

PONGAU & ENNSTAL

# weekend

MENSCHEN \* FAKTEN \* EMOTIONEN **MAGAZIN**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTENIGELT BAR BEZAHLT, BPA-5600 ST. JOHANN, RM 11AC93077K



# BÄM MOBILITY IM GASTEINERTAL NACHHALTIGE MOBILITÄT







# BÄM Mobility – jetzt auch in Gastein!

**CARSHARING POWERED BY AUTOHAUS VIERTHALER.** Die nachhaltige und leistbare Mobilitätslösung.

**V**ieelfältige Mobilitätsangebote, Umweltfreundlichkeit und das Gefühl grenzenloser Freiheit werden mit BÄM Mobility vereint! Die Pongauer Plattform ist individuell, vielfältig, umweltfreundlich und ab sofort mit vier Fahrzeugen auch im Gasteinertal ver-

treten. Mit dem Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein, dem Winkler's Gipfelblick Chalet, der Alpentherme Gastein und den Gasteiner Bergbahnen will das Autohaus Vierthaler so einen gemeinsamen Weg in Richtung der Vision einer CO<sub>2</sub>-neutraleren Zukunft des Gasteinertals gehen. Ab so-

fort steht sowohl Einheimischen, Kurgästen, Touristen als auch all denjenigen, die auf CO<sub>2</sub>-neutrale Fahrzeuge und eine umweltfreundliche Mobilität in der Region setzen wollen, eine leistbare und nachhaltige Mobilitätslösung zur Verfügung. Nähere Informationen unter: [www.bäm.at](http://www.bäm.at) ★

## Andreas Innerhofer – Vorstand der Gasteiner Bergbahnen



Die nachhaltige Anreisemöglichkeit in unsere Region ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Nachhaltigkeitsstrategie. Wir haben dieses Projekt gestartet, um sowohl unseren Gästen als auch den Bewohnern des Tales den Zugang zur E-Mobilität zu ermöglichen.

## Gerald Wenger – Stv. Geschäftsführer des KTVB Bad Hofgastein



Dieses Projekt ist toll, macht aber nur Sinn, wenn sich mehrere Partner zusammenschließen. Das haben wir geschafft und können nun E-Mobilität vor Ort für den Gast und für den Einheimischen anbieten.

## Kurt Winkler – Eigentümer Winkler's Gipfelblick Chalet



Für meine Gäste ist das die perfekte Urlaubsergänzung. Sie sind nicht ortsgebunden, können Ausflüge unternehmen und das ganze völlig unkompliziert und direkt vor ihrer Haustüre.

## Klaus Lemmerer – Geschäftsführer Alpentherme Gastein



Das Thema Erneuerbare Energien ist für uns zentral – wir befinden uns am Weg zur CO<sub>2</sub> neutralen Therme. Das Carsharing ist eine perfekte Ergänzung unserer Initiative, weil wir so Gästen und Mitarbeitern eine nachhaltige Lösung für Mobilität anbieten können.

## Hans Vierthaler – Geschäftsführer Autohaus Vierthaler



Mit unseren neuen Kooperationspartnern von Gastein kommen wir der Vision von BÄM MOBILITY, einfache, leistbare und umweltfreundliche Mobilitätslösungen im Raum Pongau, wieder ein Stück näher.







**VEREINE:  
DANCECOMPANY  
PONGAU HSV**



**KÜNSTLER  
JOHN WIESER**

NR. 182 • 23. / 24. FEBRUAR 2023

PONGAU & ENNSTAL

# weekend

MENSCHEN \* FAKTEN \* EMOTIONEN **MAGAZIN**



**ICH SEHE MICH...  
EINE WELLNESS-REISE  
FÜR KÖRPER UND GEIST**



**250g € 1,50**

**300g € 1,50**

**POTATO CHIPS**

**POTATO CHIPS**

**MOGELPACKUNGEN:  
SO WERDEN WIR  
ABGEZOCKT!**

ÖSTERREICHISCHE POST AG / POSTGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600, ST. JOHANN, RW11A03907K

**SKISPASS IM  
PONGAU & ENNSTAL**

# SONNEN- SKILAUF 2023



Christian und  
Richard Resch  
Wohnstudio Resch



„Profitieren Sie jetzt von  
unserer Winteraktion und  
Fixpreisgarantie! Gerne beraten  
wir Sie hierzu persönlich.“

WOHNSTUDIO RESCH

# Gesund kochen #LikeABosch

Mit den neuen Serie 8 Einbau-Backöfen ist gesundes Kochen ganz einfach.  
Das Wohnstudio Resch vertraut seit 35 Jahren auf die Qualität von Bosch-Produkten.

**E**in gesunder Lebensstil wird immer wichtiger. Um so besser, wenn man eine Küche hat, die einen beim gesunden Kochen unterstützt. Egal ob man Dampfgaren, Schmoren oder Backen bevorzugt, die neuen Premium-Backöfen der Serie 8 von

Bosch sind echte Allrounder – von klassischer Umluft bis hin zu Programmen, die durch künstliche Intelligenz gesteuert werden. Das nahtlose Design integriert sich perfekt in die Küchenumgebung. Mit dunkler Glasfront, eloxiertem Aluminiumgriff und

digitalem Bedienring, der in die Glasfläche eingraviert ist. Um das Kochen noch einfacher zu machen, bieten die Backöfen ein brillantes TFT-Touch-Display mit deutlicher Text- und Bildanzeige, das eine einfache Navigation für verschiedene Einstellungen

ermöglicht. Entdecken Sie jetzt die innovativen Helfer bei allen Herausforderungen des Kochens – und das beeindruckende Design in ihrem Wohnstudio Resch. Vereinbaren Sie einfach einen Termin und überzeugen Sie sich vor Ort. ★

ANZEIGE Fotos: Wohnstudio Resch, BOSCH

## EINZIGARTIGES WOHNDESIGN

PLUS X AWARD  
2019 ausgezeichnet für:  
Innovation  
High Quality  
Design  
Funktionalität  
Ergonomie





## WUSSTEN SIE, DASS...

- ... Wenn ihr Auge eine Kamera wäre, hätte es **576 Megapixel**.  
Zum Vergleich: Die Kamera des neusten iPhones hat lediglich 48 Megapixel. Aber das ist bestimmt auch nur noch eine Frage der Zeit.
- ... Ihr **Herzschlag** passt sich der Musik an, die Sie hören
- ... Ihre Zunge ist das am **schnellsten heilende Körperteil**. Löcher von gepiercten Zungen wachsen oft schon wenige Stunden nachdem der Schmuck entfernt wurde, zu.
- ... Ihre **Pupillen** verraten, ob Sie verliebt sind.  
Falls Ihre schwitzigen Hände, Ihr verklärtes Lächeln oder Ihr Stottern Sie noch nicht verraten haben, dann kann das spätestens ein Blick in Ihre Augen tun. Denn dank des Nervensystems, das Ihre Pupillen kontrolliert, werden diese geweitet, wenn Sie etwas anziehendes ansehen.

**WINTERAKTION**  
Markisen Winter-Wochen



**LIENBACHER**  
Wohlfühlen mit Licht und Sonne

St. Johann neben Dieselkino  
Tel. 06412 / 8952 - www.liembacher.info



**LA DONNA**  
DESSOUS UND BADEMODEN

**ROSA FAIA**  
BEAUTYFULL

Ihr A-G Cup  
Spezialist

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

## INHALT

### 06 SERIE

Künstler  
**John Wieser**

### 16 SERIE

Vereine  
**Dancecompany Pongau HSV**

### 22 SERIE

Ich sehe mich...  
**Eine Wellness-Reise  
für Körper & Geist**

### 26 SONNEN- SKILAUF 2023

### 34 SERIE

Kräuterherz  
**Der echte Salbei**

### 44 COVERSTORY

Achtung Mogelpackung:  
**Versteckte Teuerung**

### 48 MOTOR

Das Buzzibärli  
**Der VW-Buzz**

Die nächste Ausgabe des  
**WEEKEND  
MAGAZIN PONGAU  
& ENNSTAL**  
erscheint wieder  
am 30.03.2023  
[www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at)

**Impressum: Medieninhaber & Herausgeber:** SCScom Verlagsgewerbe KG, Satzachsiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 33.550 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltz DI (FH), redaktion@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 639 53 33. **Anzeigenverkauf:** Ing. Alexander Flecker, verkauf@pongaumagazin.at, Tel: 0664 / 153 14 28. Franz Quehenberger, franz@pongaumagazin.at, Tel: 0660 / 723 00 11. **Layout/Anzeigengestaltung:** SCScom Verlagsgewerbe KG. **Vertrieb:** Österreichische Post AG. **Druck:** Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter [www.weekend.at](http://www.weekend.at) und [www.pongaumagazin.at](http://www.pongaumagazin.at) abgerufen werden. \*



# Künstler John Wieser

**REALISMUS & FOTOREALISMUS.** John Wieser, geboren und aufgewachsen in Altenmarkt/Zauchensee, hatte ursprünglich Tischler gelernt und ist seit 1993 als autodidakter Künstler tätig, vor allem im Bereich Realismus und Fotorealismus.

**W**eekend: Wie bist du zum Malen und Zeichnen gekommen?

**John:** Mein Weg zum Malen und Zeichnen war nicht ungewöhnlich. Aufgewachsen in einer Zeit, in der Kinder nicht von Internet und Fernsehen abgelenkt waren, ergab es sich von selbst, eine

Freizeitbeschäftigung zu finden. Bei mir war es eben das Zeichnen, was sich im Laufe der Zeit als Hobby festigte und in meinem Leben blieb – mal mehr, mal weniger. 1993 wurde ich dann vom Altenmarkter Kulturverein gefragt, ob ich eine Ausstellung machen möchte! Dem bin ich gerne nachgekommen und dank der regen Nachfrage für meine Kunstwerke entschied ich mich, das Leben als Künstler auszukosten – der Rest ist „Geschichte“. Seit dieser Zeit lebe ich von meiner Kunst.

**weekend:** Hast du dafür Ausbildungen gemacht oder Workshops besucht?

**John:** Als Künstler bin ich Autodidakt, ich habe bis heute weder Kurse noch Workshops besucht. Ob-

wohl dies für viele Interessierte eine tolle Möglichkeit ist, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern, war es für mich nie ein Thema. Ich habe es bevorzugt meinen eigenen Weg zu gehen, was aber nicht heißt, von anderen Künstlern nichts mitge-

nommen zu haben. Hier soll jeder Künstler den Weg beschreiten, der für ihn der richtige ist.

**weekend:** Welche Themen hältst du in deinen Bildern und Werken fest? Was sind deine Lieblingsmotive? >>



FOTOS: JOHN WIESER

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



**PATENTED**



**BESUCHEN SIE UNS** MO - FR, 09:00 – 12:00 UHR & 13:30 – 18:00 UHR

**IN UNSEREM SCHAURAUUM**



**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH**

Schattau 38, 5622 Goldegg

Tel.: 06415/8470, [info@gfrerer-kuechen.at](mailto:info@gfrerer-kuechen.at)

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

[www.gfrerer-kuechen.at](http://www.gfrerer-kuechen.at)

**G** **GFRENER**  
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



**John:** Zu meinen absoluten Lieblingsthemen zählen Menschen und Tiere. Die Darstellungsmöglichkeiten sind bei beiden unerschöpflich und bieten immer wieder Nährboden für Neues.

**weekend:** Welche Techniken verwendest du?

**John:** Einen Großteil meiner Arbeiten fertige ich in Grafit an, da es mir die Möglichkeit gibt, selbst kleinste Details auszuarbeiten. Aber auch andere Techniken, wie Acryl, Aquarell, Gouache, Kohle und einige mehr kommen zum Einsatz.

**weekend:** Fertigst du auch Auftragsarbeiten an, bzw. verkaufst du deine Werke?

**John:** Selbstverständlich stelle ich mich immer wieder gerne der Herausforde-

rung, die persönlichen Wünsche meiner Kunden zur Zufriedenheit umzusetzen. Egal, ob es sich um ein Portrait, einen Akt, das persönliche Haustier oder etwas anderes handelt, sofern es meine künstlerischen Fähigkeiten erlauben, bin ich offen für alle Ideen!

**weekend:** Wo stellst du deine Arbeiten aus? Wo kann man sie bewundern?

**John:** Nachdem meine Arbeiten schon weit gereist sind und auf 4 Kontinenten zu sehen waren, sind die aktuellen Ausstellungen vorwiegend im europäischen Raum.

**weekend:** Welche Erfolge konntest du mit deinen Arbeiten schon feiern?

**John:** Bei den Auszeichnungen darf ich

mich auf die wichtigsten beschränken, wie Biennale di Chianciano 2009, Biennale di Chianciano 2015 (The Leonardo Award for Work on Paper - Second Prize) oder die Biennale Kalkutta/Indien (Ausgezeichnet mit Silber – AVISKAR - Van Gogh Award 2016). 2016 wurde ich ausgezeichnet von der UNICEF für meine künstlerische Unterstützung. Beim weltweiten Kunst-Wettbewerb 2017 war ich Finalist (Figuratives 2017 in ARC Salon – European Museum of Modern Art – Barcelona). Ausgezeichnet wurde ich auch beim Biancoscuro Art Contest 2017 mit einer anschließenden Ausstellung und 2017 von der UNICEF erneut für meine künstlerische Unterstützung. 2020 erreichte ich den 1. Prize Graphic Art beim Biancoscuro Art Contest.



FOTOS: JOHN WIESER





BAD  
WOHNEN  
KÜCHE



unsere steine  
erzählen geschichten  
für orte mit bedeutung

**weekend:** Wie sieht die Planung für dieses Jahr aus? Wird es Ausstellungen geben?

**John:** Es sind natürlich einige Ausstellungen für das Jubiläum „30 Jahre John Wieser Fine Art“ in Planung, welche auf meiner Website [www.john-wieser.com](http://www.john-wieser.com) abrufbar sind. Für den Pongau bin ich noch auf der Suche nach dem richtigen Ausstellungspartner.

**weekend:** Gibt es besondere Erlebnisse, auf die du gerne zurückblickst?

**John:** Natürlich gibt es auch besondere Erlebnisse im Laufe der Jahre als Künstler, welche im Gedächtnis bleiben, wie ein

mehrständiger Zollaufenthalt in Los Angeles, welcher aufgrund vom österreichischen Zoll falsch ausgefüllter Papiere alle möglichen Komplikationen nach sich zog. Aber es gab auch fantastische Ausstellungen, wie im Venetian in Las Vegas oder nette Gespräche über meine Akte in Grafit mit der Fürstenfamilie im Grimaldi-Forum in Monaco. Ich werde auch nie den Zubau einer Schule für unterprivilegierte Kinder vergessen, welchen ich als Künstler neben vielen anderen wohlätigen Einrichtungen unterstützen durfte. Es sind Erinnerungen, für die ich dankbar bin und welche ich nicht missen möchte. ★



## ZUR PERSON

**John Wieser**

Künstler

- 5541 Altenmarkt
- +43 664 4581257
- [info@john-wieser.com](mailto:info@john-wieser.com)
- [www.john-wieser.com](http://www.john-wieser.com)

**herzgsell**  
Marmor Stein & Form

ennspark 1  
5541 altenmarkt  
+43 6452 7322  
[office@herzgsell.at](mailto:office@herzgsell.at)  
[www.herzgsell.at](http://www.herzgsell.at)

## **VS BAD HOFGASTEIN GEWINNT KLIMAMEILEN-WETTBEWERB**

Monsieur Hugo sorgte für leuchtende Augen und viel Spaß in der VS Bad Hofgastein. Den Besuch des Klima-Clowns des Klimabündnis Österreich haben sich die Schüler:innen mit klimafreundlichen Schulwegen verdient. 13.832 Klimameilen sammelten die Kinder in vier Wochen. Damit holten sie sich unter 200 Bildungseinrichtungen in ganz Österreich den Gesamtsieg bei der Klimameilen-Kampagne. „Die Teilnahme am Klimameilen-Wettbewerb ist einer von vielen Bausteinen, mit denen wir als Klimabündnis-Schule VS Bad Hofgastein bereits seit dem Schuljahr 2020/21 den Fokus auf einen klimafreundlichen, eigenständigen und sicheren Schulweg legen“, berichtet Direktorin Heidi Schmidl. Um die zunehmenden „Elterntaxis“ einzudämmen, wurden als Alternative mehrere Elternhaltestellen eingerichtet und in einem Schulwegplan eingezeichnet. Besonders stolz ist das engagierte Team, dass auf „Antrag der Schule in der Gemeindevollversammlung der einstimmige Beschluss über die Einführung einer temporären Fußgängerzone in der Schulstraße gefällt wurde, d.h. ein Befahren der Straße ist an Schultagen zu gewissen Zeiten untersagt“, ergänzt Bürgermeister Markus Viehauer. Neben all diesen Maßnahmen ist auch der Straßenmalwettbewerb „Blühende Straßen“ jedes Jahr für alle Schüler:innen ein Puzzlestück für mehr Sicherheit am Schulweg.



FOTOS: KLIMABÜNDNIS



## **2.560 PONGAUER ELTERN WERDEN AB APRIL SPÜRBAR ENTLASTET**

Eltern im Pongau können sicher sein: Ihre Kinder sind gut versorgt und betreut. Ab April wird das vormittags Angebot nun auch kostenlos! „Eltern tragen immer eine große Verantwortung. Teuerung und Inflation haben diese Aufgabe noch erschwert. Deshalb will ich Familien spürbar und dauerhaft entlasten und den finanziellen Druck reduzieren“, betont die zuständige Landesrätin Andrea Klambauer (NEOS) und ergänzt weiter: „Ich will, dass Eltern ihre beruflichen und familiären Verpflichtungen gut vereinbaren können. Echte Wahlfreiheit beginnt bei den Kosten. Deshalb trägt das Land Salzburg ab April die Kosten für die Vormittagsbetreuung der drei bis sechsjährigen! Wir brechen hier ein altes, verkrustetes System auf. Die nächsten Schritte und die Ausweitung der kostenlosen Betreuung auf Kleinkindgruppen sind bereits in Planung“, verrät Klambauer. Im Pongau gibt es zur Zeit 90 Kinderbetreuungseinrichtungen und 15 Tageseltern. Insgesamt werden 3.622 Kinder im Bezirk betreut.

