

RelaxTimes

Herbst/Winter 2026/2027

Das Lifestylemagazin
der Eurothermen

KULT-KNOLLE

Ingwer ist ein Tausendsassa

WUSSTE ICH'S DOCH ...

Die Kraft der Intuition

BIOHACKING AUS DER NATUR

Die Pillen-Alternative

ZEIT – Es darf ein bisschen mehr sein!



Wedl
seit 1904

Frische auch für Dich



QR-Code
scannen und
Kundenkarte
beantragen

Genuss für Alle

Wedl Ried im Innkreis
Kasernstraße 4 | 4910 Ried im Innkreis

Wedl Vöcklabruck
Salzburger Str. 52 | 4840 Vöcklabruck

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Nach einem Sommer mit neuen Hitzerekorden halten nun wieder kühlere Temperaturen Einzug. Wenn sich das Herbstlaub verfärbt, Nebel über den Wiesen liegt und wir draußen frösteln, sehnen wir uns nach Wärme. Was könnte dann schöner sein, als ein Besuch bei den Eurothermen? Lassen Sie sich in wohltemperiertem Thermalwasser treiben, vergessen Sie während einer Massage den Alltag und genießen Sie unsere ausgezeichnete Kulinarik.

Mit unserer neuen Ausgabe der RelaxTimes möchten wir Ihnen zusätzlichen Genuss – Lesegenuss – bieten. Dieses Mal spannt sich der Bogen von besonders wertvollem Essen bis zum Biohacking aus der Natur.

Wir wünschen Ihnen nicht nur viel Freude bei der Lektüre, sondern auch einen wundervollen Aufenthalt bei den Eurothermen. Sie können Ihr Exemplar gerne kostenlos mit nach Hause nehmen, aufheben oder weiterschenken.

Herzlichst
Ihr



Dir. Mag. Patrick Hochhauser
Geschäftsführer OÖ Thermenholding GmbH

Foto: Eurothermen





06 **ZEIT**
Es darf ein bisschen mehr sein!

10 **HERBSTZEIT IST WOHLFÜHLZEIT**
Wärme und Ruhe in Bad Ischl

12 **DIE KRAFT ALTER BÄUME**
Ganzheitliche Erlebnisse in Bad Hall

14 **ZWEISAMKEIT**
genießen in Bad Schallerbach

16 **DÜFTE BEGINNEN LEISE**
Im Gespräch mit Parfumeurin Pauline Rochas

18 **VIP-CORNER**
Die schönsten Seiten der kühlen Jahreszeit

20 **WINTERZAUBER**
in der Kaiserstadt Bad Ischl

23 **WOHLTUENDE WÄRME**
Royale Entspannung in Bad Ischl

24 **ESSENSWERT**
Lebensmittel als Statussymbol

28 **KULT-KNOLLE**
Ingwer ist ein echter Tausendsassa

32 **AUFGETISCHT**
Warme Farben der Natur

34 **BROKKOLI**
Heimisches Superfood

36 **WUSSTE ICH'S DOCH ...**
Die Kraft der Intuition

42 **TRENDGUIDE**
Ready for winter

44 **HERBST UND WINTER, SO WIE DU WILLST**
#360alpenland

47 **EINE OASE DER WÄRME**
Ruhige Entspannung in Bad Hall

48 **SPORTLICH!**
Tipps für die kühlere Jahreszeit

52 **WENN DAS QUELLENVIERTEL LEISER WIRD**
Herbst und Winter zwischen Natur und Kultur

55 **DAMEN UNTER SICH**
Ladies only im „Dirndl Spa“

56 **GREEN FLAGS**
Die Zeichen für lebenslange Freundschaften

60 **CORTISOL GUT, ALLES GUT?**
Was kann dieses Hormon wirklich?

64 **PEOPLE PLEASER**
Wenn man allem anderen gefallen will

68 **OVERTHINKING**
Wenn die Gedanken Karussell fahren

70 **EIN UND AUS ...**
Tipps für richtiges Breathwork

72 **BODY & SOUL**
Sportliche Begleiter für Urlaub und Freizeit

74 **BIOHACKING AUS DER NATUR**
Die Pillen-Alternative

78 **TWEED**
Der Stoff für Gentlemen

82 **VIEL SPASS BEIM SPIELEN UND BASTELN**
Jetzt gibt es wieder jede Menge zu entdecken

84 **10 JAHRE EUROTHERMENSHOP**
Ein Grund zum Feiern!

86 **HOROSKOP**
Ihre SPA-Sterne

88 **VARIÉTÉ EMOTION!**
Die Festspiele der internationalen Varieté-Kunst

90 **KULTUR & EVENTS**
In Bad Hall, Bad Ischl und Bad Schallerbach

Fotos: Talking Tables, magnific.com, Eurothermen

IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: EurothermenResorts – OÖ Thermenholding GmbH, Promenade 1, A-4701 Bad Schallerbach, Tel. +43 7249 440-0, holding@eurothermen.at **Geschäftsführung:** Dir. Mag. Patrick Hochhauser **Marketingleitung:** Robert Niehoff **Grundlegende Richtung:** Informationen für freizeit-interessierte Thermen- und Hotelgäste der EurothermenResorts **Verlag:** AVIDA MEDIA, OPEL GESMBH, Pillersdorfsgasse 5, A-1020 Wien, Tel. +43 1 958 26 80 **Layout/Grafik/Bildredaktion:** bildsprache a. singer **Hersteller:** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Wiener Straße 80, A-3580 Horn **Bildnachweise:** siehe Fotos **Coverbild:** Eurothermen/Robert Maybach. Im redaktionellen Teil stehende, entgeltliche Veröffentlichungen sind mit ANZEIGE gekennzeichnet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos sowie Satz- und Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Im Sinne der leichteren Lesbarkeit wird auf geschlechterspezifische Formulierungen verzichtet. Es sind jeweils alle Geschlechter von geschlechtsneutralen Formulierungen erfasst. Druck- und Satzfehler, Angebots- und Preisänderungen vorbehalten.

5-7

Tage verbringen wir pro
Jahr durchschnittlich
im Supermarkt, in
Drogerien oder
beim Bäcker.

War nicht gerade noch Hochsommer?
Ist schon wieder eine Woche vorbei?
Warum nähert sich die Deadline so rasend schnell?
Und wann sind eigentlich die Kinder so groß geworden?

Zeit

Es darf ein bisschen
mehr sein!



Fotos: Pexels, Unsplash, dtv-Verlag



Zeit ist ein seltsames Konstrukt, das sich je nach Kontext komplett anders verhält. Eine Minute im Urlaub fühlt sich komplett anders (sehr kurz) an als in der Plank-Position (extrem lang). Das ganze Wochenende vergeht schneller als ein Arbeitstag. Empfindet man ebenso, ist man damit nicht allein.

Wofür wir uns Zeit wünschen

In Umfragen von Statista gaben kürzlich rund 70 bis 80 Prozent der Menschen in Deutschland, Österreich und in der Schweiz an, gern mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu haben. Als „wirklich wichtig“ empfinden die Befragten dabei die Familie und Freunde und eigene Hobbys. Knapp 80 Prozent sehnen sich nach mehr Zeit mit ihren Liebsten, während etwa 70 Prozent mehr Zeit für Entspannung und eigene Freiräume wollen. Die gute Nachricht: Das geht, auch ohne Lottogewinn.

Wohin die Zeit versickert

Viele Menschen unterschätzen zum Beispiel den größten aller Zeitfresser: das Smartphone. Junge Erwachsene im Alter von 16 bis 29 Jahren verbringen durchschnittlich mehr als 3,5 Stunden am Bildschirm, ein Teil sogar bis zu 5 Stunden. In der Kohorte der 30- bis 40-Jährigen gehen mehr als 3 Stunden pro Tag fürs Scrollen, Texten, Wischen und Liken drauf. Das sind immerhin mehr als 20 Stunden wöchentlich. Ein Mensch mit durchschnittlich schnellem Lesetempo könnte in dieser Zeit zwei bis drei Romane mit je etwa 350 Seiten



lesen. Oder einen hübschen Winterschal stricken. Würde man diese Zeit hingegen dazu verwenden, sich dem Erlernen einer Fremdsprache wie Italienisch zu widmen, könnte man schon nach fünf Wochen einfache Gespräche über Familie, Einkaufen und Arbeit führen. Theoretisch könnte man in 20 Stunden den pubertierenden Kids bis zu 36.000-mal „Leg’ dein Handy weg“ sagen.

Apropos „sagen“: Gehören Sie zu den Menschen, die soziale Verpflichtungen gerne annehmen, also schnell „Ja“ sagen? Und sich dann darüber ärgern, weil Sie eigentlich

Buchtipps

„Feel-Good Productivity: Produktiv sein ohne Stress – und mehr vom Leben haben“, von Ali Abdaal, um ca. € 19,- im Buchhandel, dtv



keine Lust aufs Kaffeekränzchen oder die Walking-Runde haben? Nicht nur im Berufsleben, sondern auch privat kann es jede Menge Zeit kosten, wenn man mit seinen Grenzen nicht sorgsam umgeht, jeder Bitte von Kollegen nachkommt und sich doch noch zu einem After-Work-Drink überreden lässt, obwohl ein Abend mit der Familie vor dem Fernseher viel verlockender klingt.

Like a Boss

Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche „Zeitfresser“. Dabei handelt es sich um Aktivitäten, die uns im Grunde keinen Mehrwert bieten. Während die einen zum Beispiel viel Freude und Kraft aus der gemeinsamen Walking-Tour mit Freundinnen ziehen, empfinden andere eine derartige Verpflichtung als anstrengend und zeitraubend. Es ist daher sinnvoll, mehrere Wochen lang eine Art „Zeittagebuch“ zu führen. Darin halten Sie fest, wie viel Zeit Sie wofür aufwenden: Arbeit, Hausarbeit, Bildschirmzeit, soziale Verpflichtungen, Hobbys. Markieren Sie, was Ihnen Freude macht und was Ihnen nur unnötig Zeit stiehlt. Im nächsten Schritt überlegen Sie, welche Aufgaben Sie ganz einfach delegieren können, zu welchen Zeitfressern Sie problemlos „Nein“ sagen könnten (Instagram! TikTok!) und welche Aufgaben dennoch erledigt werden müssen. Ersteres und Zweiteres loszuwerden, ist die einfachere Übung. Die Königsdisziplin ist es, Routinearbeiten effizienter zu gestalten.

Leben nach der Fünf-Minuten-Regel

Am einfachsten lässt sich Zeit im Alltag gewinnen, wenn man sich Aufgaben, deren Erledigung weniger als fünf Minuten Zeit in Anspruch nimmt, sofort annimmt, anstatt sie aufzuschieben. Außerdem kann man viele Tätigkeiten miteinander kombinieren. So lässt sich der Weg zur Arbeit in Öffis zum Beantworten von E-Mails, zum Lesen in einem Buch, zum Stricken oder Erstellen der Einkaufsliste nutzen. Ist man im Auto unterwegs, können Anrufe über Freisprecheinrichtungen ganz easy erledigt werden. Der Müll kommt wie selbstverständlich morgens auf dem Weg aus dem Haus mit zur Tonne, beim Zähneputzen kann mit der freien Hand der Spiegel geputzt werden, und anstatt beim Vokabellernen oder Podcast-Hören Kaffee zu trinken, kann man stattdessen auch die Laufrunde für Audio-Einheiten nutzen.

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“

Ernst Ferstl

Smarter Helfer

Die App „Focus Friend“ hilft dabei, die Bildschirmzeit am Smartphone zu reduzieren: Während man eine bestimmte Dauer einstellt, strickt eine süß animierte Bohne Söckchen. Schafft man es, sie nicht durch eine Aktivität am Smartphone zu unterbrechen, kann man die „verdienten“ Söckchen gegen virtuelle Deko-Gegenstände für das Zimmerchen der Bohne eintauschen. Hilft wirklich!



Die Zeitmaschine anwerfen:

- * Zeitfresser identifizieren und reduzieren
- * Delegieren und Kombinieren
- * Aufgaben ohne Unterbrechungen erledigen
- * Herausfinden, wann man am produktivsten ist, und diese Zeit nutzen
- * Strukturiert vorgehen: Pläne helfen, die Übersicht zu bewahren
- * Hobbys und Sport feste Zeiten im Kalender zuweisen
- * Wocheneinkäufe statt täglicher Einkäufe
- * „Nein“ sagen

Urlaub mit Aussicht: Von der SkyLounge blickt man in die beeindruckende Bergwelt.



EurothermenResort Bad Ischl

Herbstzeit ist Wohlfühlzeit

Wenn sich die Wälder in leuchtende Rot-, Gold- und Orangetöne hüllen, zeigt sich das Salzkammergut von seiner besonders stimmungsvollen Seite. Doch nicht nur die farbenprächtigen Landschaften, sondern auch klare Herbstluft und kulturelle Höhepunkte machen Bad Ischl zur perfekten Urlaubsdestination für eine gelungene Auszeit.

Im Hotel Royal****s erwartet die Gäste herzliche Gastfreundschaft, stilvolles Ambiente und eine biozertifizierte Gourmetküche, die regionale Zutaten mit saisonalen Köstlichkeiten verbindet. Komfortable Zimmer, exklusive Wohlfühlmomente, die einzigartige SkyLounge samt Infinity-Pool und der beeindruckende

de 360°-Panoramablick über Bad Ischl schaffen unvergessliche Urlaubstage.

Wärme spüren. Ruhe genießen.

Über den Panorama-Bademantelgang gelangen Hotelgäste direkt in die Thermen- und Wellnesswelt des EurothermenResorts – der Eintritt ist bereits am An- und Abreisetag ganztägig inkludiert. In der Therme genießen Ruhesuchende die wohltuende Kraft von Salz und Sole. Sie entfaltet gerade in der kühleren Jahreszeit ihre besondere Wirkung.

Warme Sole-Becken, Sole-Grotte und Sole-Whirlpool, der Lazy River im Thermengarten sowie die vielfältige

Fotos: Eurothermen



Saunawelt „Relaxium“ laden dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken.

Abgerundet wird die herbstliche Auszeit durch wohltuende Massagen und exklusive Beauty-Anwendungen mit den hochwertigen Produkten von Maria Galland. Momente voller Entspannung, Genuss und Wohlbefinden sind dadurch garantiert.

Wissenswert

Die SkyLounge, die Therme und die Saunawelt können auch am Anreise- und Abreisetag ganztägig genutzt werden!



Après Weekend

3 Tage / 2 Nächte im Hotel Royal**s**
Inkl. Verwöhn-Halbpension

- hoteleigener Wellnessbereich „SkyLounge“ am Dach
- Therme und Sauna täglich inkludiert
- Frühstück bis 12 Uhr auch am Anreisetag, Kuchen- und Snackbuffet am Nachmittag, 5-Gang-Dinner abends
- 2 Minibar-Getränke
- gratis Tiefgaragenparkplatz

Pro Person im DZ Classic

ab € 400,-

eurothermen.at



Jetzt buchen.



EurothermenResort Bad Hall

Die Kraft alter Bäume

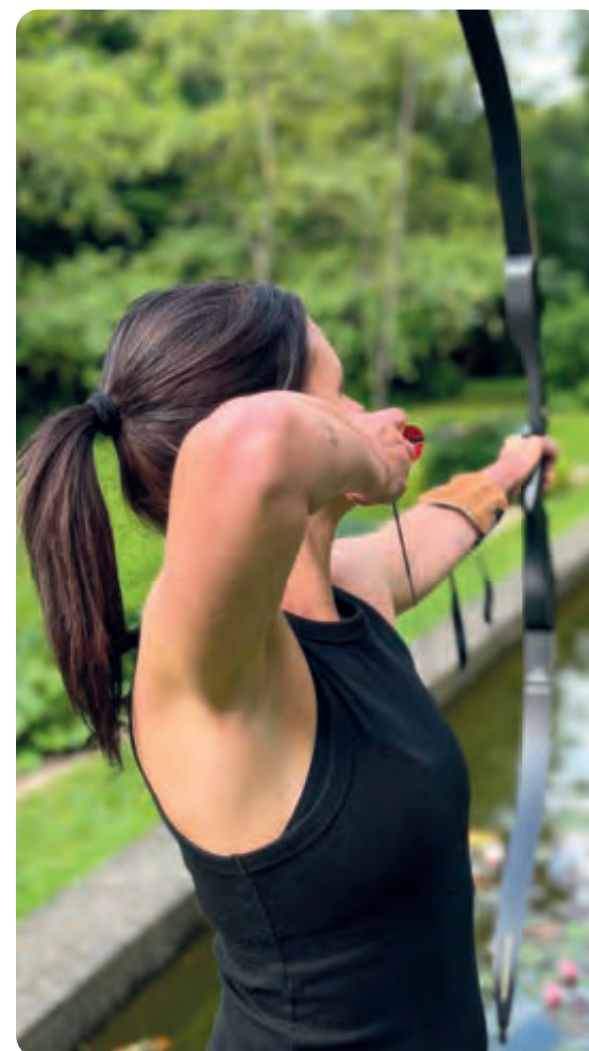
Stolz in die Höhe ragend, still jeder Herausforderung trotzend. Auch Hindernisse können sie nicht aufhalten, weil sie stark verwurzelt daran wachsen. Das sind sie, die teils 150 Jahre alten Bäume im weitläufigen Park des EurothermenResorts Bad Hall. Inmitten dieser grünen Riesen liegt das Hotel Miraverde**** samt seiner Dependance, dem „Zentrum der Achtsamkeit“. Letzteres ist der ideale Rahmen für Seminare rund um innere Ruhe und äußere Klarheit, sei es im Berufs- oder im Privatleben.

Vorgehen

Die Seminare richten sich unter anderem an Führungskräfte, die ihre Leadership-Kompetenzen

vertiefen, persönliche Potenziale entfalten und ihre Resilienz in der Führung von Teams nachhaltig stärken möchten. Die natürliche Umgebung der weitläufigen Parkanlage wird gezielt in das Seminarkonzept eingebunden und mit kompetenzbasierten Modulen kombiniert, die speziell auf Stressreduktion, mentale Leistungsfähigkeit und nachhaltige Resilienz ausgerichtet sind. Inhalte wie Bogenschießen, Meditation, Yoga und bewusste körperliche Aktivierung fördern Achtsamkeit, Konzentration und innere Balance. Erfahrene Mentoren und Trainer vermitteln und lehren praxisnahe Methoden und wirksame Techniken in Einzel- und Gruppentrainings. Für regenerierende Pausen

Fotos: Eurothermen



Top-Tipp

Die nächsten Zen Leadership-Seminare werden vom 7. bis 10. April 2027 und vom 9. bis 12. Juni 2027 abgehalten.

Am besten jetzt schon vormerken: Vom 21. bis 24. Oktober 2027 findet das „Bogenbau-Zen“-Seminar statt.

steht den Teilnehmern die Therme Mediterrana mit ihrem vielfältigen Wellnessangebot zur Verfügung. So entsteht nur 37 Kilometer von der oberösterreichischen Hauptstadt Linz entfernt ein ganzheitliches Resort-Erlebnis, in dem persönliche Weiterentwicklung, Erholung und Klarheit auf besondere Weise miteinander verschmelzen.



Zen Leadership

4 Seminartage / 3 Nächte im Hotel Miraverde****
inkl. Verwöhn-Vollpension & Getränke

- Einführung in die Zen-Meditation
- geführte Einzel- und Gruppentrainings
- Zen Bogenschießen
- praxisnahe Workshops und Körperübungen zur Stärkung der inneren Mitte
- Achtsamkeitsübungen (Sanej)
- individuelle Tipps für den Alltag
- inkl. Thermen- und Saunaeintritte bis 24 Uhr

Pro Person im DZ / EZ Superior ab € 1.248,-

eurothermen.at



Jetzt buchen.



Das Saunadorf AusZeit wird seinem Namen voll gerecht: ein Paradies der Entspannung auf 4.000 m² mit mehr als 40 Saunen.

EurothermenResort Bad Schallerbach

Gemeinsam genießen

Mit dem Herbst beginnt eine Zeit, die uns verstärkt auf Kuschelkurs schickt, denn weniger Tageslicht und kalte Temperaturen lassen unser Bedürfnis nach Nähe und Wärme steigen. Der Herbst eignet sich dadurch hervorragend für eine romantische Thermen-Auszeit zu zweit. Egal, von welcher Seite sich das Wetter im Herbst auch zeigt: Herbstzeit ist Thermenzeit!

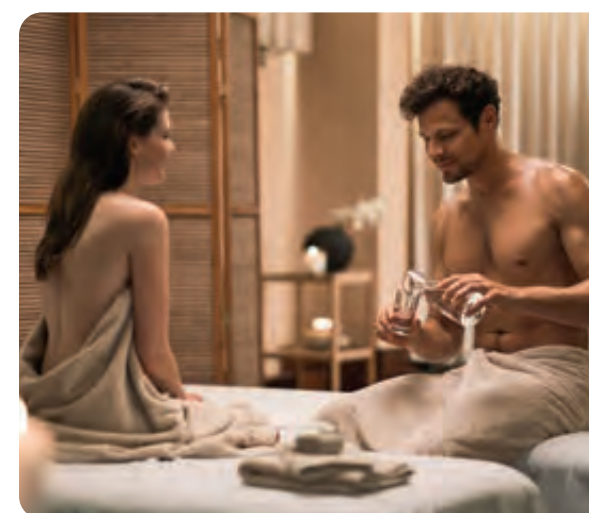
Im goldenen Licht des Altweibersommers lässt es sich entspannt draußen im Thermalwasser schwimmen, während ringum die Natur ihr farbenfrohes Blätterkleid überstreift. Die weitläufigen Saunawelten in der Therme und im Hotel Paradiso****, wo vor Kurzem die Bambus-Sauna ein Upgrade erhielt, la-

den dazu ein, den Körper mit zusätzlicher Wärme zu verwöhnen. Apropos verwöhnen: Kein Herbst ohne Massage! Anders als im Frühling und Sommer verbringen wir jetzt nämlich noch mehr Zeit sitzend. Da freuen sich die Muskeln über gezielte Berührungen doppelt.

Tiefenentspannung

Im EurothermenResort haben Gäste die Qual der Wahl, schließlich umfasst das Massage-Menü Treatments aus aller Welt. Das Angebot reicht von der indischen Ayurveda-Massage und der hawaiianischen Lomi Lomi Nui über Shiatsu, arabisch inspirierte Hammam-Massagen und Behandlungen aus Bali bis hin

Fotos: Eurothermen



Top-Tipp

Dank des riesigen Angebots für Familien im Aquapulco eignet sich das EurothermenResort Bad Schallerbach als unvergessliches Ziel während der Herbst-, Weihnachts- und Semesterferien, am Wochenende und auch als Tagesausflug.

zu Einheiten mit Honig, warmen Steinen oder der neuen aus Südamerika stammenden Madero-Massage, bei der Holzwerkzeuge zum Einsatz kommen. Neu im Physikarium ist die AquaVital-Massage mit warmen Wasserstrahlen, die vor allem bei Rückenschmerzen Linderung bringt.



