09 **Sirco Fruchtsaft**  
Mit dem bioaktiven Extrakt der Tomate
- 32 **Keep cool**  
Survival-Tipps für heiße Tage
- 48 **Detox mit Wildkräutern**  
Nutzen Sie die Kraft der Wildpflanzen

### Körper & Geist

- 38 **Von der Spiritualität zur Ethik**  
Natürliche Spiritualität als ethische Urquelle

### Sport Outdoor

- 54 **Schimmen für Jung und Alt**  
Tipps von Fitness-Trainer Robert Grünwald

[www.goldenage.eu](http://www.goldenage.eu)

# Gesundheit beginnt im Kopf

Fotos: Shutterstock, beigestellt von Hansjörg Aschenwald

**Sie haben es in der Hand. Sie selbst können die Voraussetzungen für Ihre Gesundheit schaffen.**

**Mentalcoach Hansjörg Aschenwald erklärt, wie Sie Ihre Gesundheit fördern können.**

Das Leben lehrte mich auf seine Art und Weise, welche immensen Kräfte, Gedanken und Überzeugungen wir in unserem Kopf haben. Wie sich die Gedanken auf unseren Körper, auf unser Wohlbefinden und auf unsere Heilung

dabei schwere Verletzungen zu. Mein linkes Sprunggelenk wurde zertrümmert und musste viermal operiert werden. Ich hatte Brüche im rechten Schienbeinkopf (2 Operationen), im rechten Sprunggelenk und auch meine Wirbelsäule war

hazentrum Bad Häring eingeliefert. In dieser Zeit spielten meine Gedanken Berg- und Talfahrt. Die Auswirkungen der Gedanken auf meinen Körper spürte ich im ganzen Ausmaß. Ich entschloss mich schließlich, mein Leben selbst in

*Überzeugung: Ich werde gesund.*

*Das ist der erste und wichtigste Schritt.*

*Es ist der Grundstein für die Gesundheit.*

auswirken. Ich habe es am eigenen Leib erfahren. Ich durfte erleben, wie wir die Zellen durch unser Denken beeinflussen.

An einem schönen Herbsttag im Jahr 2010 passierte mir ein folgenschwerer Unfall. Bei einer Seiltechnikübung beim Einsatzkommando Cobra, stürzte ich aus einer Höhe von 8 Metern ab und zog mir

viermal gebrochen (3. Lendenwirbel, 4., 5. und 6. Brustwirbel). Diagnose vom behandelten Arzt: „Herr Aschenwald, Sie werden nie mehr Sport betreiben können, Sie mögen froh sein, wenn sie überhaupt noch normal gehen können.“

Nach vier Wochen Krankenhausaufenthalt in Innsbruck und 6 Operationen, wurde ich mit dem Rollstuhl in das Re-

die Hand zu nehmen, zu kämpfen, wieder aufzustehen. Ich gab mich nicht mehr den negativen und destruktiven Gedanken hin, sondern konzentrierte mich auf positive und konstruktive Gedanken. Ich entwickelte die Überzeugung im Kopf: „Ich schaffe es, ich werde wieder gesund und fit.“ Das war schließlich der Grundstein für meine rasche Heilung.

Obwohl ich bewegungslos im Krankbett lag, sah ich mich in meiner Vision in einem topfiten und gesunden Zustand, voller Energie. Ich sah mich beim Sporteln, beim Berggehen, Radfahren, Wandern, Laufen, beim Arbeiten auf meiner Dienststelle. Ich sah mich, wie ich wieder alles mit Leichtigkeit machen konnte. Das war meine Überzeugung im Kopf: „Ich werde wieder gesund.“ Diese Vision spielte ich zigmal am Tag in meinem Kopf durch. Ich meditierte stundenlang zwischen den Therapien. Ich versuchte, in jeder meiner Körperzelle mehr und mehr Gesundheit zu spüren. Diese Vision ließ unheimliche Kräfte in mir entstehen und plötzlich wusste ich, was ich zu tun hatte, um wieder

*Überzeugung „Ich werde gesund“.  
Das ist der erste und wichtigste Schritt.  
Es ist der Grundstein für die Gesundheit.*

Natürlich muss man noch viel mehr machen als sich hinlegen und an Gesundheit denken. Aber es ist die Grundvoraussetzung für alles andere. Man muss die Überzeugung, Gesundheit zu haben, spüren und leben, dann entwickelt sich die Motivation für alles andere. Lebe ich jedoch die Überzeugung, es wird nichts mehr, ich bin alt, da wird man eben krank usw., dann wird es auch so kommen. Denn wie Henry Ford sagte:

*„Ob du glaubst, dass du etwas kannst, oder glaubst, etwas nicht zu können, du hast immer Recht“*

Mit der *Kraft* der *Gedanken* bestimmen wir nicht nur über *Gesundheit* und *Krankheit*, sondern unsere *Gedanken* sind unser *Schicksal*.

Das ist eine *Gesetzmäßigkeit*, der sich keiner entziehen kann.

Aber gleichzeitig eine *wunderbare Chance*.

*William James, Philosoph und Psychologe*

gesund zu werden. Es gab mir so viel Kraft, dass mir nichts zu anstrengend war. Zum Erstaunen der Ärzte konnte ich das Rehasentrum innerhalb von 2 Monaten verlassen, obwohl die Ärzte der Meinung waren, ich müsste mindestens 6 bis 8 Monate im Rehasentrum bleiben.

Was mit mir im Rehasentrum passiert ist, ist nichts Besonderes, es ist lediglich ein Naturgesetz, welches jeder nutzen kann, sich zunutze machen sollte, wenn er gesund bleiben oder Gesundheit erlangen will. Dr. Bruce Harold Lipton (US-amerikanischer Entwicklungsbiologe und Stammzellforscher), belegt dieses Naturgesetz in zahlreichen Studien. In seinem Buch „Intelligente Zelle“ schreibt er: „Unsere Überzeugungen beeinflussen unser Leben, unseren Körper und unsere Biologie.“

Auf die Überzeugung in unserem Kopf kommt es an. Wovon bin ich zu 100 % überzeugt? Meine Überzeugung ist für mich die Wahrheit. Mein Leben wird sich dementsprechend entwickeln. Ich kann tausendmal in meinen Gedanken sagen: „Ich bin gesund“, aber mein hinterster Gedanke, meine hinterste Überzeugung ist: „Es wird eh nicht besser“. Dann wird sich auch nichts bessern, denn es ist ja meine Überzeugung - und ich habe immer Recht!

Jeder von uns hat die Freiheit, zu entscheiden, welche Gedanken er hegt. Sie können negative Gedanken zulassen oder positive Gedanken entwickeln. Uns muss klar werden: Gedanken haben große Auswirkung auf unseren Körper, auf unsere Zellen. Die Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen. Es gibt bereits eine Un-

menge von wissenschaftlichen Studien, die das belegen.

Ein weiteres Beispiel, welche Auswirkungen Gedanken haben können, hat bestimmt ein jeder von uns schon einmal erlebt. Läuft im TV oder im Kino ein Film, entwickelt jeder Gefühle ganz unterschiedlicher Art und Weise. Bei einem Drama füllen sich zum Beispiel die Augen ganz plötzlich mit Tränen und man fühlt sich traurig. Hingegen bei einem Actionfilm verändert sich das Körpergefühl in die andere Richtung, man empfindet Nervosität und fiebert mit. Unsere Gedanken wirken sich auf unseren Körper aus.



**Hansjörg Aschenwald**  
*Olympiamedaillengewinner, Mentalcoach und Cobra Beamter*  
[www.hansjoerg-aschenwald.at](http://www.hansjoerg-aschenwald.at)



Fotos: Shutterstock, beige stellt von Hansjörg Aschenwald

Die größte *Entdeckung* jeder *Generation* liegt darin, dass die *Menschen* ihr *Leben* ändern können, indem Sie Ihre *Geisteshaltung* ändern.

#### Gesundheitstipps von Hansjörg Aschenwald für Sie

- Wollen Sie etwas verändern? Dann beginnen Sie SOFORT!
- Ihre Gesundheit beginnt in IHREM Kopf
- Visualisieren und fühlen Sie Gesundheit
- Starten Sie ihr persönliches Projekt, das „Projekt Gesundheit“
- Entwickeln Sie die Vision „Gesundheit“ in Ihrem Kopf



Fotos: Shutterstock, beige stellt von Hansjörg Aschenwald

Sie haben es *selbst* in der *Hand*. *Machen* Sie es *einfach*.

In der nächsten Ausgabe werde ich schreiben, wie Sie es schaffen im Kopf die „Vision Gesundheit“ zu entwickeln und zu festigen. Wie Sie Ihr „Projekt Gesundheit“ angehen können und welche Voraussetzung noch für Heilung und Gesundheit notwendig sind. Ihr Hansjörg Aschenwald

# SIRCO Fruchtsaft

mit dem bioaktiven Extrakt aus der Tomate

Unser Blutkreislauf braucht mehr als nur kräftige Arterien und einen niedrigen Cholesterinspiegel, um gesund zu bleiben. In den Blutgefäßen befinden sich kleine Zellen, die Blutplättchen. Normalerweise sind Blutplättchen glatt und geschmeidig. Durch gewisse Umstände können die Blutplättchen rau und stachelig werden; sie klumpen zusammen.

Aus diesem Grund wurde Sirco entwickelt. Sirco ist ein Fruchtsaft, der mit fruitflow® kombiniert wurde, einem einzigartigen bioaktiven Extrakt aus der Tomate. fruitflow® fördert nachweislich die gesunde Durchblutung, die Wirksamkeit wurde durch mehrere wissenschaftliche Studien bestätigt.

Blutplättchen bleiben bis zu 18 Stunden glatt und geschmeidig. Fruitflow wurde auf der Hi Europe in Madrid gleich zweimal ausgezeichnet. Die funktionelle Zutat, die aus dem Extrakt von Tomaten gewonnen wird, erhielt den Hi Excellence Award in der Kategorie Herzgesundheit.

Außerdem wurde Fruitflow® als bestes innovatives Produkt des Jahres 2010 ausgezeichnet.

Adventorial

Bereits 3 Stunden nach dem Verzehr setzt die Wirkung von Sirco ein. Die

**Eine Flasche Sirco am Tag genügt, um die gesunde Durchblutung nachweislich zu fördern.**



## FÜR EINE GESUNDE DURCHBLUTUNG

SIRCO.AT



**3+18  
POWER**

WIRKT IN DER HALBE  
3 STUNDEN  
HÄLT BIS ZU  
18 STUNDEN

**OHNE** FARBSTOFFE,  
ZUCKERZUSATZ,  
KÜNSTLICHE AROMEN



# Die schönsten Naturparadiесе

Unvergessliche Auszeit oder Abenteuer pur ...

Text: Gerlinde Eichhorn

Unsere Erde verfügt über einen ungläublichen Reichtum an Naturparadiesen, die es zu entdecken gilt. Bevorzugen Sie ferne Ziele mit kilometerlangen Palmenstränden, so bietet sich beispielsweise der Inselstaat Sri Lanka an. Diese Tropenschönheit im Indischen Ozean weist zahlreiche Naturparks auf, die zum Schutz der artenreichen Tierwelt angelegt wurden. Kulturliebhaber werden von den vielen Denkmälern der bezaubernden Insel fasziniert sein.

Abenteuer pur erwartet Sie in den Regionen ums Rote Meer, das zwischen Nordostafrika und der Arabischen Halbinsel liegt. Das Meer selbst lockt mit einer farnefrohen Unterwasserwelt und ist für Taucher ein unvergessliches Erlebnis.

Doch vielleicht suchen Sie das Paradies nicht am anderen Ende der Welt, sondern halten es eher mit dem Wahlspruch: Warum in die Ferne schweifen? Schließlich gibt es auch in unseren Breitengraden beeindruckende Ecken, für die sich eine Urlaubsreise lohnt, ob allein oder mit der ganzen Familie. Einige dieser prachtvollen, natürlichen Schätze möchten wir Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

Die Landschaften unserer Heimatregion warten mit einer außerordentlichen Vielfalt auf. Sanfte Hügel, Mittel- und Hochgebirge, klare Seen und endlos scheinende Wälder wechseln

sich ab mit weiten Ebenen und Küstenlandschaften.

Die verschiedenen geografischen und klimatischen Bedingungen haben eine reiche Tier- und Pflanzenwelt hervorgebracht, die durch die starke Inanspruchnahme durch den Menschen erheblich eingeschränkt wurde. Umso erfreulicher ist es, dass nun viele Anstrengungen für den Erhalt der letzten Naturparadiese unternommen werden. In den großen Nationalparks und Naturschutzgebieten sind Wildschweine und Rotwild ebenso zu Hause wie Steinböcke und sogar Luchse, die frei lebend nur noch äußerst selten vorkommen.

Ein lohnendes Reiseziel sind auch die Biosphärenreservate, in denen es darum geht, neue Wege zu finden, um für kommende Generationen eine lebenswerte Welt zu bewahren. Es gibt weltweit 425 UNESCO-Biosphärenreservate in 120 Ländern.

Oder wir wäre es mit Süditalien, wo es atemberaubende Naturschönheiten, feine Sandstrände und malerische Städtchen zu entdecken gibt. Fernab der Touristenmassen machen hier vor allem die Italiener selbst Urlaub.

Haben Sie jetzt auch Lust auf einen Natururlaub bekommen? Wir werden immer wieder über einzelne Naturparadiese und die attraktivsten Urlaubsregionen berichten, die auf ihre Entdeckung warten.



Süditalien

©Tatiana Brzozowska, iStockphoto



Salzkammergut

©Silvia Matras



Bliesgau

©Günther Köpp



Elbland

©Brigitte Königsdorf



Sri Lanka

©Botschaft Sri Lanka Wien



Rotes Meer

©Christine Sinnet Anderegg



Eifel

©Michael Usadel



Hochkönig

©Nanja Antonczyk, www.gillyfish.com



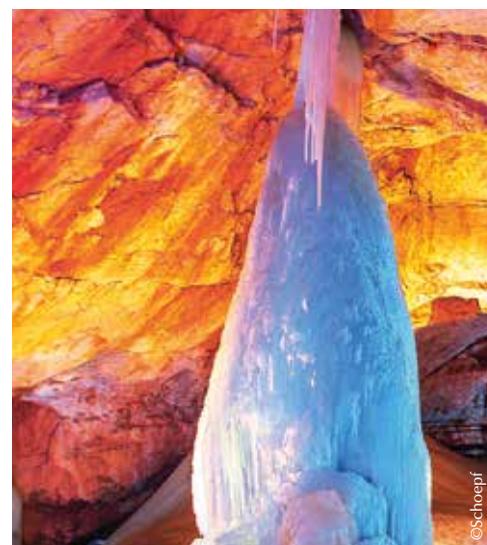
Gasteinertal

©Gerhard Wolkersdorfer



Jasmund

©Peter Lehmann



Dachstein

©Schoepf



Barnim

©Frank Liebk

# Salzkammergut

## Reise ins Glück

Text: Silvia Matras | Hintergrundbild: [www.gillyfish.com](http://www.gillyfish.com) | Fotos: Silvia Matras

Wen die Götter lieben, den schicken sie ins Salzkammergut auf Urlaub. Dort lassen sie ihn in eine Welt voller Wunder und Anachronismen eintauchen, aus der eine Rückkehr in den Alltag ziemlich schwer fällt.

Noch sind die Bergwände schwarz, doch schon taucht das erste Morgenlicht am Ende des Grundl sees auf. Zwischen Wolken, leichtem Nebel und mitten aus den Felsen des Toten Gebirges senken sich die ersten Strahlen auf das noch schlafende Dorf Gössl. Es ist eine mystische Ecke. Das Licht bündelt sich und fällt zuerst auf die kleinen, dicht aneinandergedrängten Häuser, um sich langsam über den See zu tasten. Ein Schwan formt eine weiße, schmale Schaumlinie über dem Wasser. Dann beginnt der Tag ...

### Der Traunsee ...

Unergründlich wirkt das tiefe Wasser des Traunsees. Umstellt vom Traunstein und den Höhen des Toten Gebirges hat er immer etwas Unzugängliches, Abweisendes an sich. Doch an klaren Sommertagen entfaltet das dunkle Wasser seine geheimnisvolle Schönheit.

### ... und der Altausseeer See

Dem Altausseeer See huldigen Einheimische und Gäste bei jedem Wetter mit einer andächtigen Umrundung pro Tag. Manche tun so, als wollten sie in dem kalten, kristallklaren Wasser schwimmen. Mutige tun es wirklich. Bei den meisten bleibt es Wunschdenken. Ihnen

genügt es, den gelben Sonnenkringeln beim Tanz auf dem Wasser zuzusehen und den Dachstein zu bewundern, der sich im See verdoppelt.

### Eine Vielzahl von Seen und Gipfeln

Mit sechsundsiebzig Seen, imposanten Berggipfeln und einer Architektur, die nach dem menschlichen Maß entworfen wurde, gibt es in der Welt kaum eine vergleichbare Landschaft.

Für Abwechslung ist gesorgt: Einmal rücken die Berge nah heran und schneiden den Traunsee ein, dann wieder öffnen sie sich und lassen den Seen Wirkungsbreite. Attersee, Mondsee und Wolfgangsee liegen weich und grün gebettet vor ihren Bergen, die einen angenehmen Respektabstand halten. Danach geht es in Richtung Inneres Salzkammergut.

Nach Bad Ischl wird es eng. Hallstatt liegt total abgeschnitten von der Welt. Bad Aussee und Altaussee sind über den fast eintausend Meter hohen Pötschenpass erreichbar. Dahinter beginnt das Innere Salzkammergut, eine in Geschichte, Tradition und Kultur völlig andere Welt.

Die verschiedenen „Salzkammergüter“ blicken auf eine lange Geschichte zurück. Berühmt ist die Hallstattkultur. Gräberfunde aus dieser Zeit weisen auf großen Reichtum hin. Salz war durch all die Jahrhunderte das Gold der Region.

#### Kaiser und Künstler

Wie das so ist, die Bevölkerung durfte schuft, kassiert haben andere: das Erzbistum Salzburg, die Landesfürsten und die Handelsherren. Die Hallstätter und Altausseer waren die „armen Hunde“, die arbeiteten. Einen bescheidenen Wohlstand, unabhängig von der Salzgewinnung, brachte der Tourismus. Und der kam mit Kaiser Franz Joseph I. so recht in Schwung. Der Kaiser und der ganze Hofstaat zogen mit Dienern und dem gesamten Hausrat über die Sommermonate nach Ischl. Franz Joseph ging jagen, besuchte seine langjährige Freundin, die Schauspielerin Katharina Schrott, Sisi joggte in den umliegenden Bergen. Bald folgten Künstler und Industrielle dem kaiserlichen Tross nach, bauten herrschaftliche Villen an den Seen oder wohnten auch ganz bescheiden irgendwo zur Untermiete.

Bis in die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg war die Landschaft des Salzkammerguts Quelle für Inspiration und zog die Genies dieser Zeit an: Gustav Mahler mietete sich in Steinbach am Attersee ein. In einem Komponierhäuschen, das am Seeufer für ihn errichtet wurde, schuf er seine zweite und dritte Symphonie. Gustav Klimt malte seine schönsten Bilder rund um den Attersee. Franz Lehár komponierte viele Operetten in seiner Villa am Ufer der Traun in Bad Ischl. Die Liste der illustren Namen lässt sich endlos fortsetzen und bricht abrupt ab mit dem Einsetzen des Massentourismus in den 60er und 70er Jahren des vorigen Jahrhunderts.

#### Regen ist Schicksal, aber kein Malheur

Was tun, wenn es regnet? Das soll ja im Salzkammergut vorkommen. Die ganz Harten tun, was sie immer tun: schwimmen, wandern, irgendwie sporteln.

#### Die anderen?

Museen sind eine Alternative. Nicht nur die ewig gleichen Heimatmuseen, sondern zum Beispiel das ziemlich aufregende K-Hof Kammerhofmuseum in Gmunden. In spektakulären Interaktionen und 3D-Installationen erfährt man dort alles über Gesteine, Ammoniten und die Salzwelten. Selbst Geschichts- und Naturkundemuffel haben da ihre spielerische Freude.

