

# best **AGE**

GLÜCKLICH  
*Altern*

LECKERE  
*Honig*  
REZEPTE

SICHER IM  
INTERNET  
*surfen*

ÖSTERREICHS  
*Burgen*

*Herbstliche*  
WOHNTRENDS



-15% Frühbucher-Bonus\*  
www.seefestspiele.at

mörbisch **see  
Fest  
spiele**

Wir geben dem See eine Bühne

Generalintendant  
Alfons Haider

\*Bei Kartentkauf bis 30.09.2023 (ausgenommen Logenplätze)



**MARK  
SEIBERT**  
als Professor Higgins

London  
2020

DAS MUSICAL

# MY FAIR LADY

**11. Juli bis 17. August 2024**

Nach **GEORGE BERNARD SHAWS** „Pygmalion“ | Musik von **FREDERICK LOEWE**

„Der Herbst ist ein zweiter Frühling,  
wo jedes Blatt zur Blüte wird.“

Albert Camus

## Liebe bestAGER,

auch wenn die Wärme des Sommers noch zu spüren ist, schleicht sich doch langsam der Herbst ein. Die Tage werden merklich kürzer und es beginnt langsam wieder die Zeit, in der man es sich zu Hause in einer kuscheligen Ecke gemütlich machen will. Sollten Sie diese Kuchecke noch nicht für sich entdeckt haben, haben wir ab Seite 34 für Sie sicher die eine oder andere Inspirationen in unserem Artikel über die Wohn-trends für den goldenen Herbst.

Und was passt besser zu einem gemütlichen Tag in den eigenen vier Wänden als ein köstliches, selbstge-kochtes Menü? Ab Seite 28 finden Sie kreative Kreationen mit Honig, die die Imkerin Amy Newsome in ihrem Buch „HONIG – Rezepte und Geschichten einer Imkerin“ zusammengestellt hat.

Sollten Sie auf der Suche nach einer neuen Freizeitbeschäftigung sein, könnten Sie in unserem Artikel über Töpfern als neues Trend-Hobby auf Seite 38 fündig werden. Wenn Sie sich aber lieber auf eine Entdeckungsreise durch Österreich begeben wollen, lege ich Ihnen den Artikel „Österreichs Burgen als kulturelle Highlights“ auf Seite 52 nahe, in dem einige weniger bekannte Burgen und Ruinen vorgestellt werden. Und wer wollte sich nicht schon mal gerne wie ein Ritter oder ein Burgfräulein fühlen? Fehlt Ihnen dazu auch noch das passende, königliche Outfit? Dann lesen Sie ab Seite 12 doch, wie Sie Ihren ganz eigenen Kleidungsstil finden, mit dem Sie modisch und selbstbewusst jedes Abenteuer meistern.

Außerdem liegt uns in dieser Ausgabe das Thema „Cybersicherheit“ sehr am Herzen und wir präsentieren Ihnen deshalb ab Seite 44 Tipps und Tricks, wie Sie sich auf Ihrer täglichen Reise durchs World Wide Web schützen können.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieser Ausgabe des bestAGE Magazins, egal ob beim Genießen der letzten warmen Sonnenstrahlen oder eingekuschelt mit Decke und einem Heißgetränk an ihrem Lieblingsplatz zu Hause! Haben Sie einen wundervollen Herbst!

Alles Liebe,

*Sandra Schediny*

Herausgeberin & Chefredakteurin

[www.bestage-magazin.at](http://www.bestage-magazin.at)

[www.facebook.com/bestagemagazin](https://www.facebook.com/bestagemagazin)

[www.instagram.com/bestagemagazin](https://www.instagram.com/bestagemagazin)

[www.pinterest.at/bestagemag](https://www.pinterest.at/bestagemag)

6 **HAUTPFLEGE IM HERBST**  
So strahlt Ihre Haut wie die goldene Jahreszeit

10 **BEAUTYTRENDS**  
Tolle Produkte für die Schönheit

12 **INDIVIDUELL GEKLEIDET**  
So finden Sie Ihren eigenen Kleidungsstil

16 **FASHIONTRENDS**  
Die schönste Herbstmode für sie und ihn

18 **GLÜCKLICH ALTERN**  
Mit Humor und Freude den Lebensabend genießen

22 **DER GESUNDE STOFFWECHSEL**  
So beugen Sie Stoffwechselerkrankungen vor

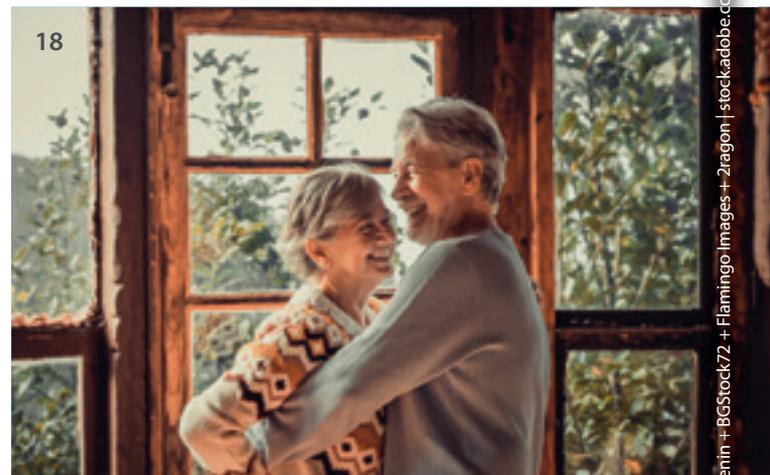
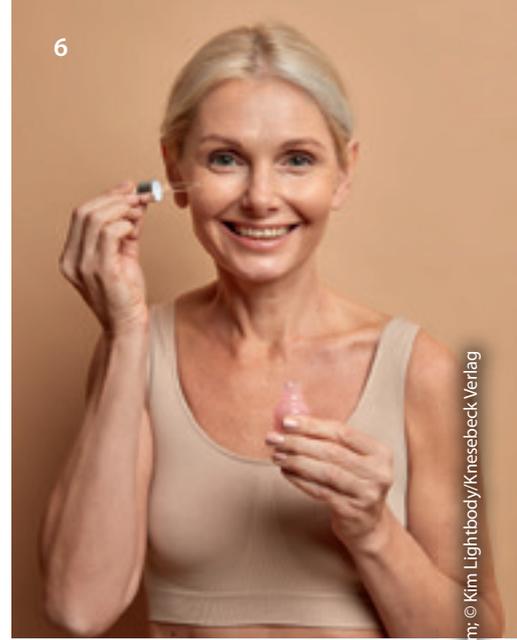
26 **HEALTHTRENDS**  
Neue Produkte für die Gesundheit

28 **HONIG-REZEPTE**  
Leckere Rezepte von der Imkerin

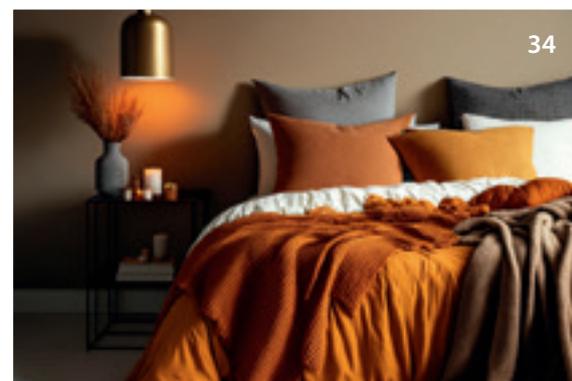
34 **JETZT WIRD ES GEMÜTLICH**  
Wohntrends für einen schönen Herbst

38 **TÖPFERN**  
Kreatives Gestalten mit Ton

42 **LIVINGTRENDS**  
Schöne Dekorationen und Möbel



# INHALT



- 44 **CYBERSICHERHEIT**  
Sicher im Internet surfen
- 48 **TECHNIKTRENDS**  
Kameras, Handys und vieles mehr
- 50 **DURCHATMEN & DURCHSTARTEN**  
Ihr Wellness-Trip nach Slowenien
- 52 **ÖSTERREICHS BURGEN**  
... als kulturelle Highlights
- 56 **TRAVELTRENDS**  
Nützliche Begleiter für die Reise
- 58 **KULTUR PUR**  
Kunst, Kultur und Veranstaltungen
- 60 **FILMTIPP „WEISST DU NOCH?“**  
mit Senta Berger & Günther Maria Halmer
- 64 **BESTABO**  
Das bestAGE Magazin im Jahresabo
- 66 **VORSCHAU & IMPRESSUM**  
Ein Einblick in die nächste Ausgabe



# HAUTPFLEGE

## im Herbst

DER HERBST IST EINE ZAUBERHAFTE JAHRESZEIT. DIE BLÄTTER VERFÄRBen SICH, DIE LUFT WIRD KÜHLER, UND WIR GENIESSEN DIE GEMÜTLICHKEIT DER SICH NÄHERNDEN WINTERSAISON. DOCH WÄHREND DIE GOLDENE JAHRESZEIT MIT VIELEN FREUDEN EINHERGEHT, BRINGT SIE AUCH EINIGE HERAUSFORDERUNGEN FÜR UNSERE HAUT MIT SICH. DIE TROCKENERE HERBSTLUFT UND DIE SINKENDEN TEMPERATUREN KÖNNEN DAZU FÜHREN, DASS UNSERE HAUT AUSTROCKNET UND AN GLANZ VERLIERT. DIES IST BESONDERS FÜR REIFERE HAUT VON BEDEUTUNG, DA SIE IM LAUFE DER JAHRE AN ELASTIZITÄT UND FEUCHTIGKEIT VERLIERT. ABER KEINE SORGE, MIT DEN FOLGENDEN HAUTPFLEGETIPPS KÖNNEN SIE AUCH IN DER NEUEN SAISON STRAHLEND UND GESUND AUSSEHEN.

### Warum braucht die Haut im Herbst besondere Pflege?

Bevor wir in die Details der Hautpflege eintauchen, lassen Sie uns verstehen, warum diese Jahreszeit spezielle Aufmerksamkeit erfordert. Der Herbst bringt mehrere Faktoren mit sich, die sich negativ auf unsere Haut auswirken können:

**Trockenere Luft:** Mit dem Herbst kommt oft eine geringere Luftfeuchtigkeit. Trockene Luft entzieht unserer Haut Wasser und kann sie austrocknen lassen.

**Kühleres Wetter:** Sinkende Temperaturen können dazu führen, dass die Haut empfindlicher wird. Wind und kältere Luft können die Haut reizen und sie rau und trocken erscheinen lassen.

**Veränderung der Hautbedürfnisse:** Unsere Haut verändert sich im Laufe der Zeit, und im Alter wird sie oft dünner und verliert an Elastizität. Dies bedeutet, dass sie mehr Feuchtigkeit und Pflege benötigt, um gesund zu bleiben.



Jetzt, da wir wissen, welche speziellen Herausforderungen der Herbst für unsere Haut bereit hält, ist es an der Zeit, über die besten Möglichkeiten zu sprechen, wie Sie Ihre Haut vor den negativen Auswirkungen schützen können:

### 1. *Feuchtigkeit* ist der Schlüssel

Eine der wichtigsten Maßnahmen, die Sie im Herbst ergreifen können, ist die Versorgung der Haut mit viel Feuchtigkeit. Dazu gehört das Trinken von ausreichend Wasser, aber auch die Verwendung von Feuchtigkeitscremes und -lotionen. Suchen Sie nach Produkten, die speziell für reife Haut entwickelt wurden und reich an feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen wie Hyaluronsäure und Glycerin sind.

### 2. *Sanfte Reinigung*

Im Herbst neigt die Haut dazu, empfindlicher zu sein. Vermeiden Sie daher aggressive Reinigungsprodukte, die die Haut zusätzlich austrocknen könnten. Entscheiden Sie sich stattdessen für milde Reinigungsmittel, die Schmutz und Make-up sanft entfernen, ohne die Haut zu reizen.

### 3. *Peelings* nicht übertreiben

Obwohl ein Peeling ein wichtiger Schritt in der Hautpflegeroutine sein kann, sollten Sie es im Herbst damit nicht übertreiben. Zu viel Exfoliation kann die Haut reizen und sie anfälliger für Trockenheit machen. Reduzieren Sie die Häufigkeit Ihrer Peelings und verwenden Sie sanfte, hautschonende Produkte.

### 4. *Sonnenschutz* beibehalten

Auch wenn die Sommermonate vorbei sind, sollten Sie den Sonnenschutz im Herbst nicht vernachlässigen. UV-Strahlen sind nicht nur im Sommerurlaub, sondern das ganze Jahr über schädlich. Verwenden Sie einen möglichst hohen Schutzfaktor und cremen Sie im Laufe des Tages gerne mehrmals nach, um einen durchgängigen Schutz zu gewährleisten.

### 5. *Feuchtigkeitsspendende Masken*

Eine großartige Möglichkeit Ihrer Haut im Herbst einen Feuchtigkeitsschub zu geben, sind pflegende Gesichtsmasken. Nutzen Sie diese einmal pro Woche, um Ihrer Haut intensive Feuchtigkeit zuzuführen und sie strahlender aussehen zu lassen. Die Masken können Sie fertig im Handel kaufen oder aber aus ein paar Zutaten aus der eigenen Küche ganz einfach selber machen. So spenden z.B. Avocado, Banane, Honig oder Joghurt der Haut viel Feuchtigkeit.

### 6. *Lippenpflege* nicht vergessen

Die Lippen sind oft die ersten, die im Herbst unter Trockenheit leiden. Verwenden Sie einen Lippenbalsam oder ein Lippenöl, um spröde Lippen zu verhindern. Tragen Sie diesen das ganze Jahr über regelmäßig auf, um Ihre Lippen geschmeidig zu halten.



### 7. Essen für die Haut

Denken Sie daran, dass die Gesundheit Ihrer Haut auch von Ihrer Ernährung abhängt. Essen Sie nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse und Fisch, die reich an Vitaminen und Antioxidantien sind. Diese helfen dabei, Ihre Haut von innen heraus zu pflegen.

### 8. Hydratation von innen heraus

Neben der äußeren Pflege ist es wichtig, Ihre Haut von innen heraus mit Feuchtigkeit zu versorgen. Trinken Sie ausreichend Wasser, um Ihre Haut strahlend und gesund zu halten.

### 9. Warme Kleidung tragen

Wenn Sie sich im Freien aufhalten, tragen Sie Handschuhe und Schals, um Ihre Haut vor Kälte und Wind zu schützen. Dies hilft dabei, Feuchtigkeitsverlust zu verhindern und die Hautbarriere intakt zu halten.

### 10. Konsultieren Sie einen Hautarzt

Wenn Sie spezifische Hautprobleme haben oder unsicher sind, welche Produkte für Ihre Haut am besten geeignet sind, konsultieren Sie einen Hautarzt. Ein Hautexperte kann Ihnen maßgeschneiderte Empfehlungen und Behandlungen geben.

Achten Sie auf Ihre Haut und schenken ihr gerade im Herbst ein wenig mehr Aufmerksamkeit, dann wird sie es Ihnen danken, indem sie Ihnen ein jugendliches und strahlendes Aussehen verleiht. Genießen Sie den Herbst in vollen Zügen!

WERBUNG

**RONACHER**

R	O	C	K
M	E		
A	M	A	
D	E	U	S

**DAS FALCO MUSICAL**

**WELTPREMIERE  
OKTOBER 2023**

**FÜR  
SENIOREN  
MINUS  
20%**

**RAIMUND THEATER**

**R**

**REBECCA**

**DAS MUSICAL**

**Nur noch bis Jänner 2024!**

Original graphics designed by Dewynters, London



### SOPHIE'S GARDEN

Die Anti-Aging Augenpflegeprodukte von SOPHIE'S GARDEN konzentrieren sich speziell auf die sensible Augenpartie, z.B. Crème Yeux Phyto Cellulaire um € 195,- von [sophies-garden.beauty](http://sophies-garden.beauty)

### GUCCI BEAUTY

Der neue Concentré de Beauté von Gucci Beauty ist ein leichter Concealer und liefert ein ebenmäßiges, langanhaltendes Finish. Um € 42,- bei [www.douglas.at](http://www.douglas.at)



### DIVINE

Gaultier DIVINE, der neue Duft von Jean Paul Gaultier, ist eine Ode an die Einzigartigkeit der Frauen. Ab € 76,- von [www.jeanpaulgaultier.com](http://www.jeanpaulgaultier.com)

### GOLDENE MOMENTE

Der limitierte Highlighter Stick der neuen „Golden Hour“-Produktlinie von Annemarie Börlind verschmilzt beim Auftragen mit der Haut. Um € 24,95 von [www.boerlind.com](http://www.boerlind.com)



### GODDESS

Das neue Burberry Goddess Eau de Parfum ist ein einzigartiger Gourmand-Duft mit einem eindrucksvollen Trio verschiedenartiger Vanillenoten. Ab € 77,- von [at.burberry.com](http://at.burberry.com)



**B  
E  
A  
U  
T  
Y**

### AUGENBLICK

Die innovative, tief-schwarze Lengthening Mascara Lift & Curl sorgt für super-lange Wimpern mit tollem Schwung. Um € 28,90 von [at.babor.com](http://at.babor.com)



### OSMOTER™

Die Osmoter™ Concentrate Hydrating Cream basiert auf der von AHAVA patentierten DSOC™-Technologie: eine Dreifach-Konzentration von Osmoter™, einer speziellen Mineralienmischung aus dem Toten Meer. Um € 69,- von [de.ahava.com](http://de.ahava.com)





### MYSLF

Das Eau de Parfum MYSLF ist ein Duft der Unabhängigkeit, ein Statement der Selbstbestimmung, moderne Männlichkeit neu interpretiert. Ab € 75,- von [www.yslbeauty.at](http://www.yslbeauty.at)



### HYALURON

Die neue Triple Hyaluron Cream bietet intensive Feuchtigkeitspflege, effektives Anti-Aging und ein praktisches Refill-System. Um € 54,50 von [declare-beauty.com](http://declare-beauty.com)



### GRAHAM HILL

Bei den SHAVING & REFRESHING Produkten von Graham Hill ist für jeden Mann das richtige Produkt dabei, z.B. After Shave Tonic um € 17,60 von [www.grahamhill-cosmetics.com](http://www.grahamhill-cosmetics.com)

# TRENDS



### NATURKOSMETIK

Das Hydro Nature Waschgel von alverde mit pflanzlichem Glycerin und Aloe Vera aus kontrolliert biologischem Anbau wurde speziell für die Reinigung der Männerhaut entwickelt. Um € 2,95 von [www.dm.at](http://www.dm.at)



### PRÄZISION

Gleitstreifen mit Aloe Vera und Vitamin E: Der Balea MEN precision5 Flex-Pro Rasierer passt sich, dank der flexiblen Schwingkopf-Technologie, perfekt den Konturen an. Um € 5,95 bei [www.dm.at](http://www.dm.at)



### LUNA ROSSA OCEAN

Der Luna Rossa Ocean Duft vereint intensive Raffinesse und Sinnlichkeit mit bahnbrechender Technologie und den besten Inhaltsstoffen aus der Natur. Ab € 80,- von [www.prada.com](http://www.prada.com)



### DYNAMISCH

Die neue Wellaflex Dynamic Texture Matte Paste sorgt für sofortige Textur und ein mattes Finish, ohne sichtbare Rückstände oder verklebtes Haar. Um € 2,99 von [www.wella.com](http://www.wella.com)



# SO FINDEN SIE IHREN EIGENEN KLEIDUNGSSTIL

Mode ist zeitlos und das gilt besonders für Menschen über 50. Doch wie findet man den perfekten Kleidungsstil, der nicht nur stilvoll, sondern auch individuell ist? Ist Ihr Kleiderschrank auch voller Gewand, aber Sie haben trotzdem das Gefühl, nichts anzuziehen zu haben? Oder möchten Sie einfach nur mal Ihren Modestil verändern? In diesem Artikel stellen wir Ihnen einige hilfreiche Tipps und Tricks vor, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Kleidungsstil zu finden.