Schnuppertage

3 Tage / 2 Nächte im Hotel Paradiso**
inkl. Verwöhn-Halbpension**

- ganztägiger Zutritt in die öffentliche Therme auch am An- und Abreisetag
- reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 12 Uhr
- Strudel- und Kuchenbuffet am Nachmittag
- 5-Gang-Genießer-Dinner abends
- 1 Entspannungsmassage pro Erwachsenem

**Pro Person im
DZ Relax-Pool / DZ Quellgarten
Anreise Dienstag oder Mittwoch**

ab € 516,-

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Pauline Rochas

Die französische Parfumeurin ist für ihre eleganten, modernen Duftkreationen bekannt. Sie weiß, wie stark Gerüche unser Wohlbefinden und unsere Stimmung beeinflussen können.



Fotos: Mato Johannik

Frau Rochas, Sie sind dafür bekannt, außergewöhnliche Duftkonzepte für Luxushotels zu entwickeln. Wo beginnen Sie, wenn Sie einen solchen Auftrag erhalten?

Nicht der Duft ist mein Ausgangspunkt. Es ist die Emotion. Was sollen Gäste in dem Moment empfinden, in dem sie ankommen? Ruhe? Neugier? Geborgenheit? Energie? Der Duft wird zu einem Teil der Architektur, genauso wie das Licht, die Musik oder die Materialien. Er sollte sich niemals in den Vordergrund drängen. Er sollte Menschen einfach stärker mit einem Ort verbinden, ohne dass ihnen bewusst wird, welche Rolle der Duft dabei spielt.

Gibt es einen Duft, den Sie nicht empfehlen würden, wenn das Ziel eine entspannende Atmosphäre ist?

Alles, was zu laut ist. Übermäßig süße Gourmand-Düfte, dominante Oud-Noten oder intensive weiße Blüten können in gemeinsam genutzten Räumen schnell überwältigend wirken. Für Entspannung setze ich auf Transparenz. Sanfte Hölzer, feine Moschusnoten, Tee-Akkorde und zarte Kräuter schaffen Raum zum Durchatmen. Auch ein Duft kann Stille ausstrahlen.

Wie würden Sie Ihren kreativen Ansatz beschreiben? Gibt es so etwas wie eine „Pauline-Rochas-Signaturzutat“?

Ich glaube nicht, dass meine Handschrift in einer bestimmten Zutat liegt. Sondern in einem Gefühl. Es ist das Gefühl, das ein Duft hinterlässt. Mich faszinieren Düfte, die strahlend und zugleich zurückhaltend sind, Parfums, die Teil der Identität eines Menschen werden, statt einfach nur getragen zu werden. Wenn es eine Signatur gibt, dann ist es die Fähigkeit, Düfte zu erschaffen, die intim, zeitlos und auf leise Weise süchtig machend sind.

Was ist der häufigste Fehler, den Menschen bei der Wahl eines Parfums machen?

Sie entscheiden mit der Nase statt mit ihrer Intuition. Parfum ist Chemie, Erinnerung und Persönlichkeit. Man sollte einen Duft immer einen ganzen Tag lang tragen. Der richtige Duft sollte sich nicht wie ein Kostüm anfühlen, sondern wie eine Erweiterung der eigenen Persönlichkeit – dessen, wer man ist, wie man sich fühlen möchte und welchen Eindruck man hinterlassen will. Die besten Düfte beeindrucken nicht sofort. Sie beginnen ganz leise, sich wie ein Teil von einem selbst anzufühlen.

Wie findet man das richtige Parfum?

Wählen Sie den Duft, der Sie mehr wie Sie selbst fühlen lässt. Nicht jünger. Nicht trendiger. Nicht erfolgreicher. Ein großartiger Duft konkurriert niemals mit der Person, die ihn trägt. Er bringt sie lediglich klarer zum Vorschein. Der beste Duft verändert Ihre Identität nicht, er offenbart sie.

Welche Dufttrends begeistern Sie derzeit am meisten?

Ich glaube, wir bewegen uns über Trends hinaus. Die Menschen suchen heute eher nach Authentizität als nach Neuheit. Hautnahe Düfte. Sanftere Kompositionen. Natürliche Texturen. Düfte, die nah am Körper bleiben, anstatt den ganzen Raum zu erfüllen. Der Trend zum „Quiet Luxury“ hat die Parfümerie endlich erreicht. Vielleicht entdecken wir gerade wieder, dass wahrer Luxus flüstert.

Wir haben gehört, dass Sie diesen Herbst ein neues Parfum auf den Markt bringen. Worauf dürfen wir uns freuen?

Auf unseren bisher intimsten Duft. Er wurde dafür geschaffen, nah auf der Haut zu bleiben, statt den Raum zu betreten, bevor Sie es tun. Ein Duft für Menschen, die Parfum für sich selbst tragen – nicht für alle anderen.

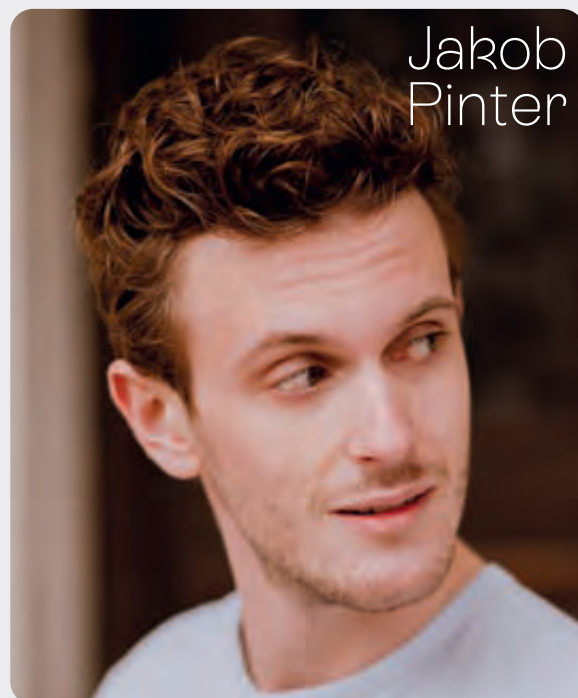
Wie entspannen Sie persönlich am liebsten?

Mit Einfachheit. Beim Schwimmen. In der Natur. Mit schöner Architektur. Auf Reisen. Bei langen Gesprächen mit Menschen, die ich liebe. Ich habe gelernt, dass Kreativität Stille braucht. Meine besten Ideen kommen nur selten an meinem Schreibtisch. Meist finden sie mich genau dann, wenn ich aufgehört habe, nach ihnen zu suchen.

Mehr Infos:
paulinerochas.com



Was sind für Sie die schönsten Seiten der kühlen Jahreszeit?



Jakob Pinter

Foto: Verena Steinwider

Jakob Pinter ist aus der Musicalbranche kaum mehr wegzudenken. Nach der Chinatour mit dem Musical „Elisabeth“, führte es ihn für „Rudolf – Der letzte Kuss“ nach Füssen und als Biest nach Oberhausen mit „Die Schöne und das Biest“. In Wien spielt er derzeit „Bravissimo“ am Theater an der Wien und war mit „24 Stunden im Leben einer Frau“ in der Freien Bühne Wien zu sehen. jakobpinter.com

„Als leidenschaftlicher Thermenbesucher freue ich mich schon wieder auf meine Spa-Besuche in der kälteren Jahreszeit. Im warmen Wasser kann ich wunderbar entspannen und kreativen Gedanken nachkommen. Ich kann stundenlang in der Therme Zeit verbringen und über kommende Projekte, Rollen und Stücke nachdenken und Text lernen. Ein Tag in der Therme ist für mich ein Tag der Inspiration. Ebenso genieße ich es, nach einer Probe in meine warme Wohnung zu kommen, eine Tasse Tee oder ein Glas Wein mit Freunden zu trinken und gemeinsam einen Film zu schauen, zu philosophieren oder Brettspiele zu spielen.“

Der österreichische Kabarettist, Schauspieler und Sänger spielt von Mitte November bis Mitte Jänner in fünf verschiedenen (Weihnachts-)Produktionen. Alle Termine: herbertsteinboeck.at

„Es gibt doch nichts Schöneres, als nach einem glühend heißen Sommer den Wintermantel hervorzuholen und mal auf Mottenlöcher zu überprüfen! Und dann kann er schon kommen, der Herr Herbst-und-Winter! Jetzt geht sie wieder los, die „Ich-dreh-die-Heizung-auf-Anschlag-mach-mir-einen-Glühwein-und-schäle-die-Maroni-Zeit!“ Auch bei uns im Theater gibt es eine Umstellung: Den Leuten ist es schön langsam zu kalt draußen im Freien, im Biergarten, am Badestrand! So kommen sie wieder zu uns, ins Theater, ins Kabarett. Also wenn das keine schöne Seite an der kühlen Jahreszeit ist. Und da ich ja gerne arbeite, freue ich mich schon drauf. Volle Häuser, voll fröhlicher lachender Gesichter mit ihren leuchtenden roten Wangen (aus welchen Gründen auch immer ;-). Außerdem bin ich auch ein leidenschaftlicher Schneeschaufler! Hoffentlich wird's heuer was!! Juhu, das wird ein Spaß ... welch schöne Jahreszeit!“



Herbert Steinböck

Foto: Michael Strobl

Wir haben VIPs aus der Kunstwelt gefragt, worauf sie sich jetzt besonders freuen.

Die bekannte und vielfach ausgezeichnete Musicaldarstellerin, Sängerin und Komponistin hat einen vollen Terminkalender, auch im Herbst: maya-hakvoort.com

„Wenn die Tage kürzer werden, entfaltet die kühlere Jahreszeit ihren ganz eigenen Zauber. Es ist die Zeit der Entschleunigung. Die Natur zeigt sich in einem faszinierenden Wandel: Erst leuchtet das Laub in warmen Goldtönen, dann legt sich eine meditative Stille über die Landschaft. Ein absoluter Höhepunkt ist das Gefühl von Geborgenheit. Es gibt kaum etwas Schöneres, als nach einem langen Spaziergang an der frischen, klaren Luft nach Hause zu kommen. Wir zünden Kerzen an, kuscheln uns in weiche Decken und genießen heißen Tee oder Kakao und die pure Gemütlichkeit. Es ist die perfekte Zeit für gute Bücher und intensive Gespräche im Kreis der Liebsten oder auch für einen Tag in der Therme. Obwohl ich die Wärme, das flirrende Leben und die strahlende Sonne des Sommers über alles liebe, hat diese kältere Phase einen festen Platz in meinem Herzen. Jede Jahreszeit hat eben ihr ganz eigenes, unersetzbares Geschenk für uns.“



Foto: Alexander Haiden

Maya Hakvoort

Der Intendant der Neuen Bühne Wien sowie der Wachaufestspiele Weissenkirchen möchte mit spannendem Theater Publikumswünsche erfüllen, unter anderem mit der herrlichen Komödie „Außer Kontrolle“ von Ray Cooney (Oktober bis Dezember 2026). nbw.at

„Meine Frau ist eine eindeutige Sommerliebhaberin, ich bin ein großer Fan von Herbst und vor allem Frühling. Der Winter stellt uns eigentlich immer vor emotionalen Stress im Vorfeld. Man will den Sommer und den Herbst so gut wie möglich verlängern. Wenn irgendwie die Chance besteht, im Winter dem nebeligen, trüben Wien zu entfliehen, dann wird die Chance genützt. Da wir keinen Wintersport betreiben, münden die seltenen Möglichkeiten, wegzukommen, eigentlich immer in Fernreisen. Aber natürlich gibt es dann doch die Momente im Winter, die man niemals missen möchte. Die kuschelige Vorweihnachtszeit mit Familie und Freunden genießen, der (für uns) wichtige Kitsch, der einfach dazugehört, die Besuche der Weihnachtsmärkte, aber auch Spaziergänge in der herrlich klaren Winterwaldluft. Und die Freude auf die erste Theaterproduktion im Herbst/Winter!“



Markus Strahl

Foto: Martin Hesz

Winterzauber in der Kaiserstadt Bad Ischl

Genießen Sie die Zeit – mitten im Salzkammergut

Foto: Österreich Werbung/
Harald Eisenberger

Wenn der Winter Bad Ischl in eine glitzernde Schneedecke hüllt, verwandelt sich die Kaiserstadt in ein Paradies für Genießer. Hier geht es nicht darum, die Zeit zu füllen – sondern jeden Moment auszukosten. Ob beim Bummeln durch historische Gassen, beim Einkehren in gemütliche Gasthäuser oder beim Staunen über traditionelles Handwerk: Bad Ischl lädt ein, das Tempo zu drosseln und die besondere Winterstimmung zu genießen.

Aktiv sein in traumhafter Natur

Nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt, lockt die Rettenbachalm mit zehn Kilometern bestens präparierter Loipen in klassischer und in Skating-Technik. Schneesicherheit, eine traumhafte Bergkulisse und gemütliche Einkehrmöglichkeiten machen sie zum Hotspot für Langläufer, Schneeschuhwanderer und Skitourengeher.

Wer hoch hinaus will, nimmt die Katrin Seilbahn – oder erklimmt den Ischler Hausberg auf Skiern oder Schneeschuhen. Oben warten Sonnenterrassen, kulinarische Genüsse, ein Blick bis zum Dachsteingletscher und eine winterliche Ruhe, die man nicht vergisst.

Einkaufen & Genießen

Bad Ischl ist bekannt für seine charmanten „Bad Ischler Originale“ – Geschäfte und Handwerksbetriebe, die mit Leidenschaft und Qualität überzeugen. Beim Einkaufsbummel trifft man auf Tracht, Hutmode, handgefertigten Schmuck und regionale Köstlichkeiten. Ein besonderes Erlebnis ist der Adventmarkt der Ischler Handwerker in der historischen Trinkhalle: Vom 20. November bis 20. Dezember zeigen heimische Handwerkerinnen und Handwerker, was in ihren Werkstätten entsteht – vom kunstvollen Unikat bis zum liebevoll gestalteten Weihnachtsgeschenk. Für süße Versuchungen sorgen die Konditoreien und Kaffeehäuser der Stadt – allen voran die k. u. k. Hofzuckerbäckerei Zauner.

Kulturelle Höhepunkte im Winter

Auch in der kalten Jahreszeit ist Bad Ischl eine Bühne für gelebte Tradition und hochkarätige Veranstaltungen: Brauchtumsabende, Liachtbratlmontag und Gstanzlsingen mit Peter Gillesberger, dazu Konzerte, Adventsingen und das festliche Neujahrskonzert. Die Kaiserstadt ist auch im Winter voller Leben.

Wellness & Wohlbefinden

Wer Wärme und Erholung sucht, findet im EurothermenResort Bad Ischl wohlthuende Entspannung – mit Blick auf die verschneite Bergwelt.

Willkommen in Bad Ischl

Ob sportlich aktiv, kulturell interessiert oder einfach auf der Suche nach Winterruhe: In Bad Ischl – im Herzen des Salzkammergutes – liegen alle Möglichkeiten ganz nah beieinander. Der perfekte Zeitpunkt für einen Besuch? Jeder.

Aktuelle Infos zu Veranstaltungen, Freizeit- und Genussangeboten:
www.badischl.at ►



LANGLAUFEN RETTENBACHALM

Die Rettenbachalm bietet von Winterbeginn bis zum Frühling perfekte Pistenverhältnisse für alle Langläufer. Sie besticht durch das traumhafte Ambiente der einst größten Niederalp des Salzkammergutes und der extremen Schneesicherheit. Es erwarten Sie hervorragend ausgebaute Loipen in allen Schwierigkeitsgraden. Das Langlaufzentrum liegt acht Kilometer vom Zentrum entfernt und ist sowohl Genießer- als auch wettbewerbsfähig!

www.badischl.at/langlaufen

Länge: 10 km (Skating und klassisch); 2 km Winterwanderweg; Einstieg: Rettenbachalm; Schwierigkeitsgrad: alle Schwierigkeitsgrade/Rennloipe; Einkehrmöglichkeit: Rettenbachalm

Ausflug und Abenteuer in und um Bad Ischl

Must-see!



KATRIN SEILBAHN

Herzerwärmend! Exklusiv und gemütlich präsentiert sich das winterliche Naturparadies rund um den Berggasthof und die urige Almhütte. Es erwarten Sie auf 1.400 Metern Sonnenliegen auf den Sonnenterrassen, eine kurze Rodelbahn für Kinder, gastronomische Genüsse und ein atemberaubendes Panorama der Salzkammergut Bergwelt mit Blick auf den Dachsteingletscher.

www.katrinseilbahn.com



EINKAUFSERLEBNIS IN BAD ISCHL

Glück kann man nicht kaufen. Aber man kann beim Einkaufen Glück haben. Mit Sicherheit gleich in der Nähe bei den „Bad Ischler Originalen“. Diese sind ein Zusammenschluss von Gewerbe-, Handwerks- und Handelsbetrieben sowie Gastronomen. Gemeinsam laden wir Sie zu Einkaufs- und Genusserlebnissen in Bad Ischl ein. Außerdem spielt sich hier das Einkaufserlebnis in einem historisch gewachsenen Ambiente ab, alles ist echt.

www.badischl.at/einkaufen



GENUSSMOMENTE

Bad Ischl weckt die Lust am Genießen! Egal, ob süß oder pikant, die Küche des Salzkammergutes hat für jeden Geschmack das Richtige zu bieten. Eine Vielzahl an Restaurants und Gasthäusern bietet von traditioneller österreichischer Küche bis zur mediterranen Küche alles, was das Feinschmecker-Herz begehrt. Auch Naschkatzen kommen in Bad Ischl voll auf ihre Kosten, neben dem berühmten Kaiserschmarrn warten zahlreiche Leckereien.

www.badischl.at/kulinarik

Salzkammergut Tourismus – Destination Bad Ischl
Auböckplatz 5, A-4820 Bad Ischl | Tel. +43 (0) 6132 26909 300
E-Mail badischl@salzkammergut.at | www.badischl.salzkammergut.at

salzkammergut



Wohltuende Wärme

Umgeben von der majestätischen Bergwelt, ist das EurothermenResort Bad Ischl ein Ort, an dem es sich royal entspannen lässt. Entschleunigung für alle Sinne, viel Ruhe, beeindruckendes Panorama und die Kraft von Salz sorgen dafür, dass jeder Tag unvergesslich wird.

Neues in Bad Ischl

Mit den fallenden Temperaturen erfreut sich die Saunawelt Relaxium wieder größter Beliebtheit. Sowohl die Infrarotkabine als auch die Kaisersauna (90 °C) erhielten ein Upgrade. In der Kaisersauna macht man es sich auf den neuen, modernen Wohlfühlsitzen bequem, wenn jeweils zur vollen und zur halben Stunde Aufgüsse mit ausgesuchten, hochwertigen Saunadüften durchgeführt werden. In der Infrarotkabine (ca. 40 °C) sorgt wohltuende Tiefenwärme für Entspannung und kann helfen, Verspannungen und Beschwerden zu lindern. Vor allem im Winter, wenn unsere Atemwege durch trockene Heizungsluft stark gefordert sind, ist zudem ein Besuch in der Sole-Inhalationsgrotte empfehlenswert. Der feine Sole-Nebel wirkt sich sehr positiv auf die Atemwege und die Bronchien aus. Die wohltuende Wirkung der Sole ist sofort spürbar.

Apropos Sole: Beim schwerelosen Treiben im ca. 34 °C warmen Sole-Becken rücken die Sorgen des Alltags in weite Ferne.



Salz & Sole

5 Tage / 4 Nächte im Hotel Royal*****
inkl. Verwöhn-Halbpension

- hoteleigener Wellnessbereich „SkyLounge“ am Dach
- Therme und Sauna täglich inkludiert
- 2 Sole-Inhalationen
- 1 Medi Stream-Anwendung
- 1 salziges Bad Ischl Präsent
- Frühstück bis 12 Uhr, Kuchen- und Snackbuffet am Nachmittag, 5-Gang-Dinner abends
- gratis Tiefgaragenparkplatz

Pro Person im DZ Classic

ab € 828,-

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Essens- wert

Schon lange vor Dubai-Schokolade und Japan-Erdbeeren galten bestimmte Lebensmittel, Gewürze und Speisen als Statussymbole. Ein Blick in die Geschichte des Essens.

45.000

*Euro erzielte ein einziges
Paar der perfekt runden
Yubari King-Melonen
bei einer
Versteigerung.*



Fotos: Pexels, Shutterstock



Sarah ist Amerikanerin, sie lebt in Los Angeles und ist auf TikTok besonders aktiv. Als sie in die Kamera spricht, ist sie aufgeregt. Immerhin habe sie auf diesen Moment „wochenlang gewartet“. Damit meint sie: auf den Moment, in eine Erdbeere beißen zu dürfen. Natürlich ist das keine ganz normale Wald- und Wiesenerdbeere, sondern eine, die wie ein Schmuckstück einzeln verpackt ist, 19 Dollar kostet und 2025 zum Social Media-Star avanciert. Sarah kaut und lässt ihre Follower wissen: „Ich hatte schon günstigere Erdbeeren, die genauso gut waren. Alles nur Hype.“ Ein Hype, mit dem natürlich auch sie jede Menge Views, und damit Werbeeinnahmen, generiert hat. Es seien die aufwendigen Zuchtbedingungen der japanischen Sorte Tochika, die den Preis rechtfertigen würden, so die Züchter.

Schwer zu bekommen

Was viele wollen und limitiert ist, sei es nun durch besondere Herstellungsverfahren oder natürliche Ressourcen, weckt automatisch Begehrlichkeiten. Das war schon im Mittelalter nicht anders. Damals waren orientalische Gewürze wie Pfeffer, Zimt und Nelken schwer zu bekommen. Sie mussten erst den langen Weg aus dem Osten antreten. Endlich vor Ort, waren sie dem Adel vorbehalten, dienten als kaiserliche Geschenke oder gleich als Währung. Zum Vergleich: Ein Kilo Zimt kostete um das 15. Jahrhundert 320 Pfennige. Zum selben Preis bekam man 80 Kilo Rindfleisch oder 160 Kilo Brot. Ein einfacher Arbeiter musste bis zu vier Monate lang arbeiten und sparen, damit er sich ein Kilo Zimt kaufen konnte. Der moderne Mensch in Europa benötigt dafür nur

noch durchschnittlich 40 Minuten. Für ein Kilo Kaffee musste man im 17. Jahrhundert drei Wochen lang täglich hart arbeiten. Ein Aufwand, für den man 24 Kilo importierten Zucker, über 200 Liter Bier oder 48 Kilo Reis bekam. Auch Salz, das einzige Konservierungsmittel, das man damals hatte, war besonders teuer. Vor allem, wenn man bedenkt, dass es so ziemlich jeder Mensch spätestens zum Haltbarmachen von

Lebensmitteln vor dem Winter brauchte. Unsere Gäste in Bad Hall können bei einem Besuch des Stadtmuseums Forum Hall einen tieferen Einblick in die historische Bedeutung von Salz gewinnen.

Spitzenreiter in der Küche

Mit dem Wandel von Produktionsmethoden, vereinfachten Transportwegen und industrieller Massenfertigung veränderte sich, was als selten und wertvoll galt. Nur jene Lebensmittel, Zutaten und Gewürze, die sich nicht kultivieren oder anders als durch Handarbeit gewinnen lassen, sind immer noch Luxusgüter:

* **Almas-Kaviar** (35.000 Euro/Kilo): Der Kaviar von hundertjährigen Albino-Belugastören aus dem Kaspischen Meer wirkt fast golden. Entsprechend wird er in 24-karätigen Golddosen verkauft.