Spaß pur für Kinder und Erwachsene garantiert das im selben Haus untergebrachte Klo & So - Sanitärmuseum. Vom Plumpsklo bis zum dekorverliebten Protzklo eines Neureichen, ist alles mit Witz und Ironie aufbereitet.

Oder wie wäre es mit einem Besuch in der Kaiservilla in Bad Ischl? Sehen, wie bescheiden Franz Joseph I. gehaust hat, sich über seine vielen Jagdtrophäen wundern und ein bisschen über das traurige Los der Sisi weinen. Und dann in dem wundervollen Park spazieren gehen, den Regen von den alten Bäumen tropfen sehen und schließlich in der legendären Konditorei Zauner diese köstliche Traurigkeit wegessen.

Und als Ausklang am Abend im Rahmen des „Lehar-Festivals Bad Ischl“ in eine Operette. Das ist doch stilecht!

#### WEITERE INFOS

[www.salzkammergut.at](http://www.salzkammergut.at)



#### LITERATURTIPP

Für alle, die die versteckten Kostbarkeiten suchen:

Stefan Spath, Gerald Polzer:  
111 Orte im Salzkammergut,  
die man gesehen haben muss

(Fotos: Pia Odorizzi)



Das *Innere Salzkammergut* ist eine in *Geschichte, Tradition* und *Kultur* völlig *andere Welt*.



#### HOTELTIPPS

Landhaus zu Appesbach. Mitglied der „Schlosshotels und Herrenhäuser“

[www.appesbach.com](http://www.appesbach.com)

Tolle Lage direkt am Wolfgangsee  
Hier wohnten einst Prinz Edward, Thomas Mann  
Schlosshotel Iglhauser  
[www.schlosshotel-igl.at](http://www.schlosshotel-igl.at)

Altes Schloss direkt am Mattsee,  
eigener Badeplatz am See, Appesbach und Iglhauser sind Mitglieder von „Schlosshotels und Herrenhäuser“

[www.schlosshotels.co.at](http://www.schlosshotels.co.at)

#### TOURISTISCHE AUSKUNFTE

Zu Salzburg, Stadt und Land:  
[www.salzburgerland.com](http://www.salzburgerland.com)

Zum Salzkammergut:  
[www.salzkammergut.at](http://www.salzkammergut.at)

# Auszeit am Hochkönig

Es ist ein besonderes Vergnügen, den Sommer in der Region Hochkönig zu verbringen. Gemütliche Wanderungen, Touren zu den höchsten Gipfeln oder einfach nur entspannen? Die unberührte Natur und das umfangreiche Sport- und Freizeitangebot lassen keine Wünsche offen.

## „Hoamat“ - ein Gefühl, kein Ort

Wenn Einheimische in Maria Alm von „Hoamat“ sprechen, dann meinen sie ihre Heimat in den wunderschönen Bergen. Auf 1.000 Metern Höhe, inmitten der imposanten Bergwelt der Hochkönig-Region liegt das 4\* Berg und Spa Hotel Urs-lauer Hof. Der ideale Ausgangspunkt für eine Wanderung auf über 340 Kilometer Wanderwegen in allen Schwierigkeitsgraden, gleich ob Sie gemütlich mit der Familie die Natur erkunden oder auf einem der vielen Klettersteige die mächtige Bergwelt erklimmen möchten.

## Sport und Freizeitaktivitäten für Groß und Klein

Die Region Hochkönig lockt mit vielen Sport- und Freizeitaktivitäten. Zahlreiche Mountainbike- und Nordic-Walking-Strecken sowie eine beeindruckende Bergkulisse zum Wandern, Klettern oder Bergsteigen bieten die ideale Möglichkeit, die Region sportlich zu erkunden. Der Golfplatz

Urslautal, ein wunderschöner Meisterschaftsgolfplatz, eingebettet auf einem Hochplateau in den Alpen zwischen Saalfelden und Maria Alm, ist für Golfer eine sportlich anspruchsvolle und landschaftlich reizvolle Anlage.

## Kulinarische Genüsse aus der Region

Im wunderschönen Restaurant des Berg & Spa Hotels Urs-lauer Hof können Sie sich die regionalen Speisen vor dem idyllischen Alpenpanorama schmecken lassen. Die neue stylische Hochkönig-Lounge lädt zu einer Pause ein und auch den „Hoamatspritzer“ an der umgestalteten Bar muss man probiert haben. Doch nicht nur in der Kulinarik, sondern auch in allen anderen Bereichen hat der Gast das Gefühl, hier zu Hause zu sein.

## Vom Berg direkt in den Pool

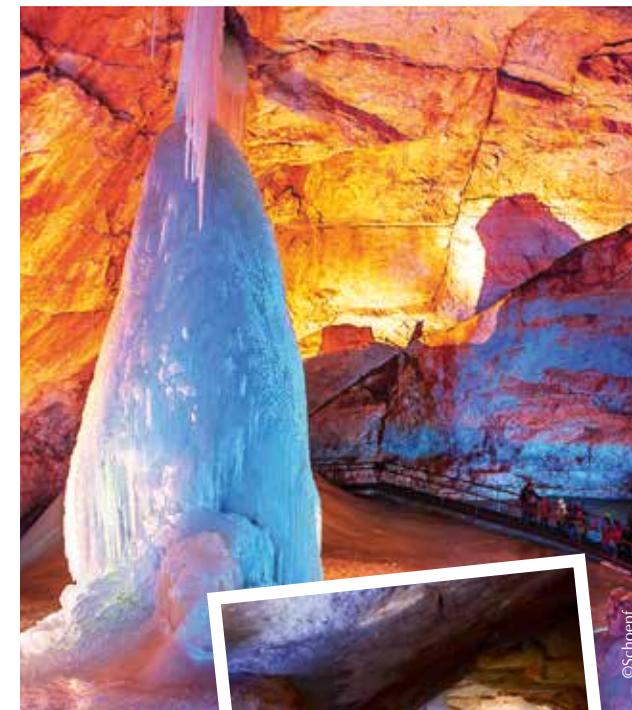
Nach einem aufregenden Tag findet man Entspannung und Erholung im



Hochkönigs-Wellnessbereich des Hotels. Das beeindruckende Alpenpanorama des Hochkönigs kann man direkt vom beheizten Pool aus erleben. In diesem Hotel vor herrlicher Bergkulisse bleiben kaum Wünsche offen und wer hier einmal seinen Urlaub verbracht hat, wird gerne wiederkommen.

## HOTELTIPP

**\*\*\*\* Berg & Spa Hotel Urs-lauerhof**  
Urslaustraße 2,  
5761 Maria Alm, Österreich  
Telefon: +43 65 84 - 81 64  
E-Mail: [info@urslauerhof.at](mailto:info@urslauerhof.at)  
[www.urslauerhof.at](http://www.urslauerhof.at)



## Magische Momente

### in den Dachstein-Eishöhlen

Der Dachstein ist im Sommer ein beliebtes Wander- und Bergsteigergebiet. Unweit der Bergstation am Dachstein befindet sich die 5-Finger-Aussichtsplattform. Die 5 Plattformen ragen wie eine Hand 400 Meter über dem Erdboden den Bergen rundum entgegen. Die Böden sind unterschiedlich und sogar teilweise aus Glas, sodass man einen Rundumblick hat. Der Besuch dieser Plattform ist wahrlich ein Magisches Moment, aber nur für Personen mit starken Nerven und ohne Höhenangst.

Weniger Nervensache, dafür faszinierend und ein ganz besonderes magisches Erlebnis ist der Besuch der Eishöhlen im Dachsteinmassiv. Die Gebilde aus Eis und Stein haben Namen wie Gralsburg, Parzival- und König-Artus-Dom. Durch die faszinierende Beleuchtung dieser Skulpturen der Natur wird das Schauspiel noch mehr zum unvergesslichen Erlebnis. Im 50-minütigen Rundgängen können Sie sich dem Zauber dieser besonderen Welt aus Eis und Stein hingeben und ein einmaliges Schauspiel genießen, wie zum Beispiel das 25 m dicke Eis im „Tristandom“.

[www.dachstein-salzkammergut.com/sommer/unterirdisch/dachstein-eishoehle/](http://www.dachstein-salzkammergut.com/sommer/unterirdisch/dachstein-eishoehle/)

## Energie tanken im Gasteinertal

Saftiges Grün, zerklüftete Felsen, Schneefelder oberhalb der Baumgrenze, die an die Skisaison im Winter erinnern und auf den Wiesen und an Felsen eine wunderbare Vielfalt ursprünglicher Vegetation – so präsentiert sich das Gasteinertal den Kurgästen und Touristen im Juni.

Eines der ältesten Thermalbäder ist das Felsenbad in Bad Gastein, in dem ebenso wie in vielen Hotels auch „vorn“ in Bad Hofgastein das radonhaltige Thermalwasser zum Wohlfühlen der Gäste beiträgt. Daneben ist ein regelmäßiger Besuch im Heilstollen in Böckstein sehr gesundheitsfördernd. Wir werden in unserer nächsten Ausgabe darüber im Detail berichten.

Von Wandern bis Skifahren, dem Genießen der Wellnessangebote bis zu mehrwöchigen Kuranwendungen und Yogawochen, Wandern mit Yoga, ist alles möglich im Gasteinertal!



# Natururlaub in Deutschland

**Dem Alltagsstress entfliehen?** Das geht am besten in der Natur. Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Kanu – wer sich nach Erholung sehnt, findet diese in den unzähligen Naturattraktionen Deutschlands. Einige davon stellen wir Ihnen hier vor.

Text: Gerlinde Eichhorn

## Abenteuer pur

### im Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe

Die naturnahe Stromlandschaft erstreckt sich über einen rund 400 Kilometer langen Stromabschnitt der Mittelelbe. Sie führt auf ihrem Weg zur Nordsee durch fünf Bundesländer und wurde 1997 von der UNESCO als Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe anerkannt. Dieses Bioreservat bietet vielen vom Aussterben bedrohten Pflanzen und Tieren beispielhaften Schutz. Es ist der Lebensraum zahlreicher Vogelarten, wie Kranich, Schwarzstorch, Kiebitz und Seeadler. Der Elbibiber, das Symboltier dieser Landschaft, baut hier seine Burgen. Das Reservat kann zu Fuß, mit dem Rad oder auch zu Wasser erkundet werden. Bei einer geführten Tour mit dem Kanu erhalten Sie einen unvergesslichen Eindruck von der Tier- und Pflanzenwelt der Elblandchaft.



## Faszination Wildnis

### im Biosphärenreservat Bliesgau

Das 2009 von der UNESCO anerkannte Biosphärenreservat Bliesgau im Südosten des Saarlandes liegt an der Grenze zu Rheinland-Pfalz und zur französischen Region Lothringen. Es wird von Wäldern, Streuobstwiesen und Auenlandschaften des Flusses Blies geprägt. Vielfältig sind die Tier- und Pflanzenarten, die Sie im Naturpark besichtigen können. In diesem Biosphärenreservat leben 80 % der vom Aussterben bedrohten saarländischen Steinkäuze, die hier ein Paradies gefunden haben. Kulturinteressierte Besucher können auf Wander- Rad- und Reitwegen den Spuren römischer und keltischer Besiedlung folgen. Auch ein Teilabschnitt des Jakobswegs führt durch diese Region.

Während der Blütezeit ist das Orchideengebiet Gersheim einen Besuch wert. Auf kalkhaltigem Boden wachsen rund 30 Arten von mitteleuropäischen Orchideen. Sie können im Rahmen einer Führung von Anfang Mai bis Anfang Juli bewundert werden.



## Abschalten -

### im Naturpark Barnim

Der Naturpark, der bis ins Berliner Stadtgebiet hineinragt, ist das einzige gemeinsame Großschutzgebiet der Länder Berlin und Brandenburg und auch der einzige Naturpark im Land Berlin. Der Park ist von einem dichten Wegenetz durchzogen und eignet sich daher gut für Wanderungen, wobei man die herrliche Natur genießen kann. Es gibt ausgedehnte Wälder, romantische Seen, ungezähmte Flussläufe und urwüchsige Moore.

Für eine gemütliche Fahrt ins Grüne, kann von Berlin-Karow die traditionsreiche Heidekrautbahn gebucht werden, die den Besucher ins Zentrum des Naturparks bringt.

## Entspannen

### im Nationalpark Jasmund

Rügen, die größte Insel Deutschlands liegt in der Ostsee vor der Küste des Bundeslandes Mecklenburg-Vorpommern. Im Nordosten befindet sich auf der gleichnamigen Halbinsel der Nationalpark Jasmund. Hier findet man den Buchenwald Stubnitz, der sich perfekt zum Wandern anbietet. An der Steilküste der Stubnitz sind die mächtigen, 70 Mio. Jahre alten Kreideschichten freigelegt. Vom 117 m hohen Königsstuhl können Sie die herrliche Aussicht auf die höchsten Kreidefelsen, die Große und die Kleine Stubbenkammer, genießen. Besonders bekannt sind sie durch den Maler Caspar David Friedrich, der sie um 1818 auf seinem berühmten Gemälde „Kreidefelsen auf Rügen“ verewigte.



## Erholen

### im Nationalpark Eifel

Der Nationalpark Eifel befindet sich im grenzübergreifenden deutsch-belgischen Naturpark Hohes Venn Eifel. Den Besuchern stehen ca. 240 Wanderwege zur Verfügung, von denen Radler 104 km und Reiter 65 km nutzen können. Wildkatzen, Schwarzstörche und rund 2.000 weitere bedrohte Tierarten haben hier einen Platz gefunden, an dem sie sich wohl fühlen. Ein Erlebnis für Jung und Alt ist das LVR-Freilichtmuseum in Kommern. Zu besichtigen sind mehr als 60 historische Gebäude, in denen das Leben in alten Zeiten dargestellt wird. Auf einer Reise in die Vergangenheit erfahren wir, wie unsere Vorfahren im Rheinland gelebt haben.

### NÄHERE INFORMATIONEN

[www.germany.travel/natur](http://www.germany.travel/natur)

[www.germany.travel/enjoy](http://www.germany.travel/enjoy)

Ägypten | Rotes Meer

# Eintauchen, abtauchen neue Welten entdecken

Text: Ines Maerz & Christine Sinnet Anderegg | Hintergrundbild: Christine Sinnet Anderegg

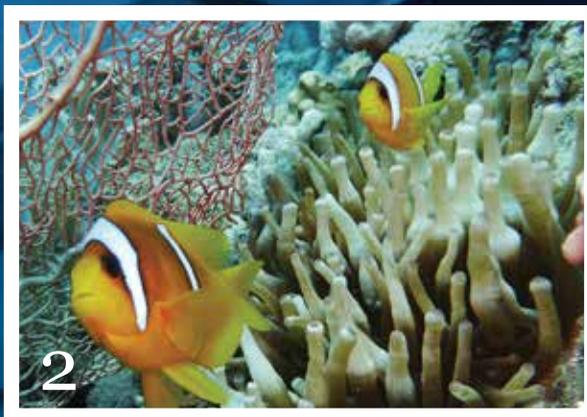
Tauchen Sie ein in das kristallklare Wasser des Roten Meeres, erkunden Sie farbenfrohe Riffe und lassen Sie sich von Delfinen, Schildkröten und anderen Meeresbewohnern verzaubern.

Das Team der Ocean Window GmbH führt Sie mit ihrer Yacht Blue Waves an die schönsten Tauchplätze im Roten Meer. Das schwimmende Hotel besticht durch liebevolle Details und moderne Technik. Die 16 Gäste finden auf den verschiedenen, mit Teakholz belegten Decks reichlich Platz. Die 8 Doppelkabinen sind alle mit eigenem Bad und einer Klimaanlage ausgestattet.

Auch Nicht- und Neu-Taucher sind bei Ocean Window herzlich willkommen. Neben 3-4 Tauchgängen pro Tag werden spannende Schnorchelausflüge und viel Schwimmspaß angeboten. Tauchen ist - bei entsprechender Gesundheit - für jedes Alter geeignet. Auch ideal für Alleinreisende. Lassen Sie sich von unserer Startertour inspirieren ...



1



2



3



4



5

## WEITERE INFORMATION

OCEAN WINDOW GMBH.

Telefon: +41 (0) 43 321 16 10

E-Mail: [dive@oceanwindow.ch](mailto:dive@oceanwindow.ch)

Skype: BlueWavesEgypt

[www.oceanwindow.ch](http://www.oceanwindow.ch)

Fotos: 1. Die Yacht Blue Waves steht fast 365 Tage im Jahr zur Verfügung, um Ihnen die Wunder des Roten Meeres näherzubringen. Foto: Christine Sinnet Anderegg 2. Groß- und Kleinfische tummeln sich zu jeder Jahreszeit an den Riffen, Foto: Robert Belina 3. Vor allem die verspielten Delfine bringen auf einer Safari sehr viel Freude, Foto: Fabian Schorp, 4. Die Crew der Blue Waves freut sich Sie an Bord zu begrüßen, Foto: Fabian Schorp, 5. Glückliche Gesichter gibt es auf einer Safari nicht nur unter Wasser, Foto: Christine Sinnet Anderegg

Nach Wochen schweißtreibender Arbeit auf dem Trockendock war es am 10.03.2016 endlich soweit und Kapitän Maher durfte unser Baby, die Blue Waves, wieder in See führen.

Mit vielen lieben und lustigen Gästen an Board, absolvierten wir erst einmal einige entspannte Tauchgänge im Bereich Hurghada und El Gouna. Wir hatten Glück und es waren nicht viele Boote unterwegs, sodass wir die komplette Woche über fast alle Tauchgänge an verlassenen Riffen genießen konnten.

Bereits der erste Tauchgang bescherte fast allen Tauchern einige Begegnungen mit den beliebten großen Tümmlern - die Woche stand also unter einem guten Stern! Langsam ging es dann weiter zu Abu Nuhas. Die dort liegenden Wracks SS Carnatic, Kimon M, Chrisoula K und Giannis D boten wie immer gute Tauchgänge bei ruhiger See. Auf dem Weg zu Ras Mohamed schlug dann leider das Wetter etwas um und die Sonne versteckte sich, doch das war für uns und unsere Gäste kein Grund, nicht das farbenfrohe Riff und deren viele Besucher zu bestaunen.

Das eigentliche Highlight der Woche sollte die Straße von Tiran werden. Dort angekommen genossen wir atemberaubende Tauchgänge. Teilweise spielte zwar die Strömung etwas verrückt, aber am Ende jedes Tauchganges kamen unsere Gäste mit glücklichen Gesichtern und unzähligen Unterwasserfotos an Board zurück. Brian betitelte das Thomas Riff nach seinem Tauchgang als eines der besten Riffe im Roten Meer und konnte sein Strahlen im Gesicht für eine ganze Weile nicht mehr abstellen.

Zurück Richtung Süden zwang uns das Wetter nochmals in Shaab El Erg anzulegen - dem Dolphinhouse El Gouna. Zwar ist Shaab El Erg ein wunderschönes Riff, doch eigentlich ist es für uns ein No-Go zweimal in einer Woche am selben Riff zu ankern. Doch das Schicksal meinte es mehr als nur gut mit uns und bot uns einen sagenhaften Tauchgang inmitten einer großen Gruppe Delfine inklusive Jungtieren. Als ob das nicht schon genug wäre, waren die Tümmler in Spiellaune und drängten sich dem ein oder anderen Taucher förmlich auf. Sie posierten für die Kameras und umzingelten uns mit neugierigen Blicken bis auf nur wenige Zentimeter Abstand. Fast den kompletten Tauchgang über blieben sie bei uns und wir duften ihre Anwesenheit genießen. Der ein oder andere dürfte es wohl bereut haben, nicht einen 15-Liter-Tank bestellt zu haben.

