

PONGAU & ENNSTAL

NR. 163 • 28./29. APRIL 2022

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN **MAGAZIN**

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



**SPORTLICH IN
DEN FRÜHLING MIT
DER NEUESTEN
AUSRÜSTUNG**

INTERSPORT
SCHNEIDER

Lichter



Intersport Schneider gehört zu den führenden Sportfachgeschäften im Ennspongau. Bei Intersport Schneider finden die Kunden die neuesten Trends für die kommende Frühjahrssaison.

Das Team von Intersport Schneider freut sich auf Ihren Besuch!

FOTOS COVER: ANDREAS BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



**VISIONÄRE:
GENIAL GAGA?**

**ELON
MUSK**

**GRETA
THUNBERG**

**BILL
GATES**

**DER HOCHKÖNIGMAN
DIE VORBEREITUNGEN**

NR. 163 • 28./29. APRIL 2022

PONGAU & ENNSTAL

weekend

MENSCHEN * FAKTEN * EMOTIONEN

MAGAZIN



**KÜNSTLERIN
SABRINA WALCHER**



**INTERESSANTE
FAKTEN UM DEN
MUTTERTAG**



GRILLTRENDS 2022

ÖSTERREICHISCHE POST AG · POSTVIGELT BAR BEZAHLT, BPA 5600 · ST. JOHANN, RM 114039077K

Christian und
Richard Resch
Wohnstudio Resch



„Gerne beraten wir Sie bei
einem persönlichen Termin
in unserem neuen Wohnstudio
in der Hauptstr. 64!“



WOHNSTUDIO RESCH

Individuelle Küchen für jedes Budget

MIT STARKEN PARTNERN. Seit über 30 Jahren vertraut das Wohnstudio Resch auf DAN Küchen.

Seit über 30 Jahren verbindet das Wohnstudio Resch ein enges Band mit vielen seiner Lieferanten, sodass sich aus einer geschäftlichen Beziehung oft auch enge Freundschaften entwickelt haben. Eine enge Partnerschaft, auf die Christian und Richard

besonders stolz sind, ist die zu DAN Küchen, ein Hersteller, der in ganz Österreich vertreten ist und dessen Produkte überall anders ausgeführt werden. So lassen sich ganz individuelle Wünsche umsetzen, egal ob im Einstiegs- oder im hochwertigen Segment. Mit ihren 18mm

Korpusen und Blumbeschlägen erreicht der Hersteller eine unglaubliche Qualität zu Preisen, die in der Branche zumeist unerreichbar bleiben. Das Holzdekor kann, muss aber nicht von DAN verwendet werden, so ist Ihre Küche immer ein Unikat, z.B. mit einer Dekton Arbeits-

platte von Cosentino, der Firma Herzgssell in Altenmarkt oder eine Quooker Heißwasser-Armatur. Ihre Küche wird IHRE individuelle Küche. Für Ihren persönlichen Beratungstermin empfehlen Christian und Richard eine telefonische Terminvereinbarung vorab. ★

EINZIGARTIGES WOHNDESIGN



DIE NR.1 IN ÖSTERREICH
DANKÜCHEN

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

WOHNSTUDIO RESCH
planen mit Idee

Info- Plattform

Mit „Lokaleinkaufen.at“ haben wir eine Initiative ins Leben gerufen, um unserer regionalen Wirtschaft zu helfen.

Um unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten und zu unterstützen ist es wichtig weiterhin regional einzukaufen. Auch wir haben uns Gedanken gemacht wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform miteingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen

Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unternehmen welchen Service bietet. In der ersten Woche konnten wir uns bereits über 3.000 Besucher freuen. Inzwischen hat die Plattform etwa 200 Einträge in den meisten Orten der Region und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. Unser Verkaufsmitarbeiter Franz Quehenberger steht Ihnen jederzeit beratend zur Seite unter franz@pongaumagazin.at oder **Tel: +43 (0) 660 / 723 00 11.**



MARKISEN

LIENBACHER

Wohlfühlen mit Licht und Sonne

St. Johann neben Dieselkino
Tel. 06412 / 8952
www.lienbacher.info

Großer
**SCHAU-
RAUM**



LA DONNA
DESSOUS UND BADEMODEN

Anita
SINCE 1886

Ihr A-G Cup
Spezialist

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

INHALT

08 SERIE
Grilltrends 2022

16 SERIE
Künstlerin
Sabrina Walcher

26 MUTTERTAG
Interessante Fakten

36 SERIE
Blick in die Küche
Cool Mountain

46 COVERSTORY
Erfindungsreich
Verrückt oder Visionär?

52 MOTOR
Hightech
Hybrid: HR-Wau!

56 LEBENSART
Der Hochkönigman
Die Vorbereitungen

BEILAGEN
In dieser Ausgabe
finden Sie auch eine Beilage
der Firma Raumausstatter
Handlechner

Die nächste Ausgabe des
**WEEKEND
MAGAZIN PONGAU**
erscheint wieder
am 09.06.2022
www.pongaumagazin.at

Impressum: Medieninhaber & Herausgeber: SiScorn Verlagsgewerbe KG, Satzachsiedlung 14, 5600 St.Johann/Pg., Fax: 0664 / 77 153 14 28. **Auflage:** 39.000 Stück. **Redaktion:** Andreas Boltl 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:** SiScorn Verlagsgewerbe KG. **Vertrieb:** Österreichische Post AG. **Druck:** Radin Print, HR-10431 Sveta Nedelja. Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter www.weekend.at und www.pongaumagazin.at abgerufen werden. *



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

Happy Birthday!
BIG BOSS

Ein halbes Jahrhundert! – das darf Dich nicht schrecken, es gibt noch so vieles zu entdecken!
Werde nicht „alt“ – nur reich an Jahren, Glück und Freude sollst Du nur erfahren, und bleib' gesund, ohne Beschwerden, dann kannst Du leicht noch 100 werden!

Lieber Holger, Dein Weekend Magazin Pongau & Ennstal Team wünscht Dir alles Gute zu Deinem 50. Geburtstag!



*Alles
Liebe
Christine*

*Alles
Liebe
Christine*

Christine



FOTOS: PRIVAT

**GUTSCHEINE
ONLINE VERKAUFEN**




**+print@home
+Sofortiger Cash
+Provisionsfrei**

ab Euro
19,90
im Monat

www.gutschein.software

**WEBSITES
MARKETING
WERBUNG**



vlach.digital



HIGH-END COMPUTERTOMOGRAPH
Im Kardinal Schwarzenberg Klinikum in Schwarzach wurde vor kurzem ein hochmoderner neuer Computertomograph (CT) in Betrieb genommen. Patienten des Pongauer Spitals profitieren ab sofort von Untersuchungen mit höherer Geschwindigkeit, höherer Bildqualität und geringerer Strahlenbelastung. Das High-End-Gerät ermöglicht zudem die Bildgebung in 4D-Qualität und damit die räumliche Erfassung von Gewebe über eine variable Zeitachse. So können beispielsweise Tumore, die Durchblutung des Herzmuskels oder die betroffenen Gehirnregionen bei einem Schlaganfall exakt bestimmt und die Patienten noch rascher einer gezielten Therapie zugeführt werden. Das Klinikum hat mehr als eine Mio. Euro in den neuen CT investiert.

FOTO: KARDINAL SCHWARZENBERG KLINIKUM / GERHARD SCHIEL

PATENTED



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

IN UNSEREM **SCHAURAU**M



WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Schattau 38, 5622 Goldegg

Tel.: 06415/8470, info@gfrerer-kuechen.at

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

www.gfrerer-kuechen.at

G **GFRENERER**
KÜCHEN & QUALITÄTSMÖBEL



Grilltrends 2022

KEINE LANGEWEILE AUF DEM GRILL. Die Grillsaison steht in den Startlöchern und auch dieses Jahr gibt es wieder zahlreiche neue Trends, mit denen die Grillerei alles andere als langweilig wird!

Fleisch bleibt natürlich auch dieses Jahr die Nummer Eins auf dem Grill, aber auch gegrilltes Gemüse erfreut sich immer mehr an Beliebtheit. Vegetarisches Grillen ist so angesagt wie nie zuvor. Viel experimentiert wird 2022 auch bei den Marinaden. Für alle die gerne Ausprobieren gibt es eine Auswahl an neuen Grill-Arten, wie der

Fennek-Grill, der Hybrid-Grill oder der Kamado-Grill.

Veggie-Grillen. Gegrilltes Gemüse und Obst sind der Renner. Dabei sind Paprika, Zucchini und Tomaten besonders beliebt. Aber auch Obst eignet sich durchaus auch zum Grillen. Dazu zählen Bananen, Erdbeeren oder Ananas. Aber es gibt noch viele weitere Variatio-

nen, die sich perfekt zum Rosten eignen. Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden, deshalb lohnt es sich etwas zu experimentieren und verschiedene Sorten auszuprobieren. Besonders gegrillte Süßkartoffeln sollte man ausprobiert haben, am Besten mit einem Avocado-Dip oder einer Joghurt-Sauce. Auch Porree oder Karotte eignen sich gut für den Grill. Dabei sollte man nicht die Wurzeln vom Gemüse entfernen, denn diese sorgen später für einen leicht rauchigen Geschmack.

Karotten-Hotdog. Der sogenannte Karotten-Hotdog ist ein kleiner Geheimtipp. Die Karotten werden dafür einen Tag vorher geschält, leicht gesalzen und in einen Gefrierbeutel gegeben. Die Karotten über Nacht einfach einfrieren und am nächsten Tag wieder auftauen. Die Konsistenz der Karotten ist dann gummiartig. Die aufgetauten Karotten dann einfach grillen und anschließend wie eine Wurst mit Krautsalat, Senf und Röstzwiebeln in einem Brötchen anrichten.

Gegrillte Porree-Stange.

Die Porree-Stange einfach auf den Grill legen und warten bis sie schwarz wird. Den grünen Teil vom Lauch vorher wegschneiden. Die schwarze Verfärbung der Porree-Stange vorsichtig abpellen, mit Salz und Olivenöl einfach würzen.

Grillen für Fleischtiger.

Fleisch gehört für die meisten zum Grillen einfach dazu. Derzeit sind besondere Fleischsorten, wie zum Beispiel Aged Beef oder Iberico-Schwein sehr beliebt. Klassiker wie Rinderfilet oder Rib Eye Steak dürfen aber dennoch auf keinem Grill fehlen. Sogenannte Secondary >>





EXPERTENTIPP



Marco Voithofer
Gärtnermeister
Maschinenring

Bienenwiesen oder Bienenweiden sind nicht nur schön anzuschauen, sondern sie bieten Bienen und anderen Insekten einen geschützten Lebensraum und ein breites Nahrungsangebot. Egal ob Gemeinde, Hotel, Landwirt oder Privatgarten – jeder kann einen Teil seiner Grünfläche zur Bienenwiese umfunktionieren. Am besten nützen Sie Saatgut mit einer Wildblumenmischung aus Österreich. Für eine Fläche von 10 m² sollten sie ca. 30 g Saatgut verwenden. Die beste Phase zur Anlage ist zwischen April und Juni. Informationen unter www.bienenwiesn.at/salzburg

Begrünte Dächer & Fassaden

GARTENTRENDS 2022. Der Frühling rückt näher und somit auch die Zeit, in der man den Feierabend oder das Wochenende wieder im eigenen Garten verbringen kann. 2022 liegen u. a. Dachbegrünungen im Trend.

Begrünte Dächer und Dachgärten stellen neuen Lebensraum für Mensch und Insekten dar und auch aus bautechnischer Sicht gibt es einen entscheidenden Vorteil. Die Dachkonstruktion wird auf diese Weise vor UV-Strahlen und starker Witterung wie Regen und Hagel geschützt.

diese einige Vorteile. Neben der schönen Optik eines „Wiesendachs“ nehmen diese viel Wasser auf und sorgen für weniger Wasser in den Kanalsystemen. Bei einer Dachfläche von etwa 1.000 Quadratmetern bedeutet dies pro Jahr etwa 350.000 Liter weniger Wasser, die im Kanal landen. Wer eine Photovoltaikanlage hat, darf bei einem begrünten Dach mit mehr Leistung rechnen, da ein kühlender Effekt eintritt.

Dächer können übrigens bis hin zu einer 45-Grad-Neigung begrünt werden. Möglich sind auch richtige Gärten auf Flachdächern. „Bei Intensivbegrünungen verwendet man ein spezielles und genormtes Dachsubstrat. Auf diesem kann dann alles umgesetzt werden, was auch am Boden möglich ist. Man kann somit am Dach Bäume pflanzen, Wege anlegen und Lauben aufstellen. ★

Vorteile. Was die Dachbegrünungen angeht, bieten

ANZEIGE FOTOS: MASCHINENRING, SHUTTERSTOCK



Erfüllen Sie sich Ihren Traum vom schönen Garten!

- ▶ Beratung & Pläne
- ▶ Beete & Rasenflächen
- ▶ Bäume, Hecken & Sträucher
- ▶ Schwimmteiche & Bio-Pools
- ▶ Biotope & Bachläufe
- ▶ Natursteinmauern & Holzterrassen
- ▶ Wegebau & Zäune
- ▶ Baumpflege & Baumfällungen

Maschinenring Salzburg - mit 5 Standorten ganz in Ihrer Nähe, T 059 060 500, salzburg@maschinenring.at, www.maschinenring.at

Die Profis vom Land



Maschinenring

BAD
WOHNEN
KÜCHE



unsere steine
erzählen geschichten
für orte mit bedeutung

herzgsell
Marmor Stein & Form

ennspark 1
5541 altenmarkt
+43 6452 7322
office@herzgsell.at
www.herzgsell.at



Cuts liegen auch in diesem Jahr auf dem Rost. Dazu zählen Teilstücke vom Rind, wie etwa das Hanging Tender oder das Tomahawk-Steak. Auch Spieße, egal ob mit Fleisch oder Gemüse runden das Grillfest ab.

Coffe-Rub. Natürlich muss ein gutes Stück Steak auch gut mariniert werden. Und auch hier wird fleissig experimentiert. Besonders angesagt ist derzeit der „Coffee-Rub“. Dieser besteht unter anderem, wie der Name schon erraten lässt, aus 2 EL Kaffeepulver. Gemischt wird das Ganze mit 2 EL Meersalz, 2 EL gemahlener Knoblauch, 2 EL Paprika, 1 EL Pfeffer, 1 EL gemahlener Koriander, 1 EL gemahlene Zwiebel, 1 EL Chili-Pulver und 0,5 TL Cayenne-Pfeffer. Der Coffee-Rub passt hervorragend zu Rind oder Lamm. Am besten das Steak bereits am Vortag damit gut einreiben und in Frischhaltefolie einwickeln.

Grill-Arten. Die drei neuesten Griller-Modelle sind der American Smoker, der Kamado-Grill und der Fennek-Grill. Beim American Smoker liegt das Grillgut nicht direkt über der Flamme, statt dessen wird in Heißluft oder Rauch gegart. Neuartige Hybrid-Grills kannst du entweder mit Kohle oder Gas verwenden, aber auch eine gleichzeitige Nutzung ist möglich. Der Kamado-Grill ist ein Keramik-Grill, der weitaus mehr Möglichkeiten als ein herkömmlicher Grill bietet. Neben dem regulären Grillen kann darauf auch gebacken, gekocht, geräuchert, gegart oder gewokt werden. Der Fennek-Grill bietet die Möglichkeit, an den verschiedensten Orten zu jeder Zeit zu grillen, denn er kann ganz einfach überall mit genommen werden. ★





WIN



WIN

**NEU
KUNDEN
BONUS***

30 Euro Spielguthaben und Willkommensmenü!

WINWIN
MEHR ALS EIN GEWINN

WINWIN Bischofshofen, Salzburger Straße 30

CASINOS AUSTRIA



**österreichische
LOTTERIEN**



Spiele mit Verantwortung: smv.at

winwin.at

*Nur gültig für neuregistrierte Gäste. Mindestalter 18 Jahre. Infos & Einlösebedingungen unter winwin.at/neukundenbonus



Andere Länder andere Grill-Sitten

GRILLEN IN TAIWAN. Grillen gehört bei uns zum Sommer einfach dazu, aber wie sieht das in anderen Ländern aus? Sinyi Huang, vom Chinarestaurant Lotus in St. Johann im Pongau verrät, wie es in Taiwan aussieht. Ihre Familie stammt ursprünglich aus Taiwan und die gebürtige Pongauerin kennt die dortigen Traditionen.

Auch in Taiwan ist Grillen ein absolutes Muss aber auch ein so-

ziales Spektakel, um sich zu treffen und zu feiern. Dabei gibt es sehr unterschiedliche Arten, wie und wann man grillt. „In Taiwan gibt es grob drei verschiedene Versionen des Grillens: Die Nachtgrillstände mit frisch gegrillten Speisen, im Restaurant direkt am Tisch zum selber grillen und natürlich zuhause im kleinen

oder großen Freundes- oder Familienkreis.“, schildert Sinyi.

Die Nachtstände. Anders als bei uns hier gibt es in Taiwan nächtliche Essensstände, an denen frisch gegrillt oder verzehrfertig vorgegrillt wird. Bei diesen Streetfoodständen kann man bei der Zubereitung

des frischen Grillguts meistens selbst zusehen und das fertige Essen frisch vor Ort genießen oder nach Hause mitnehmen.