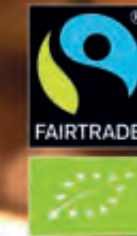
* **Ruby Roman-Weintrauben** (10.000 Euro/Kilo): Im „normalen“ Luxusmarkt sind Ruby Roman-Weintrauben für umgerechnet etwa 700 Euro pro Kilo erhältlich, bei Auktionen erreichen sie aber regelmäßig schwindelerregende Höchstpreise. Der Grund: Die Traubensorte ist extrem selten, jede einzelne Beere ist so groß wie ein Tischtennisball und hat einen Zuckergehalt von 18 Prozent.

* **Weißer Alba-Trüffel** (7.000 Euro/Kilo): Weil er sich nicht kultivieren lässt und nur in bestimmten Regionen Italiens und Kroatiens wächst sowie die Suche nach ihm aufwendig ist, gilt der weiße Alba-Trüffel als „König der Pilze“.

* **Safran** (4.000 Euro/Kilo): Für ein Kilo des Gewürzes, das im Geschmack ein wenig an Heu erinnert, süß riecht und leicht scharf schmeckt, müssen die Fäden aus bis zu 150.000 Krokusblüten per Hand geerntet werden.

What's next?

Kombiniert man einzelne Luxuszutaten mit ausgeklügelten Dinnerkonzepten für alle Sinne, entstehen Restaurant-erlebnisse, die nicht nur sensorisch, sondern auch finanziell unvergessen bleiben. So kostet das 20-gängige Degustationsmenü im „Sublimotion“ auf Ibiza/Spain pro Person etwa 1.900 Euro. Erdacht hat das Erlebnis der mit zwei Sternen ausgezeichnete Spitzenkoch Paco Roncero. Neben hochwertigen Zutaten kommen Projektionen, Virtual Reality-Brillen, präzise abgestimmte Soundeffekte, Raumdüfte und sogar eine fein austarierte Raumtemperatur zum Einsatz. Bleibt nur zu hoffen, dass das Essen auch schmeckt ...



KAFFEE MIT GUTEM GEWISSEN



Werkzeug

Die praktische Ingwer-Reibe „Balance“ von WMF hilft dabei, die Knolle besonders fein zu reiben. Auch geeignet für Knoblauch und Zitrusfrüchte! Um ca. € 15,- über wmf.com



Überhalb der Erde sieht man eine etwa 50 bis 150 Zentimeter hohe, grüne Pflanze. Die Stängel sind robust, grüne, etwas längliche Blätter lassen einen an Schilf denken. Die Blüten sind beeindruckend und leuchten je nach Art in Rot oder Violett: Die Rede ist von Ingwer. So beeindruckend er sich während der Blütezeit präsentiert, liegt sein wahrer Schatz aber in seiner Wurzel. Das Rhizom, wie man sie botanisch nennt, weist eine hohe Konzentration an ätherischen Ölen, Harzsäuren und dem scharfen Gingerol auf. Je nach Herkunftsland unterscheidet sich der Geschmack der Ingwerwurzel. Er reicht vom harmonischen Madagaskar-Ingwer über den zitrusartigen indischen Ingwer bis zum außergewöhnlich scharfen nigerianischen Ingwer. Die höchste Dichte an wertvollen Inhaltsstoffen vereint der Madagaskar-Ingwer; er ist auch am seltensten.

Die positiven Auswirkungen der Wurzel sind vielfältig, so gilt sie als verdauungsfördernd, magenstärkend, appetit- und kreislaufanregend sowie antibakteriell und sogar lustfördernd. In der kalten Jahreszeit ist Ingwer zudem beliebt, weil er die Durchblutung anregt und dadurch wärmend wirkt.

Kult-Knolle

Nachlese

Das Buch „Ingwer – Die wunderbaren Heilkräfte der magischen Knolle“ von Franziska von Au ist Ratgeber und Rezeptbuch gleichermaßen. Um ca. € 12,- im Handel, Heyne Verlag.



Kürbis-Ingwer-Suppe



Claus Aigner, Küchenchef im EurothermenResort Bad Schallerbach, bittet zu Tisch.

Die Rezeptbilder auf dieser Seite und den beiden folgenden Seiten wurden mit KI erstellt.

Zutaten für 4 Personen**Suppe:**

200 g Butternuss-Kürbis
50 g Karotten
50 g Butter
7,5 g frischer Ingwer
1/4 TL getrockneter Ingwer
60 g Zwiebel
50 g Weißwein
1/2 Msp. Ras el-Hanout
Salz, Zucker
62 ml Obers
350 ml Milch
150 ml frischer Orangensaft
Schale einer halbe Orange

Sesam-Croutons:

2 Scheiben Toastbrot
1/2 EL Sesam
1/2 EL Sesamöl

Zubereitung:

- * Zwiebeln fein schneiden, in Butter anschwitzen, gewürfelten Kürbis hinzufügen und mit Weißwein und Orangensaft ablöschen.
- * Kurz einkochen, mit Milch aufgießen, getrockneten Ingwer, Ras el-Hanout, Orangenschale, Salz und Zucker hinzufügen.
- * Währenddessen das würfelig geschnittene Toastbrot mit dem Öl beträufeln und mit Sesam und etwas Salz mischen. Bei 180 °C für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen knusprig backen.
- * Den Kürbis weich kochen und fein mixen. Mit Obers verfeinern. In einem tiefen Teller anrichten. Mit etwas frisch geriebenem Ingwer bestreuen.

**Farbtupfer**

Die Schüssel „Nectar“ von Le Creuset stimmt im Goldton auf die Farben des Herbstes ein und bringt Sonne in trübe Wintertage. Um ca. € 45,- im Fachhandel und über lecreuset.com

Würzig

Ras el-Hanout-Gewürz von Stay Spiced! in der praktischen Streudose, 170 ml, erhältlich um ca. € 9,- über stayspiced.com





Honig-Ingwer-Putenbrust mit Knusperkartoffeln und Trockenfrucht-Fisolen

Saugfähig
Geschirrtücher aus Baumwolle, erhältlich im 3er-Set bei Tchibo, um ca. € 10,- im Handel oder über tchibo.at



Zutaten für 4 Personen

Putenbrust:

1 Putenbrustfilet (ca. 600 g) oder 2 kleinere
4 EL Honig
1 TL getrockneter Ingwer, gemahlen
frischer Knoblauch, gepresst
Salz, Pfeffer

Trockenfrucht-Fisolen:

500 g Fisolen (grüne Bohnen)
50 g getrocknete Zwetschken (dünn geschnitten)
50 g getrocknete Marillen (dünn geschnitten)
30 g getrocknete Apfelringe (dünn geschnitten)
1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Knusperkartoffeln:

800 g kleine Kartoffeln (festkochend)
Salz
etwas Öl für das Waffeleisen

Zubereitung:

- * Honig, getrockneten Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Putenbrust in etwas Butter anbraten und damit einreiben. Danach 12 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- * Kartoffeln in der Schale mit Salzwasser weich kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- * Ofen auf 190 °C vorheizen. Putenbrust auf einem Ofengitter auf den Punkt (Druck ähnlich, wie wenn man auf die Handinnenfläche drückt) je nach Gewicht für ca. 15 Minuten garen.
- * Fisolen putzen und bissfest kochen. In einer Pfanne Butter/Öl erhitzen, Fisolen und dünn geschnittene Trockenfrüchte kurz darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- * Waffeleisen vorheizen und leicht ölen. Gekochte Kartoffeln in das Waffeleisen legen und zusammendrücken. Für ca. 10 Minuten knusprig braten.
- * Putenbrust aufschneiden und mit den Trockenfrucht-Fisolen und den knusprigen Waffelkartoffeln anrichten.

Vielseitig
Der Sandwich- und Waffelmaker von Tefal aus der „Snack“-Collection ist antihafbeschichtet und kommt mit unterschiedlichen Platten und Rezepten. Um ca. € 80,- über tefal.at



Ingwermilch-Pudding mit karamellisierten Feigen

Zutaten für 4 Personen

Ingwermilch-Pudding:

30 ml Ingwersaft (frisch gepresst)
500 ml Milch
30 ml Obers (Sahne)
60 g Zucker
4 g Salz

Karamellierte Feigen (Topping):

4 frische Feigen, geviertelt
60 g Haselnüsse (zerstoßen)
2-3 EL Honig
Prise Salz

Zubereitung:

- * Ingwer schälen, fein reiben und den Saft durch ein Sieb pressen. Den Ingwersaft gleichmäßig auf 4 hitzebeständige Schüsseln verteilen.
- * Milch, Obers, Zucker und Salz in einem Topf mischen und vorsichtig auf 70-80 °C erhitzen (nicht kochen). Die heiße Milchemischung vorsichtig über den Ingwersaft in die 4 Schüsseln gießen, abdecken und für 15 Minuten unbewegt stehen lassen, damit der Pudding fest wird.
- * Während der Pudding zieht, die Feigen im oberen Drittel zweimal einschneiden. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Honig und einer Prise Salz marinieren und mit den zerstoßenen Haselnüssen bestreuen. Bei 180 °C für ca. 12 Minuten im Ofen backen, bis sie leicht karamellisiert sind.
- * Ingwermilch-Pudding mit den warmen karamellisierten Feigen servieren.



Winterlicher Apfel-Ingwerbier-Spritz

Zutaten Ingwerbier

ca. 100 g geriebener Ingwer
100 g brauner Zucker
ca. 800 ml Wasser
1/2 TL Trockenhefe
50 g Honig
Saft und Schale von einer Zitrone

Zubereitung:

- * Ingwer schälen und fein reiben. Mit Zitronenschale, Zucker und 50 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker auflöst. Kurz aufkochen und vom Herd nehmen.
- * Sirup etwa eine Stunde ziehen lassen, dann durch ein Sieb filtern. Mit Hefe, Honig und Zitronensaft in eine druckfeste Flasche geben. Mit 750 ml warmem Wasser auffüllen, verschließen und gut schütteln.
- * Drei Tage bei Zimmertemperatur an einem dunklen Ort gären lassen, bis sich Kohlensäure bildet.

Zutaten für 4 Gläser Apfel-Ingwerbier-Spritz

100 ml Ingwerbier
400 ml naturtrüber Apfelsaft
200 ml Mineralwasser, sprudelnd
12 Eiswürfel
4 Zitronenscheiben, frische Minze und 4 dünne Ingwerscheiben zur Garnitur

Zubereitung:

- * Ein Glas mit Eiswürfeln füllen.
- * Ingwerbier und Apfelsaft dazugeben.
- * Mit Mineralwasser auffüllen und vorsichtig umrühren.
- * Garnieren



ABGESCHMECKT
Der *Salzstreuer* aus der Serie „Nectar“ von Le Creuset bringt Erinnerungen an goldene Herbsttage auf den Dinner-Tisch. Erhältlich um ca. € 47,- über lecreuset.com

AUFGEDECKT

„Talking Tables“ zeigt, worauf es jetzt ankommt: Üppigkeit steht im Fokus. Von gestreiften Kerzen bis zu Emaille-Geschirr und Deko-Elementen aus dem Wald. talkingtables.co.uk



AUFGEWISCHT

Die Mädels von Kiss my Kitchen haben es sich zur Aufgabe gemacht, nicht nur praktische, sondern auch nachhaltige und schöne Küchen-utensilien zu designen; so wie die gelben *Schwammtücher* in Pali-Print. Um ca. € 14,- über kissmykitchen.de



Aufgetischt

Der Winter bringt wieder warme Farben der Natur und besondere Akzente auf die Tafel. Wir verraten, was jetzt im Trend liegt.

AUFGEFÜLLT

Die *Gläser* von Bordallo Pinheiro kennt man wegen ihrer ungewöhnlichen Designs. Dem steht die herbstliche Variante in nichts nach. Erhältlich um ca. € 56,- über fashionclinic.com



ANGELEITET

Ist das Wetter draußen ungemütlich, bieten diese 77 *Rezepte* angenehme Wärme von innen: einfach nachzukochen, schön illustriert und mit heimischen Zutaten. Um ca. € 24,- im Buchhandel.



ANGEFIXT

Das *Bio-Birchermüsli* von Berger: Feinste Confiserie aus Salzburg lockt mit Apfelstückchen und erinnert an den Sommer. 250 g um ca. € 7,- über confiserie-berger.at



ANGERICHTET

Von Kürbiscrèmesuppe bis Pilzragout: Aus den Suppentellern von Easy Life schmeckt es gleich noch viel besser! Teller um ca. € 11,- über easylife.boutique



AUFGESPIESST

Le Sabre bringt französischen Stil auf jeden Tisch, etwa mit der *Besteck-Serie* „Les Matieres“ in Vintage Teak Finish. Erhältlich um ca. € 73,- über sabre-paris.com



AUFGESTELLT

Herbstliche Blumensträuße kommen in der roten *Metallvase* von Pip Studio so richtig zur Geltung, außerdem sorgt der fröhliche Farbleck für Stimmung. Um ca. € 45,- über pipstudio.com



ABGEWISCHT

Die herbstlichen *Papier-Servietten* „Autumnal Fruit“ machen dank ihres dicken Materials einen besonders hochwertigen Eindruck. Um ca. € 7,- über talkingtables.co.uk

Fotos: Talking Tables, Le Creuset, easylife, Sabre Paris, Bordallo Pinheiro, Lanschaftsverlag Münster, Pip Studio, Confiserie Berger, kiss my kitchen

SCHMIDT
Clean is joy

SAUBERE THERMEN- UND WELLNESSRESORTS

Damit Sie Ihren Aufenthalt genießen können.



WIR SORGEN FÜR EINE SAUBERE UMGEBUNG

Höchste Hygienestandards für Ihr Wohlbefinden – jeden Tag aufs Neue.



schmidt-reinigung.at



Brokkoli

Heimisches Superfood

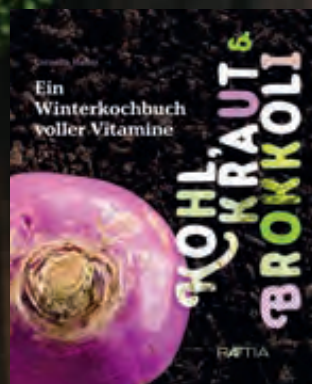
30

Kalorien und nur
0,2 g Fett kommen
auf 100 g rohen
Brokkoli.

200

Prozent des täglichen
Bedarfs an Vitamin K
kann man mit nur
100 g Brokkoli
decken.

*Kohl, Kraut und Brokkoli – Ein Winterkochbuch
voller Vitamine von Cornelia Haller zeigt
die Vielfalt heimischer Gemüsesorten.
130 Rezepte, von Suppen bis zu Säften.
Raetia, um ca. € 10,- im Buchhandel.*



Er ist meist dunkelgrün, hin und wieder auch violett, und sogar in Gelb und Weiß gibt es das gesunde Gewächs, bei dem es sich um eine Gemüsepflanze aus der Familie der Kreuzblütengewächse handelt. Brokkoli ist damit mit Kohlrabi, Radieschen, Wasabi und Chinakohl verwandt. Bevor er im 16. Jahrhundert nach Frankreich und England kam, kannte man die asiatische Pflanze nur in Italien. Schon im 18. Jahrhundert hatte er allerdings seinen „Siegeszug“ um die Welt angetreten und war bis nach Amerika gelangt. In Europa baut man ihn in allen westlichen Mittelmeerländern an, ein Großteil der europäischen Produktion stammt allerdings nach wie vor aus Italien.

Kraftpaket

Fans von Brokkoli schätzen ihn vor allem wegen seiner inneren Werte, schließlich ist der Eigengeschmack des Gemüses nicht besonders ausgeprägt. Die Nährstoffkombination, die er liefert, ist dafür umso bemerkenswerter. Der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan beispielsweise wirkt antioxidativ, also wie eine Art Zellschutz. Medizinisch geschultes Personal empfiehlt Brokkoli sogar in der Krebsprävention. Sulforaphan kann außerdem den Blutzuckerspiegel senken und Entzündungen im Magen und Darm lindern. Apropos Magen und Darm: Das grüne Nährstoffwunder enthält besonders viele Ballaststoffe. Dadurch fühlen wir uns länger satt, außerdem regen sie die Darmtätigkeit an. Vor allem für den Winter relevant: Vitamin C. Es gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein funktionierendes Immunsystem. Mit nur 65 Gramm Brokkoli kann man den gesamten Tagesbedarf einer erwachsenen Person an Vitamin C decken. Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochen bedeutsam ist, sowie Folsäure, das in Zusammenhang mit Schwangerschaft und Kinderwunsch wichtig ist, kommen in relevanter Menge vor, dazu enthalten 100 Gramm Brokkoli 3 Gramm hochwertiges Eiweiß. Dadurch ist er eine gute Wahl für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren und eine pflanzliche Proteinquelle suchen.

Wer Ofenbrokkoli, Brokkoli-Auflauf, Brokkoli-Suppe und Co. einfach mag, tut sich damit immer etwas Gutes, allerdings sollte einem bewusst sein, dass die meisten der gesundheitsfördernden Stoffe, wie zum Beispiel das besonders potente Sulphoraphan und die meisten Vitamine, relativ hitzeempfindlich sind. Wenn man Brokkoli im Wasser kocht oder hohen Temperaturen aussetzt, geht ein Großteil verloren. Wer Brokkoli wegen seiner gesundheitsfördernden Bestandteile schätzt, sollte lieber auf rohe Brokkoli-Sprossen, rohen Brokkoli im Salat bzw. Smoothie oder auf schonend bei niedriger Temperatur gedünsteten Brokkoli setzen.

Fotos: Pexels, Shutterstock, Raetia



Rezept
Herbstlicher
Brokkoli-
Salat

Zutaten für 4 Personen

- * ca. 500 g frischer Brokkoli
- * 1 großer Apfel, idealerweise Braeburn oder Elstar
- * 1 kleine rote Zwiebel
- * 40 g getrocknete Cranberries
- * 40 g Sonnenblumenkerne
- * 4 EL Joghurt oder vegane Alternative
- * 2 EL Apfelessig
- * 2 EL Honig
- * Salz, Pfeffer

Zubereitung

- * Brokkoli waschen und in kleine Stücke schneiden, den Strunk schälen und fein raspeln
- * Apfel und Zwiebel klein würfeln
- * Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten
- * Joghurt, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren und mit dem Gemüse vermengen
- * 20 Minuten im Kühlschrank stehen lassen, damit der Brokkoli weich wird
- * Vor dem Servieren die gerösteten Kerne draufstreuen

WISSENSWERT

Seit den 90ern findet man immer öfter auch „Broccolini“ im Supermarkt oder auf Speisekarten. Bei dem besonders zarten Gemüse mit seinen langen Stängeln handelt es sich aber nicht um eine Brokkoli-Art, sondern um eine Kreuzung mit dem chinesischen Blattgemüse Kai-lan.

Wusste ich's doch ...

Die Kraft der Intuition

„Intuition ist dein innerer Kompass,
der dir die richtige Richtung weist.“

Helga Schäferling, deutsche Sozialpädagogin



Es gal, ob man nun Bauchgefühl, Intuition oder sechster Sinn dazu sagt: Jeder von uns kennt das Gefühl, unterbewusst etwas zu wissen oder zu ahnen und auf dieser Basis Entscheidungen zu treffen. Doch wie gut ist unsere Intuition wirklich? Kann man sie trainieren? Und wann sollte man sich besser nicht auf sie verlassen?

Für viele Menschen gehört Intuition ins Reich der Mystik oder Esoterik. In Wahrheit widmet sich ihr mittlerweile aber auch die Wissenschaft. „Eine Intuition ist weder eine Laune noch ein sechster Sinn, weder Hellseherei noch Gottes Stimme. Sie ist eine Form der unbewussten Intelligenz“, schreibt zum Beispiel Gerd Gigerenzer vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Anstatt also Pro und Contra abzuwiegen und sich ganz bewusst mit einer Entscheidung auseinanderzusetzen, „spürt“ man in sich hinein und trifft eine Entscheidung auf der Basis eines plötzlich auftauchenden Gefühls, von dem man oft gar nicht weiß, wo es so schnell herkommt.

Das Gefühl äußert sich unterschiedlich, häufig kommen Herzklopfen, Gänsehaut, Anspannung im Bauch, ein Druckgefühl in der Brust oder ein plötzliches Unwohlsein vor. Wichtig: Intuition ist nicht dasselbe wie eine Vorahnung; Letztere wäre der Glaube, etwas über ein zukünftiges Ereignis zu wissen, ohne dass es konkret Informationen dazu gibt. Damit beschäftigen sich Parawissenschaften.

Woher kommt Intuition?

Erklärungsansätze für unser Bauchgefühl gibt es viele, zweifelsfrei bestätigt wurde bislang noch keiner. Gigerenzer ist einer jener Forscher, die davon ausgehen, dass Intuition auf einer Art Faustregel-Katalog basiert. Das Gehirn analysiert blitzschnell eine Situation, lässt Unwichtiges weg und entscheidet aufgrund von Erfahrung, ohne das Bewusstsein zu involvieren.

In ein anschauliches Beispiel übersetzt, könnte man sie so beschreiben: Wenn es in einem Bürogebäude brennt (Situation) und die Praktikantin (Unterbewusstsein) das bemerkt, geht sie nicht zuerst zu ihrer Vorgesetzten (Bewusstsein) und bespricht mit ihr die Situation (rationales Nachdenken), sondern ruft ganz einfach die Feuerwehr (Entscheidung). Oder anders: Ein Tormann berechnet nicht die Wind- und Wettergegebenheiten, die Anlaufgeschwindigkeit des Stürmers, die Flugbahn und das Ballgewicht, um dann zu entscheiden, in welche Ecke er springt. Er verlässt sich darauf, dass das Gehirn dem Körper intuitiv vorgibt, was zu tun ist.



Zwei Systeme

Der Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahnemann schlägt in dieselbe Kerbe, wenn er von den beiden Systemen „schnelles“ und „langsames“ Denken spricht. Das schnelle Denken arbeitet automatisch und ohne, dass das Bewusstsein eingreift. Das langsame Denken stellt Berechnungen an und widmet sich einer Aufgabe mit höherer Genauigkeit. Intuition sieht er als Überlebensmechanismus, denn wenn der Säbelzahn tiger brüllt, ist es besser, sich einfach mal in Sicherheit zu bringen, anstatt zunächst Berechnungen über Größe, Art und Stimmung des Säbelzahn tigers anzustellen.