# SRI LANKA

**Inselparadies mit Elefanten, uralten Tempeln, kilometerlangen Traumstränden ...**

„Ehrenwerte Insel“ heißt übersetzt das exotische Tropeneiland im Indischen Ozean. Von der Fläche her ist der Inselstaat um ein Viertel kleiner als Österreich und befindet sich östlich der Südspitze Indiens unweit des Äquators. Nach der Tsunami-Tragödie von 2004 und dem Ende des mehr als einem Vierteljahrhundert dauernden katastrophalen Bürgerkrieges zwischen Singhalesen und der größten Minderheit, den Tamilen, im Jahr 2009, hat sich das ehemalige Ceylon wieder weitgehend erholt. Heute ist die Insel eine multiethnische und multireligiöse Nation mit Buddhisten, Hindus, Christen und Moslems. Urlauber erwartet eine unglaubliche Vielfalt an Kultur- und Naturschätzen, die auf so kleinem Raum wohl einzigartig ist.

**Text:** Reisebericht von Edith Köchl | **Fotos:** Botschaft von Sri Lanka in Wien und Edith Köchl

## „Ayubowan“ = „Wünsche Glück und ein langes gesundes Leben“

Mit diesem singhalesischen Willkommensgruß und einer Orchideenkette werden wir am Flughafen von Colombo empfangen. Per Bus geht es in die nördliche Landesmitte nach Habarana. Unterwegs ist Mittagspause in einem kleinen Restaurant angesagt. Inmitten eines Gartens genießen wir erstmals die Küche Sri Lankas: frisch gepressten Mangosaft und eines der Traditionsgerichte: Reis mit Curry, wahlweise mit Fisch, Huhn oder Gemüse, gegart in Kokosmilch und gewürzt mit Chili, der hier nahezu in keiner Speise fehlen darf. Auf der Weiterfahrt säumen Kokosnussplantagen die Straße. „Die Nüsse, der auch Baum des Lebens genannten Palme, werden komplett verarbeitet“, erzählt Abu, unser Reiseleiter: Der Saft ist ein beliebtes Erfrischungsgetränk, aus dem Fleisch der Nuss wird Milch und Öl gewonnen, die Fasern der Schale werden zu Besen, Seilen, Fußmatten oder Matratzen verarbeitet, aus der Steinschale entsteht Holzkohle und nicht zu vergessen: der hochprozentige Palmbranntwein „Arrak“, eine der weltweit ältesten Spirituosen.



## Königsstadt Polonnaruwa

Vorbei an Reisfeldern, führt die Straße ins kulturelle Dreieck nach Polonnaruwa, der nach Anuradhapura zweitältesten Hauptstadt der singhalesischen Könige vom 11.-13. Jahrhundert. Vom größten Gebäude der Stadt, dem siebenstöckigen Königspalast, der über tausend kostbar ausgestattete Zimmer verfügt haben soll, ist nur mehr eine imposante Ruine übrig geblieben. Ein Highlight sind auch die Buddhastatuen von Gal Vihara. Im Heiligen Viereck mit mehreren Tempeln wurde ursprüng-

lich ein Zahn Buddhas aufbewahrt. Heute befindet sich die Reliquie in Kandy. Bewässerungsanlagen und künstliche Seen, darunter das riesige „Parakrama Meer“ - größer als der Hafen von Colombo - ermöglichten auch während der Trockenzeit Reis-anbau und sicherten rund ums Jahr gute Erträge. Der weitläufige archäologische Park gehört seit 1982 zum UNESCO-Weltkulturerbe und zählt zu den Touristenattraktionen. Im äußerst empfehlenswerten Museum, das man vorher besuchen sollte, kann man unter anderem ein großartiges Modell vom Reliquienschein für Buddhas Zahn bewundern. Außerdem sind Funde, wie kostbare Figuren aus dem Palast und hinduistische Bronzestatuen ausgestellt.

## Elefanten-Safari

Von der königlichen Vergangenheit in die Gegenwart, zu den grauen Riesen in den inmitten des Kulturdreiecks gelegenen Kaudulla Nationalpark. Mit Ranger Ananda brechen wir am Nachmittag mit einem Jeep zur Elefanten-Safari auf. Starke Regenfälle haben in dem Dschungel große Lücken und morastige Wege hinterlassen. Kein Problem für Ananda, der das





Gebiet wie seine Westentasche kennt. Der 2002 eröffnete Wildpark verbindet die Nationalparks Minneriya und Wasgomuwa im Süden. Schon nach kurzer Zeit zeigt sich der erste Elefant, ein älterer Bulle ohne Stoßzähne. „Von den Sri-Lanka-Elefanten haben nur 7 % der Bullen Stoßzähne“, erzählt Ananda. Nirgendwo in Asien gibt es so viele Dickhäuter wie auf Sri Lanka. Die Elefanten sind hier zwar kleiner als die afrikanischen, können aber dennoch gefährlich werden, wie wir bald merken, als wir zwei Elefantenkühen mit drei Jungtieren zu nahe kommen. Ananda mit seiner 25-jährigen Ranger-Erfahrung hat die Situation aber schnell im Griff. Einige Dutzend Dickhäuter konnten wir auf unserer Safari beobachten und zusätzlich ließen sich einige exotische Vogelarten sehen. Andere Wildparkbewohner, wie Leoparden, Lippenbären, Wildschweine oder Axishirsche, haben wir leider nicht vor die Linse bekommen. Dafür begegnen uns auf der Rückfahrt Elefanten, die entlang des Grünstreifens unterwegs waren. Keine Seltenheit, wie wir erfahren, denn manchmal spazieren sie auch auf der Straße.

#### UNESCO-Weltkulturerbe: Höhlentempel und Löwenfelsen

Der absolute Höhepunkt einer Rundreise auf Sri Lanka ist die Begehung des Sigiriya oder Löwenfelsen, dessen

Geschichte sich wie ein Krimi liest: Es war einmal ein Königssohn namens Kassapa (473-491 n. Chr). Eines Tages ließ der skrupellose Prinz seinen Vater ermorden und übernahm die Regentschaft. Aus Angst vor seinem Bruder, dem wahren Thronerben, gab er den Auftrag auf dem rund zwei Hektar großen Plateau des 200 m hohen, nahezu unbesteigbaren Magmablocks, einen prachtvollen Palast mit Schwimmbad zu errichten – ein technisches und architektonisches Meisterwerk. Doch bereits 491 kam sein Bruder mit einer Armee zurück, besiegte Kassapa und wurde König.

Heute ist auf dem Plateau, das man nach einem anstrengenden Aufstieg über steile Stufen erreicht, nicht mehr viel zu sehen, dafür hat man eine atemberaubende Aussicht. Auf halber Höhe in einer Felsennische finden sich die berühmten Fresken der wunderschönen barbusigen „Wolkenmädchen“. Von einst 500 Damenporträts sind gerade mal 22 übrig geblieben. Leider herrscht Fotografierverbot, überwacht von gleich zwei Sicherheitsleuten! Ebenfalls im kulturellen Dreieck: die „Goldenen Felsentempel von Dambulla“. Fünf Höhlentempel aus dem 1. Jh. v. Chr., mit beeindruckenden Fresken – einige davon mehr als 2.000 Jahre alt - Buddhafiguren,

Darstellungen von Königen oder hinduistischen Göttern. Gleich in der ersten Höhle befindet sich ein 14 m großer liegender Buddha. 150 Statuen in Lebensgröße sind in der größten und prächtigsten Höhle zu bestaunen. Und vom Platz vor den Höhlen hat man eine phänomenale Sicht über die umliegende Landschaft bis zur 20 km entfernten Felsenfestung Sigiriya.

#### Kandy und Buddhas Zahn

Auf kurvenreichen Straßen geht es vorbei an Teeplantagen hinauf ins knapp 500 m hoch liegende Kandy, der letzten Hauptstadt des singhalesischen Königreichs, bis sie 1815 von den Briten erobert wurde. Hier in Kandy ist es merklich kühler als im Flachland. Dazu trägt neben der Höhenlage auch der 1812, noch unter dem singhalesischen König, errichtete künstliche See bei. Die Hauptsehenswürdigkeit, der Zahntempel, ist einer der heiligsten Orte im Buddhismus. Wird doch hier Buddhas linker oberer Eckzahn in einem goldenen Reliquienbehälter aufbewahrt. Den Zahn kann man allerdings nicht besichtigen. Mitte August – dieses Jahr vom 10. bis 20. 8. 2016 - hat Kandy Hochsaison, wenn Tausende von Pilgern in die Stadt strömen, um die Reliquie zu ehren, die auf einem Elefanten durch die Stadt getragen wird. Nicht nur bei Touristen be-

„*Ayubowan* = Wünsche *Glück*, und ein langes, gesundes *Leben*.“

*Singhalesischer Willkommensgruß*

liebt ist die aufwendig ausgestattete Show mit klassischen und traditionellen Tänzen, samt Feuershow, die jeden Abend stattfindet. Eine Attraktion der grünen Art ist der Königliche Botanische Garten in Peradeniya bei Kandy. Auf einer Halbinsel im Fluss Mahaweli gelegen, gibt es in der 60 Hektar großen Anlage mehr als 4000 verschiedene Pflanzenarten aus aller Welt. Darunter die mit ca 2600 qm weltgrößte Birkenfeige (*Ficus Benjamini*), oder das Orchideenhaus mit einer unglaublichen Vielfalt an Orchideen.

#### Auf zu traumhaften Stränden

Wir verabschieden uns von einem der schönsten Gärten Asiens und fahren hinunter an den Indischen Ozean in die Hauptstadt Colombo. Zahlreiche weiße Prachtbauten aus der Kolonialzeit rund um das Rathaus und moderne Wolkenkratzer, wie die Türme des World Trade Center, prägen die Zweimillionenstadt. Dazwischen einladende Marktviertel, Hindutempel und Moscheen. Entlang der Westküste mit ihren Traumstränden,

geht es an die Südspitze nach Galle mit der nahezu komplett erhaltenen, wunderschönen Altstadt aus der holländischen Ära – eine Zeitreise ins 17./18. Jh! Wir lassen den Süden hinter uns und reisen nordwärts vorbei an der meistbesuchten Strandregion nach Bentota Beach, wo wir eine Nacht verbringen. Unser nächstes Ziel: Negombo in der Nähe des Flughafens. Die Stadt, bereits seit den 70er-Jahren touristischer Hotspot und einer der wichtigsten Fischereihäfen. Ein Erlebnis der geruchsintensiven Art bietet der vormittägliche Fischmarkt, einer der größten Sri Lankas. Lautstark angeboten wird Meeresgetier, von Makrelen bis Thunfischen und Meeresfrüchten jeder Art. Faszinierend - aber nichts für überempfindliche Mägen! Am letzten Tag heißt es relaxen im schicken Club Palm Bay-Strandhotel in Marawila. Beim Sonnen, Schwimmen und Eistee lassen wir die Rundreise über die „ehrenwerte Insel“ mit ihren Highlights Revue passieren ...

**Bildtexte:** Bild Seite 23: Schält täglich 2000 Kokosnüsse, ©E.Köchl

Oben von links nach rechts: Teepflückerinnen, Weiße Traumstrände, Kandy: „Zahnprozession“ im August, Löwenfelsen mit Wassergarten / Fotos: Botschaft von Sri Lanka in Wien

#### REISE-INFOS

**Anreise:** z.B. mit EMIRATES von Wien via Dubai nach Colombo

**Hotels auf der Rundreise:**  
Habarana: \*\*\*\*+ Cinnamon Lodge  
[www.cinnamonhotels.com/CinnamonLodgeHabarana.htm](http://www.cinnamonhotels.com/CinnamonLodgeHabarana.htm)

**Kandy:** \*\*\*\* Randholee Resort  
[www.randholeeresorts.com](http://www.randholeeresorts.com)

**Colombo:** \*\*\*\*Ozo Colombo  
[www.ozohotels.com/colombo-srilanka](http://www.ozohotels.com/colombo-srilanka)

**Bentota Beach:** \*\*\*\*Bentota Beach by Cinnamon  
[www.cinnamonhotels.com/bentotabeachbycinnamon](http://www.cinnamonhotels.com/bentotabeachbycinnamon)

**Marawila:** \*\*\*\*Palm Bay Club  
[www.clubpalmbay.com](http://www.clubpalmbay.com)

[www.r-asien.com](http://www.r-asien.com)

Weitere Infos in Ihrem Reisebüro

# Malerisches Süditalien

Text: Nanja Antonczyk | Hintergrundbild: Tatiana Brzozowska, Istockphoto



„Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt...“ Wer kennt nicht diesen alten Schlager über die Capri-Fischer. Er weckte schon in der Nachkriegszeit die Sehnsucht nach dem Mezzogiorno, wie Italiens Süden landläufig genannt wird. Mittelalterliche Dörfer, feine Sandstrände, malerische Städtchen und liebenswerte Menschen erwarten Sie im Süden ...

## Spektakuläre Highlights in Italiens Süden

An der Westküste Süditaliens liegt die einzigartige Landschaft Kampanien, die mit ihrem türkisblauen Meer und einer idyllischen Landschaft ein traumhaftes Reiseziel ist. Die Küstenstraße Amalfitana führt zu pittoresken Orten, wie Amalfi, Ravello oder Furore.

## Positano ist Faszination pur

Als die „Perle“ der Amalfiküste gilt das ehemalige Fischerstädtchen Positano, das in der ganzen Welt bekannt ist. Einen eigenen Reiz haben die bunten Häuser, die stufenartig an den steilen Hängen der Berge gebaut sind. Der Ort ist durchzogen von steilen Gassen und Treppen, von denen Sie immer wieder neue Ausblicke auf das kristallklare Wasser genießen können. Der US-amerikanische Schriftsteller John Steinbeck

(1902-1968) schrieb einmal „Ich habe das Empfinden, dass die Welt in Positano senkrecht steht“. Eine Provinzstraße führt von Positano hinauf zu den Bergdörfern Montepertuso und Nocelle. Hier mit einem italienischen Fahrer unterwegs zu sein ist ein Erlebnis für sich. Steil, eng, kurvenreich!

## Naturwunder – wo Mythen lebendig werden

Kaum in Capris Hafen angekommen, ist die besondere Ausstrahlung der Insel zu spüren. Daher ist es nicht verwunderlich, dass sich die Prominenz gerne hierher zurückzieht, in die schönen Villen der Insel. Sie beeindruckt auch Touristen mit ihren wahren Naturwundern. Bekannt sind vor allem die vier bizarren Felsen im Meer, welche der dem Golf von Neapel vorgelagerten Insel als Wahrzeichen dienen. Mit Booten erreichen

unzählige Touristen täglich die weltberühmte Blaue Grotte. Wer einmal dort war, versteht, dass sich vielerlei Mythen um sie ranken.

## Geheimtipp Cilento

Auch die Cilento-Küste in Kampanien ist ein Gebiet, das vielen Dichtern, Sängern und Literaten als Inspiration diente. An der Punta Licosa trifft man auf die Spuren des Odysseus, der dort nach dem Mythos mit einer List den Sirenen entkam, die ihn mit ihrem betörenden Gesang ins Verderben locken wollten.

1991 wurden Teile des Gebiets zum Nationalpark Cilento erklärt, der heute zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Cilento ist ein unvergessliches Erlebnis für naturverbundene Menschen. Lange Sandstrände zwischen schroffen Felsen, verwinkelte Bergdörfer, die



sich ihre Ursprünglichkeit bewahrt haben und hohe Berge machen ihn zu einem beliebten Wanderziel. Die Wege führen durch Wälder, die von Wildpflanzen, Orchideen und herrlich duftenden mediterranen Kräutern umgeben sind.

#### Italiens glanzvoller Stiefelabsatz

Der zauberhafte Landstreifen am Meer bildet den Absatz des italienischen Stiefels und im Norden ragt das Vorgebirge Gargano in die Adria, das auch als der Sporn des Stiefels bezeichnet wird. Im gleichnamigen Nationalpark liegt das Naturschutzgebiet Foresta Umbra mit seinen zahlreichen tierischen Bewohnern. Sein Name bedeutet „Schattenwald“. Wer diesen Wald erkundet, bekommt mit etwas Glück Wildschweine, Wiesel, Dachs oder auch Rehe und Damhirsche zu Gesicht.

#### Die Kegel der Trulli

Sehenswert sind die vor allem in Apulien vorkommenden Häuser, die sogenannten Trulli, deren Dächer kegelförmig aus Tuffstein gebaut sind. Es gibt in Apulien rund 5000 dieser mar-

kanten Rundhäuser, die sich auch als besonderes Feriendomizil anbieten. In der Stadt Alberobello findet man ganze Stadtteile, die aus Trulli bestehen und zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören.

#### Vielfältiges Kalabrien

Eine Region fernab vom Massentourismus ist Kalabrien, an der südlichsten Spitze des Stiefels gelegen. Dieser malerische Landstrich wird von Gebirgszügen und zahlreichen Flüssen durchzogen und ist vom Tyrrhenischen und vom Ionischen Meer umgeben. Dort, wo man verwiterte, halb fertig gebaute Häuser und freundliche Menschen findet, deren Haut rau und sonnengegerbt ist, lässt sich der Alltagsstress für eine Weile vergessen.

Kalabrien verzaubert auf den ersten Blick durch seine faszinierende Vielfalt: eine farbenfrohe Welt voller Kontraste. Lange Sandstrände, einsame Buchten und stille Wälder, eine teilweise noch wilde Vegetation, historische Orte und Bergdörfer mit noch lebendigen Bräuchen und Traditionen

im Hinterland. Das Land lebt von der Land- und Forstwirtschaft, was sich in den ausgezeichneten Weinen, dem frischen Fisch und dem Käse, den man in vielen Variationen kosten kann, widerspiegelt. Lassen Sie sich überraschen von Kalabriens traditioneller Küche, die keine Wünsche offen lässt.

#### Natur pur

Abenteurer und Naturliebhaber werden in Kalabrien durch die idyllischen Wälder, eindrucksvollen Bergketten und drei Nationalparks inspiriert, wie z. B. den hügelreichen Nationalpark Sila, der mit einer reichen Tier- und Pflanzenwelt aufwartet. Für das leibliche Wohl sorgen die Berghütten, in denen u. a. die Produkte des Parks, wie Steinpilze und Kastanien serviert werden.

Möchten Sie einen entspannten Urlaub inmitten einer unberührten Landschaft mit dichten Wäldern, kristallklarem Wasser und unverfälschter heimischer Küche bei freundlichen Menschen genießen? In Süditalien finden Sie Ihr Paradies!

## Mediterraner Genuss

Wir haben für Sie aus dem Kochbuch „MEDITERRANEO“ ein sommerlich-frisches Dessert aus der Region Kampanien ausgewählt. Dieses Buch bietet die seltene Gelegenheit, alte, gut gehütete Rezepte neu zu entdecken, einmal mit anderen Zutaten zu experimentieren und ein komplett neues Geschmackserlebnis zu erfahren. Gleichzeitig begibt man sich beim Blättern auf eine Reise durch die schönsten Regionen und lernt ein letztes Stück authentisches Italien kennen, wie man es sonst nirgendwo mehr findet.

### Sorbetto ai limoni di Sorrento

#### Zitronensorbet



#### Zubereitung

Wasser mit Zucker ca. 5 Minuten leicht einkochen und dann erkalten lassen. Zitronensaft und Limoncello hinzufügen. Ca. 1 Stunde in den Tiefkühler geben.

Die Masse kurz mit dem Mixer aufrühren, damit keine Eiskristalle entstehen. Dann das Eiklar halb steif schlagen und unter die Masse heben. Noch 2 Mal für je 1 Stunde in den Tiefkühler und zwischendurch immer wieder mit dem Mixer kurz aufrühren, um zu verhindern, dass die Masse zu hart wird.

Danach kann das Sorbetto mit einem Eisportionierer oder einem heißen Löffel ausgestochen werden. In einem gut gekühlten Glas mit Zitronenscheiben und Minzblättern garniert servieren.

#### TIPP!

Kann auch mit Prosecco aufgegossen werden!

#### Zutaten

- 1/8 l Wasser
- 100 g Kristallzucker
- 1/8 l frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Limoncello (Zitronenlikör)
- 1 Eiklar
- Zitronenscheiben
- frische Minzblätter

Jetzt  
**MEDITERRANEO**  
Kochbücher  
gewinnen\*



#### BUCHTIPP!

#### MEDITERRANEO

Eine kulinarische Reise durch Süditalien mit Rezepten von Luigi Barbaro und Elisabetta De Luca  
Erschienen im Pichler Verlag (2015), 288 Seiten, gebundene Ausgabe, € 29,90

Erhältlich in allen Buchhandlungen, versandkostenfrei (A/D) auf [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) sowie in den Restaurants der Barbaro Group [www.barbaro.at](http://www.barbaro.at).

