

Herbst/Winter 2025/26

RelaxTimes

Das Lifestylemagazin
der Eurothermen

NATÜRLICH GUT
Wurzelgemüse haben Saison

WIR IN DER GRUPPE
Der Mensch ist ein Herdentier

POWERFUL PILATES
Die Bewegungslehre ist Trend

GENUSS
Die unterschätzte Fähigkeit

Lehre mit
Marketing?
Haben wir!

Starte jetzt deine
preisgekrönte Lehre!



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wenn die Temperaturen wieder fallen, sehnen wir uns ganz besonders nach Gemütlichkeit, gemeinsamer Zeit mit unseren Liebsten und viel Wärme. Wo könnte man all diese Dinge besser erleben als bei einem Thermenbesuch?

Genießen Sie eine wohltuende Auszeit in der Wellnesswelt der Eurothermen, stärken Sie Ihr Immunsystem in der Sauna und erleben Sie in unseren Thermalpools unbeschwerter Leichtigkeit.

Um Ihnen Ihren Thermenbesuch zusätzlich zu versüßen, präsentieren wir Ihnen eine neue Ausgabe unserer RelaxTimes. Lehnen Sie sich zurück und tauchen Sie in die spannenden Themen rund um unsere Resorts und Ihr Wohlbefinden ein. Dieses Mal spannen wir den Bogen von Pilates über Brauchtum und blicken hinter die Kulissen.

Bei diesen und vielen weiteren unterhaltsamen Themen wünsche ich Ihnen viel Freude und gute Unterhaltung. Dieses Exemplar können Sie übrigens sehr gerne kostenlos mit nach Hause nehmen.

Herzlichst
Ihr

Dir. Mag. Patrick Hochhauser
Geschäftsführer OÖ Thermenholding GmbH



Foto: Eurothermen



74



54



32



40



66

- 03 EDITORIAL**
Wohltuende Auszeiten
- 06 GENUSS**
Die unterschätzte Fähigkeit
- 10 SOLE FÜR DIE SEELE**
als Schwerpunkt in Bad Ischl
- 12 ENTSCHEUNIGUNG**
für mehr Balance in Bad Hall
- 14 WASSERSPASS**
bei den Piraten in Bad Schallerbach
- 16 UNPERFEKT IST GENAU RICHTIG**
Im Gespräch mit Autorin Lucinde Hutzenlaub
- 18 VIP-CORNER**
Die schönsten Seiten von Herbst und Winter
- 20 HERBST- UND WINTERZAUBER**
in der Kaiserstadt Bad Ischl
- 23 PAUSE EINLEGEN!**
So weist der Körper auf Überlastung hin
- 24 NATÜRLICH GUT**
Wurzelgemüse sind kleine Nährstoffbomben

- 26 KÖSTLICHER HERBST**
Jetzt ist Herzhaftes angesagt
- 30 AUFGETISCHT**
Dunkle, kräftige Töne liegen im Trend
- 32 NICHT TIER, NICHT PFLANZE**
Pilze sind botanisch und kulinarisch spannend
- 34 WIR IN DER GRUPPE**
Der Mensch ist ein Herdentier
- 38 TRENDGUIDE**
Herbstzeitlose
- 40 POWERFUL PILATES**
Die Bewegungslehre ist in aller Munde
- 44 BERGE, THERME & STADT**
Auszeit in Bad Hall
- 47 WELLNESS UND MEHR**
Im Hotel Miraverde**** spielt Zeit keine Rolle
- 48 WER BRAUCHT BRAUCHTUM?**
Die Bedeutung von Traditionen
- 50 NATÜRLICH. BESONDERS.**
Die Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach

- 53 ZEIT FÜR ZWEI**
Gemeinsame Quality Time ist wichtig
- 54 LIEBES TAGEBUCH!**
Warum uns Journaling guttut
- 58 LASS SIE!**
Zwei Worte, die das Leben verändern können
- 64 BODY & SOUL**
Sportliche Begleiter für Urlaub und Freizeit
- 66 HAUSMITTEL IM DOC-CHECK**
Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen
- 68 VORBILD: SEIN UND HABEN**
Moralischer Kompass, Motivator und Impulsgeber

- 72 VIEL SPASS BEIM SPIELEN UND BASTELN**
Im Herbst gibt es wieder jede Menge zu entdecken
- 74 WOHLRIECHEND**
Die Kraft von Düften ist nicht zu unterschätzen
- 76 HINTER DEN KULISSEN**
Paradiso – noch paradiesischer!
- 78 HOROSKOP**
Ihre SPA-Sterne
- 80 VARIÉTÉTRÄUME**
Eine künstlerische Weltreise
- 82 KULTUR & EVENTS**
In Bad Hall, Bad Ischl und Bad Schallerbach

Fotos: Pexels, Freepik, 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 freizeitinteressierte Thermen- und Hotelgäste der EurothermenResorts **Druckauflage:** 100.000 Stück **Verlag:** AVIDA MEDIA, OPEL GESMBH, Pillersdorfsgasse 5, A-1020 Wien, Tel. +43 1 212 90 16 **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.

Genuss

Die unterschätzte
Fähigkeit

Fotos: Shutterstock



In einer Zeit, in der Fitness-, Karriere- und Lebensziele und sogar sogenannte „Couple Goals“, also Ziele, die man als Paar erreichen möchte, unseren Alltag bestimmen, verkommt einer zur gefährdeten Art: der Genuss. Dabei handelt es sich bei ihm nicht um etwas Verrücktes, das der Erreichung unserer selbst auferlegten Ansprüche zuwiderläuft, sondern um die Essenz von psychischem Wachstum, Zufriedenheit und Gesundheit.

Charakteristik eines Gefühls

Doch was ist Genuss eigentlich? Im Grunde beschreibt der Begriff eine positive Sinnesempfindung, die uns Wohlbehagen spüren lässt, entweder auf körperlicher oder geistiger Ebene. Dieses Gefühl kann zum Beispiel durch Essen, Musik, eine Streicheleinheit oder ein gutes Glas Wein hervorgerufen werden. Wer dazu in der Lage ist, Genüsse bewusst wahrzunehmen und sie vollständig auszukosten, verfügt über sogenannte Genussfähigkeit.

Dieses Talent ist höchst individuell und bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Meistens prägen unser Umfeld und unsere Sozialisation die Genussfähigkeit. Genuss entsteht immer auch im Kontrast zum – idealerweise neutralen – Grundzustand. An einem Beispiel erklärt: Wer Eltern hatte, die aus jedem Stück Schokolade etwas Besonderes machten, kann Schokolade eher genießen als jene, um deren Süßigkeitenlade Anarchie herrschte. Und Urlaub ist auch nur dann ein echter Genuss, wenn er uns aus unserem Alltag rausholt und anders ist als Arbeitstage.

Gesund durch Genuss

Genuss soll also etwas Besonderes bleiben – ansonsten wird er zur Normalität. Doch viele Menschen haben verlernt, richtig zu genießen, sie assoziieren Genuss fast schon mit Sünde und so mit etwas Verbotenem. Das ist schade, denn wer



nicht genießen kann, neigt zu Unzufriedenheit, wird gereizt, klagt über niedrigere Lebensqualität und ist im Allgemeinen unglücklicher. Umgekehrt sind genussfähige Menschen insgesamt glücklicher, leiden seltener an Depressionen und Ängsten und können besser mit Stress umgehen, sie haben außerdem bessere Beziehungen zu ihren Mitmenschen. Bei bewusstem Genuss schüttet der Körper unter anderem Dopamin, Serotonin und Endorphine aus. Dabei handelt es sich um Substanzen, die für Motivation, Aufmerksamkeit, guten Schlaf, inneres Gleichgewicht, Stressreduktion und Schmerzunterdrückung verantwortlich sind.

Training für die Psyche

Was tun, wenn die Genussfähigkeit verloren gegangen ist? Ganz einfach: Dann muss Training her! Es ist gar nicht so schwer, künftig von den positiven Effekten des Genusses zu profitieren. Die Basis dafür ist Achtsamkeit. Seien Sie im Hier und Jetzt, lassen Sie sich nicht ablenken. Planen Sie regelmäßig eine genussvolle Auszeit ein und legen Sie dabei den Fokus auf die Qualität des Genusses, nicht auf die Quantität. Völlerei wäre das Gegenteil von Genuss.

Wählen Sie daher lieber zwei köstliche Pralinen als eine ganze Tafel Billigschokolade. Planen Sie jeden Tag einen dieser besonderen Momente ein, denn Genuss kann man nicht einfach zwischen Tür und Angel erleben. Überlegen Sie sich, was Ihnen Freude bereiten könnte, und gönnen Sie sich auch hin und wieder eine völlig neue Erfahrung. Seien Sie dankbar für diese Momente.

„Es ist so leicht, sich behaglichen Genuss zu verschaffen, dass man nur staunen muss, wie selten er zu finden ist.“
Alexander von Villers

Die 7-Tage-Genuss-Challenge

Tag 1:

Achtsam essen

Ihre Aufgabe: Nehmen Sie sich heute Zeit für eine kleine Mahlzeit oder einen Snack – zum Beispiel ein Stück Schokolade, frisches Obst oder ein Joghurt.

- * Schalten Sie alle Ablenkungen (Handy, TV etc.) aus.
- * Riechen, schmecken und kauen Sie langsam und bewusst.
- * Beobachten Sie: Was empfinden Sie? Wie fühlt sich das Genießen an?

Ziel: Den Geschmackssinn schärfen und den Moment voll auskosten.

Tag 2:

Klang genießen

Ihre Aufgabe: Hören Sie sich heute bewusst ein oder zwei Ihrer Lieblingslieder an – ohne nebenbei etwas anderes zu tun.

- * Spüren Sie den Rhythmus, achten Sie auf einzelne Instrumente oder Textzeilen.
- * Lassen Sie sich auf die Musik ein – singen oder tanzen Sie, wenn es Ihnen Freude bereitet.

Ziel: Emotionen durch Musik bewusst erleben.

Tag 3:

Körperzeit mit Wohlgefühl

Ihre Aufgabe: Gönnen Sie sich heute 15 bis 20 Minuten ganz für sich.

- * Nehmen Sie ein Bad oder eine ausgedehnte Dusche.
- * Verwöhnen Sie sich mit einer Gesichtsmaske, einem duftenden Öl oder einer Bodylotion.

Ziel: Den eigenen Körper achtsam und liebevoll wahrnehmen.

Tag 4:

Natur erleben

Ihre Aufgabe: Gehen Sie heute für mindestens 15 Minuten spazieren – am besten in der Natur.

- * Achten Sie auf Farben, Geräusche, Gerüche.
- * Gehen Sie langsam, atmen Sie tief.

Ziel: Den Kontakt zur Natur wieder bewusst spüren.

Tag 5:

Schönheit im Alltag entdecken

Ihre Aufgabe: Suchen Sie heute gezielt nach etwas Schönerem in Ihrer Umgebung – und halten Sie es mit einem Foto fest.

- * Vielleicht ist es eine Blume, ein Lichtspiel, eine Form, ein Gesicht.
- * Betrachten Sie das Foto später noch einmal in Ruhe.

Ziel: Den Blick für Ästhetik und Details schärfen.

Tag 6:

Genuss im Nichtstun

Ihre Aufgabe: Nehmen Sie sich heute bewusst 10 bis 15 Minuten für das süße Nichtstun.

- * Keine To-do-Liste, kein Handy, keine Musik – einfach sitzen oder liegen.
- * Beobachten Sie Ihre Gedanken, ohne etwas zu verändern.
- * Genießen Sie diesen Raum ganz für sich.

Ziel: Erholung durch bewusstes Loslassen und Innehalten.

Tag 7:

Soziale Nähe genießen

Ihre Aufgabe: Nehmen Sie heute Kontakt zu einem Menschen auf, der Ihnen guttut.

- * Rufen Sie an oder schreiben Sie eine Nachricht – ohne besonderen Anlass.
- * Tauschen Sie sich aus, lachen Sie gemeinsam, teilen Sie etwas Schönes.
- * Achten Sie auf Ihr Gefühl danach.

Ziel: Genuss durch echte Verbindung und Herzenswärme.

Extratipp:

Führen Sie während der Challenge ein Genuss-Tagebuch: Notieren Sie jeden Abend in wenigen Sätzen, was Sie genossen haben – und wie es sich angefühlt hat. So trainieren Sie Ihr Gehirn darauf, Genuss bewusster zu erkennen und zu schätzen.



TOP-TIPP

In der Bio-Küche des Restaurants im Hotel Royal****S in Bad Ischl werden beinahe ausschließlich kontrollierte Bio-Produkte verwendet, Ausnahmen sind gekennzeichnet. Der Großteil der Lebensmittel stammt aus dem Salzkammergut bzw. aus Österreich.

EurothermenResort Bad Ischl

Sole für die Seele

Umgeben von beeindruckenden Bergen und royalem Flair, mitten im Herzen des Salzkammerguts, erwartet Erholungssuchende mit dem EurothermenResort Bad Ischl und dem Thermenhotel Royal****S ein Ort, der sich auf ein Erbe der Region besinnt: Salz. Mittlerweile ist bekannt, dass Salz auf verschiedenen Ebenen wichtig für unser Wohlbefinden ist. Wer an innerer Unruhe, Erschöpfung und Schlafstörungen leidet, sollte unbedingt eine Soletherapie in Erwägung ziehen. Bei diagnostiziertem Burn-out-Syndrom und vegetativer Dystonie, aber auch nach schweren Erkrankungen bewirken Sole-Anwendungen oft Wunder. Die Kombination mit Wannenbädern, Sole-Inhalationen, Schlammpackungen, Entspannungstherapien

und Massagen verhilft zu neuer Lebensfreude und Energie.

Herz- und Kreislaufprobleme, Blutdruck- und Durchblutungsstörungen, Venenbeschwerden und Krampfadern sind ebenfalls klare Fälle für Sole-Behandlungen. Auch in der Vorbeugung von Schlaganfällen und Herzinfarkten sind Sole-Anwendungen außerordentlich wirksam. Bei all diesen Beschwerden haben sich Kombinationstherapien als wirksam erwiesen: Heilwasser und Schlamm, Schwefelbäder, Bewegungs- und Entspannungstherapien sowie Massagen tragen zum Heilerfolg bei.

Fotos: Eurothermen, Pexels



Salz ist ein effizientes Heilmittel bei unterschiedlichen Beschwerden und in vielfältiger Weise einsetzbar.

Gesundheitsfördernde Entschlackung mit Sole

Nicht nur diese Sole-Anwendungen wirken wie die Betätigung eines „Reset“-Knopfes und geben Körper und Geist die Möglichkeit, neu durchzustarten, sondern auch die facettenreichen Möglichkeiten, im EurothermenResort Bad Ischl neue Energie zu tanken. Während man sich im Outdoor-Fluss Lazy River treiben lässt, auf Sprudelsitzen heilsame Sole einatmet oder in der Saunawelt Relaxium in einer der acht Saunen entspannt, hat der Alltag keine Chance. Zur Krönung eines königlich entspannten Thermen-tages begibt man sich am besten ins Restaurant Saliera, wo knackige Salate vom Buffet, täglich wechselnde Tagesmenüs und österreichische Klassiker die Herzen der Gäste erfreuen.



Salz & Sole

5 Tage / 4 Nächte im Hotel Royal****S
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, Buffet am Nachmittag, 5-Gang-Dinner abends
- zusätzlich: Salzverkostung im Salzweltenshop bei Anreise So, Mo, Di
- gratis Tiefgaragenparhplatz

Pro Person im DZ Classic ab € 768,-
Reisezeitraum Oktober 2025 bis April 2026



Jetzt buchen.

eurothermen.at

TOP-TIPP

Neben ganzjährigen Packages bietet das Hotel Miraverde**** perfekt abgestimmte Themenangebote, etwa zu Kultur & Wellness oder Balance.



EurothermenResort Bad Hall

Entschleunigung für mehr Balance

Ankommen, einatmen und die erfrischende Luft der 35 Hektar großen Parkoase genießen, die das EurothermenResort Bad Hall umgibt. Nicht nur die Natur, die im Herbst und Winter zum Verweilen einlädt, auch das Zusammenwirken von klarer Luft, Ruhe und dem umfassenden Angebot sind ein einzigartiges Erlebnis. Wohltuende Bäder im Thermalwasserbecken, Entspannung im Römerbad oder gesundes Schwitzen in der Saunawelt: Inmitten der Natur genießen Gäste selbst bei einer kurzen Auszeit eine lang anhaltende Pause vom Alltag.

Yoga – die eigene Mitte stärken

Wer länger bleiben möchte, checkt im Hotel Miraverde**** ein, wo unter anderem auch Yoga-Fans auf ihre Kosten kommen. Begleitet von Spezialisten des Resorts startet man mit dem „Sonnengruß“ in den Morgen, tankt mit dem kraftvollen „Krieger“ neue Energie und bringt mit Meditationen Körper und Geist wieder in Balance. Zum Hotel Miraverde**** gehört zudem ein großzügiger Wellnessbereich, der mit vielen Spa- und Beautyangeboten überzeugt. Eine weitere Besonderheit ist der Blick in die Natur. Er bezaubert und beflügelt die Gedanken zu jeder Jahreszeit. Erho-

Fotos: Eurothermen, Pexels



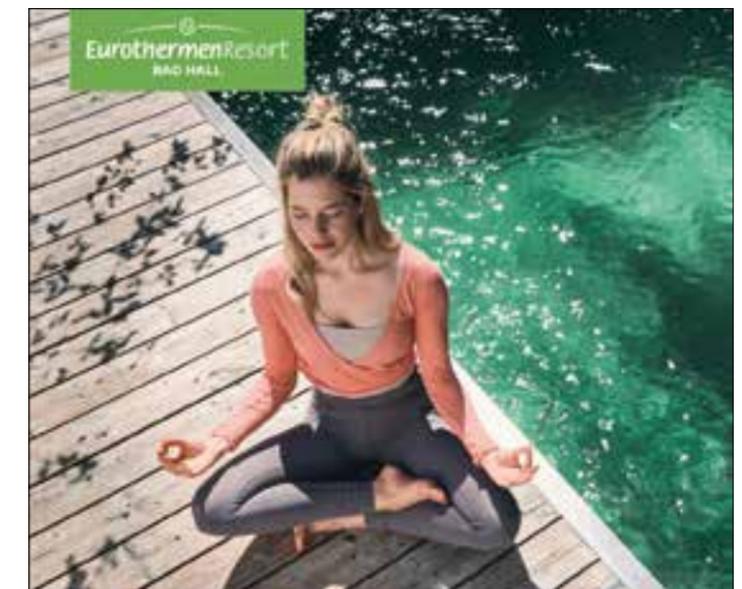
*Im Hotel Miraverde**** liegen Erholung, Entspannung und Genuss nah beieinander.*

lung findet man im warmen Indoorpool, im Wintergarten oder in einer der Saunen.

Wellness mit Genuss

Kulinarische Genussmomente und das Urlaubsfeeling in der Therme Mediterrana schaffen erholsame Urlaubstage und verstärken den Wohlfühlfaktor. Mediterranes Flair, stilvolles Ambiente – einfach der ideale Ort, um abzuschalten und den Alltag hinter sich zu lassen.

Auf der Suche nach etwas Besonderem ist man im Miraverde genau richtig – Ihr Lieblingsplatz für Glücksmomente!



Balance & Wellness

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

- tägliche Thermen- und Saunaeintritte bis 24 Uhr
- 1 private Yoga-Einheit
- 1 Medi Stream Massage
- Frühstück bereits am Anreisetag
- Verwöhn-Dinner oder Buffet abends
- Süßes am Nachmittag inkl. Kaffee & Tee
- Teilnahme am Vitalprogramm

Pro Pers. im DZ Classic

ab € 299,-



Jetzt buchen.

eurothermen.at

TOP-TIPP

Im Thermenhotel Paradiso****s erwarten nagelneue Suiten und Zimmer die Gäste. Sie punkten mit frischem Farbkonzept, exotischem Ambiente und erneuerter technischer Ausstattung.



EurothermenResort Bad Schallerbach Abenteuer unter Palmen

Um richtige Abenteuer und exotische Gefilde zu erleben, muss man gar nicht erst ins Flugzeug steigen! Denn im EurothermenResort Bad Schallerbach erleben Gäste die schönsten Seiten der Südsee, nämlich wohlige Temperaturen, Palmen, eine Lagune und eine Korallengrotte, dazu herrliches Wasser. Beim Relaxen in der Therme Tropicana fällt der Blick aus dem luftigen, 14 Meter hohen und 1.000 Quadratmeter großen Wintergarten hinaus auf den Palmenstrand. Bei Sonne und angenehmen Außentemperaturen verschwindet das Dach wie von Zauberhand. Tropen-Feeling ist damit an 365 Tagen im Jahr garantiert.

Abenteuerwelt

Während man an der Lagune entspannt, entern im Aquapulco große und kleine Piraten das Rutschenparadies. Sie sausen die Kamikaze, Black Jack, Snaky, die Krake oder den Canyon hinunter, meutern auf dem Outdoor-Wasserspielplatz gegen Captain Splash, der sie mit 3.000 Liter Wasser übergießt, und toben sich an den 200 Wasserspielgeräten nach Herzenslust aus. Besonders beliebt ist auch Changos Abenteuerpfad. Hoch über der Bucht spannen sich seine Hänge- und Seilbrücken, die mit viel Geschicklichkeit überwunden werden wollen. Durchatmen können die Abenteurer dann im Aqua-

Fotos: Eurothermen



Die Aquapulco-Abenteuerwelt ist ein Paradies für Groß und Klein.

pleX-5D-Kino: In Badebekleidung und mit 3D-Brille geht's ab ins Piratenkino, wo bewegliche Sitze und tolle Spezialeffekte ein Filmserlebnis der besonderen Art garantieren.

Apropos Erlebnis: Im Erlebnisbad bestaunen die Besucher zudem regelmäßig Piratenshows mit tosendem Wellensturm. Das macht natürlich hungrig. Wie gut, dass insgesamt fünf Kombüsen die Gäste mit Getränken und allerlei Köstlichkeiten verpflegen. Schließlich braucht man für so einen Tag unter Piraten auch ordentlich Energie. Die Aller kleinsten genießen in der Baby Bay kleine Bachläufe, Wasserspielgeräte und Krabbelattraktionen.



