

HERBST | WINTER 2018

# VORFREUDE

Das Magazin für Erholung, Erlebnis und Belohnung

## Im Leben unterwegs

Menschen,  
ihre Wege, ihre Umwege



**Land der Thermen**  
Österreichs schönste  
Wellness-Refugien

**Aus Liebe zum Eis**  
Die Elf-Städte-Tour am  
Kärntner Weißensee

**Wildes Afrika**  
Auf Abenteuersafari in  
Tansania und Mosambik



€ 4,50





KULTUR  
WANN UND WO  
SIE WOLLEN.

**ORF**  
TVTHEK

TVthek.ORF.at

# WER BIN ICH UND WENN JA WIE VIELE?

**E**ine kluge Frage, die der deutsche Philosoph Richard David Precht da in seinem gleichnamigen Buch an seine Leserschaft richtet. Und selten leicht zu beantworten! Wer bin ich? Was will ich? Und welchen Weg will ich gehen? Überlegungen, die ganz schön ans Eingemachte gehen und uns dazu einladen, einen Gang runterzuschalten und den Blick nach innen zu richten. Unsere Redakteure Claudia Piller-Kornherr, Jakob Erhard und ich haben in dieser Ausgabe der VORFREUDE Menschen und ihre ungewöhnlichen Lebenswege porträtiert. Die Geschichten, die wir gehört haben, haben uns bewegt, überrascht und inspiriert. Manchmal, so haben wir erfahren, genügt ein einziges Ereignis, ein intensiver Augenblick oder die Begegnung mit einem besonderen Menschen, um uns bewusst zu werden, wer wir sein wollen.



Dann schiebt sich der Vorhang des Lebens zur Seite und wir erkennen die Bühne, die für uns bestimmt ist.

„Die glücklichsten Menschen der Welt haben keine geteerten Straßen“, sagt Richard David Precht. Will heißen: Nur selten läuft der Lebensweg nach Plan. Sich auf holprigen Straßenbelag, unerwartete Reisebegleiter und Überraschungen entlang des Weges einzustellen, macht die Sache wohl um einiges leichter – womöglich sogar spannender. Wo stehen Sie gerade, liebe Leserinnen und Leser? Verläuft Ihre Reise nach Ihren Vorstellungen? Haben Sie große Pläne oder geheime Träume? Oder stehen Sie sogar gerade vor einer Weggabelung – vielleicht links das geregelte Leben, rechts das große Abenteuer? Wie immer Sie Ihren Lebensweg gestalten, genießen Sie ihn in vollen Zügen! Und passen Sie gut auf sich auf!

Herzlichst,  
Ihr Wolfgang Hasenhütl

Fotos: iStock.com/hortibe





### 36 REZEPTE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN?

Gibt es nicht. Wohl aber Beispiele, wie Menschen ihr Leben abseits der üblichen Wege gestalten. Begleiten Sie uns bei interessanten Begegnungen ...

# INHALT



### 22 URLAUB AN DER QUELLE

Thermenurlaub ist bei den Österreichern ein All-Time-High für Auszeiten vom Alltag. Die Bedürfnisse der Gäste genau zu kennen steht dabei immer mehr im Fokus.



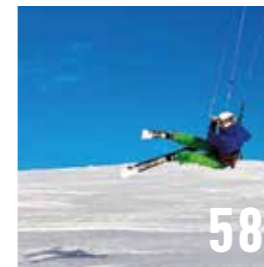
### 72 HOLIDAY ON ICE

Jeden Winter wird der Kärntner Weißensee für zum Epizentrum des Eislaufsports, wenn sich Tausende Niederländer bei der „Alternativen Elf-Städte-Tour“ messen.



### 94 DRESSCODE KHAKI

Es gibt kaum Beeindruckenderes, als die Tiere Afrikas in freier Wildbahn beobachten zu dürfen. Auf Afrika-Abenteuer zwischen Tansania, Mosambik und Südafrika.



### 8 RIVIERA IM WINTER

Geheimtipp französische Riviera – Casino, Zitronenfest, sensationelle Angebote.

### 16 GUTE DUNKLE ZEIT

Über die vielen heimeligen Aspekte, die der dunklen Jahreszeit ihren Schrecken nehmen.

### 44 KREATIVE GOLDSCHMIEDE

Liebe ist persönlich, so wie individuell designer Schmuck.

### 50 AUF ZUM ADVENTMARKT

Leuchtende Kinderaugen, Lebkuchenduft, Atemwolken vorm Gesicht ...

### 58 ICE- UND SNOWKITEN

Vollkommenes Freiheitsgefühl in jungfräulicher Schneelandschaft.

### 66 DIE ERDE BEBT

Wenn beim Buffalo Roundup in South Dakota 1400 Büffel auf 20.000 Zuschauer zurasen.

### 80 ISTRIEN UND KVARNER

Trüffel, Olivenöl und fangfrische Scampi mit Meerblick – winterliche Gaumenfreuden.

### 84 GUTEN AUFTRITT KANN MAN LERNEN

Gutes Sprechen ist die akustische Pforte der Persönlichkeit.

### 88 EIN MANN FÜR SPITZENLEISTUNGEN

Herwig Pecoraro, Spitzentenor und Aceto-Balsamico-Fabrikant.

### 100 BADEN WIE IM ORIENT

Ein Besuch im Hamam verspricht Tiefenreinigung für Körper und Seele.

### 104 NAMASTÉ IM SCHNEE

Welche Yogapraktiken in der kalten Jahreszeit neue Energie liefern.

### 108 FASZINIEREND

Von Kunstfälschungen bis Nonsens – ungewöhnliche museale Einblicke.

### 118 INNERE EINKEHR

Ein Niederösterreicher praktiziert japanische Mönchsphilosophie.

### 6 IMPRESSUM





## CHALETS – GANZ ZWANGLOS VOM FEINSTEN

Hütten sind auch nicht mehr das, was sie einmal waren. Zwischen der urigen Selbstversorgerhütte von damals und den Luxuschalets von heute liegen Welten. Ferienprofis lassen sich in der Nobelhütte nach allen Regeln der Kunst verwöhnen, vom eigenen Küchenchef bekochen – und der private Butler liest die Wünsche von den Augen ab. Zu jeder Jahreszeit. Hoch droben auf der Alm oder am eigenen Seeufer. Mit der Familie auf Top-Niveau urlauben und trotzdem unter sich sein? Fünf Sterne im Hotel sind ja nicht immer ganz zwanglos; im Chalet setzen Sie sich an den Tisch, wie und wann sie wollen. Und wo Sie wollen – Luxushütten und Chalets finden Sie in ganz Österreich, und die Schönsten unter den feinen Herbergen haben nur einen Fehler gemeinsam: Sie sind schnell ausgebucht, oft auf etliche Urlaube im Vorhinein. Da hilft nur schnelles Zugreifen.

[www.selected-chalets.com](http://www.selected-chalets.com)

Foto: sStock.com/Kericho

## SMART CITY STREET FOOD: WEITE WELT DER KULINARIK

Der Nordwesten von Graz – bis vor Kurzem eine veritable „Gstätt'n“ – mausert sich zum innovativen Impulsgeber. Die Helmut-List-Halle hat sich als Veranstaltungszentrum und Konzertsaal etabliert, in der gerade entstehenden Smart City werden urbane Konzepte von morgen schon heute erprobt – und im „streets“ blüht seit Kurzem ein frisches gastronomisches Konzept auf, das die weite Welt der Kulinarik in handlichem bzw. mundfreundlichem Format präsentiert. Ein ambitioniertes Team kocht die Rezepte der großen Chefs nach, von der Zwiebelsuppe à la Bocuse bis hin zu getrüffeltem Tapas, vom Frühstück bis zum Abendessen, im frechbunten Ambiente in herzlicher Lockerheit aufgetischt. Die aktuelle Tageskarte gibt es auch online, damit der Gast in spe seine kulinarische Vorfreude pflegen kann. Bestellungen sind per App möglich, und ein erster Spaziergang auf der frischen Homepage lässt erahnen, was Augen und Gaumen im „streets“ erwartet.

[www.streets-graz.at](http://www.streets-graz.at)



## IMPRESSUM

Offenlegung nach § 5 ECG, § 14 UGB, § 24, 25 Mediengesetz:

**Medieninhaber (Verleger), Redaktion:** Wirtschaftsnachrichten Zeitschriften Verlagsgesellschaft m.b.H., 8010 Graz, Theodor-Körner-Straße 120a, Telefon 0316/834020, Telefax 0316/834020-10, office@euromedien.at, vorfreude@vorfreude.cc, www.wirtschafts-nachrichten.com, www.vorfreude.cc  
**Herausgeber & Geschäftsführer:** Wolfgang Hasenhütl **Co-Herausgeber & Verlagsleitung:** Josef Lipp **Verkaufsleitung Süd:** Mag. Barbara Steiner **Standortleitung OÖ:** Mag. Harald Mühlecker **Standortleitung Wien/NÖ/Bgld.:** Franz-Michael Seidl **Erscheinungsort:** Graz **Chef-Redakteurin:** Claudia Piller-Kornherr **Art-Direktion:** Thomas Heider – Grafiker **Redaktion:** Jakob Ehrhardt, Mag. Gabriele Köchl, Astrid Steinbrecher-Raitmayr, Mag. Sandra Wobrazek **Fotos:** Falls nicht anders angegeben: Symbol, Archiv **Produktion:** euromedien verlags gmbH, 8045 Graz, Prenterweg 9 **Chefs vom Dienst:** Mag. Michaela Falkenberg, Mag. Tanja Lackner **Druck:** Leykam – Let's Print **Erscheinungsweise:** 2 x jährlich; Frühling|Sommer, Herbst|Winter **Anzeigenpreise:** lt. aktuellem Anzeigentarif. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Österreichischen Zeitungsherausgeberverbandes. **Bezugspreis:** € 4,50/Ausgabe; Jahresabonnement € 8,- (Inland); inkl. 10 % MwSt. Auslandsabo auf Anfrage. Das Abonnement ist jederzeit schriftlich kündbar. Wird es nicht bis einen Monat vor Ende des Abojahres gekündigt, verlängert es sich automatisch um ein weiteres Jahr. **Verlagskonto:** IBAN: AT32 3843 9001 0081 5787, BIC: RZSTAT2G439 **Firmenbuchnummer:** 257766v **UID-Nummer:** ATU 61454508. **Behörde gemäß ECG:** Magistrat Graz **Kammer:** Wirtschaftskammer Steiermark **Anwendbare Vorschriften:** Österreichische Gewerbeordnung **Gerichtsstand** ist das für Graz örtlich und sachlich zuständige Handelsgericht. **Allgemeines:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen nach § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. Aufgrund der einfacheren Lesbarkeit wurde in dieser Publikation auf eine geschlechtssensitive Form verzichtet, die gewählte männliche Form schließt immer gleichermaßen weibliche Personen ein.

ADA  
AUSTRIA  
premium

Ich steh  
auf Österreich.  
Ich sitz auf ADA.