FOTOS: WILDBILD

# **Dieselkino Gewinnspiel**

**DIESEL  
KINO**  
www.dieselkino.at

**GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN  
FÜR SHAZAM! 2:  
FURY OF THE GODS**

**So einfach spielen Sie mit:**

Schicken Sie eine E-mail an [office@pongaumagazin.at](mailto:office@pongaumagazin.at) oder eine Postkarte mit dem Kennwort „ANT-MAN“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 06.03.2023**

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



AB 16. MÄRZ IM KINO



# JO

## SHOPPING LADIES SHOPPING DAYS



**23. - 25. MÄRZ 2023  
STARK WEIBLICH &  
VOLLER AKTIONEN**

EINE AKTION DER WERBEGEMEINSCHAFT  
DER ST. JOHANNER WIRTSCHAFT



Lass Dich von  
uns beim Shoppen  
entdecken und Du  
bekommst eine von  
unseren **1.000**  
JOregional-Rosen  
aus dem Hause  
**ZACHHÄLMEL**  
Blumen, Gärten und mehr...



## KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



01.03., 16:00 Uhr

**DU ER HER – DU BIST HIER**  
Klangvolle Geschichten für Kinder von  
2 – 6 Jahren | In Kooperation mit dem  
Toihaus Theater Salzburg



02.03., 20:00 Uhr

**MIEZE MEDUSA**  
Lesung: „Was über Frauen geredet wird“



04.03., 14:00 Uhr

**LITTLE BIG ROCKSTARS**  
Musikworkshop für Kinder 8 bis 14 Jahren



10.03., 20:00 Uhr

**LESUNG UND MUSIK**  
Franz Kabelka „Kubanische Krokodile“,  
Musik: Steps to Heaven

Aktuelle Infos unter:  
[www.kultur-plattform.at](http://www.kultur-plattform.at)

FOTOS: KULTURPLATTFORM



### ZEHN JAHRE KOSTBARES AUS DER REGION

## Jubiläum bei Heimatgold

Vor zehn Jahren, am 7. Dezember 2012, öffnete der Bauernladen Heimatgold in Schladming pünktlich zur Ski-WM erstmals seine Pforten. Ein solches Jubiläum muss natürlich gebührend gefeiert werden, und so stießen die Inhaber Hannes Royer, Maria Fanningner und Mario Hütter am Mittwoch den 7. Dezember mit zahlreichen Gästen auf die erfolgreiche erste Dekade der Heimatgold-Filiale in Schladming an. Kulinarische Kostbarkeiten aus der Region durften dabei natürlich nicht fehlen: Mit Käse aus der Hofkäserei Schmiedbauer, geräucher-ten Spezialitäten vom Schladminger Tauerngenuss, ausgesuchten Tropfen vom Weinschloss Thaller und hochwertigen Säften vom Obsthof Kaufmann kamen die Gäste in den Genuss regionaler Produkte von Heimatgold-Lieferanten der ersten Stunde.

FOTOS: HEIMATGOLD



### ENERGIESPARPROJEKTE AN DER SPORTMITTELSCHULE ALTENMARKT

Im (Schul-)Alltag gibt es viele Möglichkeiten weniger Energie zu verbrauchen. Die SchülerInnen der Sportmittelschule Altenmarkt erarbeiteten im Unterricht verschiedene Strategien rund um das Thema Energiesparen und evaluierten im Rahmen eines einwöchigen Messprojektes die Raumtemperaturen in allen Schulklassen. In einem eigens konzipierten Projektworkshop designten kreative Köpfe aus mehreren Schulstufen Energiesparplakate im Stil des Bestsellers „Greg's Tagebuch“. Diese wurden in der Schule und mehreren Betrieben in Altenmarkt aufgehängt. Hauptprojekt war die Teilnahme aller SchülerInnen und deren Familien an einer einwöchigen Energiespar-Challenge. Diese beinhaltete einen veganen Tag, eine Recycling-Rallye, das Aufspüren von Energiefressern im Haushalt, einen Sparflammentag, eine Wasserolympiade, einen autofreien Tag und am Abschlusstag einen Abend ohne Strom. Die Sparleistungen der SchülerInnen und Familien sowie die, während der Sparwoche geführten Tagebücher, waren sensationell. In jeder Schulstufe durften wir eine Siegerfamilie küren.

FOTOS: SPORTMITTELSCHULE ALTENMARKT





Wer sich für diese moderne Art der Badsanierung interessiert, vereinbart am besten gleich einen kostenlosen Beratungstermin:

Telefon: 06546/21 133  
oder unter  
[www.bazuba.at](http://www.bazuba.at)

# „Mein fugenloses Bad“

**ALLES AUS EINER HAND.** Moderne Badsanierung mit bazuba

**B**estimmt träumen auch Sie von einem romantischen, modernen Bad ohne veraltete, schwierig zu reinigende Fliesen und Fugen. bazuba bietet Ihnen viel Freiraum für eine individuelle Gestaltung eines Badezimmers ohne Fugen.

**Jetzt Chance nutzen.** Setzen Sie Ihre persönlichen Akzente mit individuellen Struktur- und Farbmöglichkeiten: Ob romantisch, heimelig warm, dezent oder edel

– Sie sind Ihr eigener Designer. In wenigen Tagen und vor allem ohne große Baustelle machen Sie mit bazuba aus Ihrem alten Bad ein unverwechselbares Traum-Bad.

**Beste Qualität.** Die neue Oberfläche ist kratz- und stoßfest, einfach zu reinigen und selbstverständlich 100 % wasserdicht. Mit einzigartiger Qualität der Materialien und erprobten Verfahren bei der Verarbeitung wird sichergestellt, dass die Beschichtun-

gen nicht nur schnell durchgeführt werden, sondern auch für viele Jahre halten.

**Service.** Mit bazuba haben Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen. Ersparen Sie sich die Unannehmlichkeiten einer wochenlangen Baustelle. Martin Stückelschwaiger und Ingmar Brosch beraten Sie gerne bei Ihnen vor Ort zu den vielen Möglichkeiten bei der Wahl der neuen Oberfläche für Wand oder Boden. ★



Der Schauraum in Fusch ist einen Besuch wert. Hier können Sie sich von der Qualität von bazuba überzeugen.

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
MO-FR 08.00-12.00 Uhr  
MO-DO 13.00-16.00 Uhr

## Ihr neues Bad aus einer Hand!

Ohne Abschlagen der Fliesen zu Ihrem Wohlfühlbad.

### WIR BIETEN

- Badsanierung ab 3 Tagen
- Ohne Schmutz & Staub
- Zum attraktiven Preis



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.

**SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT**

[www.bazuba.at](http://www.bazuba.at) • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

**bazuba**



**Kostenlose  
Beratung:  
06546 - 21133**



# Mit uns wird Photovoltaik einfach!

**DAFI GMBH IN EBEN.** Als Full-Service Photovoltaikanbieter ermöglichen wir unseren Kunden, die Vorteile von erneuerbarer und nachhaltiger Energie zu nutzen. Unser Credo: Strom selbst erzeugen, statt teuer einzukaufen!

**A**ls Komplettanbieter im Bereich Photovoltaik haben wir uns auf die Planung, Montage und Inbetriebnahme von Photovoltaikanlagen einschließlich Energiemanagement spezialisiert. Mit unserer jahrzehntelangen Erfahrung und unserem Know-how bieten wir unseren Kunden eine umfassende Beratung sowie ein Komplettpaket an. Wir sind überzeugt davon, dass Photovoltaik-Energie die Lösung für Privathaushalte, Unternehmen und Landwirte ist. Dies führt nicht nur zu niedrigeren Betriebskosten, sondern ist auch ein wesentlicher Bei-

trag zu einer sauberen Umwelt. Aus diesem Grund möchten wir es unseren Kunden so einfach wie möglich machen, die Vielfalt an Möglichkeiten von erneuerbarer Energie zu nut-

zen. Wie uns das gelingt? Mit dem von uns entwickelten Energiemanager: SMARTFOX Pro. Dieser optimiert die Leistung unserer Photovoltaikanlagen und steuert Verbraucher

wie Elektroheizstäbe, Wärmepumpen und Elektrofahrzeuge durch überschüssige Energie an. Dadurch kann der Eigenverbrauch auf 98 % maximiert werden.







## OFFENE STELLEN

- Lehrling Elektro- & Gebäudetechnik (m/w/d)
- Service- & Elektrotechniker (m/w/d)

Interesse geweckt? Schicken Sie uns Ihre Bewerbungsunterlagen an folgende Mail-Adresse: [jobs@dafi.at](mailto:jobs@dafi.at)

**Photovoltaik bedeutet Einsparung.** So einfach ist das. Eine Investition in eine Photovoltaikanlage von uns reduziert langfristig die Betriebskosten. Außerdem haben sie eine durchschnittliche Lebensdauer von 30 Jahren und können mehr als nur Strom erzeugen. Ob Privathaushalte, Betriebe oder Landwirte: Wir beraten Sie gerne! Jedes Photovoltaik-Projekt beginnt mit einer unverbindlichen Beratung, bei der wir den Energieverbrauch und das Dach genau analysieren, um unseren Kunden ein maßgeschneidertes

Angebot zu erstellen. Als Full-Service Anbieter übernehmen wir auch alle Genehmigungen und Inspektionen und helfen bei der Förderabwicklung.

**Standorterweiterung Radstadt.** Wir haben unseren Standort für unser SMARTFOX-Team erweitert! Die steigende Nachfrage nach effizienten Photovoltaiksystemen sowie dem SMARTFOX Energiemanager, mit welchem wir uns überregional am Markt positionieren, treiben uns stetig an, unsere Mitarbeiteranzahl kon-

tinuierlich zu vergrößern. Daher durften wir unser Unternehmen um einen Standort in Radstadt erweitern. Das neue Bürogebäude verkörpert Modernität und Gemütlichkeit in jeder Hinsicht. Vor allem bietet es unserem SMARTFOX-Team eine Arbeitsumgebung mit viel Platz und Freiraum, wo sie sich ungestört und kreativ entfalten können. Mit der Erweiterung unseres Standortes können wir uns ganz auf die Zukunft konzentrieren und unsere beiden Teams an beiden Standorten individuell unterstützen. Wir sind überzeugt, dass die erwei-

terte Location das gesamte Unternehmen beflügeln wird und wir somit noch bessere Lösungen für unsere Kunden anbieten können.

**Offene Stellen.** Wir sind immer auf der Suche nach begeisterten Individuen, die sich mit uns entwickeln und abwechslungsreiche Projekte im Team umsetzen wollen. Dafür bieten wir eine leistungsabhängige Vergütung, große Verantwortung und die Möglichkeit, in einer der wunderschönsten Regionen im Land Salzburg zu arbeiten. ★



## KONTAKT



**DAfi GmbH**  
**Standort Eben:**  
 Niedernfritzerstraße 120  
 5531 Eben im Pongau  
**Standort Radstadt:**  
 Salzburger Straße 14  
 5550 Radstadt  
 Tel.: +43 6458 / 20160  
[gollegger@dafi.at](mailto:gollegger@dafi.at)  
[www.smartfox.at](http://www.smartfox.at)  
[www.dafi.at](http://www.dafi.at)



**Charly  
Ebster-Schwarzenberger**  
Sektionsleiter

## VORWORT

Es freut mich sehr, euch unseren neuen Tanzverein im Pongau vorstellen zu dürfen. Die Idee, ein zusätzliches und neues Tanzangebot im Pongau anzubieten, kam beim Tanzabend im Metzgerwirt in St. Veit zustande. Hier treffen sich jeden ersten Sonntag im Monat ab 17.00 Uhr tanzbegeisterte Menschen, um miteinander zu tanzen. Wir (die Gründungsmitglieder des Vereins) haben uns dort darüber unterhalten, dass es im Pongau nicht das maßgeschneiderte Angebot im Bereich Tanzsport gibt, das wir gerne hätten. Kurzum haben wir uns dazu entschlossen, es selbst in die Hand zu nehmen und unsere Vereinsidee umzusetzen. Es ist uns ein Herzensanliegen, uns selbst und anderen Tanzbegeisterten und Tanzinteressierten unsere Leidenschaft näher zu bringen, weil wir davon überzeugt sind, dass tanzen einfach genial ist. Neben den vielfach erwie senen gesundheitlichen Aspekten bietet Tanzen vor allem auch eine tolle Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung. Mit den eigenen Fehlern und den Fehlern des Tanzpartners und der Tanzpartnerin liebevoll und wertschätzend umzugehen, ist nur eine von vielen Möglichkeiten, seine Persönlichkeit in Sachen Toleranz und Fehlerkultur zu entwickeln. In unserer relativ berührungslosen Zeit („sind ja eh alle vernetzt“) entsteht beim Tanzen ganz einfach Nähe, die uns allen gut tut. Wir freuen uns auf euch, ihr lebenslustigen und tanzfreudigen Menschen da draußen. Lasst und das Leben gemeinsam tanzen und den Tanzsport im „Innergebirg“ beleben.

**Charly Ebster-Schwarzenberger,**  
Obmann



# DANCE COMPANY



**Dancecompany Pongau HSV.** Ende Jänner 2023 wurde der neue Tanzverein gegründet. Über den HSV (Heeresportverein) Pongau wurde es ermöglicht eine eigene Sektion „Tanz“ zu gründen.

## ÜBER DEN VEREIN

**Gründung:** 2023

**Obmann, Trainer**  
Ebster-Schwarzenberger  
Charly & Gabi  
Tel.: 0650 / 495 90 97

**Obmann Stv., Trainingsleitung**  
Eisenprobst Florian  
& Jastrinsky Martina  
Tel.: 0676 / 897 297 100

**Kassier, Organisation**  
Eicher Helmut & Ursula  
Tel.: 0664 / 356 77 31

**Kontakt:**  
dancecompany | pongau | hsv  
Krobatinkaserne, Salzburgerstraße  
3, 5600 St. Johann im Pongau  
Tel.: 0650 / 495 90 97  
info@dancecompany-pongau.at  
[www.dancecompany-pongau.at](http://www.dancecompany-pongau.at)







# Dancecompany

**PONGAU HSV.** Tanzen heißt nicht nur, seine Beine zur Musik zu bewegen. Tanzen ist viel mehr! Tanzen ist Begegnung mit anderen Menschen, Bewegung, Fitness, Koordinationstraining, Gehirntraining – ein toller Sport für Jung und Alt.

**T**anzen ist Leidenschaft, positive Energie, Lebensfreude und ganz nebenbei auch noch sehr gesund. Für viele ganz wichtig, auch das Thema „Zeit zu Zweit“ – gemeinsame Zeit abseits des Alltags verbringen, ein Hobby zu erlernen und gemeinsam etwas zu erarbeiten. Wie im Vorwort schon erwähnt – wir vom Tanzverein dancecompany lieben das Tanzen und wollen jedem Interessierten diese Leidenschaft vermitteln. In den meisten klassischen Tanzschulen werden viele Tanzrichtungen in einem Kurs unterrichtet. Nicht jeden interessieren alle Tänze und für viele sind die Inhalte verwirrend. Wir setzen hier auf ein anderes Konzept und bieten schwerpunktbaasierte Inhalte. Statt mehrere Tänze gleichzeitig zu lernen, kann man sich auf seinen

Lieblingstanz konzentrieren und sich für die Hochzeit, die Diskothek, oder den Maturaball „tanzbereit“ machen. Vereinsmitglieder können im Laufe der Zeit mehrere Tänze in einem höheren Level erreichen. Die Vision des Verein ist es, die Lebensfreude im Tanz mit anderen Menschen zu teilen. Allen Tanzinteressierten im Innergebirge soll eine einfache Möglichkeit gegeben werden zu tanzen, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. So soll die Gemeinschaft und das Zusammengehörigkeitsgefühl gefördert werden. Es handelt sich dabei um Tanz als ambitionierten Breitensport, von Hobbytänzern für Hobbytänzer. Durch einen strukturiertem Aufbau für die Tänzer soll eine nachhaltige Festigung durch monatliche Schwerpunktthemen erreicht werden. >>

## Schultaschen Neuheiten2023

**Beratung durch den  
Fachverkäufer  
inklusive!**

**RIESEN-  
Auswahl!**

### HANDENTHALER

**Schultaschen Neuheiten! Ab 9. Februar 2023**  
Die neuesten & coolsten Modelle nur bei uns  
in 5600 St. Johann im Pongau!

Aktionen gültig bis 08. 04. 2023, solange der Vorrat reicht. Abgabe nur in Haushaltsmengen. STATT-Preise sind unsere bisherigen Verkaufspreise. Alle Preise in EURO inkl. MWST. Gedruckte Farben können vom Farbton des Originalproduktes abweichen. Druckfehler, Preisänderungen, Irrtümer und Zwischenverkauf vorbehalten. Urheberrechtlich geschützt! Vervielfältigung - auch auszugsweise - verboten! Ein Werbemittel der PBS-Holding AG, creativ-center.



## TERMINE

- **Tanzkurs Walzer & Disco**  
für Anfänger 6., 13., 20., 27.3. 2023
- **Tanzkurs Boogie Woogie**  
für Anfänger 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 12.6. 2023
- **Tanzkurs Boogie Woogie**  
für Fortgeschrittene ab 4.9. 2023
- **Tanzkurs Salsa & Cha Cha Cha**  
für Anfänger ab 16.10. 2023

### Tanzabende / Vereinsabende

ab 12.4.2023 jeden Mittwoch ab 20 Uhr

- **12.4. Salsa Grundlagen** und Figuren mit Flo und Martina
- **19.4. Freier Tanzabend** – alle Tänze
- **26.4. Salsa** Wiederholung und im Anschluss Gesellschaftstänze
- **3.5. Boogie Woogie** Grundlagen und Figuren mit Charly und Gabi
- **10.5. Boogie Woogie** Wiederholung und im Anschluss Gesellschaftstänze
- **17.5. Freier Tanzabend** – alle Tänze
- **24.5. Boogie Woogie** Wiederholung und im Anschluss Gesellschaftstänze
- **31.5. Cha Cha Cha** Grundlagen und Figuren mit Flo und Martina
- **7.6. Cha Cha Cha** Wiederholung und im Anschluss Gesellschaftstänze
- **14.6. Freier Tanzabend** – alle Tänze
- **21.6. Cha Cha Cha** Wiederholung und im Anschluss Gesellschaftstänze
- **28.6. Wiederholung** Semester April-Juni

**Konzept.** Unser Konzept basiert auf zwei Säulen: Das Kursangebot für Anfänger und Fortgeschrittene. Dieses Angebot ermöglicht einen einfachen Einstieg ins Tanzen. An vier oder fünf Abenden (je nach Tanzrichtung und Kursdesign) erlernt man die Grundzüge des Tanzes so, dass die typischen Bewegungsmuster des Tanzes erkennbar sind (ein Cha Cha oder Boogie Woogie sollte auch wie einer aussehen) und man kann nach unserem Kurs diesen Tanz in seinen Grundzügen auch bei einer Veranstaltung tanzen. Im Fortgeschrittenenkurs werden die Feinheiten des Tanzes nähergebracht und die Figuren des Grundkurses erweitert. Die zweite Säule stellen regelmäßige und strukturierte Tanzabende in unserem Verein dar. Jeden Mittwochabend bieten wir die Möglichkeit zu tanzen

und gemäß unserem Schwerpunktthema im jeweiligen Monat (Details auf unserer Webseite [www.dancecompany-pongau.at](http://www.dancecompany-pongau.at)) einen konkreten Tanz zu perfektionieren. An einem Abend im Monat wird die Schwerpunkttanzrichtung in Technik und Figuren durch unsere Trainer perfektioniert und an den folgenden Mittwochabenden gemeinsam wiederholt und gefestigt. Die Kurse und Perfektionstrainings halten unsere ambitionierten Hobby-Tanzpaare des Vereins ab, allen voran Florian Eisenprobst und Martina Jastrinsky. Derzeit noch in Planung sind auch Workshops mit Profi-Tanzpaaren um neue Inputs zu erhalten und immer auf dem Laufenden zu bleiben.