Familien-Zeit

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

- ganztägiger Zutritt in die öffentliche Therme inkl. Aquapulco auch am An- und Abreisetag
- Frühstück bis 12 Uhr, Kuchenbuffet am Nachmittag, 5-Gang-Dinner abends
- Kindermittagstisch (an zwei Tagen) für Kinder von 3 - 14 Jahren

Preis pro Person im
DZ Relax-Pool / DZ Quellgarten ab € 583,-
Nur für 2 Erwachsene mit mind.
1 Kind (3 - 14 Jahre) buchbar.

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Lucinde Hutzenlaub

Unperfekt ist genau richtig

Frau Hutzenlaub, Sie sind nicht nur Bestsellerautorin, Kommunikationsdesignerin, systemische Coachin und Heilpraktikerin, sondern auch Mutter von vier Kindern und Kolumnistin. Man könnte sagen: Sie sind überaus erfolgreich in dem, was Sie tun. Dennoch waren und sind auch Sie von Selbstzweifeln geplagt. „Ich wollte gemocht werden. Am liebsten von allen“, schreiben Sie – und auch vom Druck der sozialen Medien. Denken Sie, wir wären ohne Instagram & Co. glücklicher? Also ohne jene Medien, die uns ständig das Bild perfekter Menschen vorgaukeln und gleichzeitig zur Bewertung nur so auffordern?

Sagen wir so: Die sozialen Medien vereinfachen es noch einmal mehr, uns mit anderen zu vergleichen – und sowohl uns als auch andere in diesem Vergleich zu bewerten. Aber sie fordern uns damit auch extra dazu auf, zu hinterfragen, was wirklich echt ist. Dass wir das tun, beweist, wie alt wir sind. Schwierig finde ich es eher für die Generation nach uns – für die die sozialen Medien oft realer sind als die Realität selbst. Ich glaube, ohne wären wir definitiv mehr bei uns selbst, im Moment und in unseren eigenen Wahrnehmungen.

Sie erzählen in „Unperfekt ist genau richtig“ sehr viel Persönliches aus Ihrem eigenen Leben. Hat Sie das Überwindung gekostet? Schließlich macht so eine Öffnung auch verletzlich.

Absolut. Ich hatte großen Respekt davor, nicht nur die erfolgreiche und glückliche Fassade und mich selbst nicht nur stark zu zeigen, denn ein Buch wie meines lädt ja geradezu ein, bewertet zu werden. Man kann schlecht hinterher sagen: Was auch immer euch nicht gefallen hat – ich nehme es zurück! Gleichzeitig fand ich es aber im Nachhinein fast schade, dass ich nicht noch mutiger war. Das Feedback war nämlich toll – und es war schön zu hören und zu lesen, dass ich offensichtlich so vielen Leserinnen (und ein paar Lesern) aus dem Herzen gesprochen habe.

War es gleichzeitig auch eine Genugtuung, die Dinge aus Ihrer Sicht „geradezurücken“? Etwa wenn Sie beschreiben, weshalb Sie das verlassen haben, was nach außen perfekt aussah: Mann, Kinder, Haus, Garten, Katzen?

Nein, ganz ehrlich – das war nie mein Antrieb. Dass es auch

um andere Menschen in diesem Buch geht, bleibt natürlich nicht aus, aber ich wollte garantiert niemandem auf die Füße treten, schon, weil ja meine Kinder auch ein Teil dieser Geschichte sind. Außerdem habe ich im Laufe meines Lebens gelernt, dass es nie nur eine Sichtweise gibt. Es sollte kein Trennungsbuch mit Schuldzuweisungen sein, sondern einfach nur eines über eine Frau, die sich aufmacht, ihren eigenen Platz und Lösungen für das zu finden, was nicht gut für sie war.

Ihr Buch ist auch ein Plädoyer für Gelassenheit in einer überambitionierten Welt. Was, denken Sie, würde sofort zu mehr gesellschaftlicher Entspannung führen?

Wenn wir unsere Brüche, Ängste und so weiter genauso zeigen würden wie unsere Erfolge. Und wenn es in der Schule neben Mathe und Deutsch auch Fächer geben würde, in denen Werte, Social Skills und der Umgang mit anderen gelehrt würden.

Zu akzeptieren, was man nicht ist, hat oder sein wird, sei befreiend, schreiben Sie. Aber wie vermeidet man dann Apathie oder Stillstand in der Persönlichkeitsentwicklung?

Na ja, frei nach: „Ich kann keinen Spagat – aber ich war auch noch nie in einer Situation, in der ich dachte, jetzt würde nur noch ein Spagat helfen“, würde ich sagen: Es ist okay, seine Grenzen zu kennen. Ich habe Höhenangst, scheitere grundsätzlich an der Buchhaltung und werde vermutlich meine Antennen immer einen Hauch zu weit ausgefahren haben. Zu sagen: „Das ist so“, heißt ja nicht, dass man gleichzeitig sagt: „... und soll so bleiben“, sondern eher: Das sind die Voraussetzungen – und damit arbeite ich. Ohne mich zu verurteilen, sondern mit liebevoller Akzeptanz und Geduld. Außer beim Spagat natürlich. Auf den verzichte ich dankend.

Was hilft Ihnen persönlich als Sofortmaßnahme, wenn Sie merken, dass die innere Perfektionistin wieder laut wird?

Atmen. Und Hinsehen. Klingt simpel. Ist es auch. Zum Glück. Die innere Perfektionistin in mir macht nämlich ganz schön Druck und Stress. Und ruft laut: „Nicht genug!“, oder so. Das spüre ich körperlich. Ich atme zu schnell. Fühle mich schlecht oder wertlos. Bekomme Angst. Scheitere gefühlt. Zu atmen und hinzusehen und zu fragen: „Ist das wirklich so, was ich da fühle oder sehe – oder macht das nur mein Kopf?“ hilft. Egal, wo und in welcher Situation man gerade ist.

Sie verraten auch Ihre Superpower: Sie sprechen gern mit Fremden. Denken Sie, es würde helfen, wenn wir das alle im „echten“ Leben mehr täten? Um zu merken, dass eben niemand perfekt ist?

Oh ja. Unbedingt. Und wenn wir uns selbst mehr zeigen. Zu uns stehen. Und zulassen, dass andere uns erkennen.

Was würden Sie Ihrem 15-jährigen Ich gern mit auf den Weg geben?

Vertrauen. Selbstvertrauen. Urvertrauen. Und eine dicke Umarmung.

Was wünschen Sie sich für Ihr 80-jähriges Ich?

Frieden auf der Welt, eine gesunde Natur – und für mich selbst: körperliche und geistige Fitness und eine echt coole Party mit meinen Herzensmenschen irgendwo am Meer und viel zu lachen über all die Geschichten, die wir gemeinsam erlebt haben. Definitiv keine Rückschau auf verpasste Gelegenheiten.

Was tun Sie, um zu entspannen? Gibt es einen Herzensort?

Ich bin wahnsinnig gern am Wasser, am liebsten am Meer, aber auch die Berge finde ich wunderschön. Saalbach-Hinterglemm im Sommer ist beispielsweise ein Traum, ein Tipp da ist der Unterschwarzachhof.

Woran arbeiten Sie aktuell?

Aktuell bin ich viel mit „Unperfekt“ auf Lesereise. Außerdem habe ich einen Nachfolgerroman zu „In Liebe, Deine Paula“ geschrieben – wieder eine wahre Geschichte, dieses Mal eine, die auf zwei Zeitebenen in Reutlingen und Neuseeland spielt – und ich gebe sehr viele Schreibworkshops im In- und Ausland.



ÜBER LUCINDE HUTZENLAUB

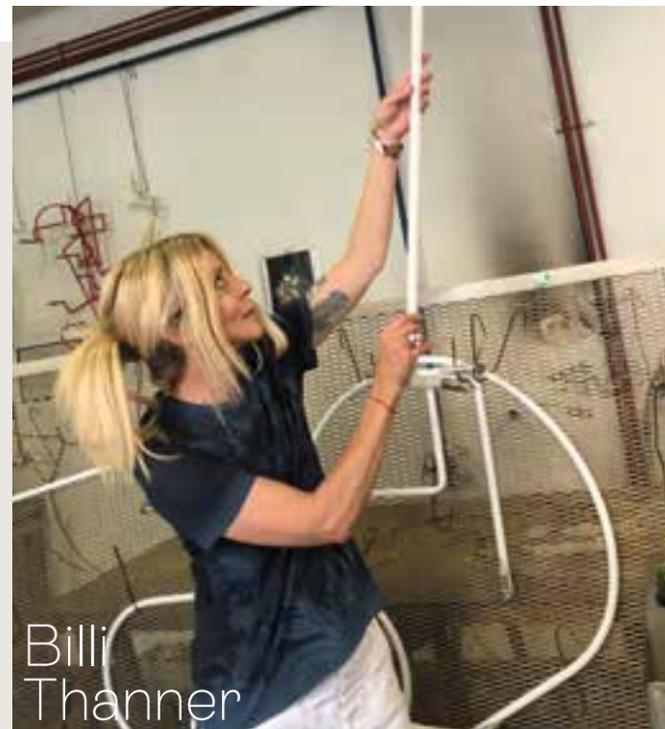
Lucinde Hutzenlaub wurde in Stuttgart geboren, wo sie nach mehreren Auslandsaufenthalten wieder lebt. Die gefeierte Bestsellerautorin ist Kommunikationsdesignerin, systemische Coachin und Heilpraktikerin, sie hat drei Töchter und einen Sohn. Die Fans ihrer DONNA-Kolumne „Lucindes Welt“ lieben sie für ihren Witz und ihre Authentizität. Bei Penguin erschienen zuletzt ihr Roman „In Liebe, Deine Paula“ sowie, zusammen mit Heike Abidi, „Ich dachte, zu zweit muss man nicht alles selber machen“. Weitere Informationen: lucin.de

Was sind die schönsten Seiten der kalten Jahreszeit?

Als international tätige Künstlerin ist Billi Thanner bekannt für Arbeiten, die Licht, Architektur, Natur und Menschen miteinander verweben. Nach Projekten wie der „Himmelsleiter“ am Wiener Stephansdom folgt im Winter 2025 eine neue Arbeit, die Grenzen von Raum und Wahrnehmung verschiebt.

„Der Herbst und Winter sind für mich eine Zeit des Innehaltens und der Klarheit. Wenn die Natur stiller wird, öffnen sich neue Räume, um tiefer zu sehen und zu fühlen. Ich liebe das Licht in dieser Jahreszeit – manchmal sanft, manchmal streng –, denn es zeigt uns eine andere Dimension von Schönheit. Gerade diese Gegensätze inspirieren mich: Weil ich das Licht liebe, entdecke ich in dieser Zeit vieles, das im gleißenden Sommerlicht gar nicht sichtbar wäre. Für mich ist der Herbst 2025 ein Tor, ein Übergang zu Neuem. Besonders freue ich mich, in dieser Stille ein Projekt zu vollenden, das im Winter 2025 erstmals sichtbar wird. Es ist eine Arbeit, die den Blick hebt – mehr möchte ich noch nicht verraten. Doch ich glaube, gerade im Winter erinnert sie uns daran: Hinter jeder Dunkelheit wartet ein neuer Glanz.“

Foto: Billi Thanner



Billi Thanner

Mit VIPs aus Film, TV, Kunst und Kultur in den Herbst und Winter starten

Nike Schröder

„Biohacking ist für mich kein Trend, sondern angewandte Epigenetik: die Kunst, unsere Gene nicht als starres Schicksal zu sehen, sondern als dynamisches Orchester, das wir selbst dirigieren können. Der Herbst ist dafür ideal – er fordert uns auf, loszulassen und gleichzeitig neue Routinen zu verankern. Kleine, gezielte Eingriffe haben enorme Wirkung: Kälteexposition am Morgen, kombiniert mit adaptogenen Pflanzen, trainiert Resilienz. Intervallfasten und circadiane Ernährung regulieren Entzündungsprozesse und optimieren die Energieproduktion in den Mitochondrien. Abends nutze ich bewusst digitale Ruhephasen und Atemtechniken, um Cortisol zu senken und die epigenetische Uhr zurückzustellen. Epigenetik zeigt uns, dass Alterung kein linearer Verfall ist, sondern ein Prozess, den wir modulieren können. Wer bewusst schläft, Stress intelligent steuert und Bewegung als Ritual kultiviert, programmiert seine Gene auf Vitalität. Biohacking heißt nicht, extrem zu leben, sondern mit Wissenschaft, Achtsamkeit und klugen Routinen die Zukunft der eigenen Gesundheit aktiv zu gestalten.“

Die weltbekannte Longevity-Expertin beschäftigt sich seit Jahren mit Epigenetik und der Frage, wie wir mehr gesunde Jahre erleben.

Foto: Sabine Radtke



Martina Reuter

„Ich liebe den Herbst und Winter, weil für mich ist das die gemütlichste Zeit im Jahr. Endlich darf man ohne schlechtes Gewissen zu Hause auf dem Sofa liegen, eingekuschelt in eine viel zu große Decke – und das nennt sich dann Selfcare! Im Herbst genieße ich die bunten Blätter, den Geruch von nasser Erde und Kastanien, und gleichzeitig freue ich mich, dass ich endlich wieder Stiefel tragen kann, ohne dass mir die Füße wegschmelzen. Winter hat für mich etwas Magisches: Wenn der erste Schnee fällt, werde ich sofort wieder zum Kind und würde am liebsten Schneemänner bauen. Und ganz ehrlich – ich freue mich jedes Jahr aufs Neue, wenn die ‚Plätzchen-Saison‘ offiziell eröffnet ist. Kerzen, Lichterketten, ein heißer Kakao mit Sahne ... Das ist für mich pure Glückseligkeit. Und ja, ich gebe es zu: Ich liebe es auch, dass ich in den kälteren Monaten meine gemütlichen Oversize-Pullover tragen kann – die sind nämlich perfekt, um das eine oder andere Stück Kuchen zu verstecken. Herbst und Winter sind für mich einfach eine Mischung aus Romantik, Nostalgie und ein bisschen kindlicher Freude.“

Die Moderatorin, Mode- und Lifestyle-Expertin sowie Unternehmerin begeistert mit ihrer authentischen, humorvollen Art seit vielen Jahren im Fernsehen, auf der Bühne und bei Live-Events.

Foto: Martina Reuter



RelaxTimes

Safira Robens

Die international gefragte Schauspielerin, die für ihre Vielseitigkeit zwischen Bühne, Film und Fernsehen bekannt ist, begeistert Publikum und Kritiker gleichermaßen. Aktuell glänzt sie in neuer Rolle als Testimonial für den Wiener Luxusjuwelier Oliver Heemeyer.

„Mich faszinieren Design, Liebe zum Detail, Originalität, Schönheit und Kraft. An den kalten Jahreszeiten liebe ich, dass sie eine ganz eigene Ästhetik haben, eine ganz eigene Sprache, eine eigene Melodie. Man empfindet Wärme ganz anders. Man genießt anders. Man sieht neu. Der Herbst bedeutet für mich Besinnlichkeit, Zeit für die innere Mitte und eine sanfte Gelassenheit, die aus der Stille wächst. Die kühleren Tage laden zum Innehalten ein, zum Atmen, zum Lauschen auf das, was wirklich zählt. Die meditativen Momente sind ganz eigen, die sich im Rascheln der Blätter, im warmen Licht der Abendstunden, im sanften Flackern von Kerzenschein finden. Die Kühle schenkt Raum für Kreativität: Stoffe, Linien, Farben, die tiefer berühren. Ich liebe auch Herbst- und Wintermode: Sie erzählen Geschichten von Wärme, Struktur und Stil, sie verwandeln jeden Moment in eine kleine Theaterbühne.“

Foto: Oliver Heemeyer



RelaxTimes

Herbst- und Winterzauber in der Kaiserstadt Bad Ischl

Wenn der Herbst Bad Ischl in ein warmes Farbenmeer aus Gold, Rot und Braun taucht und die klare Luft schon den ersten Hauch von Winter trägt, beginnt in der Kaiserstadt eine besondere Zeit. Die letzten goldenen Sonnenstrahlen tanzen auf den Blättern, bevor der erste Schnee die Landschaft in glitzerndes Weiß hüllt. Hier geht es nicht darum, die Zeit zu füllen, sondern jeden Moment bewusst zu erleben. Ob beim Bummeln durch historische Gassen, beim Einkehren in gemütliche Gasthäuser oder beim Stauen über traditionelles Handwerk: Bad Ischl lädt ein, das Tempo zu drosseln und die besondere Stimmung zwischen Herbst und Winter zu genießen.

Aktiv sein in traumhafter Natur

Nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt lockt die Rettenbachalm – im Herbst mit farbenprächtigen Wäldern und stillen Wegen, im Winter mit bestens präparierten Loipen in klassischer und Skating-Technik. Wanderer, Schneeschuhgeher, Radfahrer und Langläufer finden hier ebenso ihr Glück wie Genießer, die in eine Almhütte einkehren möchten. Wer hoch hinauswill, nimmt die Katrin Seilbahn – oder erklimmt den Ischler Hausberg zu Fuß. Oben warten Sonnenterrassen, kulinarische Genüsse, ein Blick bis zum Dachstein und eine Ruhe, die in jeder Jahreszeit unvergesslich ist.

Einkaufen und 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. Für süße Versuchungen sorgen die Konditoreien und Kaffeehäuser der Stadt – allen voran die k. u. k. Hofzuckerbäckerei Zauner.

Kulturelle Höhepunkte im Winter

Ob stimmungsvolle Herbstveranstaltungen wie der Liachtbratmontag und Erntedankfeiern oder winterliche Traditionen wie Adventsingen, Gstanzlsingen mit Peter Gillesberger und das festliche Neujahrskonzert – Bad Ischl lebt Kultur zu jeder Jahreszeit. Die Kaiserstadt verbindet Farbenpracht und Lichterglanz zu einem einzigartigen Erlebnis.

Wellness und Wohlbefinden

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

Willkommen in Bad Ischl

Ob sportlich aktiv, kulturell interessiert oder einfach auf der Suche nach Ruhe: In Bad Ischl – mitten im Herzen des Salzkammerguts – liegen alle Möglichkeiten ganz nah beieinander. Der perfekte Zeitpunkt für einen Besuch? Genau jetzt – im zauberhaften Übergang von Herbst zu Winter. Aktuelle Infos zu Veranstaltungen, Freizeit- und Genussangeboten:

www.badischl.at ►



LANGLAUFEN AUF DER RETTENBACHALM

Die Rettenbachalm bietet von Winterbeginn bis zum Frühling perfekte Pistenverhältnisse für alle Langläufer. Sie besticht durch das traumhafte Ambiente der einst größten Niederalm des Salzkammerguts und die extreme Schneesicherheit. Es erwarten Sie hervorragend ausgebaute Loipen in allen Schwierigkeitsgraden. Das Langlaufzentrum liegt acht Kilometer vom Zentrum entfernt und ist sowohl genießer- als auch wettkampftauglich! 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 gemütlich. 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 Salzkammerguts hat für jeden Geschmack das Richtige. Eine Vielzahl an Restaurants und Gasthäusern bieten von traditioneller österreichischer Küche bis zur mediterranen Küche alles, was das Feinschmeckerherz begehrt. Auch Naschkatzen kommen in Bad Ischl voll auf ihre Kosten, neben dem berühmten Kaiserschmarren warten zahlreiche Leckereien darauf, verzehrt zu werden. www.badischl.at/kulinarik

Tourismusverband Bad Ischl

Auböckplatz 5, A-4820 Bad Ischl | Tel. +43 (0) 6132 27757

E-Mail office@badischl.at | www.badischl.at



Fotos: Katrin Kerschbaumer, Zauner, Wolfgang Spekner



Pause einlegen!

Sportfans wissen, dass Pausen mindestens genauso zum Erfolg des Trainings beitragen wie das Workout an sich. Im Alltag vergessen wir aber häufig darauf, uns angemessene Erholungsphasen zu gönnen, gibt es doch gefühlt immer etwas zu tun. Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Regeneration ist es von Bedeutung, sich regelmäßig Ruhe zu gönnen. Wer zwischendurch abschaltet, tankt neue Kraft und geht auch an die schwierigsten Aufgaben mit mehr Klarheit und Zielstrebigkeit heran.

Einfach mal abschalten

Pausen zwischendurch einzulegen, ein paar Stunden in der Natur zu verbringen, das Handy hin und wieder einfach auszuschalten, am Wochenende keine E-Mails zu lesen und entspannte Zeit mit Freunden einzuplanen, kann schon erheblich dazu beitragen, die Batterien wieder aufzuladen. Noch besser ist es aber, sich ein paar Tage gemeinsam mit dem Liebsten in der Therme zu gönnen. In entspannter Ambiente ist nämlich nicht nur genügend Raum für Zweisamkeit, sondern auch für gute Gespräche. Warmes Wasser, professionelle Treatments und die hervorragende Küche helfen dabei, abzuschalten und sich tief zu entspannen.

Werden Sie häufige Folgeerscheinungen von Stress und Dauererreichbarkeit, etwa Schlafstörungen, Reizbarkeit und Müdigkeit, auf die schönste Art los, die es gibt: mit Urlaub im EurothermenResort Bad Ischl.



Après Weekend

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

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

Pro Person im DZ Classic

ab € 370,-

eurothermen.at



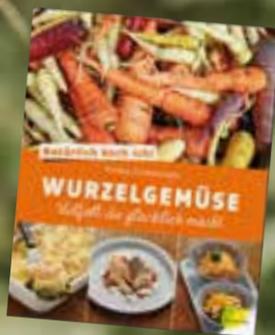
Jetzt buchen.

Fotos: Eurothermen

Wurzelgemüse wächst ganz unbeobachtet und unauffällig vor sich hin und punktet vielleicht nicht unbedingt mit Optik. Dafür sind die kleinen Nährstoffbomben umso gesünder!

Natürlich gut

Buchtip
„Natürlich koch ich! Wurzelgemüse“
von Yvonne Schwarzinger zeigt viele neue
Rezepte mit altbekannten Gemüsesorten
und macht Lust aufs Ausprobieren.
Löwenzahn-Verlag, um ca. 20 Euro.