## DER KLEIDERSCHRANK ALS SCHATZTRUHE

Bevor wir uns auf die Suche nach Ihrem neuen, persönlichen Kleidungsstil begeben, sollten wir uns zuerst Ihrem Kleiderschrank widmen. Ihr Kleiderschrank ist wie eine Schatztruhe voller Erinnerungen und Möglichkeiten. Doch leider neigen wir dazu, uns in unseren gewohnten Outfits zu verlieren und vergessen dabei oft, was wir eigentlich alles besitzen.

Hier kommt der erste Tipp: Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Kleiderschrank auszumisten. Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Detektiv und suchen nach versteckten Schätzen. Vielleicht finden Sie ein längst vergessenes Lieblingsstück oder eine Bluse, die Sie nur einmal getragen haben. Diese Entdeckungen werden Ihnen nicht nur Freude bereiten, sondern auch als Ausgangspunkt für Ihren neuen Stil dienen.

Und denken Sie daran, es soll Freude machen! Wenn Sie also eine Hose aus den 80er Jahren mit einem auffälligen Muster finden, sollten Sie ruhig schmunzeln und sich daran erinnern, wie modisch Sie sich damals gefühlt haben.

## INSPIRATION AUS ALLEN QUELLEN SCHÖPFEN

Ihr Kleiderschrank allein wird nicht ausreichen, um Ihren eigenen Stil zu definieren. Sie müssen sich inspirieren lassen und das können Sie aus vielen verschiedenen Quellen.

Schauen Sie sich Magazine, Online-Shops und soziale Medien an. Aber Vorsicht vor den Modetrends, die oft für jüngere Generationen gemacht sind. Sie sind meist kurzweilig und wirken zwar auf Fotos gut, sind aber für den Alltag wenig geeignet. Nutzen Sie sie als Inspiration und passen Sie sie an Ihre Bedürfnisse an. Es geht darum, Ihren persönlichen Stil zu finden, nicht darum, jeden Trend mitzumachen.

Besuchen Sie Flohmärkte und Vintage-Läden. Hier können Sie einzigartige Stücke finden, die Ihre Persönlichkeit widerspiegeln. Wer weiß, vielleicht entdecken Sie ja zum Beispiel einen Hut, der Sie an Ihren Lieblingsfilm erinnert und zu Ihrem neuen Markenzeichen wird?



### **FARBEN UND MUSTER: DER SPASSFAKTOR**

Farben und Muster sind der Schlüssel zur Individualität in der Mode. Trauen Sie sich, mit verschiedenen Farben zu experimentieren. Probieren Sie neue Kombinationen aus und sehen Sie, wie sie zu Ihrem Teint passen. Ein bunter Schal oder eine farbenfrohe Bluse können Wunder wirken und Ihrem Outfit einen frischen Look verleihen.

Muster sind ebenfalls eine großartige Möglichkeit, Ihrem Stil Ausdruck zu verleihen. Streifen, Blumen, Karos – die Auswahl ist endlos. Wenn Sie sich mutig fühlen, können Sie sogar verschiedene Muster miteinander kombinieren. Der Clou liegt darin, Ihr Selbstbewusstsein zu zeigen und sich wohl in dem zu fühlen, was Sie tragen.

### **BEQUEMLICHKEIT ALS OBERSTES GEBOT**

Eines der wichtigsten Prinzipien bei der Suche nach Ihrem eigenen Kleidungsstil sollte die Bequemlichkeit sein. Schließlich wollen Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen und das im wahrsten Sinne des Wortes.

Denken Sie daran, dass Mode nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich strahlen lässt. Wenn Sie sich den ganzen Tag in unbequemer Kleidung quälen, wird das Ihre Laune trüben. Wählen Sie daher Stoffe, die angenehm auf der Haut liegen und Schnitte, die Ihrer Figur schmeicheln. Komfortabel zu sein bedeutet nicht, auf Stil zu verzichten – im Gegenteil, es sollte die Grundlage für Ihren Stil sein.

### **ACCESSOIRES: DAS I-TÜPFELCHEN**

Accessoires sind das i-Tüpfelchen jedes Outfits. Sie verleihen Ihrem Look Persönlichkeit und Individualität. Hier können Sie wirklich kreativ werden! Ein paar auffällige Ohrringe, eine farbenfrohe Handtasche oder ein interessanter Gürtel können einem schlichten Outfit Leben einhauchen. Wenn Sie gerne Schmuck tragen, denken Sie daran, dass weniger oft mehr ist. Ein Statement-Stück reicht oft aus, um Ihren Stil zu unterstreichen.

Und vergessen Sie nicht den wichtigsten Accessoire-Tipp für best-AGER: Eine gute Brille! Eine Brille ist nicht nur funktional, sondern kann auch Ihre Persönlichkeit betonen und Ihrem Gesicht Ausdruck verleihen. Probieren Sie verschiedene Modelle aus und wählen Sie diejenige, die am besten zu Ihnen passt.

### **DER PERFEKTE SCHNITT: EIN BESUCH BEIM SCHNEIDER**

Ein weiterer Trick, um Ihren eigenen Stil zu finden, ist die Anpassung Ihrer Kleidung. Ein Kleidungsstück von der Stange passt selten perfekt. Ein Besuch beim Schneider kann wahre Wunder wirken.

Ihr Schneider kann Hosen kürzen, Ärmel verlängern oder Taillen enger machen. So wird Ihre Kleidung individuell auf Ihre Figur zugeschnitten und betont Ihre Schokoladenseite. Sie werden überrascht sein, wie viel Unterschied ein guter Schnitt machen kann.

### **DER EINFLUSS VON MUSIK UND FILM**

Haben Sie jemals bemerkt, wie Musik und Filme Einfluss auf unsere Modeentscheidungen haben? Ein Film aus den 60er Jahren kann Sie dazu inspirieren, den Retro-Look zu rocken, während ein Song aus den 80ern Ihre Lust auf bunte Leggings wecken kann. Nutzen Sie diesen Einfluss bewusst. Schauen Sie sich Filme und hören Sie sich Musik aus verschiedenen Jahrzehnten an. Lassen Sie sich von den Looks und Stilen inspirieren, die in dieser Zeit populär waren. Sie werden feststellen, dass die Modezyklen sich immer wiederholen, und Sie können sie auf Ihre Weise interpretieren.

### **DIE BEDEUTUNG VON SELBSTBEWUSSTSEIN**

Der wichtigste Tipp, um Ihren eigenen Kleidungsstil zu finden, ist, selbstbewusst zu sein. Glauben Sie an sich und Ihre Entscheidungen. Wenn Sie sich in einem Outfit wohlfühlen und es Ihr Selbstbewusstsein steigert, dann ist das der richtige Stil für Sie.

Selbstbewusstsein strahlt nach außen aus und macht Sie attraktiv, ganz gleich, was Sie tragen. Lassen Sie sich nicht von negativen Gedanken, Unsicherheit oder Zweifeln beirren. Sie sind einzigartig und sollten sich auch so kleiden.

Wenn Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie Freunde oder Familie um Rat. Sie werden Ihnen bestätigen, wie großartig Sie aussehen. Und vergessen Sie nicht, sich selbst ab und zu im Spiegel anzulächeln – das beste Accessoire, das Sie haben können!

#### NACHHALTIGKEIT UND ETHIK

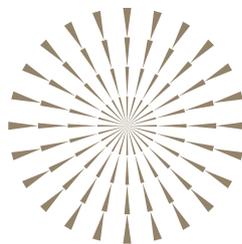
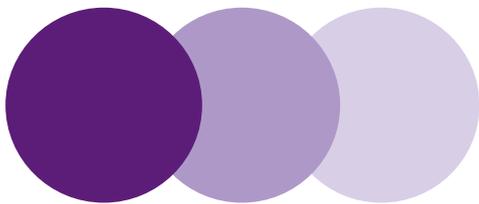
In der heutigen Zeit wird die Bedeutung von Nachhaltigkeit und ethischem Konsum immer größer. Das betrifft auch die Mode. Überlegen Sie, welche Marken und Materialien Sie unterstützen möchten.

Nachhaltige Mode ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern kann auch Ihren Stil bereichern. Second-Hand-Läden und Fair-Trade-Marken bieten oft einzigartige Kleidungsstücke, die Geschichten erzählen und gleichzeitig Gutes tun. Wenn Sie bewusste Kaufentscheidungen treffen, wird Ihr Kleiderschrank nicht nur stilvoll, sondern auch ethisch sein.

Denken Sie daran, dass Mode mehr ist als nur Kleidung. Sie ist eine Form der Selbstexpression und ein Ausdruck Ihrer Persönlichkeit. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß dabei, Ihren eigenen Kleidungsstil zu finden und auszuleben. Möge Ihr Kleiderschrank immer eine Quelle der Inspiration und des Lachens sein. Und denken Sie daran, dass Sie niemals zu alt sind, um modisch und humorvoll zu sein!



WERBUNG



Wiener  
Konzerthaus

Bundesministerium  
Kunst, Kultur,  
öffentlicher Dienst und Sport

Stadt  
Wien |  
Kultur



## Feiern Sie Silvester im Wiener Konzerthaus!

28 & 29/12/23

**Strauss Festival Orchester Wien**

Willy Büchler Dirigent

28/12/23

**100 Jahre Gerhard Bronner &  
Georg Kreisler**

29/12/23

**Musicbanda Franui & Die Strottern**

30 & 31/12/23 & 01/01/24

**Beethoven: Symphonie Nr. 9**

Wiener Symphoniker, Wiener Singakademie,  
Omer Meir Wellber Dirigent u. a.

30/12/23

**Nikolaus Habjan**

31/12/23

**Silvester-Gala:  
Janoska Ensemble & Friends**

Weitere Infos finden Sie unter [konzerthaus.at](http://konzerthaus.at)





### FUNKELNDE TROPFEN

Handgeknüpfte Boho-Ohringe aus edlen blauen und goldenen Seed Perlen in Tropfenform. Um € 119,99 von [www.cajoy.com](http://www.cajoy.com)



### WOHLIG WARM

Mit der plüschig-warmen Jacke aus der H&M Studio-Kollektion kann die kalte Jahreszeit kommen. Um € 179,- von [www.hm.at](http://www.hm.at)

# FASHION



### BOTSCHAFT

Die Sweatshirts von Ecoalf mit dem Aufdruck „Because there is no planet B“ gibt es für Damen, Herren und Kinder. Um € 89,90 von [www.ecoalf.com](http://www.ecoalf.com)



### JEANS-LOOK

Der Jeansrock mit Logo-Muster ist Teil der neuen, nachhaltigen 360° Denim-Kollektion von s.Oliver. Um € 79,99 von [www.soliver.at](http://www.soliver.at)



### CLASSIC ROMANCE

Der Schalen BH „Classic Romance“ zeichnet sich durch feinste, sandfarbene Bicolorspitze im Fächerdesign, kombiniert mit edlem Satin und weicher Mikrofaser, aus. Um € 64,99 von [www.palmers.at](http://www.palmers.at)



### LÄSSIGES LEDER

Die beige Hose von comma in Leder-Optik ist der ideale Begleiter für den Herbst. Um € 99,99 von [www.comma-store.at](http://www.comma-store.at)



### KLEIN & FEIN

Die Mini-Handtasche FLORA ist ein beliebtes Modell, weil sie klein, elegant und funktionell ist. Um € 169,- von [www.smaakamsterdam.com](http://www.smaakamsterdam.com)

## STATEMENT-BRILLE

Die coole Aviator-Brille von Givenchy verschafft Ihnen den Durchblick. Um € 170,- bei [www.misterspex.at](http://www.misterspex.at)



## SCHICKER STRICK

Die modischen Carved Pile Herren Socken mit angenehmem Tragegefühl durch gekämmte Baumwolle und erhabener Strick-Optik gibt es um € 22,- von [www.falke.com](http://www.falke.com)



# TRENDS



## CASUAL CHIC

Das melierte Jogg Suit-Sakko ist bequem und schick zugleich. um € 159,99 von [www.soliver.at](http://www.soliver.at)



## TWILL-SEIDE

Das handrollierte Herrenseidentuch aus hochwertiger Twill-Seide ist die perfekte Ergänzung für stilbewusste Gentlemen. Um € 36,85 von [www.maytree-muc.com](http://www.maytree-muc.com)



## TRAGEKOMFORT

Die Materialmischung mit TENCEL™ sorgt dafür, dass das Longsleeve von Schöffel atmungsaktiv und super angenehm auf der Haut ist. Um € 79,95 von [www.schoeffel.com](http://www.schoeffel.com)



## TORHILL ZIP

Zwei Clarks Klassiker inspirierten den neuen, robusten Clarks X Eastpak Torhill: der Wallabee und der in den 90ern geborene Big Gripper. Um € 140,- von [www.clarks.eu](http://www.clarks.eu)

## BALLOON PARTY

Mit ihrem hohen Tragekomfort eignen sich die Shorts „Balloon Party“ nicht nur zum Feiern. 2er-Pack um € 39,95 von [www.brunobanani.com](http://www.brunobanani.com)







# GLÜCKLICH ALTERN

**MIT HUMOR UND FREUDE  
DEN LEBENSABEND GENIEßEN**

Liebe bestAGER, das Leben ist eine Reise und das Älterwerden ist ein spannender Teil dieser Reise. Das Altern hat einen schlechten Ruf, dabei hat diese Lebensphase auch ihre Vorteile, die man in vollen Zügen genießen sollte. Lassen Sie uns gemeinsam einen positiven Blick auf das Altern werfen und dabei einige Tipps und Tricks entdecken, wie man diesen Lebensabschnitt voll auskosten kann.

#### **Spuren des Lebens**

Das Leben hinterläßt Spuren, diese sind unter anderem auch auf unserer Haut sichtbar. Aber anstatt uns darüber zu ärgern, sollten wir stolz auf jede einzelne Falte sein, die wir uns verdient haben. Wie Ehrenabzeichen und Orden zeigen sie die schweren Zeiten in unseren Leben, die wir bereits gemeistert haben. Sie erinnern aber auch an gute Zeiten voller Freude und Lachen. Also lassen Sie uns noch viele weitere Momente und Lebensereignisse sammeln und mit Stolz auf unseren Gesichtern tragen.

#### **Neue Hobbys und Interessen entdecken**

Als bestAGER haben wir eine Fülle von Lebenserfahrung und Weisheit angehäuft und mit Sicherheit auch schon die unterschiedlichsten Hobbys und Aktivitäten ausprobiert. Aber auch im Alter lautet die Devise: Warum nicht neue Hobbys und Leidenschaften entdecken? Egal ob es ein Sport, ein Handwerk oder das Erlernen eines Musikinstruments ist – der Himmel ist das Limit! Das Beste daran? Es macht nicht nur Spaß, sondern hält auch den Geist aktiv und jung.

#### **Gesundheit ist der wahre Reichtum**

Glücklich Altern bedeutet auch, auf die eigene Gesundheit zu achten und gut für sich selbst zu sorgen. Denn im Alter benötigt unser Körper ein wenig mehr Aufmerksam- und Achtsamkeit. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und genügend Entspannung hat er sich in Laufe der Jahre schwer verdient, immerhin hat er schon einige Kilometer auf dem Buckel. Aber vergessen Sie nicht, ab und zu auch die Schokoladenseite des Lebens zu genießen! Denn ein Stück Kuchen oder ein leckeres Eis können Wunder wirken, wenn es darum geht, sich glücklich zu fühlen.



FOTOS: hedgehog94+ ArtSys | stock.adobe.com;

### **Den Geist jung halten**

Die geistige Fitness ist genauso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Setzen Sie sich herausfordernde Ziele, die Ihr Denkfähigkeit und Ihre Kreativität anregen. Puzzles, Gedächtnisspiele, Sudokus und Kreuzworträtsel sind hervorragende Möglichkeiten, den eigenen Geist zu schärfen. Auch das Lesen von Büchern, Diskussionen über aktuelle Themen und das Lernen neuer Fähigkeiten können dazu beitragen, Ihren Geist jung und agil zu halten.

### **Gemeinschaft und soziale Kontakte**

Neben dem Körper benötigt auch unsere Seele Nahrung. Eines der Geheimnisse eines glücklichen Lebens sind deshalb starke soziale Bindungen. Guter Familienzusammenhalt, treue Freundschaften, neue Bekanntschaften und/oder abwechslungsreiches Engagement in einer Gemeinschaft sind daher im Alter besonders wichtig. Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihren Liebsten und pflegen Sie Ihre Freundschaften. Gemeinsam lachen, sich austauschen und gegenseitige Unterstützung sind wertvolle Aspekte des Älterwerdens.