**Tanzabende.** Ab dem 12. April 2023 wird jeden Mittwoch ein Tanzabend (Vereins-



Im Rahmen des Tanz:Fest Gastein wurde der Verein für Titelfotos engagiert.



FOTOS:GASTEINERAL TOURISMUS GMBH, FOTODATELIERWOLKERSDORFER

abend), jeweils von 20.00-21.30 Uhr abgehalten. Von April bis Juni 2023 ist die Mitgliedschaft und somit auch der Tanzabend noch kostenlos. Ab Herbst 2023 kostet das Semester € 35,-

pro Person. Bei den Tanzabenden wird es monatliche Schwerpunkte geben, um einen Tanz zu erlernen oder zu wiederholen. Es wird aber auch die Möglichkeit geben, verschiedene Tänze frei zu

üben. Im April steht das Thema Salsa, im Mai der Boogie Woogie und im Juni der Cha Cha Cha am Program.

**Location.** Die Kurse und Tanzabende finden im „base

camp“ im Traditionsraum der Kroatinkaserne in St. Johann im Pongau statt. Bei größerem Andrang steht auch die Turnhalle der Kroatinkaserne zur Verfügung. Vereinsmitglieder erhalten einen HSV Ausweis mit dem man jederzeit in die Kaserne zur Tanzlocation fahren kann. Kursbesucher oder Tanzabendbesucher werden bei der Anmeldung in eine Besucherliste eingetragen und so kann man mit dem Auto in die Kaserne fahren. Ein Lichtbildausweis ist erforderlich. Ein weiteres Zuckerl: Vereinsmitglieder können jederzeit den Traditionsraum der Kroatinkaserne zum Trainieren nutzen. ★

# FH Salzburg stellt sich vor

**TAGE DER OFFENEN TÜR:** Die FH Salzburg informiert am 17. und 18. März 2023.

**U**nter dem Motto „So bin ich“ können sich Interessierte am Campus Urstein und am Campus Kuchl über das Studium an der FH Salzburg in-

formieren. Das Studienangebot reicht von Nachhaltigkeit und Technik über Wirtschaft, Medien, Tourismus und Soziales bis hin zu Gesundheit. Dieses Jahr findet

das „Open House“ an zwei Tagen statt: Sowohl am Freitag (10 – 17 Uhr) als auch am Samstag (10 – 14 Uhr) gibt es ein umfangreiches Programm: Es gibt Präsentationen, Schnuppervorlesungen, Hausführungen, Workshops und individuelle persönliche Beratung. Zusätzlich gibt es Infos rund um Stipendium, Wohnen und Auslandssemester. Für Interessierte an

einem Masterstudium stehen Lehrende und Studierende zur Verfügung und beantworten spezielle Fragen zum Studium, den Spezialisierungsmöglichkeiten und Karrierechancen. ★



ANZEIGE FOTOS:FH SALZBURG/WILDBILD

## FACTS

**Open minded?  
Open House!**

Freitag, 17. März  
(10 - 17 Uhr) und  
Samstag, 18. März  
(10 – 14 Uhr)

am Campus Urstein und  
am Campus Kuchl  
[www.fh-salzburg.ac.at/  
openhouse](http://www.fh-salzburg.ac.at/openhouse)

**Die FH Salzburg lädt zu den Tagen der offenen Tür am 17. und 18. März 2023. Interessierte können sich vor Ort über die insgesamt 18 Bachelor- und 12 Masterstudiengänge informieren.**

# Hackfleisch *Risotto*

**KÖSTLICHE ALTERNATIVE.** Leicht nachzukochen und eine würzige Variante des Klassikers.



## REZEPT

**Zutaten:** 100 g geriebenen Parmesan, 200 g Rinderhackfleisch, 2 EL Öl, 1 Karotte, 1 Staudensellerie-Stange, 1 Zwiebel, 250 g Risottoreis, 650 g Wasser, 1 Würfel Gemüsebrühe, 300 g passierte Tomaten, 1 getrocknetes Lorbeerblatt, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer, 15 g Butter

### Zubereitung:

- 1** Das Hackfleisch mit etwas Öl bei mittlerer Hitze dünsten und anschließend warm stellen.
- 2** Die Karotte, den Sellerie und die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl ebenfalls anschwitzen.
- 3** Den Reis nun dazu geben und weitere 3 Minuten dünsten.
- 4** Nun mit dem Wasser aufgießen, den Würfel Gemüsebrühe, die passierten
- 5** Tomaten, das Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zugeben und ca. 20 Minuten garen lassen (je nach Garzeit des Risottoreis).
- 5** Nach der Garzeit das Lorbeerblatt entfernen und das gedünstete Hackfleisch, 30 g geriebenen Parmesan und Butter zugeben und gut unterrühren. Das fertige Risotto sofort servieren und den restlichen Parmesan dazu reichen. Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!





Josef Gfrerer und sein Team präsentierten die neuesten Küchentrends der GFRERER Küchen GmbH auf der Bauen + Wohnen in Salzburg.

**02. BIS 05. FEBRUAR**

## **Bauen + Wohnen Salzburg**

Von der Planung bis zur Finanzierung, vom Fundament bis zum Dach, von der Außengestaltung bis zur Einrichtung. Egal ob Neubau, Umbau, Sanierung oder Renovierung – die Messe Bauen+Wohnen Salzburg brachte vom 02. bis 05. Februar wieder alles kompakt und übersichtlich unter einem Dach zusammen. Auch zahlreiche Unternehmen aus dem Pongau und Ennstal waren dieses Jahr wieder vertreten.



Wer die Unterstützung eines Immobilien-Maklers sucht, wird bei Hans Maurer und seinem RE/MAX Spirit-Team in St. Johann im Pongau bestens beraten.



Greti und Rupert Thurner von der Tischlerei Thurner präsentierten die Möglichkeiten einer Salzburger Tischler Küche und die handgemachten Ski der Thurner Skimanufaktur.



Am Stand der Firma Thermospan konnte man sich darüber informieren, wie man mit dem Naturbaustoff Holz-Mantelbeton ökologisch und zukunftsorientiert bauen kann.



Verena Schnegg, Anita Egger, Martina Schmiedlechner und Sabrina Bergmüller zeigten auf der Messe die zahllosen Möglichkeiten des Küchenwunders „Thermomix“ an ihrem Stand.



Die Firma Fresner Garten- und Landschaftsbau GmbH aus Michaelerberg-Pruggern sorgte für Sommerfeeling mit einem echten Pool zu Demonstrationszwecken in der Messehalle.



# Ich sehe mich...

**EINE WELLNESS-REISE FÜR KÖRPER UND GEIST.** Die Regale im Buchladen biegen sich beinahe unter der Last von Ratgebern aller Art. Besonders Bücher zum Thema Lebensstil boomen und finden den Weg in so manches heimische Wohnzimmer. Viele Menschen interessieren sich für Selbstliebe und Selbstfürsorge. Kein Wunder, sind das doch Werte, die im Leben oft viel zu kurz kommen, aber für jeden Menschen essenziell sind. *Von Elisabeth Pölzleitner*

**E**in kleines Mädchen dreht sich lachend zur Musik im Kreis und betrachtet ganz verzaubert sein eigenes Spiegelbild im Fenster. Fasziniert vom schönen Tanzkleid, das es sich aus dem Schrank der Mama geliehen hat und den bunten, klirrenden Armreifen aus dem Schmuckkästchen kann es seinen Blick gar nicht mehr von den sanften Bewegungen im Fenster abwenden. Die Sonnenstrahlen, die mit wunderschönem Licht die Nase des Mädchens kitzeln, machen das Bild perfekt. Glücklicherweise schickt es eine Kuss-Hand in Richtung Fenster. Die Liebe, die in diesem besonderen Moment zu spüren ist, definiert wohl das Wort unbeschreiblich. Die Liebe und Freude, die

das kleine Mädchen für und an sich selbst hat. Warum fällt es einem als Erwachsener viel schwerer, sich selbst wirklich zu lieben und mit sich selbst zufrieden zu sein? Wann und warum haben wir eigentlich verlernt, uns selbst mit Liebe und Freude zu betrachten?

**Selbstliebe vs. Selbstsucht.** Selbstliebe darf natürlich nicht mit Selbstsucht verwechselt werden. Liebe zu sich selbst und Selbstfürsorge tragen zu einem ausgeglicheneren, erfüllten Leben bei und sind sogar lebensnotwendig. Ohne dass wir uns in gewisser Art und Weise um uns selbst kümmern und für uns sorgen könnten wir nicht lange überleben. Selbstsucht jedoch ist etwas, das egois-

tische Ziele im negativen Sinne verfolgt und sich meistens schlecht auf andere auswirkt. Durch ein übersteigertes eigenes Selbstwertgefühl kann es passieren, dass wir andere herabstufen und als weniger wert ansehen. Und wohl kaum jemand kann einen selbstsüchtigen Menschen gut leiden. Zwei ähnliche Begriffe also, die gänzlich gegensätzlich sind. Was aber schließen Selbstliebe und Selbstfürsorge eigentlich ein?

**Spiegelbild der Seele.** Wir sind es gewohnt, dass wenn wir unser Spiegelbild betrachten, schon darüber nachdenken, was denn wohl nicht passen könnte. Reflexartig greifen wir zu den Utensilien, die dabei helfen den ein oder





anderen – unserer Meinung nach bestehenden -Makel an Körper oder Gesicht auszubessern. Natürlich helfen Kosmetik & Co dabei, sich gut und schön zu fühlen und tragen auch in gewisser Weise dazu bei, für sich selbst zur sorgen. Was aber, wenn wir uns einmal ins Gesicht schauen und hinter unsere Fassade blicken? Wir werden erkennen, dass jeder auf seine eigene ganz besondere Art und Weise schön und absolut liebenswert ist. Was steckt hinter den besonderen Zeichnungen in unserem Gesicht, die so geringschätzig Alterserscheinungen genannt werden? Und sind wir nicht so viel mehr als unser Äußeres und als das, wie andere uns bewerten?

### Augen, die Vieles gesehen haben.

Augen, so sagt man, sind die Fenster zur Seele. Was haben deine Augen schon alles gesehen? Viele wundervolle Dinge und Menschen, die deinen Blick weich werden lassen, aber auch viel Leid, Kummer und Schmerz, die ihn oft traurig und leer machen. Schau dir einmal selbst tief in die Augen und würdige, was du schon erlebt hast. Sei stolz auf alles, was du gemeistert hast, so wie nur du es kannst. Habe Verständnis für deine Gefühle, die dein Leid zum Ausdruck bringen und dich traurig machen. Sag ihnen, dass sie in Ordnung sind und sein dürfen. Gönn deinen Augen re-

gelmäßige Auszeiten in der Natur, wo sie durch ruhige Bilder und sanfte Farben zur Ruhe kommen können. Ruhig einmal die Nase voll haben. Schau dir einmal deine Nase an. Sie ist wie keine andere. Tagtäglich leistet sie Unglaubliches. Sie schützt dich vor Verdorbenem und Schlechtem und verwöhnt dich mit sinnlichen Düften, die durch sie an deine Sinneszellen und Nervenbahnen weitergeleitet werden und Bilder im Kopf entstehen lassen. Sprichwörtlich kannst du durch sie Positives erreichen, wenn du einen guten Riecher gehabt und dich auf deine Intuition verlassen hast. Es ist okay, wenn du einmal die Nase voll von etwas oder jemandem hast. Du hast das Recht, nein zu sagen. Du hast das Recht, einmal nur für dich allein zu sein. Verwöhne deine Nase mit wundervollen Gerüchen. Bereite dir ein schmackhaftes, gut gewürztes Essen zu oder lass es dir servieren. Oder mache dir ein kleines Duftlämpchen mit ein paar Tropfen herrlichem Aromaöl an und verbringe Zeit nur mit dir selbst.

### Eine Stirn, die

**Geschichten erzählt.** Glaubt man der Werbung, sind Falten die schlimmsten Feinde des Menschen, die mit allen Mitteln bekämpft werden müssen. Was aber, wenn du die Falten in deinem Gesicht im Spiegel betrachtest und beginnst, sie anders zu se- >>

## EXPERTEN TIPP

### Therapeutische Möglichkeiten bei Fatigue



**Andrea Krainz,**  
Leiterin Physiotherapie,  
Landeslinik St. Veit

Unter Fatigue versteht man ein Erschöpfungssyndrom, welches weit über normale Müdigkeit oder Erschöpfung hinausgeht. Nicht nur nach einer Corona Infektion, sondern auch im Rahmen anderer Infektions-, Autoimmun- oder Tumorerkrankungen kann Fatigue auftreten. Der Alltag wird durch Schwäche, Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen zu einer kräfteaubenden Herausforderung. Wenn dieser Zustand über viele Wochen andauert, sollte unbedingt eine ärztliche Abklärung erfolgen. Patienten mit Fatigue fällt es häufig schwer, sich zu motivieren. Daher ist es aus physiotherapeutischer Sicht umso wichtiger ein vielfältiges Therapieangebot zur Verfügung zu stellen. Trainingsprogramme mit körperlicher Aktivität im Wechsel mit Entspannungsübungen sind gute Strategien, um die Beschwerden zu lindern. Dabei ist es wichtig, das richtige Maß und die passende Trainingsintensität zu wählen, da es bei Überforderung zu einer Verschlechterung der Symptome kommen kann.



**Landeslinik St. Veit**  
St. Veiterstraße 46, 5621 St. Veit  
Tel.: +43 (0) 5 7255-46  
[www.salk.at](http://www.salk.at)

hen? Falten sind Geschichtenerzähler. Nimm die Falten auf deiner Stirn, zwischen deinen Augen. Oder die kleinen Narben, die deinen Körper einzigartig machen. Sie erzählen von traurigen und schmerzhaften Geschichten, die du erlebt oder überlebt hast. Schau dir die vielen kleinen Fältchen neben deinen Augen an. Sie tanzen, wenn du lachst und dich freust. Und mit jedem Jahr, wo du viel gelacht hast, werden sie mehr. Hinter deiner Stirn liegt gut geschützt und abgeschirmt dein Gehirn, durch das du und dein Körper so unfassbar viel leisten, jeden Tag aufs Neue. Zeige dir selbst Wertschätzung für all das. Gönn deiner Haut Erholung, kümmere dich gut um sie. Und entspanne deinen Geist. Höre gute Musik. Lese ein schönes Buch. Lass bunte Bilder in dir entstehen. Vielleicht magst du ja meditieren oder bei einem schönen Spaziergang einfach einmal nachsinnen. Plane dafür bewusst Zeit ein und nimm sie dir auch. Für dich, denn du bist es wert.

**Faszinierendes Werkzeug, nicht nur zum Essen.** Dein Mund – ein besonders schöner Teil deines Gesichtes. Durch ihn kannst du kräftigende und gut schmeckende Nahrung aufnehmen. Durch die verschiedenen Geschmacksknospen in ihm weißt du erst, wie unterschiedlich Lebensmittel schmecken. Durch deinen Mund kannst du kommunizieren, durch ihn kannst du Emotionen zum Ausdruck bringen. Durch ihn kannst du trösten, durch ihn kannst du jemandem sagen, dass du ihn liebst. Mit ihm kannst du



küssen. Benutze ihn auch dazu, darüber zu sprechen, was dich belastet und wovor du Angst hast. Sorge für dich, indem du dir alles von der Seele redest. Verbringe Zeit mit guten Freunden, die dir ehrlich und aufmerksam zuhören. Sei wählerisch bei deinen Freundschaften. Es muss nicht jeder dein Freund sein. Für einen echten Freund musst du dich nicht verbiegen. Er nimmt dich so, wie du bist. Er liebt dich so, wie du dich selbst lieben solltest.

**Ein Kraftwerk der Emotionen.** Dein Herz, beschützt und sanft eingebettet in deiner Brust, umgeben von deinen Lungen, die unermüdlich für dich arbeiten. Dieses unglaubliche Kraftwerk arbeitet für dich rund um die Uhr. Ohne dieses kleine faszinierende Gebilde in dir, wäre dein Leben unmöglich. Es pumpt die Lebenskraft, das Blut, durch deinen Körper. Schütze es und Sorge dafür. Sorge für dich, dadurch, dass du dich bewegst, gut ernährst und darauf achtest, dass dein Herz gesund bleibt. Doch das ist nicht genug. Das Herz, so heißt es, ist der Sitz der Emotionen und

Beweggründe. Du kannst fühlen, du kannst lieben, du kannst Freude empfinden, du kannst Entscheidungen treffen. Alles so unbeschreiblich, alles so unersetzlich. Sorge für dich und dein Herz. Gib acht, lass nicht zu, dass dich jemand verletzt. Würdige und respektiere den Schmerz, den es verursacht, gib ihm Raum, aber verharre nicht darin. Sorge dafür, dass dein Herz Freude empfindet. Bring es zum Hüpfen, indem du tust, was du von Herzen liebst. Egal was es ist. Tanzen, Malen, Singen, Bier brauen, Pralinen machen, Jonglieren oder Bonsai-Bäumchen züchten. Alles, was dir Freude macht, ist gut fürs Herz (außer natürlich fettes Essen und zu viele wilde Partys). Mach dir eine Freude, so oft du nur kannst. Du bist es wert, viel Gutes zu erfahren. Du bist es wert, dass du das tust, was du von Herzen liebst. Tu es für dich und dein Herz.