\*Golden Age verlost 3 x je ein Kochbuch MEDITERRANEO auf der Website unter [www.goldenage.eu/sueditalien](http://www.goldenage.eu/sueditalien)

# Italienisch lernen

## Land & Leute verstehen

**Kleider machen Leute, heißt es.** Gilt das auch für unsere Sprache? Unterhalten wir uns in einer anderen Sprache, dann „verkleiden“ wir oft unsere Stimme und unser Verhalten kann sich dadurch ebenfalls verändern.

Text: Sylvia Klein | Fotos: Friedrich Herzog, Pixabay, Gillyfish

### Was passiert, wenn wir Italienisch hören oder selbst sprechen?

Ich kenne eine Italienerin, die akzentfreien österreichischen Dialekt spricht und sehr ruhig und gelassen wirkt. Ihre Herkunft ist in ihrer Stimme, Sprache, ihren Bewegungen nicht bemerkbar. Doch wenn sie die Möglichkeit hat italienisch zu sprechen, dann explodiert sie förmlich und ist innerhalb weniger Augenblicke unverkennbar die temperamentvolle Süditalienerin, die sie in Wahrheit ist.

Sprache kann unseren Charakter verändern, heißt es und es gibt viele Studien dazu. Einen besonders schönen Satz las ich einmal in einem Artikel von Claudia Wüstenhagen: „Mit jeder neuen Sprache erwirbt man eine neue Seele.“

Versuchen Sie es doch einmal mit Italienisch! Wie wirkt auf Sie eine Grup-

pe von italienischen Touristen in der U-Bahn? Meist fröhlich, rededreudig, lachend, oft etwas zu laut, oder? Auch wenn wir sie nicht verstehen sollten, ertappen wir uns, beim Mitlächeln.

Die Sprache, die Sprachmelodie der italienischen Sprache bewirkt positive Grundstimmung und wirkt auf den Charakter temperamentstärkend, extrovertierter zu sein.

### Italienisch zu lernen ist schön!

Italienisch ist eine romanische Sprache und wird weltweit von über 200 Millionen Menschen als Muttersprache oder Fremdsprache gesprochen. Die Aussprache ist im Gegensatz zur französischen Sprache wesentlich einfacher und es gibt nur wenige Ausnahmen, in denen man Wörter nicht so ausspricht, wie sie geschrieben stehen.



In Italien ist die Zusammengehörigkeit sehr wichtig und die Sprache zu sprechen gehört dazu. Nur wenn wir (zumindest ein wenig) Italienisch sprechen, werden wir „la dolce vita“ voll genießen. Wir werden mit vielen Menschen in Lokalen, auf der Straße ins Reden kommen.

Der Urlaub in Italien wird anders wahrgenommen, wenn man die Sprache spricht und sich verständigen kann.

### Aber Achtung beim Sprechen:

Großer Wert wird auf die Betonung und Aussprache gelegt, zum Beispiel: b oder p „basta“ und „pasta“ oder mm wie in „mamma“. Also bitte möglichst exakt und klar sprechen, sonst werden Sie schnell missverstanden. (basta = Es ist genug, es genügt / pasta = wird meist eine Vorspeise mit Teigwaren bezeichnet, die Sie sicher kennen). Deutsche Worte im italienischen Kon-

text zu verwenden, kann zu großer Verwirrung führen. Sie finden einige entsprechende Beispiele als „Falsche Freunde“ im Kasten rechts. Bei gleicher Aussprache haben diese Worte unterschiedliche Bedeutung. So reden Sie im Italienischen von Ihrer Unterschrift, wenn Sie von Ihrer „Firma“ erzählen, im Italienischen heißt Firma „la ditta“.

Gestik und Mimik ist ein wichtiger Teil der Sprache und insbesondere bei den Italienerinnen und Italienern wird die Sprache dadurch noch bunter und noch schöner. Auch Sie dürfen Ihre Gesten zur Verstärkung Ihres Gesagten voll nutzen!

Genießen Sie auf Italienisch „la dolce vita“ auch zu Hause – mit einer „Pasta“ zu Italienisch gesungener Musik aus der Oper oder von Adriano Celentano ...

### „Falsche Freunde“

alt = Halt, Stopp	alt = vecchio
bis = Zugabe	bis = fino a
brutto = hässlich	brutto = lordo
caldo = warm, heiß	kalt = freddo
camera = Zimmer	Kamera = macchina fotografica
cantina = Keller	Kantine = mensa
nonna = Großmutter	Nonne = suora
porto = Hafen	Porto = tassa postale
regalo = Geschenk	Regal = scaffale
stipendio = das Gehalt	Stipendium = borsa di studio
tante = viele	Tante = zia
termine = Wortausdruck, Ende	Termine = appuntamento
zucca = Kürbis	Zucker = zucchero

## Sommer-Angebot!

speziell für GOLDEN Age LeserInnen\*

- ✓ **Einzel-Schnupperkurs 10 Stunden zum Aktionspreis € 350,-**  
Sie können **eine Sprache** oder **mehrere Sprachen** ausprobieren
- ✓ **Das FreundInnen-Special**  
Den Schnupperkurs gemeinsam mit Freund/Freundin besuchen  
Details auf Anfrage

\*Buchung nur mit Kennwort „Golden Age“  
buchbar im Zeitraum vom 1. 7. 2016 - 31. 8. 2016  
Einlösbar bis 31. Januar 2017



CL: CasaLinguae  
Sprachkurse in Wien

www.casalinguae.at

### CasaLinguae – Sprachkurse in Wien

Strohberggasse 15/1/5  
1120 Wien / Vienna  
Tel: +43 699 11 77 45 48

CasaLinguae ist Partner des British Council





## 1 Ernährung bei Hitze

Viel Trinken ist jetzt unumgänglich. Nicht erst dann trinken, wenn der große Durst kommt. Wichtig ist, immer wieder zwischendurch - nicht zu kaltes - Wasser zu trinken. Gut geeignet sind außerdem ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte, um den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt auszugleichen. Auch lauwarmer Pfefferminztee ist gerade an heißen Sommertagen ein hervorragender Durstlöcher. Wüstenvölker wie die Tuareg, schwören auf den Tee als Mittel gegen die Hitze. Leicht verdauliche Kost, wie Gemüse, Obst, Salate oder kalte Suppen sollten jetzt auf Ihrem Speiseplan stehen. Erfrischen Sie den Körper von innen durch kühlende Lebensmittel, wie z.B. Wassermelone, Minze, Gurke, Zitrusfrüchte, Kirschen oder Beeren.

# Keep cool

## Survival-Tipps für heiße Tage

Text: Gerlinde Eichhorn



**Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt.** Wenn die Sonne unbarmherzig vom Himmel brennt und die Quecksilbersäule auf über 30 Grad klettert, steht Abkühlung und Erfrischung von innen ganz oben auf unserer Wunschliste. Wer die Möglichkeit hat, sucht kühlende Gewässer und schattige Plätze auf oder versucht sonst der direkten Sonne zu entfliehen - etwa in Gebäude, wie Museen oder Shopping Center, die mit einer gut funktionierenden Klimaanlage ausgestattet sind. Wir haben für Sie ein paar Tipps für die „Hundstage“ zusammengestellt.

## 2 Für sportlich Aktive

Für Outdoor-Aktivitäten ist der kühlere Morgen ideal - zu dieser Zeit ist die Luft sauberer und weniger ozonbelastet. Die Mittagszeit gilt es zu vermeiden, da dann die Hitze und die Ozonbelastung am größten sind. Läufer sollten die Stadt meiden und sich stattdessen lieber Laufwege im Wald suchen, wo es schattiger und deutlich kühler ist. Von übersteigerter sportlicher Aktivität ist an Hitzetagen grundsätzlich abzuraten. Sie belastet den Kreislauf unnötig. Kinder und ältere Menschen sollten bei Hitze gänzlich auf Sport verzichten, da ihre Schweißdrüsen schlechter arbeiten und es schnell zu Überhitzungen kommen kann. Dies gilt auch für Untrainierte oder Personen mit Vorerkrankungen: Sie sollten sich auf ein Mindestmaß an Bewegung beschränken oder das Training zumindest vorher mit ihrem Arzt absprechen.



## 4 Kleidung für Hitzegeplagte

Dunkle Farben sind an heißen Tagen nicht zu empfehlen, eher zu hellen Farben greifen. Tragen Sie Teile aus hautfreundlichen Naturmaterialien, wie Leinen, Baumwolle oder Viskose. Vermeiden Sie eng anliegende Outfits ebenso wie synthetische Materialien. Knielange Röcke kombiniert mit schlichten Blusen sind auch bürotauglich. Männer mit Anzugspflicht im Büro sollten die Pausen nutzen, um kurz „rauszuschlüpfen“. Ziehen Sie sich bequeme Schuhe an - im Sommer schwellen die Füße leicht an, da können hohe Absätze oder zu enge Schuhe schnell zur Qual werden. Eine Kopfbedeckung schützt vor Sonnenstich.

## 3 Body & Soul

Für schnelle Abkühlung zwischendurch hält man die Innenseiten der Handgelenke für einige Minuten unter fließendes kaltes Wasser. Auch nach einem kühlen Fuß- und Unterarmbad fühlt man sich schnell wieder fit. Für einen Hauch von Frische sorgen z.B. Thermalwasser-Gesichtssprays oder Körpersprays mit ätherischen Ölen, beispielsweise mit Lavendel oder Rosmarin. Sie können wegen der Hitze nicht einschlafen? Hier können folgende Tricks Abhilfe schaffen: Den Pyjama in einen Plastikbeutel stecken und kurz ins Eisfach legen. Das ist dann angenehm kühl, wenn man ins Bett geht. Oder Sie füllen eine Wärmflasche mit kaltem Wasser und legen diese einige Stunden ins Gefrierfach. Beim Ins-Bett-Gehen diese Eisflasche dann in die Nähe der Füße legen (nicht direkt auf den Körper, denn das könnte zu Erkältungen führen).



## 5 So bleibt die Wohnung kühl

Die meisten baulichen Strukturen in unseren Breiten sind nicht hitzetauglich. Dies muss im Hinblick auf den Klimawandel in Architektur und in Städteplanung in Zukunft stärker berücksichtigt werden. Außenrollen blocken drei Viertel der Sonneneinstrahlung ab, während Innenjalousien nur ein Viertel schaffen. Lüften sollte Sie am besten nur abends oder in den frühen Morgenstunden und die Fenster vor dem Verlassen der Wohnung schließen. So vermeiden Sie, dass die Hitze von außen in die Innenräume gelangt. Hängen Sie handfeuchte Bettlaken oder Tücher mit einem hohen Baumwollanteil im Raum auf. Wenn das Wasser verdunstet, entzieht es dem umgebenden Raum Wärme. Ventilatoren oder Klimaanlagen sollte man möglichst sparsam einsetzen, da die dadurch entstehende Zugluft negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann.



# Die Freude am Helfen

Sylvia Klein im Gespräch mit Vorstandsvorsitzendem Dr. Friedhelm Boschert über Oikocredit

Text & Interview: Sylvia Klein

Es ist 9 Uhr im Café Landtmann in Wien, Herr Dr. Boschert arbeitet bereits seit 8 Uhr früh an seinem Notebook.

Ich lade meinen Gast zu einem Wiener Frühstück ein. Er will nur einen (zweiten) Latte Macchiato. So trinke ich auch nur eine Melange. Ich will kein Frage-Antwort-Interview führen. Herr Dr. Boschert ist einverstanden, und wir unterhalten uns über seinen und meinen Zugang zur Unterstützung von Menschen, die ohne eigenes Verschulden in kritische Lebenssituationen kamen, verarmt sind und ohne Hoffnung sind.



2

Ich erfuhr, dass Herr Dr. Boschert bereits in seiner Studienzeit in Hilfsprojekten mitwirkte - in fernen Ländern wie Jordanien und Vietnam. Nach dem Studium hätte er eine entsprechende, leitende Position bekommen können, doch er entschied sich für eine Laufbahn im deutschen Wirtschaftsleben. Er hatte einen Sondervertrag, der ihm ermöglichte, etliche Wochen, manchmal Monate im Jahr in den Hilfsprojekten in Vietnam weiterhin aktiv mitzuarbeiten.

So war es eines Tages die logische Konsequenz, dass er Mitglied von Oikocredit wurde und heute als Vorstandsvorsitzender Großartiges leistet und mit Begeisterung in Vorträgen von den Erfolgen der Mikrokredite und von verschiedensten, oft sehr umfangreichen Hilfsprojekten berichtet.

Es macht mir große Freude ihm bei seinen Schilderungen über die kleinen und großen Erfolge zuzuhören. Meist werden die Projekte in Afrika, Indien und anderen fernen Ländern beworben, so sprechen wir auch über die Frauen, die Mikrokredite in der Höhe von umgerechnet 50 Euro erhalten haben, davon Hühner oder Saatgutsäcke gekauft und auf einem kleinen Grundstück begonnen haben ein landwirtschaftliches Unternehmen aufzubauen. Diese Unternehmen haben nach einigen Jahren oft viele MitarbeiterInnen – manches Mal mehrere hundert.

Was müssen die AnwärterInnen für Mikrokredite können oder tun? Könnten sie das Geld nicht auch von anderen Stellen, von Banken bekommen, will ich wissen.

Die Antwort ist klar und einfach: Meist erhalten diese Frauen (80 % der Mikrokredite gehen an Frauen) von anderer Seite kein Geld, weil sie keine Sicherheiten bieten können. Oikocredit unterstützt KreditnehmerInnen, die etwas aufbauen und selbst schaffen wollen, ohne Sicherheiten zu verlangen.

Das Besondere an Oikocredit ist, dass nicht nur einfach ein Kredit gegeben wird, sondern zu Beginn eine entsprechende, einfache Schulung in Sachen Kalkulation, Planung, Organisation und eine Art unternehmerisches Denken mitgegeben wird.

Auch nach dem Start werden die MikrokreditnehmerInnen weiter betreut und beraten. Es ist immer ein Stab von Betreuungspersonal vor Ort. Es herrscht großes Vertrauen zueinander. Die Kreditrückzahlungen erfolgen wöchentlich in kleinsten Raten. So kommt es, dass so gut wie alle Kredite im Lauf der Zeit zurückgezahlt werden (Ausfallsquote 1%). Für die Betroffenen stellt das eine Freude und Ehre dar, die komplette Rückzahlung zu schaffen macht sie stolz. Als ich nach Hilfsprojekten innerhalb

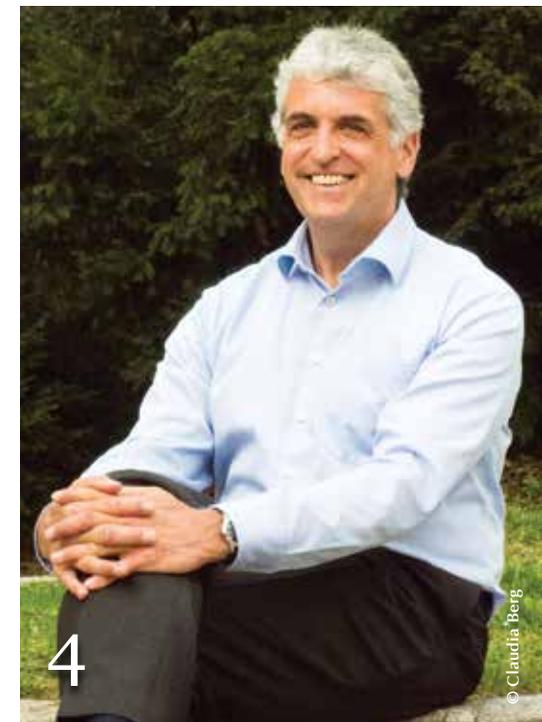
Europas frage, berichtet Herr Dr. Boschert mit großer Freude, dass dieses Jahr in der Landwirtschaftsschule Krets MikrokreditnehmerInnen aus Moldawien, Mazedonien und anderen Ländern 6 Wochen lang theoretisches Wissen vermittelt bekommen und bei oberösterreichischen Bauern aktiv Praxisarbeit kennenlernen können. Im Jahr 2015 wurde ein ähnliches Projekt in Oberösterreich für MikrokreditnehmerInnen aus Tansania und Kenia organisiert. Sie waren 10 Wochen in Österreich und brachten das erworbene Wissen in ihre Heimat.

Auch das Flüchtlingsthema sprechen wir an und sind beide davon überzeugt, dass die Unterstützung, die Oikocredit bietet, den Menschen wieder Perspektiven, Aufgaben, erreichbare Ziele schafft und sie dadurch weniger Gründe haben, ihr Land zu verlassen. Dies vor allem dann, wenn weit verbreitete Armut, Umweltkatastrophen und ähnliches die Gründe der Flucht darstellen. Die Stunde unseres Gesprächs war viel zu kurz und ich hoffe, ein anderes Mal über eine Fortsetzung des Gesprächs berichten zu können.

Bilder: 1. Coopérative de Commercialisation de Produits Vivriers de Cocody (CO-COVICO) ist eine Frauengenossenschaft, die eine Markthalle in Abidjan, Côte d'Ivoire, betreibt. Djangone Loui Irie Jeanne ist Mitglied der Kooperative >>



3



4



## Investment auf Augenhöhe

Adele Neuhauser, SchauspielerIn

„Ich unterstütze Oikocredit als Anlegerin. Denn ich hab' großen Respekt vor dem Mut der Frauen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen und nicht daran verzweifeln. Mithilfe eines kleinen Kredits: für uns nicht die Welt, aber für sie die Tür zu einem neuen Leben.“



Fair Geld anlegen. 01/505 48 55 | [www.oikocredit.at](http://www.oikocredit.at)

Werbeanzeige der Stichting Oikocredit International Share Foundation. Wertpapierprospekt samt allfälligen Nachträgen abrufbar unter [www.oikocredit.at](http://www.oikocredit.at)

Wir haben Dr. Friedhelm Boschert folgende Fragen zusätzlich gestellt:

**Stimmt es, dass die Kombination aus monetärer Hilfe und Beratung den Erfolg von Oikocredit ausmacht?**

Oikocredit hat es sich zum Ziel gesetzt, die sozialen Bedingungen der Armen zu verbessern. Einfach nur einen Kredit zu geben wäre da einfach zu wenig. Wir schauen darauf, dass jeder unserer Partnerorganisationen ihre Mikrokreditkunden als Partner begleitet und berät. Das ist sehr personalintensiv, aber dadurch sind wir sehr nahe an den Menschen. Und haben daher auch eine sehr geringe Ausfallquote bei Krediten.

**Welches Erlebnis in einem Mikrokreditprojekt hat Sie besonders bewegt?**

In einem entlegenen Tal auf den Philippinen: eine Witwe mit drei Kindern, deren Mann plötzlich verstarb, und die sich mit Hilfe eines Mikrokredits 400 Legehennen anschaffte. Damit sichert sie nicht nur den Lebensunterhalt der Familie, sondern sie kann auch, wie sie ganz stolz sagte, ihre Kinder in die Schule schicken.

**Was ist oder wäre Ihr Wunschprojekt für das Jahr 2017?**

Dass die Oikocredit im Nahen Osten, insbesondere in Jordanien sowie in Nordafrika stärker präsent sein wird. Wir müssen das Flüchtlingsproblem an der Wurzel lösen, den Menschen in ihren Heimatregionen Perspektiven geben. Und da ist Mikrokredit ein sehr gutes Mittel, um Existenzgründungen zu ermöglichen.

**Warum sind Sie vor Jahren Mitglied von Oikocredit geworden?**

Weil ich damit etwas zu einer besseren Welt beitragen kann. Die Anlage bei Oikocredit landet transparent und nachvollziehbar bei den Benachteiligten dieser Welt, ohne dass man sie damit zu Almosenempfängern macht. Wir leisten Hilfe zur Selbsthilfe und das finde ich den einzigen Weg, der nicht nur Entwicklung in Gang setzt, sondern auch die Menschenwürde der Armen respektiert.