Grillen am Tisch. Wer gerne in ein Restaurant geht kann dort auch selbst direkt am Tisch grillen. Diese Art des Grillens findet auch mehr und mehr Beliebtheit hier bei uns und wird immer häufiger in Asia-Restaurants angeboten. In Taiwan ist dies eher selbstverständlich.

Grillen zuhause. In Taiwan wird das Grillen zuhause schnell zum volkstümlichen Ritual mit traditioneller Kleidung, wie ➤

„In Taiwan wird das Grillen zuhause schnell zum volkstümlichen Ritual mit traditioneller Kleidung, wie es bereits die Ureinwohner trugen. Dann wird ein riesiger Topf eingeheizt, auf dem sich ein großes Grill-Gitter befindet. Hier wird dann das unterschiedlichste Grillgut zubereitet. Das Essen wird in Taiwan allgemein sehr gerne zelebriert.“

Sinyi Huang, Chinarestaurant Lotus in St. Johann i.Pg.

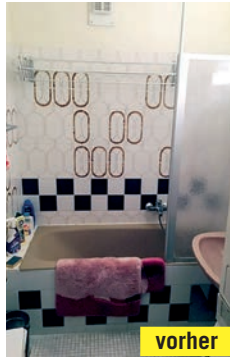




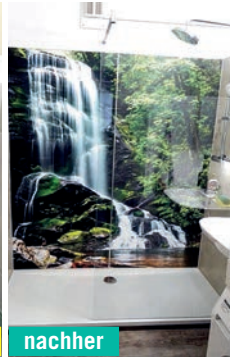
vorher



nachher



vorher



nachher

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

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR 07.30 - 12.00 Uhr

MO-DO 13.00 - 17.00 Uhr



Terminvereinbarung:

06546 / 21133

oder online unter

www.bazuba.at

Wanne raus – Dusche rein

BAZUBA. Schnell & bequem zum modernen Bad mit Dusche.

Sie möchten mehr Platz im Bad und Ihre alte Badewanne soll zur modernen Dusche werden? Dank moderner Materialien und innovativer Technik kann bazuba ohne aufwändige Installationsarbeiten in kurzer Zeit Ihre bestehende Badewanne in eine attraktive und großzügige Dusche „verwan-

deln“. Ihre alte Badewanne wird schmutz- und lärmarm entfernt und an gleicher Stelle wird eine bequeme, extragroße & leicht begehbare Duschtasse mit besonders flacher Einstiegshöhe eingesetzt. Die Wände im neu gestalteten Duschbereich werden mit attraktiven und pflegeleichten Designpanels wasserdicht ver-

kleidet und der Übergang zur Fliesenwand fachgerecht abgedichtet. Die Glasabtrennung oder Duschkabine entsteht nach Ihren Wünschen und hochwertige Armaturen runden das moderne Erscheinungsbild ab. Ob erfrischend modern oder etwas klassischer – Sie haben jede Gestaltungsfreiheit im Design. ★

ANZEIGE FOTOS: STÜCKELSCHWAIGER

Wanne Raus Dusche Rein

Ohne aufwendige Umbauarbeiten
zur Ihrer barrierefreien Dusche

WIR BIETEN

- Umbau innerhalb 3 Tagen
- Ohne Abschlagen der Fliesen
- Zum attraktiven Preis
- Alles aus einer Hand



Martin Stückelschwaiger informiert Sie kostenlos und unverbindlich.



**Kostenlose
Beratung:
06546 - 21133**

SCHNELL • SAUBER • PFLEGELEICHT

www.bazuba.at • 5672 Fusch an der Glocknerstraße

bazuba



es bereits die Ureinwohner trugen. Dann wird ein riesiger Topf eingezehzt, auf dem sich ein großes Grill-Gitter befindet. Hier wird dann das unterschiedlichste Grillgut zubereitet. Schnell wird so ein Grillen zu einer Zusammenkunft mit vielen Leuten. Man sitzt dabei nicht wie hierzulande brav am Tisch sondern versammelt sich am Grill, isst im

stehen und unterhält sich. Aber auch im kleinen Stil wird gerne zuhause gegrillt. Dann kommen kleinere Grillpfannen oder mobile Alugrills zum Einsatz. Hier gibt es auch die unterschiedlichsten Modelle.

Was kommt auf den Grill? Wie auch hierzulande landet natürlich auch Fleisch vom Rind,

Schwein oder die Hühnerkeule auf dem Grill. Aber was noch wichtiger ist beim Grillen, ist das Seafood. Egal ob Tintenfisch, Krabben, Garnelen oder Fisch, in Taiwan sind Meeresfrüchte immer mit am Grill. Auch Mais erfreut sich großer Beliebtheit, egal ob Natur oder mit einer süßlichen Soja-Barbecue-Marinade. Dazu gehören auch gefüllte

Bambusgefäße, in denen Reis, Fleisch und Gemüse gegart wird. Auch Würstchen kommen auf den Grill, jedoch anders verarbeitet als bei uns, denn geschmacklich sind sie eher süßlich. Wer einmal nach Taiwan kommt, darf ein traditionelles Grillen auf keinen Fall versäumen. ★

FOTOS: PRIVAT, ADOBE STOCK



REGION SCHLADMING-DACHSTEIN KÜRTE HELDEN DER SAISON

Einen ganz besonderen Teambuilding-Event ließ sich der Tourismusverband Schladming-Dachstein für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der touristischen Betriebe der Region zum Abschluss einer herausfordernden Wintersaison einfallen: Am 28. März trafen sich 25 teilnehmende 2er-Teams auf der Tauernalm in Rohrmoos zur großen Challenge "Helden der Saison". Sie matchten sich in spannenden Disziplinen wie Bobfahren, Bierdeckelhaus-Bauen, Leitergolf spielen und einem kniffligen Quiz über die Region. Am Ende eines lustigen Tages freuten sich die Gewinnerinnen Sofia Kraiter und Julia Perner vom Team 2 der Weitmoosalm über ein Preisgeld von 500 Euro.



FOTO: SCHLADMING-DACHSTEIN



FOTO: SMS ALTENMARKT

AKTION „SAUBERES SALZBURG“

Auch in diesem Schuljahr waren die Schüler*innen der SMS-Altenmarkt wieder unterwegs, um im Rahmen der bundeslandweiten Aktion „Sauberes Salzburg“ Müll in der Marktgemeinde Altenmarkt zu sammeln. Nicht nur die Sauberkeit der Umgebung stand im Blickfeld dieser Idee, sondern auch natürlich ein klares Bewusstmachen der jungen Generation, dass man auf seine Umwelt zu achten hat bzw. Müll nicht einfach achtlos wegwerfen soll.

Sommer in Bad Gastein

KULTUR- & NATURGENUSS. Der Früh-Sommer in Bad Gastein lässt die Herzen von Kultur- und Naturliebhabern höherschlagen und bietet einzigartige Erlebnisse abseits des Alltags.

Am Pfingstwochenende geht es mit „Veronika der Lenz ist da“ von 3.-5. Juni auf eine Zeitreise zurück in die „Goldenen 20er Jahre“. Ganz im Stile der damaligen Zeit werden Abendkonzerte im Wiener Saal, in der Villa Excelsior und im Kaiserhof Hapimag u.a. von Sir Henry de Winter und Karl Neukauf präsentiert. Beim Tanztee am Sonntag können die Zuseher selbst das Tanzbein zu Foxtrott & Co schwingen

Kurorchester Bad Gastein. Am 18.6. startet das Kurorchester Bad Gastein in die Sommersaison. Drei bis vier Mal wöchentlich gibt es bis 5.9. die beliebten Kurkonzerte zu hören. Diese einzigartige Tradition geht bis ins 19. Jahrhundert zurück und erfreut die Gäste noch heute mit schwungvoller Unterhaltungsmusik.

Bergsteiger Camp. Für jene, die sich zu Beginn der Wandersaison auf die Besteigung ihres

ersten 3000ers vorbereiten wollen, ist das Bergsteiger Camp von 1.-3. Juli zu empfehlen. Inhalte sind neben dem Gehen und Klettern am kurzen Seil auf den Graten auch Gletscherkunde, Steigeisen- und Seiltechnik. Von der Tourenplanung bis zur Spaltenbergung werden alle Inhalte möglichst praxisnah geschult und geübt.

Kulinarischer Almospaziergang. Ab 1. Juli findet auch wieder der beliebte

Kulinarische Almospaziergang in Sportgastein statt, bei dem man in der Kleingruppe Schritt für Schritt von Gang zu Gang wandert und dabei regionale Schmankerl genießt. Insgesamt gibt es 6 Termine und die Teilnahme kostet € 49,- pro Person. ★

INFOS

KTVB Bad Gastein
badgastein@gastein.com,
Tel.: +43 6432 / 3393 560
www.gastein.com



Künstlerin

Sabrina Walcher

SCHLADMING. Nahe verwandt dem Photorealismus präsentieren sich die Portraits der Künstlerin Sabrina Walcher aus Schladming. Dabei arbeitet Sabrina weniger mit dem Pinsel, als mit dem Malmesser. Die damit aufgetragenen Schichten entwickeln ein Eigenleben und lassen die Portraitierten plastisch und lebendig wirken.

Weekend: Sabrina, woher kommst du und wie bist du zur Malerei gekommen?

Sabrina: Ich wurde 1980 in Schwäbisch Hall / Baden Württemberg geboren. Heute lebe ich mit meinem Mann und unserer Tochter in Schladming. Das Malen und Zeichnen begleiteten mich aber schon mein Leben lang. Im Vergleich zu anderen habe ich aber nie aufgehört zu malen und es wurde relativ früh klar, dass die Kunst und das kreative Schaffen meine Ausdrucksweise ist.

weekend: Hast du dafür Ausbildungen gemacht oder Workshops besucht?

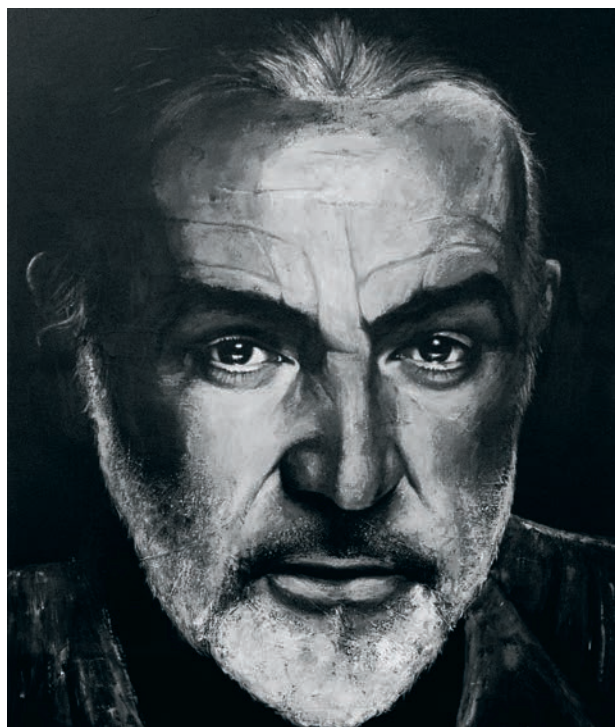
Sabrina: Als Autodidaktin habe ich mir meine Fähigkeiten durch Experimentieren und viele Jahre des

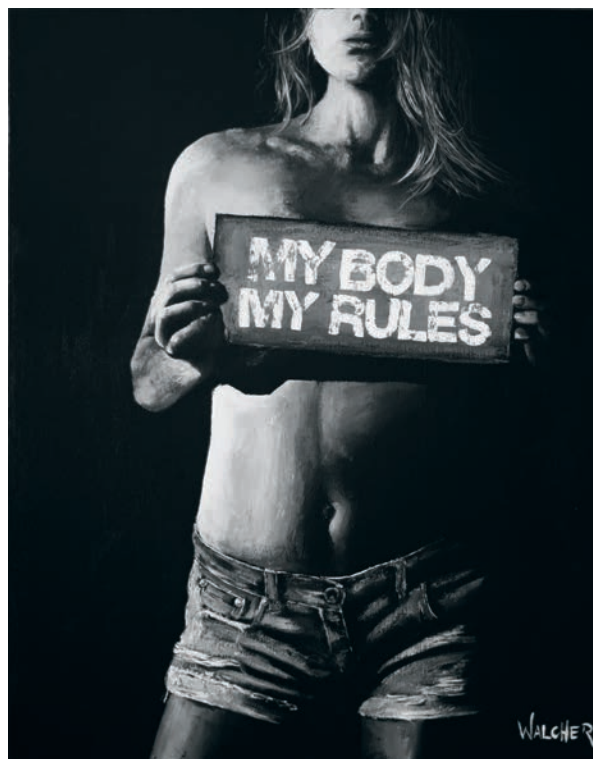
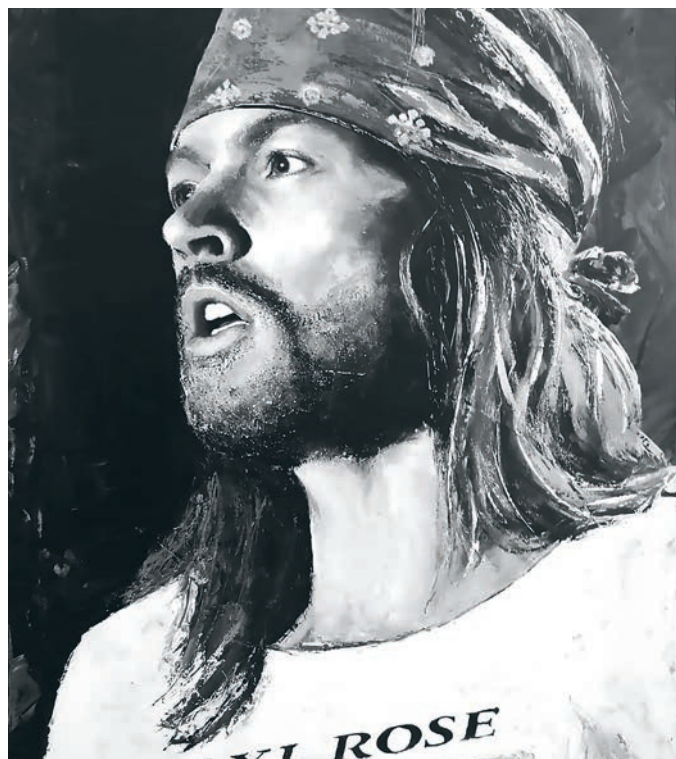
Übens angeeignet. Außerdem hat sich die kreative Arbeit, das Zeichnen und Malen während sämtlicher

Aus- und Weiterbildungen, u.a. zur Tischlerin, wie ein roter Faden durchgezogen. Die Faszination für Körper und Portraits wurde dann tatsächlich während eines Seminars für Aktmalerei entfacht!

weekend: Was drückst du mit deinen Bildern aus? Was willst du darstellen?

Sabrina: Die Malerei ist für mich eine natürliche Form des Selbstaudrucks, weil sich Farben und Pinselstriche ausdrucksstärker anfühlen als Worte. Die Inspiration für meine Arbeit schöpfe ich aus dem Leben, sei es eine Kindheitserinnerung oder die manchmal komplizierte Gefühlswelt. Authentizität, Freiheit, Lei-





denschaft und Individualität sind einige der zentralen Werte, die meine Kunst leiten. Indem ich Kunstwerke schaffe, die auf meiner persönlichen Philosophie beruhen, lade ich die Betrachter dazu ein, ihre eigenen Werte zu überprüfen und herauszufinden, ob diese noch stimmig und echt sind. Unser modernes Leben ist oft geschäftig und beängstigend; es ist leicht, durchs Leben zu gehen, ohne die tieferen, erfüllenden Seiten unserer Persönlichkeit zu erwecken. Meine Kunst konzentriert sich auf die Kraft des authentischen Ausdrucks und der Emotionen. Sie inspiriert die Menschen dazu, in sich selbst zu gehen und die einzigartigen Ideen und Ausdrucksformen zu entdecken, die sie mit der Welt teilen wollen.

weekend: Welche Techniken verwendest du?

Sabrina: Ich verwende hauptsächlich schwarz-weiße Farbe und Malmesser, um meine Erfahrungen und Werte zu ka-

nalisieren und Kunstwerke zu schaffen, die diejenigen inspirieren, die sie betrachten. Durch einen minimalistischen Farbsatz wirken meine Arbeiten einerseits sehr distanziert und erhalten gleichzeitig eine ungeahnte Tiefe. Diese Reduktion bewirkt eine seelenvolle Lebendigkeit, ohne aufdringlich zu sein. Kunst kann uns an das erinnern, was uns wichtig ist; ein Bild kann Mut, Liebe oder Zuversicht in uns wecken. Indem ich Motive auswähle, die mich inspirieren, und ihre einzigartige Existenz in einem direkten Stil darstelle, kommen die reichen Qualitäten zum Vorschein, die sie zu dem machen, was sie sind.

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

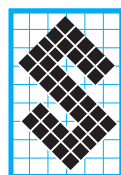
Sabrina: Ja natürlich! Wäre ja auch schade um die Arbeiten, wenn sie dann in irgendeiner Ecke verstauben würde. Seit einigen Jahren fertige ich auch regelmäßig Auftragsarbeiten für Restaurants, Geschäfte und an-

dere Einrichtungen aber auch für private Kunstliebhaber und Sammler an. Einige dieser Arbeiten sind

auch auf meiner Internetseite zu sehen.

weekend: Wo stellst du >>

TRENDS



FLIESEN - MARMOR - KACHELÖFEN
SENDLHOFER KG

HANDEL UND VERLEGUNG

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



SERIE



deine Arbeiten aus, wo kann man sie bewundern und welche Erfolge konntest du schon feiern?