**Zwei zauberhafte Freunde, die dir alles ermöglichen.** Schau dir einmal deine Hände an. Sind sie nicht wundervoll? Sie sorgen für dich, sie kümmern sich um dich. Sie

arbeiten hart, damit du es guthast. Dein Gehirn gibt ihnen Impulse und sie tun, was sie tun müssen. Ohne, dass du großartig darüber nachzudenken brauchst. Jeden Tag aufs Neue erbringen sie unermüdlich Leistung. Immer wieder. Durch sie kannst du auch Gutes für andere tun. Das bringt Erfüllung. Das bringt ein wirklich gutes Gefühl. Mit deinen Händen kannst du jemanden umarmen. Mit deinen Händen kannst du ein Tier streicheln. Du leistest Großartiges durch sie. Durch deine Hände kannst du gut für dich sorgen. Pflege dich damit und kümmere dich um dich selbst. Gib ihnen aber auch Ruhe, damit sie sich erholen können. Führe dir vor Augen, dass das Verhältnis zwischen sich um andere kümmern und sich um dich selbst kümmern ausgewogen sein soll. Lass auch die Hände der anderen etwas für dich tun. Du und deine Hände, ihr seid so unfassbar wertvoll.

**Dauerlauf durch dein Leben.** Schau sie dir an: deine Beine, die dich unermüdlich durchs Leben



tragen. Sie nehmen dir die ganze Last deines Körpers ab und tragen sie, ohne zu murren. Wie viele Kilometer läufst du wohl dein ganzes Leben lang mit ihnen? Hast du womöglich schon die Erde damit umrundet? Du und deine Beine gehören zusammen. Sie tun, was immer du möchtest. Sie tragen dich zu schönen Lebensabschnitten. Und bringen dich weg, wenn es unschön wird. Sorge für deine Beine. Sorge für dich. Gib ihnen die Möglichkeit, sich auszustrecken. Gönn dir Ruhe, schlafe ausreichend. Müde sein ist völlig ok. Einmal nicht laufen zu wollen auch. Warum dir nicht einmal eine Fußmassage oder Pediküre gönnen. Egal, ob daheim im



Bad oder im Kosmetikstudio. Zeige dir selbst, dass du dich gut findest. Denn du bist gut.

**Ich-seh-mich-Reise durchs ich.** Diese Reise kann man immer weiter machen. Jeder Mensch ist ein-

zigartig. Jeder Teil eines menschlichen Körpers ist großartig. Das Zusammenspiel untereinander einfach nur faszinierend. Jeder Mensch sollte es sich wert sein, sich gut und ausreichend um sich selbst zu kümmern. Jeder sollte sich selbst so selbstverständlich und fasziniert lieben, wie das kleine tanzende Mädchen, das sich im Fenster sieht. Und – wenn dir danach ist – dann tanze wild und singe laut, hol deine schönsten Kleider in den schillerndsten Farben aus dem Schrank und sage dir, wie wundervoll dein Körper ist und wie sehr du dich magst. Und vergiss nicht, das immer wieder aufs Neue zu tun. ★

hartlauer.at



OPTIK

MEIN 100% OPTIKER

## Meine neue Gleitsichtbrille

inklusive Schweizer Premiumgläsern mit dem

BRILLEN sorglospaket UNICA

um **0,-\***

Monatl. Versicherungsprämie 21,95 €, Mindestlaufzeit: 24 Monate.

Jetzt auch online Termin vereinbaren auf:  
[hartlauer.at/terminvereinbarung](http://hartlauer.at/terminvereinbarung)

Hartlauer Geschäfte in Ihrer Nähe:

5630 Bad Hofgastein Salzburger Str. 11

5500 Bischofshofen Franz-Mohshammer-Platz 7

5600 St. Johann/Pongau Hauptstr. 24

\* Gültig bis +6dpt./2cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas, Aufpreis Prismen 23 Euro pro Glas. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorglospaketes: 10,95 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 21,95 Euro für eine Gleitsichtbrille. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters. Nähere Infos auf [hartlauer.at/brillensorglospaket](http://hartlauer.at/brillensorglospaket) oder in jedem Hartlauer Geschäft. Die Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr, ist Versicherungsagent der UNIQA Österreich Versicherungen AG, Untere Donaustraße 21, 1029 Wien, mit welcher der Versicherungsvertrag zustande kommt. Beteiligungsverhältnisse mit Versicherungsunternehmen bestehen nicht.



# Sonnenskilauf 2023

**SKIPASS IM PONGAU & ENNSTAL.** Die Wintersaison neigt sich dem Ende zu und lockt bei strahlendem Sonnenschein auf die Piste. Unsere Skiregionen lassen wieder keine Wünsche offen für alle Wintersport-Freunde.

**D**er Pongau und das Ennstal verfügen über zahlreiche Skiregionen und Angebote für

Wintersportler und Wintertgenießer, auch abseits der Piste. In unserem Sonderthema „Sonnenskilauf“ stellen wir Ihnen

Zahlen, Daten und Fakten rund um die Skigebiete der Region vor und geben Ihnen Tipps für Ausflüge sowie gastronomische

Highlights. So lassen sich die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres auf und abseits der Piste genießen. **★**

## GAST

### KOMMENTAR



**Lisa Loferer**

Geschäftsführung Kur- und Tourismusverband Bad Gastein

## Pistenzauber im Frühling

Auf perfekt präparierten Pisten oder Loipen seine Schwünge ziehen bzw. entlang laufen – so lässt sich der Pistenzauber in Gastein genießen! Unsere atemberaubenden Wintersportmöglichkeiten auf und abseits der Pisten lassen keine Wünsche offen: neben dem tollen Angebot der Gasteiner Bergbahnen freuen wir uns, bestens präparierte Langlaufloipen, Freeride-Gebiete, Skitouren-

routen, Eisklettern und vieles mehr bieten zu können. Außerdem ist für alle was dabei, vom Anfänger bis zum Profi, das spiegelt sich auch in unserem sehr umfangreichen Wochenprogramm wider. Der Besuch im Gasteinertal lässt sich mit einigen erholsamen Stunden in einer unserer Thermen wunderbar abrunden. Beim Abschwing vom Stubnerkogel hat man bereits herrlichen Ausblick auf unse-

re Felsentherme. Das Vollmond Dinner in Sportgastein, das Gipfelbrühstück an der Bergstation der Goldbergbahn oder die Kulinarische Winterreise mit dem Pferdeschlitten durchs Köttschachtal, sind unserer kulinarischen Highlights im Winter und lassen die Herzen der Gourmets höher schlagen. Lassen sie sich in Gastein verzaubern, ein Besuch lohnt sich!





# Palmen auf den Almen Gastein

**SONNENSKILAUFL SPORTGASTEIN.** Liegestühle, bunte Cocktails, coole Sounds und 50 echte Palmen laden in Gastein zum Genießen in der Sonne ein!

**D**iese Wintersaison kommen die Palmen wieder nach Sportgastein und „Palmen auf den Almen“ geht in die nächste Runde! Das Winter Event im Gasteinertal ist nicht nur bei Freunden des Sonnenskilaufl in Österreich ein beliebter jährlicher Fixpunkt. Auch Genussmenschen und Sonnenanbeter haben diese Veranstaltung meist schon lange im Voraus im Eventkalender stehen. Gemütliche Liegestühle und bunte

Cocktails sorgen für ein besonderes Frühlingserlebnis im höchstgelegenen Skigebiet von Ski amadé. Der Schnee glitzert in der Sonne, die grünen Palmen bieten einen reizvollen Kontrast zum tiefblauen Winterhimmel. Das Event eignet sich perfekt zum Entspannen nach einem erfüllten Tag auf der Piste von Sportgastein. Heuer kann man das einzigartige Flair gleich an zwei Wochenenden genießen, am 11. und 12. März 2023 zu 80er Disco-Sounds sowie am

25. und 26. März 2023 zu karibischen Klängen. Die brasilianischen Tänzerinnen sind das Highlight von Palmen auf den Almen und dieses Jahr am zweiten Termin wieder mit dabei. Sportgastein bietet Frühlingsskifahrern durch seine hochalpine Lage Schneesicherheit bis in den April und ist bei Freeride-Fans sehr beliebt. Von der Bergstation der Goldbergbahn hat man einen außergewöhnlichen Ausblick über die Gipfel der Hohen Tauern. ★

## INFOS



Scan mich

Das Skigebiet in Sportgastein ist bis voraussichtlich 16. April 2023 von 9.00 – 16.00 Uhr täglich geöffnet.  
[skigastein.com](https://www.skigastein.com)





# Der #PINKTABLE geht in die 2. Runde

**OBERTAUERN.** Am 25. März finden wieder der #PINKTABLE auf der Kringsalm in Obertauern zugunsten der Österreichischen Krebshilfe statt.



**W**enn eine festlich gedeckte Tafel im Schnee, vor der Kulisse der Gipfel von Obertauern Platz für viele Personen bietet, wenn bodenständige Kulinarik, lässige

Sounds von DJ und Elvis Imitator Rusty zum Dahingrooven einladen und wenn jeder Cent, den die Gäste dieses Events dalassen zu 100% an die Österreichische Krebshilfe geht, dann ist es wieder so weit: Der #PINKTABLE geht

in die 2. Runde! „In Kooperation mit dem #sheskis-Event in Obertauern, deckt das Kringsalm-Team eine lange Tafel im Schnee und bieten den Gästen ein Programm, das kulinarisch und stimmungstechnisch im wahrsten Sinne einzigartig ist.“, freut sich Initiatorin Manuela Krings

Kringsalm stellt das Team, die Location, die Organisation und das Rahmenprogramm. Unsere langjährigen Partner aus der Gastronomie unterstützen uns mit erstklassigen Produkten – für Speis und Trank ist gesorgt. Wir ziehen hier oben alle an einem Strang und können so garantieren, dass das Geld der SpenderInnen direkt und ohne Abzüge bei jenen ankommt, die es brauchen, an Brustkrebs erkrankte Frauen. Zudem kann die Spende steuerlich abgesetzt werden! ★

**Gemeinsam für ein höheres Ziel.** Nach wie vor ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Österreich. Seit 20 Jahren sammelt die Österreichische Krebshilfe mit der Initiative Pink Ribbon Spenden, um Betroffenen rasch und unbürokratisch zu helfen. Und Obertauern ist live dabei: Die



## #PINKTABLE

*Zeit etwas Gutes zu tun*

**MÄRZ**  
SAMSTAG | 25 | 12 UHR  
2023

**WO:**  
**KRINGSALM**  
SEEKARSTRASSE 27 | 5562 OBERTAUERN

SPENDE AB 120€ PRO PERSON  
INKL. ALMJAUSE & GETRÄNKE

**TICKETS UNTER:**  
OFFICE@KRINGSALM.AT  
+43 664 88231995  
DIREKT IN DER KRINGSALM

#pinktable2023

ZUGUNSTEN DER PINK RIBBON KATION DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE TAG 2023





# Auf zur Erlebnisabfahrt filZOO am sixpack!

**FILZMOOS.** Ab sofort gibt es in Filzmoos eine abenteuerliche Strecke für Groß und Klein!

**E**ndlich ist das Highlight des heurigen Winters fertiggestellt: Die neue Abenteuerstrecke namens filZOO am sixpack Mooslehen im Skigebiet Filzmoos-Neuberg hat bereits an den ersten Betriebstagen etli-

che Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus Nah und Fern in das kleine aber feine Skigebiet am Fuße der Bischofsmütze gezogen. Der Start befindet sich direkt unterhalb der Bergstation der neuen sixpack-Bahn. Bei der Liftfahrt sieht man bereits



die lustige Aufmachung, die an einen Zoo erinnert: grüne Palmen, Affen und Faultiere auf den Figuren und eine lebensgroße, gelbe Giraffe mit blauen Flecken zaubert den Kindern sogleich ein Lächeln ins Gesicht und bereitet besonderen Skispaß. Dabei ist

die neue Erlebnisabfahrt quasi eine Umfahrung der Bergstation und mündet schließlich in die bereits bestehende Skipiste, etwa im Mittelteil der Abfahrt. Sie ist insgesamt über einen Kilometer lang und besteht aus zwei Streckenteilen. ★

# Die kleine Wintersport-Metropole

**RADSTADT.** Radstadt ist vielleicht eine kleine Stadt, aber in Sachen Wintersport kann die Stadt mit den „Großen“ ganz leicht mithalten.

**I**n Radstadt findet sich auf engstem Raum, nämlich im Bereich der Talstation der Skischaukel Radstadt-Altenmarkt, für jeden Geschmack das richtige Wintersportangebot. Da ist zuerst einmal das familienfreundliche Skigebiet selbst, das besonders mit seinen breiten Pisten punkten kann. Mit der Funslope und dem Beginnerpark am Königslehen kann das Skigebiet auch mit Angeboten für mutige Kids und Junggebliebene punkten. Das Skigebiet hat aber noch wesentlich mehr zu bieten: zum Beispiel zwei Aufstiegsspuren für Pistentourengeher – eine von Altenmarkt aus und eine von Radstadt aus (4,3 Km & 680 Hm). Auch die längste Rodelbahn der Salzburger Sportwelt ist auf der Skischaukel Radstadt-Altenmarkt beheimatet. Der Start für die über 6 Km lange Rodelbahn ist mit der 8er-Gondel

müelos erreichbar. Nach zwei Jahren Pause gibt es 2023 dienstags und freitags von 17.30 bis 19.30 Uhr auch wieder das beliebte Nachtrodeln. In unmittelbarer Umgebung der Skischaukel befindet sich auch der Einstieg ins Loipen- und Win-

terwanderwegenetz. Direkt beim Restaurant „Josef’s“ finden sich Einstiegspunkt und genügend Parkplätze. Die Loipen sind aktuell in Top-Zustand und bieten für jede Könnensstufe da richtige Niveau. ★



## SONNENSKILAUFLAUF



## SKIBERGSTEIGER-RENNEN

### Erztrophy 2023

Das Skibergsteiger-Rennen Erztrophy übersiedelte heuer von Bischofshofen nach Werfenweng. Für Wintersport-Veranstalter ist es wahrlich kein einfacher Winter heuer. Kaum ist die Pandemie vorbei, kommt ein Winter mit außergewöhnlich wenig Schnee. Skibergsteiger sind von dieser Misere besonders betroffen, finden die Aufstiege ja in der Regel im freien Gelände statt. Das OK der Erztrophy, die traditionell Teil des SKIMO Alpencups und Ausrichter diverser Österreichischer Meisterschaften ist, hat alle Register gezogen und die anstehenden Probleme professionell gelöst: die Erztrophy konnte nun am 27. und 28.1.2023 stattfinden. Seit 19 Jahren ist die Erztrophy ein fixer Bestandteil des Österreichischen Rennkalenders Skibergsteigen. Die Erfahrung der Veranstalter, die seit 2020 im SC Bischofshofen integriert sind, hatte 2019 die Austragung eines ISMF Weltcups ermöglicht. Die Wochen davor haben aber sogar das Team rund um Hannes Laner, Thomas Wallner und Markus Stock gefordert. Galt es doch, einen Durchführungsort zu finden, der auch bei der schwierigen aktuellen Schneelage eine Austragungssicherheit garantiert. Nach aufwändigen Locationchecks wurde man in Werfenweng fündig. Dort sind die Skibergsteiger willkommen und die Schneelage war ebenso gegeben.

FOTOS: KRAFT BERNI, NILS LANG

# KinderWinterWunderWelt

**WAGRIN-KLEINARL.** Donnerstag, 9. März, verwandeln „MoinMoin“ und „Griaß Enk“ die Region Wagrain-Kleinarl in ein großes „Hallo“ für Familien. Denn diese erwartet eine KinderWinterWunderWelt, die sich mit hanseatisch-pongauerischen Feingefühl inmitten der fantastischen Winterkulisse von Wagrain-Kleinarl in Szene setzt.

**D**as exklusive Hamburger Familienevent „Family Circle“ präsentiert hochwertig produzierte und innovative Kinderprodukte. Zum ersten Mal wird der „Family Circle“ seine Zelte im alpinen Raum aufschlagen. Die Premiere kann man dann am 9. März in Kleinarl erleben. Während sich die Eltern über die neuesten

Trends bei Kinderprodukten schlau machen, erleben die Kids eine richtig coole Winteraction: Jede Menge Erlebnisse im Schnee lassen an diesem Tag Kinderherzen höherschlagen. Unumstrittenes Highlight werden die Paw Patrols sein, die das Steiner Family Entertainment nach Kleinarl bringt, mit allerlei Spiel, Spaß und Schabernack im Gepäck. ★



FOTOS: TOURISMUSVERBAND WAGRIN-KLEINARL





Die „Goliath-Genuss-Oase“ - am höchsten Punkt – lädt zum genussvollen Verweilen ein.

# Tempo raus – Genuss rein!

**FORSTAU - FAGERALM.** Das sonnige Hochplateau, einmalige Panoramablicke, herrliche Naturschnee-Pisten und urige Skihütten laden zum entspannenden Skigenuss auf der Fageralm ein.



**H**errliche Naturschnee-Pisten. Die Fageralm ist ein sogenanntes „Schneeloch“ – herrlich weiche Naturschnee-Pisten am sonnigen Hochplateau, sanft kupierte Pisten und viel Platz auf den weitläufigen Abfahrten – das ist einfach höchster Skigenuss.

**„Goliath-Genuss-Oase“.** Am höchsten, sonnigsten und aussichtsreichsten Punkt der

Fageralm, auf 1.885 m Seehöhe befindet sich die „Goliath-Genuss-Oase“ – mit Goliath-Schaukel, Goliath-Liege und Goliath-Panorama.

**Tourengehen.** Unter dem Motto „Tempo raus – Genuss rein“ bietet die Fageralm auch beim Tourengehen auf der Piste feinen Genuss an. Die Aufstiegsroute zum sonnigen Hochplateau beginnt bei der Talstation Fageralm und verläuft entlang der Piste. Am

Hochplateau angekommen begeistern die herrlichen Panoramablicke in die umliegende Bergwelt. Tipp: Mondscheintour am 7. März und 6. April 2023.