### **Gutes tun, tut gut**

Eine großartige Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen, besteht darin, sich ehrenamtlich zu engagieren. Wir bestAGER haben oft wertvolle Fähigkeiten und Lebenserfahrung anzubieten, die vielen gemeinnützigen Organisationen zugutekommen könnten. Ob Sie in einem Tierheim arbeiten, ältere Menschen besuchen,

sich in Umweltschutzprojekten engagieren oder sich in der Bildung einbringen, ehrenamtliche Arbeit kann nicht nur anderen helfen, sondern auch ein tiefes Gefühl der Erfüllung und Dankbarkeit in Ihr eigenes Leben bringen.

### **Gelassenheit und Achtsamkeit**

Als bestAGER haben wir die Lebensweisheit, die es uns ermöglicht, Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Was uns früher gestresst oder gar aus der Bahn geworfen hätte, nehmen wir mit zunehmendem Alter oft viel gelassener. In dieser Lebensphase haben wir den Luxus einen Gang zurückzuschalten und uns öfter mal Zeit für uns selbst zu nehmen. Sollen doch die Jungen durch das Leben hetzen. Wir genießen einstweilen einen entspannten Spaziergang in der Natur oder einen gemütlichen Kaffeeklatsch mit Freunden.

### **Technologie und Digitalisierung nutzen**

Der technologische Fortschritt bietet uns heutzutage unglaubliche Möglichkeiten. Doch oft ist die Scheu vor der neuen, vielleicht noch unbekanntem Welt groß. Dabei müssen Sie keine Angst vor neuen Technologien haben – ganz im Gegenteil, sie bieten ungeahnte Perspektiven und Möglichkeiten. So können Sie mit Ihren Liebsten in Kontakt bleiben, neue Interessen entdecken, sich den Alltag erleichtern oder online sogar (nochmals) die große Liebe finden. Deswegen nur Mut und auf in die faszinierende digitale Welt!

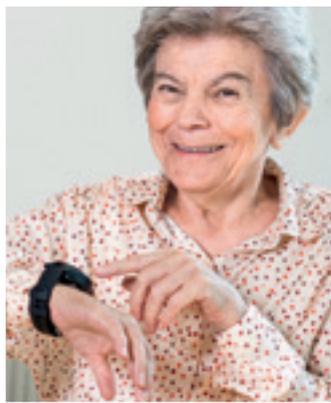
### Bildung und persönliche Entwicklung

Eine der aufregendsten Möglichkeiten, die das bestAGER-Dasein bietet, ist die Chance zur persönlichen Weiterentwicklung und lebenslangen Bildung. Warum nicht einen Kurs belegen, um eine neue Sprache zu lernen, ein Buch schreiben oder sich in einem Fachgebiet vertiefen, das schon immer Ihr Interesse geweckt hat? Bildung kennt keine Altersgrenzen, und es gibt zahlreiche Online-Kurse und -Ressourcen, die es uns ermöglichen, unser Wissen zu erweitern und das sogar ohne das eigene Haus verlassen zu müssen. Dies kann nicht nur das Selbstwertgefühl steigern, sondern auch das Gehirn aktiv halten.

### Neue Abenteuer und die Welt erkunden

Die Pension ist die perfekte Zeit, um die Welt zu erkunden und neue Abenteuer zu erleben. Da wir uns bereits im Ruhestand befinden und meist keine beruflichen Verpflichtungen mehr haben, können wir nun endlich all jene Reisen planen, die schon immer auf unserer Wunschliste standen. Ob man nun ferne Länder besucht oder regionale Schätze im eigenen Land entdeckt, das Reisen eröffnet uns die Möglichkeit, neue Kulturen kennenzulernen, atemberaubende Landschaften zu sehen und unvergessliche Erinnerungen zu schaffen.

In unseren bestAGER-Jahren können wir unsere Lebenserfahrung, Weisheit und Lebensfreude in vollen Zügen ausschöpfen. Die Welt liegt Ihnen jetzt zu Füßen und es ist nie zu spät, Ihre Träume zu verfolgen und ein erfülltes Leben zu führen. Glücklicherweise ist eine Kunst, die man perfektionieren kann und ich hoffe, dass diese Tipps und Anregungen Ihnen dabei helfen, diese Kunst zu meistern und diesen Lebensabschnitt in vollen Zügen zu genießen. Es ist Zeit, das Leben in seiner ganzen Pracht zu umarmen und mit einem Lächeln zu altern. Machen Sie das Beste aus dieser wunderbaren Lebensphase und feiern Sie jeden Tag als Geschenk!



### CARITAS NOTRUFTELEFON

In vielen Fällen kann ein Caritas Notruftelefon lebensrettend sein – etwa nach einem Sturz oder Schwächeanfall. Es ermöglicht mittels einfachem Knopfdruck jederzeit und an jedem Ort einfach und rasch Hilfe anzufordern.

[www.caritas-notruftelefon.at](http://www.caritas-notruftelefon.at)

WERBUNG

WERBUNG

Kinder liegen Ihnen am Herzen? Sie möchten 1- bis 10-Jährige ein Stück auf ihrem Bildungsweg begleiten?

WERDEN SIE JETZT  
EHRENAMTLICHE\*  
MITARBEITER\*IN  
IN EINEM KINDERGARTEN  
ODER HORT VON KIWI!



Klingt gut? Treten Sie mit uns in Kontakt!  
[ehrenamtlich@kinderinwien.at](mailto:ehrenamtlich@kinderinwien.at)

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

 [kinderinwien.at](http://kinderinwien.at)

 [facebook.com/KinderInWienAT](https://facebook.com/KinderInWienAT)  
 [instagram.com/kinderinwien](https://instagram.com/kinderinwien)

# STOFFWECHSEL- ERKRANKUNGEN VORBEUGEN

## GESUND LEBEN FÜR EIN AUSBALANCIERTES LEBEN

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur, das von Milliarden von Zellen angetrieben wird. Diese winzigen Bausteine arbeiten unermüdlich zusammen, um die notwendige Energie zu erzeugen und die Funktionen unseres Körpers aufrechtzuerhalten. Ein wesentlicher Teil dieses komplexen Systems ist der Stoffwechsel. Stoffwechselreaktionen sind für die Umwandlung von Nahrung in Energie und die Erhaltung unserer Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Doch manchmal kann dieses System aus dem Gleichgewicht geraten, was zu Stoffwechselerkrankungen führen kann. Diese Erkrankungen sind vielfältig und betreffen Millionen von Menschen weltweit.

### Was sind Stoffwechselerkrankungen?

Stoffwechselerkrankungen sind eine Gruppe von Krankheiten, die den normalen Ablauf des Stoffwechsels stören. Der Stoffwechsel ist der Prozess, bei dem der Körper Nahrung in Energie umwandelt und die notwendigen Substanzen für Wachstum, Reparatur und Wartung produziert. Diese Erkrankungen können verschiedene Organe und Systeme im Körper betreffen, darunter den Verdauungstrakt, die Bauchspeicheldrüse, die Leber, die Schilddrüse und weitere Bereiche des Körpers.

Es gibt viele verschiedene Arten von Stoffwechselerkrankungen, darunter:

**Diabetes mellitus:** Diabetes ist eine der bekanntesten Stoffwechselerkrankungen und betrifft Millionen von Menschen weltweit. Bei Diabetes handelt es sich um eine Erkrankung, bei der der Körper den Blutzucker nicht richtig regulieren kann. Dies geschieht entweder, weil die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert (Typ-1-Diabetes) oder weil die Körperzellen nicht richtig auf Insulin reagieren (Typ-2-Diabetes).

**Fettstoffwechselstörungen:** Fettstoffwechselstörungen, wie Hypercholesterinämie und Hypertriglyzeridämie, führen zu einem abnormalen Anstieg von Cholesterin und Triglyceriden im Blut. Dies kann das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen.

**Schilddrüsenerkrankungen:** Die Schilddrüse reguliert den Stoffwechsel im Körper. Erkrankungen wie Hypothyreose (Unterfunktion) oder Hyperthyreose (Überfunktion) können schwerwiegende Auswirkungen auf den gesamten Körper haben.

**Gicht:** Gicht ist eine schmerzhafte Stoffwechselerkrankung, die durch eine Ansammlung von Harnsäurekristallen in den Gelenken verursacht wird. Dies führt zu Entzündungen und starken Schmerzen.





Stoffwechselerkrankungen kennen keine Grenzen und können Menschen jeden Alters oder Geschlechts betreffen. Allerdings gibt es einige Risikofaktoren, die das Auftreten dieser Erkrankungen begünstigen können.

Einige Stoffwechselerkrankungen, wie zum Beispiel Typ-1-Diabetes, haben eine genetische Komponente. Wenn bestimmte Gene in der Familie vorkommen, erhöht sich das Risiko, die Krankheit zu entwickeln.

Aber auch Lebensstilfaktoren wie eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum können das Risiko für Stoffwechselerkrankungen erheblich erhöhen. Die steigende Zahl von Menschen mit Fettleibigkeit ist ein direktes Ergebnis eines ungesunden Lebensstils. Das Risiko für viele Stoffwechselerkrankungen, einschließlich Typ-2-Diabetes und Fettstoffwechselstörungen, steigt außerdem mit dem Alter. Einige Stoffwechselerkrankungen, wie z.B. Schilddrüsenerkrankungen, treten bei Frauen häufiger auf als bei Männern.

#### Wie kann man Stoffwechselerkrankungen vorbeugen?

Die gute Nachricht ist, dass das Risiko für viele Stoffwechselerkrankungen durch einen gesunden Lebensstil und präventive Maßnahmen erheblich gesenkt werden kann. Hier sind einige wichtige Schritte zur Vorbeugung:

##### 1. Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Vorbeugung von Stoffwechselerkrankungen. Achten Sie darauf, viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres



Eiweiß in Ihre Ernährung aufzunehmen. Begrenzen Sie den Konsum von zuckerhaltigen Getränken, verarbeiteten Lebensmitteln und gesättigten Fetten.

##### 2. Regelmäßige körperliche Aktivität

Bewegung ist ein Schlüssel zur Aufrechterhaltung eines gesunden Stoffwechsels. Mindestens 150 Minuten mäßige körperliche Aktivität pro Woche können dazu beitragen, das Risiko für Stoffwechselerkrankungen zu reduzieren.

##### 3. Gewichtsmanagement

Das Beibehalten eines gesunden Körpergewichts ist entscheidend, um das Risiko für Stoffwechselerkrankungen zu reduzieren. Wenn Sie übergewichtig sind, kann bereits eine moderate Gewichtsabnahme erhebliche gesundheitliche Vorteile bieten.

#### 4. Alkoholkonsum einschränken

Übermäßiger Alkoholkonsum kann zu Fettleibigkeit, Leberschäden und anderen Stoffwechselerkrankungen führen. Es ist wichtig, Alkohol mit Bedacht und in Maßen zu konsumieren oder ganz zu vermeiden.

#### 5. Rauchverzicht

Rauchen ist ein bedeutender Risikofaktor für Herzkrankheiten und kann auch den Stoffwechsel beeinflussen. Das Beenden des Rauchens ist ein wichtiger Schritt zur Vorbeugung von Stoffwechselerkrankungen.

#### 6. Regelmäßige Gesundheitskontrollen

Regelmäßige Untersuchungen und Gesundheitschecks können dazu beitragen, Stoffwechselerkrankungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Dies gilt insbesondere für Menschen mit genetischer Veranlagung oder anderen Risikofaktoren.

Stoffwechselerkrankungen sind eine ernsthafte gesundheitliche Herausforderung, die Millionen von Menschen betrifft. Glücklicherweise kann das Risiko für viele dieser Erkrankungen durch einen gesunden Lebensstil und präventive Maßnahmen erheblich gesenkt werden.



WERBUNG



# Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

**OMNi-BIOTIC® METAtox:**  
Speziell für übergewichtige Erwachsene  
(z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.



Institut  
**AllergoSan**

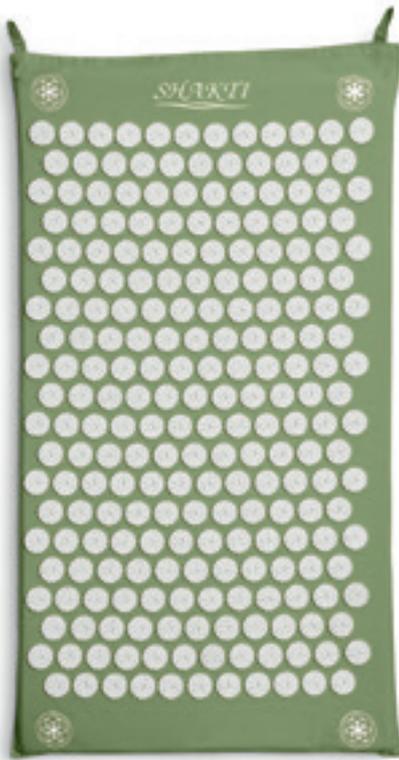
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

 [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

**GUTSCHEIN\***  
**€ 4,-**  
Art.-Nr. 81447



\*€ 4,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® METAtox (30 Stk.) bis 30. November 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81447



### AKUPRESSUR

Die ShaktiMat wirkt mit ihren 6.200 Akupressurspitzen wie eine Massage. Durch die verbesserte Durchblutung setzt eine tiefe Entspannung ein. Um € 69,- von [shaktimat.de](http://shaktimat.de)

### PFLEGENDE ARTISCHOCKE

Das stark hautberuhigende Serum „Artichoke Biome Calming Ampoule“ enthält 75 % Artichoke und beruhigt empfindliche Haut schnell. Um € 32,95 von [skincation.com](http://skincation.com)



# H E A L T H

### ZARTE LIPPEN

Die Olivenöl Lippencreme mit kaltgepresstem Olivenöl, Vitamin E und Dexpanthenol versorgt Ihre Lippen mit Feuchtigkeit, Schutz & Pflege. Um € 4,49 von [www.medipharma.de](http://www.medipharma.de)



### TOBY'S MAGIC COW

Die entzückende vegane Badebombe „Toby's Magic Cow“ pflegt Ihre Haut mit Kokosmilch und Orangenöl. Um € 6,95 von [www.lush.com](http://www.lush.com)



### VEILCHEN CREME

Die von Hildegard von Bingen inspirierte Veilchen Creme mit zartem Duft für die regenerationsbedürftige Haut. Das ätherische Öl der Veilchen hat eine starke antiseptische Wirkung. Um € 16,75 z.B. bei [www.shop-apotheke.at](http://www.shop-apotheke.at)

### FUNKTIONAL

Die Functional Drinks von Lion Mate sind Getränke, die nicht nur den Durst stillen, sie bieten spezifische gesundheitsfördernde oder leistungssteigernde Vorteile. Um € 2,65 von [www.lion-mate.at](http://www.lion-mate.at)



### SUPER SOFT

TePe Supreme™ Soft ist eine innovative und nachhaltige Zahnbürste mit zweistufigem Borstenfeld, welches eine effiziente Reinigung ermöglicht. Um ca. € 2,69 von [www.tepe.com](http://www.tepe.com)



### KUSCHELZEIT

Wenn Sie es lieben, es sich an kalten Tagen gemütlich zu machen und zu entspannen, ist der Badeschaum „KUSCHEL DICH EIN“ aus Meersalz, Palmarosa- und Westindischem Sandelholzöl und mit dem Duft nach Magnolie, Kaschmir & Sandelholz, die perfekte Wahl. Um € 1,19 von [www.dresdner-essenz.com](http://www.dresdner-essenz.com)



### JETZT ANTHOGENOL® BONUS-TESTWOCHE MIT 15 KAPSELN GRATIS!

ANTHOGENOL® unterstützt:

- die Venen und fördert die Durchblutung
- das Herz-Kreislaufsystem
- die Sehkraft & die feinen Blutgefäße der Augen
- bei der Neutralisierung freier Radikale

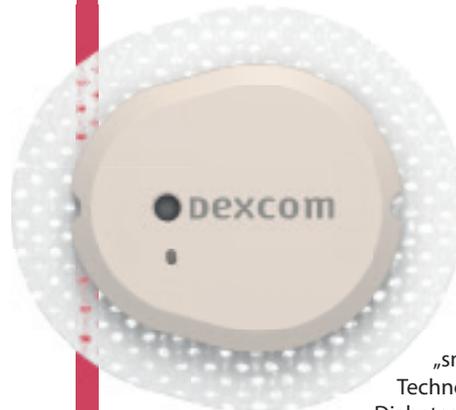
[www.anthogenol.at](http://www.anthogenol.at)



### VITALSTOFFE

Das köstlich schmeckende rubinrote Mikrovitalstoffkonzentrat hiPURE aus Beeren, Früchten und Gemüse versorgt Sie mit essentiellen Vitaminen, Mineralien und Vitalstoffen. Um € 59,- von [hipure.de](http://hipure.de)

# TRENDS



### TECHNOLOGIE

Unsere Leben werden „smarter“ und intelligente Technologien haben auch die Diabetestherapie revolutioniert. Denn Sensoren wie das Dexcom G7 bieten weit mehr als nur kontinuierliche Zuckermessung. Von [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)



### CLEAN BEAUTY BARS

Die Clean Beauty Bars von Rituals sind pflegende feste Seifen für Haare, Körper & Gesicht. Sie enthalten mehr als 90 % Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs und sind in den 8 Düften erhältlich. Um € 12,90 von [www.rituals.com](http://www.rituals.com)



### THE RIGHTEOUS BUTTER

The Righteous Butter von Soap & Glory ist mit wertvoller Sheabutter, Vitamin E und Hagebuttenkernöl angereichert und pflegt trockene Haut optimal. Um € 18,89 bei [www.douglas.at](http://www.douglas.at)



© Kim Lightbody/Knesebeck Verlag

# HONIG

---

REZEPTE EINER IMKERIN

# GERÖSTETER KÜRBIS MIT PALM- KOHL, BURRATA, EINGELEGTEN PILZEN UND RÖSTZWIEBELN

---

Dieses nahrhafte und sättigende Essen für Wochentage zaubert jedem ein Lächeln aufs Gesicht. Es ist einfach, aber originell genug, um auch Gäste am Wochenende zu beeindrucken. Wer den Aufwand unter der Woche scheut, kann die Zwiebeln im Voraus portionsweise rösten – und hat so einen Vorrat an Röstzwiebeln parat, die zu vielen Gerichten passen!