2. Nicomedes Cochama Yava züchtet Alpakas in Peru. Er ist Mitglied der Kooperative CO-OPECAN (Cooperativa de Produccion y Servicios Especiales de los Productores de Camélidos Andinos Ltda), die Alpaka-Züchter in vier Regionen im Hochland Perus unterstützt.

3. Impexcor kauft seit 1977 Kaffeeirschen von kleinbäuerlichen Kaffeebetrieben in Nyakabuye, Gitambi and Gatara, einer Genossenschaft und elf Bauernverbänden. Auf dem Foto ist der Kaffeebauer Paul Baziki aus Ruanda bei der Arbeit zu sehen.

4. Vorstandsvorsitzender von Oikocredit, Dr. Friedhelm Boschert

5. Dr. Boschert auf den Philippinen bei der Organisation RSPI (Rangtay Sa Pagrang-ay, Inc.)

6. AMBATO Cooperativa Ahorro y Crédito Ltda ist eine ecuadorianische Spar- und Kreditgenossenschaft, die 2003 in Ambato gegründet wurde. Ihr Ziel ist es, die Nachfrage nach Krediten bei Kleinst- und Kleinunternehmen in Stadtrandgebieten und ländlichen Regionen zu decken.

7. G. Chendara aus Indien schätzt bei ihrer Arbeit das Licht der neuen Solarlampe von dem Oikocredit-Partner THRIVE. Hier präsentiert sie ihre getrockneten Chilis.

8. COCOVICO (Coopérative de Commercialisation de Produits Vivriers de Cocody) ist eine Frauengenossenschaft, die eine Markthalle in Abidjan, Côte d'Ivoire, betreibt. Die Frauen von COCOVICO haben einen sauberen, sicheren Verkaufsort für die Händlerinnen und Händler geschaffen, eine große Markthalle für die örtliche Bevölkerung und Möglichkeiten, Händlerinnen vor Ort zu unterstützen. COCOVICO arbeitet seit 2004 mit Oikocredit zusammen.

# Freundinnen besuchen mit Bahn und Bus

**Wieder einmal habe ich Lust meine Freundinnen in Salzburg und München zu besuchen.** Ich will dabei Urlaub vom Auto nehmen und es in Wien stehen lassen.

Die WESTspartage der WESTbahn sind genau richtig! Ich kann sie online oder – und das ist mir lieber – in einer von 3.000 Trafiken österreichweit kaufen (meine Freundinnen bevorzugen die WESTbahn-App „WESTpay“) In der Bahn genieße ich wieder einmal den Service am Sitzplatz durch das immer freundliche Personal.

In Salzburg werde ich dann den Flix-Bus nehmen, um nach München weiterzufahren. Dazwischen treffe ich die beiden Salzburgerinnen zu einem unterhaltsamen Mittagessen.

Auch beruflich bevorzuge ich es, für weitere Strecken das Auto stehen zu lassen. In der WESTbahn nutze ich die Möglichkeit, dass ich mir den Platz neben mir freihalte, damit ich mit Notebook und Unterlagen arbeiten kann und dabei mehr Platz habe. Das buche ich immer gemeinsam mit meiner Platzreservierung!

Für mich ist die WESTbahn sowohl privat als auch beruflich ideal – die wechselnden Angebote und Kombinationsmöglichkeiten sind dabei zusätzlich sehr positiv!! (Sylvia Klein)



## Trafik-Aktiv TagesHit

Für alle ab 60 um nur € 19,-



Von **04.07.16 bis 29.09.16** reisen Sie mit dem Trafik-Aktiv TagesHit Ticket der WESTbahn von **Montag bis Donnerstag und Samstag** einen ganzen Tag lang um **nur € 19,-!** Egal wohin und zu welcher Uhrzeit. Ihr Trafik-Aktiv TagesHit Ticket erhalten Sie exklusiv in über 3.000 Trafiken österreichweit!

Nutzbar **04.07.16 bis 29.09.16** an einem Kalendertag von **Mo bis Do und Sa** in den Zügen der WESTbahn. Bitte amtlichen Lichtbildausweis vorweisen (beim Kauf und im Zug). „Krone“-BonusCard Besitzer müssen zusätzlich ihre gültige Karte mitführen. Es gelten die AGB der WESTbahn Management GmbH. Alle Informationen unter [westbahn.at](http://westbahn.at).

# Von der natürlichen Spiritualität zur gemeinsamen Ethik?

In seinem Appell an die Welt sagt der Dalai Lama: „Ethik ist wichtiger als Religion“. Dieses Buch ist knapp nach den islamistischen Terroranschlägen in Paris Anfang 2015 entstanden. Der Dalai Lama spricht sich für eine Ethik aus, die als Grundlage für unser Denken und Handeln in den Worten „wir Menschen“ wurzelt. Er nennt sie säkulare Ethik. Er, der - weit über buddhistische Kreise hinaus - als einer der großen Weisheitslehrer dieser Welt gilt, schlägt eine „Revolution der Empathie und des Mitgefühls“ vor. Wo das Bewusstsein des Gemeinsamen wichtiger ist als das Hervorheben des Trennenden.

Text: Brigitte Windisch | Fotos: Absfreepic



Dialog, Gewaltlosigkeit und friedliche Konfliktlösung entsprechen den Grundsätzen dieser säkularen Ethik: Die innere Abrüstung von Hass, Vorurteilen und Intoleranz bildet die Voraussetzung für die äußere Abrüstung. Im 21. Jahrhundert, so meint er, müssen wir auf allen Ebenen mehr innere Werte pflegen und anwenden. So können kulturelle, ethnische und religiöse Unterschiede überbrückt werden.

## Natürliche Spiritualität als ethische Urquelle

Der Dalai Lama hebt unsere natürliche Spiritualität als elementare Urquelle hervor: Sie ist in unserer menschlichen Natur angelegt als Neigung zu Mitgefühl, liebender Güte und Fürsorge füreinander - unabhängig davon, welcher Religion wir angehören; ob wir Atheisten oder Agnostiker sind. Werte, die wir bei anderen schätzen, sind in uns selbst zu kultivieren: Zu diesem ganzheitlichen Ethos können, wie er meint, natürlich auch alle Religionen einen wertvollen Beitrag leisten.

Im Folgenden sollen einige zusätzliche Überlegungen angeboten werden, wie - mit oder ohne Religion(en) - diese natürliche Spiritualität erfahrbar sein kann:

## Viele spirituelle Wege

Einerseits sind kirchliche Institutionen für viele Menschen wichtige Anker in Sachen Spiritualität und Wegweiser zu Gott; andererseits haben sich etliche Menschen von Institutionen, Religion(en) und Gott selbst schon verabschiedet.

Unabhängig von alledem ist es für manche leicht, Gott über seine Wirkungen in der Welt zu erfahren. Für andere ist die Zeit vielleicht reif für ein neues Gottesbild - oder in den Tiefen unserer selbst neu anzukommen: Das „Namenlose“ könnte bei uns einen anderen Namen tragen, z.B. Sein, Quelle, Höchstes.

Vielleicht sind andere spirituelle Angebote attraktiv? Angebote, die insgesamt auf tiefe Selbsterfahrung und Erweiterung des Bewusstseins abzielen, etwa um Stille und Leere zu erfahren, Seinszustände wahrzunehmen, wo Gegensätze zusammenfließen, sodass sie in einem höheren Verständnis Teile eines Ganzen sind.

## Rückbindung und Vielfalt in der Einheit

Wo können wir fündig werden? In den Religionen. In der Philosophie. In der eigenen Erfahrung: in den Tiefen unseres Selbst erkennen, wer wir wirklich sind. Manche erleben ihre Rückbindung an den Ursprung als



unser Dasein schlechthin, weil wir ja (da) sind. Oder geben dem Sein ein Gesicht, nennen es das Antlitz Gottes: Gott als Person, mit der man direkt sprechen kann. Manche nennen es das Sein, die Quelle, Kosmos, Alles-was-ist. Ein großes Ganzes, manche würden es als Gott benennen. Mystiker erleben es als Einsein.

Vielleicht sind die Quelle und das Ziel der Erfahrungen im Ur-Grund dasselbe und auf vielfältige Weise wahrnehmbar? Viele Wege, um dort anzukommen, wo wir immer schon sind. Angekommen in einem neuen Bewusstsein.

## Ein neues SELBST-Verständnis?

Daraus kann ein tieferes Verständnis des eigenen Selbst entstehen. Angekommen im Ur-Grund hat das viel mit Größe und mit Würde zu tun, an der wir teilhaben und werden können, was wir immer schon sind, weil es immer schon in uns angelegt ist.

Auch so könnte - mit unterschiedlichen Zugängen - natürliche Spiritualität die Basis für eine ethische Grundhaltung bilden: Was ich in mir selbst bewusst erfahren habe, kann ich leichter auch in anderen erkennen. Die eigene Wahrnehmung kann die Erkenntnis bringen, wie alle Menschen im Ur-Grund miteinander verbunden sind. Unabhängig davon, was wir sonst noch alles sind, unabhängig von Unterschieden wie z.B. Herkunft, Rasse, Bildung, Status, Religion, Nation.

Erfahren und erkannt hat das Konsequenzen: Eine Basis für ein neues Miteinander? Im Großen wie im Kleinen. Mit den Nächsten und den Fernsten. Mit allem, was uns umgibt. Eine Ethik, die aus einer bewussten Rückanbindung an die gemeinsame Quelle schöpft: aus einer natürlichen Spiritualität, die uns als Menschen gemeinsam ist und Vieles hervorbringen kann. Auch eine gemeinsame Ethik? Wie einzelne Tropfen Wasser zu einem Meer werden können.

## NÄHERE INFOS

Für Vorträge zum gleichnamigen Konzept „Von der natürlichen Spiritualität zur gemeinsamen Ethik“ sowie Meditationen in Einzel- oder Gruppensitzungen richten Sie Ihre Anfragen bitte an

[info@lichtbewusstsein.at](mailto:info@lichtbewusstsein.at)  
oder [office@goldenage.eu](mailto:office@goldenage.eu)

Profi-Grilltipp, zur Verfügung gestellt von NAPOLEON Grills

# Grillen für „faule Intelligente“ frei nach Adi Matzek



„Faule Intelligente“ grillen indirekt: Bei einem Gasgrill mit mehreren Brennern wird das Grillgut einfach auf den Grillrost gelegt und nur der oder die umliegenden Brenner entzündet, nicht aber der direkt unter dem Grillgut liegende Brenner. Diese Art zu Grillen eignet sich vor allem bei ganzen Braten, Geflügel- und Geflügelteilen. Diese besitzen nämlich eine längere Garzeit und würden bei direkter Beheizung oberflächlich kross, innen aber nicht durch sein. Schließen Sie beim indirekten Grillen immer den Grilldeckel! So entsteht ein Garraum, der mit dem Backrohr einer Küche vergleichbar ist. Mit dieser Grillmethode gelangen Ihnen Schmäckerl vom Schweinsbraten bis zu Buchteln mit Vanillesauce!

Und es gibt noch einen weiteren Vorteil des indirekten Grillens: Dank der langsamen und schonenden Zubereitung hat der Grillmeister mehr Zeit und kann sich stressfrei seinen Gästen widmen. Bei großen Braten ist anschließend eine Rastphase von etwa 15 Minuten zu empfehlen. Die Fleischfaser, die durch die Hitzeeinwirkung des Grillens den Bratensaft an die Oberfläche gepresst hat, erhält durch die Rastphase die Möglichkeit zu entspannen. So erhalten Sie ein wesentlich mürberes und saftigeres Grillergebnis. Eine Rastphase von einigen Minuten ist übrigens auch bei Koteletts und Steaks ratsam. Gutes Gelingen!



Ganze Bratenstücke oder Hähnchen werden idealerweise „indirekt“ gegrillt, erklärt Doppel-Grillweltmeister und Fleischermeister Adi Matzek

© NAPOLEON GRILLS

Advertorial



# Mehr Energie am Arbeitsplatz

„Du bist niemals zu alt, um jünger zu werden“, ist der Leitsatz von Walter Sagan. Viele Golden Ager sind noch im Beruf aktiv und fühlen sich jünger als sie sind.

Ca. 1,5 Mio. ÖsterreicherInnen sind Burnout-gefährdet und 3 Mio. leiden an Schlafstörungen. Darüber hinaus klagen 80 % über Rückenschmerzen. Energietrainer Walter Sagan will Berufstätige wieder leistungsfähiger machen und plädiert für tägliche Entspannungseinheiten. „Erste Anzeichen für ein Burn-out sind die Unfähigkeit, Erholungsphasen einzuplanen, sich zu entspannen, Konzentrationsschwächen sowie Antriebslosigkeit. Viele Menschen haben es verlernt, abzuschalten und einen Gang herunterzufahren“, weiß Walter Sagan aus der täglichen Arbeit mit seinen PatientInnen. Der

energetische Wirbelsäulen-Therapeut, Sport- und Heilmasseur, Wellnesscoach und Energietrainer hat sich vorrangig dem Beckenschiefstand verschrieben, wird aber auch häufig aufgesucht, um den Energiestatus wieder auszugleichen. Der ehemalige Leistungssportler beschäftigt sich seit 40 Jahren mit der Wirbelsäule und dem Beckenschiefstand. Im Jahr 2000 gründete Walter Sagan das Wellness-Energie-Zentrum in Wien-Donaustadt. Das oberste Credo von Walter Sagan ist der ganzheitliche Blick auf den menschlichen Körper, insbesondere der Blick auf die Wirbelsäule.

Erfahren Sie mehr über dieses Thema auf unserer Website unter [www.goldenage.eu/arbeitsplatz](http://www.goldenage.eu/arbeitsplatz)

Advertorial



wellness-energie-zentrum

Wellness-Energie-Zentrum

Walter & Maria Sagan

Hirschstettnerstraße 19-21 C/2. Stock  
1220 Wien

# GOLDEN Age

## startet Kooperation mit Genussfernsehen



In der Werberahmensendung „Genuss aus Österreich“ erleben Sie Streifzüge durch die österreichische Gastlichkeit mit Christoph Gessl und Team.

Genussfernsehen besucht ausgewählte österreichische Gastbetriebe und lädt alle Genießer zu einer erlebnisreichen und genussvollen Reise in die Welt der Kulinarik ein. Die Beiträge stellen Betriebe mit besonderem Charme und Wertschätzung der Regionalität vor. Interessierte erhalten einen umfangreichen Blick hinter die Kulissen der Gastronomen und alle Rezepte zum Nachkochen.

In unserem GOLDEN-Age-Newsletter werden wir ab sofort alle 14 Tage eine neue Folge von Genussfernsehen ankündigen...

Besuchen Sie auch die neue Website [www.genussfernsehen.at](http://www.genussfernsehen.at)



# FLOWER Power

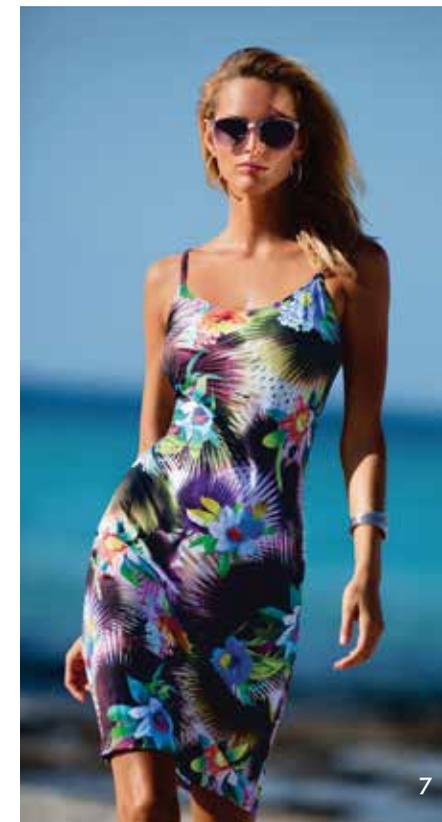
Text : Gabriella Mühlbauer

Diesen Sommer spielen Blumenprints in der Mode eine große Rolle und das ist kein Wunder, denn sie erinnern an herrlich blühende Gärten und verkörpern die Sehnsucht eines ewigen Sommers. Blumen sprießen heuer überall – sei es auf den Kleidern, Hosen, Schuhe, Schals und natürlich auch auf den Taschen und den Accessoires.



1. Trendige Umhängetasche „Rosana“ von Gabor in „Saffiano-Prägung“ mit Blumenprint, UVP € 29,99, 2. Reich verzierte Sandalen von Buffalo, gesehen bei Humanic um € 49,95, 3. Edle High Heels von Natalie Rox – Iris FlowerPower, UVP € 155,-, 4. Schal mit Blumenprint von Leslii, UVP € 14,95, 5. Attraktives Sommerkleid von comma, UVP € 139,99, 6. Hauchzarter femininer Kaftan von Madeleine, UVP € 69,95

Fotocredits: Lukas Preisinger – Natalie Rox, Cabor, Humanic, Leslii, comma, Madeleine, Airfield, Polaroid, Bonprix, Jello, Sarah Kern



7. Buntres Strandkleid mit Spaghettiträgern von Madeleine, UVP € 89,90, 8. Romantischer Blouson mit Flowerprint von Airfield, UVP € 399,-, 9. Trendige Sonnenbrillen in den verschiedensten Farben von Polaroid, 10. Hübsches figurschmeichelndes Sommerkleid von Bonprix, UVP € 34,99, 11. Bequeme Sneakers von Jello, UVP € 29,95, 12. Blazer in Baumwollqualität von Sarah Kern, UVP € 129,98, 13. Feminines Top in sommerlichen Farben von Madeleine, UVP € 104,95



1



2

- 1. Romantisch:**  
*Das stimmungsvolle Landschaftsbild auf der Veranda lädt zum Träumen ein*
- 2. Kreativ:**  
*Urlaubsgefühl auf „Balkonien“*
- 3. Verspielt:**  
*Porträts der liebsten Familienangehörigen sind ein beliebtes Motiv*
- 4. Verträumt:**  
*Erinnerungen an den letzten Traumurlaub als Triptychon*

# Kreative Wanddekoration für draußen

Text: Sylvia Klein | Fotos: WhiteWall

**Ihr Balkon ist nicht groß genug für viele blühende Pflanzen oder Sie haben einfach nicht genug Zeit, diese zu pflegen?**

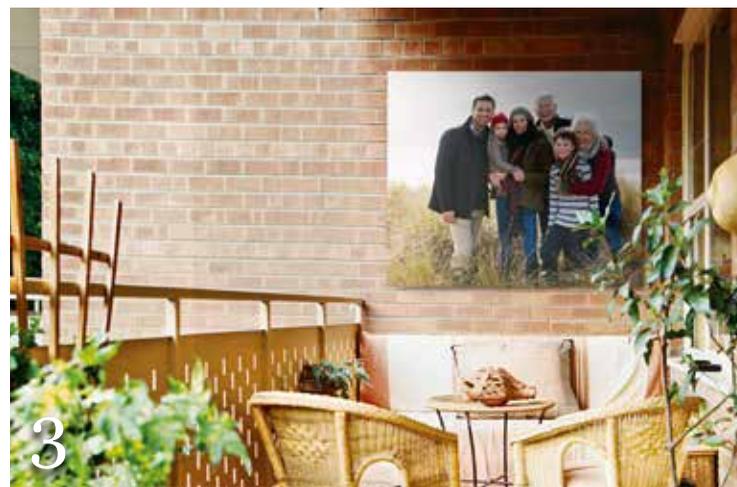
Oder Sie dürfen die Wände des Balkons nicht andersfärbig bemalen, möchten aber trotzdem Buntheit auf Ihrem Balkon, Ihrer Veranda haben? Dann gibt es eine Lösung! Wir stellen Ihnen diese hier vor!

In unserem Wohnzimmer haben wir oft unserer liebsten Urlaubsfotos oder besondere „Schnappschüsse“ an der Wand und erfreuen uns daran täglich. Jetzt können Sie das auch auf Ihrem Balkon, Ihrer Terrasse tun. Die Bilder werden bei Hitze, Kälte, Feuchtigkeit nicht mehr unansehnlich. Sogar Räume wie eine Sauna oder eine Werkstatt können Sie damit verschönern.