Sabrina: Inzwischen stelle ich seit fast einem halben Jahrzehnt regelmäßig in Gruppen- und Einzelausstellungen aus. Ein Highlight ist für

mich immer eine internationale Ausstellung wie bereits in New York, der Schweiz und natürlich bei uns in Österreich. Meine Werke und Auftragsarbeiten befinden sich inzwischen in einigen privaten Sammlungen, aber auch in öffentlichen Einrich-

tungen. Meine erste Einzelausstellung hatte ich 2015 im Hotel Brunner in Schladming. 2017 folgte eine Einzelausstellung im Sporthotel Royer in Schladming, in Verbindung mit den Special Olympics World Winter Games. Meine erste Ausstel-

lung in New York war 2018 die Digital Exhibition der New York Artweek Artbox. Projects. 2019 durfte ich erneut im Hotel Brunner ausstellen und nahm bei der Digital Exhibition Zürich 1.0 Artbox. Projects teil. Letztes Jahr war ich Teil der Group



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



ZUR PERSON

Sabrina Walcher

Malererin

- Schladming
- sabrinawalcher.art@gmail.com
- +43(0)664 / 91 92 107
- www.instagram.com/sabrinawalcher_art
- www.facebook.com/sabrinawalcherart
- www.sabrinawalcher.com

Exhibition van der Plas Gallery in New York. Außerdem sind meine Arbeiten in den Onlinegalerien www.singulart.com und www.saatchiart.com vertreten.

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

Sabrina: Ich arbeite momentan an verschiedenen Projekten. Die nächste größere Soloausstellung beginnt am 15. Juni 2022 im Arte Hotel Krems. Details dazu folgen natürlich auf meinen Social Media Kanälen demnächst. Außerdem arbeite ich auch an Auftragsarbeiten für Privatkunden sowie Unternehmen. ★

BÜRGERMUSIK
ST. JOHANN
IM PONGAU



1. Muttertags- Wunschkonzert

DER BÜRGERMUSIK ST. JOHANN IM PONGAU UND DES NEU GEGRÜNDETEN BÜRGERMUSIK JUGENDORCHESTERS

SONNTAG, 08.05.2022
10:00 UHR
IM KULTUR- & KONGRESSHAUS

Im Anschluss kann ein Muttertagsmenü, ausschließlich auf Vorbestellung bei Christian Teppan 0664 / 300 09 98 bestellt werden.

EINTRITT FREI!



ERDBEWEGUNG
/// ASTER
0664 / 456 34 86

ERDBEWEGUNG.
TRANSPORTE.
VERLEIH.

Da bewegt sich was!

Erdbelegung Aster GmbH | 5602 Wagrain
0664 / 456 34 86 | www.erdbewegung-aster.at



Die Königin-der Blumen

KRÄUTERHERZ. Die Rose „Königin der Blumen“, das Symbol für Liebe, Harmonie und Schönheit! Ob Wildrose oder Edelrose, kaum jemand, der sich nicht an einer der zahlreichen Rosensorten erfreuen kann. Als Gartenbepflanzung und im Blumenstrauß kennen sie die meisten. „Die Rose öffnet das Herz“, heißt es so schön. *Von Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach*

Doch die Rose ist weit mehr als „nur“ eine schöne und duftende Blüte. Sie findet auch in der Naturheilkunde, in der Naturkosmetik, als Räucherwerk und auch kulinarisch vielfältige Verwendung.

Ihre Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe wirken beispielsweise zusammenziehend, wundheilend und entzündungshemmend. Die Rose wird daher in der Volks- und Naturheilkunde bei leichten Durchfallerkrankungen, Magen-Darm-Verstimmungen aber auch bei Entzündungen im Mund-

und Rachenraum eingesetzt. Das wertvolle ätherische Öl der Rose, hauptsächlich aus der duftenden Damaszener-Rose gewonnen, wirkt hautpflegend, entzündungshemmend, pilzwidrig aber auch harmonisierend, entspannend, erheiternd und „Herzöffnend“. Aus mehr als 400 natürlichen Bestandteilen setzt sich das ätherische

Öl der Rose zusammen. Zur Gewinnung von ca. 250ml ätherischem Rosenöl sind in etwa 1000 Kilogramm (!) an Rosenblüten und unzählige Arbeitsstunden notwendig, aber auch der zeitlich beschränkte Erntezeitpunkt ist für die gute Qualität ausschlaggebend. So ist der hohe Preis von qualitativ hochwertigem Rosenöl besser zu verstehen. Bitte nicht mit Rosenwasser verwechseln, welches beispielsweise in der Arabischen Küche Verwendung findet und für wenige Euro zu bekommen ist. Dazu ein Tipp: Rosenwasser kann nicht nur in der Küche verwendet werden, es ist als Gesichts- und ➤

„Die Rose findet auch in der Naturheilkunde, in der Naturkosmetik, als Räucherwerk und auch kulinarisch vielfältige Verwendung. Ihre Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe wirken beispielsweise zusammenziehend, wundheilend und entzündungshemmend. Sie wird daher bei leichten Durchfallerkrankungen, Magen-Darm-Verstimmungen aber auch bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt.“

Karolina Hudec, zert. Kräuterpädagogin aus Mühlbach am Hochkönig



Energiegeladen in den Frühling!

ALPENTHERME GASTEIN. Jetzt ist die ideale Zeit, um die Lebensgeister in Schwingung zu versetzen. Wie's geht? In der Alpentherme Gastein ganz entspannt.



Zeit für Elementares. Unser Rezept gegen Frühjahrsmüdigkeit? Eine große Portion belebendes Thermalwasser, verpackt in zwei außergewöhnlichen Thermalwasser Badeseen. Man füge eine Prise imposante Berge dazu, jede Menge Aufguss-Erlebnisse und viele erholsame Momente. Voilà, fertig ist die perfekte Wellness-Auszeit abseits des

Alltags in der Alpentherme Gastein.

Zeit für Echtes. Der See ruft. In der Alpentherme schon ab Anfang Mai. Da laden die beiden Thermalwasser Badeseen schon wieder zum Schwimmen im Freien ein. Und natürlich zum Sonne tanken auf unseren hölzernen Stegen, wo die Frühlingssonne so herrlich auf der Haut prickelt. Rundum Bergblick auf die Gipfel der

Hohen Tauern inklusive. Gefüllt sind unsere Seen übrigens mit echtem Gasteiner Thermalwasser. Chlor gibt's hier nicht – darum sind sie auch so beliebt bei Menschen mit empfindlicher Haut!

Tipp: Unsere Thermen-Woche ist wieder da! Montag ist Beauty-Tag mit -10% in der Beauty World. Dienstag ist Vital-Tag, das heißt günstiger Eintritt für

Seniorinnen & Senioren. Am Mittwoch ist Fitness-Tag mit -50% für alle, die Therme & Fitness kombinieren möchten. Von Donnerstag bis Sonntag warten die Sauna-Show-Tage, Freitag & Samstag sind Kinder-Tage mit einem Thermeneintritt für Kinder von 6-15 Jahren um € 6,50. Und am Sonntag gibt's Sauna für die ganze Familie am Familien-Sauna-Sonntag. ✨

ANZEIGE FOTOS: ALPENTHERME GASTEIN/PAUL BAUER

Gestern hast du noch nicht
an Frühlingsgefühle geglaubt.

Tipp:
Tagespaket
„Thermengenuss“:

- ▶ Tageseintritt
Therme & Sauna
- ▶ „Thermengenuss Gericht“
nach Wahl im SB-Restaurant
- ▶ 0,5 l Mineralwasser mit Geschmack

€ 46,50



ALPENTHERME
GASTEIN

Zeit für
Elementares.

ALPENTHERME.COM



Körperpflege bei unreiner oder entzündlicher Haut eine Wohltat!

Früchte. Die Früchte der Rose, die sogenannten Hagebutten, sind als wichtige Vitamin C-Quelle ebenfalls vielen bekannt. Die meisten kennen die Verwendung als Hagebutten-Tee aber auch Aufstrich, Mus, Gelee, Chutney, Saft oder Pulver. All das kann aus den Früchten hergestellt werden.

Rosenlikör. Eine ganz besondere Köstlichkeit ist ein selbstgemachter Rosenlikör aus duftenden Rosenblüten und ein paar Gewürzen! Diesen Likör kann man das ganze Jahr über herstellen, da dieser mit getrockneten Rosenblüten hergestellt wird. Die Zutaten (Bioqualität bevorzugt) für eine 250ml Flasche

Rosenlikör: 15g getrocknete Rosenblütenblätter (Von chemisch unbehandelten/ungespritzten Rosen), 200ml Wodka, 50g Kandiszucker braun, 2-3 Kardamomkapseln ganz, nach Belieben etwas Zimtstangen, Vanilleschoten, Nelken, Piment, Tonkabohne oder rosa Pfeffer hinzugeben. Erlaubt ist was schmeckt!

Zubereitung Rosenlikör. Getrocknete Rosenblütenblätter mit dem Messer oder im Mörser etwas zerkleinern und in das verschließbare Gefäß füllen. Durch das Zerkleinern lösen sich mehr Inhaltsstoffe aus der Rose und gehen in den Alkohol über. Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen und zu den Rosenblättern geben. Dieser Mischung nun den Kandiszucker hinzugeben, so-

wie die restlichen ausgewählten Gewürze. Mit dem Alkohol aufgießen und diesen Ansatz nun 2-3 Wochen ziehen lassen und immer wieder mal schütteln. Das Schütteln hilft mehr von den guten Inhaltsstoffen herauszulösen. Der Zucker soll sich in dieser Zeit ganz aufgelöst haben. Den nun fertigen Likör abfiltern und in eine schöne Flasche abfüllen. Beschriften nicht vergessen, kühl und dunkel lagern. Dieser Rosenlikör eignet sich, in eine schöne Flasche gefüllt, wunderbar als Geschenk!

Naturkosmetik. Selbstgemachte Badepralinen mit Rosenblüten und Kakao-butter. Der hohe Fettanteil der Kakao-butter und die vielen wertvollen Inhaltsstoffe wie ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Vitamine etc. nähren die

Dieselkino Gewinnspiel



GEWINNEN SIE 5 X 2 KARTEN FÜR DOG - DAS GLÜCK HAT VIER PFOTEN

So einfach spielen Sie mit:

Schicken Sie eine E-mail an office@pongaumagazin.at oder eine Postkarte mit dem Kennwort „DOG“ an: Weekend Magazin Pongau, Salzachsiedlung 14, 5600 St. Johann/Pg. – Viel Glück! **Einsendeschluss: 13.05.2022**

JEDER/EDE 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.



Haut, versorgen sie mit Feuchtigkeit und stärken auch die Zellen. Aus den Samen der Kakaofrucht wird das wertvolle Fett für die Kakaobutter gewonnen. Und auch als Lebensmittel kann diese verwendet werden. Aber Achtung, es ist eine wahre Kalorienbombe, auf 100g fast 900 Kalorien! Da bleiben wir lieber bei der Kakaobutter als rückfettende Pflege in unseren Badepralinen und ergänzen sie mit der Königin der Blumen. Einkaufstipp: Kakaobutter ist als Lebensmittel in Naturkostläden, Reformhäusern oder ausgewählten Drogerien erhältlich.

Rezept Badepralinen. Zutaten für ca. 6 Stück, je nach Größe (Zutaten in Bioqualität bevorzugt): 55g Kakaobutter, 60g Natron, 30g Zitronensäure, 25g Molkepulver, 25g Maisstärke, getrocknete Rosenblüten, optional ätherisches Öl für gewünschte Duftichtung (100% Naturreine Bioqualität) und kleine Papierförmchen zum Befüllen (für z.B. kleinere Muffins oder Pralinen).

Zubereitung der Badepralinen: Im Wasserbad die Kakaobutter vollständig schmelzen. In der Zwischenzeit die Rosenblüten mit dem Messer oder einem Mörser zerkleinern. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel sieben für ein klumpfreies Pulver. Dazu kommen nun die zerkleinerten Rosenblüten und die flüssi-

ge Kakobutter, alles gut miteinander verrühren. Optional nun ca. 10 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und zügig verrühren, da die Kakaobutter durch das Abkühlen schnell wieder fest wird. Diese flüssige Mischung mit einem Löffel in kleine Papierförmchen gießen. Wer möchte, kann die Badepralinen jetzt noch mit Rosenblüten oder anderen Blüten, Kräutern dekorieren. Die befüllten Papierförmchen auf einem Teller am besten über Nacht fest werden lassen. Die Badepralinen können bis zur Verwendung in den Papierförmchen bleiben. Gut verschlossen und vor Feuchtigkeit geschützt in einem verschließbaren Glas oder Dose aufbewahren. Da sie regelrecht zum Anbeißen aussehen unbedingt Beschriften, damit die Badepralinen nicht mit echten Pralinen verwechselt und gegessen werden! Je nach Größe der Badepraline für ein Vollbad ca. 1-2 Badepralinen oder für ein Fußbad 1/2 Badepraline dem Badewasser hinzugeben. Hinweis: Die Kakaobutter wirkt rückfettend und kann daher in der Badewanne einen rutschigen Film hinterlassen. Daher Vorsicht beim Verlassen der Badewanne! Am besten die Badewanne nach dem Bad heiß abbrausen. Ich wünsche viel Freude beim Entdecken der Rose und ihren vielfältigen Anwendungen! ★



FOTOS: ADOBE STOCK

EXPERTEN
TIPP

Richtiger
Holzschutz & -pflege



Viktoria Lackner, FARBEN STEGER

„Pullex 3in1 spart Zeit und Geld - nur ein Produkt für Imprägnierung, Grundierung und Schlussbeschichtung“

Für Neu- und Pflegenstriche rund ums Haus eignet sich am besten die lösemittelhaltige oder wasserbasierte Pullex 3in1 Lasur.

Die professionelle Holzschutzlasur bietet einen sehr guten UV- und Wetterschutz, einen hohen Wasserschutz und eine lange Haltbarkeit. Auch bei starker Bewitterung gibt es bei dieser Lasur kein Abblättern. Die Holzoberflächen erhalten wieder eine matte und moderne Optik. Zusätzliche Vorteile sind der Schutz vor Bläue-, Pilz- & Insektenbefall.

Viel Spaß beim Holz streichen!

-20% MwSt.
auf alle ADLER Produkte* &

EINEN VON ZEHN E-ROLLERN GEWINNEN

Aktion gültig von 28. April - 7. Mai 2022

Kompetenz & Service
Farben Steger
Farben • Lacke • Holzschutz • Künstler- & Dekobedarf
5600 St. Johann/Pg. • Hauptstraße 38
Tel. 06412 / 42 89 • www.farbensteger.at

Wir freuen uns über ihr LIKE!

ANZEIGE

MUTTERTAG

Muttertagsgrüße aus den Gemeinden



Der Muttertag aus der Sicht einer Mutter:
Das größte Glück für mich auf Erden,
war - dass ich durfte Mutter werden.
Als erstmals ich mein Kind, gesehen,
wußt' ich – ein Wunder ist geschehen.
Denn aus der Liebe von Frau und Mann
ein neues Leben heut' begann.
Wie schön ist es sein erstes Lachen zu sehen,
die ersten Schritte an meiner zu gehen.
Wie voll Vertrauen ins Gesicht es mir schaut
und all meinen Worten gläubig vertraut.
Dies lässt vergessen dass manchen Tag und manche Nacht
bei Krankheit ich bange an seinem Bettchen gewacht.
Denk ich heute dran wie weit
vergangen sind Schule und Ausbildungszeit.
Was jetzt mein Kind an Glück mir kann geben,
ich darf auch heute noch teilnehmen an seinem Leben.
Und wenn meine Enkel zu mir dann kommen,
weiß ich – mein T r a u m hat neu begonnen.

von von Cilli Gschwandtl, St.Johann im Pongau

Hansjörg Obinger – Bischofshofen

Ein herzliches Dankeschön für den kostbaren und großartigen Beitrag, den die Mütter tagtäglich für ihre Familien und die Gemeinschaft leisten. Einen schönen Muttertag wünschen Bgm. Hansjörg Obinger und die Gemeindevertretung von Bischofshofen.

Rupert Winter – Altenmarkt

Eine Mutter kann Vieles ersetzen, aber niemand kann eine Mutter ersetzen.“ Der Bürgermeister Rupert Winter und die Gemeindevertretung von Altenmarkt im Pongau wünschen allen Müttern zum Muttertag alles erdenklich Gute. Lasst euch verwöhnen!

Manfred Brugger – St. Veit im Pongau

Bürgermeister Manfred Brugger und die Gemeindevertretung von St. Veit im Pongau wünscht allen Müttern einen schönen und erholsamen Muttertag!

Ing. Christian Pewny – Radstadt

„Die Liebe einer Mutter teilt sich nicht zwischen den Kindern, sie vervielfältigt sich.“ Maria Theresia. Alles Gute zum Muttertag wünscht allen Müttern von Radstadt die Gemeindevertretung und der Bürgermeister Christian Pewny.

Thomas Oberreiter – Flachau

Der Muttertag ist der beste Tag dem liebsten Menschen zu sagen wie gern man ihn hat. Die Gemeindevertretung von Flachau mit Bürgermeister Thomas Oberreiter wünscht allen Müttern einen schönen, erholsamen und friedlichen Muttertag!