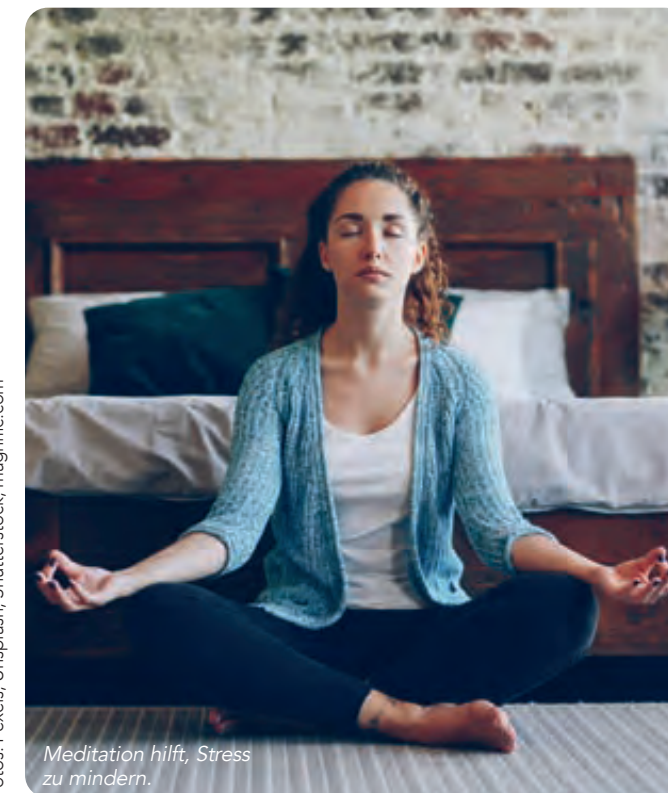
Auch Forschende, die sich gegen eine Zweiteilung von Rationalität und Intuition aussprechen, gibt es. Sie sind sicher,

dass es sich um Prozesse handelt, die immer zusammenarbeiten. Informationen werden bewusst und unbewusst gesucht, Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, wenn auch manchmal mit mehr Anteil von Intuition oder mehr Anteil des Bewusstseins.

Wie gut ist unser Bauchgefühl?

Sich nur auf die Intuition zu verlassen, kann ohnehin ordentlich schiefgehen. Es wird nämlich ständig von allen Seiten, auch von unseren eigenen Erwartungen, beeinflusst. Auf Gebieten, auf denen wir viel Erfahrung haben, können wir eher auf unser Bauchgefühl hören. Wer viel kocht, muss zum Beispiel nicht jedes Milligramm Salz abwiegen. Sind extrem schnell Entscheidungen gefragt, zum Beispiel in Notfällen, muss man ebenfalls auf die Intuition ausweichen.

Im Stich lässt sie uns bei Fragen, die Analyse voraussetzen. Bei einer Mathe-Schularbeit Antworten aus dem Bauchgefühl heraus zu geben, wird wohl aus niemandem einen Rechenkaiser machen. Nicht jedes Gefühl ist gleichzeitig Intuition. Wird einem beim Gedanken an eine Entscheidung flau im Magen, hat man davor aber tagelang im Auto liegendes Sushi verzehrt, könnte es durchaus sein, dass sich nicht die Intuition, sondern eine Infektion meldet.



Fotos: Pexels, Unsplash, Shutterstock, magnific.com

Training für ein besseres Bauchgefühl

- * Das Bauchgefühl ist immer da, wir müssen es nur wahrnehmen. Versuchen Sie also, Ihren Körper besser zu fühlen. Achten Sie bewusst darauf, wie sich bestimmte Regionen in einer Situation anfühlen. Ist da ein freudiges Kribbeln im Bauch? Oder wird Ihnen flau im Magen? Zieht sich der Brustkorb zusammen? Oft sagen uns solche Reaktionen schon, ob etwas richtig oder falsch ist.
- * Arbeiten Sie daran, achtsam zu sein. Verzichten Sie so häufig wie möglich auf Ablenkung durch Smartphones und lassen Sie Stille zu, um die allgemeine Wahrnehmung zu schärfen.
- * Stress kann viele Gefühle überlagern. Lernen Sie, einen Gang runterzuschalten. Hier können Meditation und Breathwork sinnvoll sein.
- * Achten Sie darauf, wie Sie eine Situation oder Fragestellung anderen Menschen beschreiben. Welche Worte wählen Sie? Auch das kann Ihnen viel über Ihre Einstellung verraten, vor allem bei Fragen wie: „Soll ich – oder soll ich nicht?“
- * Sammeln Sie Erfahrungen: Je besser Sie auf einem Gebiet Bescheid wissen, desto einfacher ist es, sinnvolle Entscheidungen ohne lange Überlegungen zu treffen.
- * Das erste Gefühl ist nicht automatisch immer das beste, wenn es sich nur um einen kurzen Impuls handelt. Hält das Gefühl etwas länger als nur ein paar Sekunden an?

>>

- * Intuition funktioniert häufig besser bei klaren Rückmeldungen. Wer regelmäßig erlebt, ob seine Einschätzung richtig oder falsch war, kann seine intuitive Urteilskraft verbessern.
- * Schlafmangel kann die Intuition beeinflussen. Treffen Sie Entscheidungen möglichst ausgeschlafen. Oft hilft es wirklich, eine Nacht über Probleme zu schlafen. Ausgeschlafen lassen sich dann Lösungen viel einfacher finden.
- * Versuchen Sie, zu lernen, ob ein intuitives „Nein, ich will das nicht“ vielleicht „Ich habe Angst davor“ bedeutet. Beides kann einen Unterschied für das weitere Vorgehen machen.

Was beeinflusst die Intuition?

Dazu kommen Wahrnehmungsverzerrungen wie der „Spielerfehlschluss“. Wer zum Beispiel Roulette spielt und immer auf Schwarz setzt, wird umso sicherer, dass die Kugel jetzt wirklich auf einem schwarzen Feld zu liegen kommt, je öfter sie auf Rot landet. Besonders gutes Verkaufspersonal weiß, wie man die Ratio der Kunden bei der Entscheidungsfindung aushebelt. Bei Preisen kennt man den sogenannten „Ankereffekt“. Wir orientieren uns bei Angeboten oft am Ursprungspreis, auch wenn der völlig aus der Luft gegriffen ist. Der Staubsaugerroboter, der von 2.500 auf 1.500 Euro herabgesetzt ist, erscheint dann plötzlich wie ein Schnäppchen, auch wenn er das rational betrachtet und im Vergleich zu ähnlichen Produkten gar nicht ist.

Viele körperliche Signale sind also nicht automatisch eine Botschaft unserer Intuition. Stress und Ängste können sie ebenso hervorrufen wie Erinnerungen an frühere negative Erfahrungen oder gezielte Manipulationen.

„Eine Nacht drüber schlafen“ hilft bei der Entscheidungsfindung.



* Die meisten Menschen antworten nach kurzem Überlegen, der Ball koste € 0,10. Wenn man nachrechnet, wird aber klar, dass dann die Rechnung nicht aufgeht. Der Ball kostet € 0,05. Das als „Bat-and-Ball“-Problem bekannte Beispiel illustriert, dass uns unsere Intuition oft auch in die Irre führt.

Nicht gefeit sind wir vor Stereotypisierung: Manchmal tarnt sich ein Vorurteil als Bauchgefühl. Apropos Vorurteil: Dass die Intuition von Frauen angeblich besser ausgeprägt ist als jene von Männern, lässt sich nicht bestätigen. Dabei handelt es sich lediglich um ein Klischee, das kulturell tief verankert ist. Wenn es Unterschiede gibt, dann sind die in der Sozialisation und persönlichen Erfahrung zu suchen.

Für falsche Wahrnehmungen gibt es unzählige weitere Beispiele. So weiß man aus der Psychologie, dass ein Großteil der Menschen das erste gezeigte Produkt wählt, wenn man ihnen fünf ähnliche vorlegt, zum Beispiel T-Shirts. Oder dass

wir uns grundsätzlich einen Fehler besser merken als seine Korrektur. Bei Richtigstellungen in den Medien zeigt sich häufig, dass diese erst auf die ursprüngliche Falschinformation aufmerksam machen und uns diese dann eher im Gedächtnis bleibt als die Richtigstellung.

Besonders schlecht sind wir übrigens darin, die Intentionen jener Menschen zu beurteilen, in die wir verliebt sind. Dann kann Wunschdenken aus dem kleinsten Wimpernzucken ein vermeintliches Flirtsignal machen.

„Je komplexer die Situation, umso wichtiger das Bauchgefühl.“

Helmut Glaß,
deutscher Aphoristiker

Intuition und Verstand

Sie kaufen einen Baseball-Schläger und einen Ball. Sie bezahlen insgesamt € 1,10 dafür. Der Schläger kostet einen Euro mehr als der Ball.

Was kostet der Ball?*

Die Liebe und das Interesse zu Obst und Gemüse ist die Basis für den hohen Qualitätsstandard in unserem Unternehmen. Daher steht der Name Grabmayr für **Qualität und Zuverlässigkeit**.

Die Lorbeeren, die wir heute bei unseren Kunden ernten, sind die Basis für unsere Zukunft!



www.grabmayr.at
Oberrudling 35
4070 Eferding
Tel. 07272/5000



GRABMAYR
Obst, Gemüse & Südfrüchte

Ready for winter

Großes Bild:
Die aktuelle Comma-Kollektion interpretiert das klassische Karomuster neu. Im Bild: ein Ensemble aus Rock (um ca. € 90,-) und Oberteil (ca. € 80,-) über comma-store.at



1_Die schicke Sonnenbrille von Fielmann sorgt für den trendigen Spätsommerlook! Um ca. € 70,- über fielmann.at

2_windsor und CocoVero präsentieren zum zweiten Mal eine gemeinsame Trachten-Capsule-Collection. Wie schön die Kooperation ist, beweist das Dirndl Jette Plissee in Bordeaux. Erhältlich um ca. € 750,- über cocovero.com

3_Der Keepall Bandoulière 45 von Louis Vuitton aus texturiertem Leder ist schon jetzt Kult, dabei wurde die kleine Reisetasche als Teil der Herbst-Winter-Kollektion 2026 erst vor Kurzem präsentiert. Erhältlich um ca. € 3.100,- über louisvuitton.com

4_Bei Wind und kühlem Wetter perfekt zum Einkuscheln: Der Überwurf aus der Übergangskollektion von VILA. Erhältlich um ca. € 35,- über vila.com

5_Süßer Honig, Mango und Safran vereinen sich in der Komposition „Night Idol“ von Coreterno. Das macht das Parfum ideal für kühle Herbsttage. Erhältlich um ca. € 170,- für 100 ml EdP über coreterno.com

6_Hält vier Wochen, ist easy selbst anzubringen und kommt ziemlich nah an Nägel aus dem Salon: die UV-DIY-Sets von Manifix machen es möglich. Nagellackfolien um ca. € 16,- über manifix.com

7_Schick und ungewöhnlich: Der Brilliant Floating Ring von SHIR Fine Jewelry scheint dank transparenter Kordel am Finger zu schweben. Um ca. € 1.250,- über shirfinejewelry.com

8_Auf Schritt und Tritt gut unterwegs mit den Overknee Boots „Lou“ von Högl. Um ca. € 260,- über hoegl.com

Fotos: Comma, Louis Vuitton, Högl, Manifix, Shir Fine Jewelry, Beaute Cosmetics, Vila, Fielmann, Cocovero



Während der kühleren Jahreszeit haben dickere Stoffe, gemütliche Schnitte und warme Farben wieder Hochsaison. Besonders im Trend liegen große Karos und auffällige Accessoires.

Großes Bild:
Die italienische Menswear-Marke Paul & Shark entwickelt von einer tiefen Verbundenheit zum Meer inspirierte Kollektionen. Im Herbst und Winter 2026 gehört dazu das Jackett aus Baumwolle und Kaschmir. Um ca. € 650,- über paulandshark.com



1_Hält warm und trocken, auch bei fiesstem Herbstwetter: die Heritage Liddesdale Quilt Jacke von Barbour, erhältlich um ca. € 160,- über zalando.at

2_Die Black Bay Ceramic von Tudor verkörpert elegant das technische Know-how der Marke und ist vollständig aus Keramik gefertigt. Erhältlich um ca. € 7.000,- über tudorwatch.com

3_Das holzig-würzige „This is not Testosterone“ von Hormone Paris verleiht Selbstbewusstsein und Stärke. 100 ml um ca. € 200,- über hormoneparis.com

4_Immer gut, immer verlässlich, immer passend: Jeans. Die dunkelblaue, schmal geschnittene Variante von Guess ist ein Must-have der Saison. Um ca. € 100,- über guess.eu

5_Anschmiegsam, bequem, warm und grau: Der Pullover von COS wird schnell zum Lieblingsteil im Herbst und Winter. Erhältlich um ca. € 180,- über cos.com

6_Die Marshall Major V sorgen für den unvergleichlichen Klang des Soundtracks zum eigenen Leben. Erhältlich um ca. € 150,- über marshall.com

7_Die Weste Urs in Bordeaux aus der CocoVero x windsor-Kollektion macht unter jedem Jackett und auch ganz ohne eine gute Figur. Erhältlich um ca. € 350,- über cocovero.com

8_Stilsicher und trockenen Fußes auch im Herbst und Winter unterwegs? Der Chelsea Boot „Blistown“ von Gant macht's möglich. Um ca. € 90,- über zalando.at

Fotos: Paul & Shark, Zalando, Hormone Paris, Marshall, Guess, Gant, COS, Tudor, Cocovero

Herbst und Winter – ganz so, wie DU willst

#360alpenland

Wenn die Natur zur Ruhe kommt und die Landschaft ihr Gesicht verändert, beginnt im 360° Alpenland eine besondere Zeit. Die Wälder zwischen dem Toten Gebirge und dem Reichraminger Hintergebirge zeigen sich zunächst in warmen Farben, später legt sich Schnee über Almen und Wälder. Klare Luft und ruhigere Wege laden dazu ein, die Region ganz entspannt zu erleben.

Das 360° Alpenland verbindet dabei alpine Bergwelt, unberührte Natur, Erholung und städtische Kultur – von Bad Hall und Steyr bis in die Berge zwischen Pyhrn und Priel und den Nationalpark Kalkalpen.

Hier ist der Gipfel nicht der Höhepunkt

Im Mittelpunkt stehen die rund 60 bewirtschafteten Almen und Hütten der Region. Ob nach einer Wanderung mit Schneeschuhen durch die verschneite Landschaft oder nach einem Tag auf der Skipiste: Hier lässt sich die Region bei regionalen Spezialitäten und einer gemütlichen Einkehr genießen. Im Herbst locken sonnige Panoramaterrassen, im Winter wird die warme Stube zum beliebten Ziel nach den Schwüngen im Schnee. Die Einkehr auf der Hütte gehört zu einem gelungenen Tag in den Bergen einfach dazu.

Nach dem Berg kommt die Entspannung

Wer draußen unterwegs war, weiß auch die ruhigen Momente danach zu schätzen. Im 360° Alpenland liegen Naturerlebnis und Entspannung nah beieinander: Nach einer Wanderung im Herbst oder einem Wintertag in den Bergen führt der Weg vom Gipfelglück direkt ins warme Thermalwasser der Therme Mediterrana im EurothermenResort Bad Hall.

Ob nach einer ausgedehnten Tour oder einfach als bewusste Auszeit zwischendurch – hier darf der Aktivmodus Pause machen. Gerade nach einem Tag in der kalten Jahreszeit tut die Wärme besonders gut. Während draußen die Landschaft zur Ruhe kommt, lässt sich in der Therme entspannen und der Blick zurück auf die Erlebnisse des Tages genießen.

Zwischen Stadtplatz und Flussufer

Nach einer Wanderung, einem Skitag oder einem entspannten Besuch in der Therme darf es auch einmal ein Stadtbummel sein. Steyr lässt sich wunderbar zu Fuß entdecken: durch die historischen Gassen, über den Stadtplatz und entlang von Enns und Steyr. Im Herbst laden die Uferwege zum Spaziergang ein, während im Winter die historische Altstadt mit ihrer stimmungsvollen Beleuchtung einen ganz eigenen Reiz bekommt.

Wer mehr über die Geschichte der 1.000-jährigen Stadt erfahren möchte, kann sich bei einem Erlebnisspaziergang auf historische Spuren begeben oder beim Nachtwächter-Rundgang die Altstadt aus einer anderen Perspektive kennenlernen. Und zwischendurch bleibt genügend Zeit, in einem Café einzukehren, durch die kleinen Geschäfte zu bummeln oder einfach am Stadtplatz das Treiben zu beobachten. ►



PYHRN-PIEL SAISONCARD

Mehr erleben ohne Extrakosten: Noch bis zum 1. November ist die Pyhrn-Priel SaisonCard als Kaufkarte für einen All-Inclusive-Urlaub vor der eigenen Haustür gültig! Mit der Pyhrn-Priel SaisonCard öffnen sich im 360° Alpenland zahlreiche Möglichkeiten und neue Perspektiven: Ein freier Eintritt in die Therme Mediterrana, unlimitierte Bergbahnfahrten in Hinterstoder und auf der Wurzeralm, Nationalpark-Touren und Besucherzentren, Kulturangebote in den Städten und Tälern sowie geführte Erlebnispaziergänge sind inkludiert. Dazu kommen Kletterhallen, kulinarische Genussmomente und historische Schaubetriebe.

www.saisoncard.at

Was man im 360° Alpenland einfach erlebt haben muss

Highlights der Saison



ZWISCHEN BÄUMEN, SOLE UND MUSICAL

Im Bad Haller Kurpark lässt sich der Herbst unter alten, bunt belaubten Bäumen besonders genussvoll erleben. Wer genauer hinschauen möchte, kann den „Weg der Bäume“ bei einer Führung entdecken. Danach lohnt sich ein Abstecher zur Gradiergrotte mit ihrer salzhaltigen Luft und ihrem besonderen Klima. Und wer noch Lust auf Kultur hat, kann den Tag im Stadttheater Bad Hall ausklingen lassen. 2026 steht mit Evita ein großer Musikklassiker von Andrew Lloyd Webber auf dem Programm.



VOM GOLDENEN HERBST INS SKIVERGNÜGEN

Wenn sich die Wälder rund um Pyhrn und Priel in Gold- und Rottönen färben, ist die Bergwelt rund um Hinterstoder und die Wurzeralm besonders schön. Mit den Bergbahnen geht es bequem hinauf, von dort führen Wanderwege weiter zu Almen und Aussichtspunkten. Und mit den ersten Schneefällen warten abwechslungsreiche Pisten auf alle, die den Winter am liebsten auf Skiern erleben. Breite Hänge und einfache Abfahrten machen den Einstieg leicht, während anspruchsvollere Passagen auch geübte Skifahrer auf ihre Kosten kommen lassen.



WENN STEYR ZUR CHRISTKINDLSTADT WIRD

Im Advent zeigt sich Steyr von seiner wohl stimmungsvollsten Seite. Die historische Altstadt, der Christkindlmarkt und der Wallfahrtsort Christkindl machen die Stadt mit ihren alten Bürgerhäusern und festlich geschmückten Plätzen zu einem besonderen Ziel in der Vorweihnachtszeit. 2026 kommt mit dem Ö3-Weihnachtswunder ein besonderes Highlight dazu: Vom 19. bis 24. Dezember macht die Spendenaktion am Steyrer Stadtplatz Station. Aus der gläsernen Wunschhütte wird 120 Stunden lang live gesendet.

Alle Infos unter www.360alpenland.com

E-Mail info@360alpenland.com | Tel. +43 (0) 50 360 360 360

Kurpromenade 1, A-4540 Bad Hall



Eine Oase der Wärme

Wenn sich die 35 Hektar große Parklandschaft in leuchtende Herbstfarben hüllt und die Natur zur Ruhe kommt, beginnt im Hotel Miraverde**** im EurothermenResort Bad Hall die schönste Zeit zum Entspannen. Genießen Sie ein wohltuendes Wellnessangebot, kulinarische Verwönmomente und die beruhigende Atmosphäre der kühleren Tage und damit eine Auszeit, die neue Energie schenkt.

Gäste starten gemütlich und stressfrei in den Tag, denn das ausgiebige Langschläfer-Frühstück ist bis um 12 Uhr erhältlich. Nachmittags verzücken süße Köstlichkeiten den Gaumen, bevor am Abend saisonale Buffetspezialitäten oder raffinierte Menüs den perfekten Ausklang der kulinarischen Highlights bilden.

In der hoteleigenen Wellnessoase stehen Erholung und Wohlbefinden im Mittelpunkt. Relax-Aufguss-Sauna, Hot Whirlpool, Vitalgrotte & Co. warten darauf, entdeckt zu werden. Eine entspannende Massage oder Beauty-Anwendungen lassen als Krönung jedes Wellnessherz höherschlagen.

Und nur wenige Gehminuten entfernt lädt die Therme Mediterrana mit wohligen warmen Thermalbecken und mediterranem Ambiente zum Abschalten ein. Der Blick auf das herrliche Alpenvorland macht den Thermenbesuch zu einem besonderen Erlebnis. Für Hotelgäste ist der Thermeneintritt täglich bis 24 Uhr inklusive, selbstverständlich auch am An- und Abreisetag.



Wärmende Auszeit

3 Tage / 2 Nächte im Hotel Miraverde****
Inkl. Verwöhn-Halbpension (So bis Fr)

- täglicher Eintritt in die Therme Mediterrana und Relaxium bis 24 Uhr (inkl. An- und Abreisetag)
- Frühstücksbuffet bis 12 Uhr
- süße Köstlichkeiten am Nachmittag inkl. Kaffee und Tee
- Verwöhn-Dinner oder Buffet abends
- Überraschung am Zimmer
- 1 Medi Stream Massage 15 min
- hoteleigene Wellnessoase mit Vitalsäften, Teebar und Apfelkorb
- Teilnahme am Vitalprogramm

Pro Person im DZ Classic

ab € 295,-

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Fotos: Julia Luudwig, Tourismusverband Alpenland/what if media, Jennifer Bartl

Fotos: Eurothermen

Sportlich!

Diese neuen Trends aus der Welt des Sports und der Bewegung begleiten uns durch die kühlere Jahreszeit, machen Spaß und halten fit.

Home Gym

Das Home Gym ist im Grunde das Gegenteil der Peerformance. Denn daheim trainiert man allein, dafür hat man die Trainingsgeräte jederzeit griffbereit und muss sich bei schmutzigem Herbstwetter nicht erst dazu motivieren, das Haus überhaupt zu verlassen. Geräte, die Trainings für mehrere Muskelgruppen gleichzeitig vereinen, sind besonders beliebt. Auch das Laufband und der klassische Home-trainer erleben eine Renaissance. Dazu noch eine Yoga-Matte und die Chloe Ting Playlist auf Youtube, und schon ist das Fitnessstudio für daheim fertig.

Winter-Trailrunning

Trailrunning kennt man: Es geht querfeldein, über Waldwege, auf Berge hinauf und Abhänge hinunter, Hauptsache über Stock und Stein. Wer derart unterwegs ist, muss gut auf seine Umgebung achten, denn die verändert sich ständig. Langweilig wird es daher kaum, auch für den Bewegungsapparat nicht. Der sich laufend ändernde Untergrund fördert Trittsicherheit und Koordination. Trailrunning funktioniert natürlich nicht nur in der warmen Jahreszeit. Wer im Winter unterwegs ist, muss seine Ausrüstung entsprechend anpassen. Schuhe mit Extra-Grip oder Spikes und wärmere Kleidung sind aber auch schon alles, was an Spezialausrüstung gebraucht wird. Warum nicht verschneite Winterlandschaften laufend entdecken?