## Für 2 Personen

1 kleiner Kürbis  
(ca. 650 g), am besten mit essbarer  
Schale, wie Hokkaido, Butternut oder  
Delicata  
1 TL Kreuzkümmelsamen  
2 TL Fenchelsamen  
4 EL Olivenöl  
1 TL grobes Rauchsatz  
1 EL Thymianhonig  
Pflanzenöl, zum Frittieren  
1 kleine Zwiebel, geschält und in feine  
Ringe geschnitten  
6 große Blätter Palmkohl (Cavolo nero)  
Saft von ½ Zitrone  
2 EL natives Olivenöl extra, plus etwas  
mehr zum Beträufeln  
1 großzügige Prise grobes Meersalz  
1 kleine Handvoll geröstete Haselnuss-  
kerne, fein gehackt  
1 kleine Burrata, abgetropft  
1 Portion marinierte Pilze nach Belieben  
zerstoßener schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und Fasern und Kerne herauslöfeln.

Die Kreuzkümmel- und Fenchelsamen in einem Mörser leicht zerstoßen, dann mit Olivenöl, Rauchsatz und Honig zu einer Würzpaste vermengen. Die Schale und die Schnittseiten des Kürbis mit der Paste einreiben, die Stücke auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit für die Röstzwiebeln eine Pfanne mit hohem Rand mit Pflanzenfett füllen (ca. 2,5 cm hoch) und das Pflanzenöl zum Frittieren langsam stark erhitzen. Einen mit Küchenpapier ausgelegten Gitterrost bereitstellen. Die Zwiebelringe in das Öl geben (am besten portionsweise) und hellgolden ausbacken. Achtung: Die Ringe sollten nicht zu dunkel werden. Die Zwiebelstücke aus der Pfanne heben und auf dem Gitterrost abtropfen lassen.

Die Kohlblätter waschen, trocken tupfen und den dicksten Teil der Blattrippen entfernen. Die Blätter in breite Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Olivenöl und Meersalz vermischen. Das Dressing mit den Händen in die Blätter einreiben, bis sie glänzen und weicher sind. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Den weich gegarten Kürbis (ein Buttermesser sollte sich ohne Widerstand ins Fleisch stechen lassen) aus dem Ofen nehmen und etwa 1 Minute abkühlen lassen.

Den Kohl auf einer Servierplatte anrichten und mit den gerösteten Nüssen bestreuen. Den Kürbis darauf anrichten und die Burrata daraufsetzen. Die Pilze (falls verwendet) mit einem Löffel auf die Burrata geben. Zum Schluss alles mit Öl beträufeln, mit schwarzem Pfeffer würzen und mit den gerösteten Zwiebeln bestreut servieren.



# ROT GESCHMORTER SCHWEINEBAUCH MIT HONIG

Rot geschmorter Schweinebauch (Hong Shao Rou) ist eines der traditionellen chinesischen Gerichte, von denen es zwischen Hunan und Shanghai zahlreiche regionale Variationen gibt. Schon bei der Zubereitung erfüllt es das ganze Haus mit einem herrlichen Duft. Statt Kandiszucker verwende ich in meiner Version Buchweizenhonig. Und zur Fettschwarte des Schweinebauchs nur so viel: Sie ist nicht zu verachten und schmeckt absolut köstlich! Allen Vegetarier:innen kann ich statt des Fleisches Auberginen wärmstens empfehlen.

## Für 4 Personen

- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt
- 700 g Schweinebauch mit Schwarte, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 4 EL helle Sojasauce
- 2 EL dunkle Sojasauce
- 80 ml Shaoxing (chines. Reiswein)
- 50 ml Buchweizenhonig
- 2 ganze Sternanis
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm lang), in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Lorbeerblätter

Die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Nach Wunsch das Grün ebenfalls klein schneiden und später als Garnitur verwenden. Nun das Schweinefleisch blanchieren. Dazu das Fleisch in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten köcheln lassen. Den Schaum, der sich auf der Oberfläche absetzt, abheben und anschließend das Fleisch herausnehmen und den Topf säubern.

Helle und dunkle Sojasauce, Reiswein und Honig bei schwacher Hitze in den Topf geben und verrühren. Die Frühlingszwiebeln, Sternanis, Ingwer und Lorbeerblätter einrühren und, falls nötig, mit 3 Esslöffeln Wasser verdünnen. Unter Rühren kräftig köcheln lassen bis die Gewürze duften.

Das Schweinefleisch dazugeben und knapp mit Wasser bedecken. Gründlich umrühren und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren und ohne Deckel köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. Als Test ein Stück Fleisch anheben und mit einem Löffel gegen die Topfwand drücken. Löst sich die Schwarte ohne weiteres vom Fleisch, ist es gar.

Das Fleisch auf einen Teller geben und die Sauce unter Rühren reduzieren, bis sie dickflüssig und glänzend ist. Das Fleisch erneut in die Sauce geben. Mit gedämpftem Reis und gedünstetem Gemüse nach Wahl, wie zum Beispiel Pak Choi, servieren.

WERBUNG



**DAS  
ERFOLGS-DUO:  
DIE VHS UND  
ICH.**

Jetzt scannen und einen von über  
10.000 Erfolgskursen buchen!

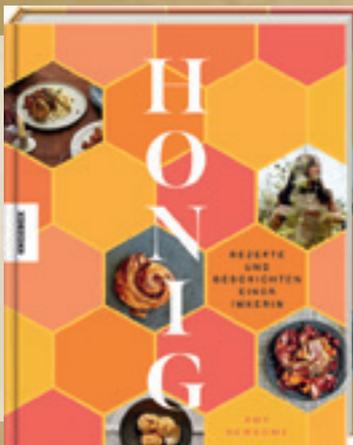
**Meine VHS. Mein Erfolg.**



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



Bildung  
und Jugend



### HONIG – Rezepte und Geschichten einer Imkerin

In diesem Kochbuch dreht sich alles um den Honig! Neben 80 süßen und herzhaften Rezepten werden verschiedene Honigsorten vorgestellt. Man erfährt, wie Gemüse und Obst in Honig fermentieren und wie sich Getränke mit der süßen Zutat verfeinern lassen. Zugleich gibt es Einblicke in die bemerkenswerte Welt der Honigbiene sowie Hintergrundwissen zur Imkerei und man lernt, einen bienenfreundlichen Garten anzulegen. Eine wunderschöne Sammlung von Rezepten und Geschichten, die einem das Handwerk der Imkerei und die Vielfalt des Kochens mit Honig näherbringt.

Von Amy Newsome, Knesebeck Verlag, ISBN 978-3-95728-750-2

# HASELNUSSBAISER MIT HONIG- MASCARPONE UND QUITTEN

---

Zu dieser weichen, mit Sirup getränkten Köstlichkeit, die ich kalt aus dem Kühlschrank löffeln könnte, gehören gedünstete Quittenspalten. Aufgewärmt passen sie wunderbar zu allem Möglichen, sei es Porridge, Käsekuchen, Eiscreme oder Vanillepudding. Hier habe ich sie mit einfachem Honig-Mascarpone und Haselnussbaiser kombiniert, was jedem Löffel warmer, weicher Quitten und kühlem, samtigen Mascarpone noch eine knusprig-nussige Note verleiht. Rosenaroma, Apfelblütenhonig und Kardamom unterstreichen den von Natur aus blumigen, süßen und würzigen Geschmack der Quitten. Bei den angegebenen Mengen wird bestimmt etwas Sirup übrig bleiben, den ich gern in einer Flasche aufbewahre und für Cocktails verwende. Einen Quitten-Fizz? Ja, bitte!

## Für 6 Personen

### Für das Baiser

6 Eiweiß (von Eiern Größe L)

1 große Handvoll geröstete Haselnusskerne

360 g Rohrohrzucker

1 EL Lavendelhonig

### Für den Honig-Mascarpone

50 g Apfelblütenhonig

500 g Mascarpone

### Für die gedämpften Quitten mit Sirup

4 pralle Kardamomkapseln

frische Schale von 1 unbehandelten Zitrone (mit dem Sparschäler in Streifen abgeschält)

2 Lorbeerblätter

1 EL getrocknete, essbare Rosenblütenblätter

100 g Apfelblütenhonig

80 g Puderzucker

2 Quitten

Für das Baiser den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Eiweiße in eine große Rührschüssel geben und ein elektrisches Handrührgerät bereitstellen. Die Hälfte der Haselnusskerne grob hacken, die andere fein. Den Zucker auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 8 Minuten im vorgeheizten Ofen erhitzen, bis er zu schmelzen beginnt. In der Zwischenzeit die Eiweiße mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis sie Blasen werfen, aber noch nicht schaumig sind. Den Honig bereitstellen.

Nun den Zucker aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 160°C reduzieren. Den Honig über den Zucker träufeln und kurz warm werden lassen. Anschließend die Honig-Zucker-Mischung langsam zu den Eiweißen geben. Nach je 2 Esslöffeln gründlich verschlagen, bis die Eiweiße glänzend und steif geschlagen sind. Dann je die Hälfte der grob und der fein gehackten Haselnüsse auf die Baisermasse streuen. Das Unterheben erübrigt sich, da die Haselnüsse sich beim Umheben der Masse auf das Backblech von selbst verteilen.

Die Baisermasse mit einem Teigspatel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und möglichst zügig in die gewünschte Form verstreichen oder die Masse mit einem großen Servierlöffel in großen Klecksen auf ein oder mehrere mit Backpapier ausgelegte Bleche geben, je nachdem, ob man eine einzelne große Baisertorte möchte oder mehrere kleinere Baiserstücke.

Das Backblech oder die Backbleche in den vorgeheizten Ofen geben und die Ofentemperatur sofort auf 120°C reduzieren. Je nach Größe der Stücke 1 bis 2 Stunden backen, dann den Ofen ausschalten, die Ofentür leicht öffnen und die Baisers im Ofen auskühlen lassen.

Dann den Sirup für die Quitten einkochen. Dazu die Kardamomkapseln in einem Mörser anstoßen, um sie zu öffnen, dann in einer heißen, trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Zusammen mit der Zitronenschale, Lorbeerblättern, Rosenblütenblättern und 300 Milliliter Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei aufgelegtem Deckel etwa 10 Minuten sanft köcheln lassen. Dann durch ein Sieb in ein Gefäß abgießen und die Flüssigkeit wieder in den Topf geben. Honig und Puderzucker darin auflösen. Vom Herd nehmen und bereitstellen. Den Backofen auf 160°C vorheizen.

Die Quitten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Spalten in einer Lage dicht in eine Auflaufform schichten, mit dem heißen Sirup übergießen und die Form mit Alufolie abdecken. Im vorgeheizten Ofen in 30 bis 45 Minuten dünsten, bis die Quitten leicht weich geworden sind. Die Folie abnehmen und weitere 15 Minuten in den Ofen stellen, bis die Quitten weich sind, aber ihre Form noch halten und der Sirup etwas eingekocht ist. Beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Honig locker unten den Mascarpone heben und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Die Mascarponecreme auf dem Baiser verteilen, die warmen Quitten und restlichen Haselnüsse darauf anrichten und mit Sirup beträufelt servieren.



# JETZT WIRD ES

# *gemütlich!*

## WOHNTRENDS FÜR DEN GOLDENEN HERBST

Der Herbst ist da, und mit ihm kommen nicht nur kühleres Wetter und bunte Blätter, sondern auch eine erfrischende Veränderung in unserer Inneneinrichtung. Dies ist die perfekte Zeit, um Ihr Zuhause gemütlich und herbstlich zu gestalten. Die neuen Wohntrends für den Herbst pepen nicht nur Ihr Interieur auf, sondern zaubern auch eine warme, einladende Atmosphäre. In dieser Jahreszeit geht es darum, Ihr Zuhause in eine Oase der Gemütlichkeit zu verwandeln. Mit natürlichen Materialien, warmen Farben und kuscheligen Textilien können Sie eine einladende Umgebung schaffen, in der Sie die kühlen Herbstabende in vollen Zügen genießen können. Vergessen Sie nicht, Ihre persönliche Note hinzuzufügen, um ein Zuhause zu schaffen, das nicht nur stilvoll, sondern auch ein Spiegelbild Ihrer Persönlichkeit ist. Machen Sie es sich bequem und freuen Sie sich auf eine herbstliche Saison voller Wärme und Entspannung in Ihrem neuen, trendigen Zuhause.



**1. Die Farben des Herbstes:** Eine der einfachsten Möglichkeiten, Ihr Zuhause in Herbststimmung zu versetzen, ist die Wahl der richtigen Farben. Der Herbst ist bekannt für seine warmen, erdigen Töne und in diesem Jahr sind diese besonders angesagt. Denken Sie an warmes Kastanienbraun, tiefes Weinrot, sanftes Olivgrün und kräftiges Senfgelb. Diese Farben können in verschiedenen Bereichen Ihres Hauses verwendet werden, sei es durch Wandanstriche, Kissen, Decken oder Dekorationsgegenstände. Sie schaffen eine behagliche Atmosphäre und laden zum Verweilen ein.

**2. Natürliche Materialien:** Natürliche Materialien sind ein weiterer großer Trend im Herbst 2023. Holz, Stein, Wolle und Leinen verleihen Ihrem Zuhause eine gemütliche Note und bringen die

Schönheit der Natur in den Innenraum. Holzmöbel mit sichtbarer Maserung und kuschelige Textilien wie grob gestrickte Decken oder Teppiche aus natürlichen Fasern sind perfekte Ergänzungen für Ihr Herbstinterieur. Diese Materialien strahlen Wärme aus.

**3. Gemütliche Sitzgelegenheiten:** Der Herbst lädt zum Entspannen und Verweilen ein, daher sind bequeme Sitzgelegenheiten ein Muss. Stoffsofas und Sessel mit weichen Polstern und gemütlichen Decken in den aktuellen Trendfarben sind perfekt, um sich an einem kühlen Herbstabend einzukuscheln. Eine Lesecke mit einem bequemen Sessel und einem Bücherregal in Reichweite, in der man es sich mit einem guten Buch und einer heißen Schokolade gemütlich machen kann, ist ein Traum für jeden Herbstliebhaber.

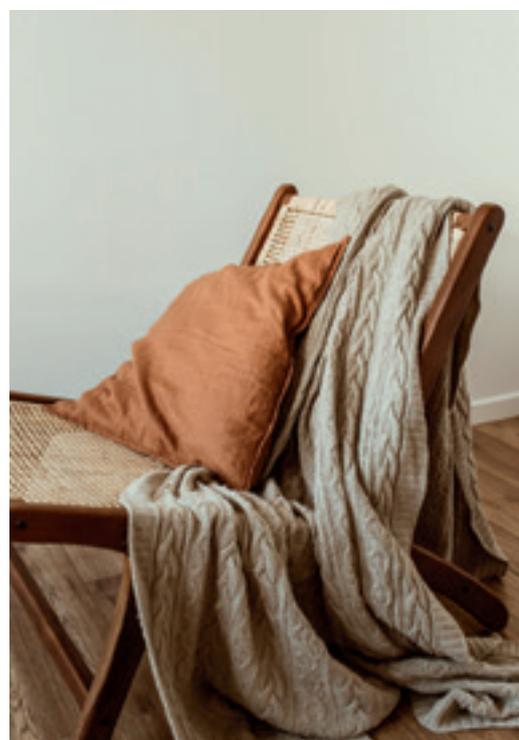


**4. Kerzen und Beleuchtung:** Eine stimmungsvolle Beleuchtung ist ein entscheidender Faktor, um eine herbstliche Atmosphäre zu schaffen. Stellen Sie Kerzen in verschiedenen Größen und Farben in Ihrem Wohnraum auf. Das warme Kerzenlicht schafft eine romantische und gemütliche Stimmung. Sie können auch in dimmbare Lampen investieren, die das Licht sanft streuen und so eine beruhigende Atmosphäre schaffen. Smartlampen, die sich zusätzlich auch noch per Sprachsteuerung bedienen lassen, sorgen dafür, dass Sie nicht unter Ihrer Kuscheldecke hervor müssen, um das Licht ein- oder auszuschalten.

**5. Herbstliche Dekorationen:** Natürlich dürfen Dekorationen gerade im Herbst nicht fehlen. Kürbisse, Äpfel, Nüsse und bunte Blätter sind die Klassiker der Saison und eignen sich perfekt, um das Haus zu schmücken. Stellen Sie eine Schale mit Kastanien auf den Tisch oder bemalen und schnitzen Sie einzigartige Kürbis-Kunstwerke. Sie können auch saisonale Blumenarrangements mit Chrysanthemen, Sonnenblumen und Asten erstellen, um die Herbststimmung in Ihr Zuhause zu bringen. Wählen Sie Dekorationen, die zu Ihrem persönlichen Stil passen, sei es rustikal, modern oder traditionell.

**6. Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein:** Ein immer wichtiger werdender Trend in der Wohnwelt ist die Nachhaltigkeit. Im Herbst 2023 wollen immer mehr Menschen umweltbewusste Entscheidungen für ihr Zuhause treffen. Das bedeutet die Verwendung von recycelten Materialien, energieeffizienten Geräten und nachhaltigen Möbeln. Holen Sie sich beispielsweise Second Hand-Möbel oder investieren Sie in energiesparende Beleuchtungssysteme.

**7. Herbstliche Küche:** Die Küche ist das Herzstück jedes Hauses und im Herbst gibt es viele Möglichkeiten, diesen Raum gemütlich und herbstlich zu gestalten. Beginnen Sie mit der Wahl von Küchenutensilien und Geschirr in warmen Herbstfarben wie Bordeauxrot, Tannengrün oder Rostorange. Diese Farben verleihen Ihrer Küche eine warme und einladende Atmosphäre.





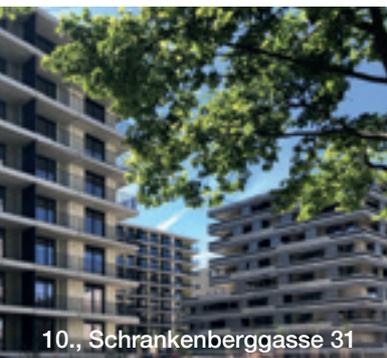
Darüber hinaus können Sie herbstliche Dekorationen wie Gewürzregale und Kräutertöpfe in den aktuellen Farben oder mit saisonalen Motiven in Ihre Küche integrieren. Wenn Sie gerne kochen, nutzen Sie die Gelegenheit, um herbstliche Rezepte auszuprobieren. Suppen, Eintöpfe und herzhaft Backwaren wie Apfelkuchen oder Kürbisbrot sind perfekt für die Jahreszeit und verbreiten einen verlockenden Duft in Ihrer gemütlichen Küche.