Bernhard Schachner – Dorfgastein

„Das Tun einer Mutter kann niemand ersetzen, darum sollte man sie von Herzen schätzen.“ Alles Gute zum Muttertag wünscht allen Müttern von Dorfgastein die Gemeindevertretung und Bürgermeister Bernhard Schachner.

Axel Ellmer – Wagrain

Die besten Wünsche zum Muttertag von Bürgermeister Axel Ellmer und der Gemeindevertretung Wagrain.

Hannes Schlager – St. Martin

Einen wunderschönen Muttertag und eine entspannte Zeit mit der Familie wünscht die Gemeindevertretung von St. Martin mit Bürgermeister Hannes Schlager.

Mag. Christian Mooslechner – Filzmoos

Die Gemeinde Filzmoos mit Bürgermeister Christian Mooslechner wünscht allen Müttern einen besonders schönen Tag im Kreise ihrer Familien.

10 INTERESSANTE FAKTEN



01



Billiarden. Weltweit gibt es 2,2 Billiarden Mütter!

ZUM MUTTERTAG. Die Geschichte des Muttertags reicht bis in die Antike zurück. Mit der Zeit veränderte sich das Fest und wird heute ganz unterschiedlich gefeiert. .

02



Telefonterror. In Großbritannien werden die meisten Telefonate eines Jahres am Muttertag geführt. Dies verursacht eine 37% höhere Belastung des Telefonnetzes.

03



Datumschaos. Der Muttertag wird in jedem Land an einem anderen Tag zelebriert. In England im März, in Spanien, Frankreich und Deutschland im Mai.

04



23 Milliarden €. Im Jahr 2017 wurden alleine in den USA 23 Milliarden Euro für die Geschenke zum Muttertag ausgegeben!

05



Karten über Karten. In Großbritannien werden jährlich ca. 30 Mio. Postkarten zum Muttertag versandt.

06



Spendierhosen. Die Ausgaben für ein Geschenk sind nach Ländern unterschiedlich. Laut einer Umfrage geben die ÖsterreicherInnen heuer im Schnitt 62,-€ aus.

07



Lieblingsgeschenke. Zu den Lieblingsgeschenken gehören Blumen an erster Stelle, gefolgt von Schmuck und Süßigkeiten.

08



Muttersöhnchen. Es wird geschätzt, dass die Männer etwa 35% mehr als die Frauen für die Geschenke für ihre Mütter ausgeben.

09



Das „M“-Wort. In der großen Mehrheit der Sprachen weltweit beginnt das Wort Mutter mit einem „M“.

10



Platz 3. Der Muttertag ist nach Weihnachten und Ostern das meist gefeierte Fest auf der Welt.

Woher kommt der Muttertag

URSPRUNG. Der Muttertag ist keine Erfindung des Handels oder der Blumenindustrie, sondern geht auf eine von der Amerikanerin Anna Jarvis initiierte Predigt im Jahr 1905 zurück.

Der Muttertag ist seit dem 20. Jahrhundert als Feiertag zu Ehren der Mütter etabliert und wird jährlich am zweiten Sonntag im Mai gefeiert. Im katholischen Kir-

chenjahr gilt der Mai als Monat zur Verehrung der Gottesmutter Maria mit zahlreichen Maiandachten.

Geschichte. Der Muttertag blickt auf eine sehr alte Tradi-



tion und Geschichte zurück. Bereits 250 Jahre vor Christus wurde für römische und griechische Göttinnen eine Art Muttertagsfest abgehalten. Auch während der Amtszeit von Heinrich III. stand Mut-

ter Kirche im Mittelpunkt des „Mothering Days“. Auch Napoleon schlug 1806 einen Muttertag vor, setzte sein Vorhaben nach der Schlacht von Waterloo allerdings nicht mehr um. 1865 gründe- ➤➤

FOTOS: PIXABAY

hartlauer.at



OPTIK

MEIN 100% OPTIKER

Meine neue Lieblingsbrille

inklusive Schweizer Premiumgläsern mit dem

BRILLEN sorgespaket UNICA

um **0,-***

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

* Gültig bis +- 6dpt./2cyl. Aufpreis für höhere Stärken 18 Euro pro Glas. Monatliche Versicherungsprämie des Brillensorgespaketes: 9,90 Euro für eine Fern- oder Nahbrille und 19,90 Euro für eine Gleitsichtbrille. Minderjährige bedürfen immer der Zustimmung des gesetzlichen Vertreters. Nähere Infos auf [hartlauer.at/brillensorgespaket](https://www.hartlauer.at/brillensorgespaket) oder in jedem Hartlauer Geschäft.

Hartlauer Handelsgesellschaft m.b.H., Stadtplatz 13, 4400 Steyr

hartlauer.at

Österreichs **größter Optiker.** 160 x in Österreich!

MUTTERTAG

te Ann Maria Reeves Jarvis eine Mütterbewegung namens „Mothers Friendship Day“ und organisierte bereits während des amerikanischen Bürgerkrieges „Mothers Day Meetings“ als Austauschplattform für Mütter. 1870 wollte die Schriftstellerin Julia Ward Howe einen offiziellen Ehrentag für Mütter einführen und veröffentlichte die „Mothers' Day Proclamation“. Sie war eine beliebte Führerin der Frauenrechtspartei in Amerika und politisch sehr aktiv. Ihr Anliegen, einen Ehrentag für Mütter einzuführen, hatte den Hintergrund, einen Protesttag gegen den Krieg einzuführen. Die Etablierung eines Ehrentags für Mütter geht jedoch auf ein anderes Ereignis zurück. Als Anna Jarvis Mutter, Ann Maria Reeves Jarvis, im Mai 1905 verstarb, war es der Tochter ein großes Anliegen, dass Mütter noch zu Lebzeiten geehrt werden und nicht erst nach ihrem Tod. Anna Jarvis war eine gewöhnliche Bürgerin, die ihre Mutter sehr ehrte und als Identifikationsfigur sah. Zwei Jahre nach dem Todestag ihrer Mutter feierte sie in Grafton einen Gedenk-



gottesdienst für sie. Dabei bat sie Pfarrer Harry C. Howard, in seiner Predigt die Rolle der Mutter in der Gesellschaft zu erläutern. Ihrem unermüdlchen Einsatz ist es zu verdanken, dass im darauffolgenden Jahr in Grafton allen Müttern eine Andacht am zweiten Maisonntag gewidmet wurde. Als Ausdruck ihrer tiefen Liebe zu ihrer Mutter ließ Anna Marie Jarvis 500 weiße und rote Nelken, die Lieblingsblumen ihrer Mutter, vor der Kirche an andere Mütter verteilen. Eine Tradition, die bis heute noch gepflegt wird. Der Predigt folgten noch viele Briefe an Politiker, einflussreiche Männer und Geistliche, denen sie ihr Anliegen aus-

drückte. Ihre Bewegung wuchs rasch an und fand viele Anhänger. Es wurde ihr Lebensziel, einen offiziellen Muttertag zu etablieren, der über alle Grenzen hinweg, ob sprachliche, kulturelle oder religiöse, gefeiert werden konnte. Anna Jarvis kaufte sogar eine Werbeagentur und schaffte es dadurch, ihren Gedanken und ihr Anliegen unter die Menschen zu bringen. Sie fand viele Gleichgesinnte und bereits 1909 wurde in 45 Staaten der Muttertag gefeiert. Dem folgten die Einführung 1912 in West Virginia und ein Erlass 1912 des US-Kongresses, dass als Zeichen der Liebe am 2. Sonntag im Mai der Muttertag gefeiert werden

soll. Anna Jarvis Mutter hatte ihr Ziel erreicht. 1914 wurde der Muttertag zum nationalen Feiertag in Amerika.

Entstehung in Österreich.

In den 1920er Jahren verbreitete sich der Muttertag über England aus in die Schweiz, nach Finnland, Norwegen und schließlich auch 1924 nach Österreich. Hier gilt Marianne Hainisch, Begründerin und Führerin der Frauenbewegung in Österreich, als Initiatorin für die Verbreitung und Etablierung des Muttertages. Unterstützung fand sie in der Pfadfinderbewegung. Marianne Hainisch sei nicht nur der Anregung von Anna Jarvis gefolgt, sondern auch einer Anregung von Karl Barteis, einem Mitglied eines Pfadfinderkorps. Als Ehrenpräsidentin setzte sie sich für diesen Vorschlag ein. Auch wenn über den Ausgangspunkt Uneinigkeit herrscht, so hat auch das Wiener Korps ohne Zweifel für die Verbreitung des Muttertags beigetragen, denn alleine 1926 marschierten über 850 Pfadfinder über die Wiener Ringstraße am zweiten Sonntag im Mai. ★

FOTOS: PIXABAY

Der Holländer



- 🌷 Holland Blumen Direkteinkauf
- 🌷 immer zum besten Preis
- 🌷 350 m² Schnittblumen, Topfpflanzen & Deko zu Discountpreisen

Gasteinerstraße 79 • 5500 Bischofshofen • MO - SA, 08.00 - 18.00 Uhr

WIR SCHLAGEN NEUE Wurzeln!

ZWEIGWERK

JEDEM ANFANG
WOHNT EIN
ZAUBER INNE.

Hermann Hesse

Datum

28. BIS 30.
APRIL 2022

Uhrzeit

09:00 BIS
18:00 UHR

Ort

Zweigwerk | Geschäftshaus Silbergasser
Hauptstraße 49, 5600 St. Johann i. Pg.

Liebe Freunde vom Zweigwerk!

Mit euch gemeinsam möchten wir
unseren neuen Standort feiern.

Wir laden euch herzlichst ein, uns an
den Eröffnungstagen zu besuchen
und freuen uns auf viele neue kreative
Zweigwerk-Momente!

Wir, die Zweigwerk-Familie,
freuen uns über euer Kommen!

47°20'45" N
13°11'56" O

www.zweigwerk.at



Blüte.Galerie

DESTINATION ALTENMARKT-ZAUCHENSEE. Das Zentrum blüht auf, wenn in der Blüte.Zeit die Blüte.Galerie zum Frühlingserwachen zwei Wochen lang Altenmarkts Marktstraße belebt. Lassen Sie sich von kunst- und genussvollen Begegnungen (Mo 30.5. bis Fr 10.6.) in den Geschäften, Cafés und Restaurants inspirieren.

Genießen Sie bewusst besondere Glücksmomente mit den drei Highlights PopUp.Werk, SlowShopping.Night und Alpin.Brunch. Sie verzaubern und verbinden, sind wohltuend und nachhaltig.

PopUp.Werk

In kreative Ateliers verwandeln sich die Schaufenster der Geschäfte. Besuchen Sie die PopUp.Werke, und schauen Sie sich die Kunstwerke aus frühlingshaftem Kopfschmuck an, kreierte von Schüler:innen des Kunstzweigs im BORG Radstadt.

SlowShopping.Night mit Weinstraße

Das Highlight der Blüte.Galerie erleben Sie bei der SlowShopping.Night: Die Marktstraße wird zur Weinstraße mit Open-Air-Schaumwein-Bars! Vor je-

dem Geschäft bietet ein österreichischer Winzer vor allem Bio-Schaumweine, aber auch Weine und andere innovative Getränke mit und ohne Alkohol an. Rund 20 Winzer aus den besten österreichischen Weinanbaugebieten haben sich zu diesem Ereignis bereits angesagt. Daneben genießen Sie in den Geschäften nachhaltiges, genussvolles Shopping mit persönlicher Beratung und damit einen entspannten Einkaufsbummel bis 21 Uhr. Für die musikalischen Momente sorgen zwei Brass Bands, die durch die Marktstraße ziehen. Kulinarisch verwöhnt werden Sie von kreativen Alpinen Tapas to go, inspiriert von der Blüte.Zeit.



Alpin.Brunch

Den Abschluss der Blüte.Galerie bildet der Alpin.Brunch in verschiedenen Cafés. Sie bieten regionale und saisonale Produkte an. ★

TIPP!

In der nächsten Weekend-Ausgabe erfahren Sie alles über die Blüte.Momente - eine Zeitreise „Wohlbefinden - gestern, heute, morgen“ mit Starkoch Vitus Winkler.



BLÜTE.GALERIE

PopUp.Werk,

Mo 30.5. - Fr 10.6., 9 - 18 Uhr

SlowShopping.Night,

Fr 3.6., 15 - 21 Uhr

Eintritt: € 20/Pers. inkl. 3

Verkostungen, € 5- Gutscheine für Weineinkauf, € 5 Glaseinsatz

Alpin.Brunch, Sa 4.6., 9 - 14 Uhr

Reservierung erforderlich.

Weitere Infos unter :

www.altenmarkt-zauchensee.at



ZweiSinn.

Made in Austria, Brille aus der Rizinusbohne,
Pflanzenbasis, ohne Gentechnik

Marke: ROLF Spectacles



Sport 2000 & Mode Weitgasser.
the first in vegan Streetwear

Marke: Ragwear



centro di moda.

europäische und kontrollierte
Produktionsstätte

Marke: Marc Aurel Fashion



BEWUSST ENTSCHEIDEN

Das ganze Jahr über sich Zeit nehmen
für persönliche Begegnungen und
nachhaltig produzierte Produkte.

Hier ein Auszug aus unserer
nachhaltigen Vielfalt.



Lieblingsstück - Lechner Shops.

keine Kunststoffe, Fair Trade, Bio-Baumwolle,
chromfrei gegerbtes Leder, Naturkautschuk

Marke: Veja

Gössl Gwand GmbH.
Millefleurs-Kleid aus bedruckter
100 %er Baumwolle
Marke: Gössl



sehen!wutscher.

Made in Austria (Steiermark),
Brille aus Baumwollacetat

Marke: Andy Wolf



**Maier – Der Pink Punkt
macht die Wohnidee.**

Naturfaser TENCEL™ Lyocell

Marke: Hefel Textil



Elementry

Recyceltes Teakholz

Marke: Elementry

Deko Schneider.

Made in Austria

Marke: Riess Emaille



Neues aus der Begegnungszone Küche

RED ZAC KAPPACHER. Die Küche ist längst zum Mittelpunkt und zur Begegnungszone des modernen Wohnens geworden. Lassen Sie sich für Ihre neue Küche bei Red Zac Kappacher inspirieren. In den Schauräumen finden Sie die neuesten Küchentrends der Marken Intuo, Ewe und FM.



Red Zac Kappacher in St. Johann präsentiert die neuesten Trends und Highlights der Hersteller Intuo, EWE und FM.

Auch die Küchenabteilung von Red Zac Kappacher hat sich zu einer wahren Begegnungszone entwickelt. Das liegt nicht nur daran, dass hier die neuesten Trends und Modelle der Marken Intuo, EWE und FM ausgestellt sind. Nein, hier können Sie bei einem persönlichen Beratungsgespräch vor Ort selbst erleben, welche gemütliche Wohnatmosphäre die neuen Küchenmodelle ausstrahlen und welche am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt.

Neueste Küchenmodelle. Der Stellenwert der Küche hat sich in den letzten Jahrzehnten sehr stark verändert. Vom einfachen Wirtschafts- und Arbeitsraum hat sie sich klar zum Wohnraum entwickelt, in dem man sich begegnet und Zeit miteinander verbringt. Entsprechend hat sich auch der Stellenwert von Design und Funktionalität gewandelt. Der Trend geht aktuell ganz klar in Richtung dunklerer Küchen mit wertigen Oberflächen und raffinierten Raumlösungen. Vollholz und Holzoptik in Kombination mit supermatten



Bei den hochwertigen
Edelstahl-Produkten der Firma
Cristel sind die Griffe abnehmbar.

LEBENSART



Die Produkte der Firma Riess sind in
dezenten Farben und unterschiedlichen
Größen erhältlich.

Acrylfronten sind bei allen Herstellern in diversen Kombinationen zu finden. EWE, FM und Intuo haben jetzt ein breites neues Sortiment mit entsprechenden Fronten, Materialien und zahlreichen neuen Speziallösungen auf den Markt gebracht. Ihr Red Zac Kappacher Team berät sie gerne zu den neuesten Modellen in der Küchenabteilung im 1. OG von Red Zac Kappacher in St. Johann.

Kochgeschirr. Zur perfekten Küche gehört auch das passende Pfannen- und Topfset. Und auch das muss alles, nur nicht langweilig sein. Sonja

Kappacher, Chef in des Hauses, empfiehlt hier die Marke Cristel mit Produkten aus hochwertigem Edelstahl aus Frankreich. Das Design ist schlicht und funktional, so können als Besonderheit die Griffe auch abgenommen werden. Die Produkte der heimischen Firma Riess und Ke-lomat sind darüber hinaus in dezenten Farben und unterschiedlichen Größen erhältlich. Egal ob Single-Haushalt oder Großfamilie, hier ist für jeden das Richtige dabei, von der Palatschinken-Pfanne bis

zur Schlemmerpfanne.

Kochvorführungen. Es finden auch dieses Jahr wieder Kochvorführungen im Küchenstudio statt. Termine werden nach Vereinbarung mit den Küchenexperten von Red Zac Kappacher vergeben.