Handwerkskunst aus Österreich

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

[facebook.com/ADA.Moebel](https://facebook.com/ADA.Moebel)

Graz · Kasematten



*Gott in Frankreich? Bedenken seien gestattet – wie mag es ihm ergehen im Mutterland der Aufklärung und des strikten Säkularismus? Wie bei jedem Bonmot triumphiert der Sinn über die Kleinlichkeit des Wörtlichen.*

*Und wir können es auch profaner betrachten: Leben wie Könige und Zaren auf der Suche nach milden Wintern.*

*Wem das genügt, der sei herzlich eingeladen, mit uns die französische Riviera im Spätwinter zu besuchen.*

*Text: Jakob Ehrhardt*

# LEBEN WIE GOTT IN FRANKREICH



**D**as Land, wo die Zitronen blühen ... Orangen und Zitronen haben viel mit dem Wohlstand der Region zu tun. Das spezielle Klima des Landes an der Küste lässt nicht nur den Ganzjahres-Tourismus, sondern auch die immergrünen Zitrusbäume blühen und Früchte tragen. Und bringt Menton, Grenzort zu Italien und sonnigste Stadt Frankreichs, Jahr um Jahr in der zweiten Februarhälfte zu einer ganz besonderen Blüte. Gigantische Figuren und Szenarien in Goldgelb

werden aus Orangen und Zitronen drapiert. Nächte werden zum Tag, wenn die Zitronenkorsos durch die Straßen ziehen, begleitet von singenden und tanzenden Festgästen. Ein Hauch von Rio? Ein Ableger des Karnevals von Nizza? Nein, unverwechselbar la Fête du Citron mit mehr Besuchern als der Grand Prix von Monaco – und immer eine Reise wert.

Zur gleichen Zeit geht der legendäre „Carnaval de Nice“ über die Seepromenade – eine großartige Gelegenheit für Ri-

**Karneval in Nizza – rund tausend Tänzer und unzählige Zuschauer machen die Nacht zum Tag.**

Foto: Stock.com/LauraM. dimitra, AnnaBreit, majles

viera-Besucher, beide Events zu besuchen und tief einzutauchen in mediterrane Lebensfreude. Thema des Corsos von Nizza ist 2019 „Le roi du cinéma“. 1919 wurde die Filmindustrie in Nizza mit den ersten Studios begründet – die Umzüge des hundertjährigen Jubiläums bringen auf 17 Wagen große Themen des Kinos, begleitet von an die tausend Tänzerinnen und Tänzern, von Musikern aus vier Kontinenten ... bunte Tage und rauschende Nächte sind angesagt.



**Fête du Citron in Menton ... Anziehungspunkt für Zigtausende Besucher.**





### Rouge ou noir? Faites vos jeux!

Apropos Monaco – als zu Mitte des 19. Jahrhunderts eine Reihe schlechter Zitronenernten das Fürstentum der Grimaldis an den Rand des Bankrotts brachten, setzte Monegasenprinz Charles III. auf die grüne Null und ließ ein Casino und ein Grand Hotel bauen. Als Anreiz, damit die „Highrollers“ auch im Winter eincheckten und den Rubel, die Dollars, das Pfund Sterling, was auch immer rollen ließen, bis zum „Rien ne va plus!“.



Die Kugel rollt – ab 10 Euro ist man in Monte Carlo dabei.

Potenten Publikum war bereits vorhanden. Vor allem aus England waren Hochadel und Industriearbeiter der Botschaft von Wintersonne, blauem Meer, freundlichen Menschen und großartiger Landschaft gefolgt. Man ließ sich nieder in prächtigen Villen, erwarb wie der belgische König Leopold II. ganze Latifundien, und in den bis dahin verträumten Fischerhäfen legten die großen Yachten aus aller Herren Länder an. 1912 ankerte Zar Nikolaus II. in Nizza, von den Gebrüdern Lumière gefilmt wie heute die Filmstars in Cannes. Auch Lenin war zu Besuch (nicht beim Zaren), und Friedrich

Nietzsche überwinterte 1883 bis 1888 an der Côte d'Azur, um an seinem „Zarathustra“ zu arbeiten.

Als die britische Queen Victoria 1882 die milden, südlichen Winter suchte, wurde ihr zu Ehren in Nizza eigens ein Hotel, das „Regina“, errichtet – jüngst zu Appartements gewandelt. Prince Bertie, der spätere King Edward VII., war einer jener legendären Highroller, auf die die Grimaldis zur Sanierung ihres Fürstentums gehofft hatten. Vergeblich versuchte die Queen, so wird berichtet, den jungen Mann vom Spieltisch fernzuhalten.

Das Casino von Monte Carlo: heute wie eh und je Treffpunkt der Reichen und Schönen. Spélugues hieß der Ortsteil von Monaco früher, bevor er zu Ehren des Casinoerfinders Prince Charles III. umbenannt wurde. Heute ist man mit zehn Euro Eintritt dabei und kann ein paar Jetons an den Spieltischen riskieren – maximaler Einsatz 10.000 Euro. Oder man spricht ein paar vertrauliche Worte mit der Casinoleitung und lässt sich, so man für würdig befunden wird, in einen der Salons privés begleiten. Dort schweigt dann des Sängers Höflichkeit über die Beträge, die über den Tisch gehen.

Wer im „Hôtel de Paris Monte Carlo“ nächtigt, vielleicht in der Diamond Suite ab 15.000 Euro pro Nacht, kann die diskreteren Bereiche des Casinos über einen Geheimgang betreten. Wer auf die Suite verzichtet und mit der Bar Américain vorliebnimmt, fühlt sich bei einem Martini wie 007. Geschüttelt, nicht gerührt. Und das Hotel-Restaurant „Louis XV“ bietet die einzigen drei Michelin-Sterne im weiten Umkreis. Genießen à la façon du Alain Ducasse.

Das Casino von Monte Carlo ... Faites vos jeux!



Die Corniche bei Var ... Traumstraße mit wunderbaren Panoramen.

### Promenaden, Corniches, Rallye und Formel 1

Im Frühsommer heulen hier die Motoren der Formel 1, aber auch der Winter hat sein motorsportliches Highlight: die Rallye Monte Carlo, die 2019 vom 21. bis 27. Jänner stattfindet. Wenn die Feuchtigkeit der Meeresluft hinaufsteigt in die Seealpen und für reichlich Schnee und Glatt-eis auf den schmalen Bergstraßen sorgt, dann bieten sich den weltmeisterlichen Artisten am Volant ideale Bedingungen. Als Zuschauer spart man sich die Umrüstung auf Spikes, reist standesgemäß mit dem Helicopter aus Monte Carlo an und quartiert sich z.B. auf einem Balkon des Hotels Trois Vallées ein, um die „Nacht der langen Messer“ am Col de Turini, oft die entscheidende Etappe der Rallye, angemessen komfortabel an sich vorüberziehen zu lassen.

Überhaupt, die Straßen, die Autos ... drei Küstenstraßen, die Corniches, ziehen sich von Menton nach Nizza. Eröffnen Biegung um Biegung fantastische Ausblicke. Die Corniche du Littoral führt direkt am Meer durch all die malerischen Orte, und wo man im Hochsommer schon einmal zwei Stunden für die 30 Kilometer braucht, geht es im Winter zügig

dahin. Auf der Corniche d'Or, kurvenreich in die Hänge der steil abfallenden Seealpen komponiert, lieferte James Bond in „Golden Eye“ eine legendäre Verfolgungsjagd. Dazwischen führt die Corniche Moyenne durch die Klippen der Küste. Zum besonderen Erlebnis wird das

*Überhaupt, die Straßen, die Autos ... drei Küstenstraßen, die Corniches, ziehen sich von Menton nach Nizza.*

Cruisen auf den Corniches oder den eleganten Seepromenaden von Cannes, Nizza oder Monte Carlo, wenn man ein Classic Car mietet. Einen Mustang Convertible wie Tony Curtis. Einen Porsche 356 Speedster, wie ihn seinerzeit Grace Kelly als Fürstin Grazia Patricia fuhr. Oder einen Rolls-Royce Convertible, der die Corniche im Namen trägt. Aber auch schon ein Alfa Romeo Spider lässt das Flair der Côte d'Azur spüren, das unvergleichliche Riviera-Feeling. Oder eine Ente, ein 2 CV. Vorausgesetzt, man fährt offen. Kein Problem im südfranzösischen Winter.



Foto: iStock.com/francesco\_de\_napoli, Dappiolo, gildaszi

Foto: iStock.com/lucantius, Labonario





Menton, Grenzort zu Italien und Hauptstadt der Zitrone an der Riviera.

### Wahlheimat der (Lebens-)Kunst

Dass Landstriche wie dieser, mit unvergleichlichem Licht gesegnet und von Lebenslust durchtränkt, große Künstler anziehen, liegt auf der Hand. So erwarten sehenswerte Museen den Riviera-Besucher, in Nizza etwa das Matisse- oder in Antibes das Picasso-Museum. Und in St. Paul de Vence verbrachte Marc Chagall seine letzten Lebensjahre. Dass hier die Kunst auch auf zahlungskräftiges Publikum traf, mag zusätzlichen Anreiz geboten haben, sich hier niederzulassen.

Naturfreunden bietet der Spätwinter an der Riviera ein breites Spektrum. Man kann sogar die Ski einpacken und auf ein paar Schwünge in die Seealpen hinauffahren, um später das Après-Ski zwar nicht stilvoll, aber angenehm in der Abendsonne unter Palmen in einer Strandbar zu genießen. Die Riviera ist der winterliche

*Hier geht es ums Savoir-vivre. Die Einladung gilt: Leben wie Gott in Frankreich.*

Blumengarten Europas, und auch außerhalb der vielen Glashäuser blüht es hier üppig in allen Farben. Als um 1900 regelmäßig ein Luxuszug den Kontinent von Moskau nach Nizza durchquerte und dabei Wien passierte, nahm er auf der Rückfahrt frische Blumen mit ins winterliche Mitteleuropa.

Die Riviera, der Zauber, der gekrönte Häupter und betuchte Magnaten in seinen Bann geschlagen hat, lebt heute auch für Menschen, die rechnen, wenn sie Ferien planen. So lockt die Côte d'Azur speziell in den Wintermonaten mit Angeboten,



Monte Carlo im Februar: Sonne, blaues Meer, Highlife.

die oft die Hälfte der Preise für die Hochsaison ausmachen. Von Dezember bis in den März hinein kommen auf einen Regentag fünf Sonnentage. Die Zahl der Wintergäste, die als Feinspitze die Reize der Riviera genießen, macht weniger als ein Zehntel der Sommergäste aus. Und wenn schon nicht im Mittelmeer gebadet wird, so doch im Flair der Belle Époque ... oder im luxuriösen Spa, zu verlockenden Konditionen. Je nach individueller Vorliebe mag die private B&B-Pension mit Familienanschluss so reizvoll sein wie das Residieren in einem der Paläste im Zuckerbäckerstil, der sich aus der Belle Époque herüberretten konnte und eine Ahnung vermittelt,



Fotos: CWT, iStock.com/Xantana, Nurmakhammat, Abdulkarimov, Juanmatus, abhality, photostock

Als es noch Direktverbindungen von Wien an die Riviera gab, mit dem Luxuszug.

Immergrün, auch im Winter: Eze Village und Saint-Jean-Cap-Ferrat.