**8. Kuscheliges Schlafzimmer:** Das Schlafzimmer sollte im Herbst genauso gemütlich sein wie der Rest des Hauses. Investieren Sie in hochwertige Bettwäsche und weiche Decken, um sicherzustellen, dass Sie in den kühleren Nächten warm und behaglich schlafen können. Auch hier können herbstliche Farben und natürliche Materialien eine große Rolle spielen. Ein Schlafzimmer, das Gemütlichkeit und Stil vereint, sorgt für eine erholsame Nachtruhe.

Der Herbst ist eine wunderbare Jahreszeit um Ihr Zuhause in ein gemütliches Refugium zu verwandeln. Mit warmen Farben, natürlichen Materialien, bequemen Möbeln und stimmungsvoller Beleuchtung können Sie eine herbstliche Atmosphäre schaffen, die Sie und Ihre Gäste gleichermaßen genießen werden. Denken Sie auch an Nachhaltigkeit und umweltbewusstes Wohnen, um Ihre Liebe zur Natur zu zeigen.

WERBUNG

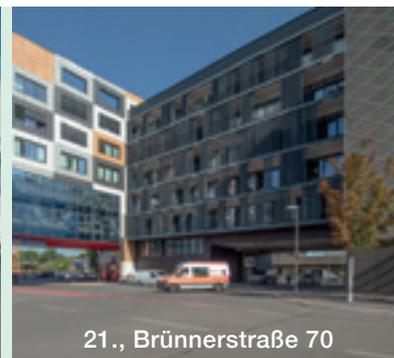
# Betreubares Wohnen in Wien



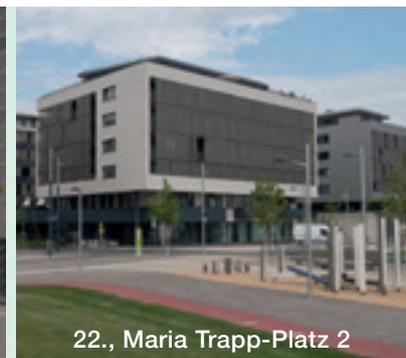
10., Schrankenberggasse 31



14., Reizenpfeninggasse 1



21., Brünnerstraße 70



22., Maria Trapp-Platz 2

Die GESIBA bietet in **verschiedenen Wohnhausanlagen** und mehreren Bezirken eine neue Wohnform – „**Betreubares Wohnen**“ – zum **Sofortbezug** an. Auf die Umsetzung von **Barrierefreiheit und Alltagstauglichkeit** auch außerhalb der Wohnung wird bei allen Angeboten besonderer Wert gelegt. Die **Betreuungsleistungen** sind je nach Kooperationspartner (Caritas, etc.) unterschiedlich. Einige Grundleistungen sind in der Miete inkludiert, weitere Dienstleistungen sind optional durch die Betreuungseinrichtung möglich und können direkt dort gebucht werden.

Derzeit sind betreibbare Wohnungen in folgenden Wohnhausanlagen verfügbar:

**10., Schrankenberggasse 31 (Preyer'sche Höfe)**

**14., Reizenpfeninggasse 1**

**21., Brünnerstraße 70**

**22., Maria Trapp-Platz 2**

Nähere Informationen zu allen Projekten finden Sie auf unserer Homepage unter **www.gesiba.at** / Angebote Wohnungen / Objekt / Freie Wohnungen **bzw. telefonisch** in unserer **Kundenabteilung unter 01-53477-300**.

Wir beraten Sie gerne!

**Fairliving**

Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Änderungen vorbehalten.



# Töpfern

## Kreatives Gestalten mit Ton

Der Alltag ist stressig, der Terminkalender wieder einmal voller als geplant. Die Enkelkinder möchten beaufsichtigt werden, für die Mutter muss man noch schnell einkaufen und die Gartenarbeit sollte ebenfalls erledigt werden. Was hintanstehen muss, sind die eigenen Bedürfnisse, die Zeit für sich. Wie verlockend wären ein paar Stunden ohne an etwas denken zu müssen, einen Nachmittag mit Freunden oder einfach nur mit sich selbst zu verbringen und dabei kreativ zu werden. Möglichkeiten, um seinen Verpflichtungen zumindest kurzfristig zu entkommen, gibt es viele. Ein besonders entspannender Ausgleich zu einem durchgeplanten Tag ist das Arbeiten mit Ton. Töpfern ist eine uralte Kunst, die Menschen weltweit Freude bereitet und neben der positiven Effekte auf ihre Seele auch nachhaltige Erinnerungsstücke in ihr Leben zaubert.

Von Elisabeth Bendl

### DIE LANGE VERGANGENHEIT DER TÖPFERKUNST

Die ältesten Funde von Keramik sind in etwa 25.000 Jahre alt. Es soll die Venus von Dolní Věstonice sein, eine Keramikfigur aus Lösslehm, die von Mädchenhand geformt wurde. Erste Keramikgefäße zur Aufbewahrung fand man zunächst in China vor etwa 20.000 Jahren. Die klassische Töpferscheibe wurde etwa 3.000 vor Christus in Mesopotamien erfunden, 1.000 Jahre später erst in Europa. Damit wurde die Herstellung von Tonprodukten revolutioniert. Im europäischen Mittelalter galt das Töpferhandwerk als „unehrlicher“ Beruf, der Stand der Töpfer wurde demnach als ehrlos angesehen. Viele hundert Jahre später entwickelte sich in den 1970er Jahren – wie so oft ursprünglich in Amerika – das Töpfern als Hobby, das kurze Zeit später auch Einzug in Europa hielt und bis heute unzählige Menschen begeistert.

### FASZINATION TON

Die Inhaberin der Kunst & Keramik Werkstätte, Brigitte Winter, weiß um die Faszination, die von der Arbeit mit Ton ausgeht. Sie führt seit 2002 ihr Unternehmen, 2016 hat sie ihr schöpferisches Zuhause in der Seestadt in Wien gefunden, wo sie Töpferliebhaber aller Altersgruppen, vom Kind bis zur Seniorin betreut und unterrichtet. Die Vorteile der Arbeit mit Ton liegen für Brigitte Winter im wahrsten Sinne des Wortes auf der Hand: „Das Töpfern hat viele positive Effekte. Man denkt während des Gestaltens mit dem Ton an nichts anderes, kann den Werkstoff in den Händen geschehen lassen und löst sich dadurch von unliebsamen Gedanken. Und das Tollste ist: Das selbstgemachte Werkstück ist ein erkennbares Erfolgserlebnis! Viele angehende Künstler haben jedoch den Anspruch, dass ihre Ideen zu 100 Prozent perfekt werden. Davon sollte man sich lösen. Das Level darf zu Beginn nicht zu hoch gesetzt werden, die Freude am Tun sollte im Vordergrund stehen!“ Ob man alleine oder lieber in der Gruppe töpfern und glasieren will, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Brigitte Winter kennt alle Konstellationen: „Zu mir kommen Damen oder Herren, die gerne in der Gruppe töpfern wollen, weil ihnen die soziale Komponente

enorm wichtig ist. Dann gibt es Zweiergruppen, meist Freundinnen, die gerne auf diese Art Zeit miteinander verbringen wollen. Aber natürlich ist es auch eine Wohltat, alleine und fokussiert mit Ton zu arbeiten.“

### DIE TÖPFERTECHNIKEN

Neben der „Königsdisziplin“, der Arbeit an der Töpferscheibe, die viel Geschick und Übung erfordert, gibt es mehrere Aufbautechniken, die man auch miteinander verbinden kann. Mittlerweile gibt es im Handel viele unterschiedliche Tonarten zu kaufen. Brigitte Winter kennt die Vielfalt: „Für Dekorstücke oder Gefäße für den Innenbereich wird unschamottierter Ton verwendet, für den Außenbereich, also alles, was mit Wasser oder Schnee in Berührung kommt und frieren kann, braucht einen Schamotteanteil, der höher gebrannt werden kann. Auch bei den Farben gibt es mittlerweile eine große Auswahl. Man erhält weißen, roten, braunen oder schwarzen Ton. Interessant wird es, wenn man sein Werkstück mit den Farben marmoriert und nur eine Glasurfarbe verwendet. Der Effekt wird auf jedem Ton ein anderer sein.“ Egal welche Farbe man verwenden möchte, die Aufbautechniken können mit jedem Ton gleich ausgeführt werden. Folgende Techniken sind Standard in der Töpferkunst:

#### Plattentechnik

Die Tonplatten werden mit einem Draht vorgeschritten, zwischen zwei Leisten mit einem Rollholz in die passende Stärke gebracht und dann zu den gewünschten Gefäßen oder Figuren aufgebaut und zusammengesetzt.

#### Daumentechnik

Der Ton wird mit beiden Händen mittels der Daumen und der anderen Finger geformt. Man teilt eine Kugel dabei in die Hälfte und drückt mit den Daumen eine Vertiefung in die Kugel, bis die gewünschte Form entsteht.



### Wulsttechnik

Aus Ton werden Wülste geformt und aufeinander auf einer Tonplatte (als Boden) aufgebaut. Zusammengesetzt werden die Wülste durch das Aufrauen und Aufbringen von Schlicker (mit viel Wasser angesetzter Ton) auf die Verbindungsstelle.

### Abformtechnik

Diese einfache, aber effektive Technik bietet viele Möglichkeiten. Es braucht bloß Fantasie und passende Schalen und Teller, auf die der Ton – in passender Stärke ausgerollt – in oder auf die Form gelegt und angepasst wird. Wenn der Ton lederhart ist, kann er wieder entfernt und gegebenenfalls weiterverarbeitet werden.

### DER BRENNVORGANG

Gebrannt werden muss ein Werkstück aus Ton zwei Mal. Den ersten Brand nennt man Schrühbrand oder Rohbrand. Er erfolgt bei etwa 950° Celsius. Danach kann das Werkstück glasiert werden. Dazu gibt es eigene Farben. Erhältlich sind Pulverglasuren, die angerührt werden müssen und die zumeist dann verwendet werden, wenn es um größere Mengen oder große Tonarbeiten geht. Üblicherweise verwendet man Flüssiggasuren und auch Effektglasuren, die mit Kristallen versetzt sind und besonders schöne Muster ergeben.

Nach der Glasur des erstmalig gebrannten Tons erfolgt der zweite Brand, nämlich der Glasurbrand bei etwa 999° bis 1080° Celsius. Soll das gefertigte Kunstwerk frostsicher sein, wird bei 1200° bis 1280° Celsius gebrannt. Danach ist die Töpferware fertig.

Eine besondere Form des Brandes ist der Rakubrand. Hierbei wird geschührter, glasierter oder nicht glasierter Ton bei circa 800° Celsius gebrannt und noch glühend in einen Behälter oder ein Erdloch gefüllt mit Stroh, Spänen oder Laub gelegt, wodurch eine chemische Reaktion entsteht, die dem Werkstück ein besonderes Aussehen verleiht.

### DER BEGINN

Brigitte Winter empfiehlt einen Grundkurs zu belegen, wenn man das Töpfern das erste Mal ausprobieren möchte. In ein bis zwei Stunden können die ersten Grundlagen erlernt werden, die man benötigt, um keinen Frust aufkommen zu lassen. Denn es braucht doch ein paar grundsätzliche Fertigkeiten, um mit Ton arbeiten zu können. Das Töpfern an der Scheibe ist schwieriger als gedacht, mit einer kurzen Einführung ist es hier nicht getan. Aber es lohnt sich, dran zu bleiben, das Drehen an der Scheibe ist auch eine besonders schöne Arbeit.

Wenn man sich in die Thematik eingearbeitet hat, kann man entweder im Töpferstudio kreativ werden, oder sich auch zu Hause einen Platz zum Arbeiten mit Ton einrichten. Eine eigene Ausstattung ist zu Beginn übrigens nicht notwendig. Es können viele Utensilien aus der Küche zweckentfremdet werden. Auf ein Holzbrett legt man die fertigen Stücke zum Trocken auf, mit einem Nudelholz wälkt man Platten in die richtige Stärke und mit Besteck und Küchenmesser formt und verziert man den Ton. Der eigenen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt! Viele Töpferstudios



wie die „Kunst & Keramikwerkstätte“ von Brigitte Winter bieten ein sogenanntes Brennservice an. Die Kundinnen und Kunden können den Schrühbrand und auch den Glasurbrand im Geschäft durchführen lassen. Wer möchte, kann auch die Farben zum Glasieren mit nach Hause nehmen.

#### IDEEN FÜR DIE ERSTEN KUNSTWERKE

Legen Sie gerade zu Beginn die Latte nicht zu hoch. Es muss nicht gleich der David des Michelangelo entstehen und auch mit einfachen Techniken lassen sich tolle Ergebnisse erzielen. Und wenn es einmal nicht nach Wunsch läuft, denken Sie immer daran: Die Arbeit mit dem Ton soll Ihnen Freude bereiten, es zählt nicht Perfektion, sondern der Spaß an der Sache!

Mittels Platten-, Abform-, Daumen- oder Wulsttechnik und auch in Kombination der Techniken miteinander können Sie Geschenke für Familie und Freunde gestalten, die von Herzen kommen. Beliebte Töpferwaren sind Vasen, Schalen, Tassen oder Teller. Auch für den Garten lassen sich schöne Dekorstücke anfertigen: Gartenstecker, Rosenkugeln oder Stelen sind Blickfänger im Kräuterbeet und natürlich auch Balsam für die Seele. Denn Sie wissen, dass diese kleinen Kunstwerke Unikate sind, die durch Ihre Hände geformt wurden.

WERBUNG

## Soziale Einbindung für ältere Menschen im Tageszentrum

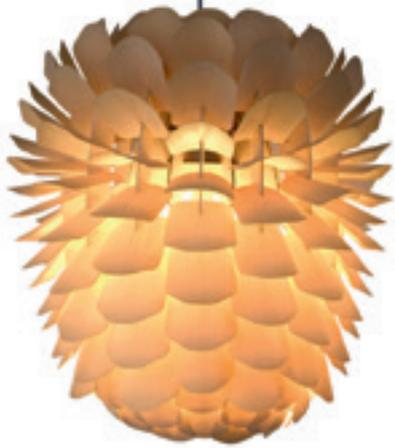
**DAS TAGESZENTRUM ANTON-BENYA IN WIEN-MEIDLING BIETET FÜR SENIOR:INNEN EINEN ORT IN GEMEINSCHAFT UND ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE.**

Fragt man die Besucher:innen des Tageszentrums Anton-Benya, was ihnen an diesem Ort besonders gefällt, kommen Statements wie „Den Tag hier zu verbringen bedeutet Zuwendung zu bekommen, die ich sonst nicht habe“. Das ist wohl die schönste Bestätigung für das Betreuungsteam im Tageszentrum, das seit über 20 Jahren dafür sorgt, dass sich die Besucher:innen hier während des Tages wohl, umsorgt und geborgen fühlen.

Ältere Menschen sind heute – im Vergleich zu früher – meist deutlich länger fit und aktiv. Dennoch kommt für viele früher oder später der Zeitpunkt, an dem Aktivitäten nicht mehr in gewohnter Weise aufrechterhalten werden können. Nicht immer gelingt es Angehörigen oder dem sozialen Umfeld, diese Bedürfnisse aufzufangen. Dann sind Angebote wie das Tageszentrum Anton-Benya der Wiener Sozialdienste Alten- und Pflegedienste GmbH gefragt, die den Senior:innen erlauben, soziale Kontakte zu pflegen, einer Vielzahl an interessanten Aktivitäten nachzugehen und damit ihre Selbstständigkeit und Eigenständigkeit zu bewahren und zu fördern. Für die Angehörigen und das betreuende Umfeld steht dabei die Entlastung im Vordergrund.

Mit einem breiten Spektrum an gesundheitsfördernden und therapeutischen Angeboten bietet das Tageszentrum Anton-Benya älteren Menschen mit Betreuungs- und/ oder Pflegebedarf die Möglichkeit, weiterhin zuhause zu wohnen und dennoch den Tag aktiv in Gesellschaft zu verbringen.





### NATURNAHE

Für die Deckenleuchte mit dem Namen ZAPPY ließen sich die Designer von Schneid von französischen Pinienzapfen inspirieren. Um € 439,- von [www.holzdesignpur.de](http://www.holzdesignpur.de)



### NACHHALTIG

Der elegante Sekretär aus FSC®-zertifiziertem Eichen-Massivholz mit zwei Schubladen um € 399,- von [www.tchibo.at](http://www.tchibo.at)

# L I V I N G



### ZUM NACHFÜLLEN

Die beliebte Duftmanufaktur Looops präsentiert ein neues Verpackungskonzept mit natürlichen Duftkerzen-Refills. Um € 32,- von [www.looops.at](http://www.looops.at)



### HERBSTFARBEN

Gemusterte Baumwollbettwäsche für Doppel- und Kingsize-Betten um € 54,99 von [www.hm.at](http://www.hm.at)



### NIMM PLATZ

Der sonnige Stuhl „Fontana“ um € 149,- von [www.musterring.com](http://www.musterring.com)



### KERAMIKKUNST

Die neue Salzkammergut Keramikserie vereint höchste Qualität mit einer einfachen und klaren Formensprache. Von [www.gmundner.at](http://www.gmundner.at)



### FÜR WALDI

Das gemütliche Hundebett „Fippa“ von PALOPA überzeugt durch einen besonders hohen Komfort. Ab € 99,95 von [www.palopa-pets.com](http://www.palopa-pets.com)



### VOLANT-LIEBE

Die gelbe Kissenhülle aus gemustertem Baumwoll-canvas mit umlaufendem Volantbesatz um € 15,99 von [www.hm.at](http://www.hm.at)



### AFRIKA EDITION

Die Afrika Sonderedition von Gmundner Keramik ist eine Hommage an Namibia, eines der vielfältigsten Länder des Kontinents, z.B. Platzteller Cup um € 59,90 von [www.gmundner.at](http://www.gmundner.at)



### MINI-KÜRBIS

Die süßen Kürbis-Förmchen mit Deckel eignen sich perfekt für das herbstliche Tischgedeck. Um € 30,- von [www.lecreuset.at](http://www.lecreuset.at)



### KLASSISCH

Kleine Dekoelemente wie diese hübsche Bonbonniere aus Glas sorgen für eine gemütliche Herbststimmung. Um € 2,78 von [sostrengre.com](http://sostrengre.com)



### GUT VERSTAUT

Der praktische Couchtisch „JustB!“ mit Stauraum im Unterbau und einem lose aufgelegten Tablett, um € 849,- von [www.musterring.com](http://www.musterring.com)

# T R E N D S



### SCHÖN SCHLICHT

Der Esszimmerstuhl im zeitlosen, skandinavischen Design mit dicht gewebter Sitzfläche um € 239,- von [www.tchibo.at](http://www.tchibo.at)

### BROT BACKEN

Das handgefertigte Gärkörbchen aus geflochtenem Naturpeddigrohr sorgt dafür, dass der Teig seine Form behält und nicht auseinanderläuft. Um € 14,99 von [www.tchibo.at](http://www.tchibo.at)



# CYBER- SICHERHEIT

## TIPPS ZUM SCHUTZ VOR ONLINE-BETRUG & IDENTITÄTSDIEBSTAHL

Die zunehmende Digitalisierung hat viele Aspekte unseres Lebens verändert und bietet zahlreiche Vorteile. So nutzen wir das World Wide Web, um mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben, online einzukaufen, unsere Bankgeschäfte zu erledigen und uns über die neuesten Nachrichten und Informationen zu informieren. Doch während die Digitalisierung viele Pluspunkte bietet, birgt sie auch Risiken, insbesondere im Hinblick auf Cyberkriminalität. Die Zielgruppe 50+ ist dabei oft anfälliger für Online-Betrug und Identitätsdiebstahl, da sie möglicherweise noch weniger vertraut mit den Risiken des Internets ist. In diesem Artikel stellen wir einige wertvolle Tipps und bewährte Methoden vor, die Ihnen dabei helfen können, sich online besser zu schützen.