Service. Egal ob Küche, Küchengeräte oder auch Fernsehgeräte, Smartphones, Stereoanlagen, Haushaltsgeräte, Waschmaschinen oder Kaffeemaschinen – bei RedZac Kappacher in St. Johann erhalten Sie nicht nur fachkundige Beratung, sondern auch alles unter einem Dach. Darüber hin-

aus bietet Ihnen Red Zac Kappacher konkurrenzfähige Preise aller Qualitätshersteller, sowie einen hauseigenen Kundendienst. ★

ewe[®]
...und nicht irgendeine Küche

FM[®]

INTUO[®]

KONTAKT

Red Zac Kappacher
Hauptstraße 45
5600 St. Johann/Pg.
Tel. 06412/20020
shop@redzac-world.at
www.redzac-world.at

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.00-18.00 Uhr,
Sa: 9.00-12.00 Uhr
jeden 1. Sa im Monat:
9.00-17.00 Uhr

„Als Küchen- und Gerätespezialist können wir Ihnen eine große Auswahl an Geräten für Ihre individuelle Küche bei einem Hauseigenen Kundendienst bieten.“

Ingo Strasser
Abteilungsleiter Küchen
Red Zac Kappacher





Kompetenzzentrum für gesunde Gelenke

MEDIZINISCHES ZENTRUM BAD VIGAUN. Das Medizinische Zentrum Bad Vigaun bietet mit Privatklinik und Rehabilitationszentrum einzigartige Voraussetzungen, um nach einer Operation rasch schmerzfrei und mobil in den Alltag zurückzukehren.

NEUROCHIRURGIE



DR. STEPHAN EMICH
 Facharzt für Neurochirurgie
 Facharzt für Unfallchirurgie
 Tel. 06245/8999-622

- Minimalinvasive Chirurgie der Wirbelsäule
- Bandscheibenvorfälle
- Gleitwirbel (Instabilitäten)
- Wirbelkanalverengung
- Wirbelbrüche
- OP bei Fehlstellung und Skoliose
- Abklärung mit Myelographie
- Nervenkompressions-syndrome

NEUROCHIRURGIE



DR. HELMUT HIERTZ
 Facharzt für Neurochirurgie
 Tel. 06245/8999-622

- Chirurgie sämtlicher Wirbelerkrankungen
- Abklärung mit Myelographie
- Minimalinvasive Chirurgie
- Konservative Therapie
- Konservative Schmerztherapie

Schmerzen in den Gelenken oder in der Wirbelsäule können einem das Leben sehr schwer machen. Es kommt zu ungesunden Schonhaltungen, man verzichtet mehr und mehr auf Sport und Mobilität – ein Verlust an Lebensqualität. Doch das muss nicht sein. Mit modernsten Behandlungsmethoden helfen die Mediziner und Therapeuten am Medizinischen Zentrum Bad Vigaun zurück in ein schmerzfreies und mobiles Leben. Der große Vorteil: Die Privatklinik mit ihren Schwerpunkten Orthopädie und Neurochirurgie, Rehabilitationszentrum, Gesundheitshotel und Terme befinden sich unter einem Dach, alle Behandlungen und Leistungen kommen aus einer Hand. Damit ist gewährleistet, dass nach der Operation rasch mit Mobilisation und Rehabilitation begonnen werden

kann. Es ist ein zielgerichteter und schneller Weg zurück in ein schmerzfreies Leben.

Modernste Operationstechnik. „Durch unseren ganzheitlichen Ansatz können Patientinnen und Patienten nach der Operation und dreiwöchigen Rehabilitation zumeist beschwerdefrei und oft ohne Gehhilfe nach Hause gehen“, erläutert Primar Dr. Thomas Hofstädter. Der Orthopäde ist ärztlicher Leiter der Privatklinik des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun. Eine frühe Rehabilitation bringt Vorteile. Eine Studie des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun zeigte deutlich, dass Patientinnen und Patienten die ein künstliches Knie bekommen hatten, durch die frühe Rehabilitation ein besseres Gangbild und höheres Gleichgewicht erzielten. Orthopädie sowie Hüft-, Knie-, Fuß- und Schulterchirurgie



gehören ebenso zu den Schwerpunkten der Privatklinik wie die Neurochirurgie mit Operationen an der Wirbelsäule oder bei Bandscheibenvorfällen. Die Privatklinik ist ein Kompetenzzentrum für gesunde Gelenke und schmerzfreie Bewegung. Modernste computergestützte Operationstechniken werden dort eingesetzt, wo sie klare Verbesserungen bringen. „So ermöglichen individuell gefertigte 3D-Schablonen beim Ersatz eines künstlichen Knies, eine bessere Passform der Prothese sowie kürzere und damit schonendere Operationen“, erklärt Hofstädter. Regelmäßig kommen Medizinerinnen und Mediziner anderer Kliniken, um sich in Bad Vigaun fortzubilden.

Fit in den Frühling. Auch für Rückenschmerz-Geplagte leidet die Lebensqualität enorm. Langanhaltende Schmerzen über Wochen und Monate hinweg, können Nervenwurzeln nachhaltig

schädigen und zu Lähmungen führen. Im Bereich der Neurochirurgie versprechen modernste minimalinvasive und schonende Techniken eine rasche Besserung. Mit anschließender Rehabilitation finden viele Patientinnen und Patienten den Weg zurück zu mehr Lebensqualität.

Sich gut aufgehoben fühlen. „Qualität heißt für uns, dass wir den Menschen in den Mittelpunkt all unserer Bemühungen stellen“, sagt Michael Schafflinger, Geschäftsführer des Medizinischen Zentrums Bad Vigaun, über das Selbstverständnis des Hauses. Markenzeichen ist ein besonderes Vertrauensverhältnis, das entsteht, weil die Patientinnen und Patienten vom Erstgespräch bis zur Entlassung einen medizinischen Ansprechpartner haben. Auch das ist ein Grund, sich bei Schmerzen im Bewegungsapparat in Bad Vigaun in den besten Händen zu fühlen. ★

KONTAKT

**Medizinisches Zentrum
Bad Vigaun GmbH & Co KG**
Karl-Rödhammer-Weg 91
A-5424 Bad Vigaun
Tel +43 (0)6245 8999-0
info@badvigaun.com
www.badvigaun.com



ORTHOPÄDIE



**PRIM. DR. THOMAS
HOFSTÄDTER, MBA**
Ärztlicher Leiter Klinik
FA für Orthopädie &
orthopädische Chirurgie
Tel. 06245/8999-673

- Hüft- und Knie spezialist
- Gelenkersatz bei Hüfte und Knie
- Gelenkerhaltende Operationen (Arthroskopien und Umstellungen)
- Modernste minimalinvasive Operationsmethoden
- Fußfehlstellungen, Schulterprobleme
- Eigenbluttherapie, Stoßwellentherapie

ORTHOPÄDIE



PRIM. DR. HILDEBERT HUTT
Ärztlicher Leiter Reha
FA für Orthopädie &
Rheumatologie
Tel. 06245/8999-673

- Arthroskopische Gelenkschirurgie (z.B. Meniskus, VKB-Ersatz, etc.)
- Gelenkersatzoperationen – Minimalinvasiv (z.B. HG-TEP, KG-TEP, etc.)
- Sporttraumatologie (Sportverletzungen, Überlastungsbeschw., Trainingsberatung)
- Chirurgische Rheumatologie

ORTHOPÄDIE



DR. CHRISTOPH THALER
FA für Orthopädie &
orthopädische Chirurgie
Tel. 06245/8999-673

- Minimalinvasive Hüft-TEP (AMIS), Knie-TEP (myknee/PSI)
- Schulter- & Handchirurgie
- Fußchirurgie
- Gelenkerhaltende OPs
- Stoßwellentherapie für Fersensporn, Tennisellbogen, Kalkschulter
- Optimierung der Schmerztherapie, Injektionen, Infiltrationen

ORTHOPÄDIE



DR. LOTHAR DÜCKELMANN
FA für Orthopädie &
orthopädische Chirurgie
Tel. 06245/8999-673

- Diagnose und konservative/operative Behandlung orthop. Krankheitsbilder
- Medikamentöse Therapien, Injektionen, Infiltrationen
- Gelenkspiegelungen
- Minimalinvasiver künstlicher Gelenkersatz Knie und Hüfte (AMIS)
- Hand- und Fußchirurgie



Cool Mountain - Genuss hoch 3

WERFENWENG. Eine innovative Location zum Genießen, Feiern und Leben mit Restaurant, Bar und Terrasse für bis zu 180 Personen auf allen Ebenen.

Egal ob Taufe, Geburtstag, Hochzeit oder einfach nur Zeit zu zweit - das Cool Mountain lädt auf drei Ebenen ein, zu entspannen, zu feiern, sich auszutauschen und das Leben zu genießen. Inmitten einer faszinierenden Natur wird der Genuss neu gedacht und zu einem umfassenden Erlebnis gemacht. Klassiker und neue Gaumenfreuden überzeugen in einem architektonischen Ambiente, das neue Maßstäbe setzt. Restaurant, Bar und Terrasse bieten Platz für bis zu 180 Personen auf allen Ebenen. Genuss hoch 3 erleben Sie hier auch bei Firmenevents und Familienfeiern. Technisch ist das Cool Mountain am neuesten Stand der Technik und bietet so die perfekte Infrastruktur für Schulungen, Vorträge und Meetings. Nachhaltigkeit, Bio, Frische sowie regi-

onale und saisonale Produkte sind die Philosophie des Cool Mountain.

Das Sky Restaurant. „Wir haben die Zeit genutzt und einfach kulinarisch vorge-dacht, um dann aus regional

und saisonal ein völlig neues Lokal zu machen. Bei uns geht Innovation, wie auch die Liebe, durch den Magen. Saisonale Spezialitäten aus der Region kommen selbstgemacht, frisch und auf dem kürzesten Weg auf den Teller unserer Gäste.“

so Alexander Reitingner, Inhaber des Cool Mountain. Für die kleinen Gäste gibt es eine eigene Speisekarte. Die großen Gäste können wählen zwischen à la carte und mehrgängigen Menüs. Immer wieder aufs Neue können Sie so heimische Leckerbissen, aber auch vegetarische und vegane Kreationen genießen. Alles ist selbstverständlich in Bio-Qualität.

Weintower. Das Auge isst bekanntlich mit und genau deshalb überzeugt auch die Architektur des neuen Genuss-Restaurants mit viel Glas und Holz. Das Highlight ist der beeindruckende Weintower mit einer Höhe von 8 Metern, der sich über zwei Stockwerke im Herz des Gebäudes erstreckt, und somit österreichs größter gekühlter Weintower ist. Neben hervorragenden





Patricia und Alexander freuen sich, Sie im Cool Mountain begrüßen zu dürfen!

dem Wein und kulinarischen Köstlichkeiten können sich die Gäste auch an hochprozentigen Spezialitäten erfreuen. Ganz besondere Rum-, Gin- oder Whisky-Sorten runden das beste Essen und den schönsten Abend ab.

Mountainstyle. Wenn es auch auf den ersten Blick erstaunt, aber im Cool Mountain ziehen sich Gegensätze an und verbinden sich zu neuen Konzepten: Die Bar ist ein Ort für alle, die es gerne extravagant haben aber auch für alle, die es klassisch lieben. Street Food meets Klassiker mit einer

regionaler Note, so definiert sich der „mountainstyle 3.0 & Genuss hoch 3“. Die neue Bar ist ein Ort, an dem man gerne seine Zeit verbringt und genießt, ganz egal ob entspannt alleine, zu zweit oder mit Freunden, ob auf der Terrasse oder indoor. Im englischen Stil gehalten überrascht sie mit einer coolen Optik, stylischem Interieur und ganz viel Gemütlichkeit.

Das Magazin. Hochgenuss gibt es auch in der untersten Etage, mit einem Schlaraffenland für Genießer der ganz besonderen Art im „Bauch des

Cool Mountain“. Delikatessen und Spezialitäten soweit das Auge reicht mit ausschließlich regionalen, saisonalen und selbstgemachten Produkten für höchste kulinarische Ansprüche. Handmade mit ganz viel Herz, denn hier kommt es auf Qualität und Leidenschaft an. Gemeinsam mit engagierten Bauern, kreativen Manufakturen und innovativen Produzenten, für die nur Qualität und Service zählen, werden neue Wege gegangen und so neue Kreationen geschaffen. Frische lokale Produkte aus der Region, feine neue Kreationen zum Verkosten mit Weinbegleitung oder ganz einfach zum Mitnehmen und daheim genießen: Speck, Käse, Antipasti und alles was das Herz höher schlagen lässt und den Gaumen kitzelt und erfreut. Sei es Prosciutto vom Hüttauer Wollschwein oder hausgemachte Spezereien, wie feine, deftige Würste oder ein umwerfender Vogelbeerschnaps. „Wir glauben daran, dass aus der Region das Beste entstehen kann, verfeinert mit neuen Rezepten oder wiederentdeckt nach alten Traditionen. Der Weg ist egal, das Ergebnis ist entscheidend. Und hier ist es uns einfach wichtig, dass unsere Gäste glücklich und zufrieden genießen, Neues entdecken und sich beim Gehen schon auf neue Spezialitäten

beim nächsten Mal freuen.“, schildert Alexander Reitinger.

Veranstaltungen. Egal ob Firmenevent, Schulungen, Meetings, Empfänge, private Feiern mit Freunden oder der Familie, das Cool Mountain Team organisiert gerne alles für Sie und mit Ihnen gemeinsam. Die ganze Bandbreite von A bis Z ist möglich: Das Restaurant verfügt über das technische Equipment und Personal, von der mobilen Leinwand und Mikrofonen. Von Floristen, Pyrotechnikern bis hin zum DJ samt Soundsystem ist alles organisierbar.

Lehrlinge. Das Cool Mountain Team bildet auch Lehrlinge aus und ist auch derzeit wieder auf der Suche nach neuen Lehrlingen. Eine Bewerbung lohnt sich also! ★

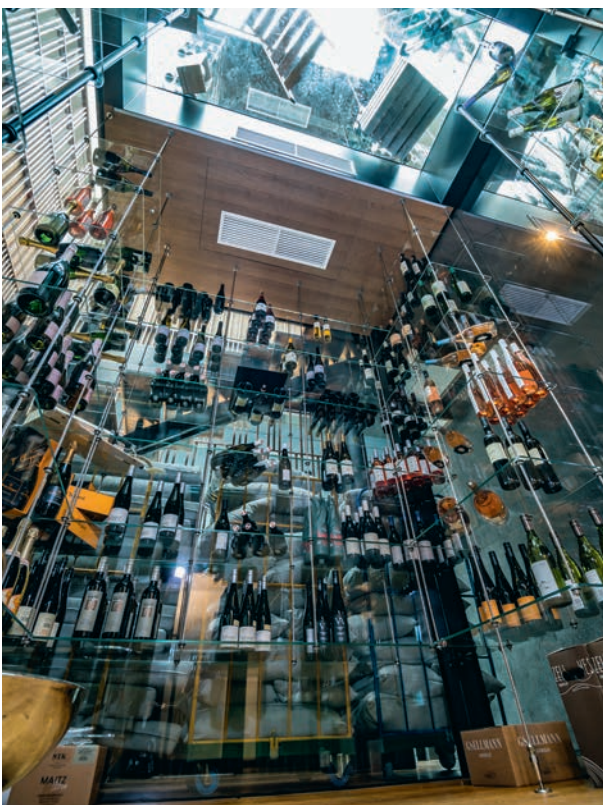
KONTAKT

COOL MOUNTAIN

Reitinger Genuss GmbH
Weng 217
5453 Werfenweng
Tel.: 0650 / 220 04 80
post@cool-mountain.at
www.cool-mountain.at

Öffnungszeiten

11.00 - 01.00 Uhr
Mittwoch Ruhetag





Spaghetti mit Spargel-Carbonara

REZEPT-TIPP. Alexander Reiting, Inhaber des Cool Mountain verrät, wie er Spaghetti selbst macht und was in eine echte Carbonara-Sauce gehört.

REZEPT

Zutaten: 400g glattes Mehl, 9 Eier, frischer Spargel, Salz, Zucker, Parmesan (ca. 100g), Olivenöl





Zubereitung:

1 Für den Nudelteig 400g Mehl und 5 Eier mit einer Küchenmaschine und anschließend mit den Händen nochmals fest zu einem Teig verkneten. Den Teig dann ca. 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2 Währenddessen den Spargel schälen und die Schalen in einem Topf mit ca. 1l Wasser mit etwas Salz und Zucker 5 Minuten kochen lassen. Dann den Spargel in den Sud geben

und für weitere 5 Minuten ziehen lassen.

3 Die restlichen 4 Eier mit dem Parmesan in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

4 Nun den fertigen Nudelteig mit Mehl gut bestäuben, zu langen dünnen Streifen von etwa 20cm ausrollen und in Streifen schneiden. Die geschnittenen Nudeln für höchstens

eine Minute in kochendem Wasser bissfest vorkochen.

5 Den Spargel nun in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen und die Nudeln dazu geben und mitanrösten. Etwas salzen und mit ca. 10cl des Spargelsuds ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Ei-Parmesan-Masse zügig unterheben und warm anrichten. Das Cool Mountain Team wünscht viel Spaß beim Nachkochen!



COOL MOUNTAIN
PRESENTS

SUMMER
OPENING
PARTY

7 MAI 2022 - AT 18:00

DJ JEAN PHILIPPE | SAXOPHONIST KAI DAV | VIOLINISTIN BEATRIX LÖW - BEERIS

SPECIAL DRINKS & FOOD

☎ 06644586446



Der Immobilienmarkt in Salzburg

ENTWICKLUNG AM BUNDESDURCHSCHNITT. Der Traum aus dem Jahr 2020, Kärnten bei den Immobilienverkäufen bereits 2021 zu überholen, muss nach dem Befreiungsschlag der Kärntner verschoben werden. Der Abstand hat sich 2021 von 106 sogar auf 1.159 vergrößert.