## Einzigartige Familien- und Kinder-Skirouten!

Das sonnige und weitläufige Hochplateau der Fageralm bietet die optimalen Voraussetzungen für das großartige Kinder-Angebot: Liebevoll gestaltete Kinderskirouten

„Tiere vom Fagerwald“, „Indianerpfad“, „Wikinger-Route“, Wellenbahn, Speedy und Boardercross laden ein. Auch das Kinderland im Tal ist gut ausgestattet und lädt zu Beginner-Spaß ein. ★

## KONTAKT

**Fageralm Bergbahnen**  
5552 Forstau  
Tel: 06454/7357-900  
info@fageralm.at  
[www.fageralm.at](http://www.fageralm.at)



## SONNENSKILAUFLAUF

### BILANZ NACH 10 JAHREN ALPINE SKI-WM

Es war ein Tag voller Anspannung, aber auch großer Vorfreude auf die bevorstehenden zwei Wochen: Vor zehn Jahren, am 4. Februar 2013, wurde in Schladming die 42. Ausgabe der Alpinen Ski-Weltmeisterschaft eröffnet. Alle Rennen fanden auf der Planai statt und waren sowohl für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch für die Veranstalter ein voller Erfolg. Heute fällt die langfristige Bilanz des Großevents auch aus touristischer und wirtschaftlicher Sicht äußerst positiv aus. Die Weltmeisterschaft erwies sich für Schladming-Dachstein als Initialzündung für eine außerordentliche Entwicklung zur weltweit gefragten Ganzjahresdestination. Allein die Zahlen sprechen eine deutliche Sprache: Hatte die steirische Region im Winter vor der WM noch 1,3 Millionen Nächtigungen verzeichnet, ist diese Zahl in den Jahren danach bis zur vergleichbaren Saison vor Corona 2018/19 auf knapp zwei Millionen angewachsen.



FOTOS: HERBERT RAFFALT



## High LIGHTS



FOTOS: RED BULL PLAYSTREETS; JEREMY PANGRAS

**Red Bull PlayStreets** . Am 9. und 10. Februar sprangen wieder die besten Freeskier über die Dächer von Bad Gastein. Eine Premiere gab es am Donnerstag: Bei der brandneuen „Best Trick Session“ zeigten erstmals die Damen ihre besten Tricks am Big Air und am Oakley Wallride. Das Finale fand am Freitagabend auf dem insgesamt 400 Meter langen Kurs statt.

### EIN NEUER STERN

Mit einem ersten Höhepunkt startete die Red Bull PlayStreets Woche am 08. Februar. In Anwesenheit des Bürgermeisters von Bad Gastein, Gerhard Steinbauer, der TVB Geschäftsführerin Lisa Loferer und dem TVB Obmann Olaf van der Wettern wurde an der Wall of Fame der Stern des 2019-er Siegers Nick Goepper feierlich enthüllt.



FOTOS: ALEXANDER PAPIR; RED BULL CONTENT BULL

## FIS-Skicross-Rennserie auf der Reiteralm



In der steirischen Urlaubsregion Schladming-Dachstein stand am 16. und 17. Februar ein sportliches Highlight am Programm: die Finals der FIS Skicross-Weltcuprennen der Damen und Herren im Crosspark Reiteralm. Das Starterfeld war hochkarätig besetzt, das österreichische Team war mit Katrin Ofner, Johannes „Johnny“ Rohrweck, Mathias Graf & Co vertreten. Sportler aus über 15 Nationen gingen an den Start.

FOTOS: GERALD GRUENWALD





**STEFAN KRAFT: 89 MAL TOP 3  
- UND EINER WAR IMMER DABEI!**

Stefan Kraft ist der österreichische Skispringer mit den meisten Top 3 Platzierungen aller Zeiten. Nur Janne Ahonen und Adam Malysz standen im Weltcup öfter auf dem Podest. Seit seinem Debut 2012 im Weltcup konnte sich Stefan Kraft auf die Expertise vieler verschiedener ÖSV-Cheftrainer (Pointner, Kuttin, Felder und Widhölzl) und Betreuer verlassen, einer war allerdings bei jedem einzelnen Podium Teil seines persönlichen Umfeldes: Patrick Murnig. Für Stefan Kraft ist Patrick Murnig strategischer Begleiter und neben seiner Familie und seiner Frau, die wohl wichtigste Vertrauensperson in seiner Karriere. Stefan Kraft: „Die Trainer vom ÖSV und der Verband schaffen das wichtige Umfeld, mit Patrick bastle ich meine individuellen Strategien. Dabei geht es neben Training, Regeneration und Prävention ums Mentale und meine Persönlichkeitsentwicklung – einfach, dass das gesamte ‘Rundherum’ passt und ich mich wohlfühlen kann. Wir planen langfristige wie kurzfristige Konzepte gemeinsam und je nachdem, was es braucht, kommen immer wieder Ideen von ihm. Er hält mich am Boden bzw. schaut, dass ich zum richtigen Zeitpunkt auch wieder meinen Fokus finde.“

FOTOS: JUMPANDREACH



**STARTSCHUSS FÜR DAS PROJEKT “KULTURLANDSCHAFT SCHLADMING-DACHSTEIN”**

Die steirische Urlaubsregion Schladming-Dachstein möchte künftig den Fokus verstärkt auf die kulturelle und künstlerische Identität und Diversität der Region richten. Aus diesem Grund wurde nun das Projekt “Kulturlandschaft Schladming-Dachstein” aus der Taufe gehoben. Kürzlich lud der Tourismusverband zu einem Kick-Off Event in das Seminar- und Landhotel Häuserl im Wald am Mitterberg. Dort fanden sich unter dem Motto “Schaffen wir gemeinsam etwas Neues” zahlreiche Kulturinitiatoren, Künstler sowie Vertreter von Kultureinrichtungen und Gemeinden ein.

FOTOS: MARTIN HUBER

**TERREX INFINITE TRAILS 2023**

Die Vorbereitungen auf die adidas TERREX INFINITE TRAILS 2023 nehmen Fahrt auf. In den ersten beiden Monaten seit Öffnung der Registrierung haben sich bereits Athlet:innen aus 19 Nationen für das Trailrun Community Event vom 8.-10. September in Gastein angemeldet. Neben dem Teamrennen erfreut sich vor allem die herausfordernde 60K Ultra Distanz mit 5000Hm über die Gipfel des Gamskarkogel, Graukogel und Tischkogel zunehmender Beliebtheit. Viele Infinite Trails Finisher genießen auch im Winter das Panorama auf den Gasteiner Bergen – nicht beim Trailrunning, sondern beim Skitourengehen. Ambitionierte Läufer wie Wilhelm Rabenstein (adidas Runners Captain) oder Manuela Dietzinger (adidas Runners Trail Coach) nutzen den Wintersport als Grundlagentraining, um sich auf das Rennen im Spätsommer vorzubereiten. Mit dem sportmedizinischen Angebot der Alpentherme bietet Gastein ein weiteres Highlight zur Vorbereitung auf sportliche Höhenflüge. Speziell für adidas TERREX INFINITE TRAILS Teilnehmer wurde das Paket „Fit for adidas INFINITE TRAILS“ für eine professionelle Leistungsanalyse inklusive sportmedizinischem Check und maßgeschneidertem Trainingsplan geschnürt. Trailrunner im Raum Salzburg haben nun die einmalige Gelegenheit einen INFINITE TRAILS Startplatz inkl. Fit for aIT Package und Übernachtung in Gastein zu gewinnen. Im Rahmen der Eröffnung des neuen TERREX Stores in Salzburg verlost adidas Outdoor drei dieser Pakete unter allen Trailrun-Enthusiasten, die am Eröffnungswochenende (23.-25. Februar) im neuen Flagship Store am Kranzmarkt 4 vorbeischaun und eine Gewinnspielkarte ausfüllen.



FOTOS: MARKITL PHOTOGRAPHY





# Arzneipflanze des Jahres 2023

**DER ECHE SALBEI (SALVIA OFFICINALIS).** Seit dem Jahr 1999 wird jährlich vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ die Arzneipflanze des Jahres gewählt. Für das Jahr 2023 wurde der Echte Salbei gewählt. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

**F**indet man in einem botanischen Pflanzennamen den Zusatz „officinalis“ bedeutet dies: Diese Pflanze, deren Pflanzenteile oder bestimmte Zubereitungen daraus, sind in einem offiziellen Arzneibuch ange-

führt. Die Verwendung als Arzneimittel kann daher abgeleitet werden. Der Echte Salbei, oft auch als Gartensalbei bezeichnet, findet sich seit Jahrhunderten auch in Anwendungen in der Natur- und Volksheilkunde! So wurde Salbei von unseren Vorfahren oft als „Heil der Welt“ bezeichnet, aufgrund seiner vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und oftmals als stärkende

Heilpflanze gepriesen. Da verwundert es nicht, dass es lange im Volksmund hieß: „Salbei im Garten, der Tod kann warten!“.

**Anwendungsgebiete.** Ob bei Erkältungsbeschwerden, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Verdauungsproblemen oder auch in der Räucherkunde und Kosmetik wird Salbei als Zutat verwendet. Und auch in der pflanzlichen Frauenheilkunde spielt Salbei eine große Rolle.

**Inhaltsstoffe.** Die verschiedensten Anwendungsbereiche ergeben sich auf Grund der vielfältigen Inhaltsstoffe, wie beispielsweise ätherische Öle, Bit-

**„Ob bei Erkältungsbeschwerden, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, bei Verdauungsproblemen oder auch in der Räucherkunde und Kosmetik wird Salbei als Zutat verwendet.“**

**Karolina Hudec**, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig







bringen, das Immunsystem zu stärken und beispielsweise unsere Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Sie wirken, ebenso wie Hydrolate (=Pflanzenwasser, welche ebenfalls bei der Destillation gewonnen wird), auf körperlicher und seelischer Ebene. Salbei als ätherische Öl gilt als desinfizierend, entzündungshemmend, nervenstärkend und stabilisierend. Unbedingt auf 100% naturreine Bioqualität der ätherischen Öle achten, nur dann kann man sichergehen, dass keine synthetischen Zusätze enthalten sind. Da man meistens nur wenige Tropfen benötigt, zahlt sich der Kauf von guter Qualität aus!

terstoffe, Flavonoide oder auch Gerbstoffe.

**Wirkungsweise.** Durch das Zusammenspiel der verschiedenen Inhaltsstoffe ergeben sich unterschiedliche Wirkungen. Wie keimhemmende und desinfizierende Wirkung, entzündungshemmend, zusammenziehend,

schweißhemmend, krampflindernd und sogar Nerven- und Gedächtnis-stärkende Wirkungen werden dem Echten Salbei zugesprochen.

**Ätherisches Öl.** Die beim Destillieren aus Pflanzenmaterial gewonnen ätherische Öle, können dabei helfen unseren Körper und Geist in Einklang zu

**Mundpflege.** Frische Salbeiblätter wusste man schon vor Jahrhunderten für die Mundpflege zu nutzen. Dazu zerkaut man ein frisches Salbeiblatt, um an die wertvollen Inhaltsstoffe zu gelangen. Im Speichel gelöst kön- ➤

# LASER LAB

Bischofshofen

JETZT NEU

INDIVIDUELLE  
LASERCUTS UND  
GRAVUREN



- + HOCHZEITSDEKO
- + CAKETOPPER
- + SCHILDER
- + SCHRIFTZÜGE
- + STEMPEL
- + LOGOGRAVUREN
- + U.V.M.



AGENTUR TINTIFAX | WEB- & GRAFIKDESIGN | COPYSHOP & LASER LAB | FOTOSTUDIO  
5500 BISCHOFSHOFEN | FRIEDHOFSGASSE 8 | +43 660 1718234 | AGENTUR-TINTIFAX.AT

## SERIE

nen die Inhaltsstoffe das Zahnfleisch kräftigen und auch Zahnfleischbluten vorbeugen. Zudem erfrischt das zerkaute Salbeiblatt den Atem und kann bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum Linderung bringen. So einfach kann Naturheilkunde im Alltag angewendet werden!

**Salbei-Bonbons.** Viele kennen Salbei auch als klassische Zutat in Kräuterbonbons, welche für Linderung bei Hals- und Rachenbeschwerden sorgen sollen. Wie wäre es denn mal mit selbstgemachten Salbei-Kräuterbonbons? Diese kann man ganz leicht selbst herstellen und die Kräuter nach Belieben dafür auswählen. Wer möchte kann auch ätherische Öle, die für die innere Einnahme geeignet sind, dafür verwenden. Der dafür verwendete sogenannte „Birkenzucker“ wird im Handel als Xylit angeboten. Es ist ein Süßungsmittel, welches aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen wird. Optisch wie herkömmlicher Zucker aussehend



und auch süß schmeckend, jedoch zuckerfrei und um fast die Hälfte weniger Kalorien als herkömmlicher Zucker! Zwei wichtige Hinweise gibt es aber zu diesem Süßungsmittel: Bei übermäßigem Verzehr kann Xylit, wie viele andere Süßungsmittel auch, abführend wirken! Eine offizielle Empfehlung lau-

tet pro Portion nicht mehr als 30g bzw. pro Tag nicht mehr als 50g Xylit zu verzehren. Und bitte Vorsicht, denn für Haustiere kann Birkenzucker tödlich sein! Und so modern uns dieses Süßungsmittel erscheinen mag, bereits Ende des 19. Jahrhunderts wurde diese Art von Zucker entdeckt und schon verwendet. Für unsere Zähne soll Xylit laut Fachleuten nicht schädlich sein. Zahlreich Studien belegen, dass Xylit besonders zahnfreundlich ist, da es vor Karies schützen soll. Aufgrund dieser Eigenschaft gibt es mittlerweile sogar Zahnpasten und Zahnpflege-Kaugummi mit Xylit.

**Herstellung.** Also los geht's in der Herstellung der zahnfreundlichen Salbei-Bonbons! Für die Bonbons entweder lebensmittelechte und hitzebeständige Silikonformen (Bonbon-Formen) verwenden, oder man kann sie auch einfach auf Backpapier mittels Teelöffel tropfen. Die Zutaten, bevorzugt in Bio Qualität, ergeben ca. 40 kleine oder 20 größere Kräuterbonbons (je nach Form/Größe).

**Achtung.** Diese Empfehlungen aus der Volks- und Naturheilkunde ersetzen keinen Arztbesuch. Kinder, Schwangere & Asthmatiker bitte jede Anwendung vorher mit einem Arzt abklären. Alle Anwendungen auf eigene Verantwortung. ★







# Salbei BonBons

**SELBSTGEMACHT.** Salbei-Kräuterbonbons kann man ganz leicht selbst herstellen und die Kräuter nach Belieben dafür auswählen.

## REZEPT

**Zutaten:** 100g Xylit (Birkenzucker), 1 gehäufte Teelöffel getrockneter (Echter Salbei), 1 Teelöffel geriebene und getrocknete Bio-Orangenschale (Schale für Verzehr geeignet), Optional 1-2 Tropfen ätherisches Öl Orange (Qualität für innerliche Einnahme!)

### Zubereitung:

**1** Im Mörser den getrockneten Salbei und Orangenabrieb zu einem feinen Pulver vermahlen. Kräuterherz-Tipp: Mit etwas Birkenzucker mit im Mörser geht es leichter!

**2** In einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren den Birkenzucker schmelzen bis er flüssig und durchsichtig ist, erst dann hat sich der Birkenzucker vollständig aufgelöst. Vorsicht bitte, die flüssige Zuckermasse ist sehr heiß!

**3** Nun das gemörserte Pulver aus Salbei und Orangenabrieb zur Zuckermasse hinzugeben und zügig ohne Klumpen verrühren. Optional kann jetzt das ätherische Öl hinzugefügt werden und nochmals gut verrühren.

**4** Die fertige Masse sofort mit einem Teelöffel in die Silikonform oder auf das Backpapier tropfen lassen.

**5** Falls die Masse in der Pfanne wieder fest wird, kann man sie einfach durch erneutes Erwärmen wieder flüssig machen. Das Reinigen der Pfanne geht mit heißem Wasser ganz leicht.

**6** Das Festwerden der Kräuterbonbons dauert nun gut 2-4 Stunden. Die Masse wird dabei eine „milchige Optik“ bekommen und ist nach dem vollständigen Durchtrocknen nicht mehr klebrig. In der Silikonform kann es etwas länger dauern als die auf dem Backpapier aufgetragenen flachen Zuckerl.

**7** Anschließend die fertigen Kräuterbonbons vom Backpapier oder aus der Silikonform lösen. Kühl und luftdicht aufbewahren.

**8** In ein schönes Schraubglas verpackt, mit einem hübschen Band und Etikett versehen, sind diese selbstgemachten Kräuterbonbons auch eine schöne Geschenkidee! Viel Freude beim Ausprobieren und Kräuter-Herzliche Grüße.



Vitalisiert & schmerzfreeschlafen mit einer veränderbaren Matratze von Betten Sallaberger



**Peter Sallaberger**  
geprüfter Schlafberater

Das Spezialgebiet der Schlafcoaches bei Betten Sallaberger ist die perfekte Matratzen-Apassung - immer individuell auf jeden Körper abgestimmt, um Verspannungen, Schmerzen und Weckreize während des Schlafens zu vermeiden. Nach genauen Analysen und einer speziellen Körperprofilmessung kann für jeden Schläfer die perfekte Schlafunterlage konzipiert werden, die während der gesamten Nutzungsdauer jederzeit an Veränderungen des Körpers neu angepasst werden kann.

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



**Betten Sallaberger GmbH**  
Bodenlehenstrasse 13  
5500 Bischofshofen

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

**Terminvereinbarung  
wird erbeten!**



Weiter Infos unter:  
[www.casports.at](http://www.casports.at)

# Förderung der Mitarbeitergesundheit

**CA SPORTS & HEALTH CONCEPTS.** Die Gesundheitsförderung von Mitarbeitern ist ein Thema, das zunehmend in den Fokus von Unternehmen rückt.

**B**ei der Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter ist es in erster Linie wichtig, die gesundheit-

liche Belastungen der Mitarbeiter zu reduzieren, durch Prävention die Mitarbeitergesundheit zu fördern, ein Bewusstsein für Bewegung und Ernährung zu bilden und die Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen. Gruppenorientierte Firmenangebote in den Bereichen Sport im Betrieb, Online-Coachings, Gesundheitsförderung, Firmen- und Ernär-

lungskonzept sind für ein Unternehmen hierbei eine umsetzbare Strategie. Statt Mitarbeiter gratis in ein Fitnessstudio zu schicken, ohne weiterer Betreuung ist ein aktives Angebot mit einer optimal angepassten Beratung zielführender.