Reise der Rüben

Wahrscheinlich waren die Vorfahren unseres heutigen Wurzelgemüses gleichzeitig eine der wichtigsten Nahrungsquellen für unsere eigenen Ahnen. Denn schon vor über 10.000 Jahren sammelten die Menschen wilde Wurzeln. Etwa 3.000 Jahre später begann man in Zentralasien, im heutigen Iran und Afghanistan, die Vorläufer der Karotte zu kultivieren. Und die war – interessanterweise – bis ins 17. Jahrhundert violett und nicht orange, so wie wir sie heute kennen. 2.000 Jahre vor Beginn unserer Zeitrechnung hatte es der Sellerie im alten Ägypten bereits zu einiger Beliebtheit geschafft, denn auf ägyptischen Gräbern wurde er schon als Nahrungs- und Heilpflanze dargestellt. Die Karotte und die Pastinake fanden auch schriftliche Erwähnungen, unter anderem durch den berühmten Griechen Hippokrates. Hellas Heilkundige verschrieben Wurzelgemüse zu Heilzwecken.

Wahrscheinlich waren es die römischen Soldaten, die in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten die Pflanzen bis nach Nord- und Westeuropa brachten. Da fanden sie so großen Anklang, dass Karl der Große in seiner Landwirtschaftsverordnung „Capitulare de vilis“ festhielt, in seinem Reich müssten – neben anderen Pflanzen – die Weiße Zaurübe, Sellerie, Karotten, Pastinaken und Stoppelrüben angebaut werden. Bis ins Mittelalter wurde Wurzelgemüse zum zentralen Element der bäuerlichen Ernährung. Im 17. Jahrhundert, als die Niederländer („Oranier“) die orangefarbene Karotte züchteten, kamen auch Süßkartoffeln und Maniok aus Südamerika nach Europa.

Gourmet-Comeback

Im 18. und 19. Jahrhundert gab es überall Rüben – sie erhielten die Aura von „Arme-Leute-Essen“ und tatsächlich waren es Steckrüben, die weiten Teilen der deutschen Bevölkerung durch die Lebensmittelnot des Ersten Weltkrieges im Winter 1916/17 halfen. Nach dem Krieg wurde importiertes Gemüse oder auch Gemüse in Konserven immer beliebter, weshalb die alten Sorten etwas in Vergessenheit gerieten. Erst vor wenigen Jahren entdeckte die Gourmetküche alle Arten von Wurzelgemüse wieder. Und das zu Recht, denn sämtliche Sorten sind kalorienarm, nährstoffreich, ballaststoffreich, enthalten Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamine (A, C, K, B-Komplex) und sekundäre Pflanzenstoffe, die positiv auf die Gesundheit wirken. Ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig, man denke zum Beispiel an Suppen, Eintöpfe, Ofengemüse, Pürees, Rohkost, Fermentiertes, Chips oder Smoothies. Sogar in Desserts, zum Beispiel als Karottenkuchen, macht sich Wurzelgemüse ganz gut. Und wer Zero Waste mit „Stil“ leben möchte, kann bei der Zube-

Fotos: Pexels, Pixabay, Unsplash, Löwenzahn-Verlag, Victorinox

ereitung von Wurzelgemüse auch das „Nose-to-Tail“-Konzept anwenden, denn auch die Blätter von Karotten, Radieschen oder Roter Rübe kann man essen, zum Beispiel in einem Pesto oder als Chips.



Zur Familie der Wurzelgemüse gehören neben Karotten unter anderem auch (im Uhrzeigersinn von links oben) Rüben, Pastinaken, Rettich und Knollensellerie.

Was ist Wurzelgemüse?

Als **Wurzelgemüse** bezeichnet man alle Gemüsearten, bei denen der unterirdische Teil, also die Wurzel oder Wurzelknolle, gegessen wird. Typische Vertreter sind Rote Rübe, Rettich, Radieschen, Sellerie, Pastinake, Süßkartoffeln, Maniok, Yams und Schwarzwurzel. Wichtig: Botanisch betrachtet sind diese Pflanzen nicht alle miteinander verwandt, sondern gehören unterschiedlichen Pflanzenfamilien an.

Wie lagert man es richtig?

- * Kühl, dunkel und feuchtigkeitsreguliert lagern
- * Blätter entfernen, da sie Feuchtigkeit entziehen
- * Nicht waschen vor der Lagerung – Erde schützt
- * Kontrolle auf Druckstellen oder Fäulnis – faules Gemüse aussortieren
- * Nicht in Plastik lagern – besser: Papier, Jutesack oder Holzkiste

Mit dem **Julienne-Schneider** von Victorinox gelingt Schälen im Handumdrehen. Erhältlich zum Beispiel bei Manufactum um ca. € 8,-



Köstlicher Herbst

Mit den kürzer werdenden Tagen produziert unser Körper weniger Serotonin. Das lässt uns vermehrt zu herzhaften und kohlenhydratreichen Speisen greifen, denn sie können den Serotoninspiegel anheben und stimmungsaufhellend wirken. Die vermehrte Dunkelheit macht schneller müde, weshalb wir uns vermehrt auf die Suche nach Energiequellen begeben – die Lust auf nahrhafte Mahlzeiten steigt.

Evolutionär betrachtet war es sinnvoll, sich im Herbst Reserven anzulegen, um über die Zeiten mit weniger Nahrung und niedrigeren Temperaturen unbeschadet drüberzukommen. Obwohl wir heute keinen Winterschlaf mehr halten und Lebensmittel in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, sind einige Prägungen doch so tief in unserem Gehirn verankert, dass es gar nicht so einfach ist, diese loszuwerden.

Dazu kommt, dass im Herbst geerntet wird. Dadurch stehen besonders viele frische Lebensmittel zur Verfügung, vor allem Zutaten für deftige Gerichte gibt es reichlich. Man denke nur an Kürbis, Kartoffeln, Kohl oder Wurzelgemüse, die man traditionellerweise als Beilagen zu Gans oder Wild isst. Durch die Jagdsaison steht zudem wieder frisches Wildbret zur Verfügung.

SCHARF
Steakmesser aus japanischem Damaszener-Stahl gehören zur Grundausstattung jedes Fleischliebhabers. Jede Klinge besteht aus 6 Schichten Stahl. 4er-Set um ca. € 210,- über Hexclad.eu

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



Warmes Eierschwammerlmüsli

für 4 Personen

Zutaten Granola

100 g Haferflocken
50 g Cornflakes
85 g Sonnenblumenkerne
75 g Kürbiskerne
35 g Sesam
35 g Leinsamen
50 g Walnüsse
45 g Olivenöl
30 g Honig
5 g Salz

Zutaten Eierschwammerl

300 g Eierschwammerl
50 g Butter
2 Champignons
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
frische Petersilie
600 ml frische Milch
50 ml Obers
Kümmel, Salz, Muskatnuss,
frischer weißer Pfeffer

Zubereitung:

Für das Granola alle Zutaten mischen, auf Backpapier geben und bei 160 °C für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Milch und Obers erwärmen und mit gemahlenem Kümmel, Muskatnuss, Salz und weißem Pfeffer abschmecken. In eine Isi-Flasche füllen und eine Kapsel eindrehen. Gut schütteln und bei 70 °C im Backrohr oder Wasserbad warm stellen. Die geputzten Eierschwammerl in mundgerechte Stücke schneiden. Die fein gehackten Schalotten und Knoblauch in 50 g Butter anschwitzen, Pilze hinzugeben und leicht bräunen. Mit Petersilie abschmecken. Zwei Champignons sauber putzen und mit einem Gemüsehobel in feine Blätter schneiden.

Das Granola aus dem Rohr nehmen, etwas abkühlen lassen und dann in Stücke brechen. Etwas Milch-Obers-Mix aus der Isi-Flasche in eine Schüssel füllen, dazu Granola-Stücke, Pilzragout und etwas gehobelten Champignon als Dekoration geben.

ERKANNT
Cornelia Gutjahrs Werk „Pilze bestimmen“ aus der Reihe Land & Werken des HEEL-Verlags ist ein unerlässlicher Begleiter für alle, die sich selbst auf die Jagd begeben möchten. Um ca. € 18,- im Buchhandel



GESCHÜTZT
Die Schürze Dilo aus reiner Baumwolle von home & you ist so schick, dass sie fast schon als Kleid durchgehen könnte. Erhältlich um ca. € 10,- über home24.at



Pilzlasagne

Zutaten für 4 Personen

1 kg frische Pilze
 50 g Butter
 3 Zehen Knoblauch
 1 Zwiebel
 2 Zweige Rosmarin
 300 g Lasagneblätter
 1,5 l Vollmilch
 300 g Butter
 130 g Mehl
 Muskatnuss, frischer schwarzer Pfeffer
 2 TL Salz
 1 Zitrone
 200 g geriebener Parmesankäse

Zubereitung:

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Rosmarin abzupfen. In etwas Butter Pilze mit Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin anbraten, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Braten, bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.

Für die Béchamelsonsoße Butter schmelzen, Mehl einrühren und unter Rühren die Milch hinzufügen. Aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lasagne im Wechsel in eine feuerfeste Form schichten: Lasagneblätter, Soße und Pilzmischung. Mit Lasagneblatt, Soße und Parmesan abschließen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.



SERVIERT

Die tiefen Teller aus der Clover Green Collection von Pip Studio geben jedem Salat den passenden Rahmen. Erhältlich um ca. € 15,- über pipstudio.com



Pancake à l'orange

für 4 Personen

Zutaten Pancakes

70 g Mehl
 2 g Backpulver
 1 Prise Vanille
 50 g Buttermilch
 150 g Frischei oder 3 große Eier
 45 g Zucker
 2 g Salz

Zutaten Orangen-Mascarpone-Creme

100 g Joghurt
 50 g Mascarpone
 100 g geschlagenes Obers
 1cl Orangenlikör
 20 g Zucker
 Abrieb von 1 Bio-Orange

Zutaten Orangensoße

5 Bio-Orangen
 4 EL Zucker
 2 EL Orangenlikör
 40 g kalte Butter



Zubereitung Pancakes:

Eier trennen und das Eiklar mit Zucker und Salz zu einem festen Schnee schlagen. Mehl mit Backpulver und Vanille in die Buttermilch sieben, von Hand mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Nun ca. 1/3 vom Schnee unterrühren, den zweiten Teil mit einer Teigkarte unterheben. Die fertige Masse in einen Dressierbeutel füllen und in der Pfanne mit etwas Butter kleine Pancakes dressieren. Bei zugedeckter Pfanne und geringer Hitze für ca. 2 Minuten braten.

Zubereitung Orangen-Mascarpone-Creme:

Alle Zutaten bis auf das Obers verrühren, dann das Schlagobers vorsichtig unterheben.

Zubereitung Orangensoße:

Orangen filetieren, den überschüssigen Saft mit Zucker und Orangenlikör aufkochen und etwas reduzieren. Mit der kalten Butter unter ständigem Rühren binden.

Auf einem Teller etwas Orangensoße als Spiegel anrichten. Darauf die Pancakes mit einem Klecks Orangenmascarpone dazwischen drapieren. Nach Belieben mit Minze dekorieren.

SPEISENBEGLEITER

Die akkubetriebenen, leichten und schicken Mini-Espressomaschinen von Handpresso liefern immer und überall auf Knopfdruck herrlichen Espresso. Funktioniert mit Kapseln und mit gemahlenem Kaffee! Um ca. € 120,- über handpresso.com

Aufgebrüht
Die Nespresso *Pixie* von Delonghi ist hübsch anzusehen und platzsparend, macht aber Kapselkaffee wie eine große! Um ca. € 160,- im Handel



Aufgetischt

Dunkle, kräftige Töne mit Anklängen aus Edelmetall sind die Komposition, die aus jedem Tisch eine Tafel macht und für den festlichen Rahmen sorgt.



Serviert
Das Teeservice *Englisch Antik* besteht aus einer edlen Kanne, goldenen Löffelchen, Tassen und Untertassen für 6 Personen. Um ca. € 160,- über shop-teekanne.com

WEINTIPP
Wer Lust auf sprudelndes Anstoßen ganz ohne Alkohol hat, sollte zum *Mionetto 0,0* greifen. Schmeckt fast wie das Original! Erhältlich um ca. € 8,- im Supermarkt.



Aufbewahrt
Das Designer-Aufbewahrungsglas *PUMO* von Kartell gibt so ziemlich allem eine hübsche Heimat, etwa Keksen. Um ca. € 135,- über connox.at



Gemixt
Mit dem Standmixer *K400* von Kitchen Aid gelingen Smoothies, Cremesuppen und Co. im Handumdrehen. Spülmaschinenfest! Erhältlich um ca. € 300,- über mediamarkt.at



Abgelegt
Die elegante Schale lässt sich vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Kerzenständer oder auch als hübsches Keksdisplay. Um ca. € 55,- über pipstudio.com



Glamourös
Die Kerzenständer *Imarti* sind 30 cm hoch, aus irisierendem Glas und ein wahrer Hingucker. 2er-Set um ca. € 50,- über beliani.at



Elegant
Le Creuset stellt mit *Nuit* einen neuen Blauton vor, der von den Geheimnissen der Nacht inspiriert ist. Auflaufform ab € 45,- über lecreuset.at



Heiß
Kann ein Wasserkocher schöner sein? *Emma* von Stelton in Dunkelblau ist aus Edelstahl und mit einem Griff aus Buchenholz versehen. Um ca. € 145,- über breuning.at



Golden
Wer nicht mit dem goldenen Löffel im Mund geboren ist, kauft ihn sich. Zum Beispiel bei IKEA um ca. € 30,- im 24-teiligen Set *Förnuft*



Handgemacht
Die wunderschönen, handgefertigten Teller *Tokio* machen auch optisch Suppe super. Um ca. € 55,- über home24.at

Fotos: pipstudio, Le Creuset, Delonghi, Stelton, Küchenaid, Beliani, IDEA, shop-teekanne, Kartell, home24

Unser Tanz aus der Reihe.

Zipfer. Unser Bier.



Nicht Tier, nicht Pflanze

Pilze sind so besonders, dass sie im Stammbaum des Lebens einen ganz eigenen Ast einnehmen.

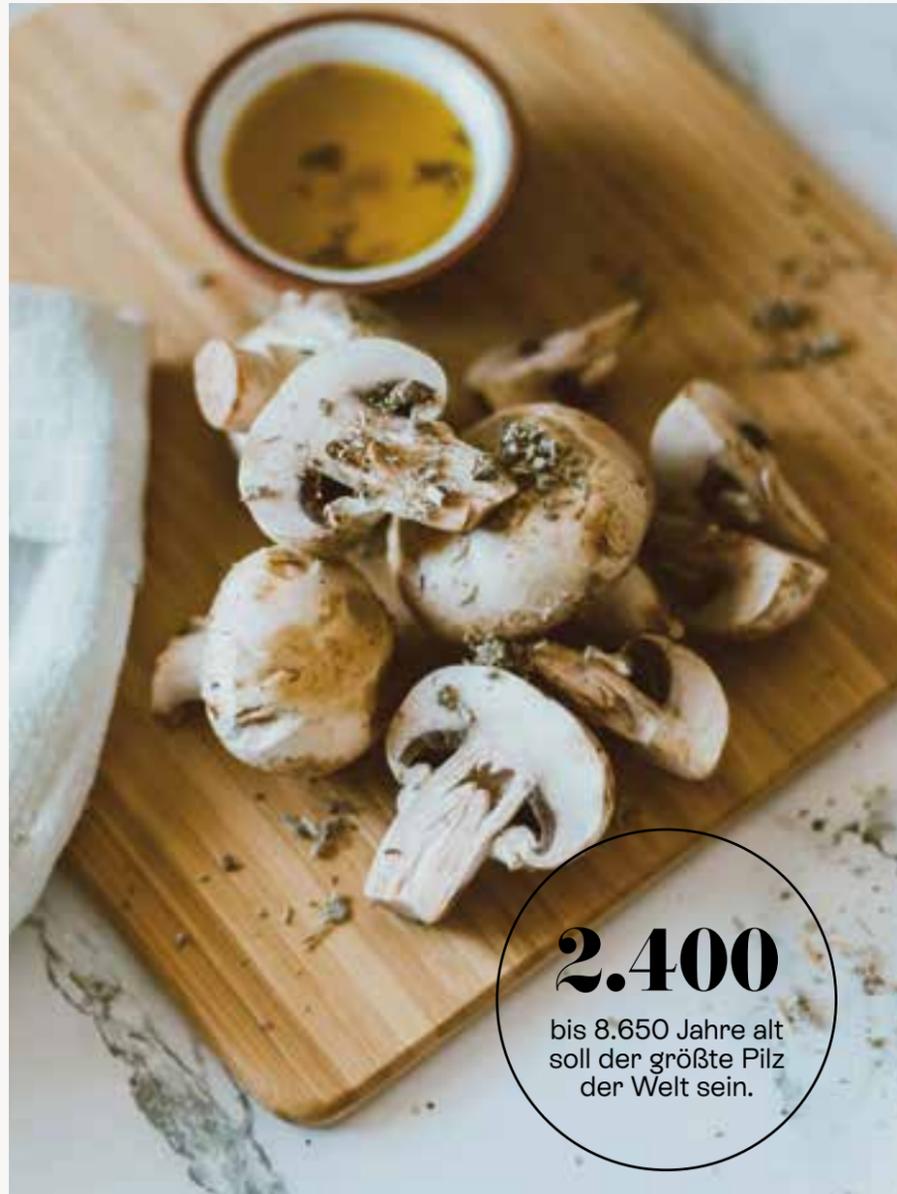
Doch sie sind nicht nur botanisch faszinierend, sondern auch in der Küche eine Bereicherung.

Unglaubliches Lebewesen

Eierschwammerl, Champignons, Trüffel – vom Gefühl her würde wohl jeder die Köstlichkeiten aus dem Wald eher ins Reich der Pflanzen, in weitestem Sinne sogar gedanklich zum Gemüse verfrachten. Tatsächlich sind sie das eben nicht. Pilze sind weder Pflanzen noch Tiere, sondern ziemlich einzigartige und komplexe Lebewesen. Anders als Pflanzen ernähren sie sich nämlich nicht durch Photosynthese, sondern gewinnen ihre Nährstoffe durch Zersetzung von organischen Substanzen. Und obwohl sie doch wie Pflanzen wachsen, haben sie Zellen wie Insekten. Wir sehen nur den Fruchtkörper, also den kleinsten Teil des Systems. Der eigentliche Pilz besteht aus dem Myzel, einem unterirdischen Geflecht. Das kann riesige Flächen durchziehen, wie ein Hallimasch in Oregon eindrucksvoll zeigt. Bei ihm handelt es sich um das größte Lebewesen der Welt, denn es nimmt eine Fläche von neun Quadratkilometern ein! Zudem kann das Myzel jahrzehntelang überleben und sogar mit anderen Pflanzen kommunizieren.

Und als ob das noch nicht spannend genug wäre, gibt es außerdem Pilze, die als „Umweltretter“ gelten, weil sie beispielsweise CO₂ effizienter binden als Pflanzen oder Gifte wie Öl, Pestizide und Plastik zersetzen können. Man-

Kein anderes Reich ist biologisch so unerforscht und geheimnisvoll wie jenes der Pilze. Es gibt weltweit über 2 Millionen Pilzarten, doch nur etwa **150.000** sind beschrieben.



2.400

bis 8.650 Jahre alt soll der größte Pilz der Welt sein.

Die beliebtesten Pilze in der heimischen Küche sind (von oben nach unten) Eierschwammerl, Steinpilze und Champignons.

che psychoaktiven Substanzen helfen bei Depressionen, Trauma und Angststörungen, Pilze sind die Basis von revolutionären Medikamenten – man denke an Penicillin – und nicht zuletzt auch in der Küche Superstars. Sie sind eine der wenigen natürlichen Quellen für den Geschmack von Umami, das heißt, sie geben Gerichten Tiefe und Würze.

Schwammerl suchen

Zu den beliebtesten Pilzen in der österreichischen Küche zählen Eierschwammerl, Champignons und Steinpilze. Sie haben im Herbst ihre Hochsaison und sind vor allem nach regenreichen Tagen mit eher milden Temperaturen zu finden. Am besten frühmorgens losziehen und Ausschau nach den Lieblingsplätzen der Schwammerl halten. Steinpilze findet man zum Beispiel oft in der Nähe von Fichten oder Eichen, während Eierschwammerl oft bei Buchen oder Kiefern wachsen. Der Parasol, erkennbar an seinem großen „Hut“, bevorzugt Wiesen. Nehmen Sie ausschließlich Pilze mit, die Sie eindeutig identifizieren können, und schneiden Sie diese vorsichtig ab, um dem Myzel nicht zu schaden. Lassen Sie kleine oder ältere Pilze stehen – die Natur braucht diese. Am besten, Sie verwenden einen Korb statt eines Plastiksackerls oder -behälters. So schwitzen die Schwammerl weniger und bleiben länger frisch.

Wer Lust hat, ungewöhnlichere Pilze zu entdecken, kann sich dank spezieller Sets mittlerweile selbst als Pilzzüchter probieren. Oft handelt es sich dabei um Boxen (z. B. von pilzmaennchen.de), die man nur an einem geeigneten Ort aufstellen und gießen muss. Die Vorteile der eigenen Zucht liegen auf der Hand: Man kann gefahrlos auch ungewöhnlichere Sorten entdecken, hat relativ kostengünstig immer frischen Nachschub und weiß ganz genau, wo die Pilze gewachsen sind. Auch lange Transportwege fallen weg.



5 Pilze mit Mehrwert

- | | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 1. Reishi
<i>(Ganoderma lucidum)</i>
* Stressabbau
* verbessert die Schlafqualität
* stärkt das Immunsystem
* adaptogen (hilft dem Körper, besser mit Stress umzugehen) | 2. Cordyceps
<i>(Cordyceps sinensis)</i>
* steigert Energie und Ausdauer
* unterstützt Lunge und Atmung
* wirkt leistungssteigernd beim Sport
* fördert Vitalität | 3. Shiitake
<i>(Lentinula edodes)</i>
* stärkt das Immunsystem
* senkt Cholesterin
* unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit
* wirkt antibakteriell und antiviral | 4. Maitake
<i>(Grifola frondosa)</i>
* reguliert Blutzucker
* unterstützt das Gewichtsmanagement
* wirkt immunmodulierend
* wirkt antitumoral (in Studien) | 5. Chaga
<i>(Inonotus obliquus)</i>
* wirkt sehr stark antioxidativ
* entzündungshemmend
* fördert den Zellschutz
* unterstützt die Hautgesundheit |
|---|---|---|--|--|

Fotos: Pexels, Pixabay

Wir in der Gruppe

Der Mensch ist nicht dazu gemacht, allein durchs Leben zu gehen. Er ist biologisch und emotional betrachtet ein „Herdentier“, dessen natürlicher Lebensraum die Gruppe ist.