Dennoch, das Bundesland Salzburg hat seine Immobilienverkäufe um +8,5 % erhöht und mit 11.120 ein neues Allzeithoch erreicht. Im Fünfjahresvergleich bedeutet das +30,1 % und im Zehnjahresvergleich

gleich +87,6 %, damit jeweils dem Bundesdurchschnitt ziemlich nahe.

Umsatzmäßig deutlich vor Kärnten. Beim Immobilienumsatz haben die Salzburger Immobilienverkäufer die Nase weit vor den Kärntnern: 3,32 Mrd. Euro sind

selbstredend ein neuer Salzburger Höchststand, um +14,3 % mehr als 2020 und um die Hälfte mehr als in Kärnten. Im Fünfjahresvergleich zeigt Salzburg mit +38,0 % und im Zehnjahresrückblick mit +133,9 % die größte Zurückhaltung unter den Bundesländern.

Flachgau 2021 mit über 3.000 Verbücherungen.

Der Flachgau überspringt 2021 als erster Salzburger Bezirk die 3.000er-Marke. 3.029 verkaufte Immobilien sind um +231 mehr als 2020 (+8,3 %). Jedoch rückt die Stadt mit 2.715 Verkaufsfakten wieder näher, sie erhöht 2021 um +295 (+12,2 %).

Im Pinzgau (Zell/See) wurden 2.411 Immobilientransfers registriert (+11,4 %), im Pongau (St. Johann) 1.932 (+26,1 %). Der Pongau sorgt 2021 für die größte Mengenwachstumsrate im Bundesland Salzburg. Alle bisher genannten Bezirke erhöhten ihre Absatzmengen in bisher unerreichte Höhen.

Tennengau schwächelt.

Hallein bricht mit 637 Verkäufen (-254, -28,5 %) massiv ein und kommt nur auf das fünfbeste Ergebnis der letzten zehn Jahre. Auch Tamsweg liegt mit dem zweitbesten Ergebnis bisher, nämlich mit 396 Stück, um -11,0 % zurück, jedoch nur knapp unter dem Ausnahmejahr 2020, aber weit über all den anderen Jahren.





Stadt und Flachgau zusammen wieder wichtiger. Der Konzentrationsgrad des Zentralraumes (Anteil Stadt Salzburg plus Salzburg-Umgebung am Bundesland) ist 2021 wieder um +0,8 Prozentpunkte auf 51,7 % nach oben gegangen, liegt aber immer noch unter dem langjährigen Durchschnitt von 54,0 %.

Immobilienumsatz: Stadt unschlagbar. Beim Umsatz

liegt die Stadt vorne, der Flachgau verkürzt aber den Abstand. Die Landeshauptstadt überspringt erstmals die Milliardengrenze: 1,10 Mrd. Euro Immobilienumsatz sind um +108 Mio. Euro mehr als 2020 oder ein Plus von 11,0 %. Salzburg-Umgebung kommt auf 892,7 Mio. Euro und legt +136,3 Mio. Euro oder +18,0 % drauf. Auf Rang drei der Pinzgau mit 668,2 Mio. Euro (+21,6 %)

und auf Rang vier der Pongau mit 413,4 Mio. Euro. Plus 22,8 % sind die höchste Umsatzsteigerung im Bundesland Salzburg 2021. Hallein fehlen mit 184,3 Mio. Euro wiederum -14,3 Mio. Euro oder -7,2 % auf das Jahr davor und Tamsweg mit 63,4 Mio. Euro -10,4 Mio. Euro oder -14,1 %. Im Fünfjahresvergleich führt St. Johann mit +67,8 %, im Zehnjahresvergleich Zell/See mit +171,6 %.

Salzburger Top-Deals. In Salzburg führt ein Stadthaus mit 27,6 Mio. Euro die Umsatzstatistik der Verbücherungen 2021 an. Ein Gebäude um 26,9 Mio. Euro und ein Grundstück um 23,6 Mio. Euro, beide in unmittelbarer Stadtnähe, aber bereits im Flachgau, folgen. Die Top Ten sorgten im Bundesland Salzburg für 171,0 Mio. Euro Transaktionswert (-16,3 %), die Top 100 für 546,1 Mio. Euro (+2,6 %). 

Sie überlegen Ihre Immobilie zu verkaufen?



Kostenlose **Marktwerteinschätzung***

auf **remax.at**

RE/MAX
Spirit in St. Johann im Pongau

06412 20 250

*Angebot gültig bis 31. Mai 2022. Gilt nur für Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen und Baugrundstücke bis 1.500m². S.I.T. Vermittlungsgesellschaft mbH



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

Das AMS auf Tour in den Betrieben

Der direkte Kontakt zu den Unternehmerinnen und Unternehmern ist dem AMS Salzburg ein besonderes Anliegen. Durch die coronabedingten Vorsichtsmaßnahmen war das in den vergangenen zwei Jahren nicht immer möglich, ab Mitte Mai geht das AMS aber wieder auf Tour und wird bis zu 1.200 Betriebsbesuche im ganzen Bundesland absolvieren. Die Beraterinnen und Berater des Service für Unternehmen (SfU) setzen sich – nicht erst seit der Pandemie – mit vol-

lem Engagement für die Anliegen der Betriebe ein. Das gilt sowohl für Branchen, die noch mit pandemiebedingten Folgen zu kämpfen haben, als auch für die vielen Betriebe, die sich wieder deutlich im Aufschwung befinden. Da Fachkräfte in einigen Branchen dringend benötigt werden, kommt den Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die das AMS den Unternehmen bietet, eine besondere Bedeutung zu. Im Aktionszeitraum von 16. Mai bis 10. Juni stellen die AMS-Berater-

rinnen und -Berater aber auch über weitere Dienstleistungsangebote vor, akquirieren Stellenangebote und sprechen dabei sowohl bestehende als auch potenzielle neue Unternehmenskunden an. Denn über den direkten Austausch lässt sich der spezifische Bedarf an Beratung und Vermittlung für jedes einzelne Unternehmen am besten feststellen. Wir freuen uns schon darauf mit möglichst vielen Menschen in den Betrieben des Landes ins Gespräch zu kommen!

QUELLEN: [HTTPS://WWW.BERUFLEXIKON.AT/BERUFE/19641-LOGISTIKERN](https://www.beruflexikon.at/berufe/19641-logistikern)
FOTOS: AMS/ KLAUS WINKLER, ADOBE STOCK, AMS/DORO FILMPRODUKTION/ CHLOE POTTNER
ZAHLEN STAND: 18.01.2022

WANTED:

PolizistIn

BERUFSBEREICHE: Büro, Marketing, Finanz, Recht, Sicherheit

AUSBILDUNGSFORM: Kurz-/Spezialausbildung

EINSTIEGSGEHALT LT. KV: ab € 1.690,-

Tätigkeitsmerkmale

PolizistInnen sorgen für den Schutz und die Sicherheit der Bevölkerung und für die Aufrechterhaltung der öffentlichen Ordnung in ihrem Zuständigkeitsbereich (Revier). Dabei untersuchen sie Vergehen, wirken bei Fahndungen, der Sicherung von Großver-

anstaltungen, bei Festnahmen und der Aufklärung von Verbrechen mit. Sie übernehmen auch die Sicherung von Beweisen, befragen ZeugInnen und vernehmen verdächtige Personen. Im Außendienst regeln sie den Verkehr und führen Verkehrs-, Fahrzeug- und

Personenkontrollen durch oder verteilen Strafen bei regelwidrigem Verhalten, wie z.B. Geschwindigkeitsüberschreitungen. PolizistInnen erledigen auch Verwaltungsaufgaben. Beispielsweise nehmen sie Anzeigen auf oder verfassen Berichte und Protokolle.





Die Ausbildung

Dieser Beruf ist gesetzlich geregelt und kann nur nach Absolvierung der gesetzlich vorgesehenen Ausbildung ausgeübt werden. Folgende Voraussetzungen existieren für die Aufnahme in den Polizeidienst:

- Österreichische Staatsbürgerschaft
- Volle Handlungsfähigkeit
- Charakterliche Eignung und einwandfreier Leumund (z.B. keine Vorstrafen, Alkohol- oder Suchtgiftdelikte)
- Persönliche, fachliche und geistige Eignung für die Erfüllung der Aufgaben im Polizeidienst
- Mindestalter von 18 Jahren
- Bei Männern abgeleiteter Präsenz- oder Zivildienst
- Körperliche Eignung (z.B. Sporttest, Body-Maß-Index, Sehleistung, keine Tätowierungen an sichtbarer Stelle)
- Bis zum Beginn der Ausbildung: Führerschein B, ohne Auflagen erteilt
- Erfolgreich abgelegte Eignungsprüfung



Die Bewerbung zur Aufnahme in den Dienst der Polizei kann an den Landespolizeidirektionsstellen erfolgen. Die Ausbildung wird vom Zentrum für Grundausbildungen organisiert und erfolgt österreichweit in 10 Bildungszentren der Sicherheitsexekutive. Sie dauert 2 Jahre, die 17 Monate theoretische Fachausbildung und 7 Monate praktische Einführung in den Dienstbetrieb auf einer Polizeiinspektion umfassen. Nach Abschluss der Grundausbildung erfolgt die Übernahme in ein öffentlich-rechtliches Dienstverhältnis als ExekutivbeamtIn und die Arbeit im uniformierten Streifendienst. Nach mehrjähriger Verwendung auf einer Polizeiinspektion besteht die Möglichkeit zum Aufstieg in das mittlere Führungsmanagement oder die weiterführende Absolvierung des Fachhochschulstudiengangs „Polizeiliche Führung“. Daneben können sich PolizistInnen auf verschiedene Fachgebiete wie Kriminaldienst, Autobahnpolizei, Alpine Einsatzgruppe oder Sondereinsatzkommandos spezialisieren.



Die Anforderungen

- Bereitschaft am Wochenende zu arbeiten
- Durchsetzungsvermögen
- Gutes Sehvermögen
- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Physische Ausdauer
- Psychische Belastbarkeit
- Problemlösungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Verantwortungsbewusstsein

Möglichkeiten der Beschäftigung

Beschäftigungsmöglichkeiten für PolizistInnen bestehen vor allem in den verschiedenen Abteilungen der Bundespolizei, aber auch bei privaten Bewachungsgesellschaften und Sicherheitsdiensten.

Die Berufsaussichten

In den kommenden Jahren wird in Österreich vor allem im Bereich der Exekutive mit einer Budget- und Personalaufstockung gerechnet. Die Polizei soll voraussichtlich in den kommenden Jahren mehrere Tausend neue PolizistInnen rekrutieren und ausbilden. Die Berufsaussichten für PolizistInnen und AusbildungsanwärterInnen, die die Aufnahmekriterien für den Polizeidienst erfüllen, sind daher positiv.



michaelrieder
TISCHLER

Möbel Vorräume Tischlerarbeiten
Sitzmöbel Schränke Kommoden Küchen
Wohnzimmer

michaelrieder
Liechtensteinklammstr. 103, 5600 St. Johann i.Pg.
Mobil: 0664 / 512 898 4, michaelrieder@gmx.com



haas

Verrückt oder Visionär?

ERFINDUNGSREICH. Sie prägen unseren Alltag und greifen nach den Sternen: Den Tech-Giganten der Welt reicht Reichtum nicht. Fieberhaft investieren sie Milliardenvermögen in ihre Ideen. Ob Weltraumbesiedlung, Wiederauferstehung von Mammuts oder ewiges Leben: Genie und Wahnsinn liegen dabei nah beieinander. *Von Stefanie Hermann*

WELT(RAUM)HERRSCHAFT

Jeff Bezos

Warum den Markt dominieren, wenn du der Markt sein kannst? Im Handel hat Amazon-Gründer Bezos längst die Weltherrschaft übernommen. Alexa und Co. haben als mächtige Überwachungssysteme Einzug in unsere Haushalte gehalten. Besser als wir selbst kennt der Amazon-Algorithmus unsere nächsten Schritte. Doch das ist dem reichsten Mensch der Welt noch nicht genug: Mit Blue Origin setzt er an, das All zu erobern.

BLUE
ORIGIN



Wir schreiben das Jahr 2022. Was vor 20 Jahren noch mildes Kopfschütteln ausgelöst hat, ist heute Realität: private Raumschiff-Flotten. Kurzfristig hoffen die Space-Pioniere von der nachlassenden Investitionsbereitschaft staatlicher Weltraumprogramme zu profitieren. SpaceX, das Weltraumunternehmen von Tesla-Gründer Elon Musk, chauffiert NASA-Astronauten seit 2020 regelmäßig zur ISS. Richard Bransons Virgin Galactic kutschiert künftig Touristen gegen den entsprechenden Obolus gerne einmal rund um den Globus.

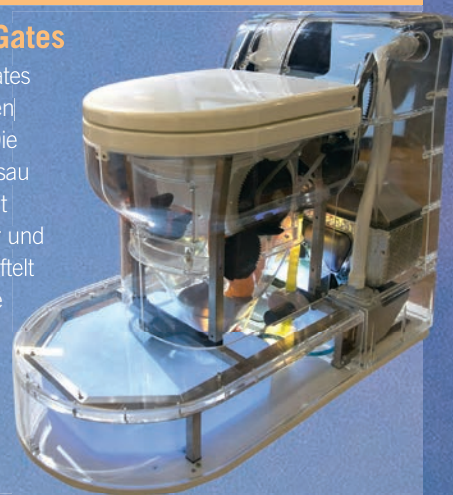
Schatzkammer Weltall. Langfristig wirken die Pläne deutlich sinister: Wer sich im All rechtzeitig in Stellung bringt, hat nicht nur strategische Vorteile. Man denke an Musks Unterstützung im Ukraine-Krieg. Auch die Poleposition zum Abbau seltener Rohstoffe im interstellaren Raum („Asteroid Mining“) ist heiß begehrt. Neben Musk plant zudem auch Amazon-Gründer Jeff Bezos, den Mars zu besiedeln. >>



TOILETTEN-REVOLUTION

Bill & Melinda Gates

Microsoft-Milliardär Gates träumt von der globalen Toiletten-Revolution. Die eierlegende Wollmilchsau unter den Klos wandelt Exkremente in Dünger und Wasser um. Zudem tüfelt seine philanthropische Stiftung an genmanipulierten Moskitos. Ziel: Ihr Einsatz im Kampf gegen Malaria, Zika und Co.



WELTRAUM-TOURISMUS

Richard Branson

Vom Musik-Label, über Onlineblumenladen – bis zum Weltraumunternehmen: Bransons Virgin Group ist Konzern gewordener Kramladen. Das Rennen der Milliardäre ins Weltall hat der bekennende Adrenalinjunkie hauchknapp vor Konkurrent Bezos gewonnen. Seine Space-Sparte Virgin Galactic befördert künftig abenteuerlustige Touristen ins All. Gegen das nötige Kleingeld, versteht sich.



STORYS

Soziallabor. Siedlungspläne der speziellen Art hegt auch PayPal- und Palantir-Mitgründer Peter Thiel. Als Großinvestor in das Seasteasy-Projekt träumt er von einer Gesellschaft ohne Regeln. Auf künstlichen schwimmenden Inseln sollen Gleichgesinnte zusammenfinden und ihr Zusammenleben nach Gutdünken selbst regeln. Was beim ersten Hinhören harmonisch bis utopisch klingt, hat durchaus Haken: Was ist beispielsweise mit Menschenrechten? Globalen Standards? Nicht nötig, findet der Hardcore-Kapitalist. Was Thiel hingegen wirklich Sorgen bereitet, ist seine Sterblichkeit. Für das ewige Leben lässt er nichts unversucht. Sollte er dennoch das Zeitliche segnen, soll sein

Körper eingefroren werden, bis man ihn wieder „reparieren“ kann.

Gates' Traumtoilette. Eine längere Lebenserwartung ist es auch, was Bill und Melinda Gates Kopfzerbrechen bereitet. Ihre Vision hat allerdings die gesamte Menschheit im Blick. Wichtigste Waffe ihrer Stiftung im Kampf gegen Krankheit, Armut und Ungleichheit: eine Toilette. Klingt verrückt, hat aber einen ernsten Hintergrund. Gut die Hälfte der Menschheit hat keinen Zugang zu sauberen Sanitäranlagen – perfekte Brutstätte für Keime. Etwas gruseliger ist ein anderes Projekt des Microsoft-Milliardärs. Genmanipulierte Moskitos sollen



PARALLELWELT ODER DIGITALE KLONS



Mark Zuckerberg

Facebook war erst der Anfang. Über „Avatare“, künstliche Doppelgänger, soll sich unser Leben künftig komplett in Zuckerbergs künstlicher Parallelwelt abspielen – soziale Interaktion, Marketing und Handel inklusive. Nicht minder verrückt: Designer Philipp Plein hat sich bereits für mehr als eine Million Euro „Immobilien“ im Metaverse gesichert.