Der Blumen-garten Europas – während anderswo noch die Schneeglöckerln schlummern.

was ein Grand Hotel einmal war. Ein ganz besonderer Charme liegt über diesem Land. Ein wenig morbide, ein wenig verstaubt – die In-Plätze sind heute anderswo, außer vielleicht für ein paar Wochen während der Film-Festspiele von Cannes. Traurige Nostalgie? Nein. Die Riviera im Winter ist eine Region für Spezialisten, für echte Feinspitze. Die es zu schätzen wissen, dass der Mainstream inzwischen andere Destinationen heimsucht.

Hier geht es ums Savoir-vivre. Die Einladung gilt: Leben wie Gott in Frankreich. Die besonders aromatischen Wintertrüffel aus dem Périgord genießen. Die reiche Vielfalt an köstlichen Käsespezialitäten zu knackreschen Baguettes und einem gepflegten Roten verkosten. Dazu alles, was das Meer an Köstlichem fangfrisch zu bieten hat. Und natürlich Zitronen und Orangen – kennen Sie das Land, wo die Zitronen blühen? Vielleicht duftet es nach Ihrer nächsten Winterreise. ◀

## TIPPS FÜR IHRE REISE

**ANREISE:** Vor Ort ist ein Auto nahezu unverzichtbar – also im eigenen Pkw anreisen oder aber per Flugzeug nach Nizza oder Cannes. Und wenn schon ein Mietauto, dann gleich etwas Klassisches! [de.nicetourisme.com/nice/1294-rent-a-classic-car](http://de.nicetourisme.com/nice/1294-rent-a-classic-car)

**UNTERKUNFT:** In den Wintermonaten liegen die Preise um bis zu 50 Prozent unter jenen der sommerlichen Hochsaison ... Vergleiche über die üblichen Booking-Portale lohnen sich! Z.B.: 5-Sterne-Luxus am Meer: [miramar-beachspa.tiara-hotels.com/fr](http://miramar-beachspa.tiara-hotels.com/fr)

Art Deco im großen Stil: [hyatt.com/de-DE/hotel/france/hyatt-regency-nice-palais-de-la-mediterranee/ncebr](http://hyatt.com/de-DE/hotel/france/hyatt-regency-nice-palais-de-la-mediterranee/ncebr)

Frühstück im Bistro, Essen unter Sternen, Schla-

fen im Belle-Époque-Apartment: [bedandbreakfast.eu/privatzimmer/menton/l-orient-palace-apartments/1887596](http://bedandbreakfast.eu/privatzimmer/menton/l-orient-palace-apartments/1887596)

**KULINARISCHE HIGHLIGHTS:** Man greife zum Guide Michelin. Und findet dort zum Beispiel:

La Mère Germaine in Villefranche-sur-mer – seit 1938 auf mediterrane Fische und Meeresfrüchte spezialisiert: [meregermaine.com](http://meregermaine.com)

Das Café de Paris im Casino von Monte Carlo – hier wurden u.a. die Crêpes Suzette erfunden: [casinomontecarlo.com/casinos-2/casino-cafe-paris-2](http://casinomontecarlo.com/casinos-2/casino-cafe-paris-2)

Das Bistrot des Jardins von Alain Delsierre, der seinen Garten in Menton zum Mittelpunkt macht: [le-bistrot-des-jardins.fr](http://le-bistrot-des-jardins.fr)

Gute Reise, guten Appetit!





*Drei Tage in Graubünden, unterwegs zwischen Chur, Bernina und St. Moritz – von Andreas Braunendal, Sieger unseres VORFREUDE-Gewinnspiels.*

#### Mit dem Nightjet ab Graz

Man sollte nie zu schnell reisen, denn dann dauert bekanntermaßen das Ankommen viel länger. Für vier Tage Urlaub in der Schweiz empfiehlt sich daher der Nightjet der ÖBB. Wenn sich das Innenohr einmal an die Schaukelbewegungen gewöhnt hat, schläft man wie ein Baby und bekommt ein feines Frühstück.

#### Chur – die älteste Stadt der Schweiz

Gerade einmal 37.000 Einwohner zählt der Hauptort des Kantons Graubünden mit Bischofssitz. Die entzückende Altstadt besticht durch ihre Bürgerhäuser aus dem 16. bis 18. Jahrhundert. Als Hotel zu empfehlen: das Romantik Hotel Stern mit Gault-Millau-Haubenrestaurant. Ausflug ins Grüne: Rauf auf den Hausberg Brambrüesch, ein ausgewiesenes Eldorado für Mountainbiker und mit Hüttenwirt aus Leoben ...

#### Bernina Express

„Von den Gletschern zu den Palmen“: Die Panoramastrecke – übrigens ein UNESCO Welterbe – verbindet Chur mit der italienischen Stadt Tirano. Dazwischen



Alp Grüm, Bahnhof und Albergo auf 2091 Metern.

liegt ein besonderes Fahrerlebnis, schraubt sich der Expresszug der Rhätischen Bahn doch auf 2253 Meter hinauf – mit Blick auf Piz Bernina und Piz Palü. Dank der Panoramawaggons gibt es freien Blick in alle Richtungen – von den 4000er-Gipfeln bis in tiefe Schluchten. 55 Tunnels, 196 Brücken und endlose Schienenspiralen lassen die Fahrgäste aus dem Staunen gar nicht erst herauskommen.

#### St. Moritz

Das Engadiner Wintersportzentrum der Reichen und Schönen ist auch im Sommer einen Besuch wert, locken doch neben dem Dorf selbst (Sehenswürdigkeit: der schiefe Kirchturm, schiefer als der Turm von Pisa) auch Spaziergänge über den See und endlose Wanderwege mit Blick auf Eichhörnchen, Murmeltiere und, wenn man Glück hat, auch auf das Graubündner Wappentier, den Steinbock. Empfehlung: das durchaus leistbare Drei-Sterne-Hotel Waldhaus am See. ◀

Schweiz Tourismus, Tel.: 00800 100 200 30 (kostenlos; lokale Gebühren können anfallen); [info@myswitzerland.com](mailto:info@myswitzerland.com); [MySwitzerland.com](http://MySwitzerland.com); [oebb.at/schweiz](http://oebb.at/schweiz); [churtourismus.ch](http://churtourismus.ch); [rbb.ch](http://rbb.ch); [stmoritz.ch](http://stmoritz.ch)

Foto: Schweiz Tourismus/Marcus Gyger; Andreas Braunendal

Chur, Blick auf die Altstadt.

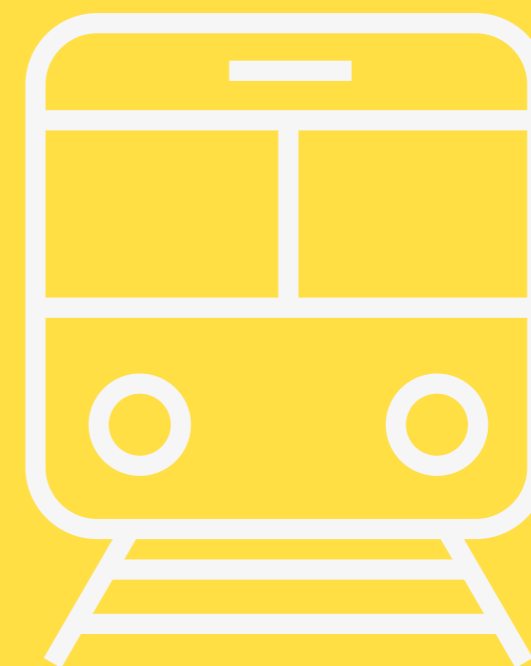


*Gratis zur Vorstellung? Gerne!*

# FREIE FAHRT

zu den Bühnen Graz

Oper Graz | Schauspielhaus Graz | Next Liberty | Orpheum | Dom im Berg | Schloßbergbühne Kasematten



Ein neues Service für alle Besucherinnen und Besucher der Bühnen Graz: Die kostenlose Beförderung von allen BesitzerInnen einer am Beförderungstag gültigen Eintrittskarte, jeweils zur Hinfahrt ab 3 Stunden vor und zur Rückfahrt bis 7 Stunden nach Veranstaltungsbeginn.

Mehr Infos zu Gültigkeit und Abwicklung & Fahrpläne unter <http://freiefahrt.buehnen-graz.com>



*Der Herbst ist die Zeit, die Zugvögel in Bewegung versetzt.  
In großen Scharen wandern sie in den Süden, der Wärme und dem Licht entgegen.  
Viele täten es ihnen gern gleich. Und tun es auch, zumindest auf ein paar Wochen  
in einem der Paradiese südlich des Äquators. Karneval in Rio oder  
Fotosafari in der Serengeti, sich bei einer Kreuzfahrt verwöhnen lassen oder  
Bergwandern in den Anden ... wer kann, der kann.*

*Text: Jakob Ehrhardt*

# SCHÖNE DUNKLE ZEIT

**U**nd dann gibt es Menschen, die sich auf Herbst und Winter aus anderen Gründen freuen. Meistens sind es solche, die jede Jahreszeit um ihrer Eigenarten willen lieben. Die sich vom Gerede über Dunkelheit und Nässe und Kälte nicht anstecken lassen, auch wenn freilich das Wetter immer ein gutes Ge-

sprächsthema abgibt. Die vom Wetter wenig verwöhnten Engländer bringen es in einem klugen Bonmot auf den Punkt: „Es gibt kein schlechtes Wetter. Es gibt nur die falsche Bekleidung.“

Aber gehen wir's langsam an. Schritt um Schritt. Es ist ja auch nicht von einem Tag auf den anderen Hochwinter.

Foto: A.Yack.com/maria\_sau



**Herbst – großer Auftritt der Natur**

Wenn sich die Natur vom Sommer verabschiedet, dann tut sie das in unseren Breiten mit einer ganz großen Inszenierung, die niemand unberührt lässt. Der Farbenrausch der Wälder taucht ganze Landstriche in eine Symphonie wundervoll warmer Farben, von strahlendem Gold über Rot und Orange in unzähligen Schattierungen bis hin zum gedeckten Braun, bevor in den ersten Frostnächten kräftige Herbstwinde das Laub aus den Bäumen blasen.

„Indian Summer“ heißt die prächtige herbstliche Farbenpalette in den USA und in Kanada. Man weiß nicht genau, warum ... eine der Legenden berichtet von zwei Jägern der Ureinwohner, die den Großen Bären bis in Himmelshöhen verfolgt und



Herbst – die Jahreszeit, in der die Gemälde Natur werden.

Wundervoll, diese Herbsttage. Der Duft der Kastanien steigt in die Nase, die neben Weinbergen geröstet werden. Ausgesteckt ist, der Heurige funkelt im Glas, der junge Rote beim Törggelen in Südtirol verträgt sich gut mit dem Speck, und ob's nun Buschenschank oder Heuriger oder Osmizza heißt: Der beschwingte Zauber solcher Herbsttage will im Hier und Jetzt genossen sein. Ohne Gedanken daran, dass sich vielleicht schon eine Woche später die Schraffuren der Weinberge im Nebel in der Landschaft verlieren.

**Weichzeichner und Wesentliches**

Nebel ... Horror für alle, die es eilig haben, die auf Durchblick großen Wert legen. Die Romantiker unter uns parken das Auto am Waldrand und spazieren in die lichte Watte hinein, die sich auf Augen und Ohren legt. Farben werden zu harmonischen Pastelltönen, Klänge verlieren an Schärfe, und so paradox es scheinen mag: Die Räume werden weit im Nebel. Wo die Grenzen nicht mehr sichtbar sind, erscheint alles möglich.