Fotos: Pexels, Shutterstock

20
bis
50

Personen umfassten die Jagd- und Sammelgruppen der Frühmenschen.

Wir schreiben ungefähr das Jahr 200.000 v. Christus. Große Teile Nordamerikas und Asiens sind von mächtigen Eisschilden bedeckt. Das Ökosystem neigt zu einer gewissen Gigantomanie: Riesige Tiere wie Mammuts, Wollnashörner, Riesenhirsche und Höhlenbären bevölkern die Erde. Relativ unbemerkt davon vollzieht sich innerhalb der Primaten in Afrika ein Wandel, aus dem der Homo sapiens hervorgeht; zeitgleich existieren Neandertaler in Europa und Denisova-Menschen in Asien. Was sie gemeinsam haben: Sie leben in kleinen nomadischen Gruppen von 20 bis 50 Personen, denn nur so ist ihr Fortbestand gesichert. ►

Das gemeinsame Auftreten bot einen gewissen Schutz vor Raubtieren, außerdem gestaltete sich durch Jagd in der Gruppe die Nahrungsbeschaffung einfacher und das Leben durch Arbeitsteilung effizienter. In der Urgeschichte war Isolation oft tödlich, daher ist der Wunsch nach Zugehörigkeit tief im Gehirn verankert.

Wichtig bis heute

Fast forward zum „Homo smartphonicus“: Natürlich müssen wir uns heute nicht mehr zusammenrotten, um im Supermarkt gemeinsam auf die Jagd nach Nahrungsmitteln zu gehen oder um uns vor bösen Bossen zu schützen. Es würde uns aber guttun. Denn Teil einer Gruppe zu sein, senkt den Spiegel von Stresshormonen wie Cortisol, was sich langfristig positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Weiters stärken Anerkennung und Bestätigung innerhalb einer Gruppe das Selbstvertrauen. Gemeinsame Werte und Regeln geben Halt in einer komplexen Welt, zudem geben sie klare Rollen und Normen vor, was Entscheidungsprozesse erleichtert und uns mental entlastet.

Aus der Forschung weiß man, dass soziale Isolation das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Demenz erhöht; fühlen wir uns zugehörig und haben starke soziale Bindungen, ist ein langes, gesundes Leben sehr wahrscheinlich. Und sind die Zeiten einmal schwierig, spendet schon allein das Gefühl der Zugehörigkeit Trost und Stabilität. Teil einer Gruppe zu sein, ist also kein „Nice-to-have“, sondern eine biologische und psychologische Notwendigkeit. Es beeinflusst, wie sicher wir uns fühlen, wie gut wir lernen, wie wir mit Stress umgehen, wie gesund wir bleiben und sogar, wie lange wir leben.

Gruppe gesucht!

Eigentlich mögen Sie aber Gruppen gar nicht so gerne? Dann könnte es sein, dass Sie einfach noch nicht jene Ansammlung von Menschen gefunden haben, mit denen Sie gemeinsame Ziele, Absichten, Werte und Normen teilen. Doch das ist kein Grund zur Sorge, denn auch die eigene Familie ist im Grunde eine Gruppe – also allein aus der Zugehörigkeit zu ihr können Sie viele positive Effekte ziehen. Selbiges gilt für den Freundeskreis.

Es lohnt sich aber auch, Ausschau nach weiteren Gruppen zu halten, ganz nach dem Motto: „Je mehr, desto besser!“ So könnten Sie vielleicht in einen Sportverein eintreten, sich zu einer Walkingrunde zusammenfinden, einem Verein beitreten, der sich einem bestimmten Hobby widmet, einer Nach-

barschaftsinitiative, Hausgemeinschaft oder Elterngruppe beitreten, zu einem Back- oder Kochclub gehen, an Lesezirkeln oder Handarbeitstreffen teilnehmen, Mitglied eines Chors, einer Band oder politischen Gruppe werden.

Es gibt keine Gruppe in Ihrer Umgebung, die Ihren Interessen entspricht? Gründen Sie einfach selbst eine! Überlegen Sie sich, was Ihnen Spaß macht und wie Sie Ihre Gruppe am besten organisieren möchten: online, Live-Treffen, hybrid, als Verein strukturiert? Dank moderner Technologien ist es so leicht wie nie, mit Menschen in Kontakt zu treten.

Gruppe gefunden!

Zwar sind Gruppen wichtig und gesund, aber über ein paar spannende Effekte sollte man sich dennoch im Klaren sein:

- * So neigen Menschen dazu, bekannte oder einfache Aufgaben noch besser zu erledigen, wenn andere dabei zusehen – und schwierige Aufgaben schlechter, in der Psychologie bekannt unter > **Social Facilitation**
- * Je mehr Menschen Zeugen einer Notlage sind, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass jemand hilft, weil jeder hofft, dass ein anderer etwas unternimmt, zum Beispiel bei einem Unfall. > **Bystander-Effekt**
- * Sind Gruppen sehr homogen oder harmoniesuchend, hat kritisches Denken kaum eine Chance. > **Groupthink**
- * Menschen neigen dazu, ihre Meinung der Mehrheit anzupassen, auch wenn diese offensichtlich falsch liegt, zum Beispiel bei einer Abstimmung. > **Konformitätseffekt**
- * In großen Gruppen kann die eigene Identität in den Hintergrund treten, Hemmschwellen sinken, Verhalten wird extremer. Man denke nur an Stadionbesuche oder Demos. > **Deindividuation**
- * Einige Mitglieder bringen weniger Einsatz, wenn der Beitrag des Einzelnen schwer messbar ist – die Verantwortung verteilt sich. > **Social Loafing**
- * Wir bewerten die eigene Gruppe automatisch positiver und neigen zu Vorurteilen gegenüber Außenstehenden. > **Ingroup-/Outgroup-Dynamik**

Erfolgreiche Gruppen ...

- ... kommunizieren offen, klar und wertschätzend
- ... legen gemeinsame Ziele fest und überprüfen die Erreichung regelmäßig
- ... sind geprägt von Vertrauen, Transparenz, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit
- ... haben funktionierendes Konfliktmanagement, bei dem Probleme angesprochen werden
- ... erkennen Einzelbeiträge an und feiern Erfolge
- ... passen ihre Strukturen an, wenn sich Umstände ändern

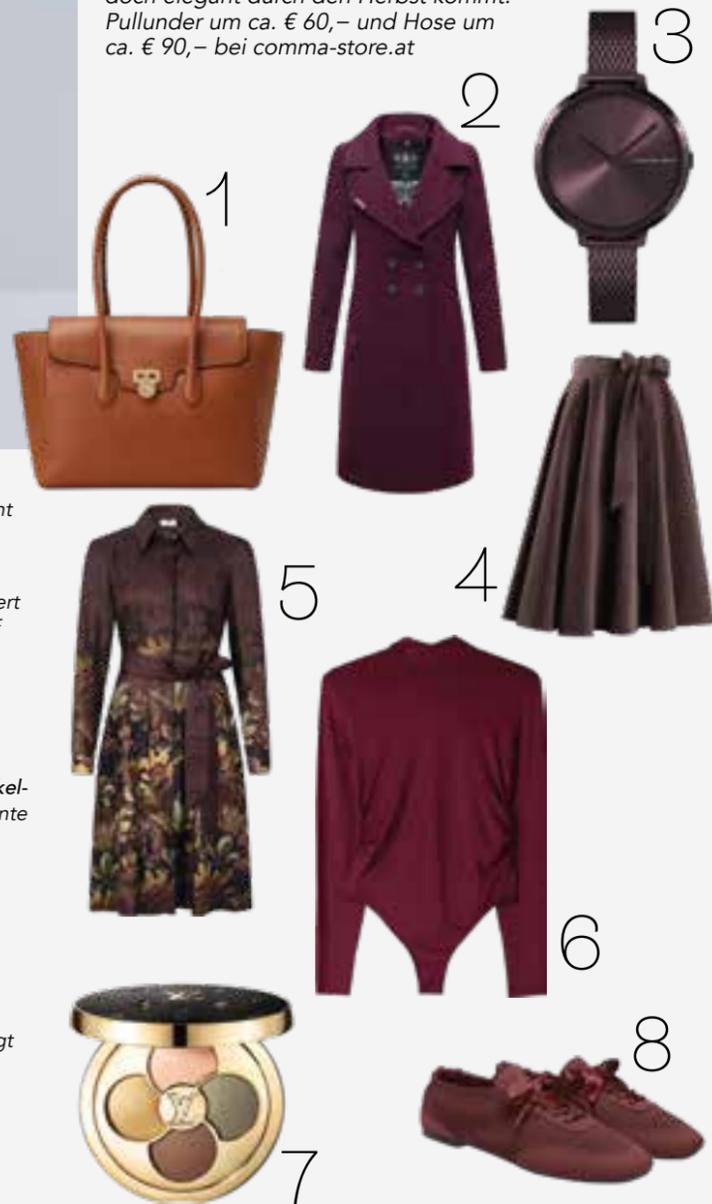
SPARKASSE
Oberösterreich

Immer nahe dran.
Wir glauben an
die Region und die
Menschen, die dort leben.
#glaubandich



Herbstzeitlose

Großes Bild: comma zeigt vor, wie man warm, lässig und doch elegant durch den Herbst kommt. Pullunder um ca. € 60,- und Hose um ca. € 90,- bei comma-store.at



1_Der wunderschöne Shopper von Lauren Ralph Lauren ist elegant und zeitlos, das Innenleben ist praktisch unterteilt. Um ca. € 350,- über breuninger.com

2_Der klassische Mantel von Navahoo ist besonders warm gefüttert und maschinenwaschbar bis 30 Grad – unser liebster Begleiter auf langen Herbstspaziergängen! Um ca. € 120,- über zalando.at

3_Nie wieder zu spät für die Massage! Die wunderschöne Uhr Rosalux in Burgundy von Lilienthal Berlin setzt ein stylisches Statement. Um ca. € 100,- über lilienthal.berlin

4_Die Feiertage waren üppig? Kein Problem! Die bequemen Wickelröcke von Magdalena Leitner schmeicheln auf allen Ebenen. Variante Cord in Dunkelbraun um ca. € 200,- über magdalenaleitner.com

5_The Gundog Affair präsentiert mit dem Hemdblusenkleid im herbstlichen All-over-Print ein seidenes Kunstwerk. Erhältlich um ca. € 500,- über thegundogaffair.com

6_Egal ob zur Hose oder zum Rock – der weinrote Shirtbody von Bershka sorgt für eine gute Figur. Um ca. € 16,- über aboutyou.at

7_Die erste Make-up-Kollektion aus dem Hause Louis Vuitton sorgt für Aufsehen, ist doch jedes Teil ein Designerstück. Lidschattenpalette „Force of Nature“ um ca. € 250,- über louisvuitton.com

8_Das Internet ist verrückt nach dem Sneakers Cristina von Vivaia. Kein Wunder, sind sie doch bequem und erinnern so schön an Ballettschuhe. Um ca. € 170,- über vivaia.com

Fotos: comma, Zalando, Lilienthal Berlin, The Gundog Affair, about you, Magdalena Leitner, Louis Vuitton, Vivaia, Breuninger

Dieser Herbst ist geprägt von kräftigen Nuancen, eine Hauptrolle spielen Brauntöne und Burgunder. Mit hochwertigen Materialien kombiniert, entstehen elegante Looks.

Großes Bild: Anzugjacken aus Cord sind perfekt für die Übergangszeit und, wenn es dann etwas kälter wird, eine ideale zusätzliche Schicht für den Layer-Look. Erhältlich zum Beispiel bei Dressmann in schönem Schokoladenbraun um ca. € 120,- über dressmann.com



Fotos: The Gundog Affair, Fossil, Mr Marvus, H&M, Vivobarefoot, Luxum Beauty, Dreimaster, and other stories, Dalle

1_Die machen alles mit: Heavy Classics Reserves in dunklem Burgunder von Mr Marvis im lockeren Tapered-Schnitt. Um ca. € 140,-

2_So bequem! Bei den Barfußschuhen von Vivobarefoot drückt nichts, sie halten warm und unterstützen den natürlichen Gang. Modell Gobi IV um ca. € 150,- über vivobarefoot.com

3_Der Herrenduft Vanhera von Laboratorio Olfattivo ist eine betörende Mischung aus holzig-würzigen Noten mit einem Anklang von Tabak. Perfekt für die kalte Jahreszeit! Um ca. € 90,- (100 ml EdP) im Fachhandel

4_Mit einem angenehm weichen, langärmeligen Poloshirt macht man immer eine gute Figur. Es ist auch dünn genug, um unter einem Sakko getragen zu werden. Um ca. € 50,- bei H&M

5_Weil schlicht nie aus der Mode kommt, ist der klassische, gerade geschnittene Mantel von DreiMaster aus Filz ein gutes Investment. Erhältlich um ca. € 150,- über zalando.at

6_Die robuste Weste Brisbane Moss „Montana“, gefertigt aus widerstandsfähigem Feincord, sorgt für den Gentleman-Look. Um ca. € 160,- über thegundogaffair.com

7_Im Winter will man eben alles andere als einen kühlen Kopf bewahren. Geheimwaffe: Beanie aus Wollmischung. Erhältlich um ca. 40,- über stories.com

8_Nicht vergessen: Die Winterzeit kommt. Dann den Chronografen „Townsmen“ eine Stunde zurückdrehen! Um ca. € 170,-, fossil.com

Powerful Pilates



Aktuell ist die Bewegungslehre in aller Munde. Und das, obwohl es sich bei ihr keineswegs um etwas Neues handelt, sondern um ein Prinzip, das seit über 140 Jahren weiterentwickelt wird.

Wir schreiben den 9. Dezember 1883. In Kalkutta findet die Weltausstellung statt. In der kanadischen Provinz New Brunswick führt man die Eastern Standard Time ein. Und im deutschen Mönchengladbach kommt Joseph Hubert Pilates zur Welt. Dass der asthmatische, rachitische und mit Rheuma geschlagene Junge eine Bewegungslehre gründen würde, die noch 60 Jahre nach seinem Tod mehr als 12 Millionen Menschen weltweit praktizieren, hätte wohl zu diesem Zeitpunkt noch niemand gedacht. Dabei war ihm die Liebe zur Bewegung in die Wiege gelegt, denn schon sein Vater Friedrich war ein begeisterter und recht erfolgreicher Turner. Seine Bewegungsfreude nutzte der kleine Joe schon früh, um seinen Körper gezielt zu kräftigen. Turnen, Gymnastik, Bodybuilding und Skifahren standen ebenso auf seinem Trainingsplan wie die Beschäftigung mit Yoga und Zen-Meditation.

Derart ambitioniert wurde ihm Mönchengladbach schnell zu klein. Mit 30 ging er daher nach England, um sich dort als professioneller Boxer und Selbstverteidigungstrainer in Polizeischulen zu verdingen. Als er zu Beginn des Ersten Weltkriegs interniert wurde, widmete er sich mit neuer Intensität seiner Idee vom ganzheitlichen Trainingskonzept, das er „Contrology“ nannte. In diesem Namen schwingt schon mit,

was zu den Grundprinzipien von Pilates zählt: die kontrollierte, bewusste Bewegung und Aktivierung.

Einmal um die Welt

Sein Konzept im Gepäck, wanderte Pilates 1926 nach New York aus. Schon auf der Überfahrt machte er eine schicksalhafte Begegnung. Denn mit an Bord war die Krankenschwester Clara Zeuner. Nicht nur verliebte sich Pilates in sie und heiratete sie später – sie wurde auch eine wichtige Impulsgeberin für die Weiterentwicklung von „Contrology“. Gemeinsam eröffneten die beiden ein Studio in jenem Gebäude, in dem auch der Corps des New York City Ballet trainierte. Es dauerte nicht lang, bis neben den Tänzern auch bekannte Schauspieler und andere Promis den Weg ins Studio an der Eighth Avenue fanden. Lauren Bacall, Katharine Hepburn und George Balanchine wurden zu begeisterten Schülern von Pilates.

Der Hype breitete sich schnell über ganz Amerika aus. Selbst nach Pilates' Tod im Jahr 1967 ging er weiter. Ehemalige Schüler entwickelten die Methode weiter und lehrten sie. In den 1980ern unterrichteten erste Trainer in Großbritannien, in Deutschland und in der Schweiz, in den 1990ern war die Community bereits stark. Erneuten Zulauf erhielt sie, als auch Gwyneth Paltrow, Madonna und andere Hollywood-Ikonen auf die Bewegungslehre schworen. A star was born! ►

Gesundheitliche Effekte

- * Stärkt die tiefliegende Rumpfmuskulatur („Core“)
- * Unterstützt die Ausrichtung der Wirbelsäule
 - * Führt zu besserer Körperhaltung
 - * Fördert Beweglichkeit und Koordination
- * Reduziert stressbedingte Spannungen * Kann Schmerzen lindern
- * Schärft das Körperbewusstsein * Verbessert Balance und Wohlbefinden
- * Lindert Angst- und Depressionssymptome * Wirkt positiv auf die Psyche

10-Minuten-Programm

1. Zwerchfellatmung – 2 Minuten

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, eine Hand auf die Brust, eine auf den Bauch

Ausführung: Tief durch die Nase einatmen, spüren, wie sich der Bauch hebt (Brust bleibt ruhig). Durch den Mund ausatmen, dabei den Bauchnabel sanft Richtung Wirbelsäule ziehen

Tipp: Fokus auf langsames, kontrolliertes Atmen – ca. 6–8 Atemzüge pro Minute

2. Beckenbodenaktivierung in Rückenlage – 2 Minuten

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme seitlich

Ausführung: Einatmen und beim Ausatmen den Beckenboden sanft nach innen/oben „anspannen“ (wie beim Zurückhalten von Urin oder Gas). Für 3–5 Sekunden halten, dabei weiteratmen, dann lösen

Dauer: 10–12 Wiederholungen in Kombination mit ruhiger Atmung

3. Unterarmstütz (Plank auf den Ellenbogen) – 2 Minuten

Ausgangsposition: Bauchlage, dann auf Unterarme und Zehen stützen

Ausführung: Körper bildet eine Linie – kein Hohlkreuz! Bauch sanft zur Wirbelsäule ziehen, Beckenboden leicht aktivieren

Dauer: 3 x 20 Sekunden halten mit kurzen Pausen

4. Käfer (Dead Bug) – 2 Minuten

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme nach oben, Beine im 90°-Winkel

Ausführung: Rechten Arm und linkes Bein gleichzeitig langsam Richtung Boden senken. Wieder zur Mitte, dann Seite wechseln. Core bleibt stabil, kein Hohlkreuz!
Wiederholung: 10 pro Seite (langsam!)

5. Formstütz (diagonaler Plank) – 2 Minuten

Ausgangsposition: Unterarmstütz mit gestrecktem Körper

Ausführung: Rechtes Bein anheben – 10 Sekunden halten, linkes Bein anheben – 10 Sekunden halten
Danach abwechselnd 4 x pro Seite

Variante: Auch mit Knien am Boden möglich

Wichtig:

Auf kontrollierte Bewegung achten, sanfte Muskelaktivierung, ruhige Atmung. Kein Schwung – Fokus auf Tiefenspannung!

Wie funktioniert Pilates?

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die durch kontrollierte, präzise Bewegungen und bewusste Atmung vor allem die tiefliegende Rumpfmuskulatur stärkt. Ziel ist es, Haltung, Beweglichkeit, Körperkontrolle und Stabilität zu verbessern. Für Pilates an sich ist neben einer Yogamatte im Prinzip kein Equipment erforderlich.

Was ist Reformer-Pilates?

Reformer-Pilates ist eine Variante der Pilates-Methode, bei der auf einem speziellen Gerät – dem Reformer – trainiert wird. Der Reformer besteht aus einer beweglichen Plattform mit Federn, Seilzügen und einer Fußstange. Er ermöglicht über 500 Übungen zur Stärkung von Tiefenmuskulatur, Haltung, Beweglichkeit und Koordination – individuell anpassbar durch variablen Widerstand.



Fotos: Pexels, Freepik



Oberösterreich. (Er)lebenswert echt.

Ein Herbsturlaub in Oberösterreich ist ein bisschen wie eine Reise zu sich selbst. Zwischen Bergen und Seen, inmitten von Abenteuerplätzen und Erholungsräumen – es gibt immer etwas zu entdecken.

Und zwar immer das Echte. Kunst, Kultur, Kulinarik – hier ist nichts aufgesetzt oder inszeniert. Gespickt mit vielen Genussmomenten.

Was Oberösterreich so besonders macht, ist die **abwechslungsreiche Landschaft**. Kaum ein anderes Land bietet in dieser Kompaktheit so viele unterschiedliche Naturräume: von den Bergen und Seen im Salzkammergut über das fruchtbare Alpenvorland, die Donau-Auen und die Wildnis des Nationalparks Kalkalpen bis zur Granithügelwelt des Mühlviertels im Norden. Eine erfrischend lebendige Stadt Linz und urbane Schätze wie Steyr, Schärching, Wels oder Bad Ischl überraschen immer wieder aufs Neue.

Oberösterreich erfüllt die Sehnsucht nach **Naturerlebnissen**, ob beim Aktivsein oder Entspannen. Für schrittfeste Naturfreund:innen interessant sind die rund 20 Pilgerwege und spirituellen **Wanderwege** – vom Granitpilgern-Wanderweg im Mühlviertel, dem Benediktweg von Kloster zu Kloster, dem Sebaldusweg im Ennstal bis hin zum Salzkammergut BergeSeenTrail mit 20 Etappen. Die Naturlandschaften Oberösterreichs sind aber auch bei **Genuss-Radfahrer:innen und Mountainbiker:innen** begehrt: ob gemütlich am flachen Donauradweg, beim Mountainbiken auf der legendären Dachsteinrunde oder mit dem Rennrad im Voralpengebiet.

Innere Ruhe verspricht ein **Wohlfühlurlaub** in Oberösterreich. Heilsame Bodenschätze wie Sole, Jod oder Schwefel sind die Basis für wohltuende Anwendungen. Gekoppelt mit dem Wissen um alte Traditionen der Naturheilkunde und neueste medizinische Entwicklungen. Und hervorragend umgesetzt in den EurothermenResorts Bad Schallerbach, Bad Ischl und Bad Hall.