**Herangehensweise.** Anhand von Einzelgesprächen ist es Möglich eine Bedarfsanalyse der Mitarbei-

tern durchzuführen, spezifische Bedürfnisse und Problemstellungen zu kategorisieren und entsprechende Bedarfsgruppen zuzuordnen. So können zum Beispiel Mitarbeiter mit Rückenproblemen gezielt unterstützt und spezifisch in der Gruppe trainiert werden. Auch Teambildung-Kurse können dazu beitragen das Betriebsklima zu verbessern, denn Bewe-



**„Mitarbeiter profitieren von einer Verringerung individueller gesundheitlicher Risikofaktoren, die Arbeitszufriedenheit und die Arbeitsmoral verbessert sich und die Produktivität wird durch eine verbesserte Kommunikation gesteigert.“**

Catalin Alixandru, CA Sports & Health Concepts





gung und Motivation verbindet.

**Die Vorteile.** Mitarbeiter profitieren von einer Verringerung individueller gesundheitlicher Risikofaktoren, die Arbeitszufriedenheit und die Arbeitsmoral verbessert sich und die Produktivität wird durch eine verbesserte Kommunikation gesteigert. Das Unternehmen kann so gezielter auf den Bedarf und die Wünsche der Angestellten eingehen und dadurch Krankenstände sowie Fluktuationen

vermindern, die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter steigern und das eigene Unternehmensimage verbessern.

**Seminar-Inhalte.** Mögliche Workshop und Seminarthemen für die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter sind zum Beispiel die mentale Gesundheit, Stressmanagement, Entspannungstechniken, Zeitmanagement, Gewohnheiten, Glaubenssätzen und Kommunikation. Die Inhalte sind abhängig von der Prob-

lemstellung und Zielsetzung des Unternehmens. Allgemeines Ziel eines jeden Unternehmensworkshops ist es, das Unternehmen selbst kennenzulernen und die Mitarbeiter sowie die Dynamik des Teams vor Ort zu erfahren. Das Ziel des Coachings selbst ist es, den Teilnehmer\*innen Impulse zu vermitteln für das persönliche Wachstum und die Entfaltung im Unternehmen. So ist es möglich ein Bewusstsein für die eigene Wünsche und Ziele im und für das Unter-

nehmen zu schaffen, ganz nach dem Motto: "Ein Traum, den man alleine träumt, ist nur ein Traum. Ein Traum, den man zusammen träumt, wird Wirklichkeit." ★

**„ Das Unternehmen kann so gezielter auf den Bedarf und die Wünsche der Angestellten eingehen und dadurch Krankenstände sowie Fluktuationen vermindern, die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter steigern und das eigene Unternehmensimage verbessern. “**

**Christiane Freudenthaler**, zertifizierte und diplomierte Trainerin für Personal Trainings, Fitness und ganzheitliche Ernährung





# JOB OFFENSIVE

## Pongau & Ennstal

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

### SHORT TALK



**Jacqueline Beyer**  
Landesgeschäftsführerin  
des Arbeitsmarktservice  
Salzburg

### Niedrigste Arbeitslosenquote

Die starke Wintersaison spiegelt sich auch in den Arbeitsmarktzahlen Salzburgs wider: 12.860 Personen sind mit Ende Jänner im Bundesland Salzburg arbeitslos gemeldet, das sind um (-) 1,7% weniger (223 Personen) als im vergangenen Jahr. Die Arbeitslosenquote – wie immer vorläufig geschätzt, die genauen Zahlen liegen zur Monatsmitte vor – bleibt weiterhin niedrig. Im Bundesland Salzburg beträgt sie 4,5%. Der Österreichschnitt liegt bei 7,6%. Saisonbedingt

ist die Arbeitslosigkeit bei Männern (9.015) deutlich höher als bei Frauen (3.845), da die Bauwirtschaft im Jänner weniger Menschen beschäftigt. Im Vergleich zum Vorjahr ist die Arbeitslosigkeit bei Frauen (-6,8%) rückläufig, bei Männern hingegen (+0,6%) leicht gestiegen. „Der Salzburger Arbeitsmarkt entwickelt sich weiter sehr positiv. Die Zahl der Beschäftigten steigt beständig, es sind ca. 5.000 Menschen mehr in Beschäftigung als vor einem Jahr, ein Plus von 2,0%.

Dennoch suchen viele Unternehmen Arbeitskräfte. Derzeit sind beim AMS Salzburg 10.177 offene Stellen gemeldet. Das sind (-) 1.153 weniger als noch vor einem Jahr. Allerdings diesen 10.177 offenen Stellen stehen de facto lediglich 7.971 Personen der Vermittlung zur Verfügung. 4.889 Personen sind aufgrund ihrer Einstellzusagen schon in den Startlöchern und warten, dass die Saison wieder losgeht“, so AMS-Landesgeschäftsführerin Jacqueline Beyer.

QUELLEN: [HTTPS://WWW.BERUFLEXIKON.AT/BERUFE/160-PLATTENLEGERIN-FLIESENLEGERIN](https://www.beruflexikon.at/berufe/160-plattenlegerin-fliesenlegerin)  
FOTOS: AMS/ KLAUS WINKLER, ADOBE STOCK, AMS/DORO FILMPRODUKTION, CHLOE POTTER  
ZAHLEN STAND: 05.02.2023





**WANTED:**

# Platten- & FliesenlegerIn

**BERUFSBEREICHE:** Bau, Baunebengewerbe, Holz, Gebäudetechnik / Bergbau, Rohstoffe, Glas, Keramik, Stein

**AUSBILDUNGSFORM:** Lehre

**EINSTIEGSGEHALT LT. KV:** € 1.620,- bis € 2.170,-

## Tätigkeitsmerkmale

Platten- und FliesenlegerInnen bearbeiten und verlegen Boden- und Wandbelagsmaterialien aus Keramik, Natur- und Kunststein und Beton. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt allerdings auf der Verlegung von keramischen Wand- und Bodenfliesen bzw. -platten. Platten- und FliesenlegerInnen verlegen Wand- und Bodenfliesen bzw. -platten in Wohn- und Industriebauten sowie in öffentlichen Gebäuden. Sie führen Verfliesungen von Badezimmern, Küchen und Toiletten sowie Verfliesungen in Schwimmanlagen, öffentlichen Bädern und Toiletten, Saunas, Hotels, Großküchen, Schulen und Krankenhäusern durch. Dabei gestalten sie z.B. Wände mit dekorativen Fliesen oder verfliesen Böden mit hochstrapazierbaren Steinzeugplatten. Im Bereich der modernen Fassadengestaltung führen sie Verfliesungen von Hauswänden und Portalen durch. Es gibt zwei verschiedene Arten von Verlegeverfahren, das Dünnbettmörtelverfahren und das Klebverfahren. Beim traditionellen Mörtelverfahren, das jedoch kaum mehr angewandt wird, entfernen die Platten- und Fliesen-

legerInnen den mürben Verputz von den Wänden und bringen mit der Kelle eine Schicht feinen Kalkmörtels auf die Wand auf. Danach befeuchten sie die Fliesen mit Wasser und tragen auf die Rückseite der Fliesen ebenfalls eine dünne Mörtelschicht auf. Sie drücken die so vorbehandelten Fliesen in das vorher auf die Wand bzw. den Boden aufgebraachte Mörtelbett, richten sie unter Beachtung der ge-

wünschten Fugenbreite aus und klopfen sie mit einem Hammer leicht fest. Bei der heute vorwiegend gebräuchlichen Klebverlegung ist ein sauberer, ebener und fettfreier Untergrund notwendig. Daher werden vorhandene Unebenheiten mit speziellen Ausgleichsmassen geglättet und Staubreste mit einer Bürste abgekehrt. In Feuchträumen isolieren die Platten- und FliesenlegerInnen den Un- ➤



## JOBOFFENSIVE

tergrund mit speziellen Voranstrichen, um ein Durchdringen der Feuchtigkeit zu verhindern. Zur Verlegung der Fliesen verwenden sie synthetischen Klebemörtel, den sie mit einer gezahnten Spachtel gleichmäßig auf den Untergrund auftragen. In diese dünne Kleberschicht drücken sie die Fliesen ein. Zur Sicherung eines gleichmäßigen Fugenabstandes zwischen den einzelnen Fliesen verwenden sie Fugenkreuze oder Fugenhölzer, die sie zwischen die einzelnen Fliesenreihen stecken. Die an den Wandrändern benötigten Teilfliesen schneiden sie mit dem Glasschneider oder der Fliesenschneidemaschine zu. Runde Aussparungen für Wasseranschlüsse oder Abflüsse lochen sie mit dem Spitzhammer vor und bre-



chen sie mit der Lochzange aus. Nach Trocknung des Mörtels bzw. Klebers verfugen die Platten- und FliesenlegerInnen die verlegte Fläche mit speziellen Fugenmassen. Sie rühren die Fugenmasse in der gewünschten Beschaffenheit mit Wasser

an und bringen sie mit einer Gummispachtel in die Fugen ein. Nach Anrocknen der Fugenmasse reinigen die Platten- und FliesenlegerInnen die Fliesenfläche mit einem Schwamm.



## Die Anforderungen

- Körperliche Wendigkeit: Verlegen von Fliesen auf beengtem Raum
- Handgeschicklichkeit: Verlegen von Fliesen und Platten
- Fingerfertigkeit: Zuschleifen der Fliesen
- Sehvermögen: Beachten eines genauen Fugenverlaufes, Farbabstimmung
- Unempfindlichkeit der Haut: Arbeiten mit Klebstoffen, verschiedenen Mörtelarten und Zement
- räumliche Vorstellungsfähigkeit: Verlegen und genaues Einpassen von Platten und Fliesen
- Kontaktfähigkeit: Beraten der Kunden
- Fähigkeit zur Zusammenarbeit: Arbeiten im Team auf Großbaustellen
- Sprachfertigkeit mündlich: Beraten der Kunden
- gestalterische Fähigkeit: Farbabstimmung von Platten und Fliesen
- psychische Belastbarkeit: Akkordarbeit

FOTOS: ADOBE STOCK, FREPIK.COM / SENNIPETRO.

## Weiterbildungsmöglichkeiten

Weiterbildungsmöglichkeiten bieten das Berufsförderungsinstitut (BFI) und das Wirtschaftsförderungsinstitut (WIFI) in berufsspezifischen Kursen (z.B. Vorbereitung auf die Meisterprüfung). Der Lehrbauhof Guntramsdorf/NÖ bietet Kurse über Altstadterhaltung an. Im Ausbildungszentrum Kartause Mauerbach finden Kurse über traditionelle Handwerkstechniken statt. Weiterführende Bildungsmöglichkeiten zur Erreichung höherer Bildungsabschlüsse bzw. zur Höherqualifizierung für AbsolventInnen dieses Lehrberufs sind vor allem die Werkmeisterschule für Berufstätige mit den Fachrichtungen „Bauwesen“ und „Holztechnik“ (2 Jahre, Abendunterricht), die Bauhandwerkerschule für Maurer (3 Wintersemester) und die Meisterschule für Kunst und Gestaltung, Ausbildungszweig „Keramische Formgebung“ (2 Jahre) in Graz.







## Die Berufsaussichten

**Berufsaussichten:** Das Baunebengewerbe profitiert von der Zunahme der Bautätigkeit. Die Beschäftigung für Berufe im Innenausbau und in der Raumausstattung wird in den nächsten Jahren voraussichtlich auf gleichem Niveau bleiben. Viele Unternehmen in diesen Bereichen klagen über Fachkräftemangel.

**Beschäftigungsaussichten:** Aufgrund der guten Auftragslage in der Baubranche können Platten- und FliesenlegerInnen mit stabilen Beschäftigungsaussichten rechnen. Zusätzliche Qualifikationen und Weiterbildungsbereitschaft können die Beschäftigungsmöglichkeiten verbessern. Branchenspezifische Materialkenntnisse aber auch Kunden- und Serviceorientierung sind wichtige Voraussetzungen für gute Arbeitsmarktchancen.

**Zusatzinformationen:** In diesem Beruf kann es, wie in vielen Bauberufen, zu saisonalen Schwankungen bei der Arbeitskräftenachfrage kommen.

## Möglichkeiten der Beschäftigung

### Betriebe/Lehrbetriebe:

Platten- und FliesenlegerInnen sind in Platten- und Fliesenlegerbetrieben beschäftigt.

### Lehrstellensituation:

Dieser Lehrberuf wird häufig erlernt. Die jährliche Gesamtzahl der Platten- und FliesenlegerIn-Lehrlinge ist allerdings in den letzten zehn Jahren um mehr als ein Drittel zurückgegangen (von früher rund 700 Personen auf derzeit weniger als 500 Per-

sonen). Lehrstellen gibt es gleichmäßig verteilt in ganz Österreich.

### Unterschiede nach Geschlecht:

Dieser Lehrberuf wird fast ausschließlich von Männern erlernt. Der Anteil der weiblichen Lehrlinge macht derzeit rund 4 Prozent aus, was aber immerhin eine leichte Steigerung gegenüber dem früheren Wert (rund zwei bis drei Prozent) bedeutet.



## Aufstieg und Selbstständigkeit

### Aufstiegsmöglichkeiten:

Für Platten- und FliesenlegerInnen bestehen Aufstiegsmöglichkeiten in die Positionen MeisterIn und ÜbergeherIn. ÜbergeherInnen sind für Arbeitsanweisungen und Materialzuweisungen zuständig.

### Selbstständige Berufsausübung:

Die Möglichkeit einer selbstständigen Berufsausübung (als GewerbeinhaberIn, PächterIn oder GeschäftsführerIn) besteht für Platten- und FliesenlegerInnen in folgenden Handwerken (Befähigungsnachweis erforderlich):

- Platten- und FliesenlegerIn
- HafnerIn

LEBENSART



**Achtung**

# MOGEL- PACKUNG!

**VERSTECKTE TEUERUNG.** Shrinkflation, Mogelpackung und Aktionspreis ohne Vorteil:  
So werden Konsumenten beim Einkauf getäuscht. *Von Stefanie Hermann*





250g  
€ 1,50



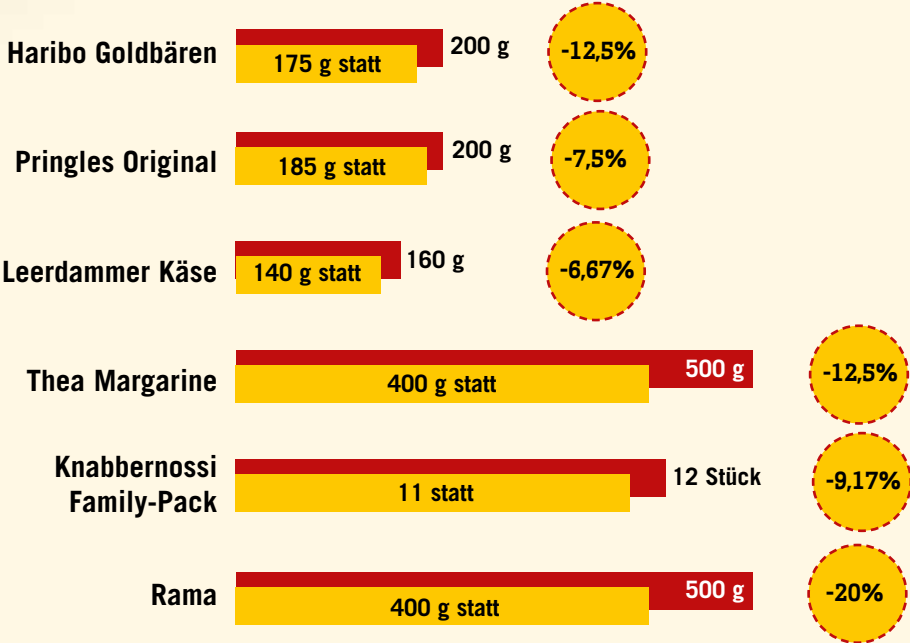
Mehr fiese Tricks und was man dagegen tun kann unter [weekend.at/mogelpackung](http://weekend.at/mogelpackung)



**GLEICHER PREIS + WENIGER INHALT = TEURER**

**D**ie Mogelpackung hat Hochkonjunktur. Mit der Inflation hält der alte Verpackungsschmäh vermehrt Einzug in die Supermarktregale. Unbemerkt wird der Packungsinhalt reduziert, ohne den Preis anzupassen.

**Beim Inhalt sparen.** Hersteller argumentieren die Reduzierung mit gestiegenen Produktionskosten. Man wolle das nicht dem Konsumenten umhängen und spare deswegen lieber ein bisschen beim Inhalt. Für den Verbrau- ➤



+FOTOS: KENNY ELIASON/UNSPLASH, IBERG/ISTOCK/GETTY IMAGES, HSTRONGART/ISTOCK/GETTY IMAGES

## SO ERKENNEN SIE MOGELPACKUNGEN

- Vergleichen Sie die Grundpreise. Der Preis pro 100 Gramm ist bei größeren Verpackungen nicht zwangsläufig der günstigere.
- Aufdrucke wie „20 Prozent mehr“ sollten eine Warnung sein. Oft ist hier der Grundpreis überproportional hoch angesetzt.
- Hat die Packung ein Sichtfenster, kippen Sie sie. Wenn der Inhalt verrutscht, ist der Blick darauf frei, wie gut die Packung tatsächlich gefüllt ist.
- Andere Verpackungen kann man abtasten oder gegen das Licht halten, um einen Eindruck der Füllmenge zu bekommen.
- Auch das Schütteln der Verpackung kann Aufschluss darüber geben, wie es um die Menge des Inhalts bestellt ist.



**Versteckte Teuerung: gleiche Packungsgröße, gleiches Produkt, gleicher Preis – weniger Inhalt**



### TRICKS

- **„Alles beim Alten“-Trick**  
Der Trick: Preis und Packung bleiben gleich, der Produktinhalt wird weniger.
- **„Mehr drinnen“-Trick**  
Die Füllmenge wird erhöht, der Preis aber auch – und das überproportional.
- **„Günstigerer Preis“-Trick**  
Der Preis wird geringer, die Füllmenge überproportional auch.
- **„Auf die Größe kommt es an“-Trick**  
Die Packung ist groß, der Luftanteil ebenso. Prinzipiell sind Hersteller angehalten, diesen Anteil unter 30 Prozent zu halten.
- **„Stück“-Trick**  
Die Stückzahl in einer Packung wird erhöht. Die Größe der einzelnen Teile aber schrumpft, die Füllmenge auch. Der Grundpreis wird so teurer.

cher läuft das auf dasselbe hinaus: Der Preis pro Kilo wird deutlich teurer. „Wir möchten, dass unsere Produkte so erschwinglich wie möglich bleiben“, erklärt der Unternehmenssprecher eines Herstellers von pflanzlichem Streichfett. „Deshalb haben wir die Grammatik einiger unserer Produkte leicht reduziert.“

**Deutliche Teuerung.** Besagter Streichfethersteller hat seinen Packungsinhalt von 500 auf 400 Gramm geschrumpft. Für den Konsumenten ergibt sich daraus eine satte Teuerung von 25 Prozent auf den Grundpreis. Die Hamburger Verbraucher Zentrale hat das Unternehmen 2022 dafür mit der Ernennung zur „Mogelpackung des Jahres“ bedacht.