Fotos: magnific.com, Gpoint Studio

Racketlon

Ähnlich wie Triathlon oder Zehnkampf, kombiniert Racketlon mehrere Sportarten miteinander, nämlich die in Europa am beliebtesten Rückschlagdisziplinen: Tischtennis, Badminton, Squash und Tennis. Gespielt wird nach den jeweiligen Regeln der Einzelsportarten, jeweils ein Satz. Gewonnen hat jene Person, die am Ende mehr Punkte für sich verbuchen kann. Neben der Oberkörpermuskulatur werden vor allem die Beine und die Hand-Augen-Koordination trainiert. Wer Spaß an Schlag-sportarten hat, wird mit Racketlon gleich viermal so viel Freude haben.



Skibergsteigen

Spätestens seit der olympischen Premiere im Jahr 2026 erlebt das Skibergsteigen, auch als Skimo (kurz für „Ski Mountaineering“) bekannt, einen Boom. Mit Steigfellen unter den speziellen, extrem leichten Tourenskiern jagen begabte Skimos winterliche Berge hinauf, nur um sich oben schnellstmöglich umzurüsten und dann wieder hinunterzusausen. Skibergsteigen ist die schnellere Variante des Tourenskigehens. Koordination und Kondition sind unverzichtbare Begleiter.

Hybrid-Trainings

Warum soll man sich eigentlich immer zwischen Krafttraining und Ausdauertraining entscheiden müssen, wenn man doch genauso gut beides miteinander kombinieren kann? Wie gut intelligente Cross-Trainings-Konzepte funktionieren, beweist der Hyrox-Hype, der mittlerweile die gesamte Welt erfasst hat: Eine festgelegte Abfolge an Übungen aus dem Bereich des Kraftsports wird dabei mit Sprinteinheiten kombiniert. Schweißtreibend, aber effektiv!

Personal Training

Schon in den letzten Jahren erlebte Personal Training einen Aufschwung. Der Trend und die Nachfrage sind ungebrochen, schließlich garantiert dabei ausgebildetes Fachpersonal, dass Übungen korrekt durchgeführt werden. Während zwar KI Trainingspläne schreiben kann, wird sie nicht diejenige sein, mit der man einen Termin hat und der man sich gegenüber verpflichtet fühlt, aufzutauchen. Gutes Personal Training umfasst neben individuellen körperlichen Aspekten und Ausgangslagen auch den Schlaf, die Ernährung und psychische Komponenten wie Stress.

Bewusste Recovery-Einheiten

Mittlerweile dürfte es sich ja herumgesprochen haben, dass zu einem erfolgreichen Training auch die Erholung zählt. Schließlich passiert Muskelwachstum oder Ausdauersteigerung nicht während man sich abmüht, sondern danach. Das Einhalten bewusster Pausen ist das eine. Wer es ganz genau nimmt, stimmt sein Workout und seine Ruhephasen auf den HRV-Wert, auf die Schlafdaten und den Biorhythmus ab. Saunagänge und Wellnessstage werden gezielt mehrmals pro Monat eingeplant, um die Regeneration zusätzlich zu unterstützen.

Peerformance

Bei der sogenannten „Peerformance“ („Peer“ ist der englische Begriff für Kollegen, Genossen) handelt es sich nicht um einen Sport, sondern die Art, wie ein Sport ausgeführt wird: gemeinsam mit anderen. Laufen, Wandern, Trainieren, Radfahren etc. – all das ist als Gruppenerfahrung viel unterhaltsamer und kann einen Extraboost an Motivation geben. Vor allem die Gen Z sucht angeblich verstärkt nach echten Begegnungen, doch nicht nur ihnen kommt dieser Trend entgegen. Er ist wie gemacht für alle, die sich allein schwer aufraffen können.

„Wie langsam du auch läufst – du schlägst alle, die zu Hause bleiben.“

Konfuzius

15.000 Schritte täglich

Als Kind verhasste Tätigkeit am Sonntag-nachmittag, jetzt der neue Heilige Gral der Fitness-Gurus: Spaziergehen bzw. Schritte sammeln. Wer Gewicht nachhaltig reduzieren und sein Herz-Kreislauf-System schonend trainieren möchte, kann durch einfaches Gehen einen wesentlichen Unterschied machen.

Statt der bislang empfohlenen 10.000 Schritte sollen es aber angeblich nun 15.000 sein. Das klingt auf den ersten Blick viel, ist aber auch für Menschen mit Büro-Jobs und bei ekelhaftem Wetter leicht machbar. Das Zauberwort dafür ist „Walking Pad“. Dabei handelt es sich um ein flaches, platzsparendes Laufband, das leicht unter dem Schreibtisch Platz hat und in Kombination mit einem Stehschreibtisch auch während der Arbeit zum Einsatz kommen kann. Man kann es natürlich auch während des Fernsehens benutzen. Wichtig ist es, zu marschieren, nicht zu laufen.

EINES FÜR ALLES

SPARKASSE
Oberösterreich

Nur Konto?
War gestern.

Konto, Karte, Sparen und
Investieren mit Österreichs
modernstem Banking.

www.sparkasse-ooe.at



QR-Code
scannen und
Produktangebot
entdecken!



Wenn das Quellenviertel leiser wird

Herbst und Winter zwischen Natur, Kultur und a bissl Gmiatlichkeit



Foto: Eva Wöckl

Wenn sich in der Früh der Nebel noch über die Felder legt, das Laub unter den Schuhen raschelt und man sich denkt: „Heut wär a guter Tag für was Gmiatliches“, dann ist er da – der Herbst im Quellenviertel. Und auch der Winter kann sich bei uns ziemlich sehen lassen. Zwischen sanften Hügeln, stillen Wegen und besonderen Geschichten zeigt sich die Region dann von einer ganz eigenen Seite. Weniger Trubel, mehr Gspür fürs Schöne.

Wer seinen Urlaub in Bad Schallerbach verbringt, muss für die ersten kleinen Entdeckungen gar nicht weit ausschwärmen. Rund um den Ort lässt sich wunderbar eine Runde drehen – durch den Park, entlang der Trattnach oder hinauf Richtung Magdalenaberg. Dort wird's schnell ruhiger, die Landschaft weiter und der Alltag ein Stückelr kleiner. Frische Luft, ein schöner Ausblick und vielleicht noch eine Einkehr danach – oft braucht's gar nicht mehr.

Überhaupt muss man im Quellenviertel nicht immer höher, schneller und weiter. Die Region ist wie gemacht fürs gemütliche Unterwegssein. Im Herbst durch raschelndes Laub, im Winter durch klare Luft. Wer draußen sein möchte, findet zwischen Wäldern, Flüssen und sanften Hügeln genügend Platzerl zum Durchatmen. Ganz nach Quellenviertel-Art: ohne großes G'schrei, dafür mit ordentlich frischer Luft. Und wenn die ganze Familie Lust auf einen Ausflug hat, wartet nur einen Katzensprung von Bad Schallerbach entfernt der Zoo und Aquazoo Schmiding in Krenglbach. Dort schaut man Österreichs einzigen Gorillas quasi Aug' in Aug', begegnet Giraffen und Sibirischen Tigern und kommt in der riesigen begehbaren Greifvogelanlage Adlern und Geiern erstaunlich nahe. Wird's draußen einmal gar zu frisch, geht's einfach im Aquazoo weiter: Riffhaie, eine riesige Meeresschildkröte und jede Menge bunte Meeresbewohner sorgen auch bei Schmuddelwetter für große Augen. Und wer danach noch nicht genug entdeckt hat, macht im Evolutionsmuseum eine Zeitreise von den Sauriern bis zu Robotik und Künstlicher Intelligenz. Also: Fad wird's dort sicher ned.

Besonders eindrucksvoll ist auch die Landschaft am Unteren Inn. Rund um Reichersberg treffen Auwälder und weite Wasserflächen auf eine außergewöhnliche Tierwelt. Gleich daneben setzt das Stift Reichersberg mit seiner barocken Architektur einen kulturellen Kontrapunkt. Ein feiner Mix aus Natur und Geschichte – und ein Ausflug, für den man sich ruhig ein bissl Zeit nehmen darf.

Wenn der Advent dann näher rückt, wartet schließlich ein echtes Stück Weihnachtsgeschichte. In Hochburg-Ach, dem Geburtsort von Franz Xaver Gruber, begegnet man den Ursprüngen von „Stille Nacht, heilige Nacht“. Im Gedächtnishaus und entlang des Franz-Xaver-Gruber-Friedenswegs wird das Leben des Komponisten auf ganz persönliche Weise erzählt. Gerade in der stilleren Jahreszeit hat das einen besonderen Zauber. Auch Braunau am Inn passt wunderbar zu einem Herbst- oder Wintertag: durch historische Gassen spazieren, Architektur entdecken und zwischendurch irgendwo auf einen Kaffee oder was Warmes einkehren. Man muss ja schließlich schauen, dass man bei Kräften bleibt.

Vielleicht liegt genau darin die Stärke des Quellenviertels: Hier gibt's nicht das eine Erlebnis, das alle anderen überstrahlt; dafür viele kleine und große Entdeckungen – Natur und Kultur, tierische Abenteuer und ganz viel Geschichte liegen oft nur eine kurze Fahrt voneinander entfernt. Und manchmal ist genau das der beste Luxus: einfach losfahren, schauen, was kommt – und a bissl länger bleiben, als man eigentlich vorhatte. ►



FREEDA – DAS QUELLENVIERTEL FÜR DIE HOSENTASCHE

Wo gibt's was zu entdecken? Was passt gerade zu uns? Und wo liegt eigentlich das nächste richtig gute Platzl? FREEDA, die Web-App des Quellenviertels, begleitet dich digital durch die Region und hilft dabei, neue Lieblingsplätze aufzuspüren. Das Praktische daran: kein dicker Reiseführer, kein langes Herumsuchen. Smartphone raus und schauen, was rundherum wartet.

Unser Tipp: Gleich zu Beginn des Aufenthalts ausprobieren – vielleicht führt FREEDA ja genau dorthin, wo man sonst nie hingekommen wär.

freeda.quellenviertel.at

Must-see!

Noch mehr entdecken? Auf quellenviertel.at warten Ausflugsziele, Naturplätze, Kultur, Veranstaltungen und jede Menge Ideen für a richtig guade Zeit.



STILLE NACHT –

dort, wo Weltgeschichte ganz leise beginnt. Ein Lied aus Oberösterreich, das heute rund um den Globus gesungen wird: Im Quellenviertel kann man den Spuren von „Stille Nacht, heilige Nacht“ besonders nahekomen. In Hochburg-Ach, dem Geburtsort von Franz Xaver Gruber, erzählen das Gedächtnishaus und der Friedensweg von seinem Leben. Und in Ried im Innkreis wartet mit der originalen Stille-Nacht-Krippe ein ganz besonderes Stück Weihnachtsgeschichte. Gerade im Advent? Fast Pflicht.



UNTERER INN & STIFT REICHERSBERG –

Natur trifft Barock. Erst eine Runde draußen, dann ein bissl Kultur? Geht hier besonders gut. Das Europareservat Unterer Inn gehört zu den außergewöhnlichsten Naturräumen der Region. Wasser, Auwälder und eine beeindruckende Vogelwelt machen die Landschaft zu einem Ort, an dem man automatisch einen Gang zurückschaltet. Direkt daneben thront das Stift Reichersberg – barock, geschichtsträchtig und alles andere als fad. Zwei Welten, ein Ausflug. Passt.



EINFACH TREIBEN LASSEN –

Ried, Obernberg und Braunau. Manchmal braucht's kein fixes Programm. Ein schöner Stadtplatz, ein paar Gassen zum Entdecken, ein Geschäft, in das man „nur kurz“ reinschaut – und natürlich irgendwo was Guads zum Essen. Ried, Obernberg und Braunau zeigen, wie unterschiedlich Stadtleben im Quellenviertel sein kann. Historische Plätze treffen auf kleine Geschäfte, Kultur und Wirtshausfreude. Unser Rat: Nicht alles durchplanen. Ein bissl treiben lassen gehört bei uns schließlich zum Urlaub dazu.

Tourismusverband Quellenviertel – Büro Bad Schallerbach

Promenade 2, A-4701 Bad Schallerbach | Tel. +43 (0) 7249 420710

E-Mail info@quellenviertel.at | www.quellenviertel.at | Facebook: VitalweltBadSchallerbach

Instagram: [vitalwelt.badschallerbach](https://www.instagram.com/vitalwelt.badschallerbach) | Pinterest: [urlaubsregionvitalwelt](https://www.pinterest.com/urlaubsregionvitalwelt)



Damen unter sich

Mit dem „Dirndl Spa“ verfügt die weitläufige Sauna- und Wellnesslandschaft des EurothermenResorts Bad Schallerbach über einen exklusiven Wellnessbereich speziell für Damen. Sie erholen sich umgeben von moderner Wellnessarchitektur, in der charmante Details aus der österreichischen Alpenwelt ihren Platz finden.

Das Ambiente ist zwanglos und privat; dafür sorgen auch die zahlreichen Rückzugsmöglichkeiten in und rund um die Dirndl Sauna, etwa kuschelige Nischen und Schaukelliegen.

Highlights im „Dirndl Spa“

Zu den vielen Besonderheiten des Damen-Spa gehören die Edelweiß-Sauna mit ca. 75 °C und stündlichem Duftaufguss, ein Rosendampfbad mit ca. 45 °C, die Luis-Trenker-Infrarot-Wärmekabine und gemütliche Ruhezonen. Freundinnen, Mutter-Tochter-Gespanne und Genießerinnen verbringen im „Dirndl Spa“ garantiert eine unvergessliche Auszeit. Mit dazu gehören entspannende Massagen und Beauty Treatments im Beauty Vital Club der Therme.

Das exklusive „Dirndl Spa“ ist direkt mit der restlichen Therme und dem Hotel verbunden, sodass Gäste bequem zwischen den Bereichen wechseln können.



Après Weekend

3 Tage / 2 Nächte im Hotel Paradiso****
inkl. Verwöhn-Halbpension

- ganztägiger Zutritt in die öffentliche Therme auch am An- und Abreisetag
- reichhaltiges Frühstücksbuffet bis 12 Uhr
- Strudel- und Kuchenbuffet am Nachmittag
- 5-Gang-Genießer-Dinner abends
- Ihre Vorteile:**
 - Champagner-Dinner am Sonntag inklusive
 - 1 Glas Hauschampagner
 - Verwöhncheck im Wert von € 15,-
 - Frühstück am Anreisetag bis 12 Uhr

Pro Person im
DZ Relax-Pool / DZ Quellgarten ab € 495,-
Anreise immer sonntags.

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Fotos: Quellenviertel Brothers, QuellenviertelLuKaFilm, EADERMittenInnviertel_MatthiasKlugsberger.

Fotos: Eurothermen

Green Flags

Woran man erkennt,
welche Freundschaften
das Potenzial für lebens-
lange Verbindungen
haben.

„Freundschaft verdoppelt das Gute
im Leben und halbiert das Schlechte.“

Cicero

Fotos: Unspalsh, magnific.com

Haben Sie schon einmal den Begriff „Red Flag“ gehört? Meist kommt er in Zusammenhang mit Dating auf. Hat jemand am potenziellen Partner eine „Red Flag“ entdeckt, soll das ein Warnzeichen dafür sein, dass eine Beziehung langfristig nicht unter einem guten Stern stünde. Es kann sich dabei um Charaktereigenschaften, Aussagen oder körperliche Attribute handeln, die entweder für einen persönlich oder für die Allgemeinheit nicht akzeptabel bei einem Partner sind. Will zum Beispiel jemand unbedingt eine Familie mit Kindern gründen, das Date sagt aber von Anfang an ganz klar, keine Nachkommen zu wollen, ist das eine eindeutige individuelle „Red Flag“ für eine Beziehung. „Red Flags“ können auch allgemeiner sein; die Mehrheit der Menschen würde sich wohl auf kein zweites Treffen einlassen, wenn sich das Gegenüber beim ersten Date schon komplett danebenbenimmt.

Der Begriff ist nicht neu und keineswegs nur auf Dating beschränkt. Er stammt nämlich aus dem Militär- und Seewesen, wo man rote Flaggen schon im 17. und 18. Jahrhundert als Zeichen für Gefahr oder Krieg hisste. Mittlerweile gibt es für so ziemlich alles „Red Flags“, von Beziehungen über das Kollegium bis hin zu potenziellen Freundschaften. Mit den

„Red Flags“ kommen aber auch die „Green Flags“: Zeichen, dass etwas gut ist, Potenzial hat, ausbaufähig, belastbar und solide ist. Vor allem in Sachen Freundschaften bezeichnen „Green Flags“ Eigenschaften anderer Personen, die zu uns und unseren Bedürfnissen passen. Nach ihnen Ausschau zu halten, kann die positivere Herangehensweise sein.

Warum brauchen wir überhaupt Freundschaften?

Aus der Longevity- und Resilienz-Forschung weiß man, dass Freundschaften nicht nur ein schöner Zeitvertreib sind, sondern eine enorme Bedeutung für unser physisches und psychisches Wohlbefinden haben. Wenn wir mit Freunden zusammen sind, sinkt der Pegel des Stresshormons Cortisol, dafür wird vermehrt Oxytocin ausgeschüttet. Das Bindungshormon ist für unser Wohlbefinden verantwortlich. Das Risiko für stressbedingte und chronische Erkrankungen sinkt durch stabile soziale Beziehungen, gleichzeitig steigt die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Freunde sind in guten wie in schlechten Zeiten für uns da. Besonders, wenn wir in schwierigen Momenten Personen an unserer Seite wissen, hilft uns das, selbstwirksamer zu bleiben und Krisen besser zu bewältigen.



Freunde finden

Als Kinder tun wir uns leicht, Freunde zu finden. Da reicht es, wenn der Bub neben uns eine coole Schultasche hat oder das Mädchen im Nachbarhaus gleich alt ist. Gute, tiefe Verbindungen überdauern Jahre und begleiten uns bis an unser Lebensende. Obwohl es etwas schwieriger wird, im Erwachsenenalter aus Bekanntschaften Freundschaften werden zu

Freundschaften

sind freiwillige soziale und emotionale Beziehungen, deren Basis anders als bei familiären Bindungen oder romantischen Partnerschaften nichts mit einer biologischen Verbindung zu tun hat.

lassen, ist es dennoch nicht ausgeschlossen. Es erfordert nur ein bisschen Motivation.

Einen guten Ausgangspunkt bilden gemeinsame Hobbys. Sehen Sie sich einmal um: Sitzt vielleicht eine Person mit Ihnen in der Sauna, die ein Badetuch Ihres Lieblingsfußballvereins umgeschlungen hat? Eine Diskussion über die skandalösen Schiri-Entscheide der letzten verlorenen Partie kann den Startschuss für gemeinsame Matchbesuche und eine lebenslange Freundschaft sein. Sind Sie vielleicht in einem Laufclub oder einem Wanderverein? Auch das sind gute Orte, um Menschen mit prinzipiell gleichen Interessen kennenzulernen. Manchmal „funkt“ es aber auch am Arbeitsplatz: Aus After-Work Drinks oder regelmäßigem Lunch entwickeln sich ebenfalls gute Freundschaften. Zusätzlich gibt es mittlerweile digitale Angebote, die es Erwachsenen ermöglichen, andere mit ähnlichen Interessen kennenzulernen.

Von Bekanntschaft zu Freundschaft

Mit dem Kennenlernen ist nun der erste Schritt getan. Wie wird nun aber aus der Bekanntschaft eine Freundschaft? Regelmäßig Kontakt zu halten, ist in jeder Phase einer Freundschaft wichtig, gerade am Anfang aber von besonderer Bedeutung. Menschen, die sich ohnehin in festen Abständen sehen, zum Beispiel im Sportverein oder am Arbeitsplatz, tun sich damit ein bisschen leichter. Wer sich gerade erst kennengelernt hat und entdeckt, dass der Vibe passt, muss schon beim ersten Treffen den nächsten Schritt machen. Ein bisschen wie beim Dating: am besten Nummern austauschen und gleich eine Verabredung für ein nächstes Mal festlegen. Dieser Schritt erfordert Mut, aber lieber einen Korb kassieren, als den neuen Kumpel in spe ziehen zu lassen.

Green Flags

Daran erkennt man gute Freundschaften

- ♥ Man stimmt in Grundsatzfragen, die einem wichtig sind, überein
- ♥ Das Gegenüber hört aktiv zu, stellt Fragen
- ♥ Zusagen werden eingehalten
- ♥ Grenzen und ein „Nein“ werden diskussionslos akzeptiert
- ♥ Man hat nicht das Gefühl, sich verstellen zu müssen
- ♥ Fehler werden eingestanden
- ♥ Es gibt keine absichtlichen Verletzungen
- ♥ Entschuldigungen sind ernst gemeint
- ♥ Hochs und Tiefs werden gemeinsam gefeiert oder verarbeitet
- ♥ Selbstreflexion passiert
- ♥ Man kann sich aufeinander verlassen
- ♥ Es wird nichts weitergetratscht
- ♥ Miteinander zu schweigen, fühlt sich nicht seltsam an
- ♥ Man kann aber auch über alles miteinander reden
- ♥ Vor guten Freunden ist einem nichts peinlich
- ♥ Das Bauchgefühl stimmt

Im Erwachsenenalter dauert es viel länger, bis Freundschaften Tiefe bekommen. Das ist ganz normal. Diesen Prozess kann man weder beschleunigen noch erzwingen. Im Erwachsenenalter spielt der Alltag oft eine große Rolle. Familiäre und berufliche Verpflichtungen sorgen nämlich vor allem im Alter zwischen 35 und 45 dafür, dass man nicht mehr ganz so flexibel ist, was Treffen betrifft. Bestehende Freundschaften gehen dann in die Brüche, für den Aufbau neuer Freundschaften ist keine Zeit. Das muss aber nicht so sein: Wer sich bewusst ist, dass alle Beziehungen Wellen durchlaufen und trotzdem immer wieder für seine Freunde da ist, kann diese sehr wahrscheinlich für den Rest des Lebens behalten.

Cortisol gut, alles gut?

Immer wieder hört, sieht und liest man es:
Für viele gesundheitliche Probleme soll der
Cortisolspiegel verantwortlich sein.
Aber was ist Cortisol überhaupt?
Und was kann es wirklich?

Fotos: mankau-Verlag, Goldmann Verlag, riva Verlag, Shutterstock, magnific.com

Die Liste der körperlichen Symptome, für die ein zu hoher oder zu niedriger Cortisolspiegel verantwortlich sein kann, ist lang. Fast jedes Organ ist nämlich auf die richtige Menge des lebenswichtigen Hormons angewiesen. Es wird in der Nebennierenrinde hergestellt und ist auch als „Stresshormon“ bekannt. Über den Tag verteilt, unterliegt es natürlichen Schwankungen, aber auch unsere Psyche hat Einfluss auf die Ausschüttung.

Wichtiger Signalgeber

Morgens, in der Regel zwischen 6 und 8 Uhr, fährt die Nebennierenrinde die Produktion von Cortisol hoch. Es macht uns wach und ist damit ein Gegenspieler des „Müdigkeits-hormons“ Melatonin. Im Laufe des Tages baut es sich üblicherweise wieder ab, am niedrigsten ist der Cortisolspiegel normalerweise um Mitternacht herum. Die Überwachung dieses Rhythmus erfolgt durch den Körper, ein Eingreifen ist bei normalen Werten nicht notwendig.