„Es nebelt um uns, wir üben das Leiserwerden. Was nicht verstummt, darüber lass uns reden.“

Foto: iStock.com | Caschmidt, bernardbodo, egul, tarason, ni, jaanblaud, Cio, ito, joeygg

Schlechtes Wetter? Nicht, wenn die Kleidung passt ...



dort erlegt haben. Das Blut aus seinen Wunden färbte die Wälder seines Reviers – und das Sternbild des Großen Bären erinnert an ihn.

(Nebenbei: Political Correctness hat die Bezeichnung „Indian Summer“ angreifbar werden lassen, ohne dass man bisher eine ähnliche Wortmalerei gefunden hätte. Der deutsche Altweibersommer käme als Alternative wohl kaum infrage.)

Die goldene Zeit des Jahres.

So dichtet die Lyrikerin Monika Minder. Im Nebel verlieren sich die überflüssigen Details. Es bleibt das, was am Wege liegt. Das Unausweichliche. Und der Herbst ist eine gute Zeit, darüber zu reden.

Die Tage der Besinnung im November laden dazu ein. Unsere Gedanken begegnen denen, die im Nebel gegangen sind, umkreisen auch die eigenen Begrenztheiten bis hin zur großen Grenze, an der

*Manche schwärmen im Sommer vom Winter und im Winter vom Sommer – wann leben sie eigentlich?*

Anke Maggauer-Kirsche (\* 1948), dt. Lyrikerin, Aphoristikerin

wir unsichtbar werden für die Welt. Was bleibt, sind Gedanken und Bilder, es bleibt das, was wir sind und waren für jemand.

**Die Welt und ihre Seiten – Bücher als Leseabenteuer**

Zurück aus dem Nebel in die warme Stube. Die Dämmerung bricht jetzt schon früh an und verlangt nach künstlichem



Inbegriff winterlicher Romantik: Sich am Kamin aufwärmen.

Licht. Zu jeder Jahreszeit suchen wir das Licht, das uns gerade zusagt – die kühlen Schatten im Sommer, die goldenen Sonnenstrahlen des Herbstes – und die Inseln des Lichts, die wir uns selbst in den dunkleren Zeiten schaffen. In unseren Wohnungen und in unseren Herzen. Die Herausforderung, die Dinge ins richtige Licht zu stellen. In der gleißenden Helligkeit von Frühjahr und Sommer macht es die Fülle des Sichtbaren oft beschwerlich, das Sehenswerte herauszufiltern. In der dunk-

Zu den schönsten Reisen der dunklen Jahreshälfte gehören jene der Fantasie, mit einem Buch in der Hand.



len Jahreszeit lenken wir bewusst unser Licht auf das, was wir fokussieren wollen. Der Rest bleibt im Dunkeln.

Wenn das Vertrauen fehlt, dass dieser Rest dann auch wirklich da ist, wenn wir ihn brauchen, begnügen wir uns nicht damit, einen milden Lichtkegel auf das zu lenken, was gerade wichtig erscheint. Also zünden wir tausend Lichter an, bis alles strahlt wie in der prallen Sonne. Die Lichter unserer Bildschirme von Computer und Fernsehgerät. Millionen von Nachrichten im Wettstreit mit wenigen wesentlichen Sätzen, versteckt in einem Buch. Medienphilosoph Marshall McLuhan über den heutigen Menschen: „Overnewsed. Underinformed.“

Zauberhafter Herbstmorgen, eine Symphonie aus Licht und Farbe.





Nebel ... sichtbar bleibt das Wesentliche. Das Nahe-liegende.



Wundervoll erfrischend, so ein Winter-spaziergang.

Der Lichtkegel könnte auf die Bücher fallen, die wir schon lange einmal lesen wollten. Es macht einen großen Unterschied, ob wir unsere kleinen grauen Zellen mit Junkfood aus dem TV füttern oder mit Feinkost von gedruckten Seiten. Noch einmal McLuhan – er bezeichnet das Fernsehen als kaltes Medium, weil es das Gehirn nicht aktiviert, sondern konsumiert werden kann wie eine Dusche; die transportierten Inhalte perlen leicht ab. Das gedruckte Wort gehört – in seiner Einteilung – zu den heißen Medien, weil es das Gehirn aktiviert. Im Gegensatz zu vorgefertigten Bildern gelangt beim Lesen nur das ins Gehirn, was aktiv aus Zei-



**Lassen wir uns den Winter schmecken**

So wie das „heiße Medium“ des gedruckten Wortes zu kühlen Herbst- und Wintertagen passt, so sind die Nachmittage und Abende der dunklen Jahreszeit von Genüssen durchzogen, die es nur dann gibt, wenn draußen die Atemluft als Nebel vor der Nase tanzt. Die Zeit der Bratäpfel zum Beispiel. Jede Familie hat da ihre eigenen Rezepte, um Apfel, Nuss und Mandelkern mit Marzipan auszustaffieren und im Rohr goldbraun zu braten. Allein der Duft ist die Mühe wert ... das Verspeisen selbst kann allenfalls noch durch eine mit viel Liebe angerührte Vanillesauce gekrönt werden.

Was würden wir im Frühling tun, wenn wir nicht die paar Pfunde abzutrainieren hätten, die wir mit verzückter Miene erworben haben? Unwiderstehliche Advent-

Foto: Stock.com/Sao Noronha, pdaigade, AVTC, svitak, Nikaia, Dany, A-Criatividade, natavikas

*Das Lachen ist die Sonne, die aus dem menschlichen Antlitz den Winter vertreibt.*

Victor Marie Hugo (1802–1885), franz. Schriftsteller

chen, aus Buchstaben dechiffriert wird und als wohlworbener Inhalt ins Bewusstsein gelangt. Klingt nach Arbeit? Nein, schmeckt nach Genuss, wie jeder weiß, der sich die Kunst des Lesens erschlossen hat. Schön, dass Sie, liebe Leserin, lieber Leser, zu diesem Kreis gehören – sonst wären Sie nicht mehr im Text. Herzlich willkommen!

Der Winter zeichnet die Natur in harten Strichen.

Und wo geht's jetzt zum nächsten Glühwein-stand?

Warme Lichte in der winterkalten Stadt.



bäckerei macht die tapfersten Vorsätze zu Makulatur. Und wer die Feste nicht zu feiern vermag, wie sie fallen, wird in keiner Jahreszeit wirklich froh. Sehen wir das Gute daran – hier der Genuss, dort die Freude übers Erreichte, wenn wir seine Folgen wieder in den Rahmen unserer Gürtel gebracht haben.

Zumal herrlich klare, frische Tage in sonniger Winterluft dazu einladen, die paar Schritte mehr zu tun, die Herz und



Winter im Hochwald – märchenhafte Magie.

Kreislauf positiv vermerken. Die Zeit ist kurz, die uns erlaubt, den Wintersport nach Lust und Laune auszukosten. Im Pulverschnee oder auf der Piste. Auf stillen Loipen oder mit Schneeschuhen im tief verschneiten Märchenwald. Elegant auf blanken Kufen übers Eis gleiten. Und die Wagemutigsten gehen im Wasserfall

bergauf, wenn er zur bizarren Skulptur gefroren ist – ein Geschenk, das nur diese Jahreszeit machen kann.

Die lauschigen Abende in guter Runde, in der Hütte am offenen Feuer, wenn wir nicht mehr unterscheiden können, ob die Gesichter von einem tollen Tag draußen in der Natur oder vom Widerschein der Flammen gerötet sind. Oder einfach aus herzlicher Begeisterung – sie haben ihren eigenen Geschmack, diese Winterabende, ein wenig vom Rauch der Holzfeuer gewürzt, ein wenig vom Jagatee gewärmt, von den Geschichten durchtränkt, die die Runde machen. Es ist leicht, dabei seine eigene „Feuerzangenbowle“ zu erleben, frei nach Heinrich Spoerl und/oder Heinz Rühmann.

Und dann: Vom Eise befreien sich Strom und Bäche, lange vor Ostern. Schneeglöckerln drängen ans Licht, ein paar freche Krokusse setzen die ersten Farbtupfer ins vorwiegend noch Graubraune. Und wieder steht der Wechsel im Vordergrund. Das Urprinzip des Lebendigen, der Wandel. Die dunkle, nasskalte, in vielem ungemütliche Jahreshälfte gehört dazu, und sie steckt voller bewegender, anheimelnder, wärmer, erfüllender Augenblicke und Erlebnisse. Das sind die Geschenke, die uns Herbst und Winter großzügig machen. Wir brauchen sie nur anzunehmen.

Für manche das Schönste am Winter: Schneeglöckerln verkünden den nahenden Frühling.





*Jungfamilien mit Kindern tun es. Gestresste Großstädter tun es.  
Verliebte Paare tun es. Und immer mehr Menschen,  
die ganz einfach Körper und Seele ein paar Streicheleinheiten gönnen wollen,  
tun es auch: Urlaub in der Therme ist ein All-time-high im  
heimischen Tourismus. Die VORFREUDE-Redaktion  
kennt die aktuellen Trends.*

*Text: Claudia Piller-Kornherr*

Alltag raus,  
Entspannung  
rein: Mit Blick  
auf die Alpen  
wie in der  
Therme Aqua  
Dome Längen-  
feld relax es  
sich besonders  
gut.

# LAND DER THERMEN

Foto: Aqua Dome Therme Längenfeld





Wellness im Winter Wonderland: Die St. Martins Therme & Lodge ist eingebettet in die unberührte Natur des Nationalparks Seewinkel.

Was ohne Ruhepausen geschieht, ist nicht von Dauer“, besagt ein Zitat von Ovid. Was Auszeiten vom Alltag angeht, setzen die Österreicher seit Jahren auf regelmäßige Time-outs in Thermen oder Wellnesshotels. Mit über 40 Thermen, verteilt auf alle neun Bundesländer, sind wir hierzulande in Sachen Wellness und Entspannung gut aufgestellt.

Gemäß einer aktuellen Studie der ÖQA (Österreichische Arbeitsgemeinschaft zur Förderung der Qualität) werden durchschnittlich drei Tage pro Jahr in heimischen Gesundheitsresorts verbracht. Spitzenreiter ist dabei die Altersgruppe der 50- bis 59-Jährigen mit vier Tagen. Im Bundesländervergleich liegen die Kärntner mit fünf Tagen ganz vorne.

Und weil jeder Gast seine Batterien auf eine andere Art auflädt, setzen die Betreiber zunehmend auf Individualität. Ganz nach dem Credo „Zeig mir deine Zielgruppe und ich sage dir, wie sie relaxt“ sind die Angebote immer mehr auf Lebenssituation und Interessen der Besucher zugeschnitten.

### Trend 1: Wellness trifft auf Natur

Eine Auszeit in der Natur tut gut. Dieses Ergebnis bestätigt auch eine große internationale Onlinebefragung im Jahr 2015 zum Thema Entspannung und Er-

holung. Rund 18.000 Menschen aus 134 Ländern nahmen am sogenannten „Rest Test“ teil – mit eindeutigem Ergebnis. So gaben 50 Prozent der Befragten an, dass der Aufenthalt in der Natur für sie in hohem Maße erholsam ist (Lesen lag mit 58 Prozent weltweit auf Platz eins). Und tatsächlich merken die meisten Menschen instinktiv, wie gut es ihnen tut, in der Natur zu sein und im wahrsten Sinne wieder einmal durchzuatmen. Sich im Wasser treiben lassen, auf der Sprudelliege entspannen, durch Panoramafenster die Berge betrachten. Wo exklusive Thermenlandschaften auf herrliche Natur treffen, lässt es sich besonders schön mit der Seele baumeln.