**Shrinkflation kaum zu erkennen.** Tückisch: Die Minimierung ist von außen schwer zu erkennen. Hersteller sind nicht dazu verpflichtet, die Reduktion auf der Verpackung auszuweisen. foodwatch Ös-

terreich hat das Phänomen „Shrinkflation“ in den Supermärkten genauer unter die Lupe genommen. „Bei allen Lebensmitteln unserer Recherche wurde der Inhalt in den vergangenen Monaten reduziert. Zusätzlich sind die Preise teils deutlich angestiegen“, erklärt Heidi Porstner, Leiterin von foodwatch Österreich. Konsumenten würden so gleich doppelt zur Kassa gebeten.

**Augen auf bei Rabatten.** Um den Grundpreis unbemerkt zu erhöhen, haben Produzenten aber noch einige weitere Tricks auf Lager: So sollte der Aktionsaufdruck „+20 Prozent“ stutzig machen. Häufig sind bei solchen Produkten die Grundpreise überteuert. Die reguläre Erhöhung des Packungsinhalts dient in der Regel dazu, auch den Preis überproportional anzuheben. Bei Portionspackungen ist Skepsis angesagt: Sie kaschieren gekonnt die höheren Kilo- oder Literpreise. ★







## FRÜHLINGSKONZERT DER BAUERNMUSIK

**Samstag, 25.03.2023, JO Congress, Beginn: 20.00 Uhr**

Die MusikerInnen der Bauernmusik unter der musikalischen Leitung von Kapellmeister Roland Mair-Gruber laden herzlich zum Frühlingskonzert ins JO Congress am Samstag, 25. März 2023. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm, das für jeden Geschmack ein Gustostückerl bereithält. Musikalisch startet die Bauernmusik mit Werken aus der frühesten, sinfonischen Blasmusikgeschichte und spannt den Bogen bis hin zu Musicalhits und Popmusik. Hingehen und zuhören lohnt sich auf jeden Fall. Eintrittskarten sind bei den MusikerInnen der Bauernmusik erhältlich. Für Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren ist der Eintritt frei. VK: 12,- €, AK: 15,- €-



FOTOS: BAUERNMUSIK

## TANZ:FEST WINTER EDITION

„Das große Interesse an den bisherigen sechs Ausgaben vom Tanz:Fest im Sommer war Anlass für uns auch im Winter eine Ausgabe anzubieten“, sagt Eva Irnberger, Geschäftsführerin vom Kur- und Tourismusverband Bad Hofgastein. Von 15. bis 19. März 2023 findet nun das erste Tanz:Fest Winter Edition im Kongresszentrum Bad Hofgastein statt. Die Veranstaltung wird vom KTVB in Kooperation mit der Tanzschule Chris organisiert und bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre tänzerischen Fähigkeiten bei bis zu 12 Workshops pro Tag zu verbessern. Bei gesellschaftlichen Abendveranstaltungen wie Hüttenabend oder „Saturday Night Dance Party“ werden neu erworbene Fähigkeiten gleich angewandt. Die professionellen Lehrer der beteiligten Tanzschulen Chris aus Wien und Zentz aus dem Saarland garantieren eine hohe Qualität des Unterrichts und haben viele verschiedene Stile wie alle gängigen Gesellschaftstänze, Discofox, Lindy Hop, Salsa oder West Coast Swing im Repertoire.



FOTOS: GASTEINERTAL TOURISMUS GMBH; FOTOATELIER WOLKERSDÖRFER

## ROTE NASEN Clowns besuchen Menschen auf der Flucht



FOTOS: H. KELLNER / WIENER ROTES KREUZ

Als Ende Februar 2022 die ersten Kinder und Erwachsenen aus der Ukraine in Österreich ankamen, reagierten ROTE NASEN rasch. Und so hießen ROTE NASEN Clowns bereits Anfang März geflüchtete Ukrainer\*innen mit ihrer Offenheit willkommen und schenkten ihnen Momente des Durchatmens. 114 Mal begegneten sie diesen in Ankunfts- und Verteilzentren, in Unterkünften und Lerncafés in Wien, Steiermark, Kärnten, Tirol, Salzburg und Oberösterreich. Aber nicht nur Menschen mit Fluchterfahrung aus der Ukraine steht ROTE NASEN zur Seite. Seit acht Jahren gehen die Clownkünstler\*innen im Rahmen des Programms „Emergency Smile“ zu Menschen aus den unterschiedlichsten Ländern. Auch im laufenden Jahr sind wieder rund 150 Emergency Smile-Einsätze geplant. Denn, wo Hilfsorganisationen Erste Hilfe im medizinischen und sozialen Bereich leisten, kümmern sich ROTE NASEN um die Erste Hilfe für die Seele.



Die Gene der Bulli sind durchaus zu erkennen. Ansonsten geht VW mit dem Elektro-Bus ganz neue Wege.

# Das Buzzibärli

**DER VW-BUZZ.** Mit einem ID. Buzz müssen Sie sicher keine Kontaktanzeige aufgeben, um Leute kennenzulernen. Nicht nur am Supermarktparkplatz wurden wir zum elektrischen ID. Buzzibärli befragt. Damit Sie nicht fragen müssen – hier der Test: *Von Werner Christl*

**E**ntscheidung! Ist das der neue VW Bus? Der ID. Buzz wirkt auf Passanten so spannend wie ein fliegender Elefant mit Sportschuhen. Gleich vorweg: Der ID. Buzz fährt sich sensationell gut. Direkte Lenkung, kaum Windgeräusche, viel Drehmoment, leicht straffes Fahrwerk und auch der Wendekreis haben uns überrascht. Bei der Reichweite spricht VW von 409 Kilometern. Im Test, bei Temperaturen unter null Grad, war dies nicht zu schaffen. Wie bei allen

E-Autos schrumpft bei Minusgraden die Reichweite. 24 bis 25 kWh verbrauchten wir auf 100 Kilometer im Test. Laut Werk sind es 21,3. Vorsichtig geschätzt, sollten im Winter um die 300 Kilometer möglich sein. Mit einer Ladeleistung von 170 kW kann der Elektro-Bulli in 30 Minuten auf 80 Prozent geladen werden. Interessant: Auch wenn der ID. Buzz eher kastenförmig daherkommt, hat er einen cw-Wert von 0,285! Da liegen wir unter dem Wert von so manchem Ferrari.

**Raumleiter.** Im Innenraum gibt es bei 4,7 Metern Länge Platz im Überfluss.

Im Kofferraum hinter der Rückbank verschwinden 1.121 Liter, und wenn man



Wie VW einen cw-Wert von 0,285 geschafft hat, ist uns ein Rätsel. Die „Kastenform“ wirkt nicht windschlüfrig.





## VW ID. BUZZ PRO

**Leistung:** 204 PS  
**Verbrauch:** 24 kWh/WLTP 21,3  
**Reichweite:** 409 km (kombiniert)  
**Spitze:** 145 km/h  
**Ladeleistung:** bis zu 170 kW

Letztere umklappt, sind es sogar 2.200 Liter! Der Kofferraum hat übrigens einen doppelten Boden, der sich zwar etwas mühsam, aber komplett entfernen lässt. Leider ergibt sich bei abgebautem Zwischenboden eine Ladestufe in Richtung umgelegte Sitzbank. Die Verarbeitung im Innen-

raum ist gut gelungen. Bei den Materialien wurde hauptsächlich auf recycelte Kunststoffe gesetzt, von denen es viele zu entdecken gibt. Das Cockpit ist so, wie wir es aus der ID-Reihe kennen. Ein mittig angebrachtes 10-Zoll-Infotainment als Kommandozentrale und

ein kleinerer Screen mit Tacho und Co. Ein bisschen meckern müssen wir über die beiden A-Säulen. Durch diese entsteht eine Art toter Winkel. Ansonsten ist die Rundumsicht aber sehr gut. Fazit: Den ID. Buzz fährt man gerne. Ein flottes E-Auto, nicht zu groß, mit lustigem Design

und viel Platz. Eine gewisse Preishürde gibt es allerdings: Der ID. Buzz als Fünfsitzer startet bei 70.800 Euro. Der getestete ID. Buzz Pro mit überkompletter Zusatzausstattung kommt auf einen Endpreis von 83.464 Euro. Die Cargo-Version gibt es schon ab 59.943 Euro. ★

### Carsharing, Auto Abo und Reisemobile

## BÄM Mobility



BÄM Mobility vereint vielfältige Mobilitätsangebote, Umweltfreundlichkeit und das Gefühl grenzenloser Freiheit! BÄM Mobility eröffnet ein neues Zeitalter in Sachen Mobilität. Die Pongauer Plattform ist individuell, vielfältig und umweltfreundlich zugleich. Seit einiger Zeit sind Nutzer vom Carsharing begeistert und tragen mittels monatlich kündbaren Gemeinschaftsauto aus einer CO2-neutralen Fahrzeugflotte zu einer umweltfreundlichen Mobilität in der Region bei. Neu ist nun das Auto-Abo: Ein All-Inklusive-Fahrzeug zu sensationellen

Fixpreisen. Sorgen rund um Versicherung, Steuern, Verschleiß, Reparaturen und Wartung sowie Sommer- und Winterreifen gehören ab sofort der Vergangenheit an. Flexible Laufzeiten und Fahrzeugwechsel ermöglichen rasche Anpassung an die jeweilige private oder berufliche Situation. Daneben stillen Reisemobile mit dem California COAST und Grand California Modell die Sehnsucht in die Ferne zu ziehen und garantieren Privatsphäre, Unabhängigkeit sowie das Gefühl von grenzenloser Freiheit! Nähere Informationen unter: [www.bäm.at](http://www.bäm.at)

**BÄM.at**  
MOBILITY

Carsharing Auto Abo

**JETZT ANMELDEN & AUTO MIETEN.**

[www.bäm.at](http://www.bäm.at)

**NEU**  
VW California Coast & Grand California

Reisemobile

**REISEMOBILE MIETEN PRIVAT & UNABHÄNGIG.**

[www.bäm.at](http://www.bäm.at)

ANZEIGE



Josef Stock sen.  
Vertriebsleitung



„Profitieren Sie jetzt beim Umstieg auf einen T-Cross, Polo oder Taigo von einer Eintauschprämie von bis zu 2.500,- EUR.“

AUTOHAUS VIERTHALER

# Der neue VW Taigo

**DIGITAL, VERNETZT & KOMPAKT.** Der Taigo ist das erste SUV-Coupé von Volkswagen und ist ein emotionales Lifestyle-Modell im Kleinwagensegment.

Die neuartige Karosserieform mit interessanten Proportionen sorgen für Eleganz und Dynamik. Sein moderner Charakter zeigt sich aber auch in den zahlreichen intelligenten Komfort-, Bedien- und Assistenzsystemen. Optional lässt er sich mit schwarz lackier-

tem Dach, großem Panorama-Schiebedach oder Technologie-Features wie dem IQ.DRIVE Travel Assist für teilautomatisiertes Fahren aufwerten. Für mehr Komfort, eine noch schärfere Signatur an der Front und ein Plus an Sicherheit können IQ.LIGHT – LED-Matrixschein-


werfer inklusive Lichtleiste im Kühlergrill bestellt werden. Zentrales Element im Innenraum ist das serienmäßige Digital Cockpit sowie die neue Generation der Infotainmentsysteme (MIB). Es beeindruckt mit einem über 20 cm großen, hochauflösenden Farbdisplay.

Der ausschließlich frontgetriebene Taigo wird in drei verschiedenen Leistungsstufen (als 1.0 TSI wahlweise mit 70 kW/95 PS oder 81 kW/110 PS sowie als 1.5 TSI mit 110 kW/150 PS) und den drei Ausstattungslinien „Life“, „Style“ und „R-Line“ angeboten. ★


FOTOS: VOLKSWAGEN, ATELIER OCZLON  
ANZEIGE

## Zeit zum Umsteigen


Jetzt bis zu **€ 2.500,-**  
Eintauschprämie\*




Der T-Cross



Der Polo



Der Taigo



Alle Boni sind unverbindl. empf., nicht kartell. Richtboni inkl. NoVA u. MwSt. und werden vom Listenpreis abgezogen. Nur für Privatkunden.  
 \*Die Eintauschprämie setzt sich zusammen aus: 1) € 1.500,- brutto Eintauschbonus bei Finanzierung eines neuen Polo, T-Cross oder Taigo (ab Ausstattungslinie Life) über die Porsche Bank und Eintausch eines Gebrauchten. Neuzulassung im Monat der Anlieferung erforderlich. Die Aktion ist limitiert u. kann pro Käufer nur einmal in Anspruch genommen werden. 2) € 500,- brutto Bonus bei Finanzierung eines neuen Polo, T-Cross oder Taigo über die Porsche Bank. 3) € 500,- Versicherungsbonus bei Finanzierung und Abschluss einer vollKASKO Versicherung über die Porsche Versicherung. Mindestlaufzeit 36 Monate. Mindest-Nettokredit 50 % vom Kaufpreis. Angeführte Boni gültig von 02.01 bis 31.03.2023 (Kaufvertrags-/Antragsdatum). Verbrauch: 5,2 – 7,6 l/100 km. Erdgasverbrauch: 5,6 – 6,3 m³/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 100 – 173 g/km. Symbolbild. Stand 01/2023.



5500 Bischofshofen, Salzburger Straße 69, Telefon +43 6462 25320  
**Ihr autorisierter Verkaufsent**  
 5600 St. Johann im Pongau, Salzburgerstraße 21, Telefon +43 6412 8440  
[www.vierthaler.at](http://www.vierthaler.at)





Melanie Valtiner  
Verkauf SEAT

„Sichere dir ab sofort und nur für kurze Zeit einen Eintauschbonus in Höhe von € 1.000,- beim Kauf eines neuen SEAT Ateca.“

AUTOHAUS VIERTHALER

## Der SEAT Ateca

Mit seinem neuen Design tritt der SEAT Ateca kompakter und robuster auf als je zuvor.

ANZEIGE FOTOS: SEAT, ATELIER OCZLON

**D**ie emotionalere Designsprache seines Äußeren und der gelungene Innenraum unterstreichen seinen Charakter. Schon von Weitem beeindruckt sein Beleuchtungskonzept, mit serienmäßigen Voll-LED-Scheinwerfern, LED-Heckleuchten und dynamischen

Blinkern. Er ist umfassend digital vernetzt und verfügt über fortschrittliche Konnektivitätslösungen. Das Infotainment-System lässt sich mit natürlicher Sprachsteuerung unkompliziert bedienen. Zur Ausstattung gehören modernste Fahrerassistenzsysteme wie die automati-

sche Distanzregelung (ACC), der Pre-Crash-Assistent, der Notfallassistent, Travel Assist sowie dem Side Assist. Zusätzlich verfügt er über neue Komfortausstattungsmerkmale wie ein beheiztes Lenkrad, eine Klimakomfort Windschutzscheibe mit unsichtbarer ClimaCoat-

Beschichtung und den Anhängerrangierassistenten (Trailer Assist). Mit seiner breiten Palette an Benzin- (TSI) und Dieselmotoren (TDI) produziert der Kompakt-SUV weniger Emissionen und trägt so zu einer geringeren Umweltbelastung bei. ★

**SEAT**

**5** Jahre Garantie<sup>1</sup>  
auf alle Modelle

Eintauschbonus von **€ 1.000,-<sup>2</sup>** für deine SEAT SUVs



Der SEAT  
**Arona**



Der SEAT  
**Ateca**



Der SEAT  
**Tarraco**

Verbrauch: 1,5 – 9,5 l/100 km. CO<sub>2</sub>-Emission: 34 – 215 g/km. Stromverbrauch: 15,3 – 18,3 kWh/100 km. Stand 01/2023. Symbolfoto.

<sup>1</sup> 5 Jahre Garantie oder 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.

<sup>2</sup> Aktion gültig für alle Kaufverträge eines SEAT Arona, Ateca und Tarraco vom 11. November 2022 bis 31. März 2023 bei Eintauch eines Gebrauchtwagens (Zulassung länger als 4 Monate). Ausgenommen sind Leih- und Mietwagen aller Art. Nur bei teilnehmenden SEAT Betrieben. Stand 01/2023.

[seat.at/eintauschbonus-suv](https://seat.at/eintauschbonus-suv)

**Vierthaler**  
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5600 St. Johann im Pongau  
Salzburgerstraße 21  
Tel. +43 6412 8440  
[www.vierthaler.at](http://www.vierthaler.at)

Hannes Holzer

Verkauf Autowelt Pirnbacher



Der Peugeot 2008 und e-2008 sind sofort lieferbar, auf Lager und auch als Vorführfahrzeuge erhältlich.

AUTOWELT PIRNBACHER

# Der Peugeot E-2008 & 2008

**DER ELEKTRISCHE & VIELSEITIGE SUV.** Beim SUV Peugeot 2008 und seiner vollelektrischen Variante Peugeot e-2008 trifft ein robustes Design auf hohen Komfort und modernste Fahrerassistenzsysteme.

Das intuitive i-Cockpit® mit kompakten Lenkrad und großen HD-Touchscreen kommen beim 2008 serienmäßig. Antriebstechnisch stehen vollelektrisch, Benzin oder Diesel zur Wahl. Er ist in vier Ausstattungslinien erhältlich: Active Pack, Allure, Allure Pack und

GT. Die Acht-Stufen-Automatik EAT8 ermöglichen es, manuell zu schalten, ohne auf die Funktionen eines Automatikgetriebes zu verzichten. Er ist mit einer großen Palette an modernsten Fahrerassistenzsystemen ausgestattet, wie dem Spurpositionierungsassistent, Active Safety Brake Plus, aktiven Spurhalteas-

sistent, Müdigkeitswarner, Verkehrsschilderkennung oder aktiven Toterwinkelassistent. Die elektrische Variante besitzt einen Elektromotor mit 100 kW (136 PS) und einer Reichweite von bis zu 310 km nach WLTP.