Cortisol hat aber noch eine weitere Funktion: Gemeinsam mit Adrenalin sorgte es einst für das Überleben in der Wildnis. Gerieten unsere Vorfahren in eine lebensgefährliche Situation, waren es diese beiden Hormone, die für Alarmbereitschaft sorgten. Das Cortisol erhöhte den Blutzuckerspiegel, damit der Körper rasch Energie für eine Flucht oder einen Kampf hat. Nicht akut überlebenswichtige Funktionen, wie die Verdauung und das Immunsystem, wurden in ihrer Aktivität gedrosselt. Schließlich richtet auch das beste Immunsystem nichts gegen eine wilde Bestie aus. Die Atemwege weiten sich, das Gehirn und die großen Muskeln werden besser durchblutet: Konzentration, Kraft und Ausdauer steigen kurzfristig an.

Lebensgefährlichen und überraschenden Angriffen wilder Kreaturen sind wir glücklicherweise nicht mehr ausgesetzt, Stress und damit eine erhöhte Cortisolausschüttung mit all ihren Folgen hat aber neue Gesichter bekommen. Endlose To-do-Listen, eine Vielzahl sozialer Verpflichtungen und Sorgen können denselben Effekt auf uns haben wie Gebrüll aus dem Gebüsch in grauer Vorzeit. Kommt das hin und wieder vor, ist das auch noch gar kein Problem. Der Körper kann das vermehrt ausgeschüttete Cortisol ganz von selbst wieder abbauen.

Aus dem Takt

Wenn unser interner Taktgeber aber gar nicht mehr zur Ruhe kommt und der Cortisolspiegel chronisch **hoch** ist, zum Beispiel, weil wir uns dauergestresst fühlen, kann das viele verschiedene negative Auswirkungen haben. Oft sind es unerwünschte Gewichtszunahme am Bauch und Wasser-

Gut für einen ausgeglichenen Cortisolspiegel: moderater Sport wie Spazierengehen oder Wandern



Auch Self-Care-Rituale wie Atemübungen, Meditation oder Yoga helfen, ein stressbedingtes Cortisol-Level zu senken.



Lesetipp

„Der Cortisol-Code“ von Svea Golinske und Peter Heilmeyer ist ein fundierter Ratgeber, der dabei helfen soll, in nur 30 Tagen das Stresshormon wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Taschenbuch, ca. € 19,-, mankau Verlag



„Das große Buch vom Schlaf“

von Matthew Walker gilt als Bibel für alle, die Wert auf gesunden Schlaf und ihre Schlafhygiene legen. Walker streicht die enorme Bedeutung von Schlaf hervor und gibt Tipps zur Verbesserung des Schlafenerlebnisses, um Erkrankungen vorzubeugen. Taschenbuch, ca. € 19,-, Goldmann Verlag



„Die Cortisol Formel“ von Christina Winzig zeigt in einem vierwöchigen Programm die besten Tipps gegen Erschöpfung, Stoffwechselstörungen und Entzündungen – indem der Cortisolspiegel gesenkt wird. Taschenbuch, ca. € 17,-, riva Verlag



einlagerungen im Gesicht, die einen aufmerksam werden lassen. Andere Folgen sind weniger sichtbar, aber umso schwerwiegender: Der Blutdruck ist dauerhaft erhöht, was das Risiko für Herzkrankungen steigert. Das Immunsystem ist geschwächt, Viren haben leichtes Spiel. Auch bei der Entstehung von Osteoporose, Muskelschwäche, depressiver Verstimmung, schlechterer Konzentration und verstärktem Heißhunger kann Cortisol eine Rolle spielen.

Ein zu **niedriger** Cortisolspiegel ist ebenfalls nicht wünschenswert. Energiemangel, verminderte Stressresilienz, chronische Erschöpfung, Gewichtsverlust, Hautveränderungen, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit können die Folge sein. Ist der Cortisolspiegel zu niedrig, hat das meist mit einer Fehlfunktion der Nebenniere zu tun. Wie so oft im Leben, geht es also um die Balance. Wünschenswert ist ein Cortisolspiegel, der nach Stress sofort wieder auf ein normales Level sinkt und da ist, wenn wir ihn brauchen: um morgens aufzuwachen und beschwingt in den Tag starten zu können, um Krisen zu meistern und um im Falle eines Falles zu allem bereit zu sein.

Schicksal?

Denn hier liegt die gute Nachricht: Man kann den Cortisolspiegel tatsächlich beeinflussen, wenn dieser stressbedingt zu hoch ist:

- * Auf Lebensmittel setzen, die den Blutzuckerspiegel stabil halten, etwa komplexe Kohlehydrate (Vollkornprodukte, Haferflocken, Kartoffeln)
- * Verzicht auf Alkohol und Koffein
- * Integration von Grüntee, dunkler Schokolade, Nüssen, Samen und Fisch in den Speiseplan
- * Sport bei moderater Belastung, zum Beispiel Spazierengehen oder Wandern
- * Kraftsport
- * Ausreichender Schlaf mit regelmäßigen Schlafenszeiten (auch am Wochenende)
- * Atemübungen (siehe Seite 70), Meditation, Yoga

Haben Sie den Verdacht, dass etwas mit Ihren Cortisolwerten nicht stimmen könnte, suchen Sie am besten das Gespräch mit Ihrem Arzt. Er kann anhand eines Blutbefundes feststellen, ob alles im Lot ist, ob es sich um eine Stressreaktion handelt, die Sie selbst in den Griff bekommen können, oder ob eine Erkrankung dahintersteckt, die behandelt werden muss.

People Pleaser

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Die meisten von uns wollen gemocht werden. Doch was, wenn es plötzlich wichtiger wird, anderen zu gefallen als authentisch zu sein?



Jeder von uns kennt sie: die Momente, in denen wir die Bedürfnisse anderer vor unsere eigenen stellen und etwas tun, zu dem wir eigentlich keine so richtige Lust haben. Das ist normal, denn davon erwarten wir uns, von anderen Menschen gemocht zu werden. Wir möchten von anderen anerkannt werden und als Teil von bestimmten Gruppen gelten. Dieses Bedürfnis ist tief in uns verwurzelt, denn es sicherte uns einst das Überleben: Nahrung, Sicherheit, Schutz vor Feinden und Schutz vor Kälte waren Gruppenleistungen. Evolutionär betrachtet, hatten Einzelkämpfer kaum eine Chance.

Um sicherzugehen, dass wir nach Gruppenzugehörigkeit streben und so möglichst sicher sind, belohnt uns das Gehirn daher mit einer Ausschüttung von Glückshormonen, zum Beispiel Dopamin, oder auch mit dem Bindungshormon Oxytocin. Um diesen wohltuenden Hormoncocktail abzubekommen, gibt es unterschiedliche Wege. Der vermeintlich einfachste ist es, anderen Menschen Gefallen zu tun, ihnen Arbeit abzunehmen, ihnen Geschenke zu machen, ihnen bedingungslos zuzustimmen und ihre Bedürfnisse vor die eigenen zu stellen. Im englischen Sprachgebrauch spricht man dann von „People Pleasing“. Das mag wie der einfachste Weg scheinen, der sinnvollste ist es aber nicht.

Nettigkeit oder Angst?

Was sich nämlich als Nettigkeit und Altruismus tarnt, ist in Wahrheit eine Form der Selbstaufgabe, die aus einer Angst resultiert, abgelehnt zu werden. Wer ständig „Ja“ zu anderen sagt, findet sich schnell in einer Spirale aus chronischem Stress, denn zusätzlich zu den eigenen Aufgaben werden auch noch die anderer Menschen übernommen, im Berufs- wie im Privatleben. Auch die Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse führt zu Stress. Ein bisschen kann man sich das wie bei einem Druckkochtopf vorstellen, der nie die Chance bekommt, Dampf abzulassen. Burn-out, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen, Kopf- und Magenschmerzen sowie ein latentes Gefühl der Erschöpfung und Dauermüdigkeit können die Folgen sein.

Wer immer andere Menschen im Blick hat, verliert sich selbst zwangsweise aus dem Fokus. People Pleaser haben oft Schwierigkeiten damit, ihre eigenen Wünsche und Vorlieben zu benennen bzw. auszuleben. Dem Leben der Mitmenschen wird viel zu viel Bedeutung beigemessen. Das kann dazu führen, sich fremdbestimmt und machtlos zu fühlen. Und obwohl man vermeintlich von allen gemocht wird, bleiben Beziehungen oberflächlich, denn People Pleaser sagen selten das, was sie wirklich denken. Davon leben aber Partner-, Freund- und

Bekanntschaften. Fehlende persönliche Grenzen können einen zu leichter Beute für egoistische Menschen, toxische Partner und manipulative Personen machen; nicht zuletzt deshalb führt People Pleasing langfristig oft zu Problemen.

Nett ist aus!

Natürlich ist es gut, im Umgang mit den Mitmenschen höflich und freundlich zu bleiben. Wie so oft im Leben, macht auch hier die Dosis das Gift. Es gibt genügend Situationen, in denen man ruhig „Nein“ sagen darf, gleichzeitig brauchen wir aber den ein oder anderen altruistischen Moment, um als Gesellschaft funktionieren zu können.

Wenn Sie zum People Pleasing neigen, könnten Sie sanft damit beginnen, den Kreislauf zu durchbrechen, indem Sie auf Bitten nicht sofort mit einem „Ja“ antworten. Nehmen Sie sich mit dem Satz „Ich denke darüber nach und gebe dir morgen Bescheid“ einen Tag Bedenkzeit. Sie können dann ganz ohne Druck überlegen, ob es Ihnen ein echtes Anliegen ist, auszuweichen, oder ob Sie sich nur irgendwie verpflichtet fühlen. Sehen Sie ein „Nein“ zu anderen als „Ja“ zu sich selbst. Denken Sie daran: Nur wenn es Ihnen gut geht und Sie Ihre Bedürfnisse wahren, können Sie auch für andere da sein.



Fotos: Shutterstock

Machen Sie den Test!

Hand aufs Herz: Ist Ihnen egal, was andere Menschen von Ihnen halten? Oder ist es Ihnen wichtig, dass man Sie mag? Zählen Sie, welche Antwort Sie am häufigsten gewählt haben.

Eine Kollegin hat Geburtstag und wünscht sich von Ihnen einen Kuchen für die Party. Eigentlich haben Sie viel zu tun. Wie reagieren Sie?

- a) Ich stehe dann halt um 2 Uhr morgens in der Küche und backe.
- b) Ich kaufe einen Kuchen.
- c) Ich sage ihr, wie viel ich zu tun habe und sage Nein.

Ein Freund vertritt in einem Gespräch eine Meinung, die Ihnen gegen den Strich geht. Was tun Sie?

- a) Ich stimme zu.
- b) Ich sage nichts.
- c) Ich sage meine Meinung.

Wann haben Sie zuletzt mit jemandem gestritten?

- a) Ich streite nicht.
- b) Ich kann mich nicht erinnern.
- c) Immer, wenn es notwendig ist.

Beim Einkaufsbummel läuft jemand gegen Sie ...

- a) Ich entschuldige mich.
- b) Ich sage nichts.
- c) Ich weise die Person zurecht.

Beim Meeting grüßt Sie die Chefin nicht. Welchen Schluss ziehen Sie?

- a) Ich grüble, vielleicht habe ich was falsch gemacht?
- b) Ich frage sie, ob alles in Ordnung ist.
- c) Ist doch egal, welche Laus ihr über die Leber gelaufen ist.

Wenn Ihre Lieblingsmannschaft ein wichtiges Fußballspiel hat ...

- a) ... rede ich mit anderen Fans darüber.
- b) ... schaue ich das Match zu Hause.
- c) ... bin ich den ganzen Tag in den Vereinsfarben unterwegs.

Oma hat Geburtstag und die gesamte Familie samt Ihren erwachsenen Kindern ist eingeladen.

Was passiert im Vorfeld?

- a) Ich rufe vorab meinen Sohn mehrmals an, um ihn zu erinnern, damit er auf jeden Fall kommt und Oma nicht enttäuscht ist. Sicherheitshalber bitte ich meine Tochter, ihren Bruder ebenfalls zu erinnern.
- b) Ich frage meine Kinder in der Woche vor der Feier, ob wir ein gemeinsames Geschenk besorgen wollen.
- c) Wir sehen uns auf der Party.

Ihre Freundin hat schlechte Laune, weil ...

- a) ... ich sie wahrscheinlich verärgert habe.
- b) ... ich sie vielleicht verärgert habe.
- c) ... sie jemand anderer verärgert hat.

Überwiegend a): Thermentag, sofort!

Ihnen ist sehr wichtig, was andere Menschen von Ihnen denken. Zeit, sich selbst wiederzufinden! Am besten, Sie gönnen sich eine Thermenauszeit und rücken mal wieder sich selbst in den Fokus.

Überwiegend b): Luft nach oben, Matrose!

Sie schwimmen meist obenauf, vor allem, wenn es Themen betrifft, die Ihnen wichtig sind. Doch Sie spüren selbst: Da ist noch Luft nach oben. Sie könnten noch ein bisschen besser auf Ihre Grenzen achten.

Überwiegend c): Grenzen gewahrt, perfekt!

Sie verteidigen Ihre Grenzen wie ein Pirat sein Schiff. Das ist fantastisch! Achten Sie aber darauf, nicht ins andere Extrem zu verfallen und andere Menschen zu vergraulen.

Overthinking

Wenn die Gedanken Karussell fahren

Die meisten von uns bekamen es schon als Kinder eingebläut: „Erst denken, dann reden!“ Das war einst unter Lehrpersonal ein gern verwendetes Sprichwort. Grundsätzlich ist es ja durchaus nichts Schlechtes, die kleinen grauen Zellen regelmäßig zu etwas Jogging anzutreiben, sich Gedanken zu machen und keine übereilten Aussagen oder Entscheidungen zu treffen. Doch wenn die Grübeleien, auch „Overthinking“ genannt, überhandnimmt, kann das auch negative Folgen haben.

Ich denke, also bin ich?

„Warum hat sich die Person in der Sauna von mir weggesetzt? Habe ich zu böse geguckt? Schwitze ich zu stark? Hat mein Handtuch die falsche Farbe? Vielleicht hätte ich etwas lächeln sollen. Aber wirkt es nicht auch seltsam, wenn man Fremde in der Sauna anlächelt? Habe ich nicht begrüßt?“ Im Grunde könnte man diese Gedankenspirale noch weiter fortsetzen, sogar abends im gemütlichen Hotelbett könnte man noch drüber nachdenken. Aber warum sollte man das? Menschen, die zu den typischen „Overthinkern“ gehören, haben die Wahl gar nicht. Sie quälen sich ständig mit Fragen, wägen andauernd ab und verlieren sich oft in eigentlich unnötigen Gedanken oder Sorgen. Diese können sowohl Sachverhalte als auch Personen oder Situationen betreffen und sich auf Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft beziehen.

Ein wichtiges Merkmal, das „Overthinking“ von normalem Nachdenken unterscheidet, ist die Tatsache, dass Grübeleien nicht lösungsorientiert sind, sondern etwas betreffen, das vielleicht gar keine Lösung braucht („Warum hat sich die Person weggesetzt?“) oder ohnehin nicht mehr zu ändern ist. Entscheidungen, die bereits getroffen wurden, werden gedanklich immer wieder infrage gestellt, vergangene Gespräche laufen vor dem geistigen Auge ab und werden auf mögliche Fehlerquellen oder Verbesserungsmöglichkeiten abgeklopft. Anders als bei sinnvoller Selbstreflexion, lernt man dabei nichts über sich selbst und gewinnt auch keine neuen Erkenntnisse.

Gefährliches Denken

Kommt es hin und wieder vor, dass man sich in Grübeleien verliert, ist das noch lange kein Grund zur Sorge. Zu viel wird es aber dann, wenn einen das Gedankenkarussell abends davon abhält, einzuschlafen, einen Gedanken in den Schlaf verfolgen, man wichtige Deadlines verpasst, weil man immer noch zu keiner Entscheidung gekommen ist, Projekte einschlafen, weil man zu viel gegrübelt statt getan hat, man die Gedanken nicht mehr steuern kann und man nach und nach an Selbstbewusstsein verliert. Letzteres ist eine Folge aus der ständigen Analyse eigener Fehler und Fettnäpfchen. Dazu kommt, dass Overthinker sehr mit sich selbst beschäftigt sind. Anstatt im Hier und Jetzt zu sein, scheinen sie ihrem Umfeld gedanklich weit weg. Freunde und Bekanntschaften sind erst recht genervt, auch, weil immer wieder dieselben Themen besprochen werden müssen. Im Job taugt so ein Verhalten meist auch nicht zur Beförderung.

Gehören Sie zu den Overthinkern?

Wenn mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutreffen, dann kann es durchaus sein, dass Sie ein bisschen zu viel grübeln:

- * Sie denken oft im Konjunktiv („Hätte ich ..., wäre ich ...“)
- * Sie hinterfragen Motive anderer („Was meint er damit?“)
- * Sie schlafen abends schlecht ein, weil der innere Monolog Sie wach hält
- * Sie versuchen, alle Eventualitäten im Voraus zu berücksichtigen
- * Sie machen nicht nur einen Plan B, sondern auch einen Plan C und D
- * Sie stellen sich ständig dieselben Fragen
- * Sie fühlen sich unsicher
- * Sie vergleichen sich dauernd mit anderen
- * Sie gehen eher vom Schlechtesten aus
- * Selbst bei scheinbar einfachen Entscheidungen, zum Beispiel Rutsche oder Sauna, haben Sie Schwierigkeiten, sich festzulegen

Foto: Pexels

- * Sie zeigen körperliche Anzeichen wie Müdigkeit, flache Atmung, innere Unruhe oder eine verspannte Kieferpartie
- * Sie entfernen sich vom Freundeskreis

Wie man aus dem Gedankenkarussell aussteigt

Wer sich aus dem Overthinking-Kreislauf befreien möchte, muss zunächst verstehen, warum er überhaupt in diesen reingeraten ist. Die Ursachen sind oft in Zukunftsängsten und Unsicherheiten zu finden, doch auch negative Erfahrungen in der Vergangenheit, in denen man vermeintlich einen vermeidbaren Fehler gemacht hat, wenig Selbstbewusstsein, gesteigerter Perfektionismus, Harmoniebedürfnis, allgemeine Ängste und Hochsensibilität spielen eine Rolle. Das viele Denken erfüllt eine Art Schutzmechanismus und verleiht ein falsches Gefühl von Kontrolle.

Wer erkennt, in dieser Hinsicht vielleicht etwas unternehmen zu müssen, hat schon einen wichtigen Schritt erledigt. Vergewärtigen Sie sich immer wieder, dass manche Sachen einfach passieren. Sprechen Sie Unsicherheiten in sozialen Situationen einfach gezielt an. Anstatt sich wochenlang zu fragen, warum sich jemand in einer Situation auf eine bestimmte Art verhalten hat, können Sie einfach fragen. Vielleicht handelt es sich um ein kleines Missverständnis, das sich sofort aus der Welt schaffen lässt.

Schreiben Sie positive Erfahrungen auf, und üben Sie sich immer wieder in spontanen Entscheidungen. Es wird nichts Schlimmes passieren, wenn Sie im Restaurant eine Speise wählen, die Ihnen vielleicht nur am zweitbesten schmeckt. Das Gedankenkarussell zu stoppen, kann man üben, auch durch positive Affirmationen (Glaubenssätze), zum Beispiel: „Jede Entscheidung ist eine gute Entscheidung, und wenn nicht, kann ich sie nicht ändern.“ Aus Coaching-Kreisen kennt man das „Growth Mindset“: Menschen, die es verinnerlicht haben, wissen, dass das Leben ein Prozess ständigen Lernens ist, und nehmen Fehler als Möglichkeiten zum Wachsen an.

„Wer zu viel nachdenkt, baut Mauern aus Vermutungen und sperrt sich selbst darin ein.“
Anonym

THINK

Ein und aus ...

Atmen ist die natürlichste Sache der Welt, wir tun es quasi ununterbrochen. Trotzdem machen viele von uns es falsch, oder zumindest nicht optimal. „Breathwork“, also die Arbeit am und mit dem eigenen Atem, soll Abhilfe schaffen und uns gesundheitliche Vorteile bringen.

17.000–
23.000

Mal atmen wir pro Tag ein und aus, je nach sportlicher Anstrengung oder psychischer Anspannung.

Fotos: Pexels

Schon vor Jahrtausenden praktizierte man in Indien nicht nur Yoga, sondern damit einhergehend auch die Kunst, den Atem bewusst zu lenken. Bekannt unter dem Sanskrit-Begriff „Pranayama“, was übersetzt „Erweiterung der Lebensenergie“ bedeutet, ist es nach alten Überlieferungen die vierte von insgesamt acht Stufen auf dem Weg zur Erleuchtung. Die Atmung wird dabei als Bindeglied zwischen physischer Übung und Meditation betrachtet. Heute ist Breathwork ein Sammelbegriff für unterschiedliche bewusste Atemtechniken, die das Ziel haben, Verbesserungen des Wohlbefindens hervorzu-rufen.

Mit Mystik oder Esoterik hat das Ganze nichts zu tun, im Gegenteil: Die kontrollierte Atmung nimmt Einfluss auf den Parasympathikus. Er gehört zum vegetativen Nervensystem, das für Ruhe, Erholung, und Regeneration verantwortlich ist. Er senkt die Herzfrequenz durch eine Verlangsamung des Pulses, das Herz wird so entlastet. Außerdem regt er die Verdauung an, fördert den Zellaufbau, stärkt das Immunsystem, stellt alles zur Muskelreparatur bereit und ist wichtig für die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Zielgerichtet

Der einzige Teil des vegetativen Nervensystems, der von außen beeinflusst werden kann, ist die Atmung. Beim langen, tiefen Ausatmen stimulieren wir es mechanisch. Dadurch schaltet das Gehirn auf Entspannung, der Körper kann sich erholen, der Cortisolspiegel – verantwortlich für zahlreiche stressbedingte Erkrankungen – sinkt.

Natürlich kann man auch das Gegenteil erreichen: Beim sogenannten „Feueratmen“ oder bei der Atmung nach Wim Hof wird die Sauerstoffaufnahme erhöht, der Fokus wird klarer und wir fühlen uns energiegeladener. Sie funktioniert, weil durch die Art der Atmung der CO₂-Spiegel im Blut sinkt und das dadurch entstehende Sauerstoff-Defizit für extrem klaren Fokus sorgt. Das schnelle Ein- und Ausatmen setzt Adrenalin frei, das wach macht. „Feueratmen“ ist Hyperventilation recht ähnlich und kann bei Ungeübten unerwünschte Effekte hervorrufen. Wer sich dafür interessiert, sollte in einem geführten Workshop die Technik perfektionieren. Einfacher und im Alltag ohnehin viel wichtiger sind Atemübungen, die uns entspannen und von unnötigem Stress befreien.