Etwa im Rogner Bad Blumau inmitten des Thermen- und Vulkanland Steiermark. In der Therme genießen die Gäste unter anderem die Heilkraft der hoch mineralisierten Vulkania® Quelle, der stärksten Heilquelle im Thermen- und Vulkanland Steiermark. Bei ausgedehnten Spaziergängen in der herrlichen Natur rund um die von Friedensreich Hundertwasser gestaltete Anlage lassen sich verträumte Plätze wie die imposante 1000-jährige Eiche erkunden. Natur pur ist auch das Credo in der exklusiven St. Martins Therme & Lodge im burgenländischen Seewinkel. Ganzjährig können die Thermengäste Safaris durch das spannende Ökosystem des

Wohlige Wärme, heilsames Wasser, Zeit für sich: Ein Thermenaufenthalt tut Körper und Seele gut.

Fotos: St. Martins Therme & Lodge, Peter Rigan, Rudy Dullinger, Karin-Michael Westermann

Relaxen im Aqua Dome Längenfeld.

Fotos: Aqua Dome Therme Längenfeld, Thermo Rogner Bad Blumau / Hundertwasser Architekturprojekte, Tom Lamm

Angeleitetes Training in der Parktherme Bad Radkersburg.

Seewinkels unternehmen. Gemeinsam mit ausgebildeten Rangern geht es in die typischen Lebensräume der Region mit ihrer ganz besonderen Tier- und Pflanzenwelt und man macht Bekanntschaft mit Seeadler, Weißstorch und Wasserbüffel.

Am anderen Ende Österreichs genießen die Gäste beim Relaxen die alpine Bergwelt des Ötztals. Schwerelos in der Soleschale schweben und dabei auf imposante Dreitausender staunen: Ein Wellness-Traum, der auf über 20.000 m<sup>2</sup> im Aqua Dome – Tirol Therme Längenfeld wahr wird. Das architektonisch beeindruckende Thermen-Resort punktet mit futuristisch anmutender Wasser- und Saunawelt, Spa & Fitness, aber auch mit einem gemütlichen Vier-Sterne-Superior-Hotel, für dessen Gäste das preisgekrönte Spa 3000 reserviert ist.

[www.blumau.com](http://www.blumau.com)  
[www.stmartins.at](http://www.stmartins.at)  
[www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at)

### Trend 2: Genuss mit allen Sinnen

Essen hält Leib und Seele zusammen, besagt ein Sprichwort. „Eine ausgewogene Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren für einen gesunden Lebensstil“, sagt Karin Mayer, Diätologin der Parktherme Bad Radkersburg, und begleitet die Gäste aktiv auf ihrem Weg zu einer gesunden Ernährung. Dabei ganz wichtig

ist: „Essen muss weiterhin Spaß machen und ein Genuss sein“, so Karin Mayer. Bei individuellen Beratungen werden gemeinsame Ziele gesteckt. „Es geht bei der Ernährung nicht um eine Einschränkung oder einen Verzicht, vielmehr um eine Anpassung bzw. Ergänzung von gesunden Lebensmitteln.“ Nicht nur gesund sollten Lebensmittel sein, sondern auch aus der jeweiligen Region kommend und saisonal verfügbar. In der Region Bad Radkersburg bieten sich ganz besonders die drei Ks an: Kürbis, Käferbohne und Kren. „Die regionalen Genussbotschafter muss man einfach probiert haben“, schwärmt die Ernährungsexpertin. On top: Rezepte und Tipps vom Küchenteam der Parktherme, um die gesunde Ernährung nachhaltig im Alltag zu verankern.

Das leibliche Wohl steht auch in der Therme Geinberg (OÖ) im Mittelpunkt. Tiefenentspannt vom Relaxen in der karibischen Salzwasserlagune oder einer traditionellen Waschung im Hamam schmeckt die Zwei-Hauben-Küche im Gourmetrestaurants Aquarium, wo Chef de Cuisine Peter Reithmayr hinterm Herd steht. In der offenen Schauküche verarbeitet er für die Thermengäste regionale und saisonale Innviertler Produkte zu kreativen Gaumenschmeichlern.

[www.therme-geinberg.at](http://www.therme-geinberg.at)  
[www.parktherme.at](http://www.parktherme.at)

Auszeit in Sicht: In der St. Martins Therme gehen die Gäste auf Safari.

Märchenhaftes Refugium: Die Rogner Therme Bad Blumau.







Manchmal braucht man als Paar eine ungestörte Auszeit: Im Linsberg Asia (li.) sind Erwachsene unter sich.

**Trend 3: Zeit zu zweit**

Immer wieder exklusive Zeitfenster für den Partner oder die Partnerin einzuplanen und bei einer gemeinsamen Auszeit ungestört Zweisamkeit zu genießen gehört zweifellos zu den „Geheimnissen“ für eine harmonische Beziehung. „Adults only“ heißt es deshalb in Österreichs erster Erwachsenentherme, der Linsberg Asia Therme in Bad Erlach nahe Wiener Neustadt – nur 40 Minuten entfernt von der Wiener Stadtgrenze. Mit der Ausrichtung auf junge Erholungssuchende, Wellnessbegeisterte, aber auch Freundinnen, verliebte Paare und Best Agers hat sich die Geschäftsführung vor einigen Jahren bewusst dafür entschieden, maßgeschneiderte Angebote für Gäste ab 16 Jahren anzubieten. Romantische Zweisamkeit genießen die Gäste etwa im exklusiv buchbaren Private Spa oder in der ruhigen Zen Lounge, wo eine authentische asiatische Teezeremonie Entschleunigung verspricht. Nach dem Baden oder Saunieren stehen Futon-Kuschelliegen mit Blick in den Indoor-Sternenhimmel bereit. Im angeschlossenen Gourmet-Restaurant „Das Linsberg“ lässt es sich abends bei europäisch-asiatischer Crossover-Küche romantisch tafeln.

Eine Wasserwelt für Erwachsene schuf man 2016 im niederösterreichischen Laa an der Thaya. Die Weinviertel Therme wurde um das „Silent Spa“ erweitert, einem eigenständigen Day-Spa-Bereich für Besucher ab 16 Jahren – in imposanter architektonischer Inszenierung. Der Mittelpunkt des „Silent Spa“ ist der beschwimmbare Turm, der einen dreistöckigen Kaskaden-Brunnen beherbergt. Service wird im stillen Spa großgeschrieben: Der Drink am Nachmittag wird direkt zur vorgebuchten Liege serviert, die passenden Bademäntel werden vorab reserviert. Und zum Zeitunglesen liegen Tablets bereit.

[www.linsbergasia.at](http://www.linsbergasia.at)  
[www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)

**Trend 4: Spaß für die ganze Familie**

Qualitätszeit mit der Familie kommt im stressigen Alltag leider manchmal zu kurz. Umso mehr freuen sich Groß und Klein über einen stressfreien, lustigen Tag in der Therme. Spezielle Kinder- und Familienthermen haben die Bedürfnisse von Kindern und Eltern gleichermaßen im Blick. Zum Beispiel im steirischen Bad Waltersdorf, wo man in der H<sub>2</sub>O Hoteltherme dafür sorgt, dass bestimmt keine Langeweile aufkommt. Gemeinsam wird im Wellenbecken oder im Lazy River, dem kreisrunden Strömungskanal, geplantscht. Große und kleine Adrenalinjunkies wagen sich auf die Blackhole-Rutsche und sammeln Touch-Points, die auf einer Trefferanzeige zu sehen sind. Der Hit bei den jüngsten Besucherinnen: beim Meerjungfrauenschwimmen mit einer Nixenflosse elegant durchs Becken gleiten. Und wenn Mama und Papa oder Oma und Opa selbst ein wenig relaxen wollen, werden die Kleinen von der professionellen Kinderbetreuung in der Hopi-Ho-Spielwelt liebevoll umsorgt.

Foto: Linsberg Asia, Maria Lebeschilhuber, Steiermark Tourismus, Karnsee, Tom Lamm, Sonnentherme Lutzmannsburg, Aniti Brackner

In der Sonnentherme im burgenländischen Lutzmannsburg dreht sich alles um die Kleinsten. Warm ums Herz wird es den jungen Wasserratten in der Baby- und Kindersauna samt eigenem Dampfbad und Babyduschen – fachkundige Anleitung inklusive. Nach den Abenteuern im Wasser können sich Mütter ungestört mit ihren Lieblingen in die Still- und Wickelwaben zurückziehen. Und weil plantschen hungrig macht, können in der Babyküche samt Flascherwärmer mitgebrachte Leckerbissen verzehrt werden. Gratis-Kinderwägen stehen zum Ausleihen bereit. Kleinkinder ab 18 Monate stehen im Mittelpunkt eines Frühförderungs-Schwimmangebots. Der Fokus liegt dabei auf dem selbstständigen spielerischen Bewegen der Kleinen im Wasser. Gefördert werden ihre motorischen Fähigkeiten, die Beweglichkeit der Muskulatur und der Gleichgewichtssinn ebenso wie das Selbstvertrauen und der respektvolle, aber angstfreie Umgang mit dem Wasser.

[www.hoteltherme.at](http://www.hoteltherme.at)  
[www.sonnentherme.at](http://www.sonnentherme.at)

**Trend 5: In Bewegung bleiben**

„Wer rastet, der rostet“ heißt es. Und ganz ehrlich: Die wohlige Wärme des Thermalwassers, der kuschlige Bademantel und die angenehme Müdigkeit nach Sauna und Dampfbad verleiten schon zum süßen Nichtstun oder sogar einem kleinen Schläfchen zwischendurch. Dabei sollten Bewegung und Entspannung kein Widerspruch sein. Im Thermen- und Vulkanland Steiermark etwa gehören zum fundierten Wissen rund um Gesundheit und Vitalität neben medizinisch-therapeutischem Fachwissen auch Sport-Trainingskompetenz und spirituelle Begleitung – vom Aerobic-Kurs über die tiergestützte Therapie bis zur Pilgerwanderung.

An fünf Tagen in der Woche können die Gäste an einem kostenlosen Aktiv- & Vitalprogramm teilnehmen. „Mir macht es besondere Freude, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen und gesteckte Bewegungsziele mit verschiedenen Trainingsmethoden zu erreichen“, erzählt Damir Grlec. Der Diplom-Physiotherapeut begleitet im neuen Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme Bad Radkersburg sportbegeisterte und gesundheitsbewusste Gäste. Im Thermenresort Loipersdorf stehen Ausritte durch Wiesen und Wälder mit den Pferden aus dem benachbarten Islandpferdehof Desput ebenso auf dem Programm wie Yoga, Qigong oder Aqua Jogging. Genauso gern erkunden die Gäste mit dem Rad oder E-Bike die reizvolle Gegend rund um die Therme. Im Allegria Resort Stegersbach im Burgenland können die Gäste während ihres Thermenaufenthaltes fleißig an ihrem Handicap arbeiten: Mit 45-Loch und 300 Sonnentagen im Jahr läuft die Golfschaukel Stegersbach-Lafnitztal spanischen Golfdestinationen locker den Rang ab – vom eigenen Thermen-Mineralwasser ganz zu schweigen.