**Aktion.** Alle Benzin- und Diesel-PKWs von Peugeot

sind derzeit mit einem 0% Leasing erhältlich (36 Monate). Für alle Elektro- und Hybrid-Modelle ist ein 0,99% Leasing (48 Monate) möglich. Diese Aktion ist für Privatkunden und Neufahrzeuge gültig, zusätzlich zu allen anderen Aktionen von Peugeot. ★



## LÖWENSTARKES LEASING

PEUGEOT partner TotalEnergies Kombiniertes Verbrauch WLTP (kWh/100km) e-208 und e-2008: bis zu 17,8; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert) WLTP (g/km): 0. Kombiniertes Verbrauch WLTP (l/100km) 3008 Plug-In Hybrid: 1,2 - 1,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert) WLTP (g/km): 27 - 35. \*Peugeot Leasing-Angebot für Verbraucher gemäß §1 KSchG, für den e-208 Active: Barzahlungspreis 36.330,00 €, Eigenleistung 10.899,00 €, Lfz: 48 M, Sollzinssatz: 0,99 %, Gesamtleasingbetrag: 25.431,00 €, effektiver Jahreszins: 1,15 %, Fahrleistung: 10.000 km/Jahr; Restwert: 17.842,46 €, Bearbeitungsgebühr: 0,00 €, Rechtsgeschäftsgebühr: 171,99 €, Gesamtbetrag: 26.474,45 €. Barzahlungspreis beinhaltet einen modellabhängigen Bonus der PEUGEOT Austria GmbH, 2.400,00 € E-Mobilitätsbonus (Importeursanteil). Neuwagenangebot gültig bis 28.02.2023 (Kauf-/Antragsdatum). Angebot der PSA Bank Österreich, Niederlassung der PSA Bank Deutschland GmbH. Weitere Details bei Ihrem teilnehmenden PEUGEOT Händler. Druck- und Satzfehler vorbehalten.



5600 St. Johann im Pongau, Bundesstraße 32, Telefon 06412/93080  
 5550 Radstadt, Tauernstraße 26, Telefon 06452/5563  
[www.auto-pirnbacher.com](http://www.auto-pirnbacher.com)





Günther Prommegger  
Verkauf Autoschober

MOTOR

„Alfa Romeo hat sich zum Ziel gesetzt, Kohlenstoffneutralität schon im Jahr 2027 zu erreichen – deutlich schneller als andere Marken.“

AUTOSCHOBBER

# Alfa Romeo Tonale Plug-In Hybrid Q4

Das effizienteste Fahrzeug in der Geschichte der Marke. Der rein elektrische Aktionsradius beträgt bis zu 80 Kilometer bei einer Gesamtreichweite von mehr als 600 Kilometern.

Er ist auf die Bedürfnisse der Kunden zugeschnitten, die von ihrem Fahrzeug ein Höchstmaß an Technologie, Komfort, Sicherheit und Sportlichkeit erwarten. Darüber hinaus ist das Topmodell der Baureihe dank seines großzügigen Raumangebots, des ausgeprägten Kom-

forts, der effektiven Geräuschdämmung, der reduzierten Emissionen und des hohen Sicherheitsstandards ideal für Fahrten sowohl im Stadtverkehr als auch auf der Langstrecke. Das fortschrittliche Hybridsystem kombiniert einen Turbobenziner mit einem Elektromotor. Der Verbrenner pro-

duziert mit vier Zylindern eine Leistung von 132 kW (180 PS). Er ist mit einem Sechsgang-Automatikgetriebe gekoppelt und treibt die Vorderachse an. Der Elektromotor an der Hinterachse leistet 90 kW (entsprechend 122 PS). Die Lithium-Ionen-Batterie (306 Volt) mit einer Kapazität von 15,5 Kilo-

wattstunden ermöglicht eine vollelektrische Reichweite von mehr als 80 Kilometern ausschließlich im Stadtverkehr und von mehr als 60 km im Durchschnitt. Damit ist der neue Alfa Romeo Tonale Plug-In Hybrid Q4 eines der effizientesten SUV-Modelle mit dieser Technologie. ★

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



## DER NEUE ALFA ROMEO TONALE PLUG-IN-HYBRID MIT Q4 ALLRADANTRIEB

JETZT PROMPT VERFÜGBAR UND FÖRDERFÄHIG BEI DEINEM ALFA ROMEO PARTNER



JOIN THE TRIBE

Kombinierter Kraftstoffverbrauch für Alfa Romeo Tonale Plug-in-Hybrid Q4: 1,4 – 1,1 l/100 km; kombinierter Energieverbrauch (kWh/100km): 18,7 – 16,8; CO<sub>2</sub>-Emission (g/km): 33-26. Werte nach WLTP-Zyklus homologiert mit Stand 4.11.2022. Die angegebenen Werte dienen nur zu Vergleichszwecken und können je nach den tatsächlichen Nutzungsbedingungen und verschiedenen Faktoren variieren, wie z.B.: Häufigkeit des Aufladens, Fahrstil, Geschwindigkeit, spezifische Ausstattung, Optionen, Reifenformat, Außentemperatur und WärmeKomfort an Bord des Fahrzeugs. Stand 01/2023. Symbolbild. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Details zur E-Mobilitätsförderung 2023 unter [www.umweltfoerderung.at](http://www.umweltfoerderung.at)



**AUTOSCHOBBER.AT**

Weitmoserstraße 1, 5630 Bad Hofgastein, Tel. 06432/6132

Gasteinerstraße 83, 5500 Bischofshofen, Tel. 06462/32988



# Fasten gehört zum Leben

**FASTENZEIT.** Fasten kann neben körperlichen Aspekten auch auf der seelisch-geistigen Ebene unterstützen und Klarheit in herausfordernden Situationen bringen. Beate Berger, staatlich geprüfte Bewegungs- und Entspannungstrainerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin, gibt Einblicke.

**F**asten ist auch Veränderung, eine Veränderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Fasten ist keine Erfindung unserer Zeit, sondern eine uralte Weisheit.

Es ist eine seit dem frühen Altertum überlieferte Form der Enthaltsamkeit gegenüber Nahrung, die einen sehr po-

sitiven Effekt auf unseren Körper und unseren Geist hat. Der Nutzen des Fastens ist mittlerweile auch vielfach medizinisch belegt. Fasten ist eine bewusste Gesundheitsvorsorge, eine Öffnung und Sensibilisierung der Sinne. Es stärkt das Immunsystem, entlastet die Verdauungsorgane, aktiviert die Selbstheilungskräfte und reduziert das Körpergewicht. Darüber hinaus fördert es die Achtsamkeit und ein Innehalten, es hilft bei der Entsäuerung und Entgiftung des Körpers und stellt gleichzeitig eine wertvolle Zeit für sich selbst dar. Die Fähigkeit zu fasten, wenn

die Nahrung knapp wird, sowie die Fähigkeit „zu viel“ zu essen, wenn es viel Nahrung gibt, war die einzige Überlebenschance unserer Vorfahren. Fasten ist ein natürlicher Vorgang und gehört somit zum Leben. Immer mehr Menschen besinnen sich auf den Verzicht und entdecken, wie einfach, kraftvoll und beglückend das Fasten sein kann.

**Methoden.** Eine der bekanntesten Fastenmethoden ist das Buchinger-Fasten, auch Saft & Suppe Fasten genannt. Dabei wird 5-10 Tage auf feste Nahrung verzichtet. Wie aber kann man als Genuss- und konsumverwöhnter Mensch sich auf eine solche Askese herunterfahren, vor allem sie durchhalten? Es kommt auf die Einstellung an! Wenn ich weiß, was in meinem Körper beim Fasten passiert, ich eine klare Entscheidung treffe, es jetzt und für mich zu machen,

**„Fasten befreit sowohl von körperlichem als auch von seelischem Ballast. Seien Sie mutig und treten Sie einen Schritt aus Ihrer Komfortzone heraus.“**

**Beate Berger**, staatlich geprüfte Bewegungs- und Entspannungstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin und Dipl. Kräuterpädagogin







meinem Wunderwerk Körper wieder mehr vertraue und mich gut darauf vorbereite, ist der Erfolg vorprogrammiert.

**Fazit.** Fasten befreit sowohl von körperlichem als auch von seelischem Ballast. Seien Sie mutig und treten Sie ei-

nen Schritt aus Ihrer Komfortzone heraus. Zeit für sich selbst ist nicht gegen die anderen, sondern wertvoll für Sie! Danach sind Sie wieder für andere oder anderes da. Entspannter, gelassener und zufriedener. Bringen Sie positive Veränderung in Ihr Leben – denn

Sie haben nur dieses eine Leben – machen Sie das Beste daraus! Teresa von Avila formulierte es einst ganz passend: „Tu deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“



ab

ANDREASBOLDT  
PictureArtist

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





LR Andrea Klambauer in der gemeinsamen Pongauer Servicestelle mit Bildungswerk-Leiter Richard Breschar und dem Team von Forum Familie.

# Forum Familie

**ELTERNSERVICE DES LANDES.** Wer ist das, wo finde ich das Forum Familie und mit welchen Anliegen kann ich anfragen?

**D**as Forum Familie Pongau, die Elternservicestelle des Landes, ist übersiedelt und ab sofort in den neuen Räumlichkeiten in der Ing.-Ludwig-Pech-Straße 12 in St. Johann im Pongau zu finden. Mit unter einem Dach vereint sind nun auch die Regionalstelle Innergebirg der Kinder- und Jugendanwaltschaft Salzburg (kija), die mobile Beratung für Elementarbildung und Kinderbetreuung sowie der psychologische Dienst der Kinder- und Jugendhilfe Pongau. Diese Synergie ermöglicht es Menschen nun rasch und unkompliziert in Wohnortnähe Hilfe zu erhalten.

**Was ist das Forum Familie?** Im Zuge des Tages der offenen Tür Ende Jänner stellte sich nun die Frage: Wer ist Forum Familie im Pongau? Was wird dort gemacht? Mit welchen Fragen und Anliegen kann man Gehör finden? Mag.a Sabine Pronebner-Kunz ist das Gesicht des Forum Familie im Pongau: „Das Leben in einer Familie mit und ohne Kind(er) ver-

läuft abwechslungsreich, spontan und bunt. Nicht immer kennt man die Antwort oder Lösung für Fragen, Anliegen, Problemen oder Situationen, mit denen Familien meistens sehr kurzfristig konfrontiert sind.“

**Hilfestellung.** Fragen wie etwa... Wo bekomme ich Unterstützung bei der richtigen Schulwahl für mein Kind? Wer hilft uns, wenn es Probleme oder Konflikte im

(Schul-)Alltag gibt? Was kann ich tun, wenn mein Kind (im Internet) gemobbt wird? An wen wende ich mich bei Erziehungsproblemen? Wer berät mich, gibt mir Infos und Tipps, wenn mein Kind ständig vor dem Computer sitzt und sich zu viel mit Internet/sozialen Medien beschäftigt? Wie verhalte ich mich meinem Kind gegenüber, wenn ich mich von meinem Partner/ meiner Partnerin trenne? Wie finde ich das richtige Ferienpro-







**LH-Stv. Martina Berthold (3. v.r.) mit Kinder- und Jugendanwältin Andrea Holz-Dahrenstaedt (Mitte) und dem kija-Team stattete dem neuen Beratungszentrum im Pongau einen Besuch ab.**

lichster Beratungseinrichtungen werden (Betreuungs-) Defizite erfasst und analysiert. Es findet Beratung von Familien und MultiplikatorInnen über unterschiedliche materielle Förderungen und Beihilfen statt. Zusammengefasst gibt es dafür die online-Broschüre „Geld für die Familienkassa – Beihilfen und Förderungen“.

**Newsletter.** Für Veranstaltungen im Pongau und aktuelle Informationen in der Region rund um das Thema Familie, stellt Forum Familie Newsletter bereit. Anmeldungen dazu können über die Homepage erfolgen. „Mir ist es wichtig, Familien zu

gramm für mein Kind im Sommer? Wo und wie finde ich Kinderbetreuung für mein Kind? Gibt es Förderungen und Beihilfen für die Kinderbetreuung? Und viele weitere mögliche Beispiele, tauchen im Beratungsalltag auf. Für solche und ähnliche Fragen ist Forum Familie – Elternservice des Landes- die richtige Anlaufstelle. Oft wissen Eltern nicht, an welche Stelle sie sich mit Ihren Anliegen wenden sollen. Unbürokratisch und kostenlos haben Menschen jeglichen Alters die Möglichkeit vertraulich und anonym Informationen zu bekommen. Mit Fachwissen wird beraten oder an eine geeignete Hilfs- und Beratungseinrichtung verwiesen.

**Immer Up to date.** Um laufend auf dem aktuellen Stand für die Familien zu sein, setzt dies eine intensive Vernetzung mit sämtlichen Sozial- und Hilfseinrichtungen im Bezirk voraus. In familienrelevanten Netzwerken und Gremien wird Expertise eingebracht, initiiert oder moderiert. Mit Gemeinden werden Bedarfserhebungen und strategische Maßnahmenplanungen zum Ausbau und zur Weiterentwicklung der Kinderbetreuung (ge-

mäß § 5 des Kinderbildungs- und Betreuungsgesetzes 2019) durchgeführt und Lösungen zum Ausbau bzw. zur Umsetzung



**Landesrätin Andrea Klambauer und Schüler:innen der MS Mosshammer Bischofshofen. Sie sorgten für die musikalische Umrahmung beim Tag der offenen Tür.**

von Kinderbetreuung in Ferienzeiten gemeinsam gesucht. Anhand von Elterninitiativen, Anfragen aus der Bevölkerung und in Zusammenarbeit unterschied-

unterstützen und dort wo Fragen auftauchen, Lösungen bzw. einen gemeinsamen Lösungsvorschlag zu finden“, so Mag.a Sabine Pronebner-Kunz. ★



## KONTAKT

### Forum Familie Pongau

Mag.a Sabine Pronebner-Kunz  
 Ing.-Ludwig-Pech-Str.12  
 5600 St. Johann  
 Tel.: 0664 / 82 84 180  
 forumfamilie-pongau@salzburg.gv.at

### Online-Infos:

[www.salzburg.gv.at/forumfamilie](http://www.salzburg.gv.at/forumfamilie)  
 Like us on...  
[www.facebook.com/forumfamilie](https://www.facebook.com/forumfamilie)

***Kostenfreie  
Kinderbildung  
ausbauen!***

**SALZ-  
BURG  
KANN  
MEHR**





# Bildung hat **Vorrang**

**SPÖ.** Die Salzburger SPÖ im Landtag befasst sich seit Jahren intensiv mit den ersten Bildungseinrichtungen: Kleinkindgruppen und Kindergärten.

**D**er Anspruch der SPÖ ist es einerseits, die Bildung bestmöglich auf die Bedürfnisse der Kinder abzustimmen und auf gute Rahmen- und Arbeitsbedingungen für die Pädagog:innen zu achten. Der Fachkräftemangel ist bereits zu spüren. Andererseits kostet diese erste Bildung den Eltern immer noch viel Geld. In Zeiten der Teuerung und Inflation ein nicht zu unterschätzender Kostenfaktor! Für den SPÖ-Landtagsklubchef Michael Wanner hat Bildung Vorrang: „Kleinkindgruppen und Kindergärten sind die ersten Bildungseinrichtungen. Das verstaubte Bild der ‚Tanten‘



MODELFOTO: COLOURBOX/DE/1104

und ‚Betreuungsplätze‘ ist überholt. Im Landtag und darüber hinaus macht sich die SPÖ für eine kostenfreie und beste Bildung stark!“

**Erster Erfolg.** Der jetzt erreichte Gratiskindergarten am Vormittag sei nur ein erster Schritt, so Wanner: „Leider hat die konservative ÖVP eine kostenfreie Kinderbildung sehr lange blockiert. Umso besser, dass die SPÖ nun zumindest den gratis Vormittagskindergarten erreicht hat. Wir verlangen nun auch bessere Arbeits- und Rahmenbedingungen für das Personal und deutlich günstigere Kosten, idealerweise kostenfrei, für unsere ein- bis sechsjährigen Kinder!“ ★

**„Die SPÖ hat den gratis Vormittagskindergarten als ersten Schritt erreicht.“**

**Michael Wanner,** Klubvorsitzender SPÖ Salzburg



### Gewusst-wie-TIPP:

- ClimaTop Light 3 lässt die Sonne herein, die Wärmestrahlung aber nicht wieder hindurch.
- Bessere Dämmung erhöht die Glasoberflächentemperatur und wirkt so gegen raumseitigen Kondensatbefall.

## MODERNES

# RENOVIERUNGSGLAS

Renovierungsglas mit Wärmedämmung – ClimaTop Light 3.  
Energie- und Heizkosten senken dank 3-fach Energiesparglas.

- PASST FAST IN JEDEN FENSTERRAHMEN!
- Thermische Sanierung alleine mit Glastausch leicht gemacht.
- Die guten Fenster dürfen eingebaut bleiben.
- Die gelindeste Maßnahme, ohne Bauschmutz die Wärmedämmung erheblich zu verbessern.

## DREISCHEIBEN-ISOLIERGLAS

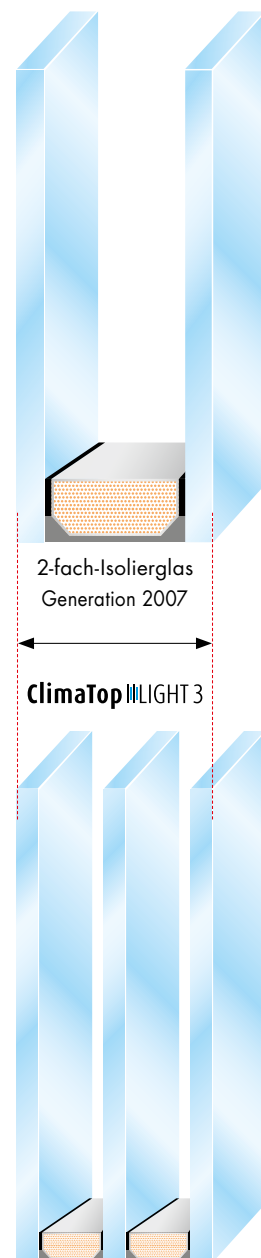
Dreischeiben-Isolierglas 24–32 mm  
U<sub>g</sub>-Nennwerte von 0,5–1,0 W/m<sup>2</sup>K  
bis 1000 x 2000 mm

### TOP-ANGEBOTE

Lassen sie uns  
miteinander reden!



„Ihr persönlicher Beitrag um Wohl  
unseres Planeten und ihrer Geldbörse“



GLAS AM  
BESTEN VON

**Z**  
**ZAND**  
GLASEREI

### Glaserei Zand

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