Atmen Sie sich entspannt

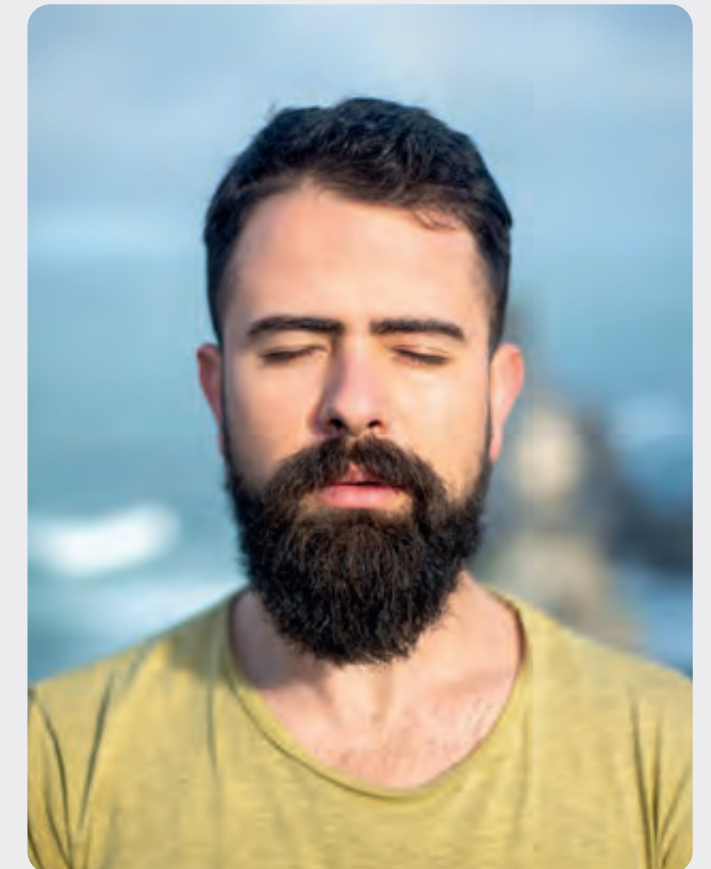
Beim Breathwork gibt es unterschiedliche Methoden, um dasselbe Ziel zu erreichen. Möchten Sie bewusst entspannen und regenerieren, können Sie mit dem Box Breathing eine Technik wählen, auf die auch die US Navy SEALs setzen. So funktioniert es:

- * Stellen Sie sich ein Quadrat mit vier gleich langen Seiten vor
- * Jede Seite entspricht einer Atemphase
- * Jede Phase dauert vier Sekunden
- * Atmen Sie langsam und tief vier Sekunden lang durch die Nase in den Bauch
- * Halten Sie den Atem vier Sekunden lang an
- * Atmen Sie vier Sekunden lang aus
- * Warten Sie eine viersekündige Pause ab, bevor Sie erneut von vorne beginnen und einatmen

Um merkbare Resultate zu erzielen, sollten Sie rund 12 bis 15 Durchgänge (ca. 5 Minuten) am Stück absolvieren.

Atmen gegen Angst und für den Schlaf

Sie können nicht einschlafen oder haben akut Angst? Dann muss der Parasympathikus maximal aktiviert werden. Das funktioniert mit der 4-7-8-Methode. Anders als beim Box Breathing sind die Atemphasen unterschiedlich lang, außerdem wird durch Mund und Nase geatmet: 4 Sekunden lang durch die Nase einatmen, 7 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden lang geräuschvoll durch den Mund ausatmen. Anfangs maximal 4 Mal wiederholen.



Workout-Wissen

Regelmäßiges Ausdauertraining regt das Wachstum von neuen Nervenzellen im Gehirn nachweislich an. Das führt zu schnelleren Entscheidungen und besserer kognitiver Leistungsfähigkeit.

Diese Gadgets, Bücher, Tipps und Trends begleiten Sie durch Urlaub und Freizeit.

Body & Soul

FITNESSTREND

Airboarding

Nach dem Snowboarden kommt Airboarden! Der neue Sporttrend wirkt wie eine rasantere Variante von Schlittenfahren. Denn die Airboarder liegen dabei auf einem leichten, aufblasbaren Board mit Haltegriffen an den Seiten, das ein bisschen wie ein kurzes, breites Surfbrett (Bodyboard) aussieht. Sie stürzen sich ausgerüstet mit einem Helm, einer Skibrille und festem Schuhwerk mit dem Kopf voran Pisten hinunter. Gebremst und gesteuert wird durch Gewichtsverlagerung, zum Halten kommt man, indem man das Board quer zur Fahrtrichtung lenkt. Vorkenntnisse sind für die neue Funsportart nicht notwendig, schon nach einer kurzen Einführung kann man ins Abenteuer starten.

Wichtig ist, dass man langsam startet und das eigene Können nicht überschätzt, denn je nach Körpergewicht und Schnee-Art sind damit ziemlich hohe Geschwindigkeiten möglich. Rücksichtnahme auf andere ist unbedingt notwendig.



Must-haves der Saison

- 1 Die qualitativ hochwertigen **EDUARD-TEES** von Gründer Eduardo Molina schmecken herrlich und verzaubern selbst Kenner. Tipp: Autumn Flush aus Indien, 50 g um € 9,- über eduardteas.com
- 2 Der **FUNCTIONAL MATCHA COMPLEX** von Saint Charles vereint Premium Matcha, VERISOL® Kollagenpeptide und Spirulina-Extrakt in einem täglichen Wellness-Ritual. 100 g um ca. € 50,- über saint-charles.eu
- 3 Das neue **EXO BOOST YOUTH POWER NIGHT REPAIR ELIXIR GRANATAPFEL** von Weleda wirkt der Entstehung von Fältchen mit natürlichen Wirkstoffen entgegen. 30 ml, ca. € 28,- über weleda.at
- 4 Stylish zum Sport: Das verspricht diese schicke **TASCHE** von Tchibo, erhältlich bis 26.10. um ca. € 30,- über tchibo.com.
- 5 Der samtige Schaum des **CINNAMON SPICED LATTE DUSCH-GELS** von Lush riecht zum Anbeißen und pflegt die Haut ganz sanft. Ab ca. € 11,- über lush.at

Fotos: magnific.com, Eduard Teas, Saint Charles, Lush, Weleda, te Neues, Haymon, Diogenes Verlag, TWONATURALS, Elisabeth Lechner Eucerin, UY Studio, H&M, Eurothermen/Robert Maybach

RELAXTIPP

Elektrotherapie

Die vom Arzt verordnete Elektrotherapie ist als angenehmes Kribbeln spürbar. Sie hilft bei Nervenschmerzen, Nervenlähmungen, Muskelschwächen, Bindegewebs- und Durchblutungsstörungen sowie bei Tinnitus.

Info-Hotline:
+43 7249 440-0

RELAX- UND MASSAGETIPP

SANFT! Der Medi Stream ist eine schonende Massage mittels warmer Wasserdruckstrahlen. Die Anwendung reduziert Schmerzen, wirkt vitalisierend und sorgt für eine spürbare Verbesserung des körperlichen, mentalen und seelischen Wohlbefindens. Verspannungen werden gelöst und die Muskulatur gelockert. Info-Hotline: +43 7258 799-0

ENTSPANNEND! Bei Sole-Schlamm-packungen wird warmer Sole-Schlamm auf verschiedene Körperregionen aufgetragen. Der Schlamm wirkt bei Kreuz- und Venenproblemen, während man schwerelos in einer Soft-Pack-Liege schwebt. Info-Hotline: +43 6132 204-0

Trend-Flash

1 FUNKTIONAL! Die veganen Proteinshakes von TWONATURALS vereinen Erbsenprotein mit probiotischen Kulturen sowie ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen. 500 g um ca. € 35,-

2 STYLISH! H&M MOVE präsentiert eine neue Damen-Gym-Kollektion, die Training mit einer modernen, stilbewussten Ästhetik und dem figurförmenden Material SculptMove™ verbindet. Blitzblaue Leggings um ca. € 30,-. hm.com

3 GEPFLEGT! Mit der Eucerin Hyaluron-Filler + Longevity Epigenetic Line Extension präsentiert Eucerin eine komplette Routine für strahlende Haut, bestehend aus Serum, Tagespflege mit LSF 30 und Nachtpflege. Je 50 ml um ca. € 50,-

4 EINZIGARTIG! Das Berliner UY Studio entwickelt Düfte, die jedem Heim besondere Atmosphäre verleihen, so wie „T“. Er duftet nach schwarzem Tee, edler Rose, tiefem Zedernholz und warmem Moschus. 100 ml Raumspray um € 59,- über uy-studio.com

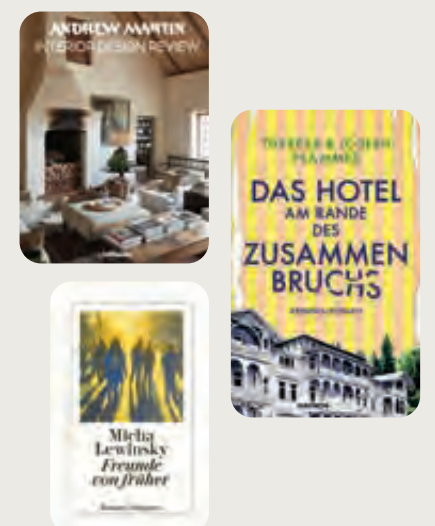


Liegestuhl-Lektüre

INTERIOR DESIGN REVIEW VOL. 30 von Andrew Martin zeigt die schönsten und durchdachtesten Innengestaltungen aus aller Welt. Perfekt als Geschenk, zum immer wieder Durchblättern und um sich Inspirationen zu holen. Te Neues Verlag, um ca. € 70,-

FREUNDE VON FRÜHER von Micha Lewinsky erzählt von Béla und seinen Freunden, die vor 30 Jahren in einer Vierer-WG ihre Aufbruchsjahre erlebten. Als das Haus ihrer damaligen WG zum Kauf steht, überlegen die vier, es zu kaufen. Ob das eine gute Idee ist? Schließlich sind sie jetzt alle so unglaublich erwachsen geworden ... Diogenes Verlag, um ca. € 26,-

DAS HOTEL AM RANDE DES ZUSAMMENBRUCHS im mondänen Kurort Reichenau an der Rax dient dem Ehepaar Prammer als Kulisse für einen Krimi, in dem nicht nur ein Investor, sondern auch ein unehrlicher Hoteldirektor und eine ziemlich illustre Angestelltenschar für viel Lokalkolorit sorgen. Um ca. € 17,-, erschienen im Haymon Verlag.



Biohacking aus der Natur

Die eigene Leistungsfähigkeit steigern,
frischer wirken, sich vitaler fühlen:
Biohacking soll das möglich machen.

Fotos: Eurothermen

Fotos: Dmytro Sheremeta for Eurothermen

Dafür muss man sich aber nicht unbedingt ins Labor begeben. Oder gar Unmengen an Pillencocktails schlucken. Viele Wirkstoffe aus der Natur sind kraftvoller, als wir denken.

Der optimierte Mensch

Zwar erlebt der Begriff „Biohacking“ in den letzten Jahren befeuert durch Social Media einen regelrechten Trend, es gibt ihn aber schon länger, als man annehmen möchte. Schon im Jahr 1988 spricht man in der biologischen Forschungsgemeinschaft davon. Gemeint ist damit aber vorerst nur, die Natur außerhalb des Labors wissenschaftlich zu erforschen. „Feldversuche“ könnte man das Ganze auch nennen.

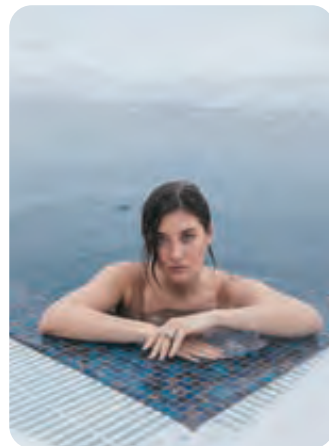
Vor rund 25 erhält das Wort dann eine zusätzliche Bedeutungsdimension: Es geht jetzt darum, den Körper, also die eigene Biologie, so zu optimieren, dass physische und psychische Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Langlebigkeit maximiert werden. Erreicht werden sollen diese Ziele durch unterschiedliche Methoden, etwa Ernährung, Bewegung, Infusionen, Schlaf, Meditation, Aufenthalte in Kältekammern, chemische Substanzen und Nahrungsergänzungsmittel.

Einer der bekanntesten Vertreter des modernen Biohacking ist Bryan Johnson. Der Tech-Multimillionär startete 2021 sein „Project Blueprint“, das umfassende Datenanalyse von Biomarkern wie Blutwerten, Herzfrequenz, Schlaf, Blutzucker, Knochendichte, Hautalter etc. mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen verknüpft. Als Versuchskaninchen stellte er sich selbst zur Verfügung. Er lässt sich regelmäßig untersuchen, optimiert, schraubt, perfektioniert. Die Opfer, die er für seine Suche nach der ewigen Jugend bringt, sind immens. Johnson lebt einen extrem strukturierten Alltag mit konsequenter Schlafroutine, pflanzenbasierter und stark kontrollierter Ernährung, gezieltem körperlichen Training und kaum Freizeit.

Seine eigenen Ergebnisse und Rückschlüsse sind nicht nur mit Vorsicht zu genießen, sondern auch mit dem Bewusstsein, dass Johnson einerseits über bemerkenswerte finanzielle Mittel verfügt und andererseits die Optimierung seiner Selbst sein Job ist. Doch auch Menschen mit normalem Einkommen und weniger extremen Vorhaben können ihr Wohlbefinden optimieren – mit einigen einfachen Mitteln aus der Natur.

* Kälte

Es ist längst kein Geheimnis mehr: Kälte verursacht im Körper einen Stressreiz. Die Folge ist die Aktivierung des Kreislaufs und des sympathischen Nervensystems, das für die Energiebereitstellung verantwortlich ist. Probieren Sie es gleich



selbst aus, zum Beispiel mit einer kalten Dusche, in unseren Kaltwasserbecken oder in der Eisgrotte im SaunaBergdorf „AusZeit“ im EurothermenResort Bad Schallerbach. Nicht zufällig ist Eisbaden ein Trend geworden! Wichtig: Übertreiben Sie es nicht. Der Kältereiz sollte nur kurz andauern.

* Sonnenlicht

Achten Sie auch im Herbst und Winter darauf, möglichst viel Tageslicht abzubekommen. Das hilft dabei, das Schlafhormon Melatonin zu vertreiben.

* Bewegung

Es muss nicht immer das anstrengende Workout sein! Viel wichtiger ist Alltagsbewegung, wie man sie zum Beispiel beim Treppensteigen, Wandern, Schwimmen, Radfahren und bei körperlicher Arbeit verrichtet. Regelmäßige Bewegung dieser Art ist sinnvoller als sich nur im Fitnesscenter zu bewegen.

* Schlafen und Dunkelheit

Wie wichtig ausreichend Schlaf für unsere Gesundheit ist, haben viele Studien eindrucksvoll belegt. Warum also nicht

an dieser einfachen Stellschraube drehen? Versuchen Sie, (auch am Wochenende) einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu etablieren. Wichtig dabei ist, dass das Schlafzimmer komplett dunkel ist. Nur so wird genügend Melatonin für tiefen Schlaf ausgeschüttet.

* Atem

Der Atem ist das einzige Werkzeug, das wir zur Verfügung haben, um jenen Teil des Nervensystems zu beeinflussen, der für Entspannung verantwortlich ist (lesen Sie mehr dazu ab Seite 70). Durch gezielte Atemübungen und bewusstes Atmen können wir unser Stresslevel und damit den Cortisolspiegel senken. Ist Letzterer dauerhaft hoch, kann eine Vielzahl an Erkrankungen die Folge sein.

* Bitterstoffe

Bittere Lebensmittel wie Rucola, Chicorée, Endivie, Grapefruit oder Radicchio können Prozesse rund um die Verdauung beeinflussen. Sie sorgen unter anderem dafür, dass unterschiedliche Hormone im Magen-Darm-Trakt ausgeschüttet werden, die sich positiv auf die Verdauung, den Blutzuckerspiegel und das Sättigungsgefühl auswirken können.

* Fermentiertes

Sauerkraut, Kimchi, Joghurt und andere fermentierte Lebensmittel sind nicht nur lecker, sondern können Bestandteile enthalten, die das Darmmikrobiom lieben. In einer Studie der Stanford University zeigte sich, dass bestimmte Entzündungsmarker abnehmen können, wenn man Fermentiertes in die Ernährung einbaut. Wichtig: Zu starkes Erhitzen kann die wichtigen Mikroorganismen abtöten.

* Cordyceps & Lion's Mane

Der Cordyceps-Pilz wird mit Ausdauer und gesteigerter sportlicher Leistungsfähigkeit in Verbindung gebracht. Lion's Mane (Igelstachelbart) hingegen soll sich auf das Gehirn und Nervensystem positiv auswirken. Bestimmte Inhaltsstoffe können Nervenwachstum positiv beeinflussen. Bestimmte Pilzinhaltsstoffe können weiters mit dem Immunsystem interagieren und es ankurbeln. Weitere Pilzbestandteile sind aktuell für die Longevity-Forschung besonders interessant, weil sie förderliche Effekte auf den Stoffwechsel, den Zellschutz und antioxidative Mechanismen haben.

DIE BROT-ERLEBNISWELT

Alles über Brot erleben im Haubiversum.

- Führungen durch die Brot-Erlebniswelt
- Spezielle Angebote für Gruppen
- Genussvolle Kulinarik

TÄGLICH GEÖFFNET
und öffentlich erreichbar!

Haubiversum – Die Brot-Erlebniswelt / Kaiserstraße 8 / 3252 Petzenkirchen / t. 07416/503-499 / www.haubiversum.at

2-2,5

Meter Tweed benötigt man für ein Sakko. 7,4 Meter fließen in die Herstellung eines schottischen Festtags-Kilts.

Tweed: Der Stoff für Gentlemen

Es ist kein Zufall, dass man Schottland gemeinhin mit der Kultur der Gentlemen verbindet. Schließlich ist das Land nicht nur Heimat von James Bond, Whisky und Golf, sondern auch von Tweed.



Denn kaum ein Stoff ist so eng verknüpft mit luxuriösem Understatement wie dieser. Seine Geschichte ist eine besonders lange, und wer sich hin und wieder ein Stück aus dem edlen Garn gönnt, beweist damit ganz subtil seinen ausgezeichneten Stil.

Gemacht für Aktive

Das Wetter Schottlands ist nichts für Warmduscher: Die Winter können sehr lang und kalt sein, im Sommer ist es häufig regnerisch, und grundsätzlich zeigt sich das Wetter von seiner wankelmütigen Seite. Einem geflügelten Wort zufolge, erlebt man in Schottland alle vier Jahreszeiten innerhalb eines Tages. Dass die Menschen daher in Sachen Kleidung nichts dem Zufall überlassen wollten, ist klar. Schon im frühen 18. Jahrhundert setzte sich daher ein besonderer Stoff durch: ein robuster, schwerer Wollstoff mit rauer Oberfläche, der diagonal gewebt wird. Man spricht von der „Körperbindung“, auf Englisch auch als Twill bezeichnet. Die Web-Art ist angeblich auch der Grund für die Namensgebung. Ursprünglich hieß der Stoff in Schottland nämlich Clò-Mór („großes Tuch“) oder Tweel. In den 1820ern wurde durch einen Lesefehler dann aus Tweel das heute bekannte „Tweed“. Tweed ist immer farbenfroh, er ist wasserabweisend, warm, besonders langlebig. Obwohl er eigentlich für die Arbeit und das Leben draußen erfunden wurde, fehlt es ihm nicht an Eleganz. Zu der verhalf ihm auch Queen Victoria. Sie kaufte 1848 Schloss Balmoral in Schottland und machte dadurch Tweed weltweit zu einem Symbol für gehobene Sportbekleidung und britischen Landadel. Es stimmt übrigens, dass jeder Clan Schottlands sein eigenes Muster („Tartan“ genannt) hat. Noch heute ist es üblich, dass Webereien Auftragsstoffe anfertigen, die zum Beispiel Farben einer Familie oder eines Wohnsitzes aufgreifen. „Wir sind gerade dabei, neue Uniformen für die Butler anfertigen zu lassen“, erzählt zum Beispiel Chris. Er ist Head Butler in Dun Aluinn, einem Herrenhaus im schottischen Aberfeldy, das seit Kurzem auch als



Hotel buchbar ist. Der Chef der örtlichen Weberei war vor Ort, um ein Gefühl für das Anwesen zu bekommen. Er will in seinem Stoff die rötlich-orange Farbe der Fassade ebenso aufgreifen wie das Grün der Umgebung. Später entstehen aus dem „Tartan“ Sakkos und Kilts für die Angestellten sowie Kissenüberzüge und Tischdecken als Deko-Elemente.

Elegant und immer passend

Herren, die Wert auf ein klassisches Erscheinungsbild legen und dennoch mit der Mode gehen möchten, kommen in der Herbst-Wintersaison 2026/27 nicht um Tweed herum. Weil der Stoff so viele praktische Vorzüge hat und dank seiner unterschiedlichen Muster für alle Gelegenheiten etwas Passendes hergibt, erfreut er sich auch bei Jüngeren zunehmender Beliebtheit, egal, ob als Schal, Handschuh, Anzug oder Mantel. Ist man damit nicht gerade in Schottland, sondern in mildem Herbst- und Winterklima unterwegs, empfiehlt es sich, zu einer leichteren Grammatik zu greifen; der Stoff ist dann nicht so schwer und warm wie beispielsweise Harris Tweed. Verzichten Sie auf Kopf-bis-Fuß-Tweed-Outfits. Tragen Sie einen Mantel aus Tweed, dann passen einfarbige Lederhandschuhe und ein einfarbiger Schal in der Farbe der Handschuhe besser. Und beim Anzug aus Tweed? Moderne Schnitte sind hier das Um und Auf! Die Taille des Sakkos sollte leicht betont geschnitten werden und das Revers eher schmal sein. Besonders sportlich wird der Look, wenn statt passender Tweedhose eine dunkle Jeans, eine elegante Flanellhose oder eine Chino getragen wird.

Fotos: magnific.com, Unsplash, Pexels

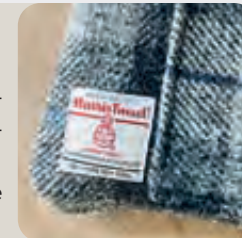
Weniger ist mehr

Der Preis für Kleidung und Accessoires aus Tweed kann sehr unterschiedlich ausfallen und hat auch damit zu tun, wo und wie der Stoff hergestellt wird. Natürlich ist Tweed aus Schottland, der in Handarbeit gefertigt wird, teurer als solcher, der als Massenware von den Fabrikbändern in China läuft. Modernen Gentlemen, die Wert auf Qualität legen, sollte die Entscheidung nicht schwerfallen. Lieber ein paar ausgewählte Stücke aus europäischer Handfertigung kaufen, als sich mit Billigstoff fragwürdiger Herkunft einzudecken!