Ben Lamm

George Church

MAMMUT-PROJEKT

Jurassic Park, aber flauschig: Ungefähr so kann man sich das Vorhaben von Gentechniker George Church und Unternehmer Ben Lamm vorstellen. Mit ihrem Start-up Colossal haben die beiden rund 15 Millionen US-Dollar zur Mammut-Wiederbelebung gesammelt. Dafür wird die DNA von Elefanten modifiziert. Der ausgestorbene Gigant könnte bald schon durch die arktische Tundra streifen. Klappt das Vorhaben, sollen weitere Tierarten folgen.

MARS-MISSION

Elon Musk

Tesla-Gründer Musk ist das Enfant terrible der Tech-Branche. Die Liste seiner Unternehmen lies sich wie ein Science-Fiction-Roman: Hyperloops, selbstfahrende Autos, künstliche Intelligenz und die unmittelbare Koppelung des menschlichen Gehirns mit Maschinen sind nur ein kleiner Auszug aus dem Sammelsurium des frisch gebackenen Haupt-Twitter-Aktionärs. Wen wunde es da, dass Musk plant, den Mars zu besiedeln?



in freier Wildbahn ausgesetzt werden. Forscher erhoffen sich dadurch einen Rückgang von Malaria- und Zika-Infektionen.

Game-Changer Gene. Genmanipulation könnte künftig genereller Game-Changer werden. Palantir-Chef Thiel

hat dafür unter anderem in das Start-up Colossal investiert. Dieses plant, Mammuts wieder zum Leben zu erwecken und in der Tundra auszuwildern. Glückt das Projekt, könnten weitere Tierarten folgen. Welche Auswirkungen das auf unser Ökosystem hätte, ist nicht absehbar. ✨

Marlene Engelhorn



MacKenzie Bezos

SOZIALE VISIONEN

Für die einen Visionärinnen, für die anderen schlichtweg verrückt: Greta Thunberg mobilisiert mit Fridays for Future für eine nachhaltige Zukunft, die österreichische Millionärin Marlene Engelhorn plädiert lautstark für eine Reichensteuer. Eine Gleichgesinnte hat sie in Bezos-Exfrau MacKenzie: Sie hat einen Großteils ihres Vermögens weggegeben und fordert einen Systemwechsel.

Greta Thunberg



INSEL-FREISTAAT

Peter Thiel

Der Palantir-Boss tüftelt an einer Art schwimmendem Soziallabor. Auf künstlichen Inseln sollen neue Gesellschaften ohne große Gesetze entstehen. Damit er möglichst lange etwas davon hat, will Thiel dem Tod ein Schnippchen schlagen. Dazu lässt er sich regelmäßig junges Blut spritzen. Sollte er doch sterben, soll sein Körper „bis zur Reparaturmöglichkeit“ eingefroren werden.



KULTUR: PLATTFORM

St. Johann im Pongau



DO 12.05., 20:00 Uhr
LESUNG ERWIN RIESS
„Herr Groll und die Wölfe von Salzburg“



FR 13.05., 19:00 Uhr
50. JAMSESSION



MI 18.05., 16:00 Uhr
KINDERKULTUR
Kasperl und das verhexte Eis



FR 20.05., 20:00 Uhr
KONZERT MERETRIO

Alle Veranstaltungen unter Vorbehalt unter Einhaltung der jeweils aktuellen Bestimmungen. Aktuelle Infos dazu unter: www.kultur-plattform.at

FOTOS: KULTURPLATTFORM



GASTEINER HEILSTOLLEN SUCHT

Studienteilnehmer mit chronischen Krankheiten

Leiden Sie einer unten genannten chronischen Erkrankung und Tagesmüdigkeit? Dann können Sie die Therapie im Gasteiner Heilstollen im Rahmen einer Studie kostenlos kennenlernen. Speziell gesucht sind Menschen mit Müdigkeit. Die Behandlung ist seit 70 Jahren für die Therapie von chronisch schmerzhaften rheumatischen Erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Hauterkrankungen bewährt, lindert Beschwerden nachhaltig und sorgt für eine Reduktion des Medikamentenverbrauchs. In einer neuen Studie sollen therapiebegleitend durch die Hochschule München, Bereich Medizintechnik, die Effekte auf die Leistungsfähigkeit, das autonome Nervensystem und andere Parameter der Patienten untersucht werden. Interessenten werden gebeten sich zur weiteren Abklärung der Eignung bei Dr. med. Martin Offenbacher MPH, per Mail: martin.offenbaecher@gasteiner-heilstollen.com oder telefonisch unter +43 6434 37530 zu melden.

FOTO: STEINBAUER PHOTOGRAPHY



ERSTE ENERGIEGENOSSENSCHAFT NACH DEM EEG 2021 IN SALZBURG GEGRÜNDET

Im Agenda 21 Prozess der Marktgemeinde Altenmarkt etablierte sich unter der Mitwirkung von Vizebürgermeister Peter Listberger die Gruppe „Energie“. Mit den Spezialisten aus Altenmarkt – allen voran Stranger Jakob, Fischbacher Matthias, Rupert Stranger und Jürgen Sonnleitner – begann die Gruppe „Energie“ darüber nachzudenken, wie Altenmarkt bilanziell energieautark werden könnte und der Bevölkerung die Wichtigkeit der Energie im Hinblick auf ein „black out“ bewusst gemacht werden kann. Dabei wurden in vielen Sitzungen visionäre Strategien verfolgt – diese reichten von einem Landeplatz für elektronische Flugdrohnen bis hin zu einem eigenen Studiengang zum Thema Energie in Altenmarkt. Auch die Umverteilung der regional produzierten und konsumierten Energie war ein wichtiges Thema.

FOTOS: MARKTGEMEINDE ALTENMARKT



In kleinen Schritten zum großen Eltern Glück

BABYWUNSCH. Im heutigen Berufsleben ist es oft schwierig, Karriereplanung und Familienleben zu vereinen. Die Folge: Der Babywunsch wird aufgeschoben.

Durch fortschreitendes Alter, aber auch durch altersunabhängige Abnahme der Fruchtbarkeit, vor allem bei Männern, ist bereits mehr als jedes zehnte Paar mit dem Problem der ungewollten Kinderlosigkeit konfrontiert.

Diagnostik. Wichtig ist, die Scheu vor ersten diagnostischen Schritten abzulegen. Oft kann mit einfachen, nicht

belastenden Methoden eine mögliche Ursache festgestellt werden. Dazu zählen Ultraschalluntersuchungen, Hormonanalysen und Spermioграмme. All diese Befunde können in der Babywunsch-Klinik Dr. Zajc direkt und rasch erhoben werden. Je nach Ergebnis werden dann Behandlungsempfehlungen mit den Paaren besprochen.

Schritt für Schritt. Das Behandlungsspektrum reicht

von medikamentösen Regulierungen des Eisprunges bis hin zu professionellen Methoden der modernen Fortpflanzungsmedizin mit Befruchtung der Eizelle außerhalb des Körpers. Moderne Fortpflanzungsmedizin definiert guten Erfolg ganz klar. Das Ziel ist die Geburt eines gesunden reifen Kindes.

Infoabend. Seit nunmehr 18 Jahren verhilft die Babywunsch-Klinik Dr. Zajc in

Wals bei Salzburg ungewollt kinderlosen Paaren zum Nachwuchs. Im Rahmen eines kostenlosen und unverbindlichen Infoabends jeden ersten Dienstag im Monat bietet sie Ihnen die Möglichkeit, Einblicke in die Babywunsch-Klinik zu erhalten. ★

KONTAKT

**Babywunsch-Klinik
Dr. Zajc GmbH**

Bundesstraße 37
5071 Wals bei Salzburg
T +43 (0) 662 856050
office@babywunsch-
klinik.at

www.babywunsch-klinik.at



Das Ärzteteam der
Babywunsch-Klinik.



Der Honda HR-V e:HEV 1.5 i-MMD Hybrid Advance hat einen langen Namen, einen gelungenen Hybridantrieb, gutes Design und ein CVT-Getriebe, das keines ist.



Hybrid: HR-Wau!

HIGHTECH. Es gibt Hybridsysteme, die eher Augenauswischerei sind, und es gibt das des HR-V e:HEV. Vor allem in der Stadt funktioniert es dank komplexer Technik sehr gut. An den ebenfalls „komplexen“ Modellnamen haben wir uns gewöhnt. *Von Werner Christl*

Erste Überraschung! Der Test-Honda fährt im Stadtbereich sehr oft rein elektrisch, und das wirkt sich sehr wohl auf den Verbrauch aus. Im Test lagen wir in der Stadt bei etwas mehr als fünf Liter. Auf Kurzstrecken sind

auch vier Liter möglich. Die Japaner haben in die Technik-Trickkiste gegriffen und den 1.5-Liter-Benziner eher dafür im Einsatz, um dem E-Motor den Saft zu liefern. Auf der Autobahn oder der Landstraße sorgt aber hauptsächlich der Benziner für

das Vorankommen. Kurzum, Honda liefert einen Hybridantrieb, der mitdenkt. Auf Autobahnen und bei hirnunabhängigem, globigem Gasfuß verbraucht der HR-V e:HEV etwa sieben Liter. Und wie fühlt sich das CVT-Automatikgetriebe an? Gar nicht,

denn Honda hat im Grunde keines verbaut – es fühlt sich nur so an. Unter Volllast heult halt der Motor etwas auf. Das sogenannte e-CVT-Getriebe hat laut Honda nichts mit einem herkömmlichen Getriebe dieser Art zu tun. Ja, man geht auch hier einen eigenen



HONDA HR-V E:HEV

Motor: 1.5 Vierzylinder (Frontantrieb)
Verbrauch WLTP/Test: 5,4 / 5–7
Leistung E-Motor: 131 PS
Leistung Benzin: 107 PS
0 – 100 km/h: 10,6 Sekunden

Es gibt nur eine Motorvariante (1.5 Benziner), was die Auswahl doch erleichtert.

MOTOR



Honda hat mit dem neuen HR-V ein wirklich gutes Design hingezaubert.



Weg. Unterm Strich ein wirklich gut gelungener. Auch beim Fahrwerk wurde nicht gepatzt. Dieses ist komfortabel und gleichzeitig kaum aus der Ruhe zu bringen. Mit 10,6 Sekunden auf 100 km/h ist der Japaner kein Rennpferd, aber wozu auch? Dabei stehen 107 PS vom Benziner und 131 Pferde vom E-Motor bereit.

Die Innereien. Als Motorredakteur plagt man sich meistens mit dem Hauptscreen herum. Tausende Untermenüs, kaum zu treffende Menü-kacheln machen einem das Leben schwer. Beim HR-V ist alles erfrischend einfach und extrem übersichtlich. Man setzt weniger auf Displayshow, und das ist gut so. Da sollten sich Mitbewerber ein Vorbild

nehmen. Ansonsten ist das Cockpit sehr aufgeräumt und Honda hat da einen Schritt in die richtige Richtung getan. Alles wirkt robust und ansprechend. Was uns noch aufgefallen ist: eine Heckklappe, an der sich bei geöffnetem Zustand auch Riesen keinen Kopf stoßen. Viel Platz im Innenraum. Trotz Coupéform auch im Heckbereich gute

Kopffreiheit. Auch das Magic-Seats-System, mit dem die Sitzaufgaben nach oben geklappt werden, ist vorhanden. Neu sind zudem Belüftungsdüsen in L-Form, die Luftströme nicht direkt ins Gesicht blasen, sondern seitlich an den Fenstern entlang. Der Preis? Los geht es ab 31.790 Euro. Der Testwagen startet bei 34.390 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

ANZEIGE



Robert Hafner
Verkauf Autoschober

„Der neue Jeep® Grand Cherokee 4xe ist ab Juni in Österreich erhältlich. Melden Sie sich unter <https://bethefirst.jeep.at> an, dann informieren wir Sie, sobald er verfügbar ist!“



AUTOSCHOBER

Der neue Jeep® Grand Cherokee

EXCLUSIVE LAUNCH EDITION. Das erste Modell mit Vollausrüstung bereits zum Marktstart.

Der Innenraum überzeugt mit Walnuss-Akzenten sowie Tür- und Sitzbezügen aus Palermo-Leder. Serienmäßig verfügt er über den neuen aktiven Fahrer-Assistenten der Stufe 2, das neue 10 Zoll große Head-up-Display in der Windschutzscheibe, einen exklusiven Bildschirm für den Beifahrer, Kamerabil-

danzeige und Entertainment sowie den neuen digitalen Rückspiegel. Zur weiteren Ausstattung gehören Voll-LED-Scheinwerfer und der Parkassistent für paralleles und rechtwinkliges Einparken sowie eine Nachsichtkamera und ein Auffahrwarnung. Die Exclusive Launch Edition ist bestens vernetzt dank Uconnect™ 5. Konzipiert für

unvergleichliche Offroad-Fähigkeiten und sichere Fahrdynamik mit modernsten Systemen tritt er mit Quadra-Drive II 4x4-Antrieb, Quadra-Lift-Luftfederung und Selec-Terrain-Traktionsmanagementsystem mit den fünf Fahrmodi Auto, Snow, Sand/Mud, Rock und Sport an. Die 4xe Plug-in-Hybridtechnik verleiht dem Flaggschiff Bench-

mark-Fähigkeiten im Gelände, indem die Kombination der beiden Antriebe – Benzin-Turbo und Elektromotor mit zusammen 280 kW (380 PS)1 – das Drehmoment von maximal 637 Nm sofort und drehzahlunabhängig abrufbar macht. Highlight ist die Option, bis zu 51 km weit rein elektrisch zu fahren. ★

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

DIE NEUEN JEEP 4xe PLUG-IN-HYBRID-MODELLE INSPIRIERT VON DER NATUR



BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT

Jeep

Gesamtverbrauch kombiniert (WLTP): 2,1-2,3 l/100 km, CO₂-Emissionen kombiniert (WLTP): 47-53 g/km, Batterieleistung: 11,4 kWh. Symbolfoto, Stand 08/2020. 2 Jahre Neuwagengarantie und 2 Jahre Jeep, Care mit Fahrleistung von 120.000 km. Jeep, ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC.



AUTOSCHOBER.AT

Weitmoserstraße 1, 5630 Bad Hofgastein, Tel. 06432/6132
Gasteinerstraße 83, 5500 Bischofshofen, Tel. 06462/32988



Maximilian Vierthaler
CUPRA Master

„Abzüglich möglicher Porsche Bank-Boni ist ein Einstiegspreis von 29.990,- € für den limitierten Cupra Formentor Alpha möglich.“

AUTOHAUS VIERTHALER

Sondermodell Cupra Formentor Alpha

LIMITIERTE STÜCKZAHL. Das auf 444 Stück limitierte Sondermodell ist nur in Österreich erhältlich.

Er vereint die Vorzüge eines kompakten SUVs mit der sportlichen Form eines Coupés und verkörpert so gekonnt die Vision von zeitgemäßer Performance. Um seine Sportlichkeit zu betonen, liegt er tiefer, wobei der visuelle Schwerpunkt auf dem Heckspoiler liegt. Gleichzeitig werden die dynamischen Proportionen des Fahrzeugs durch

seine gestreckte Motorhaube ausdrucksvoll zur Geltung gebracht. Mit seinen umfassenden Konnektivitätsfunktionen und modernen Sicherheits- und Komfortsystemen ist das sportliche Crossover-SUV auf dem aktuellsten technischen Stand. In der Basisversion verfügt er bereits über eine sehr umfangreiche Serienausstattung, unter anderem mit Digi-

talem Info Display, 10-Zoll Media System mit CUPRA Connect 3.0, Schlüssellooses Schließ- und Startsystem (KESY), Voll LED-Scheinwerfer mit Fernlichtassistent, Spurhalteassistent, 3-Zonen-Klimaanlage „Climatronic“, CUPRA Komfortsitze und einer Garantie für 5 Jahre bzw. 100.000 km. In der Grundausstattung wird der

CUPRA Formentor Alpha in der Farbe Candy-Weiß angeboten. Als Individualisierungsmöglichkeit mit Aufpreis stehen vier Metallic-Lackierungen sowie drei Sondermetallic-Lackierung zur Auswahl. Mit seinem Drehmoment von 250 Nm und einer Leistung von 110 kW (150 PS) garantiert der 1.5 TSI CUPRA-typischen Fahrspaß. ★

ANZEIGE FOTOS: CUPRA, ATELIER OCZLON

5 JAHRE
GARANTIE¹

DER CUPRA
FORMENTOR
ALPHA.

AB € 31.990,-²

NUR ONLINE RESERVIERBAR UNTER:
[CUPRAOFFICIAL.AT/RESERVIEREN](https://cupraofficial.at/reservieren)

Verbrauch: 6,5-7,1l/100 km. CO₂-Emission: 146-160 g/km. Stand 02/2022. Symbolfoto.
¹CUPRA Garantie von 5 Jahren bzw. 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.
²Unverbindl. empf., nicht kart. Richtpreis inkl. MwSt. und NoVA. Erhält. solange der Vorrat reicht.



Vierthaler
DER MOBILITÄT VERPFLICHTET

5600 St. Johann im Pongau
Salzburgerstraße 21
Tel. +43 6412 8440
www.vierthaler.at



Peter & Eva Dicklberger und Kristina & Alexander Moldan freuen sich darauf Sie in der neuen Autowelt Pirnbacher begrüßen zu dürfen!

AUTOWELT PIRNBACHER

Große Eröffnungsfeier

AM 11. JUNI 2022. Das Team der Autowelt Pirnbacher feiert die Eröffnung des neuen Autowelt Pirnbacher Gebäudes in St. Johann mit einem großen Familienfest.