Online bestens informiert

Der Online-Reiseführer *Upperguide* ist unverzichtbarer Begleiter bei Ausflügen und Urlauben in Oberösterreich. Was tut sich in der Umgebung? Welche Veranstaltungen sind angesagt und was gibt es Sehenswertes? Wo gibt's die typisch oberösterreichische Kulinarik? Wohin sollte man shoppen gehen? Reinschauen und sich überraschen lassen! Mehr Infos und Urlaubsangebote gibt es auch auf: www.oberoesterreich.at

Fotos: OberoesterreichTourismusGmbH_RobertMaybach, Max Mauthner

Auszeit in Bad Hall

#badhall

#bergethermestadt

Der Kraftplatz im Süden Oberösterreichs, wo Salz in den Augen nicht brennt, sondern heilt.

Wenn die Tage kürzer werden und die Kälte Einzug hält, beginnt in Bad Hall die vielleicht schönste Zeit des Jahres. Wer hier ankommt, spürt sofort, wie gut es tut, loszulassen, Wärme zu tanken und Körper und Seele in Einklang zu bringen – eine Auszeit, die lange nachklingt.

Quelle der Entspannung

Im Zentrum der Erholung steht die Therme Mediterrana. In südländischem Ambiente gleitet man ins warme Thermalwasser und spürt, wie sich eine sanfte Welle der Entspannung im ganzen Körper ausbreitet. Bad Hall liegt sprichwörtlich an der Quelle des Wohlfühls: Aus elf Jodquellen sprudelt Wasser, dessen Wirkung seit Jahrhunderten geschätzt wird. Die kostbare Jodsole stärkt Herz, Kreislauf und Immunsystem und schenkt auch den Augen wohltuende Regeneration – ein wahres Geschenk aus den Tiefen der Erde.

Achtsam durch die Jahreszeiten

Der 35 Hektar große Kurpark lädt dazu ein, den Rhythmus der Natur bewusst zu erleben. Im Herbst hüllt ein buntes Blätterdach den Park in eine Atmosphäre wohltuender Ruhe, während die Gradiergrotte – ein einzigartiges Freiluftinhalatorium – bis zu den ersten frostigen Tagen mit salzhaltiger, nach Weißdorn duftender Luft zum tiefen Durchatmen einlädt. Wer Bewegung mit innerer Balance verbinden möchte, entdeckt auf dem 1,8 Kilometer langen Yolatespfad zehn Stationen für sanfte Atem-, Dehn- und Körperübungen. Auch Golfbegeisterte finden ihre Mitte: Der nahe gelegene Golfclub Herzog Tassilo bietet auf seinem 18-Loch-Platz sportliche Herausforderung und entspannte Ausblicke zugleich. Und wenn der Winter die Landschaft in Stille hüllt, schöpft man bei ausgedehnten Spaziergängen neue Kraft.

Genuss mit allen Sinnen

Zu einer gelungenen Auszeit gehört auch der Genuss – denn: „Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen.“ Zwischen gemütlichen Gasthöfen, Most- und Weinheurigen sowie ausgezeichneten Restaurants findet sich kulinarische Vielfalt für jeden Geschmack. Mit dem Weingut Rogl hat die Region ihren ersten Winzer, der feine Tropfen ins Glas bringt. Und im Bad Haller Kräuterhof warten Öle, Sirupe und Hydrolate aus heimischen Kräutern – kleine Kostbarkeiten, die den Urlaubsgeschmack auch nach Hause tragen.

Kultur, die bewegt

Kunst und Kultur sind in Bad Hall fest verankert. Das ganze Jahr hindurch wird hier ein buntes Wochenprogramm geboten – von verschiedenen Kulturführungen über Salzsieder-Wanderungen, Spiri-Walks und vieles mehr. Im Forum Hall erzählen bis Ende Oktober drei Museen von Handwerk, Geschichte und Tradition der Kurstadt. Das Stadttheater Bad Hall ist ganzjährig ein lebendiger Treffpunkt für Musik und Bühne: Im Oktober und November begeistern die Musicalsfestspiele mit „Jesus Christ Superstar“, dazu kommen Konzerte und Kabarettstücke, die bewegen. Und im Frühjahr 2026 bringt Mozarts „Le nozze di Figaro“ die Bühne erneut zum Leuchten.

Urlaubslust im Süden Oberösterreichs

Die kalte Jahreszeit ist die beste Zeit, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen und dem Alltag zu entfliehen. Wer den Blick schweifen lässt, entdeckt, wie vielfältig Urlaub im Süden Oberösterreichs ist: von den sanften Thermenhügeln in Bad Hall über die majestätische Bergwelt von Pyhrn-Priel und die weite Natur des Nationalparks Kalkalpen bis hin zur tausendjährigen Stadt Steyr.

Gemeinsam bilden sie einen Dreiklang aus Bergen, Therme und Stadt – und laden zu grenzenlosem Urlaubsglück im Süden Oberösterreichs ein. ►

Fotos: Christoph Weiermaier





TRADITION TRIFFT KLANG: DAS KURORCHESTER BAD HALL

Seit 170 Jahren ist das Kurorchester Bad Hall der musikalische Herzschlag der Stadt. Unter Kapellmeister Dr. Helmut Windischbauer setzt das Neujahrskonzert am 6. Jänner 2026 den glanzvollen Höhepunkt: ein Klangfeuerwerk von Klassikern großer Meister bis zur Filmwelt, von Johann Strauss bis James Bond.

Bis Ende September begeistert das Kurorchester mit vielfältigen Konzerten. Wechselnde Bands und Musiker sorgen im Oktober und November für Abwechslung. Von Dezember bis Februar sind Ensembles des Kurorchesters jeden Sonntag um 15 Uhr im Gästezentrum zu hören – der Eintritt ist frei. CDs und DVDs des Kurorchesters sind in der Tourismusinformation erhältlich.

Was man im Süden Oberösterreichs erlebt haben muss

Highlights



WELTCUP-FEELING UND PISTENGLÜCK

62 Pistenkilometer, schneesichere Lagen bis 2.000 Meter und strahlend blauer Himmel – in den beiden Skigebieten Wurzeralm und Hinterstoder steigt das Gefühl mit jedem Höhenmeter. Weite Panoramen und perfekt präparierte Abfahrten machen jeden Skitag zum Wintergenuss – hier findet jeder seine Traumabfahrt. Winterhighlights in Pyhrn-Priel: die ORF-Winterparty am 28. Februar 2026 und das genussvolle Genussgipfeln in Hinterstoder am 14. März 2026 – Stimmung und Kulinarik inklusive.



FASCHINGSSITZUNGEN DES BHCC

Seit über 50 Jahren verwandelt sich Bad Hall während der fünften Jahreszeit in die Narrenhauptstadt des Landes. Höhepunkte bilden der ORF-Gildenfasching mit buntem Showprogramm am Hauptplatz sowie die sechs legendären Faschingssitzungen des Bad Haller Carneval Clubs zwischen 6. und 15. Februar 2026 in der Jahnturnhalle. Mit dabei: Prinzen-garde, Männerballett, Altsparen, Pompfuneberer und die Kultgruppe „Sixpack“. Stimmung ist garantiert!



WO DAS CHRISTKIND ZU HAUSE IST

Wenn das Christkind höchstpersönlich über den historischen Stadtplatz spaziert, ist Advent in Steyr. Die Wallfahrtskirche Christkindl mit dem berühmten Gnadenkindl feiert heuer ihr 300-jähriges Weihejubiläum, während Steyr auf 40 Jahre als offizielle Christkindlstadt zurückblickt. Besonderheiten wie das Steyrer Kripperl – Europas ältestes Stabpuppentheater –, festliche Musik und das Postamt Christkindl, das jährlich rund zwei Millionen Wunschbriefe erhält, sorgen für Adventstimmung pur.

Alle Infos unter www.badhall.at & www.bergethermestadt.at

E-Mail info@badhall.at | Tel. +43 (0) 7258 7200

Kurpromenade 1, A-4540 Bad Hall



Wellness und mehr

Entspannung von Kopf bis Fuß

Im Hotel Miraverde*** des EurothermenResorts Bad Hall spielt Zeit keine Rolle. Kulinarische Genussmomente, Wohlfühlbehandlungen und Wellness vom Feinsten machen den Urlaub zu etwas Besonderem. Vollkommene Entspannung bietet der hoteleigene Wellnessbereich mit Indoorpool, Whirlpool und Saunen. Das harmonische Zusammenspiel aus vielen Spa- und Beautymöglichkeiten entfaltet Körper, Geist und Seele. Erfahrene Therapeuten bieten ein unvergessliches Wohlfühlerlebnis.

Thermenwellness de luxe

Ein „Meer“ an Entspannung finden Sie in der Therme Mediterrana, ein paar Gehminuten durch den Park entfernt. Als Hotelgast ist der Thermeneintritt natürlich inklusive. Ob im Massageteipel, im Panoramawhirlpool oder auf einer Sprudelliege im Vitalbecken, hier genießt man prickelnde Attraktionen. Der Ausblick auf das Alpenvorland, während man im wohligen Thermalwasser der Therme Mediterrana chillt, macht jeden Thermenbesuch zu einem Highlight. Auch so manche Mondnacht lässt Sie den Moment genießen – der Eintritt ist für Hotelgäste bis 24 Uhr inklusive, auch am An- und Abreisetag! In der Saunawelt Relaxium heißt es Schwitzen in stilvollem Ambiente, ob Aroma-Sauna oder Dampfbad – entspannten Momenten steht nichts im Weg.



Relax Zeit

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

- tägliche Thermen- und Saunaeintritte bis 24 Uhr
- 1 Medi Stream Massage
- Frühstück bereits am Anreisetag
- Verwöhn-Dinner oder Buffet abends
- Süßes am Nachmittag inkl. Kaffee & Tee
- Teilnahme am Vitalprogramm

Pro Person im DZ Classic ab € 284,-

TIPP: Auch für 4 Tage / 3 Nächte buchbar.

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Wer braucht Brauchtum?

Es scheint nur auf den ersten Blick ein Paradoxon: Brauchtum erlebt aktuell einen Boom. Doch warum ist das so? Und welche Funktion haben Traditionen?

Gar nicht verstaubt

Noch vor wenigen Jahrzehnten war das gesamte Jahr sehr stark von einzelnen Traditionen geprägt, die zwar von Familie zu Familie jeweils individualisiert gelebt wurden, aber doch in einem größeren Verband von Menschen Gültigkeit hatten, zum Beispiel für alle Bewohner einer Region oder Mitglieder einer Kirche. Man denke in unseren Breitengraden zum Beispiel an Erntedankfeste, Ausräuchern, weihnachtliches Keksebacken und ähnliche fest im Jahreskreis verankerte Tätigkeiten. Diese machen nicht nur Spaß und geben dem Jahr Struktur, sondern dienen auch der Identitätsbildung, sie stärken den Gruppenzusammenhalt und dienen – zumindest, wenn sie mehr als bloße Gewohnheit sind – auch dem Kulturerhalt und der Vermittlung von Werten.

Wenn Zeiten von Wandel geprägt sind und gesellschaftlich große Verunsicherung herrscht, hilft es vielen Menschen, sich an den

Dingen festzuhalten, die „schon immer so waren“ und die bekannt sind. Auch Situationen, die eine Art Übergang darstellen, kann man mit Ritualen und Bräuchen oft besser verarbeiten. Ein Beispiel dafür wäre ein Begräbnis oder auch eine Hochzeit. Wie wichtig Brauchtumspflege für eine Gesellschaft ist, erkennt man auch daran, dass sie im Grundgesetz als Teil der persönlichen Kulturfreiheit festgehalten ist und die UNESCO bestimmte Praktiken als „immaterielles Kulturerbe“ besonders schützt.

Typische Bräuche im Herbst

Wenn es langsam wieder kühler wird und sich die Blätter verfärben, ist die Zeit des Erntedanks angebrochen. Früher nutzte man das Ende der Erntezeit als Moment des Durchatmens und Feierns, auch in der Kirche. Mit der aufwendig geflochtenen Erntekrone, mit Festgottesdiensten und mit Bauernmärkten ist diese Tradition

„Traditionen sind wichtige Zeitinseln, um dem Jahr Struktur und Sinn zu geben.“ *Helmut Glaßl*

Österreichs

immaterielles Kulturerbe

Aktuell listet die UNESCO rund 170 kulturelle Elemente als österreichisches Kulturerbe.

Dazu gehören aus dem Bereich der gesellschaftlichen Praktiken zum Beispiel:

- * Ratschen in der Karwoche
- * Kripperlspiel und Krippenbrauch
- * Liebstattsonntag in Gmunden
- * Ebenseer Fetzenzug
- * Bad Ischler Lichtbratmontag
- * Ebenseer Glöcklerlauf
- * Goldhauben-Wallfahrt im Mostviertel



Buchtipps
„Brauchtum in Österreich“ von Gundi Bittermann begibt sich auf Spurensuche durch die Traditionen der Heimat. Erhältlich um ca. 26 Euro, erschienen im Servus-Verlag.

bis heute überliefert. In Alpenregionen ist der Herbst zudem mit dem Almatrieb, bei dem das geschmückte Vieh von seinen Sommerweiden zurück in den Stall kehrt, verbunden, während man vor allem in Niederösterreich und in der Steiermark mit Kellergassenfesten und Kirchtagen die Sturmzeit feiert.

Anfang November folgt Allerheiligen. In vielen Familien ist es bis heute üblich, an diesem Tag die Gräber Verstorbener zu besuchen und Kerzen anzuzünden; in weiten Teilen Österreichs ist der Allerheiligenstriezel, der von Paten an ihre Patenkinder geschenkt wird, bekannt.

Auch das Martiniloben um den 11. November, heute hauptsächlich die perfekte Gelegenheit für ein herzhaftes Ganslessen, hat in der katholischen Kirche seinen Ursprung. Zum Gedenken an den heiligen Martin von Tours gibt es in Kindergärten und Volksschulen oft noch Laternenumzüge und „Martinsfeste“.

Während viele dieser Bräuche nur noch kleineren Gruppen bekannt sind und vor allem in ländlichen Gegenden gepflegt werden, verhält es sich mit Halloween ganz anders: Von Jahr zu Jahr erfreut sich das ursprünglich keltische Neujahrsfest immer größerer Beliebtheit. Zwar sind Elemente wie Ahnenrituale und Feuer in Vergessenheit geraten, aber beim Süßigkeitensammeln und Verkleiden sind alle gern dabei.

Traditionsreiches Jahresende und Neubeginn

Besonders viel Potenzial für Brauchtum birgt die Adventzeit: Herbergssuchen, der Adventkranz, der Adventkalender, das Aufstellen von Barbarazweigen, der Besuch des Nikolo, der Christbaum, die Bescherung, das Weihnachtessen, die Verwandtenbesuche: All das prägt das Ende des Jahres. Wer es mit dem Brauchtum genau nimmt, geht zudem während der Raunächte (24. Dezember bis 6. Jänner) ausräuchern. In dieser Zeit verabschiedet man sich von Altem und begrüßt Neues. Mit Weihrauch sollen negative Energien vertrieben und positive willkommen geheißen werden.

Der Silvestercountdown, das Verschenken von Glücksbringern, Feuerwerk und Wachsgießen – das alte Jahr erfährt in der Regel einen festlichen Höhepunkt. Das Ende der Weihnachtszeit markiert der 6. Jänner, wenn in gläubigen Haushalten die Sternsinger begrüßt und der Hausseggen entgegengenommen wird.

Natürlich. Besonders. Die Vitalwelt.



Foto: Oberösterreich Tourismus GmbH/Urlaubsregion Vitalwelt/Tom Son

Herbst bedeutet kühlere Luft und kürzere Tage. Goldene Blätterpracht und reifes Obst. In der Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach bedeutet er außerdem Wanderungen und Spaziergänge, tiefgehende Kulturerlebnisse, abwechslungsreiche Ausflüge und herbstliche Kulinarik.

Herbstzeit ist Erntezeit

Auf den Streuobstwiesen der Vitalwelt kann im Herbst das fleißige Treiben der Mostproduzenten beobachtet werden. Ein süßer Duft von reifem Obst und frisch veredeltem Saft liegt in der Luft und gibt bereits einen Vorgeschmack auf die herbstliche Kulinarik. Zu genießen ist diese in urigen Mostschänken und Jausenstationen, zahlreichen Gasthöfen und in haubengekrönten Häusern wie der „Waldschänke“ in Grieskirchen. Dort stehen Elisabeth Grabmer und ihr Sohn Clemens in der Küche und zaubern neben Klassikern der oberösterreichischen Küche auch Neuinterpretationen. Bei Familie Trauner wird das reife Obst zu leckeren Fruchtsäften und zum köstlichen regionalen Klassiker – Most – verarbeitet. Der Most verkörpert Oberösterreich, wie es kein anderes Getränk vermag. Dazu noch eine liebevoll angerichtete Jause – so schmeckt die Vitalwelt.

Vitalwelt erleben

Die rund 55 Wanderwege auf 348 Kilometern scheinen wie für den Herbst gemacht. Über Waldwege und Wiesenpfade vorbei an Streuobstwiesen, Mostbäumen und den sieben Orten der Urlaubsregion. Auf Anhöhen mit Panoramablick oder zu malerischen Schlössern – die Vitalwelt blüht im goldenen Herbstlicht noch einmal auf und zeigt sich überall von ihrer schönsten Seite. Auf den Spuren der kulturellen Geschichte sind in Grieskirchen zwei Schlösser – Galerie Schloss Parz und Landschloss Parz – zu sehen. Mit dem Fahrrad können auf der „Großen Schlösser- und Kirchenrunde“ die meisten Kirchen und Schlösser in der Vitalwelt erkundet werden – von einem historischen Monument zum nächsten.

Für das musikalische Wohl sorgt der Musiksommer in Bad Schallerbach, der nicht nur im Sommer, sondern das ganze Jahr über abwechslungsreiche Konzerte veranstaltet.

Herbstliche Ausflüge

Die Sonne scheint, die Bäume leuchten golden und rötlich. Der perfekte Herbsttag für einen Ausflug, zum Beispiel auf den Erlebnisberg Luisenhöhe. Auf dem 3,5 Kilometer langen Weg der Sinne wird Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen und Sehen neu entdeckt. Das Ziel des Weges ist der Aussichtsturm Panoramablick – an einem klaren Tag gibt es hier eine atemberaubende Fernsicht in alle Richtungen. Eine Begegnung mit dem Wasser als Lebenselixier und als physikalische Größe bietet der Trattnach-Ursprung-Naturerlebnisweg. Ein kurzer, interaktiv gestalteter Spazierweg führt zum Ursprung des Flusses. Einen Besuch bei tierischen Freunden ermöglicht der Zoo und Aquazoo Schmidling. Von majestätischen Tigern zu frechen Affen und großen Meeresschildkröten sind hier viele Vertreter aus dem Tierreich ganzjährig anzutreffen. Das Evolutionsmuseum Schmidling hingegen erzählt die spannende Geschichte der Menschwerdung und wagt einen Ausblick, wohin diese Entwicklung noch gehen könnte.

An einem regnerischen Tag darf natürlich auch ein Besuch in der Eurotherme Bad Schallerbach nicht fehlen. Egal ob Sauna-Fan, Thermenfreund oder Kind geblieben, hier besteht die Wahl zwischen dem Sauna-Bergdorf AusZeit, der Cabrio-Therme Tropicana und der Piratenwelt Aquapulco.

Ausblick auf den Winter

So schön der Herbst auch ist, die Vorfreude auf den kommenden Winter ist in der Vitalwelt auch am richtigen Platz. Der Most wird im Winter durch Obstler ersetzt. Die Wanderwege können für Wintertouren genutzt werden; andere Wege werden zu Langlaufloipen präpariert. Und für jeden, der dem kalten Winterwetter entfliehen möchte, öffnen die Museen und Galerien sowie die Therme gerne ihre Türen. ►



Vitalwelt-App
entdecken
[www.vitalwelt.at/
franzi](http://www.vitalwelt.at/franzi)



VITALWELT-WEB-APP FRANZI

Sie wollen die Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach mit dem Smartphone entdecken? Franzi, die Web-App der Vitalwelt, ist die perfekte Begleiterin durch die sieben Orte. Sie bringt Sie zu spektakulären Ausflugszielen, spannenden Events oder in geöffnete Restaurants. Wanderungen, Radtouren und nützliche Alltagsinfos gefällig? Hier werden Sie fündig!

Und nachdem Sie zur Reisevorbereitung bereits zu Hause das vielfältige Angebot der Vitalwelt durchstöbern können, bleibt Ihnen vor Ort noch mehr Zeit, um Ihren Aufenthalt in vollen Zügen zu genießen.

Ausflug und Abenteuer in und um die Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach

Must-see!



BOTANICA-PARK – MAGDALENABERGKIRCHE

Vom lebendigen Europaplatz in Bad Schallerbach führt der Weg durch blühende Streuobstwiesen in den idyllischen Botanica-Park mit Hängebrücke und duftendem Apothekergarten. Sanft steigt der Pfad zur Magdalenabergkirche auf, wo ein weiter Blick über das Trattnachtal den Atem raubt. Die 6 Kilometer lange Rundtour (ca. 1 h 40 min) verbindet 113 Meter Aufstieg mit entspanntem Naturgenuss – ideal für kleine und große Entdecker.



ZOO UND AQUAZOO SCHMIDING

So schön ist der Herbst im Zoo. Die Sonne scheint, das Laub leuchtet gold-orange-rot und die Tiere im Zoo genießen die frische Luft und die Sonnenstrahlen. Giraffen, Sibirische Tiger, Gorillas und Faultiere warten auf euren Besuch. Im Aquazoo begegnet man Riffhaien, einer 110 Kilogramm schweren Meeresschildkröte sowie vielen anderen faszinierenden Wasserbewohnern wie Piranhas, Anemonenfischen und Doktorfischen.