Bei dem sogenannten HD Metal Print werden die Motive in das Material eingedampft, sodass die Farben eingeschlossen werden. Bestimmt werden auch Sie von der dabei entstehenden Farbbrillanz begeistert sein. Ich selbst versinke regelmäßig in mein Outdoor-Urlaubsbild und habe das Gefühl, mein Balkon ist ein Teil des Orts meines letzten Urlaubs!

Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, einen WhiteWall Store zu besuchen (in Berlin, Düsseldorf, München), dann können Sie online Ihr wetterfestes Outdoor-Bild bestellen. Verschiedene Größen von rund bis quadratisch, ein Panoramaformat sowie diverse Aufhängungen und Oberflächengestaltungen stehen zur Auswahl.

Weitere Details finden Sie auf der Website von WhiteWall: [www.whitewall.de](http://www.whitewall.de)



3



4

## Secret Lights & more

Das Jahr 2016 steht in der Amethyst Welt Maissau ganz im Zeichen des Leuchtens. Regelmäßig gibt es neue spannende Veranstaltungen während der Sonderausstellung SECRET LIGHTS, die Sie noch bis 31.12.2016 besuchen können.



Die Maissauer sind besonders stolz darauf, dass sie als besonderen Höhepunkt ihres Licht-Spektakels LEUCHTENDE SOMMERNACHT Anfang Juli 2016 die bis zu fünf Meter hohen Lichtgestalten von DUNDU, der Performancegruppe um Tobias Husemann, engagieren konnten. DUNDU umrahmt die magische Nacht im sensationell leuchtenden Amethyst-Park perfekt!

In der von Michael Zacek kuratierten Sonderausstellung SECRET LIGHTS gewährt die AMETHYST WELT atemberaubende Einblicke in die Welt der „Leuchtenden Steine“ in Europas größter Mineralien-Schau unter ultraviolettem Licht. Parallel zur Sonderausstellung werden Ihnen ein einzigartiger Bänderamethyst-Gang, das Schatzgräberfeld und die Dauerausstellung im Edelsteinhaus geboten.

Amethyst Welt Maissau | 3712 Maissau, Horner Straße 36  
Tel.: +43/2958/84 840-0 | Fax: +43/2958/84 840-40  
E-Mail: [office@amethystwelt.at](mailto:office@amethystwelt.at) | [www.amethystwelt.at](http://www.amethystwelt.at)

Das Runde muss  
**INS RUNDE**  
Schnupper-Kurse ab € 39,-



**Die erste Golf-Lektion haben Sie hiermit bereits gelernt.**

Überzeugen Sie sich selbst von der faszinierenden Sportart Golf und »putten«, »chippen« und »schlagen« Sie gleich vor Ort auf der Driving Range (Übungsanlage) und am Platz. Kurse finden von April bis Oktober statt. Die vollständige Liste aller Termine finden Sie unter:

[www.golfrange.at/kurse](http://www.golfrange.at/kurse)

# Tolle Preise zu gewinnen!

## Kosmetik & Düfte



**GEWINN  
SPIEL**  
Seite 62



### Gewinnen Sie NIVEA-Produkte

#### FÜR IHN

2 x ein NIVEA MEN Sport Set à la Marcel Koller  
2 x ein NIVEA MEN Energy Set à la Marcel Koller

#### FÜR SIE

2 x NIVEA Clubmitgliedschaften für 1 Jahr  
2 x NIVEA Sommerverwöhn-Sets

Alle NIVEA-Produkte siehe Seite 53

### Düfte und Sonnenpflege

1 x Bruce Willis FÜR IHN  
1 x Duft Kurkova FÜR SIE  
3 x Sunleya Sonnenpflege von SISLEY

Produktbeschreibungen siehe Seite 52

Fotos beige stellt von Nivea, Sisley, Karolina Kurkova, Bruce Willis

## GolfRange

Ideal für den Beginn mit einem neuen Hobby!



Mit den vier 9-Loch-Golfanlagen rund um Wien (Achau im Süden, Schwechat im Osten, Tuttendörfel und Tutenhof im Norden) und der neuen 18-Loch Golfanlage im Nordosten bei Bockfließ/Deutsch Wagram, wird die perfekte Möglichkeit geboten den Golfsport auszuüben.

Auf wunderschönen Golfplätzen, großzügigen Übungsanlagen und in der größten, erfolgreichsten Golfschule Österreichs steht einem erfolgreichen Golf-Beginn nichts im Weg. Ideal sind vor allem die 9-Loch Golfanlagen.

Die Firmenphilosophie der GolfRange ist: den Golfsport einfach, unkompliziert und kostengünstig für ALLE anzubieten. In den Kursen kommen Sie in kürzester Zeit mit viel Spaß zum Erfolg! Probieren Sie es aus mit einem Schupperkurs („First Step Kurs“) oder Einsteigerkurs (PE-Kurs).

Nähere Infos finden Sie auch unter [www.golfrange.at](http://www.golfrange.at)

GolfRange ist im Segment der Golfeinsteiger federführend im Wiener Raum!



## Gut Edermann

Bayrisches Gut zum Seelebaumein

### Gewinnen Sie 3 Romantiktage für 2 Personen

Nur eine gute Stunde von München und 20 Minuten von der Stadt Salzburg entfernt, liegt das GUT EDERMANN in der Biosphärenregion Berchtesgadener Land, im Rupertiwinkel. Viel Grün, viel Weite, viele Berge, seltene Blumen und Kräuter, klare Badeseen, die Ruhe in der Natur und ein buntes Leben in Salzburg, Bad Reichenhall und Berchtesgaden sind der belebende Mix einer Auszeit in dem traditionsreichen Gut.

Das GUT EDERMANN ist ein exklusives Refugium zum Ankommen, Genießen und Durchatmen. Wer hochwertige Wellness liebt, gern kulinarischen Genüssen frönt und seine Freizeit am liebsten in der Natur verbringt, findet in dem Wellness- und SpaHotel im Rupertiwinkel sein Glück. Der 2.500 m<sup>2</sup> große AlpenSpa ist ein Ort der Erholung für Körper, Geist und Seele. Genießen Sie Wellness und Romantik pur!

Weitere Informationen: Gut Edermann e. K.

[www.gut-edermann.de](http://www.gut-edermann.de)

## WhiteWall

Bilder, die bleiben

**Gutschein im Wert von 100 Euro  
für alle Produkte**

WhiteWall ist das Labor, dem Galerien sowie Profi- und Hobbyfotografen gleichermaßen vertrauen. Die Spezialitäten des Labors sind fotografische Abzüge, Kaschierungen und Rahmungen in Galerie-Qualität sowie edle Echtfotobücher. Die übersichtlich gestaltete Webseite [WhiteWall.de](http://WhiteWall.de) ermöglicht individuelle Bildbearbeitung in zentimetergenauem Wunschformat online, ganz ohne Software-Download. Alle Produkte von WhiteWall - auch Großformate, Panoramen und Hochformate - können auf Wunsch komplett aufhängfertig geliefert werden. Der weltweite Versand erfolgt in individuell hergestellten Kunst-Sicherungsverpackungen sowie stabilen Holzverschlagen nach Maß.

Weitere Details auf [www.whitewall.de](http://www.whitewall.de)



## Wiener Konzerthaus

**2 x Freikarten Konzerthaus für 12.9.2016**

Gewinnen Sie 2 Konzertkarten für das Saison-Eröffnungskonzert am 12.9.2016 plus einem edlen Glas Konzerthaus-Bienenhonig. Zur Saisonöffnung bringt das Konzerthaus im Rahmen des Zyklus Originalton „MusicAeterna / Currentzis“. Der unkonventionelle Dirigent Teodor Currentzis und sein original Klangensemble präsentieren einen „komponierten“ Streifzug durch das innovative musikalische Schaffen des Ton-schöpfers Jean-Philippe Rameaus sowie von Les Fêtes d'Hébé, Zoroastre, Les Boréades, Les Indes Galantes, Platée u.a. Das Wiener Konzerthaus ist ein Garant für hochwertige, immer wieder überraschende, faszinierende Produktionen in einer Einmaligkeit, die man einfach nicht versäumen sollte!

Weitere Details finden Sie unter:

[www.konzerthaus.at/konzert/eventid/53556](http://www.konzerthaus.at/konzert/eventid/53556)



© Rupert Steiner  
© 3007 Wien (Honighäufel)

# DETOX

## mit Wildkräutern

Text: Nanja Antonczyk | Fotos: www.gillyfish.com, Absfreepic

Eine Detox-Kur mit Wildkräutern gilt als wahrer Jungbrunnen. Schon nach wenigen Tagen fühlen Sie sich leichter, fitter und vitaler. Wildkräuter liefern reichlich Vitamine, kurbeln den Stoffwechsel an, stärken die Abwehrkräfte und unterstützen beim Entgiften. Gerade jetzt, in den Sommermonaten, fällt es vielen leichter, weniger zu essen und es lassen sich viele Wildkräuter auf der Wiese und am Wegesrand finden. Nutzen Sie die Kraft der Wildpflanzen, die unser Körper schon seit Jahrmillionen bestens kennt – sowohl als hochwertige Nahrung als auch als hervorragende Hausmittel.

### Detox-Kur

Während der Detox-Kur sollten Sie alles, was Ihren Körper belastet, von Ihrem Speiseplan streichen: Fleisch, Milchprodukte, Weißmehl, Zucker, Fertiggerichte. Auch auf Kaffee, Alkohol und Limonaden (auch zuckerfreie) sollten Sie verzichten.

Dreimal täglich trinken Sie einen frisch zubereiteten Wildkräuter-Smoothie. Ein Smoothie-Rezept als Inspirationsquelle finden Sie rechts oben. Zusätzlich essen Sie leicht verdauliche Speisen. Mittags gönnen Sie sich am besten einen frischen Salat mit hochwertigen Ölen, angereichert mit Wildkräutern und -blumen, wie z.B. Vogelmiere, Gänseblümchen, Löwenzahn oder Gandelrebe. Am Abend sind gedünstetes Gemüse, Vollkorngetreide, Gemüsesuppen oder Eintöpfe mit Hülsenfrüchten und Gemüse ideal. Zusätzlich sollten Sie viel trinken: Wasser oder ungesüßte Tees, idealerweise aus entgiftenden Wildkräutern (Teerezepte siehe Seite 50).



### Wildkräuter-Smoothie

- 1 große Handvoll Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Giersch, Vogelmiere)
- 1 kleine Banane, geschält
- 2 süße Birnen mit Schale
- 1/4 Avocado
- 1 Scheibe Zitrone
- Saft einer Orange
- Wasser nach Geschmack

Da die meisten Wildkräuter extrem faserig sind und sehr starke Zellwände haben, ist für die Zubereitung von Wildkräuter-Smoothies ein Hochleistungsmixer am besten geeignet. Sollten Sie nur einen handelsüblichen Küchenmixer verwenden, so füllen Sie zuerst das Blattgrün und die Flüssigkeit in den Mixer und pürieren Sie für ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe. Für einen zweiten Mixdurchgang fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und mixen dann so lange, bis eine möglichst einheitliche, cremige Konsistenz entstanden ist. Für einen herkömmlichen Küchenmixer sind Wildkräuter aufgrund der kräftigen Fasern schwer zu verarbeiten. Es ist daher ganz normal, dass kleine Stückchen übrig bleiben und sich die Festpartikel nach einer Zeit von der Flüssigkeit absetzen.

Lassen Sie beim Smoothie-Mixen Ihrer Fantasie freien Lauf und probieren Sie verschiedenste Kräuter, Salatblätter (z.B. Vogelsalat, Spinatblätter etc.) und Obst. In Abhängigkeit von der zugefügten Wassermenge ergibt das Rezept in etwa 1 Liter Grünen Smoothie. Wenn Sie die Smoothies lieber flüssiger trinken, dann verwenden Sie einfach mehr Wasser, wenn Sie es dickflüssiger mögen, fügen Sie nur um die 200 ml Wasser hinzu.

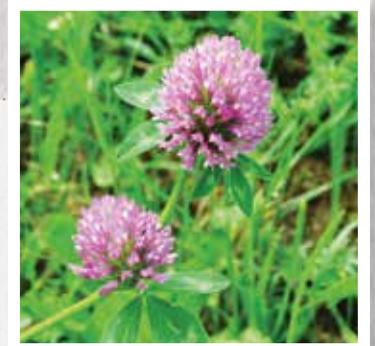
### Wildkräuter selbst sammeln

Wildkräuter und -blumen eignen sich wunderbar zur Bereicherung des täglichen Speiseplans. Wählt man bewusst solche aus, die einerseits gut schmecken, einfach zuzubereiten sind und darüber hinaus eine entgiftende und entschlackende Wirkung haben, dann profitiert man von ihrem regelmäßigen Genuss natürlich noch weit mehr als von einer kurzfristig durchgeführten Entgiftungskur.

Wildkräuter wachsen praktisch vor der Haustür und können unter guten Wetterbedingungen das ganze Jahr über gesammelt werden. Denn viele von ihnen, wie Giersch, Vogelmiere und Brennnessel, finden Sie - sofern Sie wissen, wo sie wachsen - die ganze frostfreie Zeit über. Nehmen Sie zum Sammeln eine Schere oder ein Messer, Stoffbeutel und Gartenhandschuhe (vor allem für Brennnesseln) mit. Neben stark befahrenen Straßen oder auf klassischen „Hundestrecken“ sollten Sie lieber nicht sammeln. Wichtig ist, dass Sie nur Pflanzen mitnehmen, die Sie 100 % sicher kennen. Sie sind noch nicht so richtig mit der Pflanzenwelt vertraut? Neben unzähligen Büchern, die beim Bestimmen helfen, empfiehlt sich die Teilnahme an einer Wildkräuterwanderung.

Anbieter im deutschsprachigen Raum finden Sie unter [wildpflanzenliebe.wordpress.com/plz/](http://wildpflanzenliebe.wordpress.com/plz/)

Foto: Rotklee, entgiftend und blutreinigend



## Entgiftende Wildkräuter, die (fast) jeder kennt ...

Diese wild wachsenden Pflanzen kennen die meisten schon seit der Kindheit. Meist beachten wir sie nicht besonders, doch in Ihnen stecken reichlich Vitamine und gesundheitsfördernde Eigenschaften!



### Löwenzahn

Harttreibend, lindert Arthritis, erleichtert Leber- und Gallenblasenleiden, reinigt das Blut und gilt als allgemein kräftigend. Gilt auch aufgrund seines hohen Kaliumgehalts als hervorragendes Entwässerungsmittel.

**Teerezept:** Übergießen Sie 2 gehäufte TL getrockneten Löwenzahn (Pflanze und Wurzel) mit 200 ml kaltem Wasser, und bringen Sie alles zum Kochen. Seihen Sie den Tee nach 10 Minuten ab und trinken Sie als Entschlackungskur 4 bis 6 Wochen lang zweimal täglich 2 Tassen davon.

### Gänseblümchen

Gänseblümchen reinigen das Blut, unterstützen den Stoffwechsel und die Funktion der Leber, wirken verdauungsfördernd und sind somit ein einfaches Mittel zur Entgiftung des Körpers.

**Teerezept:** 1 TL getrocknete oder 2 TL frische Blütenköpfe (wenn möglich klein geschnitten) mit 1 Liter siedend heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. 3 x täglich eine Tasse trinken, evtl. mit Honig süßen.



### Brennnessel

Blutreinigend, harntreibend, sehr gute entgiftende Eigenschaften, stoffwechselaktivierend. Sie hat viele Vital- und Mineralstoffe, die in herkömmlichem Kulturgemüse nicht annähernd enthalten sind und enthält zwei- bis viermal so viel Eisen wie ein Rindersteak.

**Anwendung:** Die Brennnesselblätter trocknen und als Tee trinken. Die Brennnesselsamen nach dem Sammeln abrebeln, trocknen lassen und in Gläsern aufbewahren. Täglich zwei bis drei Esslöffel auf Salate, Suppen oder Brote streuen.

### Birkenblätter

Die frischen Birkenblätter und der Saft des Baumstammes helfen dem Körper zu entgiften und regen den Stoffwechsel an. Außerdem wird das Haarwachstum angeregt und das Hautbild verbessert.

**Teerezept:** Ein gehäufte Teelöffel Birkenblätter werden mit einem 1/4 Liter kochendem Wasser übergossen. Den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, danach abfiltrieren und in kleinen Schlucken trinken. Bei einer Birken-Frühjahrskur trinkt man täglich mindestens drei Wochen Birkentee. Auch im Sommer empfehlenswert!



## 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](http://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 Schrageln, 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](http://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](http://WWW.KLEINAUFTRAG.AT)**

**WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER NIEDERÖSTERREICH  
GEWERBE · HANDWERK

# Sommer Beauty

Der heurige Sommer wird farbenfroh und garantiert für gute Laune. Bei der dekorativen Kosmetik hat die Farbenpalette ziemlich viel zu bieten. Und passt auch zu den Flower-Prints im Fashionbereich. In puncto Pflege und Make-up gilt das Prinzip der Leichtigkeit, denn bei großer Hitze schwitzen wir. Und deswegen darf die Haut nicht unnötig beschwert werden. Wichtig ist natürlich auch der Sonnenschutz – denn gerade bei reifer Haut entstehen leicht Pigmentflecken.

Text : Gabriella Mühlbauer



## GUERLAIN

Beim Terracotta-Puder kleidet sich der Farbton 02 Natural Blondes in eine neue, flammend rote Silikonhülle. Die Farbe schenkt der Haut eine sonnige Tönung und bewahrt ihren ursprünglichen Feuchtigkeitsgehalt. Zusätzlich verströmt sie den neuen Terracotta-Duft. Die seidig-zarte Textur ist weder zu glänzend noch zu pudrig und passt sich jedem Hauttyp an. **UVP € 50,40**



## SISLEY

Für alle Frauen, die sich einen perfekten und gebräunten Teint wünschen, ohne dabei Sonnencreme, Pflege und Grundierung übereinander auftragen zu müssen, hat Sisley seine Sonnenschutzlinie weiter überarbeitet und entwickelte SUPER SOINS SOLAIRES TEINTÉS SPF 30 – sie schützen die Jugendlichkeit der Haut. **UVP € 122,50**



## KAROLINA KURKOVA

Die belebende Kraft der Sonnenstrahlen ist Vorbild für den einzigartigen, limitierten Sommerduft des Topmodels Karolina Kurkova. Frische, freche Zitrusfrüchte und Beeren umspielen fröhlich die Sinne. Im Herzen des Duftes entfalten belebender Ingwer, aromatische Muskattunus und sanfte Rose eine einzigartig faszinierende Aura. Dazu kommen geheimnisvoller Moschus, sinnliche Tonkabohne und aromatisches Zedernholz.

**Gesehen bei LRShop um € 34,99.**



## BRUCE WILLIS Personal Edition Eau de Parfum – Absolutely private

Zitrusfrüchte und schwarzer Pfeffer sorgen beim Duft von Bruce Willis & LR für einen frischen Auftakt, während aromatische Noten, veredelt mit einem Hauch Tabak, eine unverkennbare maskuline Eleganz ausstrahlen. Die kraftvolle Basisnote aus einem sinnlichen Lederakkord und kostbarem Oud verleiht dem Duft eine ganz eigene Handschrift – unverkennbar Bruce Willis himself!