Die Autowelt Pirnbacher feiert am 11. Juni die Eröffnung des zweiten Hauses in St. Johann im Pongau. Das neue Gebäude bietet auf 500 m² ausreichend Platz für die neuesten Modelle von Hyundai und Peugeot. Der Neubau ist ein absolutes Vor-

reiter-Projekt in Sachen Elektromobilität. Beide Stammhäuser umfassen nun eine Ausstellungsfläche von 1.000 m² mit einer hauseigenen Marken unabhängigen Werkstatt Lackierei und Spenglerei mit beinahe 2.000 m². Zur Feier des Tages lädt das Team der Autowelt

Pirnbacher zum großen Familienfest ein! Es warten tolle Attraktionen für Besucher: Ein Hüpfburgenparadies, die Möglichkeit ein Auto zu bemalen, Kinderschminken, ein Foodtruck, Hubschrauberrundflüge, eine Autogrammstunde mit Profi Trial Biker Thomas Klaus-

ner und Freestyle-Skiing Olympionike Adam Kappacher. Als besonderes Highlight werden drei Hyundai i10 zu je einem Drittel des Fahrzeugwerts (im Wert von 4.000,- EUR) verlost. Das Team der Autowelt Pirnbacher freut sich auf Ihren Besuch! ★

ANZEIGE FOTOS: AUTOWELT PIRNBACHER, ANDREA'S BOLDT / WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL



Was Hyundai die letzten 30 Jahre gemacht hat? Alles anders.

Mobilität neu gedacht.

30 Jahre Hyundai

Vor 30 Jahren noch No-Name. Heute ein **Mobilitäts-Game-Changer**. So weit bringt einen nur neues Denken. Denn wer neu und anders denkt, wird die Welt zum Besseren verändern. Feiern Sie mit uns das 30-Jahre-Jubiläum und holen Sie sich einen Jubiläumsbonus, bei dem Sie modellabhängig gleich bis zu 4-fach profitieren.

Nähere Infos unter [hyundai.at/30jahre](https://www.hyundai.at/30jahre)



Bundesstraße 22
5600 St. Johann im Pongau
0 64 12 / 64 65
www.auto-pirnbacher.com



IONIQ 5: Stromverbrauch: 16,7 - 18,1 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 481 km (72,6 kWh Batterie). TUCSON Plug-In: Verbrauch (gewichtet): 1,4 l Benzin / 100 km, CO₂(gewichtet): 32 g/km, elektrische Reichweite: bis zu 62 km. KONA Elektro: Stromverbrauch: 14,3 - 14,7 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 484 km. NEXO: Wasserstoffverbrauch: 0,95 kg / 100 km, elektrische Reichweite: bis zu 660 km. SANTA FE Plug-In: CO₂ gewichtet: 37 g/km, Verbrauch (gewichtet): 1,6 l/100 km, Stromverbrauch: 18,1 kWh / 100 km, elektrische Reichweite: 58 km. Alle Angaben nach WLTP. Die Reichweiten und Verbräuche können abhängig von Straßenverhältnissen, Fahrstil und Temperatur deutlich variieren. Symbolabbildungen. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Der Hochkönigman – die Vorbereitung

Der Hochkönigman ist ein Trailrun-Event, der jährlich, meistens Anfang Juni im Hochkönig-Gebiet stattfindet. Es werden verschiedenste Laufdistanzen angeboten. Egal ob Anfänger oder Experte, für jeden ist etwas dabei. *Von Florian Pirnbacher*

Ich habe mich heuer für die Königsdisziplin angemeldet, den Endurance Trail. Dieser zieht sich über 86 Kilometer mit ca. 5.200 Höhenmetern. Der Start erfolgt am Freitag, den 03. Juni um 24:00 Uhr in Maria Alm. Die Strecke verläuft am Anfang, angepasst an die Bedingungen in der Nacht,

im leichten Gelände, von Maria Alm auf den Natrun, über das Primbachkögerl und den Massingsattel nach Maria Alm Hinterthal, danach entlang der Vier-Hütten Route zum Arthurhaus. Anschließend geht es auf den Hochkeil, runter ins Tal nach Mühlbach und dann die gegenüberliegende Talseite wieder hoch, vorbei an der

Karbachalm zum Schneeberg. Nun immer den Gipfeln entlang bis zur Wastlhöhe, dann abwärts bis nach Dienten. Nach der Durchquerung von Dienten beginnt der schönste Teil der Strecke: Marbachhöhe, Klingspitz, Hochkasern, Ochsinger, Hundstein, Ochsenkopf, Schönwieskopf und zu guter Letzt die Schwalbenwand. Zum Abschluss geht es runter ins Ziel wieder nach Maria Alm.

Sommer hinein liegen. Auf den Bergen und den Gipfeln war ein sinnvolles und vor allem sicheres vorankommen kaum möglich. Deshalb wurde vom Veranstalter eine Ersatzstrecke markiert, die zwar auch nicht einfach war, aber sie war eben nicht das imposante Original. Seither wurmt es mich jedes Mal innerlich, wenn ich in der Nähe bin. Und heuer passt es halt einfach. Nun gut, zurück zum eigentlichen Thema:

Warum ich teilnehme. 2019 war ich das letzte Mal beim Endurance Trail dabei. Und genau das ist auch der Grund, weshalb ich nochmals laufen muss: Wir erinnern uns alle, 2019 hatten wir im Frühjahr massiven Schneefall! Der Schnee blieb lange bis in den

Die Vorbereitung für einen Ultra-Lauf. Was ist denn eigentlich ein Ultra-Lauf? Dazu erlaube ich mir, folgenden Satz von Wikipedia zu zitieren: „Ein Ultramarathon ist eine Laufveranstaltung über eine Strecke, die ➤➤

FOTOS: FLORIAN PIRNBACHER



LEBENSART

Kombination - Lauf
und Ski-Tour.



länger als die Marathondistanz von 42,195 km ist.“ Wenn dann noch auf unbefestigtem Untergrund und mit jeder Menge Höhenmeter gelaufen wird (wie beim Hochkönigman), spricht man von einem „Ultra-Trail“. Ich will in diesem Bericht nicht auf detaillierte Trainingspläne eingehen – das würde den Seiten-Umfang sprengen. Als Hobbysportler, so wie ich es bin, zählt das Sprichwort „Erfahrung macht den Meister“! Je mehr man bereits läuferisch erlebt hat, des-

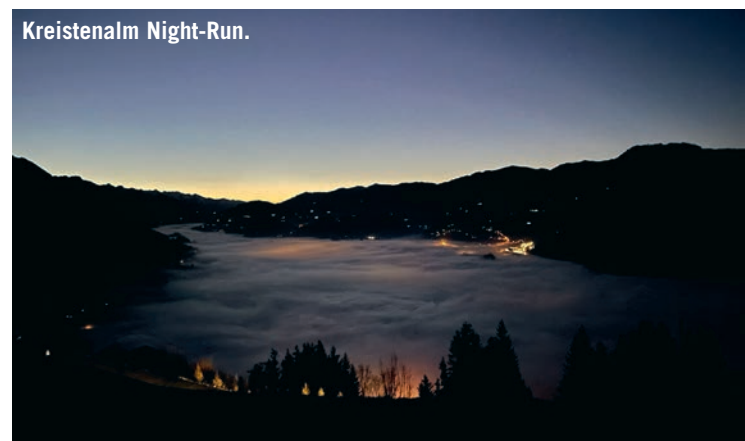
to gelassener kann man mit Situationen umgehen, die einem in einem Ultra-Trail entgegenkommen. Denn eines ist sicher: Nach 50 oder 60 Kilometer und etlichen Stunden in den Beinen treten körperliche und / oder mentale Probleme auf. Um den Problemen vorzubeugen, gilt es sich eine gewisse Grundlagenausdauer anzueignen. Pro Woche betreibe ich in der Regel vier bis fünf Mal Sport, je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht. An Werktagen sind die Um-

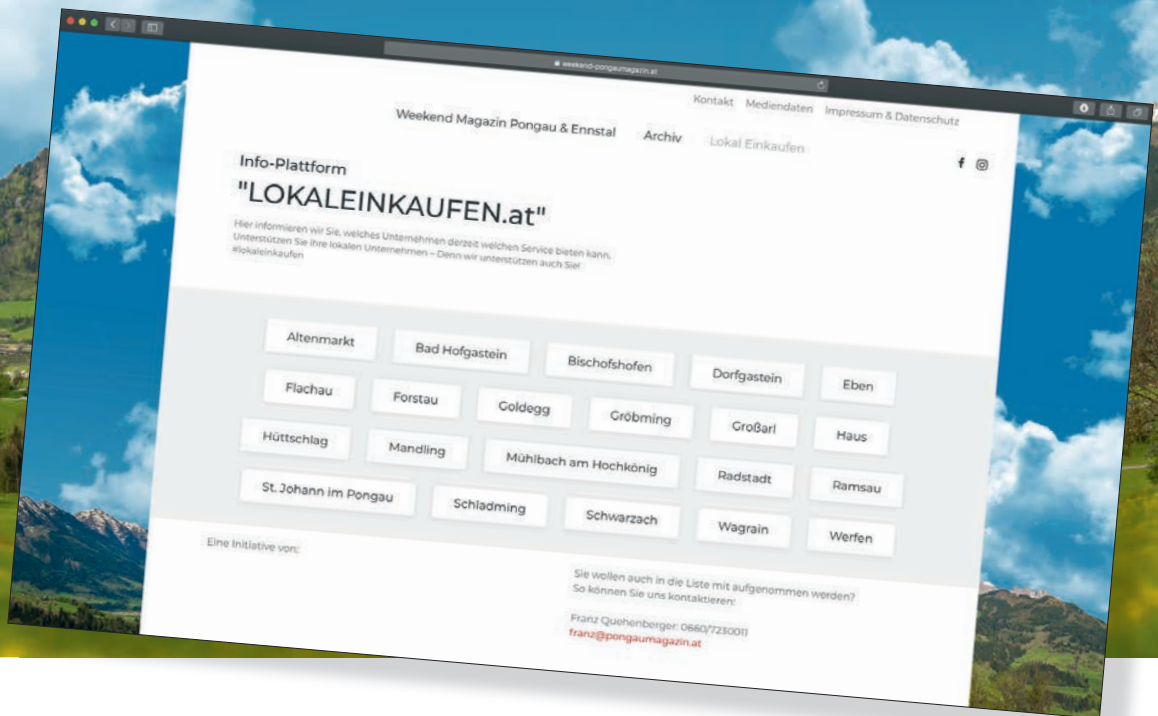
fänge nicht besonders hoch, 1 oder 1 ½ Stunden pro Einheit sind völlig ausreichend. Am Wochenende versuche ich, längere Einheiten einzuplanen. Wobei ich nicht nur laufe, sondern auch Ski-Touren gehe oder mit dem Mountain-Bike fahre. In meine Trainingspläne ich manchmal Übungen aus dem Lauf-ABC ein, um die allgemeine Lauftechnik zu verbessern und möglichen Verletzungen vorzubeugen. Die Übungen für das Lauf-ABC kann man sich ganz einfach auf YouTube raussuchen. Ich versuche auch, meine sportlichen Einheiten möglichst abwechslungsreich zu gestalten: Langsamer Dauerlauf, Intervall, Fahrtspiel, Höhenmeter, Nacht-Läufe mit Stirnlampe, Regen-Läufe, Wanderungen, ... Bilder sagen mehr aus tausend Worte! Neben der Grundlagenausdauer, der Lauftechnik und den verschiedenen Trainingseinheiten muss man noch einen extrem wichtigen Faktor beachten: die mentale Stärke!

Mentale Stärke. Als Faustregel gilt: 50% eines Ultra-Laufes wird mit dem Kopf gelaufen! Diese Regel kann ich absolut bestätigen. Man kann körperlich völlig erschöpft sein, solange aber der Kopf nicht aufgibt, werden es die Beine ebenfalls nicht tun. Als Bestes Beispiel hierbei kann ich meine Teilnahme beim Großglockner Ultra-Trail 2021 nennen: Nach ca. 40 Kilometern war ich körperlich am Ende, meine Muskeln wollten nicht mehr, mein Magen hatte rebelliert, ich hatte keine Energie mehr. Und trotzdem konnte ich noch weitere 45 Kilometer durchhalten. Ohne die richtige Einstellung im Kopf wäre das nicht möglich gewesen. Zusammengefasst kann man also sagen: Die Kombination aus guter Grundlagenausdauer, Erfahrung und mentaler Stärke sind der Mix, damit man einen Ultra-Lauf erfolgreich durchsteht! Ob ich den Hochkönigman erfolgreich finishen kann, könnt ihr in einer der nächsten Ausgaben des Weekend Magazin Pongau & Ennstal nachlesen. ★

An advertisement for the Wings for Life World Run. It features a group of runners in various colored shirts (yellow, blue, black) running on a road. The text includes: "WINGS FOR LIFE WORLD RUN", "8. MAI 2022 – 13:00", "LAUFE FÜR DIE, DIE ES NICHT KÖNNEN", "GEMEINSAM. WELTWEIT ZUR SELBEN ZEIT.", "JETZT ANMELDEN", and "APP RUN EVENT ST. JOHANN IM PONGAU". There is also a QR code and a smartphone displaying a running app interface with a timer at 00:05:07.

Kreistenalm Night-Run.






Info-Plattform „LOKALEINKAUFEN.at“

EINE INITIATIVE IHRES WEEKEND MAGAZIN PONGAU & ENNSTAL. Mit „Lokaleinkaufen.at“ haben wir eine Initiative ins Leben gerufen, um unserer regionalen Wirtschaft zu helfen. Anhand der neuen Plattform kann man sich informieren, welches Unternehmen derzeit welchen Service anbieten kann. Kaufen auch Sie regional!

Die Corona-Krise hat ganz Österreich und die Welt fest im Griff. Um unsere Wirtschaft am Leben zu erhalten ist es unso wichtiger, auch weiterhin regional einzukaufen. Nicht einfach, wenn ein öffentliches Leben derzeit nur eingeschränkt möglich ist. Viele unserer Unternehmen im Pongau und Ennstal sind deshalb kreativ geworden, um Ihren Kunden auch weiterhin einen bestmöglichen Service

zu bieten. Auch wir haben uns Gedanken gemacht, wie wir unseren Beitrag leisten können und die Initiative „Lokaleinkaufen.at“ ins Leben gerufen. Hierfür haben wir unseren Webauftritt gänzlich neu gestaltet und diese Informationsplattform miteingerichtet. Auf dieser stellen wir allen Unternehmen im Raum Pongau und Ennstal einen kostenlosen Eintrag zur Verfügung. So informieren wir Sie, welches Unterneh-

men derzeit welchen Service bieten kann. Am 23. März 2020 konnten wir die neue Plattform online stellen. In der ersten Woche konnten wir uns bereits über 3.000 Besucher freuen. Inzwischen hat die Plattform etwa 200 Einträge in 21 Orten und wächst nach wie vor ständig weiter. Natürlich sind jederzeit neue Einträge möglich. So kann man sich auch weiterhin informieren, wer welchen Service bieten kann und

darf. Unterstützen Sie ihre lokalen Unternehmen – Denn wir unterstützen auch Sie! 

KONTAKT

Sie wollen auch in die Liste mit aufgenommen werden? So können Sie uns kontaktieren:

Franz Quehenberger:
0660/7230011
franz@pongaumagazin.at



RED ZAC



Kappacher

Happy Mai!

Maitanz der Preise bei Red Zac Kappacher

mit Versenkknebel



statt 643.-
SONDERPREIS

498.-

ZANUSSI Einbauherdset

Elektronikuhr mit An- und Abschaltautomatik, Unterhitze, Ober-/Unterhitze, Umluft, Grillstufe 2, Grillstufe 1, Feuchte Umluft, Umluftgrillen, Kochstellen mit Ankochautomatik. **Type: ZOU25612XU + ZHDN640X**



statt 349.-
SONDERPREIS

309.-

PANASONIC Mini Anlage SC-PMX94

Klassisches CD System mit beeindruckender Klangqualität, 60 WATT Sinusleistung pro Kanal, 3 Wege Lautsprecher System, Bluetooth und USB abspielen möglich.



statt 399.-
SONDERPREIS

299.-

SAMSUNG Soundbar HWS-60

200W RMS, Integrierter Center LS & Sprachassistent



SONDERPREIS

449.-

MIELE Triflex HX1 select

Müheleose Reinigung auch großer Flächen, Geringes Gewicht. Maximale Reichweite, Volle Power. Leichte Handhabung, Kraftvolle Elektrobürste, Laufzeit von bis zu 60 Minuten.



statt 1052.-
SONDERPREIS

944.-

JURA ENA 8 All Black

Kaffeefullautomat - Klein, einfach & schön. 10 Spezialitäten von Latte Macchiato, Cappuccino bis Kaffee.

NoFrost -
nie mehr
abtauen

statt 699.-
SONDERPREIS

498.-

GORENJE NoFrost Gefrierschrank

6 Laden und 1 Fach, Nutzinhalt 243 l, FastFreeze: schnelles Einfrieren, Türanschlag wechselbar, (HxBxT): 185x60x64 cm. **Type: FN6192CW**

Red mit uns.

Red Zac.

☎ 06412 20020

✉ shop@redzac-kappacher.at



redzac-kappacher.at

📍 Hauptstr. 45, 5600 St. Johann/Pg.

24 / 7 ONLINE

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