[www.thermenland.at](http://www.thermenland.at)  
[www.therme.at](http://www.therme.at)  
[www.allegria-ressort.com](http://www.allegria-ressort.com)

Hier sind die Kleinen die Größten: In der Sonnentherme Lutzmannsburg stellt man sich ganz auf die jungen Besucher ein.

Die einen relaxen, die anderen genießen den sportlichen Ausgleich. Es muss ja nicht gleich ein Einkehrschwung am Pool sein.





# THERME LOIPERSDORF: ENTSPANNUNG, DIE GLÜCKLICH MACHT!

**Eingebettet in die sanft hügelige Naturlandschaft der Südoststeiermark liegt die Therme Loipersdorf. Das hoch mineralisierte Thermalwasser, einladende Saunalandschaften, atemberaubender Rutschenspaß, kulinarische Köstlichkeiten und zahlreiche Ausflugsziele machen das Thermenresort mit den drei Thermenwelten – Thermenbad, Erlebnisbad und Schaffelbad – zur perfekten Urlaubsdestination.**

Ins 36° warme Thermalwasser eintauchen und dabei pure Lebensfreude spüren, so fühlt sich ein Besuch im THERMENBAD an. Die Thermenbecken schenken pure Erholung, begünstigen die Heilung von Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen, Verletzungen, lindern Erschöpfungszustände und reduzieren nachweis-

lich Stress. Die Tiefenentspannung in der AlphaSphere Cocoon, die heilenden Atemzüge in der gesundheitsfördernden Salzgrotte oder ein paar Saunaaufgüsse in der bereits im Eintrittspreis inkludierten Sonnensaunalandschaft mit dem größten Vulkandampfbad Österreichs beleben und entspannen. Jeden ersten Freitag im Monat findet das beliebte Mondscheinschwimmen statt. Bis 1.00 Uhr früh können die Feuerschalen und romantische Beleuchtung genossen werden.

Echte Adrenalinkicks sind im ERLEBNISBAD vorprogrammiert. Die Reifenrutschen sind ein absolutes Highlight im Fun Park, der Indoor-Wasserspielpark ist der Hit für Kinder über drei und der Sand im Baby-Beach begeistert die Kleinsten und ihre Eltern. Im Spiel- und Sportbecken mit dem Wildwasserstrudel wartet auch schon das nächste Abenteuer für Groß und Klein. Da geht die Post ab! In der Kinderanimation in den Ferien und im Gästekindergarten gehen die kleinen Gäste auf spannende und lustige Entdeckungsreisen. Das SCHAFFELBAD ist die exklusive Ruhe-Oase für alle über 16. Auf über 8500 m<sup>2</sup> warten 14 verschiedene

Fotos: Thermalquelle Loipersdorf GmbH

Saunen, ebenso viele Entspannungsbecken mit bis zu 37° warmem Heilwasser und FKK-Bereichen darauf, entdeckt zu werden. Die zahlreichen naturverbundenen Ruheräume, das Römische Bad, die Steirische Sauna sowie die mehrmals täglich geführten Saunaaufgüsse in der 48 m<sup>2</sup> großen Panoramasauna sorgen für echte Abwechslung. Das „Schmankerleck“ tischt mit regionalen Köstlichkeiten, Salatkreationen, herzhaften Suppen oder süßen Desserts auf und lädt zum längeren Verweilen ein. Wer einen oder mehrere romantische Tage zu zweit verbringen oder bewusst Zeit für sich selbst genießen will, gönnt sich am besten eines der drei Wohlfühlpakete: SchaffelbadPlus-Tag, Steirasul®-Tag und Schmankerl-Tag mit reserviertem Parkplatz und eigener Kuschelliege, der einzigartigen Wellness-Behandlung Steirasul® oder delikaten steirischen Tapas-Variationen.

**Tipp:** Von 10. bis 23. Dezember 2018 gibt es im Rahmen der „40 Jahre Schaffelbad“ den Tageseintritt um nur 40,- Euro!

Sich selbst etwas Gutes tun gelingt auch im **Gesundheitszentrum** der Therme Loipersdorf ganz leicht. Kraftvolle Schätze der Natur in Verbindung mit unseren ausgezeichneten Gesundheitsexperten machen mit **über 50 verschiedenen Behandlungen** wie Shiatsu, Massagen von klassisch über indisch bis unter Wasser oder Ayurveda das Gesundheitszentrum zu einem echten Wellnessparadies.

Es liegt am wohltuenden und heilsamen Thermalwasser, den freundlichen Menschen in der Region und den vielen Angeboten für Jung und Alt, dass man die Therme Loipersdorf glücklicher verlässt, als man sie betreten

WERBUNG

hat. Das Tolle daran: Dieses Glück kann man auch verschenken! Mit den Gutscheinen der Therme Loipersdorf bereiten Genuss und Entspannung in Geschenkpapier verpackt immer sehr viel Freude. Ganzjährig auch die Liebingsmenschen zu verwöhnen gelingt in der Therme Loipersdorf ganz leicht!

[www.therme.at/gutscheine](http://www.therme.at/gutscheine)

**Tipp:** Geschenkkarte oder Print@Home-Gutschein im Wert von 100,- Euro schenken und sich von 12.11. bis 23.12.2018 über 10,- Euro Bonus freuen. ■

*Thermalquelle Loipersdorf  
Thermenstraße 152, 8282 Loipersdorf bei Fürstenfeld  
Tel.: +43 3382/8204-0, Fax: +43 (0) 3382/8204-87  
[info@therme.at](mailto:info@therme.at), [www.therme.at](http://www.therme.at)*







Foto: Therme Loipersdorf

## Urlaub in Loipersdorf EIN STÜCK VOM GLÜCK!

Die Therme Loipersdorf ist mehr als nur eine Therme. **Sie ist drei Thermen!** Mit dem THERMENBAD, dem ERLEBNISBAD und dem SCHAFFELBAD hat die bunteste Therme Österreichs für jeden das richtige Angebot. Im Thermenbad Entspannung genießen und Kraft tanken, Wasserspaß und Ausgelassenheit zu jeder Jahreszeit im Erlebnisbad empfinden oder in der Wellness- und Ruheoase Schaffelbad die Seele baumeln lassen – hier findet jeder den richtigen Lieblingsort. In allen Thermenwelten gilt: Hier fühlt man sich wohl. Die fünf umliegenden Thermenhotels mit direktem Thermenzugang, die zahlreichen Unterkünfte in der näheren Umgebung sowie urige Buschenschänken, ausgezeichnete Restaurants und viele Ausflugsmöglichkeiten laden ein, hier den perfekten Urlaub zu genießen. ■  
Thermalquelle Loipersdorf Gesellschaft m.b.H. & Co KG, Thermenstraße 152, 8282 Loipersdorf bei Fürstenfeld  
Tel.: +43 3382/8204-0, Fax: +43 (0) 3382/8204-87, info@therme.at, www.therme.at



Foto: AVITA Resort

## Ab sofort noch schöner, noch besser, noch kuscheliger! WELLNESS IN NEUEN DIMENSIONEN

Das AVITA Resort\*\*\*\*Superior zählt zu Österreichs beliebtesten Wellness-Resorts. Das spiegelt sich unter anderem in der dreifachen Auszeichnung zu Österreichs „Wellnesstherme des Jahres“ sowie im „Zertifikat für Exzellenz“ von Tripadvisor und dem begehrten „Holiday Check Award 2018“ wider. Um Ihnen zukünftig noch mehr Wellness, Exklusivität und Lifestyle auf höchstem Niveau zu bieten, haben wir weiter für Ihr Wohlbefinden investiert. Neben dem exquisiten AVITA PREMIUM Spa erwarten Sie ab sofort eine einzigartige Uhdler-Sauna – unsere Liebeserklärung an das südburgenländische Unikat – sowie Österreichs erste Schneesauna. An der AVITA Poolbar lassen Sie sich Ihren Drink servieren, ohne das Thermalwasser zu verlassen. Und es gibt noch mehr Neues zu entdecken – Day Spa Loungen, Saunabar, Salzstein-Infrarot-Loungen uvm. Unsere Empfehlung: Nehmen Sie sich eine Auszeit und genießen Sie himmlische Wohlfühlmomente! Denn das Gute liegt so nah ... ■  
AVITA Resort, 7431 Bad Tatzmannsdorf, Tel.: +43 3353 8990-0, info@avita.at, www.avita.at

WERBUNG



Foto: Peter Aldige

## GANZ IN MEINEM ELEMENT

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall – die Wandlungsphasen der fünf Elemente symbolisieren in der taoistischen Philosophie den ewigen Kreislauf des Lebens. Jeder Mensch fühlt sich in einem Element heimisch und wohl. Im Welldiana Spa der Grimming-Therme im steirischen Bad Mitterndorf macht man sich dieses uralte Wissen zunutze. Aus gutem Grund: Denn während unsere westliche Medizin jedes Organ für sich betrachtet, hat das Konzept der fünf Elemente stets den Organismus als Ganzes im Blick, um unsere Lebensenergie, das Chi, im Fluss zu halten. Sind die Elemente im Gleichgewicht, herrschen Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit. Abhängig davon, welches Element stärker oder schwächer ausgeprägt ist, wird jede Anwendung sorgfältig auf die Bedürfnisse des Gastes abgestimmt. Nach einer gründlichen Analyse kommen bei den Zeremonien individuell zusammengestellte Aromaöle, Massagen, Peelings oder Packungen zum Einsatz.  
www.aldiana-salzkammergut.at, www.grimming-therme.com

WERBUNG



Foto: Thermana Park Laško

## Mit GRUBER-reisen Wellness genießen AKTIV UND ENTSPANNT!

Zum Beginn der Wellnesssaison hat GRUBER-reisen die perfekte Auswahl für Sie! In der **Terme Vivat 4\*Superior** in Moravske Toplice genießen Sie die ruhige Lage und das einzigartige weiße und schwarze Thermalwasser. Eine Auszeit für Groß und Klein können Sie im Hotel **Thermana Park Laško 4\*Superior** verbringen. Das Hotel begeistert mit Highlights für die ganze Familie. Das **Grand Hotel Sava 4\*Superior** im k. u. k. Kurort Rogaška Slatina verspricht eine einzigartige Atmosphäre – unter anderem im neu eröffneten ROI Spa. ■

WERBUNG



## AKTIV & ENTSPANNT

Zeit für Wellness

**Terme Vivat 4\*Superior**  
Moravske Toplice / Slowenien  
Reisezeitraum: bis 23.12.2018

2 Nächte, Halbpension, 1x Anti-Stress-Massage (ca. 30 Min.), hoteleigener Wellnessbereich mit Indoor- & Outdoorpools, Saunabereich

p.P. im DZ ab  
**€ 99,-**

INKL. ANTI-STRESS-MASSAGE

**Thermana Park Laško 4\*Superior**  
Laško / Slowenien  
Reisezeitraum: 04.11 - 07.12.2018,  
09.12. - 23.12.2018, 06.01. - 15.02.2019

2 Nächte, Halbpension, Benützung des Thermana Park Laško mit Indoor- & Outdoorpools, Erlebnisbereich für Kinder, Saunabereich, Fitnesszentrum

p.P. im DZ ab  
**€ 109,-**

STATT € 188,- p.P.