Harris Tweed

Harris Tweed nimmt eine Sonderstellung ein. Um so bezeichnet werden zu dürfen, muss der Stoff:

- * aus 100 Prozent reiner Schurwolle bestehen
- * auf den äußeren Hebriden Schottlands gesponnen und gefärbt werden
- * in Handarbeit entstehen



Erkennbar ist echter Harris Tweed an seinem Etikett, das einen Reichsapfel und ein Malteserkreuz in Rot zeigt. Schon 1910 registriert, ist Harris Tweed eine der ältesten britischen Marken überhaupt und das einzige Textil der Welt, dessen Herstellung und Definition durch ein eigenes Gesetz geschützt ist.

Dass es Harris Tweed heute überhaupt noch gibt, ist einer Investorengruppe rund um den schottischen Politiker Brian Wilson zu verdanken. 2006 kaufte der Unternehmer Brian Haggas nämlich jene Weberei, die für 95 Prozent der gesamten Harris-Tweed-Produktion verantwortlich war. Er strich die 8.000 traditionellen Muster und stellte nur noch vier in gedeckten Erdtönen her. Schon das war eine Fehlentscheidung. Die nächsten folgten Schlag auf Schlag: Seine Weigerung, Designer und Schneidereien mit Meterware zu beliefern, und sein Beharren darauf, ausschließlich eine einzige Jacke herzustellen, ließ die Verkaufszahlen von Harris Tweed in den Keller rasseln. Statt mehrerer Millionen webte man in ganz Schottland weniger als 500.000 Meter des Kulturguts. Bergauf ging es erst wieder, als Wilson und seine Partner eine stillgelegte Fabrik im Dorf Shawbost reaktivierten und die alten Farben und mit ihnen den Stolz (und größten Wirtschaftszweig) der Insel wieder auf dem Weltmarkt präsent machten.

BROT & GEBÄCK FÜR ZUHAUSE

RESCH & FRISCH
AM ERSTEN IMMER

STARTER-PAKET BESTELLEN

Gebäck bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

MINIBACKOFEN NUR 99,90 €
+ Gratis Gebäck im Wert von 30 €
+ praktisches Zubehör

GEBÄCK UM 30 € GRATIS*

Jetzt bestellen:

GUTSCHEINCODE: RELAX

Tel. 07242/2005-50
www.resch-frisch.com/starterpaket

* Gratis Backwaren beim Kauf eines Resch&Frisch Minibackofens. Angebot gültig bis 31.12.2027 und nur solange der Vorrat reicht.

Viel Spaß beim Spielen und Basteln!

Im Herbst und Winter verbringen wir wieder mehr Zeit drinnen.
Für Abwechslung sorgen dann kreative Bastelideen mit Materialien aus der Natur sowie neue Spiele und spannende Bücher.



?

WUSSTEST DU ...

... dass die **Etruskerspitzmaus** nur 2,7 Gramm wiegt und mit maximal 5 Zentimetern Länge eines der kleinsten Säugetiere der Welt ist? Sie wird ca. 3 Jahre alt und ernährt sich hauptsächlich von Insekten wie Ameisen.



Die Etruskerspitzmaus im Größenvergleich zu einer Büroklammer

!

Fotos: Shutterstock, Kosmos, magnific.com, Loewe-Verlag, Jumbo-Spiele

Bastel-Tipp: Eichelmäuschen

* WAS du brauchst:

- Eicheln
- Bastelkleber
- bunte Perlen
- Schere
- Herbstblätter

* SO geht's:

- Sammle Eicheln samt Kappen und kleine Blätter.
- Säubere die Eicheln, trockne die Blätter.
- Schneide kleine Ohren aus den Blättern und verwende ihren Stiel als Schwänzchen.
- Klebe Ohren, Schwänzchen, Nase und Augen auf die Eicheln.

SO ...

... lustig

Tricky Teams von KOSMOS entführt in den geheimnisvollen Tricky Forest. Im Schatten der Bäume planen die Banden der Feldmäuse, Laubfrösche, Eidechsen und Finken ihre nächsten Beutezüge. Silberlinge wechseln die Besitzer, während andere Figuren wie Diebin, Nebelhexe, Narr oder aufständische Bauern das Geschehen beeinflussen. Das Ergebnis ist ein witziges Spiel ab 10 Jahren. Um ca. € 9,- in der Spielzeughandlung.



... spannend

Die Detektiv-Katzen sind gefragt, denn in „**Ein Fall für die Samtpfoten**“ müssen sie das Geheimnis rund um einen gestohlenen Pokal lüften. Kinderkrimi-Reihe zum Vorlesen und ersten Selberlesen ab 6 Jahren, von Katja Frixte und Veronika Gruhl. Loewe-Verlag, ca. € 23,-. Garantiert ohne KI!



... süß

Huggy ist ein beruhigender Begleiter, der Kindern ab 3 Jahren hilft, sich sicher und emotional unterstützt zu fühlen. Wenn man ihn umarmt, vibriert er sanft und imitiert einen Herzschlag, der die Stimmung hebt und das Gefühl von Begleitung vermittelt. Top bei Ängsten oder Einschlafproblemen. Jumbo Spiele, um ca. € 13,-



... klug

Carl – Das Coding-Chamäleon ist ein vielseitiger Roboter, sieht fast so aus wie ein echtes Chamäleon und vereint spannende Technik mit kreativem Spiel. Carl lädt Kinder dazu ein, die Grundlagen von Programmierung und Robotik zu entdecken, ganz ohne Vorkenntnisse. Um ca. € 50,-, ab 10 Jahren.



10 Jahre EurothermenShop



Fotos: Eurothermen, magnific.com. Wellnessbox ist Symbolfoto.

Das diesjährige Jubiläum ist ein Grund zum Feiern und gleichzeitig der perfekte Zeitpunkt, um gemeinsam den nächsten Schritt zu gehen.

Vor zehn Jahren war der EurothermenShop als eines der ersten stationären Geschäfte eines Tourismusbetriebs in einem klassischen Einkaufszentrum noch eine echte Innovation. Nun ist es Zeit, dem EurothermenShop in der Linzer PlusCity ein umfassendes technisches und optisches Facelifting zu gönnen. Aus dem klassischen Shop soll noch stärker ein Ort des Erlebens, Entdeckens und der persönlichen Urlaubsträume werden. Die gesamte Welt der EurothermenResorts, von den Thermen über die Hotels bis hin zu Genuss, Action und Erholung, soll schon beim ersten Kontakt im Shop spür- und erlebbar werden.

Während der etwa dreiwöchigen Umbauphase im September bleibt der Shop zunächst geschlossen, doch auch in der Zeit des Umbaus sind die Mitarbeitenden im EurothermenShop Pop-up direkt gegenüber des bisherigen Geschäfts für alle Anliegen da, etwa für Gutscheine und Buchungen.

Vorfreude

Vielleicht lässt sich ja dabei schon der ein oder andere Blick auf das erhaschen, was die Besucher künftig erwartet. Zu den Highlights zählt einer der größten aktuell am Markt verfügbaren Screens oder die Möglichkeit, das Urlaubserlebnis auch selbstständig und interaktiv auf mehreren Tablets zu entdecken. Der digitale Eurothermen-Assistent beantwortet zudem Fragen, liefert Informationen und hilft dabei, den persönlichen Aufenthalt zusammenzustellen. Das Beste: Der kann auch direkt vor Ort gebucht werden.

Shopping-Tipp

Im EurothermenShop nehmen sich die Mitarbeiter viel Zeit für persönliche Beratung. Egal, ob Sie auf der Suche nach einem individuellen Geschenk für einen besonderen Menschen oder ein Präsent für sich selbst sind: Hochwertige Saunaöle, Textilien oder sogar der nächste Thermenaufenthalt sind direkt vor Ort erhältlich.

Freuen Sie sich auf einen Vorgeschmack auf all das, was ein Urlaub in den EurothermenResorts zu bieten hat und auf ein Stück Wellness für zu Hause.

Personalisiertes Wellnesserlebnis

Erwachsene können zudem Geschenke für liebe Menschen oder für die Wellnesswelt im eigenen Zuhause erstehen. Immer beliebt sind die Saunadüfte für das personalisierte Saunaerlebnis. Mit der Neueröffnung erweitert sich das beliebte Angebot deutlich. Künftig hat man die Wahl aus 150

verschiedenen Düften in Bioqualität. Von den beliebten Klassikern bis hin zu den außergewöhnlichsten Duftkompositionen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Ergänzt wird das Sortiment durch eine hochwertige Auswahl an Bademänteln und Saunakilts. Damit lässt sich das Eurothermen-Erlebnis nicht nur verschenken, sondern auch mit nach Hause nehmen. Gemeinsam mit den beliebten Gutscheinen entsteht so ein attraktives Sortiment rund um Wellness, Erholung und persönliches Wohlbefinden.

TIPP

Top-Aktionen im Shop

Rund um die Eröffnung warten auf Kunden besondere Aktionen, Überraschungen und Gewinnspiele. Ganz besonders dürfen sich dabei EurothermenApp-Nutzer freuen. Für sie wird es exklusive Aktionen, besondere Vorteile und Gewinnchancen geben.



Hier finden Sie den Shop

EurothermenShop
im 1. Stock der PlusCity
4061 Pasching
Pluskaufstraße 7
www.eurothermen.at
www.pluscity.at/eurothermen

Öffnungszeiten:

Mo.–Mi.	09.30–19.00 Uhr
Do.–Fr.	09.30–21.00 Uhr
Sa.	09.00–18.00 Uhr

Nicht nur für Saunafans: Die Wellnessboxen gibt es in unterschiedlichen Varianten.



WIDDER
21.03.–20.04.



Wenn der **Widder** mit glänzenden Hufen von der Maniküre kommt, ist er bereit, in der Wilderer Aufguss-Sauna sein Revier zu markieren. Er geht dabei direkt, voll Tatendrang, kraftvoll und meist ungeduldig vor. Diesen Herbst lohnt es sich aber, einen Gang zurückzuschalten. Wohlüberlegt reagieren, statt sofort zu explodieren, ist das Motto. Beim Bewahren des kühlen Kopfes unterstützt ein Besuch der Eisgrotte.

STIER
21.04.–20.05.



Wer den perfekten Tag erleben möchte, hält sich an den **Stier**. Er taucht verlässlich zum vereinbarten Zeitpunkt an der Rutsche auf, findet mit Sicherheit die besten Speisen im Restaurant und zeigt sich beim Saunieren ausdauernd. Plötzliche Veränderungen liegen ihm nicht so, in dieser Saison sollte er sich aber einen Ruck geben. Die neue Madero-Massage ist nämlich auf jeden Fall einen Versuch wert!

ZWILLING
21.05.–21.06.



Zwillinge lieben die Abwechslung und filtern aus Informationsströmen immer wieder Neues heraus. Weil sie sich für so viele Themen interessieren, bleiben sie aber meist an der Oberfläche. Jetzt ist es Zeit, auch mal tiefer zu tauchen und Dingen auf den Grund zu gehen. Wer weiß, vielleicht begegnen sie einem Wassermann – dadurch könnte eine besonders faszinierende Verbindung mit viel Freiheit entstehen.

SPA-STERNE

DER Astro-Guide für Ihr exklusives Thermenerlebnis

KREBS
22.06.–22.07.



Eigentlich lieben **Krebse** ihr Zuhause, sie verlassen den Tropicana-Strand aber dennoch immer wieder. Zum Beispiel, um im Lazy River zu treiben. Auch Sole-Bäder bekommen dem feinfühligsten Sternzeichen überaus gut. Wenn er öfter in fremden Gewässern fischt, stehen die Chancen für ein Treffen mit seinem Traumpartner Fisch oder Skorpion besonders gut. In der zweiten Jahreshälfte ist Mut gefragt!

LÖWE
23.07.–23.08.



In tropischen Gefilden fühlt sich der König des Dschungels ebenso wohl wie im royalen Ambiente Bad Ischls. Wenn er mit frisch aufgeföhnter Mähne in der Saunawelt Hof hält, ist der **Löwe** der Mittelpunkt des Geschehens. Im Spätherbst sollte er beginnen, in Sachen Beziehung Zukunftspläne zu schmieden. Im Job kommen Anerkennung und neue Perspektiven. Darauf an der Poolbar ein Gläschen!

JUNGFRAU
24.08.–23.09.



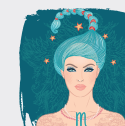
Chaotisches Wellenbad? Das geht der ordentlichen **Jungfrau** gegen den Strich. Selbst Entspannung wird zum geplanten Event, dank Saunaaufguss-Plan und Thermen-To-do-Liste. Warum nicht mal den Kopf abschalten und im Colorama-Pool mit Südsee-Kino und Unterwassermusik chillen? Treibt ein Steinbock vorbei, sollte sie den festhalten. Er ist ein loyaler Traumpartner mit ähnlichen Zielen im Leben.

WAAGE
24.09.–23.10.



Die Balance liegt ihr im Blut, die charmante **Waage** surft daher auf dem Wellenbad der Gefühle, ohne darin unterzugehen, zwischen himmlischem Sky-Spa und höllisch heißer Sauna kennt sie jeden Winkel der Thermenlandschaft. Im Zentrum der Achtsamkeit findet die Waage ihr persönliches Paradies. Mit Zwillingen ist sie auf gleicher Wellenlänge: Ein Blick über den eigenen Handtuchrand lohnt sich!

SKORPION
24.10.–22.11.



Mit dem Tropicana-Strand hat der geheimnisvolle **Skorpion** sein Revier gefunden. Krebse und Fische duldet er nicht nur in denselben Gewässern, mit ihnen kann er sich auch rasante Rutsch-Battles liefern. Während der kühleren Saison sollte er aber vermehrt auf seine innere Balance achten. Ein Bad im Lazy River oder ein paar Tage im Zentrum der Achtsamkeit bringen ihn wieder ins Gleichgewicht.

SCHÜTZE
23.11.–21.12.



Der zielstrebige **Schütze** weiß, was er will: Alles! Dabei schadet es aber nicht, den Fokus ein bisschen einzugrenzen und die Energien zu bündeln, dann sind ab Herbst neue, mutige Schritte im Job von Erfolg gekrönt. Zwischenzeitlich nicht auf Erholung und Beziehungen verzichten. Singles gehen im Sauna-Bergdorf AusZeit auf die Jagd; idealerweise nach einem loyalen und stolzen Löwen!

Welche Sternzeichen sollten sich in der kalten Jahreszeit auf ein heißes Wechselbad der Gefühle einstellen? Und wer darf sich auf eine gemütliche Zeit im Fluss des Lebens freuen? Die Sterne verraten es!

STEINBOCK
22.12.–20.01.



Wo könnte man den **Steinbock** sonst antreffen als im Sauna-Bergdorf? Hier hüpfert er gämsenartig von seiner Liege ins Bergnebel-Dampfbad und von da in die Almhüttn Sauna. Herabfallende Schneeflocken kühlen ihm schließlich das Fell, bevor es zu einer neuen Runde Wärme bei der Hot Stone-Massage geht. Nur um die Wilderer-Sauna macht er einen großen Bogen ... Ende des Jahres auf den Rücken achten!

WASSERMANN
21.01.–19.02.



Der **Wassermann** hasst Langeweile in seinem Reich, weshalb er selbst aus dem Lazy River einen Whirlpool machen möchte. Im Wellenbad schwimmt er immer oben, und wenn es ihn dann doch einmal an den Strand spült, findet er sicher eine kreative Möglichkeit, sich zu beschäftigen. Vielleicht mit einem Drink an der Poolbar, idealerweise mit einem Zwilling? Spannend wird, wer dabei das letzte Wort hat.

FISCHE
20.02.–20.03.



Seine Heimat ist das Wasser, egal, ob mit Salz, Jod, Chlor oder in Eisform. Was ihm gerade guttut, spürt der feinfühligste und intuitive **Fisch** sehr gut. Er ist empathisch und hilfsbereit, etwa wenn es um die Suche nach einer freien Liege oder einem Platz in der Sauna geht. Dabei vergisst er manchmal auch sich selbst. Höchste Zeit, den Schuppen eine Aromaöl-Massage zu gönnen und mal wieder tief durchzuatmen.

Variété Emotion!

Winter Variété Bad Ischl –
Die Festspiele der inter-
nationalen Variété-Kunst



Schon seit 2022 zählt das Winter Variété zu den kulturellen Fixpunkten in Oberösterreich. Vom 4. bis 7. Februar 2027 wird Bad Ischl dadurch zum Schauplatz internationaler Spitzenartistik. An vier Veranstaltungstagen verwandelt sich das Kongress- & TheaterHaus Bad Ischl in einen Schauplatz außergewöhnlicher Bühnenkunst. Die neue Show „Variété Emotion!“ ist eine dynamisch inszenierte Reise zwischen Hochspannung und Leichtigkeit, zwischen atemberaubender Artistik und charmanter Magie, zwischen berührenden Augenblicken und Comedy. Die Inszenierung entfaltet sich zu einem intensiven Live-Erlebnis, das begeistert, überrascht und nachhaltig in Erinnerung bleibt.

Tradition

Unter der künstlerischen Leitung von Freimuth Teufel entsteht jedes Jahr eine Neuproduktion, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Künstlerinnen und Künstler begeistern das Publikum nicht nur mit Emotionen und technischer Präzision, sondern vor allem mit Ausdruckskraft, Persönlichkeit und echter Bühnenpräsenz. Jeder Showact erzählt seine eigene Geschichte authentisch und nahbar. Das ca. 2,5-stündige Show-Programm inkl. 30 Minuten Pause verbindet spektakuläre Akrobatik, elegante Balancekunst, feinsinnige Comedy und moderne Show-Elemente zu einem stimmigen Gesamterlebnis. Spannende Dramaturgie, krea-

Fotos: Winter Variété, Sandra Wolf Fotografie

tives Lichtdesign und stimmungsvolle Musik schaffen Welten, die beeindrucken, und Momente, die berühren. „Variété Emotion!“ ist mehr als nur Staunen – es ist ein Erlebnis, das unter die Haut geht. Gerade in einer Zeit, in der technologische Entwicklungen wie Künstliche Intelligenz und Robotik unseren Alltag zunehmend prägen, gewinnt das unmittelbar Menschliche an großer Bedeutung. Echte Emotionen, echtes Risiko, echte Präsenz auf der Bühne – das ist es, was Live-Kunst einzigartig macht. „Variété Emotion!“ ist eine Show für die ganze Familie.

Tickets: wintervariete.at



Termine 2027

Donnerstag, 4. Februar 2027:
19.30 Uhr

Freitag, 5. Februar 2027:
15.00 und 19.30 Uhr

Samstag, 6. Februar 2027:
15.00 und 19.30 Uhr

Sonntag, 7. Februar 2027:
11.00 und 15.30 Uhr

360° ALPENLAND

Ganzjährig
Sonntagskonzerte des Kurorchesters
Kurpark & Gästezentrum Bad Hall

03. bis 04., 10. bis 11., 17. bis 18.10.2026
Adlwanger Kirtag
Adlwang

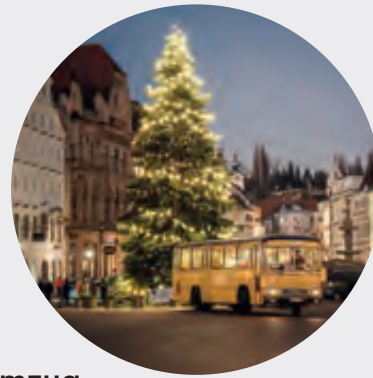
10.10. bis 07.11.2026
Musicalfestspiele: „Evita“
Stadttheater Bad Hall

13.11. bis 20.12.2026
Steyrer Christkindlmarkt
Promenade Steyr

28.11.2026
Märchenhafter Advent
Gemeinde Hinterstoder

28. bis 29.11.2026
Adventmarkt
Marktplatz Windischgarsten

13.11. bis 20.12.2026
Adventsdorf Steyr,
Stadtplatz



28. bis 29.11.2026
Adventmarkt
Volksschule Pfarrkirchen

05.12.2026
Historischer Nigloumzug
Rathaus Hof Windischgarsten

11.12.2026
4Real – American Gospel
Stadttheater Bad Hall

12.12.2026
Adventmarkt Bad Hall
Kurpark und Gästezentrum

19. bis 24.12.2026
Ö3 Weihnachtswunder
Stadtplatz Steyr

Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie
auf: www.360alpenland.com

BAD ISCHL

02.10.2026
Brauchtumsabend Trachtenverein D'Ischler
Trinkhalle, 19 Uhr

17.10.2026
Pecoraro & Pecoraro
Kongress & TheaterHaus, 19.30 Uhr

20.11. bis 20.12.2026
Adventmarkt der Ischler Handwerker
Trinkhalle

28. bis 29.11.2026
Adventzauber
in den kaiserlichen Stallungen der Kaiservilla, ab 10 Uhr

08.12.2026
Adventsingen der Ischler Weisenbläser
Evangelische Kirche Bad Ischl, 16 Uhr

09.12.2026
29th Guinness Irish Christmas
Kongress & TheaterHaus, 20 Uhr

19.12.2026
Advent in Bad Ischl mit Peter Gillesberger
Kongress & TheaterHaus, 16 Uhr

30.12.2026
Salzkammergut Brauchtumsweihnacht
mit Peter Gillesberger in der Lauffner Wallfahrtskirche
„Maria im Schatten“, 16 Uhr

01.01.2027
Neujahrskonzert
Kongress & TheaterHaus, 16.30 Uhr

05.01.2027
Ritt der Hl. Drei Könige und Glöcklerlauf
Stadtzentrum, ab 17 Uhr

04. bis 07.02.2027
Winter Varieté Bad Ischl
Kongress & TheaterHaus

05.10.2026
Liachtbratlmontag
Bad Ischl, ganztags



Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie auf:
www.badischl.at



QUELLENVIERTEL

24.10.2026
Musikalische Bierwanderung
Brauerei Pfesch, Treubach, 15 Uhr

06.11.2026
**Musiksommer:
Philipp Hochmair & Streichquartett
Sonare Linz**
Atrium Bad Schallerbach, 19 Uhr

13.11. bis 20.12.2026
Bad Schallerbacher Winterdorf
Donnerstag und Freitag: 16 bis 21 Uhr
Samstag und Sonntag: 15 bis 21 Uhr

01. bis 04.12.2026
Grieskirchner Rathausadventkalender
Täglich 18 Uhr

27.12.2026
**Musiksommer:
Lungau Big Band & Simone Kopmajer**
Atrium Bad Schallerbach, 18 Uhr

Fotos: Hörmandinger, Julia Ludwig, Sophia Hartsch

13.11. bis 20.12.2026
Bad Schallerbacher Winterdorf
Donnerstag bis Sonntag



10.01.2027
**Neujahrskonzert 2027
mit Erwin Steinhauer und
den OÖ Concert-Schrammeln**
Atrium Bad Schallerbach, 17 Uhr

30.01.2027
Gallspacher Narrenabende
Kursaal, 20.11 Uhr

05. bis 07.02.2027
Automesse Ried 2027
Messe Ried im Innkreis, 9 bis 17 Uhr

Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie auf:
www.quellenviertel.at



HYPO OOE

Deine Wünsche? Nehmen wir persönlich.

Richtig sparen bis zum Ziel.
Wir hören zu und finden den Weg,
der zu dir passt – persönlich.

So weit muss Bank gehen.

STIEGLITZ®
LIMONADE



IT'Z MADE IN AUSTRIA.