**Gesehen bei LR um € 34,95**

Fotocredits: Guerlain, Estée Lauder, Sisley, Bruce Willis, Karolina Kurkova

Jetzt NIVEA-Produkte und NIVEA-Clubmitgliedschaft gewinnen! Näheres siehe Seite 46



## NIVEA - perfekte Pflege für Sie und Ihn



### NIVEA MEN Sport Set à la Marcel Koller

Das kompakte Set für sportliche Männer beinhaltet die NIVEA MEN Creme, den Invisible Black & White Deo Roll-on, das Strong Power Shampoo, die Sport Pflegedusche, sowie eine NIVEA MEN Trinkflasche. **ca. 10,95 EUR**



### NIVEA MEN Energy Set à la Marcel Koller

Der ultimative Frische-Kick für aktive Männer umfasst den NIVEA MEN Fresh Active Deo Roll-on, die Active Energy Gesichtspflege Creme, das Active Clean Shampoo, die Energy Pflegedusche und eine NIVEA MEN Trinkflasche. **ca. 18,99 EUR**

Mit der **NIVEA Clubmitgliedschaft** genießen Sie ein Jahr voller Club-Vorteile:

- Ein NIVEA Willkommens-Set
- Produktproben 3 mal im Jahr
- NIVEA Club Magazin 4 mal im Jahr
- Geburtstagsüberraschung
- Vorzugspreise im NIVEA Online Shop [www.NIVEA.at/shop](http://www.NIVEA.at/shop)
- 10 % Jahresbonus auf alle Produkte und Leistungen im NIVEA HAUS (1100 Wien, Columbusplatz 1-2 und 8010 Graz, Schmiedgasse 14) und im Online-Shop
- Prämien für das Freunde-Werben.



Das **NIVEA Sommerverwöhn-Set** für Damen bietet die richtige Pflege für sonnenstrapazierte Haut und erfrischt mit dem exotischen Duft der Kokosnuss:

### ■ NIVEA Care & Coconut Pflegedusche

Die sanfte Formel mit Jojoba Öl pflegt die Haut und verwöhnt sie mit Feuchtigkeit, während der erfrischende Geruch von Kokosnusswasser die Sinne stimuliert. Die exotische Duftnote der Kokosnuss wird mit einem Hauch von Vanille abgerundet. **250 ml ca. 2,59 EUR**

### ■ NIVEA IN-DUSCH Body Milk

Die reichhaltige Intensivpflege mit Mandelöl für trockene Haut wird noch in der Dusche auf die nasse Haut aufgetragen, da so die pflegenden Wirkstoffe von der Haut noch besser aufgenommen werden. Einfach nach der Reinigung noch unter der Dusche auftragen, abspülen, abtrocknen und man kann sich sofort anziehen. Die Haut ist glatt, samtweich und intensiv gepflegt. **250 ml ca. 3,99 EUR**

### ■ NIVEA Creme

Jeder kennt sie, jeder hat sie schon mal verwendet: die schneeweiße Creme in der blauen Dose. Ihre Zusammensetzung ist eines der am besten gehüteten Geheimnisse. Soviel sei verraten: Sie ist die Basis aller Emulsionen und kommt ohne Konservierungsstoffe aus. 1911 gingen Wasser und Öl zum ersten Mal eine innige Verbindung ein: sie vereinigten sich ganz in Weiß zur ersten Fett- und Feuchtigkeitscreme der Welt (NIVEA = die Schneeweiße) **250 ml ca. 4,99 EUR**

■ An heißen Sommertagen sorgt der **NIVEA Retro-Fächer** für eine kühle Brise und egal ob Sommerbad oder Shopping angesagt ist – die große **NIVEA Retro-Tasche** bietet genügend Platz für alles.

Advertorial Fotocredits: Nivea

# Schwimmen

## Sport für Jung und Alt

In Medien und Fachliteratur wird das Schwimmen als gesunder und sanfter Ausdauersport angepriesen. Es ist gelenkschonend, trainiert den gesamten Körper und fördert zudem die Fettverbrennung. Daher ist es hervorragend geeignet für alle Altersgruppen. Doch was ist dran an dem guten Ruf dieser Sportart? Und was sollten Sie wissen, bevor Sie sich in das kühle Nass begeben? Entdecken Sie das Element Wasser für sich und genießen die Vorteile, die Ihnen dieser Sport bringt!

Text: Robert Grünwald | Foto: Absfreepic

Aus meiner Sicht als Personal Trainer hat der Schwimmsport einige Vorteile, die ihn interessant machen für ein sehr breites Publikum.

Zunächst ist es natürlich wichtig eine gewisse Affinität zum Wassersport oder dem Wasser an sich zu haben. Das Wichtigste ist, dass Sie eine Sportart für sich wählen, die Sie mögen und Ihnen Freude bereitet. Denn wie in jeder anderen Sportart kommen Sie nur in den Genuss der gesundheitlichen Vorteile, wenn Sie regelmäßig schwimmen.

Zusätzlich schütten Sie nur Glückshormone aus, wenn Sie sportliche Aktivitäten ausführen, die Ihnen Spaß machen. Allzu oft sehe ich in meiner beruflichen Praxis, dass Menschen Sport treiben nur um bestimmte Ziele zu erreichen. Das Vergnügen und die Freude an der Bewegung kommen dabei völlig zu kurz.

**Schwimmen ist gelenkschonend**  
Da Sie durch den Auftrieb im Wasser nur mehr einen sehr geringen Anteil Ihres Körpergewichts tragen müssen, gilt Schwimmen als gelenkschonend.

Wer Probleme mit Gelenken, Knochen, Bändern und Sehnen hat und andere Sportarten, wie z.B. Joggen, nicht mehr schmerzfrei betreiben kann, hat im Wasser oft keine Probleme. Schwimmen wird daher häufig auch von Ärzten zur Regeneration nach Verletzungen oder bei altersbedingten Abnützungen empfohlen.

Schwimmen ist jedoch nicht gleich Schwimmen! Es gibt vier Lagen, die unterschiedlich gelenkschonend sind und selbstverständlich ist auch eine technisch korrekte Ausführung wichtig. Die beliebteste Lage ist ohne Zweifel das Brustschwimmen. Dies liegt wohl daran, dass die meisten diese Lage schon als Kind gelernt haben und bis heute ausführen. Leider ist sie von allen Lagen die am wenigsten zu empfehlende. Bedingt durch die Wasserlage zwingt sie uns in eine Hohlkreuzposition. Diese Position veranlasst viele SchwimmerInnen, die ihren Kopf nicht untertauchen wollen dazu ihre Halsmuskulatur zu überstrecken, was problematisch im Bereich der Halswirbelsäule sein kann. SchwimmerInnen mit Bandscheibenproblemen in der Lendenwirbelsäule

und Halswirbelsäule sollten daher vorsichtig sein und Rücken- oder Kraullage bevorzugen. Sollten Sie dennoch Brustschwimmen wollen, ist es wichtig, den Kopf unter Wasser zu bringen und auch den Beinschlag technisch zu optimieren. Dieser wird nämlich von fast allen SchwimmerInnen falsch und unergonomisch ausgeführt. Die Knie sollten nämlich niemals breiter als hüftbreit nach außen geführt werden. Lassen Sie sich diese, für Sie wahrscheinlich ungewohnte Technik, unbedingt von einem Schwimmtrainer erklären. Sie werden überrascht sein, wie anders sich dieser Schwimmstil anfühlt.

Da das Brustschwimmen selbst bei technisch korrekter Ausführung für Rücken und Knie nicht optimal ist, lohnt es sich möglicherweise, auf Kraul oder Rücken umzusteigen. In der Reha wird ohnedies sehr häufig Rückenschwimmen „verordnet“, da man hier den Kopf nicht unter Wasser tauchen muss. Der von mir bevorzugte Schwimmstil ist der Kraulstil, da er richtig ausgeführt am meisten Spaß macht und ebenso gelenkschonend ist wie das Rückenschwimmen. Weiterer Vorteil ist die bessere Sicht

im Schwimmbad. Jeder Rückenschwimmer weiß, wie leicht man mit anderen Schwimmern oder dem Beckenrand „kollidiert“. Unfälle und Verletzungen, die im Schwimmsport ohnehin selten sind, werden so vermieden.

### Schwimmen trainiert den ganzen Körper

Ein weiterer großer Vorteil des Schwimmtrainings ist der ganzheitliche Trainingseffekt. In jeder Schwimmphase werden alle Muskeln im Körper benutzt und sanft gekräftigt. Vor allem der Rücken spielt eine zentrale Rolle. Beim Kraulen beispielsweise müssen die Arme in der Unterwasserphase gegen den Widerstand des Wassers bewegt werden, was über die Zeit einen hervorragenden Trainingseffekt erzeugt.

Zudem wird natürlich auch das Herzkreislaufsystem trainiert. Vielen SchwimmerInnen fällt es zu Beginn schwer mindestens eine halbe Stunde ohne Pausen durchzuschwimmen. Dies liegt an der ungewohnten Technik, die am Anfang noch nicht optimiert ist und daher viele kraftraubende Elemente enthält. Dies verbes-

sert sich mit der Zeit, fortgeschrittene SchwimmerInnen schwimmen wesentlich ökonomischer. Es empfiehlt sich, mit kurzen Distanzen anzufangen und dazwischen ausreichend zu pausieren. Schwimmen ist also eine der ganzheitlichsten Sportarten und kann daher auch als Ausgleichssport zu anderen, einseitigeren Sportarten genutzt werden. Viele Jogger schwimmen regelmäßig, um auch ihre Oberkörpermuskeln zu trainieren.

### Schwimmen hilft bei der Gewichtsreduktion

Nicht zuletzt ist Schwimmen auch ideal, um das Körpergewicht zu reduzieren. Einerseits, weil durch das

Schwimmen die Muskeln ausreichend trainiert werden und ein erhöhter Muskelanteil die Fettverbrennung auch in Ruhe ankurbelt. Andererseits haben übergewichtige Menschen häufig das Problem starker Gelenkbelastungen bei verschiedenen Sportarten an Land. Joggen wäre beispielsweise eine gute Methode, um das Herz-Kreislaufsystem anzukurbeln und damit die Fettverbrennung. Jedoch sind die Belastungen für Knie- und Sprunggelenk oft zu hoch. Beim Schwimmen fällt dies völlig weg. So können auch Übergewichtige ein angemessenes Training durchführen, ohne bei jedem Schritt Schmerzen zu haben.



### ROBERT GRÜNWARD - UNSER GOLDEN-AGE-TRAININGSEXPERTE

Wollen Sie Ihre Schwimmtechnik optimieren? Robert Grünwald, Personal Trainer aus Wien zeigt Ihnen gerne wie!

Mehr Infos zu Angeboten für Golden Ager unter [www.robertgruenwald.net/news](http://www.robertgruenwald.net/news) oder +43 680 31 70 776.

## KULTUR

2016 ist ein besonderes Jahr für Stadt und Land Salzburg. 1816 wurde die Region in die österreichische Monarchie eingegliedert. Dazu gibt es in der Residenz eine große Ausstellung: „Bischof, Kaiser, Jedermann“. Bis 30. Oktober 2016 erhalten Besucher im Rahmen einer Ausstellungstrilogie einen Überblick über die wechselvolle Geschichte Salzburgs, beginnend im Jahre 1816 bis in die Gegenwart.

[www.salzburg200.at](http://www.salzburg200.at)



Blick  
auf

Insider-Tipps von Silvia Matras

# SALZBURG

200 Jahre Salzburg bei Österreich



[www.afrocafe.at](http://www.afrocafe.at) | [www.auerhahn-salzburg.at](http://www.auerhahn-salzburg.at)  
[www.weiserhof.at](http://www.weiserhof.at) | [www.cafecult.at](http://www.cafecult.at)

## AUSGEHEN

Am wenigsten sind die Salzburger beim Essen und Trinken bereit, sich auf Neues einzulassen. Es gibt zwar die „junge Szene“ – wie das quietschbunte „Afro-Café“ oder das „Café Cult“, wo Kunststudenten den ruhigen Blick auf die Salzach und das glasklare Ambiente schätzen, doch wenn es darum geht, gute Küche in gepflegtem Ambiente zu genießen, dann bevorzugen die Salzburger immer noch traditionelle Lokale, wie zum Beispiel den „Weiserhof“. Dort kocht Roland Essl nach alten Rezepten, die er überall im Salzburger Land aufspürt. So stehen auf der Speisekarte Namen wie Stinkerknödel, Hoargneistnidei oder gebackener Ochsenchoas. Natürlich gibt es auch Gerichte mit ganz alltäglichen Namen, wie Rosmarinhenderl, gekochtes Rindfleisch oder gebratenen Kalbskopf.

Etwas nobler geht es im Auerhahn, in der Bahnhofstraße 15, zu. Gerhard Pongratz ist Kochautodidakt, der alle gelernten Köche mit Links in die Tasche steckt. Sein Wolfsbarsch ist allseits beliebt, da er ihn in einer feinen Limettensauce serviert. Legende sind die Topfenknödel mit Himbeer- oder Preiselbeerschaum.

Bilder beige stellt von Silvia Matras

## MODE

In einer Stadt, in der Loden und Dirndl das Stadtbild beherrschen und zu Festspielzeiten die Damen schon am Vormittag im „kleinen Schwarzen“ oder Festdirndl zur Matinee, am Abend dann im „großen Schwarzen“ oder langem Abendkleid zu den Aufführungen in den Festspielhäusern pilgern, ist es nicht leicht, verrückte oder - sagen wir - etwas ungewöhnliche Mode an die Frau zu bringen.

Können sich die Salzburgerinnen von Loden und Trachten trennen? – „Nur sehr schwer und ganz langsam“, sagt Dietmar Völker, Besitzer des trendigen Modeladens „Rieger“. Als er 1998 eröffnete, wurde seine witzige und junge Mode von den Salzburgerinnen nur belächelt. Bis heute kommt die Mehrzahl der Kundinnen aus Deutschland oder neuerdings aus den Emiraten. „Wir wissen immer noch nicht, ob uns die Salzburgerinnen angenommen haben“, meint Dietmar Völker.

[www.riegerfashion.com](http://www.riegerfashion.com)

Den Geschmack der Salzburger Gesellschaft trifft da schon eher Andreas Enzenhofer. Seit mehr als 30 Jahren kleidet der Couturier, der bei Pierre Cardin sein Praktikum absolvierte, die Damen für festliche Anlässe ein. Seine Abendroben sind zeitlos elegant, genau auf den Typ der Trägerin zugeschnitten - natürlich alles Einzelanfertigungen.

[www.enzenhofer.com](http://www.enzenhofer.com)

## KEIN SALZBURGBESUCH OHNE FESTSPIELE!



Karten für die Sommerfestspiele (es gibt immer Chancen auf Restkarten!) am besten im Kartenbüro der Festspiele

Herbert von Karajan Platz 11, T: 0043/662/8045/500, [info@salzburgfestival.at](mailto:info@salzburgfestival.at) [www.salzburgerfestspiele.at](http://www.salzburgerfestspiele.at)



© Constantin Fischer Salzburg

## KUNST IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Eine Stadt mit einer so einmalig schönen und in sich geschlossenen Altstadt tat und tut sich nicht leicht mit modernem Accessoire. Wo kunstsinnige Erzbischöfe Dome, Paläste, Brunnen und Gärten bauen ließen und das barocke Aussehen der Stadt prägten, da ist im Grunde wenig Platz für revolutionäre Änderungen.

Doch die Kunstinstallationen im öffentlichen Raum der „Salzburg Foundation“ brachten den Durchbruch. Am bekanntesten ist wohl die Männerfigur mit schwarzer Hose und weißem Hemd auf einer riesigen Goldkugel stehend - von Stephan Balkenhol. Sie ist heute eines der beliebtesten Fotomotive der Stadt.

[www.salzburgfoundation.at](http://www.salzburgfoundation.at)



# Klassik Festival Schloss Kirchstetten



## Don Pasquale & Notte Italiana

### Einzigartige Belcanto-Oper, hochkarätige Konzerte und mehr ...

Im „Kleinsten Opernhaus Österreichs“ erleben Sie Oper und Klassik hautnah. Das Jahr 2016 ist den Komponisten des italienischen Belcanto gewidmet.

#### Eröffnungskonzert

**Klassik unter Sternen VII - „Notte Italiana“**  
im Ehrenhof des Schlosses am 23.7. 2016 (20.00)

#### Programm-Highlights:

**DON PASQUALE** Opera Buffa von Gaetano Donizetti  
von 28.7. bis 14.8. (20:00)

**Im September 2016:** Konzert\_BLÄTTER –  
die neuen Themenkonzerte

**Im Oktober 2016:** herbstKLANG weinviertel

**Am 21. Juli 2016:** SOMMERNACHTSKONZERT

### Die SEER live OpenAir im Ehrenhof

#### Festival Büro:

Melanie Fröschl 2135 Neudorf 19 (Rathaus)  
Tel. +43 2523 8314 15 | info@schloss-kirchstetten.at  
www.schloss-kirchstetten.at

Erotik und Romantik sind der Stoff, aus dem Sonja Fellner ihre Dirndlträume schafft. Erfahrung und Geduld näht sie mit hinein.

Text: Silvia Matras | Fotos: Sonja Fellner

„Das sind keine einfachen Rüschen“ klärt Sonja Fellner auf „sondern werden Dachrüschen genannt“. Sie sind eine Art von kompliziertem und vergrößertem „Froschgoscherl“, mit einer Kordel innen und außen zu einer Miniskulptur verstärkt. Die gibt es nicht in Serie in einer Fabrik fertig zu kaufen, sondern werden Stück für Stück von Sonja Fellner per Hand gefertigt. Die Dachrüschen „umrüschen“ den großzügigen Ausschnitt, den Sonja Fellner gerne in einem Auslegekragen im Rokokostil enden lässt.

Sonja Fellner fand noch eine andere Version einer spektakulären Ausschnittdekoration. Sie schneidet Blüten und Blätter aus Seide aus, unterfüttert sie und näht sie rund um das Dekolleté und bestickt sie mit Kreuzstichen und kleinen Glitzersteinen von Swarovsky. Vom Rokokostil ist auch das Mieder selbst beeinflusst: Ein ovales, von festen Stäbchen verstärktes Medaillon endet in der Taille. Der Rock mit fein gefälteten, dicht an dicht per Hand genähten Plisseefalten in der Taille, schmiegt sich elegant an die Hüften und weitet sich nach unten zu. Aber „unten“ endet er nicht ohne neuerlichen Blickfang. Denn im Gehen blitzt ein neckisch gerüschter Unterrock in einer Kontrastfarbe hervor. Zum Beispiel in Rosenrot.

Alle Dirndl zeichnet die aufwendige Handarbeit aus, die jedes einzelne Modell zu einem Unikat macht. Auch die Maßanfertigungen im Hochzeitsbereich sowie im edlen Couture-Bereich sind sehr beliebt bei ihrer internationalen Stammkundschaft. „Das traditionelle Trachtengewand und das Designerdirndl haben längst miteinander Frieden geschlossen“, meint Sonja Fellner. Beide dürfen nebeneinander existieren.

Dirndlmodelle erhältlich bei Sonja Fellner:

1. Biana, 2. Desiree, 3. Dorit, 4. Daphne,  
5. Dirndl-Detail, 6. Dimitra

Sonja Fellner | Heumühlgasse 13-15  
1040 Wien | www.sonjafellner.com



Es ist  
*Dirndlzeit*



# Arbeiten mit MS Excel Teil II

In der letzten Ausgabe dieser Rubrik konnten Sie nachlesen, dass man sich über Excel nicht ärgern soll.

Es wurden einige Beispiele angeführt, über die sich fast jeder von uns, zumindest in der Anfangszeit beim Arbeiten mit Excel, gewundert hat.

Text: Ernst Kristof | Foto: Pixabay

## Heute geht es um folgendes Beispiel:

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.

## Um die Gründe zu verstehen, muss man über 2 Sachen Bescheid wissen:

1. Wie funktioniert eine Excel-Zelle?
2. Wie rechnen Computer mit Datumswerten?

Fangen wir damit an, zu verstehen, wie so eine Zelle funktioniert: Stellen wir uns vor, eine Zelle ist wie eine Torte, die aus vielen Schichten besteht. In einer Schicht werden Texte, Zahlen und Formeln abgespeichert, in einer anderen die Formatierungen, wie beispielsweise Farbe, fett, kursiv oder unterstrichen. In weiteren Schichten befinden sich noch viele weitere Funktionalitäten, die sich jedoch auf unser jetziges Beispiel nicht auswirken.

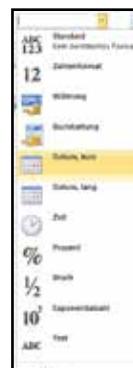
Wenn Sie also eine Zelle formatieren, beispielsweise in roter Schriftfarbe, „merkt“ sich das die Zelle, auch wenn Sie den eingegebenen Text, der sich darin befindet, löschen. Also mit der Löschtaste werden die Inhalte einer Zelle, wie Text, Zahlen, Formeln gelöscht, die Formatierung bleibt jedoch erhalten, was uns bei einer neuerlichen Eingabe von Daten eine nochmalige Formatierung erspart.