**Grand Hotel Sava 4\*Superior**  
Rogaška Slatina / Slowenien  
Reisezeitraum: bis 29.12.2018

2 Nächte, Halbpension, 1 Candle-Light-Dinner, Willkommensgetränk, 1x Eintritt in das LUX ROI Spa (3 Std.), hoteleigener Wellnessbereich mit Indoorpool, Saunabereich, Fitnesscenter

p.P. im DZ ab  
**€ 160,-**

STATT € 266,- p.P.

Wir machen Urlaub perfekt! 8055 GRAZ, Triester Straße 382,  
Tel. 0316 7089 6500, www.gruberreisen.at/wellness-angebot







**Parktherme Bad Radkersburg. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn Wind und Wetter draußen ungemütlich werden, taucht man gern in heißes Thermalwasser ein. 36 Grad fürs Wohlbefinden – das wirkt! Einen Tag oder auch ein paar Tage entspannen in der Therme bei Wellness, Fitness und Spa – und Stress ist nur noch ein Fremdwort.**

**P**arktherme Bad Radkersburg. Hier sprudelt das Thermalwasser seit nunmehr vierzig Jahren aus zweitausend Metern Tiefe empor, aus eigener Kraft und aus der Quelle, vor der Aufbereitung für wohlige Badegenuss-Temperaturen mit 80 Grad Celsius – also viermal so heiß wie herkömmliche Quellen. Schon ein Thermalbad von 25 Minuten senkt den Stresspegel und steigert das Wohlbefinden – bestätigt die Thermalwasserstudie des „Thermenland Steiermark“ mit Brief und Siegel. Für Winterwohlgefühl sorgt weit mehr als das herrliche Wasser: Zum Beispiel die großzügige Saunalandschaft, aromatische Dampfbäder, entspannende Massagen und Wellnesaanwendungen vom Feinsten: so wünscht man sich's in der kalten Zeit. Ein Highlight ist die eigens entwickelte Bad Radkersburger Sauna Zeremonie. Duftendes Aufgusswasser mit frischen, steirischen Kiefernspänen, eine pflegende Holunderblütencreme mit Thermalwasser und sanfte Wedeltechniken sorgen für eine heiße Auszeit der besonders wohltuenden Art.

#### Einmal so richtig durchschnaufen

Bei der Spa Relax-Massage sind Alltag, Hektik und Stress rasch vergessen. Besonders im Winter fühlen wir uns

oft schlapp und sehnen uns nach einer Auszeit. Bei der Spa Relax-Massage aktivieren Kompressen mit Zitronen-Thymian-Öl die Atemmuskulatur und sorgen für mehr Energie. Die anschließende Ganzkörpermassage lässt den Körper perfekt entspannen – Alltag ade! Ein Wellnesserlebnis im Einklang mit der Natur!

#### Gesund und fit auch im Winter

Im neuen Vita med Gesundheitszentrum der Parktherme stehen ganzheitliche Angebote und Vorsorge mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit im Vordergrund. Herzstück ist dabei das Medizinische Trainingszentrum (MTZ) mit modernen Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Faszien-Trainingsgeräten. Das Training wird von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern angeleitet und bewirkt umfassend beste Beweglichkeit. Perfekt, um sich auch in der kalten Jahreszeit fit zu halten!

#### „Echt G'sund“-Thermalwasserwochen

Von Mitte Jänner bis Mitte März stehen das besondere Bad Radkersburger Thermalwasser sowie die medizinische Kompetenz mit vielen Programmhightlights im Mittelpunkt. Zum Beispiel gibt erstmals der Thermalwas-

ser-Coach der Parktherme Bad Radkersburg wertvolle Tipps für mehr Bewegung im Alltag und für einen optimal genutzten, gesunden Thermentag. Lassen Sie sich beim Aktiv- und Vitalprogramm von ihm begleiten und erfahren Sie am Informationsstand alles Wissenswerte

rund um die Themen Gesundheit, Bewegung und Thermalwasser.

*Kontakt: Parktherme Bad Radkersburg  
Alfred-Merlini-Allee 7, 8490 Bad Radkersburg  
+43 3476 2677-0, info@parktherme.at, www.parktherme.at*

#### HIGHLIGHT-TAGE DER THERMALWASSERWOCHE

##### Lange Nacht der Thermen am 11. Jänner 2019:

Bis 23 Uhr die Seele baumeln lassen – der gesamte Tag steht im Zeichen des Thermalwassers, von Aktiveinheiten über Führungen u.v.m.

##### Tag des Wassers am 22. März 2019:

Der internationale Tag des Wassers mit einer speziellen Wasserverkostung und Aktiveinheiten im Thermalwasser.

#### GESCHENKTIPP

Schenken Sie Entspannung und Wohlbefinden mit den **Wohlfühlgutscheinen der Parktherme** Bad Radkersburg oder eine Styria Sambucus Thermalwassergesichtscreme mit Bad Radkersburger Thermalwasser. **Jetzt bestellen unter 03476/26770, info@parktherme.at oder www.parktherme.at und 10% Rabatt auf Wertgutscheine und Geschenkkarten** sichern (gültig bis 25.12.2018).

#### TOP-ANGEBOT

##### Aktive Vorsorge mit Grünkraft „Aktiv & Fit“

4 Tage/3 Nächte oder 6 Tage/5 Nächte in der Partnerunterkunft Ihrer Wahl inklusive

- Frühstück
- 3 bzw. 5 Tageseintritte in die Parktherme Bad Radkersburg
- 1 Medizinisches Training inkl. Rückencheck und Erstellung eines Trainingsplans (50 Min.)
- 1 Faszienmassage (25 Min.)
- 2 Tage selbstständige Nutzung des Medizinischen Trainingszentrums
- 1 Trinkkur Mineralwasserquelle Long Life
- Umfassendes Aktiv- und Vitalprogramm (von Jänner bis März mit dem Thermalwasser-Coach)

**Ab 272,60 Euro pro Person im Privatzimmer**  
**Ab 296,- Euro pro Person am Campingplatz**  
(nur 5 Nächte möglich)  
**Ab 343,- Euro pro Person im 4\*Hotel**

Gültig bis 19.12.2019

Foto: Parktherme Bad Radkersburg, Harald Eisenberger

WERBUNG





Der Winter in der Hagan Lodge in Altaussee ist sportlich, romantisch, aktiv und kuschelig zugleich: Dafür stehen die 62 Chalets, eingebettet in das idyllische Salzkammergut und mit unmittelbarem Zugang ins Skigebiet Loser-Altaussee. Skifahren, Langlaufen, Winterwandern – die Möglichkeiten rund um die AlpenParks Hagan Lodge sind beinahe unendlich.

Unter einer dicken Schneedecke liegen die Holz- hütten der Hagan Lodge – im heimeligen Aus- seer-Stil. Drinnen ist es kuschelig warm, drau- ßen vor der Tür toben sich Naturliebhaber und Sportler so richtig aus: beim Langlaufen, Winterwandern und Skifahren – mit Einkehrschwung fast direkt vor der Hüttentür. Nach der letzten Abfahrt lässt es sich in der privaten Sauna herrlich relaxen. Und weil Sporteln hungrig macht, sorgt man in der Alpenstubb mit Schman- kerln aus frischen, regionalen Zutaten fürs leibliche Wohl der Gäste. Wer mag, stärkt sich schon morgens am großen Frühstücksbuffet für den Tag im Schnee – oder lässt sich sein Frühstück direkt in die Lodge bringen. Die Wintertage in der Hagan Lodge sind eben ein wenig weißer, ein wenig romantischer und eine große Portion komfortabler ...

- 62 Lodges in landestypischer Holzbauweise, in vier verschiedenen Kategorien zwischen 82 und 100 Qua- dratmetern und mit Platz für zwei bis acht Personen
- Wohnkomfort auf zwei Etagen mit offenem Wohnbe- reich, bestens ausgestatteter Küche, komfortablem Essbereich, Schlafzimmer, Bad und WC
- je nach gebuchter Kategorie mit privater Sauna (ab

- Kategorie Alpine Comfort Plus)
- Lodge-Rezeption
- Alpenstubb mit Restaurant
- Von den bezogenen Betten über kuschelige Hand- tücher bis zur Frühstückslieferung direkt in die Lodge sorgt das Team der Hagan Lodge für ein entspanntes Ankommen
- perfekte Lage mitten im familienfreundlichen Ski- gebiet Loser-Altaussee mit 33 bestens präparierten Pistenkilometern in allen Schwierigkeitsstufen
- 15 Kilometer gespurte Loipen direkt im Resort, 200 Kilometer Loipen im Ausseerland und im Salz- kammergut
- direkter Einstieg in den Skitourenweg im Skiresort Loser
- Seminarraum für 80 Personen, Sonnenterrasse und Après-Sport-Bereich

AlpenParks Hagan Lodge Altaussee  
Lichtersberg 84, 8992 Altaussee/Salzkammergut  
Telefon: +43/3622/72323  
Mail: [hagan-lodge@alpenparks.at](mailto:hagan-lodge@alpenparks.at)  
Web: [www.hagan-lodge.at](http://www.hagan-lodge.at)



# VORFREUDE-Gewinnspiel

Im Wellness- & Ayurvedahotel PAIERL\*\*\*\*S in Bad Waltersdorf **unvergessliche Erholung** erleben!

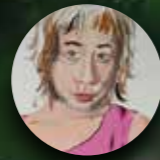


Gewinnen Sie **einen traumhaften Wellnessaufenthalt** für zwei Personen in der wunder- schönen Thermenregion im **Wellness- & Ayurvedahotel PAIERL\*\*\*\*S**. Gemäß „**SleepWell, EatWell, LiveWell**“ werden Sie bei zwei Übernachtungen und Paiers Inklusivleistungen mit Gourmet-Vollpension rundum verwöhnt. Für Wohlbefinden sorgt neben der hauseigenen Thermal- & Saunawelt die Ayurveda Energy Body Balance Massage, bei der Stress abgebaut wird und sich Körper und Geist vollkommen entspannen. Mit der Übernachtung in den SleepWell-by-SAMINA-Zimmern ist zudem erholsamer Schlaf vorprogrammiert.

Einfach einen Brief an **VORFREUDE**, Theodor-Körner-Straße 120a, 8010 Graz, ein Fax an **0316/834020-10** oder ein E-Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel“ an [vorfreude@vorfreude.cc](mailto:vorfreude@vorfreude.cc) senden oder auf unserer Facebook-Seite [www.facebook.com/VorfreudeMagazin](http://www.facebook.com/VorfreudeMagazin) posten, wo- rauf Sie sich in diesem Herbst/Winter am meisten freuen, und schon sind Sie bei der Verlosung unseres tollen Preises dabei. Bitte teilen Sie uns Namen, Adresse und E-Mail-Adresse mit!