Die Risiken im Internet sind real und vielfältig. Online-Betrüger und Identitätsdiebe haben sich weiterentwickelt und nutzen vielfältige, oft raffinierte Techniken, um ihre Opfer zu täuschen. Senioren sind dabei besonders beliebte Ziele für Betrüger, da sie oft weniger vertraut mit den neuesten Technologien und Online-Gefahren sind. Daher ist es wichtig, sich der Risiken bewusst zu sein und alle nötigen Maßnahmen zu ergreifen, um sich und Ihre persönlichen Informationen beim Surfen durch das World Wide Web zu schützen.

### Tipps zum sicheren Umgang mit dem Internet:

#### **Stärken Sie Ihr Passwort**

Ein starkes Passwort ist der erste Schutzschild gegen Online-Betrug. Verwenden Sie keine leicht zu erratenden Passwörter wie „123456“ oder „Passwort“. Stattdessen sollten Sie ein möglichst komplexes Passwort erstellen, das aus einer Kombination von Groß- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen besteht. Vermeiden Sie persönliche Informationen wie Geburtstage oder Namen von Familienmitgliedern als Passwörter. Verwenden Sie für verschiedene Online-Konten unterschiedliche Passwörter, um sicherzustellen, dass bei einer Kompromittierung eines Kontos nicht gleich weitere Accounts gefährdet sind.

#### **Aktualisieren Sie Ihre Software**

Stellen Sie sicher, dass Ihr Computer, Ihr Smartphone, Ihre Software und Ihre Programme immer auf dem neuesten Stand sind. Softwareaktualisierungen enthalten oft wichtige Sicherheitspatches, die bekannte Schwachstellen schließen. Vieles passiert oft schon automatisch, aber dennoch ist es wichtig, dass man ein Auge darauf hat, die eigenen Geräte stets auf dem aktuellsten Stand der Dinge zu halten. Deaktivieren Sie außerdem nicht benötigte Funktionen und Programme, die Sie nicht verwenden, um das Risiko von Sicherheitslücken zu minimieren.

#### **Misstrauen Sie unbekanntem E-Mails und Anrufen**

Phishing-E-Mails sind eine häufige Methode, um persönliche Informationen von Nutzern zu stehlen. Daher sollten Sie niemals persönliche oder finanzielle Informationen in E-Mails preisgeben, es sei denn, sie sind sich absolut sicher, dass die Nachricht legitim ist. Achten Sie besonders auf verdächtige E-Mails, die nach Passwörtern oder Zahlungsinformationen fragen, und klicken Sie nicht auf Links oder Anhänge von unbekanntem Absendern. Seien Sie auch bei Anrufen von unbekanntem Nummern vorsichtig. Betrüger nutzen oft gefälschte E-Mails und Anrufe, um persönliche Informationen zu stehlen oder schädliche Software auf Ihrem Gerät zu installieren.





### **Schützen Sie Ihre persönlichen Informationen**

Mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben und auch über große Distanzen am eigenen Leben teilhaben zu lassen, ist ein großer Pluspunkt des Internets. Sie sollten aber vorsichtig sein, welche persönlichen Informationen Sie in den sozialen Medien und besonders auf öffentlich sichtbaren Online-Profilen teilen. Die Bekanntgabe von persönlichen Details kann es Betrugern einfacher machen, maßgeschneiderte Angriffe auf Sie durchzuführen. Daher ist es ratsam, die Privatsphäre-Einstellungen auf sozialen Medien so einzustellen, dass nur ausgewählte Personen Ihre Informationen und Beiträge sehen können.

### **Sicherheitsbewusstsein schärfen**

Die beste Verteidigung gegen Online-Betrug ist ein geschärftes Sicherheitsbewusstsein. Sie sollten misstrauisch gegenüber unerwarteten Anfragen, verdächtigen Anrufen oder ungewöhnlichen Nachrichten sein und niemals auf Druck reagieren, persönliche Daten oder finanzielle Informationen preiszugeben. Es ist immer besser, im Zweifelsfall vorsichtig zu sein und bei Bedarf eine vertrauenswürdige Quelle um Rat oder technische Unterstützung zu fragen. Denn gerade in der unendlichen Welt des Internets ist Vorsicht besser als Nachsicht.

### **Nutzen Sie Antivirensoftware**

Installieren Sie eine zuverlässige Antivirensoftware und halten Sie sie regelmäßig auf dem neuesten Stand. Diese Software kann dazu beitragen, schädliche Programme zu erkennen und zu entfernen, bevor sie überhaupt Schaden anrichten können.

### **Verwenden Sie sichere WLAN-Netzwerke**

Immer und überall das Internet nutzen zu können, bietet viele tolle Möglichkeiten. Öffentliche Einrichtungen, Geschäfte, Cafés oder Restaurants bieten oft kostenloses WLAN an. Vermeiden Sie es, diese öffentlichen WLAN-Netzwerke für sensible Transaktionen zu verwenden. Auch Zuhause sollten Sie sicher stellen, dass Ihr Heim-WLAN durch ein starkes Passwort geschützt ist, um so unbefugten Zugriff von außen zu verhindern.

### **Seien Sie wachsam bei Online-Geschäften**

Auch beim Online-Shopping sollten Sie vorsichtig sein. Bevor Sie auf zwielichtige Angebote im Internet vertrauen, sollten Sie stets deren Seriosität überprüfen. Daher sollten Sie am besten nur bei vertrauenswürdigen Websites einkaufen. Seien Sie skeptisch gegenüber unbekanntem Onlineshops, die unrealistische Versprechungen machen. Achten Sie auch auf sichere Zahlungsmethoden.

den. Am sichersten ist immer der Kauf auf Rechnung, da Sie die Zahlung erst nach Erhalt der Ware tätigen. Aber auch Prepaid-Kreditkarten, die Sie mit einem gewünschten Betrag aufladen und dann für Ihren Einkauf verwenden können, bieten Schutz. Darüber hinaus werden Online-Zahlungssysteme wie z.B. paybox, Klarna oder PayPal immer beliebter, weil sie die Zahlungsdaten Ihrer Kunden schützen und zusätzlich oft auch Käuferschutz anbieten.

### **Informieren Sie sich über Betrugsmethoden**

Wissen bedeutet Schutz. Bleiben Sie über die neuesten Betrugsmethoden und -taktiken informiert. Denn Betrüger passen sich ständig an und entwickeln stets neue Wege, um Menschen zu täuschen. Seriöse Informationsquellen wie Nachrichten, Regierungsseiten und Cybersecurity-Blogs können Ihnen dabei helfen, auf dem Laufenden zu bleiben.

### **Sichern Sie Ihre Daten**

Regelmäßige Backups Ihrer wichtigen Daten können Ihnen helfen, im Falle eines Angriffs Ihre Informationen wiederherzustellen. Verwenden Sie externe Festplatten oder Cloud-Speicher, um Ihre Daten sicher aufzubewahren. Auch im Falle eines technischen Gebrechens können Sie so mit einem neuen Gerät auf Ihre Unterlagen, Fotos und Dateien zurückgreifen.

### **Suchen Sie Hilfe**

Wenn Sie unsicher sind oder denken, dass Sie Opfer eines Online-Betrugs geworden sind, zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen. Kontaktieren Sie Ihre örtliche Polizei, Ihre Bank oder den Kundensupport der betroffenen Website oder App.

Cybersicherheit ist in der heutigen vernetzten Welt von großer Bedeutung und Sie sollten sich der Gefahren des Internets bewusst sein. Durch die Umsetzung dieser bewährten Tipps können Sie Ihre Online-Sicherheit verbessern und so die Möglichkeiten und Vorzüge des Internets entspannt und sorgenfrei auskosten.

# Apple iPhone 15 Pro

Aus Titan geschmiedet.



Das erste iPhone aus Titan in Raumfahrt-Qualität – Wasser und staubgeschützt. Mit dem A17 Pro, einem Chip mit bahnbrechender Performance, der alles verändert. Einem anpassbaren Action Button, dem leistungsstärksten iPhone Kamera-System mit 48 Megapixel und USB-C-Anschluss mit USB 3 für schnelle Datenübertragung.

## YOOX

YOOX in Wien  
YOOX in Modling

030 41 Am Belvedere 4 | 1100 Wien | +43 1 9611102  
Hauptstraße 61 | 2340 Modling | +43 2236 340572 | yoox.at



Autorisierter Händler



### iPhone 15

Das iPhone 15 und das iPhone 15 Plus mit wunderschönem neuen Design aus robustem, durchgefärbtem Glas in 5 Farben. Ab € 949,- bei [www.yoor.at](http://www.yoor.at)



### MOBILES HEIMKINO

Surround Sound-Erlebnis für jeden Raum: Sony präsentiert ein neues, tragbares Heimkinosystem. Um € 549,- von [www.sony.at](http://www.sony.at)



### PARTY HIT

Der Grundig Party Hit liefert alles, was es für eine gelungene Party braucht: Satten Sound, kräftige Bässe und Lichteffekte. Um € 279,- von [www.grundig.at](http://www.grundig.at)

# T E C H N I K



### HÖRSCHMUCK

Die innovativen Hörschmuckstücke von Eora sind kompakte Ohrstecker, die nicht nur stylisch aussehen, in ihnen verbirgt sich auch ein kaum sichtbares Hörgerät. Ab € 299,- von [eora.me](http://eora.me)



### BLUE BLUSH EDITION

Exklusiv für die Feiertage 2023 stellt Dyson die Blue Blush Edition in elektrisierendem Tiefblau für ausgewählte Hair-Care-Produkte vor. Um € 449,- von [www.dyson.at](http://www.dyson.at)



### DREAME

Der neue Saug- und Wischroboter DreameBot L20 Ultra reinigt Ihre Böden ganz automatisch bis an den Rand. Um € 1.199,- von [de.dreametech.com](http://de.dreametech.com)



### NEUE APPLE WATCHES

Auch die neuen Apple Watch Ultra 2 und Watch Series 9 bieten tolle neue Funktionen für Ihr Handgelenk. Ab € 499,- bei [www.yoor.at](http://www.yoor.at)



### NIKON Z 8

Die Nikon Z 8 bietet alles, was Sie sich von einer Vollformat-Hybridkamera wünschen: Bildqualität, Präzision, Flexibilität und ein kompaktes, leichtes Gehäuse. Ab € 4.599,- von [www.nikon.de](http://www.nikon.de)



### ASPIRE S32

Schlanker und leistungsstarker Aspire S32 All-In-One-PC mit Windows 11 setzt neue Akzente in Büro- und Wohnräumen. Ab € 1.799,- von [www.acer.com](http://www.acer.com)

# TRENDS

### FLIP & FOLD

Das Galaxy Z Flip5 und das Galaxy Z Fold5 bestechen mit schlanken und kompakten Designs, inklusive neuem Flex Hinge. Ab € 1.319,- von [www.samsung.com](http://www.samsung.com)



### KAFFEEVIELFALT

Mit der Philips LatteGo 5400 zwölf aromatische Kaffeespezialitäten aus frischen Bohnen und frischer Milch genießen. Um € 651,99 von [www.philips.at](http://www.philips.at)



### HEISSE LUFT

Goldgelb, außen knusprig, innen weich: Der neue XXL Digital Air Fryer von nutribullet frittiert, backt und brät Ihre Lieblingsgerichte. Um € 149,90 von [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com)



### IPHONE 15 PRO

Die neuen iPhone 15 Pro und iPhone 15 Pro Max mit einem widerstandsfähigen und leichten Design aus Titan. Ab € 1.199,- bei [www.yoor.at](http://www.yoor.at)



### XIAOMI

Das neue Xiaomi Pad 6 sorgt für effektives Arbeiten und noch mehr Entertainment. Um € 399,90 von [www.mi-store.at](http://www.mi-store.at)



## *Durchatmen oder Durchstarten? Beides!*

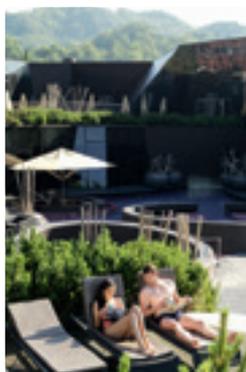
### **Ein Wellness-Trip nach Slowenien verspricht die perfekte Kombination aus Action pur & Entspannung!**

In Slowenien ist die Leidenschaft für Sport auf Schritt und Tritt zu spüren. Selbst in den Wellness-Resorts, wo eigentlich „Dolce far niente“ angesagt ist, kann man so richtig loslegen und bei Action in freier Natur seine Kräfte erproben. Professionell geleitete Workouts an der frischen Luft oder Streifzüge durch die Umgebung sind mittlerweile Teil eines jeden Kurerlebnisses.

Yoga mit Blick aufs Meer hat in Portorož längst schon Tradition, Forest Bathing und Meditation unter freiem Himmel gehören im Dolenjske Toplice Spa Resort zum Programm. In Dobrna schließen die Wanderwege direkt an den mit altem Baumbestand bepflanzten Kurpark an. Sie führen zu attraktiven Zielen wie einer Höhle im Karst oder einem Gehöft mit alter Rauchkuchl. Und keine 15 Kilometer vom Resort entfernt lässt es sich am Velenjsko jezero wunderbar mit einem Stand Up Paddeling Board über den See gleiten.

Vier Schätze aus der Apotheke der Natur erwarten Gäste in der Therme Zreče: Neben dem Thermalwasser sorgen hier alpines Reizklima, Torf und Vulkanschlamm für gute Kurerfolge. Geführte Wanderungen zu den Lovrenška Seen, ein Baumwipfelpfad und andere Outdoor-Angebote im Sportzentrum Rogla (auf 1517 m Seehöhe) sorgen für Abwechslung.

Die Therme Topolšica wiederum wird gerne für die Behandlung von Atemwegserkrankungen aufgesucht und ist wegen ihrer großzügigen Indoor- und Outdoor-Pools auch bei Familien sehr beliebt. Ganz in der Nähe liegt das kleine Dorf Mozirje, das sich ganz auf Wellness auf Basis von Honigprodukten spezialisiert hat. Wer hingegen die sportliche Herausforderung



sucht, findet sie bei Bergwanderungen im Savinja-Tal oder beim Mountainbiken auf dem Berg Golte – rasante Downhill-Sequenzen inklusive. Als Alternative bietet sich ein Ausflug in die unterirdische Welt der Petzen an, wo ein stillgelegtes Bergwerk mit dem Bike oder dem Kajak erkundet werden kann.

Die neue Trendsportart „Piloxing“ bildet neuerdings einen der Schwerpunkte in der Therme Šmarješke Toplice. Sie verbindet die Kraft, Schnelligkeit und Lebendigkeit des Boxsports mit entspannter Tanzbewegungen und Pilates-Elementen und ist deshalb sehr beliebt.

Ob in der Halle oder im Fitnessstudio, in der Therme Olimia wird jede Sportart groß geschrieben. Golfen verlangt der nur zwei Kilometer entfernte GC Olimje viel technisches Können ab. Ptuj, die älteste Stadt Sloweniens, punktet nicht nur mit einer Therme, die zu den größten Badelandschaften des Landes gehört, sondern auch mit einem Golfplatz, der für seine vielen Wasserhindernisse, engen Fairways und schnellen Greens geschätzt wird. Auch die „Terme 3000“ in Moravske Toplice zieht sportbegeisterte Kurgäste an. Der 18-Loch GC „Livada“ breitet sich im pannonischen Flachland aus und ist dennoch nicht zu unterschätzen. Und noch ein Tipp: die geheimnisvolle Landschaft von Prekmurje lässt sich am besten mit dem Fahrrad erkunden! Genuss pur!



Weitere Informationen:

**Slowenisches Tourismusbüro in Wien**

Tel.: +43 1 715 40 10

[slovenien.at@slovenia.info](mailto:slovenien.at@slovenia.info)

[www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)

[www.kur-slovenien.com](http://www.kur-slovenien.com)

WERBUNG

**I FEEL  
SLOVENIA**

**SLOWENIEN.  
MEINE ART  
ZEIT MIT DER FAMILIE  
ZU VERBRINGEN.**

**#ifeelsLOVEnia  
#myway**

[www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)

# EINTAUCHEN IN DIE WELT DER RITTER & BURGFRÄULEIN

Österreichs Burgen als kulturelle Highlights

Wir kennen sie alle, die stattlichen mittelalterlichen Bauten, die in jedem Reiseführer zu finden sind: Burg Hochosterwitz in Kärnten, Riegersburg in der Steiermark oder Burg Forchtenstein im Burgenland. Alle diese Burgen sind natürlich großartige Bauwerke, die ihresgleichen suchen. Aber es gibt zahlreiche weitere Burgen in Österreich, die weniger bekannt und gerade deswegen eine Entdeckungsreise wert sind. Nicht zuletzt deshalb, weil einige dieser Burgen auch ein kulturell vielfältiges Veranstaltungsangebot bieten.