EINE KARTE – VIELE ERMÄSSIGUNGEN

Mit der Vitalwelt-Gästekarte wird jeder Tag zu einem besonderen Erlebnis. Als Gast unserer Urlaubsregion erhalten Sie die Gästekarte während Ihres Aufenthalts kostenlos. Ob Aktivitäten in der Natur oder Entspannung im Wellnessbereich, geführte Radtouren oder kulturelle Programme – in der Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach haben Sie täglich viele Möglichkeiten und profitieren dabei von zahlreichen Vorteilen.

www.vitalwelt.at/gaestekarte



Tourismusbüro Urlaubsregion Vitalwelt Bad Schallerbach

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

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

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



Zeit für zwei

Gemeinsame Quality Time

Im Alltag geht zwischen beruflichen und sozialen Verpflichtungen in Beziehungen manchmal eines verloren: Zeit zu zweit. Nämlich nicht solche, die damit verbracht wird, das gemeinsame Familienleben zu organisieren oder Freunde zu treffen, sondern bewusst als Auszeit vom täglichen Leben verbrachte Momente. Diese sind wichtig, weil gemeinsame Erlebnisse Erinnerungen schaffen, die das „Wir“-Gefühl stärken. Zeit miteinander ermöglicht zudem Gespräche abseits von To-do-Listen und Alltagspflichten. Und wer sich bewusst Zeit füreinander nimmt, zeigt seinem Lieblingsmenschen, dass er Priorität hat. Das steigert das Gefühl, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Gemeinsame Momente fördern Intimität – körperlich und emotional.

Paare genießen die Ruhe im 4.000 m² großen Saunabergdorf AusZeit und nutzen die edlen Relax-Chalets zum Entspannen sowie für tiefgründige Gespräche. Romantische Gesten, Genussmomente für Beziehungen und unvergessliche Momente zu zweit garantiert auch die hoteleigene Paradiso****s Relax-Oase mit Kuschecken für Paare, Wasserbetten, Musikauswahl und Verwöhnritualen für zwei. Als ganz persönlicher Rückzugs- und Wellnessraum im Physikarium steht das Private Spa zur Verfügung. Ein Gläschen Prosecco, gemeinsame Entspannung in der Whirlwanne und eine Verwöhnmassage sind in der Buchung inkludiert.



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 ab € 498,-
Anreise nur dienstags
oder mittwochs möglich.

eurothermen.at



Jetzt buchen.

Fotos: Vitalwelt Bad Schallerbach/Alois Zauner, Zoo Schmiding/Peter Sterns, Andreas Mühlleitner

Fotos: Eurothermen



Liebes Tagebuch!

Heute habe ich zum ersten Mal von „Journaling“ gehört. Dabei handelt es sich wohl um das strukturierte, bewusste Schreiben über Gedanken, Gefühle, Ziele oder Erfahrungen. Also im Prinzip das, was ich schon sehr lange mache. Was mir aber neu war: Journaling kann man auf verschiedene Arten nutzen. Nicht nur, um Erinnerungen ans eigene Leben festzuhalten, sondern auch, um damit einen bestimmten Zweck zu erreichen.

Ein Beispiel dafür sind Dankbarkeitsjournale.

Dabei schreibt man so viele Dinge wie möglich auf, für die man dankbar ist. Das wirkt sich nachweislich auf psychologischer, neurologischer und sogar körperlicher Ebene positiv auf uns aus. So fand zum Beispiel eine Studie des Journal of Personality and Social Psychology im Jahr 2003 heraus, dass Menschen, die über acht bis zehn Wochen regelmäßig schriftlich ihre Dankbarkeit für alle möglichen Aspekte ihres Lebens zum Ausdruck bringen, über weit höhere Lebenszufriedenheit und mehr Optimismus berichteten. Außerdem trainiert man so das Gehirn darauf, Positives bewusster wahrzunehmen. Grübeln und negativen Gedankenspiralen wird dadurch Einhalt geboten. Studien konnten zudem nachweisen, dass man schneller einschläft und tiefer schläft, wenn man vor dem Zubettgehen noch einige Gedanken der Dankbarkeit notiert. Wer sich auf Dankbarkeit konzentriert, ist eher bereit, anderen zu helfen, und empathischer – und dadurch sympathischer.

Auch im Gehirn tut sich einiges.

Durch die Stimulation des sogenannten Nucleus accumbens erhöht sich die Dopamin- und Serotonin-Ausschüttung, was gesteigerte Glücksgefühle und höhere Motivation (für so ziemlich alles) zur Folge hat. Regelmäßige Dankbarkeitsübungen trainieren die neuronalen Netzwerke, sodass das Gehirn Positives leichter erkennt. Es handelt sich dabei also um eine Art „mentales Umprogrammieren“. In der Amygdala sinkt die Aktivität, wir fühlen uns weniger gestresst. Und das wiederum führt dazu, dass der Cortisolspiegel sinkt und wir unser Immunsystem deutlich verbessern können. Langfristig trägt Dankbarkeitsjournaling zu mehr Resilienz bei. Man kann also besser und gelassener mit Rückschlägen umgehen. ►

Der persönliche Nutzen ist also durchaus gegeben.

Aber, stell dir vor, liebes Tagebuch, auch fürs Businessleben kann das regelmäßige Journaling von Vorteil sein: Wenn man seinen Fokus von Mangel und Problemen weg und hin zu Ressourcen und Chancen bewegt, fühlt man sich zufriedener, man wird achtsamer und handelt produktiver. Auch Kreativität, Selbstreflexion, logisches Denken und Impulskontrolle profitieren von regelmäßigem Schreiben. Selbstwahrnehmung und Empathie, beides Eigenschaften, die man beim Schreiben trainiert, sind wichtige Leadershipskills. Wer seine Ziele niederschreibt, muss sich zunächst über sie im Klaren sein – und das wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, diese zu erreichen.

In Salzburg arbeitet Mindset-Coach Petra Lehener sehr erfolgreich mit der Technik des Journalings.

Sie sagt, Erfolg brauche mehr, als sich etwas fest zu wünschen. Man müsse das Gehirn auf Erfolg programmieren, und eben genau das gelinge durch Journaling: „Unser Gehirn ist, sobald es etwas erkennt, darauf trainiert, dieses Etwas einzuordnen. Ansonsten käme es zu Unsicherheit im limbischen System. In dem Moment, in dem eingeordnet wird, beginnt das Gehirn, es zu vernetzen. Und je nachdem, wohin unsere Assoziationskette läuft, gelangt jeder Gedanke in eine Richtung. Mentales Training und damit auch Journaling funktionieren, weil wir üben, Gedanken in jene Richtung zu trainieren, in der wir positive, gelingende Erfahrungen gemacht haben. Dann können Hormone wie Oxytocin, Dopamin, Endorphin oder Serotonin arbeiten.“

Erfunden hat Journaling keine Einzelperson, schließlich schreibt der Mensch schon seit Anbeginn der Zeit mehr oder weniger strukturiert Tagebuch.

Schon Aristoteles hielt in der Antike seine Gedankenwelt schriftlich fest, der römische Kaiser Marcus Aurelius (121–180 n. Chr.) erging sich in „Selbstbetrachtungen“, Anne Frank (1929–1945)

schrieb im Versteck während der NS-Zeit ihr weltberühmtes Tagebuch, Thomas Mann (1875–1955) führte über Jahrzehnte private und literarische Tagebücher und Che Guevara (1928–1967) handhabte sein „Bolivianisches Tagebuch“ als Bericht seines Guerillakampfes. Ob sie schon über die Kraft des Journalings Bescheid wussten, ist nicht bekannt. Fest steht, dass sie alle als bedeutsame Persönlichkeiten in die Geschichte eingingen.



Wie funktioniert Journaling?

- * **Gewohnheit**
Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, machen Sie es sich zur Gewohnheit, jeden Tag zur selben Zeit zu schreiben.
- * **Rahmen**
Besorgen Sie sich ein schönes Notizbuch und einen Stift, mit dem Sie gerne schreiben.
- * **Legen Sie ein Thema fest**
Zum Beispiel Dankbarkeit oder Dinge, die Sie an diesem Tag gelernt haben.
- * **Einfach tun**
Schreiben Sie 5 bis 20 Minuten einfach drauflos, ohne auf Schrift, Grammatik oder Ähnliches zu achten.
- * **Regelmäßig wiederholen**

Fotos: Pexels

10 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Ein wichtiges Learning, das ich heute mitgenommen habe:

Was ich mir wirklich wünsche:

Meine 3 besten Eigenschaften:

Lass sie!

Die „Let-Them-Theorie“

Zwei Worte, die das Potenzial haben, das gesamte Leben zu verändern – davon ist zumindest Bestsellerautorin und Motivationsexpertin Mel Robbins überzeugt. In ihrem neuen Bestseller „Die Let-Them-Theorie“ erklärt sie, warum es so befreiend ist, andere Menschen einfach machen zu lassen – und sich stattdessen auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren.

Gefeierte Expertin

Robbins ist bekannt für pragmatische Lebenshilfe, ihre gefeierte 5-Sekunden-Regel ging viral und hat bereits Millionen Menschen geholfen, endlich ins Handeln zu kommen. Fun Fact: Obwohl sie in eine ähnliche Kerbe wie der ebenfalls weltweit bekannte Motivationstrainer Tony Robbins schlägt, sind die beiden weder verheiratet noch miteinander verwandt. Mit ihrem neuen Werk legt Mel Robbins nun nach und richtet den Fokus weg von Selbstoptimierung hin zur emotionalen Unabhängigkeit von anderen. Denn auch sie hat, wie viele von uns, jahrelang versucht, alles und jeden zu kontrollieren – aus Angst, abgelehnt oder verletzt zu werden. Die Augen öffnete ihr eine eigentlich recht banale Szene mit ihrem Sohn: Während sie klassisch in einen Micromanagement-Modus verfallen war, in dem sie jeden Aspekt seines Balls, von der Fliege bis zum Anstecksträußchen der Verabredung, regeln wollte, wurde ihr klar, dass sie einen wertvollen Moment gerade mit eigentlich Unwichtigem verdarb. Der Rat ihrer Tochter war einfach: „Lass sie.“ Und das veränderte alles.

Die Grundidee: Statt sich aufzureiben, weil andere Menschen sich nicht so verhalten, wie man es sich wünscht, sollte man einfach mal loslassen. Wenn Kollegen schlecht gelaunt sind? Lass sie. Wenn jemand über dich lästert? Lass sie. Wenn dein Partner ständig vergisst, den Müll rauszubringen? Lass ihn. Nicht, weil dir alles egal ist, sondern weil du aufhörst, Energie in Dinge zu investieren, die du nicht kontrollieren kannst.

Lass sie und lass mich!

Robbins beschreibt in ihrem Buch eindrücklich, wie sehr wir unser Glück an das Verhalten anderer knüpfen: Wir wollen gefallen, vermeiden Konflikte, leben nach Erwartungen und verlieren dabei den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen. Die Let-Them-Theorie kehrt das um. Sie ist ein radikaler Aufruf zur Selbstermächtigung: Lass andere Menschen denken, fühlen und handeln, wie sie wollen. Und widme dich deinem eigenen Leben.

Dabei betont Robbins, dass „Lass sie“ kein resigniertes Schulterzucken ist, sondern eine bewusste Entscheidung. Eine Entscheidung, sich aus emotionaler Verstrickung zu lösen, ohne Schuldgefühle oder schlechtes Gewissen.

Gerade Frauen neigen oft dazu, sich für das emotionale Wohl aller um sie herum verantwortlich zu fühlen. Sie wollen Harmonie, Verständnis, Gerechtigkeit. Die Let-Them-Theorie

erlaubt, sich davon zu lösen. Und das mit einem einfachen, aber klaren Mantra: „Ich bin nicht für alles zuständig.“ Im Alltag braucht es vielleicht etwas Übung, bis wir akzeptieren können, dass die Autobahnbauarbeiten ausgerechnet in der Hauptreisezeit erfolgen, die Socken wieder mal am Boden liegen und die Teller den Weg nicht in den Geschirrspüler geschafft haben, aber wenn es dann einmal so weit ist und „Lass sie“ zu unserer Überzeugung geworden ist, wir also akzeptieren, nicht für alles verantwortlich zu sein, wird nicht nur die eigene Stimmung besser, sondern das Herz auch leichter. Wozu ärgern lassen? „Nicht jeder Konflikt mit anderen war meine Energie wert“, bestätigt Robbins. „Je öfter ich ‚Lass sie‘ sagte, desto mehr Zeit hatte ich für mich.“

Warum es funktioniert

Die Let-Them-Theorie wurde schon, kurz nachdem Robbins sie erstmals online vorstellte, zum gefeierten Konzept. Es zeigte sich: Sie funktionierte nicht nur bei ihr, sondern auch bei anderen. Die Gründe dafür fand die Autorin auf verschiedenen Gebieten, unter anderem in den Bereichen der Psychologie, Neurowissenschaften, Verhaltens-, Glücks- und Stressforschung. Einer ist: Es ist natürlich, dass wir unsere Umgebung kontrollieren wollen; wir folgen damit einem uralten Instinkt, der aus Angst resultiert. Dabei wird man umso ängstlicher und gestresster, je mehr man versucht, etwas zu kontrollieren, was man nicht kontrollieren kann. Schon in alten philosophischen Lehren, etwa dem Stoizismus und dem Buddhismus, liest man davon, die eigenen Gedanken und Handlungen zu kontrollieren – nicht jene anderer Menschen.



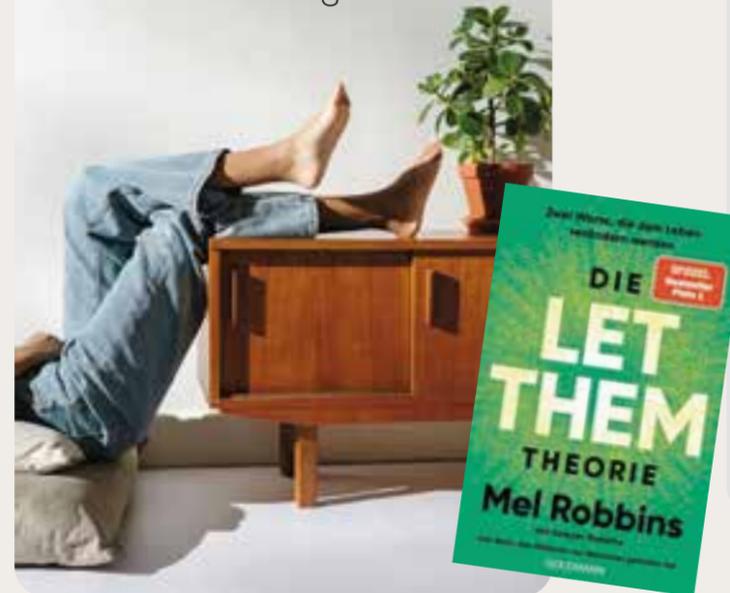
Weiterhören

Mel Robbins' mehrfach ausgezeichneter Podcast „The Mel Robbins Podcast“ erreicht monatlich Millionen Menschen in 194 Ländern; Robbins ist mittlerweile eine der gefeiertsten Speakerinnen weltweit. Hier geht es zu ihrem Podcast:



Fotos: Shutterstock, Goldmann, Pexels

„Wer loslassen kann, hat mehr Zeit, entspannt die Füße hochzulegen.“



So klappt's mit dem Loslassen

- * Erkennen Sie, was Sie nicht kontrollieren können: das Wetter, die Gedanken und Handlungen anderer ... Wir können nur unsere eigene Reaktion kontrollieren.
- * Stellen Sie sich die Frage: „Ist das wirklich mein Problem?“ Wenn nicht: Lassen Sie los. Sagen Sie innerlich (oder laut): **Lass sie.**
- * Beobachten statt bewerten. Nicht alles braucht eine Meinung, eine Analyse oder ein Eingreifen.
- * Akzeptieren Sie emotionale Distanz. Sie dürfen lieben – und trotzdem Grenzen setzen.
- * Machen Sie sich klar: „Lass sie“ ist keine Ablehnung, sondern Selbstschutz. Sie schützen Ihre Energie – und geben anderen die Freiheit, sie selbst zu sein.

Sind Sie Let-Them-Anfänger oder gar -Profi?

Hier geht's zum Test. ▶ ▶ ▶ ▶ ▶

ENTSPANNT WOHNEN.



wiesinger
BÖDEN | ESTRICH | SYSTEMBÖDEN | RAUM

Popping 28 | 4070 Eferding
office@wiesinger-raum.at | +43 7272 31 44

wiesinger-raum.at

Test: Let-Them-Anfänger oder -Profi?

1. Ihre Freundin trägt ein Kleid, das Ihnen gar nicht gefällt. Was tun Sie?

- a) Nichts.
- b) Ich sage ihr, dass ihr ein anderes Kleid besser steht.
- c) Ich sage ihr, dass mir das Kleid nicht gefällt.

2. Ihr Kollege arbeitet auf eine Weise, die völlig anders ist als Ihre – und aus Ihrer Sicht nicht optimal.

- a) Ich akzeptiere, dass unterschiedliche Wege zum Ziel führen.
- b) Ich lasse ihn arbeiten, gebe bei Bedarf Tipps.
- c) Ich greife ein, um es „richtig“ zu machen.

3. Ein Familienmitglied lebt nach Werten, die Sie nicht teilen.

- a) Ich respektiere, dass wir unterschiedlich sind.
- b) Ich diskutiere manchmal, lasse es aber meist bleiben.
- c) Das stört mich sehr, und ich versuche, es zu überzeugen.

4. Auf Social Media sehen Sie ein Bild von einem netten Brunch Ihrer Freunde, zu dem Sie nicht eingeladen waren.

- a) Ich lasse ein Like da.
- b) Ich grübele, warum ich nicht eingeladen war.
- c) Ich kommentiere und frage nach, warum ich nicht eingeladen war.

5. Jemand behauptet etwas, das Sie für falsch halten.

- a) Ich frage nach, weshalb er/sie sich so sicher ist.
- b) Ich sage, dass ich die Aussage für falsch halte.
- c) Ich recherchiere nach Beweisen für die Falschheit der Aussage.

Testauswertung

Überwiegend Antwort a)

Gratulation! Sie sind ja schon fast Profi im „Lass sie“-Spiel. Das ist gut, denn damit machen Sie Energien frei, die Sie ausschließlich für sich nutzen können – und für Dinge, die Ihnen Spaß machen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde auf der Rutsche?

Überwiegend Antwort b)

Das ist ja schon mal ein guter Weg. Sie brauchen vielleicht hier und da noch ein bisschen bewusstes „Lass sie“-Mantra-Aufsagen, aber im Grunde haben Sie eine stabile Grundlage gefunden. Darauf ein Cocktail an der Poolbar!

Überwiegend Antwort c)

Erst einmal tief durchatmen – nicht den Test zerreißen und böse Mails schicken, bitte! Sie können das Ergebnis nicht beeinflussen, nur Ihre Reaktion – vielleicht hilft eine entspannende Massage? Sie werden sehen, bald sind auch Sie Let-Them-Meister!



Damit Sie ihren Aufenthalt genießen können.

**SAUBERKEIT,
DIE MAN SIEHT.
FÜR IHRE SICHERHEIT.**



Mehr Infos zum
Thema Unterhaltsreinigung...
schmidt-reinigung.at

Body & Soul

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

Workout-Wissen

Für einen effektiven Muskelaufbau benötigen erwachsene Personen in der Regel 1,6 bis 2,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag.

FITNESSTREND

Barfußwandern

Barfußschuhe unterstützen den natürlichen Bewegungsablauf des Fußes; sie ahmen Barfußgehen nach, bieten aber gleichzeitig Schutz vor Kälte, Schmutz oder spitzen Steinen. In ihnen haben die Zehen viel Platz, außerdem müssen die Muskeln, Sehnen und Bänder im Fuß durch die flache Sohle und das Fehlen von Dämpfung sowie Absatz viel stärker arbeiten. Dadurch beugt man Fehlstellungen vor und kann bestehende Schwächen verbessern. Dazu kommt nämlich noch, dass sie das Gleichgewicht trainieren und die Wahrnehmung des Untergrundes fördern. Beides wirkt sich vor allem mit zunehmendem Alter positiv aus. Da der Fuß direkter mit dem Untergrund in Kontakt steht, werden Haltung und Gang ökonomischer. Weil keine Absatzhöhe den Körperschwerpunkt verändert, wird die Wirbelsäule weniger fehlbelastet. Schon 2012 gründeten Galahad und Asher Clark ihre Marke Vivobarefoot, deren Schuhe auf eine weite, dünne und flexible Sohle setzen. Aktuell top in Trend liegen die Desert ESC: bequem, schick, atmungsaktiv und gemacht für Extrembedingungen (siehe Bild oben). Um € 275,- über vivobarefoot.com

Must-haves der Saison

- 1 DAUNENPARKA „Rosson Down“** von Haglöfs: Für warme Outdoor-Stunden auch bei Eiseskälte. Um ca. € 400,- über haglofs.com
- 2 UTILITY CASE „Alpaca“** von Gregory Mountain Products: Hält alles an Ort und Stelle, egal ob beim Campen oder Thermentrip. Um € 70,- über eu.gregorypacks.com
- 3 SNACK „Nussmix Schoko & Meersalz“** von Seeberger: Mit jeder Packung unterstützt man das UN World Food Programme. Um ca. € 4,50 im Handel
- 4 KOLLAGEN-KAPSELN „SkinSpan™“** von Avea, für langfristig glatte, straffe und widerstandsfähige Haut. Um € 70,- von Avea über avea-life.com
- 5 THERMO-KNIESTRÜMPFE** halten kuschelig warm, so wie diese von Tchibo, erhältlich ab KW 43 um € 15,- online und im Handel



Relax- und Massage-Tipp

RUHIG! Das Japanische Teehaus im Hotel Paradiso****S des EurothermenResorts Bad Schallerbach ist ein asiatisch inspirierter Bereich mit Kuschecken für Paare und Wasserbetten mit Musikauswahl für gemeinsame Momente und tiefe Entspannung. Infos: **07249/440-720**

ENTSPANNEND! Für die Salzprinz-Massage wird eine Emulsion verwendet, die neben anderen hochwertigen Inhaltsstoffen auch aus dem speziellen Heilmittel des EurothermenResorts Bad Ischl – der Sole – besteht. Die wohltuende Wirkung erstreckt sich auf die Haut, die Psyche und den Bewegungsapparat. Infos: **06132/204-0**



Relax-Tipp Muskelentspannung

Im EurothermenResort Bad Hall wird bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson durch gezielte Techniken sowohl die Körperwahrnehmung als auch die völlige Entspannung gefördert. Ideal für alle, die hohen Belastungen und Stress ausgesetzt sind.