Tippen Sie jedoch in einer Zelle ein Datum in einer für Excel verständlichen Formatierung ein, wird diese automatisch als

„Datum“ formatiert. Auch wenn Sie das Datum herauslösen, bleibt die Formatierung erhalten. Geben Sie also in dieser Zelle danach eine Zahl ein, wird diese als Datumswert angezeigt.

Wie kommt Excel von einer Zahl auf einen Datumswert? Ganz einfach. Am Anfang der Computerentwicklung begann die Zeitrechnung im sogenannten BIOS mit dem 01.01.1900. Dieses Datum erscheint immer dann, wenn bei einem Computer die eingebaute Knopfzellenbatterie leer oder entfernt ist. Also beginnt auch Excel mit dem Datum 01.01.1900, was der Zahl 1 entspricht. Die Zahl 2 entspricht also dem Datum 02.01.1900, und so weiter. So einfach kann also ein Computer mit Datumswerten rechnen!!!

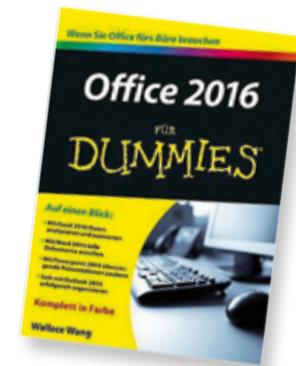
Um jetzt eine Zahl als Datum anzeigen zu lassen, oder umgekehrt ein Datumsformat als Zahl, brauchen wir also nur die richtige Formatierung auswählen. Dies geschieht im Register „Start“ in der Gruppe „Zahl“ im Dropdown-Feld. Dort können Sie aus den vorgeschlagenen Formatierungen die gewünschte auswählen:



Weiterhin viel Spaß und Erfolg mit Excel bis zur nächsten Ausgabe ...

## Buchrezension Office 2016 für DUMMIES

Auf Seite 21, im Kapitel „Wer dieses Buch lesen sollte“, werden die Zielgruppen der Leser ziemlich genau beschrieben. Und genauso ist das Buch auch aufgebaut. Auf über 370 Seiten finden Sie eine komplette Lernunterlage (in komprimierter Form natürlich) für Office-Neulinge, ein Nachschlagewerk für Umsteiger von den ganz alten Versionen bis zu Office 2003 aber auch eine Beschreibung der Neuerungen für die derzeit letzte Office-Version. Sie finden darin Erklärungen, wie mit der Maus umzugehen ist, genauso, wie Pivot-Tables zu erstellen sind.



### Teil I - Allgemeines

Im Kapitel 1 gibt es programmübergreifende Informationen, wie mit dem Menüband umzugehen ist. Die wichtigsten Register des Menübandes und deren hauptsächliche Funktionen sowie - meines Erachtens eine der wichtigsten Werkzeuge um häufig verwendete Befehle zu finden - die Schnellzugriffsleiste.

Das Kapitel 2 steht im Zeichen von Daten auswählen und bearbeiten sowie auch die sogenannte Zwischenablage, mit welcher Informationen zwischen den Programmen ausgetauscht werden können.

Im Kapitel 3 geht es um Bilder. Bilder einfügen, anpassen und aus dem Web importieren, um nur einige Beispiele zu nennen. An dieser Stelle werden auch schon die neuen Funktionen, wie beispielsweise die Onlinegrafiken als Nachfolger der ClipArts erläutert.

Im Kapitel 4 wird das Hilfesystem erklärt.

### Teil II Das Programm Word

Sehr ausführlich wird das Formatieren von Text, Seiten, Tabellen und Vorlagen beschrieben.

### Teil III steht für Zahlenspielereien mit Excel

Dieses Kapitel fängt mit den Excel-Basics an, geht dann weiter über Formeln, Funktionen, was-wäre-wenn-Analyse bis zur Fehlerüberprüfung. Die seit der Version 2013 neue Schnellanalyse wird in diesem Kapitel recht gut erklärt. Weiter geht es danach mit Diagrammen und den Pivot-Tables.

### Teil IV mit PowerPoint

Sehr positiv fällt auf, dass ganz zu Beginn auch ein wenig über Präsentationsgrundlagen geschrieben wird. Das Gestalten von Präsentationen in seiner großen Vielfalt bis zum Einfügen von Videos und Sounds und im Kapitel 13 die Feinabstimmung, bevor es zur eigentlichen Präsentation kommt, sind Bestandteile dieser Kapitel.

### Teil V für Outlook und OneNote

Ebenso wie in den früheren Kapiteln, wird auch hier Grundsätzliches zu E-Mails erklärt. Eine meiner Lieblingsfunktionen in Outlook, im Zusammenhang mit Arbeitersparnis, sind die „Quicksteps“, welche ab Seite 311 behandelt werden. Über Kalender, Kontakte und Aufgaben erreichen wir das Kapitel mit dem meines Erachtens viel zu selten verwendeten Programm „OneNote“.

Ab dem Kapitel 17 liefert, wie auch andere Bücher aus der ...DUMMIES-Reihe das Buch die wichtigsten Tipps & Tricks, die wichtigsten Tastenkombinationen und weitere teilweise sehr nützliche Informationen.

Fazit: Einzig eine Auflistung der neuen Excel-Funktionen und Diagramme vermisste ich in diesem Buch. Sonst bietet es wirklich jedem User, ob Umsteiger oder Einsteiger, sehr viel an nützlichen Informationen zum Nachschlagen und Erlernen.

5 Sterne von 5: ★★★★★

### Ernst Kristof, Gründer von Officehelp



Mit einem professionellen Team deckt OFFICEHELP den Schulungsbedarf vieler Branchen und Unternehmensgrößen insbesondere für Office-Themen ab. Gerne bieten wir für Sie auf Anfrage auch Individualschulungen für Kleinstgruppen an!

Fragen Sie einfach nach!

OFFICEHELP e.U. | Mobil: 0664/326 14 08  
E-Mail: office@officehelp.at | www.officehelp.at

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

Unsere Preise finden Sie diesmal auf den Seiten 46 und 47!



Wie heißt Unterschrift auf Italienisch?

7		6		

Welches ist eine beliebte Destination für Taucher?

	2	8		

	5			

Was kann man aus Wildkräutern, Obst und Wasser mixen?

1	4						9

Von wem stammt der Appell „Ethik ist wichtiger als Religion“?

		10	11	

		3		

Wo liegt das Felsenbad, eines der ältesten Thermalbäder?

		13		

						12	

## LÖSUNG:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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 - 13 ergeben die Lösung. Senden Sie die Lösung per E-Mail an [gewinnspiel@goldenage.eu](mailto:gewinnspiel@goldenage.eu) oder per Post an den Verlag (Adresse siehe Impressum). Einsendeschluss ist der 1. Sept. 2016. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die genauen Teilnahmebedingungen finden Sie als PDF im Impressum auf [www.goldenage.eu](http://www.goldenage.eu). Die Lösung erfahren Sie in unserer nächsten Printausgabe. Die Gewinner werden von uns per Mail oder telefonisch verständigt. Lösung Ausgabe 1/16: GOLDEN LIFESTYLE

## IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber:

artemedia Werbeagentur

Inh. Nanja Antonczyk

Erlaaer Platz 1/1501 | 1230 Wien

+43 676 974 23 80

[www.artemedia.eu](http://www.artemedia.eu) | [office@artemedia.eu](mailto:office@artemedia.eu)

UID: ATU58776444

Chefredaktion & Organisation

Mag. Sylvia Klein | +43 676 328 43 57

[sylvia.klein@goldenage.eu](mailto:sylvia.klein@goldenage.eu)

Art Director / Senior Grafiker

Nanja Antonczyk

Junior Grafiker

Yasmine Antonczyk

Druck

NP Druck St. Pölten | [www.np-druck.at](http://www.np-druck.at)

Lektorat:

Gerlinde Eichhorn. Nanja Antonczyk

[office@artemedia.eu](mailto:office@artemedia.eu)

Coverfoto: Silvia Matras

RedakteurInnen dieser Ausgabe:

Edith Köchl, Gerlinde Eichhorn, Dr. phil Silvia Matras,

Gabriella Mühlbauer, Robert Grünwald, Ernst Kristof,

Hansjörg Aschenwald, Brigitte Windisch

Grundlegende Richtung:

Reise- und Lifestylemagazin für die besten Jahre

Der Offenlegungstext gem. § 25 MedG ist unter

[www.goldenage.eu/impressum](http://www.goldenage.eu/impressum) abrufbar.

Fotocredits: F. Herzog, F. Schaup, Absfreepic

Fotocredits: Christina Gill, www.gillyfish.com, Pixabay

## Vorschau aufs nächste Magazin



### Die Heilkraft der Haustiere

- Wie Hund, Katze & Co unser Wohlbefinden steigern
- Tierkommunikation - wie wir Tiere besser verstehen können
- Hunde mit besonderer Ausbildung tragen Verantwortung

### Das Zillertal

### Französische Landschaftsschönheiten

### Wirkung und Geschichte des Radon im Gasteinertal

### Zusätzlich

- Fitnesstipps
- EDV-Tipps
- Reiseberichte
- Mode
- Kosmetik
- Blick auf eine Stadt



### Lassen Sie sich überraschen!

Unsere Herbstausgabe  
erscheint  
Ende September 2016

## Ab sofort auch im ABO erhältlich!

4 Ausgaben

um nur

€10,-\*

GOLDEN  
Reise- & Lifestylemagazin für die besten Jahre *Age*



Die sch...  
Natur  
Unvergessliche Ausz...

Die Macht der Gedanken  
Gesundheit beginnt  
im Kopf



## JETZT BESTELLEN unter [shop.goldenage.eu](http://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. September 2016 nur innerhalb Österreich, andere Länder zzgl. Versandkosten. Das Magazin wird ab sofort zum Einzelpreis von € 3,60 im freien Verkauf erhältlich sein.

So schützen Sie

# Bienen & Schmetterlinge

Auch wenn Sie keine Landwirtschaft, keinen Garten und keinen Balkon haben oder meinen, dass Sie „keine Hand für Pflanzen“ haben, können Sie unsere kleinen Mitbewohner unterstützen. Wir alle können in unserem eigenen Haushalt etwas für sie tun.

Text: Sylvia Klein | Foto: Christina Gill, www.gillyfish.com

Pestizide, verschiedenste radikale Unkrautvernichter, Pflanzenschutzmittel, Parasiten, Krankheiten belasten unsere Insekten, insbesondere Bienen aller Art und Schmetterlinge - ebenso wie die Monokulturen und „ausgeräumten Landschaften“.

## Maßnahmen zur Förderung von Schmetterlingen UND Bienen

Viele einfache Maßnahmen helfen Honigbienen, Wildbienen, Schmetterlingen und anderen Insekten.

Verzichten Sie auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel! Diese schaden nicht nur den Insekten, sondern auch uns selbst, wenn wir Pflanzen, Gemüse, Obst essen, das zuvor damit behandelt wurde. Beim Besprühen der Pflanzen (und danach) atmen wir unweigerlich diese Mittel ein. Immer mehr Städte verzichten zumindest teilweise auf Pestizide, daher sind Bienen diesen weniger ausgesetzt als etwa in landwirtschaftlich intensiv genutzten Gebieten. Einige Schadstoffe trennen Bienen auch selbst vom Honig.

## Bio-Lebensmittel kaufen schützt

In der Bio-Landwirtschaft dürfen keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel verwendet werden, dadurch werden Bienen und Schmetterlinge hier unmittelbar geschont. Sie leben auf Bio-Bauernhöfen gesünder.



Wenn wir Bio-Produkte, also Bio-Lebensmittel, Bio-Obst, Bio-Gemüse sowie Bio-Textilien kaufen, dann unterstützen wir die Schonung von Insekten, allen voran von Bienen. Dies gilt sowohl für Honigbienen als auch für Wildbienen. Letztere leben nicht in Bienenstöcken, sie sind jedoch ebenfalls wichtig für die Bestäubung der Blüten von Obst und Gemüse, das wir ohne Bestäubung nicht hätten.

## Vielfalt von ungefüllten Blüten

Bei der Gartengestaltung legen Sie bitte zum Nutzen der Insekten Ihr Augenmerk auf eine Vielfalt von blühenden Pflanzen und deren wechselnde Blühdauer von Frühjahr bis Spätherbst.

Auch wenn sie noch so schön sind, entscheiden Sie sich gegen Pflanzen mit „gefüllten“ Blüten, denn in diesen finden die kleinen Nützlinge ihre Nahrungsquelle oftmals nicht. Für Bienen sind gefüllte Blüten wertlos, weil sie keine Staubgefäße haben und somit die Bienen nicht zu ihren lebenswichtigen Pollen kommen.

## Blüten für die gesamte Saison

In vielen Gärtnereien und Pflanzenmärkten erhalten wir in letzter Zeit vermehrt entsprechend zusammengestellte Pflanzenmischungen - auch für kleinste Blumenkisterl, für den Balkon oder eine Fensterbank. Diese Kombinationen

bewirken, dass von Frühjahr bis Spätherbst immer etwas blüht, das Honigbienen und auch Schmetterlinge lieben. Vielfalt ist gefragt! Und Buntheit kann schön sein!

## Schmetterlinge und Wildbienen

Lassen Sie Schmetterlingsraupen auch einmal an Ihren Pflanzen „speisen“, sie werden durch den daraus entstehenden Schmetterling belohnt.

Außerdem nützen Schmetterlinge in all ihren Entwicklungsphasen anderen Tieren, wie Vögeln, Fledermäusen, Igel als Nahrung. Tagfalter helfen beim Bestäuben von Pflanzen mit tiefem Blütenkelch (Schmetterlingspflanzen: Phlox, Wildnelken).

Wussten Sie, dass in einer bunt gemischten Blumenwiese bis zu 50 Schmetterlingsarten leben, in eintönigen Rasenflächen höchstens 3 Schmetterlingsarten zu finden sind (wenn überhaupt). In Österreich gibt es noch ungefähr 200 Arten der Tagfalter, aber viele davon sind vom Aussterben bedroht.

## Das „Wilde Eck“

Lassen Sie in Ihrem Garten oder in Ihren Pflanztrögen auf der Terrasse ein „wildes Eck“ stehen. Lassen Sie zum Beispiel Brennnesseln stehen, sie sind für über 50 Schmetterlingsarten eine traumhafte Nahrungsquelle. Diese

Schmetterlinge und ihre Raupen lieben Brennnesseln!

Besonders Wildbienen sind oft auf bestimmte Pflanzenarten angewiesen. Sie sammeln ebenfalls Pollen und beginnen bereits im Frühjahr mit dem Bestäuben, schon bevor die Honigbienen ausfliegen.

## Sie haben keinen „Außenbereich“ in Ihrer Wohnung?

Auf Ihrem Fensterbrett ein paar Küchekräuter, wie zum Beispiel Lavendel, Majoran, Thymian und andere blühende Kräuter, essbare Blühpflanzen sind für uns selbst gesund und helfen den Bienen und Schmetterlingen. Lassen Sie Ihre Kräuter blühen! Den Bienen zuliebe! Kleine Wasserschalen im Schatten sind wie Miniteiche für Bienen und helfen ihnen über die heiße Jahreszeit.

## WEITERE INFOS

[www.umweltberatung.at/themen-garten-insekten/schmetterlinge-beobachten-und-zaehlen](http://www.umweltberatung.at/themen-garten-insekten/schmetterlinge-beobachten-und-zaehlen)

[www.bienenschutz.at](http://www.bienenschutz.at)

[www.imkerbund.at](http://www.imkerbund.at)



# Die Wiener Konzerthausbienen



Text: Sylvia Klein | Fotos: Sylvia Klein, Konzerthaus Wien

**Auf dem Dach des Wiener Konzerthauses wohnen vier Bienenvölker mit je 50.000 Einwohnern.** Die Bio-Imker Bernhard und Christoph Wedenig haben gemeinsam mit Konzerthaus-Vorstand Mag. Günter Tröbinger vor einigen Jahren die Bienen „konzertant“ gemacht. Wir von GOLDEN Age durften sie besuchen und waren von deren Emsigkeit fasziniert.

Wir erfuhren, dass die Stadt ein geeigneter Ort für Bienen ist, denn sie finden immer (von Frühling bis Spätherbst) Blüten. Ihre Flugreichweite von bis zu 3 Kilometer führt sie in den Stadtpark und den Botanischen Garten, wodurch ihr Honig oft eine „leicht exotische Note“ hat, als auch tief in den grünen Prater.

Die kleine Terrasse auf dem Dach des Wiener Konzerthauses zur Lothringerstraße bietet durch ihre hohe Lage einen guten Schutz der Tiere vor den Abgasen. „In der Stadt wird nicht gespritzt, hier ist nachweislich schadstofffreie Bioimkerei möglich“, meint Imker Wedenig.

## Bio-Blütenhonig vom Dach

Ende September 2015 wurden einige Honigwaben aus den vier Bienenstöcken entnommen, der Rest dient den Bienen als Nahrungsvorrat für den Winter. Die Honigwaben wurden schonend mit der Hand geschleudert und händisch in Gläsern zu je 100 Gramm abgefüllt. Die Gläser werden mit einem schönen Etikett versehen, in einer edlen, würfelförmigen Honigbox verpackt, die besonders gefaltet auf der Innenseite Informationen über das Konzerthaus und die Stadt bieten. Die Verpackung erhielt Bronze der European Design Awards 2016.

Bild oben: Mag. Günter Tröbinger und Bio-Imker Christoph Wedenig mit GOLDEN-Age-Herausgeberin Nanja Antonczyk auf dem Dach des Konzerthauses



Der Bio-Blütenhonig kann im Ticket- & Service-Center des Konzerthauses erworben werden.

Weitere Details unter:  
[www.konzerthaus.at/konzerthauskassa](http://www.konzerthaus.at/konzerthauskassa)

©3007/wien (Honigbild)



## GREENPEACE

\*SMS-Preis laut Ihrem Tarif, keine Zusatzkosten. Mit dem Absenden der SMS unterschreiben Sie die Petition zum Schutz der Bienen und stimmen zu, dass Greenpeace Sie kontaktieren darf.

Greenpeace dankt dem GOLDEN Age Magazin für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

**STOPPT  
PESTIZIDE!**

Pestizide machen Bienen krank. Sterben die Bienen aus, sind auch wir Menschen in Gefahr.

**Jetzt Petition gegen  
Pestizide unterzeichnen:**

**SMS MIT „BIENEN“  
AN 0664 660 30 30\***

TBWAI



## Besser als Europameister? Grillmeister!

Und zwar Grillmeister am multi-funktionalen Infrarot-Gasgrill PRO665 von NAPOLEON. Seine hochwertige Edelstahl-Ausstattung, komfortable Details und ideale Grillzonen für verschiedene Zubereitungsstechniken wie zum Beispiel die Infrarot SIZZLE ZONE™ fürs perfekte Steak lassen das Herz jedes Grill-Gourmets höher schlagen!

Die Details: 31 kW, 8 Brenner, Hauptgrillfläche: 94 x 46 cm, Infrarot SIZZLE ZONE: 24 x 37 cm, Warmhalterost, Drehspieß-Set, Eis-/Marinadenfach mit Schneidebrett, Getränkehalter, Besteckhaken, Handtuchhalter, Edelstahl-Konstruktion mit sanft schließenden Türen, WAVE™ Edelstahl-Grillroste mit Ø 9,5 mm, Night-Light™ Drehregler mit LED-Beleuchtung, Innenbeleuchtung, als Propangasmodell und Erdgasmodell erhältlich, President's Limited Lifetime Warranty

**UNTER ANDEREM  
HIER ERHÄLTlich**

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



Weitere Details zu allen NAPOLEON Grills, Grillzubehör, Outdoorküchen und Feuertischen finden Sie auf unserer Website. Dort finden Sie auch Ihren nächsten NAPOLEON Fachhändler.

[www.napoleongrills.at](http://www.napoleongrills.at)