Von Elisabeth Bendl

## VORARLBERG SCHATTENBURG

Zugegeben, die Auswahl an Burgen im zweitkleinsten Bundesland Österreichs ist nicht außerordentlich groß. Etwa dreißig Burgen konnten überhaupt nachgewiesen werden, nur mehr sehr wenige davon sind intakt und werden bewirtschaftet oder bewohnt. Eine davon ist die Schattenburg in Feldkirch. Diese Höhenburg ist oberhalb von Feldkirch gelegen und wurde etwa um 1200 von Graf Hugo von Montfort, dem Gründer von Feldkirch, erbaut. In der Burg befindet sich ein eindrucksvolles Museum, das auf drei Etagen durch 18 Schauräume führt. Die Besucher begeben sich auf eine Reise durch die Zeit, wenn sie durch das Gotische Zimmer, das noch in seiner Originalausstattung zu sehen ist, durch die Vogtei bis ins Gräfinnenzimmer und durch weitere eindrucksvoll eingerichtete Räume schreiten. Auch für Kulturinteressierte hat die Burg einiges zu bieten. Es finden regelmäßig Lesungen oder Kunstausstellungen oder -führungen statt. Für das leibliche Wohl wird im Burgrestaurant gesorgt.



## TIROL BURG HEINFELS

Die Wehrburg Heinfels befindet sich im Tiroler Hochpustertal und wurde 1243 gemeinsam mit Ritter Otto von Heunvels erstmals erwähnt. Man erzählt sich jedoch, dass die Grundsteinlegung zur Burg schon im 5. Jahrhundert durch die Hunnen erfolgt sein soll. Die Burg Heinfels liegt auf 1130 Metern und ist schon von Weitem gut zu sehen. Im Jahr 2020 wurde sie nach langen Sanierungsarbeiten wieder für die Bevölkerung geöffnet. Die größte Burg Osttirols kann im Rahmen von Führungen oder auf eigene Faust erkundet werden, wobei es bei einer geführten Tour mit ausgebildeten Kulturführern viel mehr zu entdecken gibt: Es werden Säle, Wehgänge und Kapelle exklusiv geöffnet. Die Burgschenke, die über den Sommer geöffnet ist, versorgt hungrige Besucher mit Speis und Trank. Auch Veranstaltungen können am Festplatz und im Burginnenhof besucht werden. Am 17. Juni 2023 etwa fand dort das internationale Chöre Festival statt.



## KÄRNTEN BURGARENA FINKENSTEIN

Die Burgarena Finkenstein liegt hoch über dem Faakersee in einem steilen Felsen. 1142 wurde sie erstmals erwähnt und befand sich zu diesem Zeitpunkt im Besitz der Herzöge von Kärnten. Die ältesten Teile der Burg wurden im romanischen Stil erbaut, in der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts wurde im spätgotischen Stil umgebaut. Seit dem 18. Jahrhundert wurde die Burg nicht mehr bewohnt. Die heutige Nutzung der nunmehrigen Ruine beruht auf der Burgarena, die mit über 1.000 Sitzplätzen ausgestattet wurde. Verschiedenste Veranstaltungen finden dort von Anfang Juni bis Ende August statt. Im Jahr 2024 werden Stars wie Hansi Hinterseer, Joe Cocker, Aura Dione oder Josh erwartet. In der dazugehörigen Burgschenke, die über den Sommer geöffnet hat, kann man die Seele baumeln lassen & den grandiosen Blick über den Faakersee genießen.



## SALZBURG BURG MAUTERNDORF

Im Jahr 1235 wurde mit dem Bau der Mautburg, die auf einer Anhöhe in Mauterndorf im Lungau steht, begonnen. Zweck dieser Burg war die Sicherung des Fahrweges über den Radstätter Tauern und auch die Nutzung als Mautstation. Im 15. Jahrhundert wurde die Burg erweitert, der Fürstbischof Leonhard von Keutschach nutzte sie als Sommerresidenz. Heute ist die Burg Mauterndorf regionales Kulturzentrum und Landschaftsmuseum für den Lungau. Bei einem Besuch gibt es viel zu erleben: Um die Burg herum führt ein Rundweg, der mit seinen Sitzmöglichkeiten zum Verweilen einlädt. Eine ganz besondere Attraktion ist die 26 Meter lange Zugbrücke, die über zwei schwenkbare Stege verfügt. In der Burg warten mehrere liebevoll gestaltete Ausstellungen darauf, von den Besuchern entdeckt zu werden. Es werden außerdem Führungen angeboten, bei denen man direkt in die mittelalterliche Welt eintauchen kann. Ein besonderes Highlight ist das Ritteressen, das man in der Burgschenke als Gruppe buchen kann.



## OBERÖSTERREICH BURG PIBERSTEIN

Die Felsenburg Piberstein, die sich in der Gemeinde Helfenberg im Mühlviertel befindet, wurde um 1200 von den Brüdern Arnold und Ruga von Piber im spätgotischen Stil erbaut. Anfang des 17. Jahrhunderts wurde die Burg massiv ausgebaut. Seit dem 18. Jahrhundert verfiel sie zur Ruine, wurde aber ab den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts renoviert. Mitte der 70er Jahre wurde ein Verein gegründet, der sich gemeinsam mit anderen Institutionen um den Erhalt der Burg und die Ausrichtung von Veranstaltungen kümmert. Über den Sommer finden auf der Burg diverse Veranstaltungen statt, sie ist ein wichtiger kultureller Treffpunkt der Umgebung geworden. Neben Handwerksmärkten, Ausstellungen oder Konzerten kann man die Burg auch als Hochzeitslocation buchen, um dort ein unvergessliches Fest zu feiern.

## STEIERMARK BURG STRECHAU

Die Höhenburg Strechau liegt in der Gemeinde Lassing und ist die zweitgrößte Burg in der Steiermark. In der zweiten Hälfte des ersten Jahrhunderts wurde der Grundstein für Burg Strechau gelegt, zunächst wurde nur ein Wehrturm errichtet. Im 16. Jahrhundert wurde die Burg in ein Renaissanceschloss umgebaut. Nach einer jahrhundertelangen bewegten Geschichte mit vielen Besitzwechseln, diente Burg Strechau im Zweiten Weltkrieg als NAPOLA-Schule. Heute ist sie im Besitz der Boesch-Privatstiftung, die seit Jahren intensiv an der Renovierung der Burg arbeitet. Die Burg kann bei einer geführten Besichtigung entdeckt werden. Ein ganz besonderer Augenschmaus sind die Steyr-KFZ Oldtimer, die im gleichnamigen Museum bewundert werden können und die man sogar für eine Rundfahrt buchen kann.





## BURGENLAND

### BURG SCHLAINING

Die Burg Schlaining, die 1271 erstmals urkundlich erwähnt wurde, erfüllt heute einen ganz besonderen Zweck. Sie dient als Sitz des Österreichischen Studienzentrums für Frieden und Konfliktlösung, sie ist also eine echte Friedensburg, als solche gegründet mitten im kalten Krieg im Jahr 1982. Heute bietet die Friedensburg ihren Besuchern zusätzlich ein breites Spektrum an Veranstaltungen und Events an, wie zum Beispiel das Musikfestival Klangfrühling, ein Ohrenschaus für Musikliebhaber. Ganz in der Nähe der Burg Schlaining befindet sich das Burghotel, das für einen längeren Aufenthalt und zu weiteren Ausflügen in die Umgebung einlädt.

## NIEDERÖSTERREICH

### BURG GARS

Die Höhenburg wurde im 11. Jahrhundert erbaut und steht auf einem terrassenförmig abfallenden Gelände mit Blick auf den Fluss Kamp. Sie diente den Babenbergern wenige Jahrzehnte lang als Stützpunkt und auch als Residenz, bald danach wurden Burgverwalter unter Leopold III. eingesetzt. Im Laufe der Jahrhunderte wechselten die Bewohner und Besitzer immer wieder, bis im Jahr 1989 die Burg in den Besitz der Marktgemeinde Gars am Kamp überging. Heute ist die Burg Gars als Opernburg bekannt, schon 1990 wurde die erste Oper inszeniert. Die Tribüne bietet Platz für 1.250 Zuschauer und die Kulisse sorgt für ein einzigartiges Opernerlebnis. Zusätzlich zu Opern wie *L'elisir d'amore* sollen im Jahr 2024 auch Musiker wie die Seer oder Kabarettisten, wie zum Beispiel Klaus Eckel und Gery Seidl auftreten.



## WIEN

### BURG LEOPOLDSBERG

In Wien eine Burg – abgesehen von der Hofburg – besichtigen zu können ist nicht ganz einfach. Im 19. Wiener Gemeindebezirk wird man dann doch fündig – auch wenn es nur mehr eine Ruine zu besichtigen gibt. Auf dem 425 Meter hohen Leopoldsberg wurde im 12. oder 13. Jahrhundert die Höhenburg für den babenbergischen Markgrafen Leopold III. oder für die babenbergische Herzogin Gertrude errichtet. Bei der ersten Wiener Türkenbelagerung 1529 wurde die Burg wahrscheinlich in Brand gesteckt und ist seitdem nur mehr in Resten erhalten. Das Burggelände steht zwar in Privatbesitz, Teile der Burg können trotzdem erkundet werden. Ein Ausflug auf den Leopoldsberg lohnt sich allemal, der Ausblick auf Wien ist atemberaubend.





### GUT ZU FUSS

Der Wanderschuh 9.81 PULSE aus recycelten und bio-basierten Materialien ist ideal für herausfordernde Freizeitaktivitäten und für den Alltag. Um € 130,- von [de.garmont.com](http://de.garmont.com)



### MYSTISCHES SALZKAMMERGUT

Alles über das mystische Salzkammergut mit seinen rätselhaften Phänomenen, geheimnisvollen Bräuchen und märchenhaften Plätzen. Um € 22,- von [www.ueberreuter.at](http://www.ueberreuter.at)

### WARME MAHLZEIT

Warm oder kalt bis zum letzten Bissen, das verspricht der Thermo-Lunchpot Ellipse. Um € 37,99 von [www.mepal.com](http://www.mepal.com)



# T R A V E L



### SALAD TO GO

Die elegante und robuste Lunchbox sorgt auch unterwegs für einen gesunden Lebensstil. Um € 17,99 on [www.mepal.com](http://www.mepal.com)



### SKISAISON

Die Herren-Skijacke aus weichem Stretch-Stoff mit einer atmungsaktiven und wasserdichten Membran auf der Rückseite um € 599,- von [www.colmar.it](http://www.colmar.it)

### TÄGLICHER SCHUTZ

Das „Daily Defence Face Mousse“ mit SPF 50 schützt vor UV-Strahlen und Blue Light. Um € 34,95 bei [www.douglas.at](http://www.douglas.at)



### LEICHT & ROBUST

Die TEGRA®-Lite-Kollektion von TUMI setzt mit dem unvergleichlichen TEGRIS®-Material neue Maßstäbe in Sachen Leistung und Langlebigkeit. Um € 875,- von [www.tumi.com](http://www.tumi.com)





### WEEKENDER

Die Wochenendtasche ist aus GOTS-zertifizierter Bio-Baumwolle gefertigt und misst 60 x 25 x 35 cm. Um € 28,20 von [www.sostrengrene.com](http://www.sostrengrene.com)

**MULTIFUNKTION**  
Atmungsaktiv, feuchtigkeits-transportierend und schnell-trocknend ist das Multifunktions-tuch mit 7 Tragevarianten. Um ca. € 7,- von [www.tchibo.at](http://www.tchibo.at)



### IMMER DABEI

Ob Gym oder auf Reisen, die FLSK Trinkflasche aus der ReNature Series wird zu Ihrer ständigen Begleiterin werden. Ab € 42,75 von [flsk.de](http://flsk.de)



# TRENDS

### SOUND ON

Mit dem SRS-XB100 Lautsprecher erfreuen Sie sich an kräftigem, klarem Sound immer und überall. Um € 64,90 von [www.sony.at](http://www.sony.at)



### HAGENT

Das junge Wiener Taschen-label Hagent sorgt mit exklusiven und handgefertigten Unisex-Rucksäcken aus feinstem Leder für Furore. Ab € 2.800,- von [www.hagent.at](http://www.hagent.at)



### WANDERSOCKEN

Die „Mountaineer“-Crew Socken bestehen aus einer feinen Merinowollmischung, die Feuchtigkeit ableitet und die Temperatur reguliert. Um € 24,99 von [de.stance.eu.com](http://de.stance.eu.com)

### SHINY MERMAID

Bustier-Bikinioberteil ohne Cups und Bügel aus Mikrofaser in Super-Glanz-Lederoptik. Um € 9,99 von [www.tezenis.com](http://www.tezenis.com)



# KUNST ◦ KULTUR ◦ *Veranstaltungen*



## ROCK ME AMADEUS - DAS FALCO MUSICAL

Er war Superstar, er war populär. Die neueste VBW-Eigenproduktion erzählt die aufregende und bewegende Geschichte vom jungen Wiener Musiker Hans Hölzel und seinem Aufstieg zum Weltstar in einem spektakulären und gleichzeitig berührenden neuen Musical. ROCK ME AMADEUS – DAS FALCO MUSICAL ist eine Hommage an den Ausnahmekünstler und würdigt Falco als Künstler und Mensch.

Ab 07. Oktober 2023 im Ronacher  
[senioren.musicalvienna.at](http://senioren.musicalvienna.at)

## LEBENSLUST MESSE

Von 18. bis 21. Oktober 2023 verwandelt Wiens einzigartiger Senioren-Club die Messe Wien wieder in das Einkaufs- und Unterhaltungsparadies für Junggebliebene! Namhafte Aussteller zeigen die neuesten Produkte und bewährte Services, die das Leben erleichtern und bereichern. Dabei stehen individuelle Beratung, maßgeschneiderte Messeangebote und der persönliche Austausch im Vordergrund. Ein Feuerwerk an Infotainment, Mitmachaktionen, Vorträgen, einem Quiz, Gewinnspielen, täglichen Modenschauen und ein fast 100-teiliges Programm auf drei Bühnen runden die Ausstellung ab.

18. bis 21. Oktober 2023  
[www.lebenslust-messe.at](http://www.lebenslust-messe.at)



## WEISST DU NOCH

Verliebt, verlobt, verheiratet. Die ganz große Liebe. So beginnt es. Aber wieso endet es meist damit, dass das schönste Gefühl der Welt so oft vergeht? Marianne und Günter, seit über 50 Jahren verheiratet. Die Kinder sind aus dem Haus, geblieben ist freudlose Routine und eine gewisse Resignation. Zum Hochzeitstag hat Günter als besonderes Präsent eine völlig neue Pille besorgt, die sämtliche Erinnerungen in Rekordzeit zurückbringen soll. Und das Wunder geschieht: plötzlich ist alles wieder da! Gemeinsam reisen die beiden in ihrer Zeit zurück, zu den Höhen und Tiefen ihres Lebens ...

Ab 22. September 2023 im Kino  
[www.filmladen.at](http://www.filmladen.at)





## KABARETT IM GLOBE WIEN

Jetzt sind die heimischen Kabarettstars zurück im Globe Wien: *Alex Kristan* ist ab 20.09. zu Gast mit seinem aktuellen Programm „50 Shades of Schmäh“. *Gery Seidl* bringt mit „beziehungsWEISE“ ab 13.10. Zwischenmenschliches auf die Bühne. Sein amüsantes Weihnachtsdebakel „Aufputzt is!“ folgt am 01. & 10. Dezember. *Klaus Eckel* zeigt ab 15.11. wieder sein Programm „Wer langsam spricht, dem glaubt man nicht“. *Viktor Gernot* solo gibt es am 19.10 und 17.11. in „SCHIEFLIEGEN“ und gemeinsam mit seinen „Best Friends“ in „The Christmas Show“ am 20. Dezember.

Ab 20. September 2023  
[www.globe.wien](http://www.globe.wien)

## ÖSTERREICH-DEUTSCHLAND. MALEREI 1970 BIS 2020

Wie im Fußball so in der Kunst? Nein. Gewiss nicht. Die große Herbstausstellung der ALBERTINA MODERN widmet sich hervorragenden KünstlerInnen aus beiden Ländern. In einer direkten Gegenüberstellung lässt die ALBERTINA ihre wichtigsten Sammlungspositionen in einen Dialog treten: von Georg Baselitz und Maria Lassnig, Katharina Grosse und Wolfgang Hollegga, Arnulf Rainer und Gerhard Richter, bis zu Albert Oehlen und Martha Jungwirth.

Von 6. September 2023 bis 21. Jänner 2024  
[www.albertina.at](http://www.albertina.at)



WERBUNG



# LEBENS Lust

Willkommen bei Wiens einzigartigem Club zum Amüsieren, Informieren, Konsumieren und Shoppen

## 18. - 21. OKTOBER

## MESSE WIEN

Ermäßigte Tageskarte  
um 6 statt 9 Euro auf  
[lebenslust-messe.at/tickets](http://lebenslust-messe.at/tickets)

[lebenslust-messe.at](http://lebenslust-messe.at)

[lebenslustmesse](https://www.facebook.com/lebenslustmesse)



FOTOS: © LunaFilm, © Luna Filmverleih, © Mathias Bothor

# WEISST DU NOCH?

Senta Berger und Günther Maria Halmer sprechen über ihren neuen gemeinsamen Film „Weißt du noch?“, in dem sie das Ehepaar Marianne und Günter spielen, das bereits über 50 Jahre verheiratet ist und mit freudloser Routine und einer gewissen Resignation zu kämpfen hat. Eine kleine Wunderpille, als Geschenk zum Hochzeitstag, nimmt sie allerdings mit auf eine Reise in ihre Erinnerungen und lässt die Vergangenheit wieder lebendig werden.



## WORUM GEHT ES IN „WEISST DU NOCH“?

**Senta Berger:** Es handelt von einem Ehepaar im fortgeschrittenen Alter, deutlich über 70, das sich auseinandergeliebt hat, obwohl sie jeden Tag miteinander leben. Sie haben sich einander entfremdet. Die Wünsche und Erwartungen an das Leben von Marianne unterscheiden sich völlig von denen ihres Mannes. Und so kommt es ständig zu Reibereien und Konflikten.

**Günther Maria Halmer:** Sie ist eine Optimistin, ist mehr nach außen gerichtet, trifft sich mit Freundinnen, telefoniert, geht weg, macht Yoga, während er daheim muffelt und eigentlich eine sehr negative Grundhaltung zum Älterwerden hat.