Info-Hotline:
07258/799-0

Trend-Flash

1 SICHTBAR! Der Windbreaker „Rainbow“ von Tchibo bringt Fröhlichkeit in trübe Herbsttage und sorgt als Running Gadget für absolute Sichtbarkeit. Um € 50,- ab KW 40 über [tchibo](http://tchibo.com)

2 TIEFENREIN! Der Gesichtereiniger „Mr Pumpkin Face“ von LUSH reinigt und pflegt mit den Powerwirkstoffen aus der Natur. Und duftet dabei überaus verführerisch! Erhältlich um ca. € 15,- für 90 ml über lush.at oder im Shop

3 PFLEGEN! Die neue WD.1-Schallzahnbürste von WhyteDOT. ist besonders praktisch für unterwegs: minimalistisches Reiseetui mit integrierter UV-C-Sterilisation und bis zu sechs Wochen Akkulaufzeit. Um ca. € 230,- über whytedot-dentalcare.com

4 DUFTEND! Die neuen luxuriösen Körperemulsionen von Eisenberg Paris vereinen sinnliche Duftwelten mit effektiver Pflege. Die seidige Textur verschmilzt mit der Haut, versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit und hinterlässt einen dezenten, aber lang anhaltenden Duft. Um ca. € 50,- für 150 ml über eisenberg.com

Liegestuhl-Lektüre

1 BRATÄPFEL GEGEN HEISERKEIT und andere ungewöhnliche, aber wirkungsvolle Hausmittel verrät Gesundheitsapostel Prof. Hademar Bankhofer in seinem allerneuesten Gesundheitsratgeber. Bassermann-Verlag, um ca. € 8,-

2 SPÄTSOMMERTOD von Kristina Ohlsson entführt ins herbstliche Schweden. Während die Vorbereitungen fürs Krebsfest auf Hochtouren laufen und August Strindberg mit seiner kleinen Tochter Sofia die letzten Sonnenstrahlen genießt, wird ein älteres Ehepaar Opfer eines Giftanschlags – und Maria Martinsson muss ermitteln. Limes-Verlag, um ca. € 19,-

3 WINTER IN BLOOMSBURY ist eine besonders festliche Angelegenheit. Auch für Mattie, die wunderbare Kekse bäckt und Bücher verkauft. Zum vollendeten Glück fehlt nur eins: der Traummann. Ob er er dieses Weihnachten auftaucht? Romantik pur von Annie Darling, Penguin, um ca. € 12,-



Fotos: Haglöfs, Gregory Mountain Products, Seeberger, Avea, Tchibo, Lush, Whytedot, Eisenberg Paris, Bassermann, Limes, Penguin, Sabrina Bloedorn, @sabrinarab_, (c) Vivobarefoot, Eurothermen, fotolia

Hausmittel im Doc- Check

Schon Oma wusste: Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Doch was ist dran? Wir haben bei Prim. Dr. Karin Stengg D.O., Healthy-Aging-Pionierin Österreichs, vom Medino Gesundheitszentrum für Kinder in Wien nachgefragt.



Dr. Karin Stengg

Wichtig!

Verlassen Sie sich nicht allein auf die Wirksamkeit von Hausmitteln – warten Sie mit einem Besuch beim Arzt oder bei der Ärztin nicht unnötig lange, denn das führt nur zu verlängerten Krankheitsverläufen. Hausmittel können eine **Ergänzung** sein, sie sollten aber niemals medizinische Maßnahmen ersetzen.

Beschwerde: Halsschmerzen, Erkältung

Hausmittel: **Heiße Zitrone:** 250 ml Wasser auf 40 bis 60 Grad erwärmen, den Saft einer halben Zitrone hinzufügen und nach Geschmack mit Honig süßen. Expertinnenmeinung: Zitronen enthalten Polyphenole (LPP) und sind reich an antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften, die zum Schutz der Körperzellen beitragen können sowie zusätzliche gesundheitliche Vorteile bieten wie die Linderung von Müdigkeit und die senkende Wirkung auf Lipide. Neueste Studien zeigen, dass LPP nicht nur positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben, sondern auch auf das Darmmikrobiom.

Beschwerde: Fieber

Hausmittel: **Essigwickel:** 2–5 EL Essig mit 1 Liter Wasser vermischen, Tücher in der Mischung tränken, auswringen und um die Waden wickeln, darüber kommt ein trockenes Tuch. Nach 10 Minuten erneuern. Expertinnenmeinung: Essig hilft dabei, durch Verdunstungskühlung die Wärme aus dem Körper abzuleiten. Apfelessig ist ein wertvolles Anti-Aging-Mittel, das die Langlebigkeit fördert. Er enthält Verbindungen wie Beta-Carotin, Quercetin und Catechin, die die Anzeichen der Alterung erheblich verlangsamen. Diese Verbindungen enthalten zusätzlich Elemente, die auch die Produktion von Kollagen beschleunigen.

Beschwerde: Ohrenschmerzen

Hausmittel: **Zwiebelsäckchen:** Eine Zwiebel klein würfeln, die Stücke in ein sauberes Tuch einwickeln und leicht erhitzen, z. B. in der Mikrowelle. 20 bis 30 Minuten auf die schmerzenden Ohren legen. Expertinnenmeinung: Die Antioxidantien der Zwiebeln machen sie zu einem natürlichen Antihistaminikum, entzündungshemmend und antioxidativ. Der Quercetiningehalt der Zwiebel ist sehr



hoch und hilft, freie Radikale zu neutralisieren, schützt Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt das Immunsystem.

Beschwerde: Erkältung

Hausmittel: **Hühnersuppe:** 1 Bund Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie und 1 Ingwerwurzel klein schneiden, gemeinsam mit Huhn, 8 Pfefferkörnern, Salz, einem Lorbeerblatt und Suppengewürz langsam kochen, mit Suppennudeln servieren. Expertinnenmeinung: Einige wissenschaftliche Beweise deuten darauf hin, dass eine Hühnersuppe vorübergehend entzündungshemmend sein könnte. Eine Hühnersuppe ist reich an essenziellen Fettsäuren und Proteinen, die für die Haut-, Blutkörperchen-, Knochen- und Muskelgesundheit benötigt werden, um den Körper wieder zu stärken.

Beschwerde: Kopfschmerzen

Hausmittel: **Pfefferminzöl:** Auf die Schläfen tupfen. Expertinnenmeinung: Pfefferminzöl wirkt gut, weil es Menthol enthält. Durch das Einreiben werden Kältesensoren in der Haut aktiviert. Es regt die Durchblutung an und kann verspannte Schädelmuskeln lockern.

Beschwerde: Halsschmerzen

Hausmittel: **Salbeitee:** Getrockneten oder frischen Salbei mit heißem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Expertinnenmeinung: Salbei ist nicht

nur entzündungshemmend, sondern entfaltet seine desinfizierende Heilwirkung auch durch das Zusammenspiel der ätherischen Öle sowie der Gerbstoffe, die neben der kräftigenden Wirkweise auf die Schleimhäute auch immunstärkend wirken.

Beschwerde: Durchfall

Hausmittel: **Soletti und Cola** Expertinnenmeinung: Besser sind Elektrolytlösungen, die man selbst herstellen kann: einen Teelöffel Salz in einen Liter abgekochtes Wasser mischen, dazu den Saft von 4 Orangen, 2 Zitronen als Kaliumlieferant und 4 Teelöffel Traubenzucker oder Honig, welche dem Körper Energie liefern, und zusätzlich ein bisschen Zwieback.

Beschwerde: Blähungen

Hausmittel: **Kümmeltee** Expertinnenmeinung: Kümmel ist eine Heilpflanze mit verdauungsfördernder und entkrampfender Wirkung, ist antimikrobiell und desinfizierend. Die Heilpflanze wirkt entspannend und durchblutungsfördernd. Sie hemmt Keimbildung und löst Krämpfe.

Beschwerde: Schlaflosigkeit

Hausmittel: **Warme Milch mit Honig** Expertinnenmeinung: Milch enthält Spuren von Tryptophan, Melatonin sowie Kalzium, das eine beruhigende Wirkung auf den Körper hat und die Erschlaffung der Muskulatur begünstigt, die in der Milch vorkommenden Mengen sind jedoch zu gering für eine nachweislich schlaffördernde Wirkung. Der Honig soll zwar das Tryptophan zum Gehirn transportieren, aber die rein wissenschaftliche Grundlage ist nicht belegt. Fügen Sie Ihrer Honigmilch Mandeln und Zimt zu – das fördert die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon. Mandeln enthalten Magnesium, das bei der Regulation des Schlafes hilft, während Zimt einer stressbedingten Schlaflosigkeit entgegenwirken kann.

„Vorbilder leben vor,
zeigen Sinn.
Unaufdringlich leise.“

Else Pannek (1932–2010),
deutsche Lyrikerin



Vorbild: sein und haben

Wir sind immer und überall von anderen Menschen umgeben – wenn nicht im echten Leben, dann via Smartphone auf Social Media. Nicht jeder von ihnen meint es dabei gut mit uns; im Gegenteil. Umso wichtiger ist es, gute Vorbilder zu identifizieren. Und selbst eines zu sein.

Warum Vorbilder?

Sie sind eine Art moralischer Kompass, Motivator, Impulsgeber und Ideenbringer: Vorbilder. Wir brauchen sie, kurz gesagt, um uns weiterzuentwickeln und zur besten Version unserer selbst zu werden. Bei Vorbildern handelt es sich um Personen, zu denen wir aufschauen, die wir bewundern und mit denen wir uns identifizieren können oder wollen. Wir wollen so sein wie sie und erreichen, was sie erreicht haben. Das beginnt schon sehr früh im Leben, denn als Kinder schauen wir zu unseren Eltern auf. In vielen Fällen sind Papa und Mama nicht nur unsere liebsten Superhelden, sondern auch jene Menschen, deren moralischen Kompass und deren Wertevorstellungen wir übernehmen. In der Kindheit und Jugend suchen wir uns dann Vorbilder aus anderen Bereichen des Lebens. Oft sind das Sportler, Schauspieler, Musiker oder heutzutage (leider) auch Influencer. Sind wir im Berufsleben angekommen, ist es vielleicht der eigene Chef oder eine andere wichtige Persönlichkeit aus unserem Karrierefeld, der wir nachzueifern möchten. Daran ist auch gar nichts Schlechtes, vorausgesetzt, man wählt seine Vorbilder sorgfältig aus.

Was macht ein gutes Vorbild aus?

Egal, ob Sie sich eine reale Person als Vorbild aussuchen oder bei einem fiktiven Charakter bleiben, eines bestimmen oder gleich mehrere haben: Seien Sie vorsichtig bei der Wahl jener Personen, zu denen Sie aufschauen. Denn während positive Vorbilder uns motivieren und anspornen, in einer unübersichtlichen Welt das Richtige zu tun, können falsche Vorbilder

Vorbild gesucht?**Richard Branson**

Er gründete über 400 Unternehmen, ist bekannt für seinen unkonventionellen Führungsstil, seine Risikobereitschaft,

seinen Innovationsgeist und seine Resilienz. Branson engagiert sich in Umweltprojekten und für soziale Gerechtigkeit.

David Attenborough

Der weltbekannte Naturfilmer sensibilisierte Generationen für den Schutz der Umwelt und ist der Inbegriff von Neugier, Leidenschaft, Wissen und Verantwortung.

Jane Goodall

Die 1934 geborene Britin widmet sich bereits seit den 1960ern der Erforschung von Schimpansen und setzt sich seither aktiv für deren Schutz ein.

**Marie Curie**

Als erste Frau (1867–1934), die den Nobelpreis erhielt, ließ sie sich nie von Beschränkungen und Konventionen be-

hindern, war modern und pfiff auf typische Geschlechterrollen.

Mark Rober

Der kalifornische Maschinenbauingenieur arbeitete neun Jahre bei der NASA und bei Apple. Er ist nicht nur überaus klug und technikaffin, sondern teilt sein Wissen auf inspirierende Art seit 2011 auf YouTube. Zudem engagiert sich Rober für die Umwelt.

dazu beitragen, dass wir negative Verhaltensmuster in unseren Charakter integrieren.

Fragen Sie sich, ob die Person integer ist, also ihr Handeln im Einklang mit den eigenen Werten steht, auch abseits von Social Media und anderen beobachtenden Augen. Gute Vorbilder glänzen durch Authentizität. Sie geben also nicht vor, anders zu sein, als sie tatsächlich sind. Dazu gehört auch, dass sie Stärken und Schwächen anerkennen. Sie zeigen, wie man mit Rückschlägen umgehen kann, ohne den eigenen Weg aus den Augen zu verlieren. Menschen, die in ihrem Karrierebereich fachlich gut und lernbereit sind, eignen sich gut, auch Empathie sowie das Fördern von anderen sind wichtige Eigenschaften.

Wie findet man ein Vorbild?

Geeignete Personen gibt es nicht nur in Büchern, in Filmen und in den Weiten des Internets, sondern natürlich auch in der eigenen Umgebung. Um herauszufinden, wer Ihnen als Ansporn und Inspiration dienen könnte, müssen Sie aber zunächst sehr genau wissen, was Ihnen selbst wichtig ist. Für welche Werte stehen Sie? Welche Ziele haben Sie? Wie ist Ihr Verständnis von Moral und Recht? Welchen Lebensstil möchten Sie gerne haben? Wenn Sie diese Fragen beantwortet haben, stellt sich schnell heraus, welche Menschen sich für Ihre Ansprüche eignen. Lassen Sie auf jeden Fall Diversität zu. Ein Vorbild kann auch jünger sein als Sie selbst, es kann einem anderen Geschlecht zugehörig und muss nicht perfekt sein. Es ist ganz normal, dass sich im Lauf Ihres Lebens Ihre eigenen Vorstellungen

Vorbilder ...

... geben **Motivation und Orientierung**: Vorbilder zeigen, was möglich ist, und können helfen, eigene Ziele zu formulieren.

... zeigen **Lernchancen**: Man kann von ihrem Weg, ihren Entscheidungen und auch von ihren Fehlern lernen.

... kümmern sich um **Wertevermittlung**: Vorbilder verkörpern bestimmte Haltungen, die helfen, die eigenen moralischen und ethischen Maßstäbe zu entwickeln.

... sind gut fürs **Selbstvertrauen**: Zu sehen, dass jemand mit ähnlichen Herausforderungen erfolgreich ist, stärkt den Glauben an die eigene Fähigkeit, ebenfalls etwas zu erreichen.



1

BUCHTIPPS**1 Alicia Joe:**

„Falsche Vorbilder – Wie Influencer uns und unsere Kinder manipulieren“, erschienen bei YES, erhältlich um € 21,50



2

2 Alexandra Stewart:

„So kommt das Gute in die Welt“, 30 Vorbild-Geschichten für Kinder, die Mut machen, erschienen bei MIDAS, erhältlich um € 21,50



3

3 Andreas Dudas:

„Leuchtendes Vorbild! Wie Sie mit Strahlkraft Ihr Unternehmen und die Welt verändern“, erschienen bei Wiley, erhältlich um € 20,60



verändern – erlauben Sie das auch Ihrem Vorbild. In unterschiedlichen Lebensabschnitten unterschiedliche Vorbilder zu haben, ist ebenfalls legitim.

Next Step: selbst ein Vorbild sein

Sie wollten nie ein Vorbild sein? Gratulation, denn wenn Sie ein Elternteil sind, haben Sie diesen Status ganz automatisch mit der Geburt Ihres Nachwuchses übernommen. So richtig aussuchen kann man sich aber ohnehin nicht, ob man nun ein Vorbild ist oder nicht – andere Menschen machen einen dazu. Das ist aber nichts Schlimmes, sondern eher eine Auszeichnung. Und im Grunde ist Vorbild-Sein gar nicht so schwer. Der erste Schritt ist, ein Leben zu leben, das mit den eigenen Werten übereinstimmt. Dann kann nicht mehr ganz so viel schiefgehen. Eine gehörige Portion Authentizität, Humor, Ehrlichkeit, Integrität und Resilienz können auch nicht schaden. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Entscheidungen, geben Sie Fehler zu. Teilen Sie Ihr Wissen, unterstützen Sie andere – ohne Konkurrenzdenken. Entwickeln Sie sich weiter und vermeiden Sie Stillstand. Wer offen für Neues ist, bleibt automatisch am Puls der Zeit.



Viel Spaß beim Spielen und Basteln!

Mit diesen Ideen zum Spielen, Rätseln und Basteln wird dein Urlaub gleich noch besser – und auch zu Hause hat Langeweile damit keine Chance!

Im Herbst gibt es wieder jede Menge zu entdecken. Mit Materialien aus der Natur kannst du kreativ werden, während Spiele- und Bücherneuheiten ebenfalls für Abwechslung sorgen.

Basteltipp

★ **WAS du brauchst:**

- gepresste Blätter
- Wackelaugen
- Karton
- Klebstoff
- Filzstift

★ **SO geht's:**

Samle draußen bunte Herbstblätter und lege sie einzeln in Zeitungspapier zwischen schwere Bücher, um sie platt zu pressen. Die gepressten Blätter klebst du dann auf ein Stück Karton, sodass sie wie der Körper eines Igel aussehen. Male dem Igel anschließend Beine und ein Gesicht. Verwende für die Augen die Wackelaugen. Wenn du magst, kannst du noch etwas Hintergrund dazumalen, zum Beispiel Bäume.



?

WUSSTEST DU ...

... dass **IGEL** Insektenfresser sind und sich hauptsächlich von Insekten, Schnecken und Würmern ernähren? Obst und Milch sind für sie nicht geeignet und können sogar schädlich sein. Im Winter machen Igel Winterschlaf.

Fotos: Pixabay, Shutterstock, Ravensburger, home24, Loewe-Verlag, Solvej Swings



... blumig!

Mit dem 25-teiligen Spielset **BRIO Flora** kannst du dein eigenes magisches Blumen-dorf bauen, dekorieren und gestalten. Mit liebevoll gestalteten Details wie Blumenhäusern, Schaukeln, Rutschen, Flügeln und Masken entsteht eine lebendige, sich ständig wandelnde Spielumgebung, in der du deiner Fantasie freien Lauf lassen kannst. Für Kinder ab drei Jahren, um ca. € 60,-



... **GEMÜTLICH!**

Das Jugendbett von **360Home** begeistert mit seiner ungewöhnlichen Häschen-Form. Mit einer Gesamthöhe von 1 Meter 80 und einer Breite von 1 Meter 22 bietet es auch für größere Kinder genügend Platz. Erhältlich über home24.at um ca. € 700,-

SO ...

... **SPANNEND!**

In „Nachts in der Bibliothek“ von Christopher Lincoln erleben die Zwillinge Page und Turner ein richtiges Abenteuer, denn sie entdecken, wie magisch Bücher eigentlich sein können. Doch dann scheint alles außer Kontrolle zu geraten ...

Eine Graphic Novel, die nicht nur Kinder begeistert, sondern alle Bücherwürmer. Geeignet für Kinder ab zehn Jahren, um ca. € 16,-



... lustig!

Die **Schaukel** von Solvej Swings kann man drinnen und draußen montieren. Sie ist aus nachhaltigen Materialien gefertigt und ermöglicht über Generationen hinweg Schaukelspaß. Erhältlich ist sie in verschiedenen Farben um ca. € 140,- über solvejswings.com



Wohlriechend

Die Kraft von Düften ist nicht zu unterschätzen – auch nicht in der Sauna. Denn unser Geruchssinn führt uns direkt in unser Emotionszentrum.



TIPP

Im September 2025 beginnt das 10. Jahr des EurothermenShops. Im Laufe des Jahres warten viele tolle Angebote und Aktionen – vorbeischaun lohnt sich!

Saunadüfte können mehr als nur gut riechen. Sie haben gleich mehrere Funktionen, die den Saunaaufguss intensiver und gesünder machen können. Angenehme Düfte wie Zitrus, Orange oder Minze verstärken das Gefühl der Entspannung, während Eukalyptus, Fichtennadel oder Pfefferminze die Atemwege öffnen, Schleim lösen und das Durchatmen erleichtern können. Besonders in der kalten Jahreszeit empfinden viele diese Wirkung als wohltuend. Düfte regen die Sinne an, lassen den Aufguss zu einem kleinen Ritual werden und sogar die Stimmung aufhellen. Man denke nur an Orangen-, Grapefruit- oder Zitronenduft. Lavendel und Melisse beruhigen und entspannen, Rosmarin oder Salbei hingegen können anregend wirken und den Geist klären.

Ab Mitte Oktober treffen im EurothermenShop in der PlusCity die neuen Saunadüfte ein. Von A wie Apfel bis Z wie Zirbe ist wieder für jeden etwas dabei. Aber schnell sein lohnt sich, denn erfahrungsgemäß sind die beliebtesten Düfte spätestens im Jänner vergriffen. Das Shop-Team ist sich übrigens einig: „Alpenglüh“ und „Schlehdorn“ gehören zu den absoluten Favoriten!

Ebenfalls ab Oktober gibt es die neue Saunakilt- und Bademantel-Kollektion von WEWO-Fashion. Aufgrund der besonders großen Nachfrage sind die Saunakilts nun teilweise auch in Übergrößen erhältlich. Die schnelltrocknenden und hochwertigen Teile sind praktisch und eignen sich dazu, um auch in der Sauna ein modisches Statement zu setzen.

Fotos: Eurothermen, Pixabay, Wewo Fashion. Wellnessbox ist Symbolfoto.

Shopping-Tipp

Top: Boxen und Gutscheine

Der EurothermenShop ist in der Weihnachtszeit mittlerweile zu einem fixen Anlaufpunkt für PlusCity-Besucher geworden. Hier findet man im Handumdrehen das perfekte Geschenk für seine Liebsten – ganz ohne die Sorge, dass es vor dem Fest nicht rechtzeitig ankommt, und ganz ohne Stress!

Die Wellnessboxen sind die beste Möglichkeit, jemandem ein schönes Geschenk zu machen. Sie sind überaus beliebt und bekamen vor Kurzem ein kleines Update. So gibt es nun auch neue Produkte in ihnen zu entdecken, zum Beispiel eine wunderbare Schafmilchseife aus der Region. Die Arrangements enthalten auf Wunsch auch einen Thermengutschein. Eine tolle Idee fürs Weihnachtsgeschenk!