**Senta Berger:** Es geht ja nicht nur ums Älterwerden oder Altsein, es geht um das vorhersehbare Ende des Lebens. Das ist ein großes Thema, das wir alle, auch ich, zwar nicht aussparen, aber um das wir gerne herumreden und wenn schon, sehr vorsichtig ansprechen, wenn die richtige Zeit gekommen zu sein scheint. Und es ist an der Zeit, weil die Jahre unseres Paares recht überschaubar geworden sind. Marianne, die dem Leben Zugewandte und Günther, der das Leben eher misanthropisch betrachtet, tragen in streitbaren Gesprächen ihre Haltung aus. Dieses ständige Provozieren des anderen, die kleinen Sticheleien, die alle punktgenau sitzen, man kennt den anderen besser als sich selber, ist auch zum Lachen. Unser Film ist eine Komödie, eine Komödie, die wir sehr ernst genommen haben, wie jede gute Komödie ernst genommen werden muss – so ernst und so komisch wie das Leben.

**Günther Maria Halmer:** Ich glaube, dass sich sehr viele ältere Ehepaare erkennen werden. Wir beide, die ja jeweils auch schon lange verheiratet sind, haben sehr viele ähnliche Situationen aus dem

Film erlebt: Sätze wie „Du hörst mich nicht richtig“, „Du musst dir ein Hörgerät kaufen“ oder wenn er ihr vorwirft, dement zu sein, nur weil sie etwas vergessen hat. Das ist schon ein bisschen komisch, mit einem Kern Wahrheit. Solche Probleme im Miteinander sind mir nicht fremd.

**Senta Berger:** Nicht nur die Älteren. Wie alt unser Paar ist, spielt in dem Film zwar auch eine Rolle, aber nicht nur. Wir haben mit einem sehr jungen Team gearbeitet, also wesentlich jünger als wir beide, und ständig, auch bei den Proben, haben wir von unseren Mitarbeitern hinter der Kamera gehört: „Ja, das kenn ich – von zuhause...“

## WAS HABEN SIE DENN GEDACHT, ALS SIE DAS ERSTE MAL DAS DREHBUCH GELESEN HABEN?

**Günther Maria Halmer:** Ich hab gedacht: viel Text!

**Senta Berger:** Ich habe gedacht, es betrifft mich wie kaum ein anderes Buch in den letzten Jahren. Das kommt mir sehr nahe. Und ich erkenne mich auch darin. Und zwar nicht nur in der Figur der Marianne, sondern ich erkenne mich auch in der Figur des Günthers. Ich hatte mich ja eigentlich schon entschlossen aus meinem Beruf „auszusteigen“, langsam, aber stetig. Die letzte Folge von „Unter Verdacht“ habe ich vor drei Jahre gedreht – ein schwerer Abschied, und seitdem habe ich einen Kinofilm gemacht „Oskars Kleid“ und Lesungen bei den Salzburger Festspielen. Das Drehbuch hat mich jedoch gepackt. Da wollte ich dabei sein. Diese Geschichte wollte ich mit erzählen.

**Günther Maria Halmer:** Ich habe aus drei Gründen zugesagt: Der erste war der Drehbuchautor Martin Rauhaus, den kenn ich gut. Für den habe ich schon mal gespielt, u.a. „Familienfest“. Der zweite Grund war der Regisseur, denn mit Rainer Kaufmann habe ich auch schon öfter gearbeitet. Den mag ich sehr. Und der dritte Grund war natürlich Senta. Wenn Senta zusagt, sag' ich sowieso zu. Das ist ja klar. Wir kennen uns schon sehr lange und waren oft im Film verheiratet...

**Senta Berger:** Ja, ich glaube seit 1999.

**Günther Maria Halmer:** Wir sind uns dadurch sehr vertraut. Man sieht sich wenig zwischen den Filmen, aber wir kommen dann zusammen und knüpfen wieder an alte Vertrautheit an. Das ist sehr schön. Auch für diese Arbeit. Ich bin dankbar, dass ich in meinem Alter noch so eine Aufgabe bekomme. Wir hatten wirklich schöne und schwere Drehtage. Manchmal bin ich direkt nach Drehende noch aufgewacht und habe gedacht, ich müsse jetzt weiter Text lernen.



**Senta Berger:** Unser Regisseur ist ein gescheiter und vor allem kluger Regisseur. Ich habe schon mal mit Rainer Kaufmann gedreht und mir gefällt seine Art, Ruhe in das aufgeregte Treiben bei Dreharbeiten zu bringen. Alle Abteilungen wollen das Beste und manchmal kommen sie sich in die Quere. Das Tageslicht wird immer zu früh dunkel, immer sind es zu wenig Drehtage usw. Das sorgt für eine gewisse Hektik. Aber dann kommt Rainer Kaufmann ins Spiel. Er ist unverrückbar. Aber nicht starr unverrückbar, sondern eher als ein Pol der Ruhe, obwohl es unter der Ruhe ganz schön brodelt, das weiß ich, das spüre ich ja auch. Das Schöne an Rainer ist, dass er zuhört. Sie werden jetzt sagen, aber ist denn das so eine besondere Eigenschaft eines Regisseurs? Ja, es ist eine besondere Eigenschaft des Regisseurs. Es ist sein Film, dennoch möchte Rainer uns ganz eng mit einbinden. Das finde ich eine außerordentliche und seltene Qualität eines Regisseurs. Es schafft viel Vertrauen. Ich habe dann auch die Gelassenheit, mich mal lächerlich zu machen, weil ich weiß, da wird er mich korrigieren. Da wird er mich führen, wird meine Hand nehmen und sagen, okay, das war sehr schön, aber jetzt machen wir es noch mal anders. Und das ist sehr beruhigend, dass da jemand ist, der dir zuschaut, dir zuhört, der dich beobachtet und dann mit dir gemeinsam entscheidet.

**Günther Maria Halmer:** So ist es. Das könnte ich nicht besser sagen.

#### WIE WÜRDEN SIE GEGENSEITIG DIE FIGUR DES JEWEILS ANDEREN BESCHREIBEN?

**Senta Berger:** Also mir ist mein Ehemann Günter im Film sehr nahe, weil ich einen sehr ähnlichen Vater erlebt habe. Mein Vater hat die schönen Augenblicke im Leben, und das waren einige, nicht wirklich genießen können, weil er Angst hatte, er könnte enttäuscht werden. Er konnte diese Augenblicke ja nicht festhalten. Sie gehen vorbei. Sind flüchtig. Da hat er sich lieber zurückgezogen, er war lieber ein Misanthrop, als sich dem Augenblick hinzugeben. Und ich glaube, das ist auch das, was Marianne, meine Figur, in gewisser Weise ärgert oder provoziert an Günter. Sie sagt: ‚Es ist doch alles da. Wir sind noch gesund. Wir haben ein Haus, einen Garten, wir haben zwei Kinder. Jetzt hör doch auf immer schon an das Ende zu denken. Genieße doch das Jetzt. Das Heute.‘ Das ist Marianne mehr gegeben als ihm, das Jetzt zu genießen, und irgendwie tut ihr das auch leid. Obwohl sie ihn versteht, versucht sie ihn immerzu zu ändern. Nach so einem langen Zusammenleben.

**Günther Maria Halmer:** Marianne sieht alles positiv, Günter sieht es negativ. Er fragt sie beispielsweise, ob sie das nicht langweilt, dass sie ständig das Bild des ewigen Sommers malt. Man kann sagen, Günter steuert immer gegen. Die beiden haben zwei Kinder, eine Tochter und einen Sohn. Sie sagt, der Tochter geht es gut, sie ist glücklich, er sagt, sie ist nur glücklich, weil sie Antidepressiva nimmt, ohne die wäre sie nicht glücklich. Dann der Sohn, der plötzlich nicht mehr mit dem Vater redet, und zwischen beiden totale Funkstille herrscht. Sie haben sich wegen eines Kredites verkracht.



FOTOS: © Mathias Bothor © LunaFilm

Während Marianne versucht das zu kaschieren, sticht er hinein in diese rosarote Blase, die sie um sich herum gebaut hat. Zumindest empfindet er das so. Sie trifft sich ständig mit Freundinnen, während er seine Freunde maximal einmal im Jahr sieht. Daraus entsteht ein Konflikt, aus dem heraus sie ihm vorwirft, er beteilige sich nicht am Leben, sei nicht genussfähig. „Du hast Angst vor dem Genuss“ sagt sie. Das trifft ihn.

**Senta Berger:** Es ist eine existenzielle Frage. Wie geht man mit dem eigenen Ende um? Wie stark lässt man den eigenen Gedanken an den eigenen Tod zu und wie verhält man sich dazu? Ihre, vielleicht sogar weibliche Ansicht ist, das Leben vor dem Ende zu füllen. Mit Bildern. Mit Reisen. Mit Gefühlen. Mit Gelüsten. Mit Genuss. Während er meint, dass das alles sinnlos sei. Unser Ende ist nun mal vorgezeichnet, warum soll ich da noch mal was Schönes erleben? Das hilft ja gar nichts. Ich muss trotzdem sterben. Die Frage ist: wie will ich mich auf das Ende vorbereiten? Wie Günter, der sich immer mehr in sich zurückzieht, oder Marianne, die bis zu ihrem Ende bereit ist, die Zeit mit Leben, mit Liebe zu füllen. Mit Bildern und Eindrücken, die sie mit ins Grab nehmen will. Das verstehe ich gut, so bin ich auch.

**Günther Maria Halmer:** Sie sind sehr unterschiedlich in ihren Bedürfnissen: Wenn sie noch einmal nach Frankreich reisen will und er fragt, warum noch mal reisen, wenn wir eh alles vergessen und verrotten und im Rollstuhl sitzen. Als die Pille ins Spiel kommt, wendet sich einiges. Sie hilft uns nicht nur uns an unsere Jugend zu erinnern, sondern sie lässt uns euphorisch werden. Plötzlich sehe ich Marianne als junge Frau und werde ganz gerührt. Wir erinnern uns an den Anfang unserer Liebe. Diese Rückblenden von dem jungen,

verliebten und herumtollenden Paar, das sie einst waren, hin zu diesem betagteren Ehepaar, das schon einiges hinter sich hat, fand ich sehr schön und rührend umgesetzt. Ich denke, das ist gut gelungen in dem Film.

**Senta Berger:** In unserer Geschichte ist auch ein kleines, vielleicht märchenhaftes Wunder eingebaut. Es geht um eine geheimnisumwitterte Wunderpille, die unserem Paar angeboten wird und die sie wagen zu nehmen. Ob das, was dann mit ihnen passiert, jetzt wirklich an der Pille liegt oder daran, dass sie wieder aufeinander zugehen und sich daran erinnern, warum sie eigentlich zusammen sind? Weil sie sich geliebt haben und weil sie letztendlich immer noch lieben, weil diese vielen Jahre des Zusammenlebens sie auch aneinanderbinden. Das ist ein schöner, ein berührender Moment, wenn sie erkennen müssen: wie haben so vieles vergessen. Wir haben uns vergessen. Du vergisst, dass Du mir 2-, 3-mal was erzählst, ich vergesse jenes... das ist nicht so wichtig. Aber wir haben uns vergessen. Warum wir zusammen sind. Und das wollen sie festhalten. Das finde ich schön an diesem Film, dass man denkt: Ja, ihr habt das erkannt. Gerade noch rechtzeitig, würde ich sagen. Jetzt habt ihr noch genügend Zeit, um euch wieder zu finden und auch eure Liebe wieder zu leben. Ich glaube, dass es nach dem Film eine große Nachfrage nach dieser Wunderpille geben wird.



#### IST DIE GEMEINSAME ERINNERUNG NICHT AUCH ETWAS, WAS EINEN ZUSAMMENWACHSEN LÄSST?

**Senta Berger:** Natürlich. Mich binden 100.000 Geschichten an meinen Mann. Ich glaube auch, dass man besser alt werden kann mit jemandem, der einen gut und lange kennt. Dieses „Weißt du noch?“. Ich weiß gar nicht, wie oft am Tag ich das zu meinem Mann sage. Erinnerst du dich noch? Was, du erinnerst dich nicht? Also hör mal! Und schon sind wir mittendrin in unseren Erinnerungen, die uns selbstverständlich aneinanderbinden.

#### GIBT ES DIESES „WEISST DU NOCH?“ AUCH HIER IN DER GEMEINSAMEN ARBEIT?

**Senta Berger:** Ja, natürlich. Wie viele Filme haben wir gemacht zusammen, Günther? Du erzählst immer, dass ich als „Die schnelle Gerdi und die Hauptstadt“ in einer Szene über einen hohen Zaun geklettert bin. „Weißt du noch, wie du damals über den Zaun gehüpft bist?“ sagst du immer. Ja, ja, sage ich dann, das war vor 20 Jahren...

**Günther Maria Halmer:** Ja, da hast du aber schon ein Hüftproblem gehabt und bist trotzdem drüber. Senta ist eh eine sehr beeindruckende Frau, die so viel Willenskraft hat beim Film und auch gute Nerven. Selbst wenn man eine Szene zum 20. Mal wiederholt, manchmal nur, weil ich das Glas falsch gehoben habe und man sie gar nicht sieht, spielt Senta volle Pulle, auch wenn sie den ganzen Text noch mal sagen muss. Da würde ich mich eher beschweren. Aber Senta nicht, die macht das...

**Senta Berger:** Das ist mein Beruf.

**Günther Maria Halmer:** Sie macht das in einer Geduld, das ist unglaublich. Ich bin da schon sehr beeindruckt und durch ihr Beispiel bin ich auch ruhiger. Denn ich neige manchmal dazu, zornig zu werden beim Film, wenn ich das Gefühl habe, jetzt reicht es. Und dann habe ich mich an die Senta gehalten, die das in einer stoischen Ruhe wiederholt hat. Das ist wirklich toll. Es ist auch selten, dass jemand, der hinter der Kamera, also nicht mehr im Bild ist, mit vollem Engagement spielt. Viele spielen dann nur mit halber Kraft.

**Senta Berger:** Jetzt ist's aber gut, Günther. Danke, aber jetzt ist's gut.

# best

## DAS MAGAZIN FÜR JUNGGEBLIEBENE

Jetzt im Abo!

4 AUSGABEN UM NUR € 12,-

### bestABO-BESTELLUNG

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ | Ort:

E-mail:

Telefon:

JA, ich möchte ein bestAGE-Abo!

4 Ausgaben um € 12,- österreichweit. Abos in andere Länder bitte auf [www.bestage-magazin.at/abo](http://www.bestage-magazin.at/abo) bestellen! Das Abo endet automatisch. Ich bestätige hiermit außerdem, dass ich die AGB des Sarewa Verlags (auf [www.bestage-magazin.at](http://www.bestage-magazin.at)) gelesen und akzeptiert habe.

Geburtsdatum:

Datum & Unterschrift:

HF22



# VORSCHAU

## nächste Ausgabe

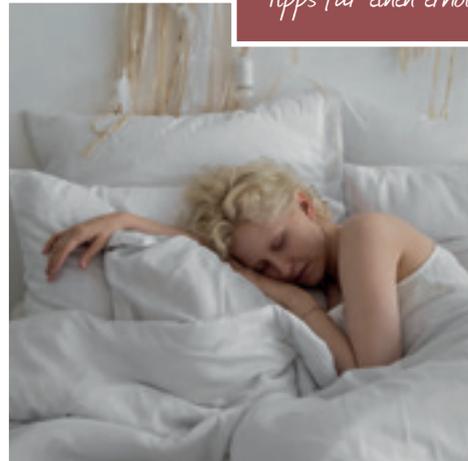
### WEIHNACHTEN

*Tolle Ideen für ein besinnliches Fest*



### SCHLAF GUT

*Tipps für einen erholsamen Schlaf*



### BACKZEIT

*Leckere Rezepte zum Nachmachen*



### WINTERURLAUB

*Die Urlaubstrends für die Wintersaison*

FOTOS: www.pexels.com

### IMPRESSUM

**VERLAG:** Sarewa Verlag e.U., Richard-Strauss-Str. 25, A-1230 Wien **KONTAKT:** +43 (1) 6150427 | office@bestage-magazin.at | office@sarewa.at  
**HERAUSGEBERIN & CHEFREDAKTEURIN:** Sandra Schediwy **DRUCK:** Let's Print Holding AG, Bickfordstraße 21, A-7201 Neudörfel **VERTRIEB:**  
Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH, St. Leonharder Straße 10, A-5081 Anif **OFFENLEGUNG** gemäß § 25 Mediengesetz: ständig auffindbar  
auf [www.bestage-magazin.at](http://www.bestage-magazin.at) und [www.sarewa.at](http://www.sarewa.at) **JAHRESABO:** 4 Ausgaben um EUR 12,- **ONLINE:** [www.bestage-magazin.at](http://www.bestage-magazin.at), [www.sarewa.at](http://www.sarewa.at)

DER GANZHEITLICHE WEGBEGLEITER DURCH EIN VITALES LEBEN.  
MIKRONÄHRSTOFFE, SPAGYRISCHE KRÄUTERTROPFEN & BIO-KOSMETIK



*Happy  
Aging*

GANZHEITLICH VITAL -  
NATÜRLICH KERNGESUND!

Unser Ziel ist es, mit ausgewählten Anti-Aging Reinsubstanzen-Nahrungsergänzungen, Tinkturen & Essenzen nach Paracelsus und Bio-Cremen kerngesund älter zu werden, die Vitalität zu erneuern und dabei so blendend auszusehen, dass Sie reine Zufriedenheit in die Welt strahlen.

Shoppen Sie "Happy-Aging" auf  
[www.evolution-international.com](http://www.evolution-international.com)





ÖGUSSA

Unsere  
Zukunft



Goldbarren  
„Made in Austria“



- Barren in 11 Größen
- 1 bis 1000 Gramm
- bis € 10.000 anonym
- umsatzsteuerfrei

basiert auf  
**Sicherheit**



**ANKAUF VON GOLD,  
SILBER UND PLATIN**  
DIREKT BEI ÖSTERREICHS FÜHRENDER  
EDELMETALL-SCHEIDEANSTALT

— DIE ÖSTERREICHISCHE GOLD- U. SILBER-  
SCHEIDEANSTALT GES.M.B.H.  
WERTE, IN GOLD GEGOSSEN. SEIT 1862  
LIESINGER-FLUR-GASSE 4, 1230 WIEN  
T +43 1 86646, [www.oegussa.at](http://www.oegussa.at)  
Wien, Linz, Salzburg, Innsbruck  
Dornbirn, Graz, Klagenfurt

Ein Unternehmen der **umicore**®



**Faires Gold**

zertifiziert  
konfliktfreie  
Lieferkette



Fotos: Ögussa, iStockphoto