Der Gutschein-Designer erfreut sich vor allem in der Weihnachtszeit großer Beliebtheit. Damit können Sie für Ihre Liebsten ein persönliches Geschenk gestalten – schnell, einfach und mit einer individuellen Note. Sie sind ab € 10,- erhältlich und können in allen drei Resorts für Leistungen verwendet werden, vom Restaurantbesuch bis zur Übernachtung. So wird jeder Geschenkgutschein zu einem echten Unikat.



Nicht nur für Saunafans: die Wellnessbox

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





Paradiso – noch paradiesischer!

Das Hotel des EurothermenResorts Bad Schallerbach kann seit Kurzem mit neuen Zimmern aufwarten. Hoteldirektor Rainer Vaupel verrät, worauf sich Gäste künftig freuen dürfen, und gibt Einblicke in seine Arbeit.



Herr Vaupel, seit wann sind Sie bereits Hoteldirektor im Eurothermen-Resort Bad Schallerbach?

Angefangen habe ich damals im Jahr 2006, also vor 19 Jahren im September nach der Eröffnung des Paradiso. Somit gehöre ich quasi schon „zum Inventar“, wie auch die meisten meiner engsten Kollegen, die mich seither begleiten. Ganz besonders verbindet uns die Liebe zum Beruf. Wir sind mit Leib und Seele Gastgeber, das spüren und honorieren auch unsere vielen (Stamm-)Gäste durch immer wiederkehrende Aufenthalte über die Jahre hinweg.



Die neuen Zimmer im Paradiso: Parksuite (links), Familiensuite Botanica (Mitte), Tropicana Suite (rechts)

Im EurothermenResort Bad Schallerbach gibt es neue Zimmer und Familiensuiten. Was zeichnet diese aus?

Rechtzeitig zum 20. Geburtstag wurden alle Doppelzimmer und Familiensuiten zeitgemäß neu gestaltet. Besonderen Wert haben wir bei der Auswahl der Materialien und Einrichtung auf die Qualität gelegt. Darüber hinaus wurde auch der Komfort in unseren Familiensuiten mit neuen, hochwertigen Betten deutlich verbessert. Gleichzeitig haben wir neue technische Features installiert, wie zum Beispiel Smart-TV, Ladestationen für Handys, und das WLAN verbessert.

Welche Rückmeldungen gibt es von den Gästen bislang auf die neuen Zimmer?

Es gibt ausschließlich sehr positive Rückmeldungen, ganz besonders auch, was die Farbgestaltungen und das Ambiente auf den unterschiedlichen Ebenen betrifft. Ein Highlight sind auf jeden Fall die neuen Tropicana Suiten mit einem leicht exotischen Touch!

Was können Gäste sonst noch Neues entdecken?

Im Sauna-Bergdorf AusZeit haben wir mit der Heusauna, der Salzreich-Sauna und der Dörrhaus-Sauna neue Relaxerlebnisse geschaffen, die die besondere Vielfalt unserer Attraktionen in diesem Bereich ideal ergänzen.

Gibt es ein Angebot oder Erlebnis im Haus, das Ihrer Meinung nach noch zu wenige Gäste kennen?

Ein Geheimtipp für Freundinnen, die sich exklusiven Luxus zu

einem fairen Preis gönnen möchten: Lernen Sie doch einmal die Präsidentensuite für vier Erwachsene kennen. Mehr dazu auf www.eurothermen.at!

Was schätzen Ihre Gäste am meisten an der Umgebung Ihres Hotels?

Die Lage: mitten im Grünen, herrlich gesunde Luft, direkt am Botanica-Park, ein idealer Ausgangspunkt für Walking, Wanderungen und Radltouren. Nahziele wie zum Beispiel der Zoo in Schmiding bieten sich an, ebenso wie ein Ausflug in die Landeshauptstadt Linz mit ihren Sehenswürdigkeiten oder an einen der oberösterreichischen Seen. All diese Orte sind aufgrund der guten Anbindung mit Straße und Schiene schnell und bequem zu erreichen. Zum Shoppen bietet sich die PlusCity in Pasching an, ein Besuch im dortigen Eurothermen-Shop lohnt sich allemal.

Welche Aktivitäten oder Erlebnisse empfehlen Sie Gästen, die zum ersten Mal hier sind?

Es kommt darauf an, wie viel Zeit die Gäste mitbringen. Kurzurlauber genießen ihren Aufenthalt im Paradiso und in der Therme, Wochengäste planen zumeist den einen oder anderen Ausflug, je nach Gusto, ein. Für mich persönlich als Gast ein „Muss“ ist ein Ausflug nach Bad Ischl mit seiner herrlichen Lage im Salzkammergut. Dort befindet sich übrigens das Eurothermen-Hotel Royal mit der Salzkammergut-Therme.

WIDDER

21. 03.–20. 04.



STIER

21. 04.–20. 05.



ZWILLING

21. 05.–21. 06.



Der **Widder** will Action – sofort. Statt im Warmwasserbecken zu dümpeln, stürmt er die Rutsche hoch, noch bevor das Startsignal ertönt, und selbst im Dampfbad hat er den inneren Countdown laufen. Wer da mithalten will, sollte Schütze oder Löwe sein – oder sehr gute Kondition haben. Tipp: Ruhig auch mal in der Sauna chillen, bevor die Badehose zu rauchen beginnt.

Gemütlich und genussorientiert: Der **Stier** macht den Whirlpool zu seiner Festung. Er verlässt ihn nur, wenn an der Poolbar Happy Hour ist oder eine Honigmassage ruft. Unnötige Hektik? Bitte nicht. Beste Gesellschaft: eine bodenständige Jungfrau oder ein sinnlicher Krebs. Tipp: 2026 ruhig mal etwas Neues wagen. Vielleicht bei einer Pediküre die Hufe pflegen lassen?

Multitasking im Thermenurlaub? Für den **Zwilling** kein Problem. Während er im Solebecken treibt, plant er schon den nächsten Saunaaufguss und unterhält gleichzeitig die halbe Liegefläche. Gespräche über Gott, die Welt und den besten Liegestuhlplatz sind sein Spezialgebiet. Partner-Tipp: Waage oder Wassermann, die mit seinem Tempo mithalten können.

WAAGE

24. 09.–23. 10.



SKORPION

24. 10.–22. 11.



SCHÜTZE

23. 11.–21. 12.



Die **Waage** schätzt Balance – im Leben wie im Thermalbecken. Zu viel Hitze? Ab ins Kaltbecken. Zu viel Trubel? Ab ins Relax Chalet. Sie liebt es, mit Freunden durchs Wellenbad zu treiben und danach im Bistro zu plaudern. Am besten harmonisiert sie mit Zwillingen oder Wassermännern. Tipp: 2026 auch mal eine Entscheidung treffen, bevor das Wasser kalt wird.

Der **Skorpion** ist im Spa geheimnisvoll wie die Tiefsee – man weiß nie, was er als Nächstes vorhat. Heute stürmischer Wilderer-Aufguss, morgen gnadenloses Rutschduell. Wer sein Herz erobert (Krebs oder Fisch zum Beispiel), darf sich auf intensive Gespräche und ein Wellenbad der Gefühle freuen. 2026 nicht zu tief abtauchen – Luft holen nicht vergessen.

Der energiegeladene **Schütze** braucht Abenteuer, selbst im Thermenurlaub. Ob Outdoor-Thermalpool bei Schneefall oder Römerbad – er ist immer unterwegs, um Neues zu entdecken. Mit Widder oder Löwe macht er aus dem Lazy River eine Regatta. Kommen Sie 2026 auch mal an, das Spa-Menü hat mehr zu bieten, als man auf der Durchreise mitbekommt.

SPA-STERNE

DER Astro-Guide für Ihr exklusives Thermenerlebnis

Für welche Sternzeichen bricht im Winter eine neue Heiß-Zeit an und wer sollte jetzt im Whirlpool des Lebens nach aufregenden Abenteuern fischen?

KREBS

22. 06.–22. 07.



LÖWE

23. 07.–23. 08.



JUNGFRAU

24. 08.–23. 09.



Der **Krebs** liebt es heimelig – am liebsten in der vertrauten Tropicana-Bucht. Doch wehe, man bringt ihn dazu, etwas Neues zu probieren: Dann entdeckt er plötzlich die Unterwasserwelt des Aquapulco oder ein romantisches Paar-Ritual im Spa. Am besten versteht er sich mit Skorpion oder Fisch. Tipp: 2026 öfter mal Scheren einziehen und Nähe zulassen. Etwa bei der Massage.

Im Thermenurlaub ist der selbstbewusste **Löwe** unübersehbar, denn schließlich nimmt er gern die besten Plätze im Ruhebereich ein, sitzt in der Sauna an vorderster Front und rutscht schneller als der Rest – am besten mit viel Publikum. Nur ein Widder oder Schütze kann den stolzen Löwen zähmen. Tipp: Sorgen Sie ab und zu für weniger Wellen.

Die **Jungfrau** hat für jeden Thermenbereich einen Plan: Erst Schwimmrunden im Sportbecken, dann exakte 12 Minuten im Dampfbad, anschließend 30 Minuten Massage und Fußbad. Chaos am Liegestuhl? Nicht mit ihr – sie hat Buch, Drink und Handtuch griffbereit. Stier oder Steinbock lassen sich von ihr gern verplanen. Tipp: 2026 auch mal treiben lassen.

STEINBOCK

22. 12.–20. 01.



WASSERMANN

21. 01.–19. 02.



FISCHE

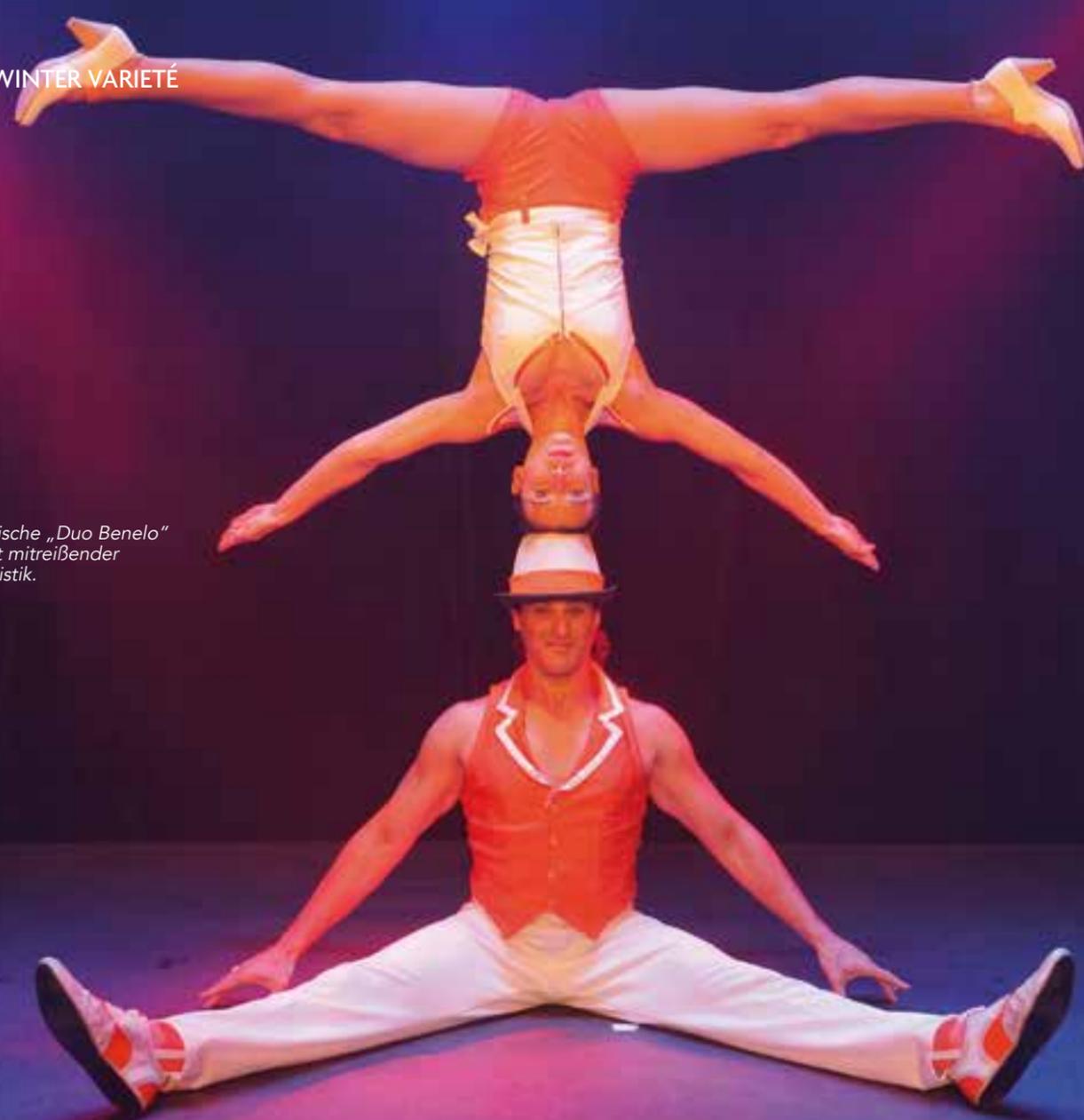
20. 02.–20. 03.



Disziplin selbst im Whirlpool: Der **Steinbock** hat seinen Wellnessstag perfekt getaktet und lässt sich ungern von Spontanaktionen aus der Bahn werfen. Dafür ist er der Fels in der Brandung, wenn andere in der Wellenflut die Nerven verlieren. Gute Begleiter: Jungfrau oder Stier. Im neuen Jahr auch mal den Timer ausschalten, entspannen fällt ohne Stoppuhr leichter.

Der **Wassermann** regiert in der Thermenwelt. Er taucht im Außenpool unter und im Vitalbecken wieder auf, lässt sich im Colorama vom karibischen Südseegefühl inspirieren und atmet im Gradierwerk ganz besonders tief ein. Mit Zwilling oder Waage wird jeder Thermenbesuch zum Erlebnis. Taucht ein Skorpion auf, sollte der Wassermann jedoch abtauchen.

Obwohl die gefühlsbetonten **Fische** im Thermalwasser wahrlich in ihrem Element sind, lohnt es sich doch, Schwimmhilfen in Form einer Waage als ausgleichende Kraft mit ins Wellenbad zu nehmen. Im Solebad gibt's nicht nur die perfekte Salzkruste, sondern auch neue Energie für die Kiemen. Lassen Sie sich 2026 öfter mal treiben!



Das französische „Duo Benelo“ unterhält mit mitreißender Comedy-Artistik.

Termine

Donnerstag, 5. Februar 2026, 19 Uhr
 Freitag, 6. Februar 2026, 15 Uhr
 Freitag, 6. Februar 2026, 19 Uhr
 Samstag, 7. Februar 2026, 15 Uhr
 Samstag, 7. Februar 2026, 19 Uhr
 Sonntag, 8. Februar 2026, 11 Uhr
 Sonntag, 8. Februar 2026, 15 Uhr

Tickethotline: +43 (0) 1 2260170111
 (Montag–Freitag 9–17 Uhr)

Winter
VARIÉTÉ
 BAD ISCHL

Das „Duo Racers“ aus der Ukraine begeistert mit Hochrad-Artistik.



Mentalist Manuel Horeth ist als Mentalexperte des ORF bekannt.

Fotos: Winter Variété, Klaus Polkowski, Ebinara photography

Variététräume

Eine artistische Weltreise

Das Winter Variété ist schon längst ein Fixpunkt im Veranstaltungskalender Bad Ischls geworden. Lassen Sie sich vom 5. bis 8. Februar 2026 von einer artistischen Weltreise verzaubern!

Sie gelten als „Festspiele der internationalen Variétékunst“ und vereinen Träume, Akrobatik und Winterzauber auf faszinierende Art und Weise: Die Rede ist von jenen drei Tagen, an denen das beliebte Winter Variété das Kongress- & TheaterHaus Bad Ischl zu einem erstaunlichen Ort werden lässt. Nach einem Besucherrekord im Vorjahr verspricht auch die fünfte Ausgabe funkelnde Augen, Gänsehaut und Staunen. Erneut werden der Visionär, Intendant und Regisseur Freimuth Teufel sowie der renommierte internationale Variétéproduzent Dirk Denzer internationale Top-Acts aus aller Welt in die Stadt bringen, um die Zusehenden auf eine Expedition in die sagenhaften Gefilde der Kunst mitzunehmen.

Erleben Sie eine glanzvolle Gala, die die Höhepunkte des modernen Variétés in sich vereint: meisterhafte Jonglagen, spektakuläre Luftakrobatik, faszinierende Balancekunst, bewegende Artistik und Comedy auf höchstem Niveau. Das zweimal 60-minütige Programm entführt das Publikum auf eine visuelle wie emotionale Reise durch traumhafte Bilderwelten. In einer aufwendig multimedial inszenierten Show verschmelzen internationale Spitzen-Acts mit innovativen Bühnenerlebnissen – eine sinnliche Variétéreise voller Überraschungen, Staunen und unvergesslicher Momente.

wintervariete.at

BAD HALL

11. 10. bis 08. 11. 2025

„Jesus Christ Superstar“ – Musical
Stadtheater Bad Hall

26. 10. 2025

Feiertagskonzert Jugendkapelle Hilbern
Gästezentrum Bad Hall

22. und 23. 11. 2025

Kathreinkonzert der Trachtenkapelle Hilbern
Stadtheater Bad Hall

26. 11. 2025

**Sassy – Die Stimme von „Wilds Wossa“
live mit Band – Konzert**
Stadtheater Bad Hall

12. 12. 2025

Ermi Oma – Kabarett
Stadtheater Bad Hall

Dezember 2025 bis Februar 2026

**Sonntagskonzerte mit Ensembles
des Kurorchesters Bad Hall**
Gästezentrum Bad Hall

BAD ISCHL

19. 09. und 03. 10. 2025

Brauchtumsabend
mit dem Schuasterl Dreigesang, den Ischler Seitlpfeifern, der
Trichterblattmusi und dem GTEV D'Ischler, Trinkhalle, 19.30 Uhr

29. 09. 2025

Liachtbratlmontag
ganztags

18. 10., 22. 11., 13. und 30. 12. 2025

**Brauchtumsveranstaltungen
mit Peter Gillesberger**Im Salzkammergut, da kann man gut lustig sein – „Gstanzl,
Tanzl und Sprüche“: 18. 10., 19 Uhr, Kongress & TheaterHaus;
Salzkammergut-Adventsingen: 22. 11., 16 Uhr, Evangelische
Kirche Bad Ischl; Advent in Bad Ischl: 13. 12., 16 Uhr, Kongress
& TheaterHaus; Salzkammergut-Brauchtumsweihnacht:
30. 12., 16 Uhr, Lauffner Wallfahrtskirche „Maria im Schatten“

24. 10. 2025

Pecoraro & Pecoraro „Die 3 Generationen“
Kongress & TheaterHaus, 19 Uhr

25. 10. 2025

Konzert: 200 Jahre Johann Strauss Sohn
Matthias Achleitner & OÖ Philharmonie im
Kongress & TheaterHaus, 19.30 Uhr

RelaxTimes

„Jesus Christ Superstar“
11. 10. bis 08. 11. 2025

31. 12. 2025

Boulevardkomödie – Tassilo Bühne Bad Hall
Stadtheater Bad Hall

06. 01. 2026

Neujahrskonzert des Kurorchesters Bad Hall
Stadtheater Bad Hall

06. bis 08. 02. und 13. bis 15. 02. 2026

**Faschingsitzungen des Bad Haller
Carneval Clubs**
Jahnturnhalle Bad Hall

17. 02. 2026

Faschingskehras mit dem ORF
Hauptplatz Bad Hall**Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie
auf: www.badhall.at**

21. 11. bis 21. 12. 2025

Christkindlmarkt der Ischler Handwerker
Trinkhalle

28. 11. 2025

Weihnachtskonzert
im Rahmen der Hausmusik Roas in der Stadtpfarrkirche
Bad Ischl, 19.30 Uhr

25. 12. 2025

Operettensalon
Trinkhalle, 16.30 Uhr05. bis 08. 02. 2026
Winter Varieté Bad Ischl
Kongress & TheaterHaus

01. 01. 2026

Neujahrskonzert
Kongress & TheaterHaus, 16 Uhr

05. 01. 2026

**Ritt der Hl. Drei Könige
und Glöcklerlauf**
Stadtzentrum, ab 17 Uhr**Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie auf:
www.badischl.at**

Änderungen vorbehalten. Alle Veranstaltungen finden vorbehaltlich etwaiger Covid-19-Beschränkungen und unter den jeweils aktuell geltenden Bestimmungen statt.

BAD SCHALLERBACH

12. 10. 2025

Musiksommer: Doppelgansch
Atrium Bad Schallerbach, 19 Uhr

19. 10. 2025

**Musiksommer:
Thomas Maurer & Florian Scheuba
mit Tango de Salón**
Atrium Bad Schallerbach, 17 Uhr

07. 11. bis 21. 12. 2025

Bad Schallerbacher Winterdorf
Donnerstag und Freitag: 16–21Uhr
Samstag und Sonntag: 15–21Uhr

01. bis 24. 12. 2025

Grieskirchner Rathausadventkalender
täglich um 18 Uhr

27. 12. 2025

**Musiksommer:
Silvestergala mit Iva Schell &
Die österreichischen Salonisten**
Atrium Bad Schallerbach, 17 Uhr

Fotos: Winter Varieté/Klaus Polkowski, Pertramer, Harald Fuchs

05. 01. 2026

Dreikönigsspaziergang mit dem Wetterhans
Atrium Bad Schallerbach, 15 Uhr

31. 01. 2026

Gallspacher Narrenabende
Kursaal, 20.11 Uhr

15. 02. 2026

Gallspacher Faschingszug
14 UhrThomas Maurer &
Florian Scheuba
mit Tango de Salón
19. 10. 2025**Informationen zu den
Veranstaltungen finden Sie auf:
www.vitalwelt.at/veranstaltungen**oberö
österreichische
versicherung

I bin versich.at

Im Alltag kann's uns schon mal
schleudern. Die Oberösterreichische
biegt's wieder gerade.

Für die
Lebens-
Freude

und stolz
drauf.



Braukunst auf höchster Stufe.

The Stiegl logo, featuring the brand name in a stylized red font with a red staircase graphic below it, all contained within a white rounded square.