Dieser Preis wird unter allen Einsendungen und Kommentierenden verlost. Teilnahmeschluss: 28.12.2018. Alle Leser und User sind teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich verständigt, eine Barablöse oder Umtausch ist nicht möglich. Die uns mitgeteilten Adressen werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





# LEBENS WEGE

*Wege entstehen beim Geben. Sie zeichnen sich dort ab, wo schon viele gegangen sind. Auf ihnen ist man meistens sicher unterwegs, erlebt kaum Überraschungen, kommt an Ziele, die schon viele vorher erreicht haben. Und wenn man sich solche Ziele zu seinen eigenen macht, dann sind die ausgetretenen Wege eine gute Wahl. Sie versprechen nichts Besonderes, aber das mit Sicherheit.*

*Text: Claudia Piller-Kornherr, Jakob Ehrhardt*

Foto: iStock.com/maanspy





**D**ie eigenen unverwechselbaren Lebenswege entstehen auch beim Gehen, aber unter den eigenen Füßen und dort, wo vorher wenige gegangen sind oder auch niemand. Und solche Wege werden nur durchs aktive Gehen gebahnt. Wer die eigenen Schritte nicht riskiert, erlebt nicht Mühe, Lohn und Dank eines selbstbestimmten Lebens.

Nun gibt es keinerlei Verpflichtung, seine eigenen Wege zu erobern. Es geht immer auch um Zufriedenheit. Genauer gesagt, um eine konstruktive, produktive Balance in der Zufriedenheit. Balance – das heißt vor allem auch: kein stabiles Gleichgewicht. Das hat die ausbalancierte Zufriedenheit mit dem Gehen gemeinsam. Wer geht, fällt von einem Schritt in den nächsten. Die Sicherheit des fes-



ten Standes ist etwas anderes. Nicht dass wir auf eins von beiden verzichten könnten. Bewegung braucht die Ruhe, zur Orientierung, zur Erholung. Ruhe verlangt nach der Bewegung. Wenngleich es viel schwerer zu sein scheint, sich wieder aufzuraffen, neue Schritte auf dem Lebensweg zu gehen, wenn alles oder auch nur etwas erreicht zu sein scheint.

So wie sich Gerechtigkeit durch Selbstgerechtigkeit in ihr Gegenteil verkehren kann, wird auch Selbstzufriedenheit zum lähmenden Hindernis beim Unterwegssein im eigenen Leben, wenn sie aufhört, Fragen nach dem Woher und Wohin zu stellen. Viktor Frankl nennt das Existenzanalyse. Und betont die Wichtigkeit des Sinns im Leben.



Fotos: Ko Warum; iStock.com/haana, LisaBliss, unphot, Feuflic, posterk



Ko Warum, Selbst(ironisches) Porträt.

### Ein Leben für die Malerei

Ko Warum, Malerin aus Wien, wurde, sagt sie selbst, dieser Sinn „in die Wiege gelegt“. Die Eltern hatten sich schon auf der Kunstakademie kennengelernt und waren zeitlebens künstlerisch tätig. „Das kam ganz selbstverständlich aus dem Bauch heraus – sobald ich über berufliche Perspektiven nachzudenken begann, war mit klar: Du wirst Künstlerin!“ Der Weg führte also folgerichtig an die Hochschule der bildenden Künste. „Ich war privilegiert. Vielen Jugendlichen, die als Künstler ihre Existenz bestreiten wollen, werden ja Skepsis oder Widerstand seitens der Eltern entgegengebracht.“

Mit 23 Jahren hatte Ko Warum ihr Diplom für Malerei in der Tasche – und setzte mit dem Studium der Bildhauerei fort. Eine kluge Entscheidung, denn aus dieser zweiten Ausbildung erwuchs die Tätigkeit, mit der sie heute wirtschaftlich über die Runden kommt: das Restaurieren.

„Malerei wird ja nicht als Arbeit gesehen und entsprechend honoriert“, stellt die Künstlerin nüchtern fest. „Als Restauratorin bin ich gefragt, das ermöglicht mir die Existenz als Malerin.“ Keine leichte Existenz – gerade erst wurde der Mietvertrag für ihr bisheriges Atelier gelöst.

Derzeit arbeitet sie mit zwei Kollegen auf 50 m<sup>2</sup> zusammen und ist auf der Suche: „Optimal wäre so etwas wie ein Laden mit Schaufenster, um besseren Kontakt zur Außenwelt zu bekommen.“ Einige wenige Ausstellungen setzen Akzente in ihrer Biografie, es gibt viel Lob und wenig Umsatz. „Ich bin schüchtern, es fällt mir schwer, mich anzupreisen und zu vermarkten.“ Ihre großformatigen Bilder sprengen den Rahmen der meisten

*„Als Restauratorin bin ich gefragt, das ermöglicht mir die Existenz als Malerin.“*

Wohnumgebungen. Für ihren Lebensweg setzt sich Ko Warum klare Leitlinien: „Ich will ein unmittelbares Leben ohne Lügen führen. Ohne Zensur. In der Wahrheit.“ Kann man das als eine Form von Luxus betrachten? „Das bedeutet leider auch, Kohle scheffeln zu müssen, um mir diesen Luxus zu leisten. Und es ist nicht leicht, aus dem Alltag wieder ins Atelier, in die Kunst umzusteigen.“





### Schriftsteller und Arzt

Ein Lebensweg also, der alles auf eine Karte setzt. Ein Leben, das von einer klaren Linie geprägt ist. Paulus Hochgatterer, Autor zahlreicher Romane, Erzählungen und Bühnenstücke, ist zugleich Primar der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychologie und -psychiatrie am Donauklinikum Tulln. Frage an ihn: Ist er demnach einer, der auf zwei Karten setzt? Lachende Antwort: „Manche Kollegen der jeweils einen oder anderen Richtung behaupten, ich würde nur halbe Karten riskieren!“



Primar  
Dr. Paulus  
Hochgatterer.

Zu Lebenswegen im Allgemeinen zitiert er Hartmut Rosa, Soziologe in Erfurt: „Die Beschleunigungsphänomene unserer Zeit haben die Strukturen unserer Eltern gründlich verändert. Wo bei ihnen noch ‚Beruf, Partner, Partei‘ Weichenstellungen für ein Leben ausmachten, zeigen sich die Perioden eines Lebensweges heute in vielem verkürzt.“

Hochgatterer kommt aus einer vielseitig, auch künstlerisch interessierten Familie; der Vater Lehrer, die Mutter Hausfrau, „aber mit einer immer gut sichtbaren Sehnsucht nach einem nicht gelebten Leben“. Die Quellen der beruflichen Zweigleisig-

keit? „Schon zu Schulzeiten beschäftigte mich die Kunst; anfangs eher die Malerei. Gleichzeitig war ich immer daran interessiert, was die Naturwissenschaften über den Menschen als empirisch zu erfassendes Objekt zu sagen hatten.“

*„Es war an der Zeit, Raum für etwas Ruhe und Erholung freizuspielen.“*

Die Kinderpsychiatrie hat außerdem, so Paulus Hochgatterer, mehr mit Literatur zu tun, als man auf den ersten Blick vermuten möchte: „Würde ich aus der Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen deren Erzählungen ausklammern, wäre es für mich uninteressant. Die Narrative gehören zum Leben, auf dieser Ebene treffen sich meine beiden Berufe durchaus.“

Die Doppelbelastung hat auch ihre Spuren hinterlassen. „Als ich vor etwas mehr als einem Jahr den Kardiologen konsultieren musste, konnte ich nicht umhin, mir einzugestehen, dass die Belastung nicht nur meinem Alter geschuldet war. Es war an der Zeit, Raum für etwas Ruhe und Erholung freizuspielen.“ Eine Überlegung, die in ein einjähriges Sabbatical mündete.

„Das Leitmotiv dafür glich dem Motto dieses Magazins: Erlebnis, Erholung und Belohnung. Wir unternahmen Reisen, ich hatte mehr Zeit zum Schreiben. Es war schön, sich am Abend sagen zu können: ‚Viel hast du heute nicht gemacht!‘ Bergsteigen, Natur, intensive Auseinandersetzungen mit Kunst, da meine Frau gerade ihre Masterarbeit in Kunstgeschichte schreibt – alles in allem konnte ich die gute Beziehung zu mir selbst pflegen. Ich bin ohnedies einer, der gnädig mit sich umgeht und sich die Dinge nachsicht, die nicht so gelingen – ganz in der katholisch-österreichischen Tradition.“

Seit Oktober „ordinieren“ der Psychiater und der Schriftsteller Hochgatterer wieder. Das Sabbatical hatte ja schon Früchte getragen mit dem Theaterstück „Böhm“, das zusammen mit dem Puppenkünstler Nikolaus Habjan entstanden war, und ein neuer Roman ist auf dem Weg zu seinen Lesern weit vorangekommen. Der Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag tut nicht weh, im Gegenteil: „Wo es um den Einfluss von

Berufen auf die Gesundheit geht, zeigt sich: Wer mit Kindern arbeitet, erfreut sich einer höheren Lebenserwartung.“



Foto: Primar Dr. Paulus Hochgatterer; iStock.com/antromantik

Foto: Dr. Gudrun Gröbelbauer; iStock.com/ArinSu

### Vom ORF übers Kabarett zur Begräbnisrednerin

Was sich am Ende eines Lebens sagen lässt? Dieser Frage stellt sich die Grazer Journalistin im Unruhestand, Dr. Gudrun Gröbelbauer, jedes Mal, wenn sie als Rednerin an ein Grab oder zur Verabschiedung in die Feuerhalle gerufen wird.

„Ich bemühe mich um Worte, die den Hinterbliebenen vermitteln, dass dieses Leben, von dem sie sich jetzt verabschieden, seinen Sinn gehabt hat. Es geht um Achtung und Respekt und um Perspektiven des Wohlwollens ... und ich greife gern auch auf die Literatur zurück, für die die letzten Dinge des Lebens immer Thema gewesen sind.“

Welcher Lebensweg hat die studierte Juristin zur gefragten Bestattungsrednerin werden lassen, nach Karriere beim ORF Steiermark, wo sie unter anderem den Familienfunk leitete, nach etlichen Programmen des Kabarett „Die Grazbürsten“, in denen ihre Schauspielausbildung Früchte trug? Eine weitere biografische Volte gemäß dem Satz von William Shakespeare aus „Wie es euch gefällt“, „Die ganze Welt ist Bühne und alle Frauen und Männer bloße Spieler, sie treten auf und gehen wieder ab“?

„Ich bin neben dem Friedhof aufgewachsen und habe als Kind unzählige Begräbnisse miterlebt. In meiner kindlichen Unschuld habe ich das oft auch als ziemlich lustig gefunden, vor allem wenn sich nach dem Trauermarsch der Blasmusik die Stimmung quasi im Handumdrehen aufheiterte. Der eigentliche Impuls wurde aber ausgelöst, als ich mich einige Zeit nach meiner Pensionierung angesichts einer Vase über ein Gefühl der Beklemmung wunderte, bis ich bemerkte, dass es sich um eine Urne handelte. ‚Du könntest doch Trauerreden halten!‘, ging es mir spontan durch den Kopf – gedacht, getan, es gab eine Nachfrage dafür, und ich hatte für meinen Ruhestand etwas Sinnvolles zu tun.“

Auch Gudrun Gröbelbauer hatte in den letzten Jahren ihrer ORF-Tätigkeit die berufliche Sicherheit für ein Sabbatical genutzt und die USA bereist, wo sie von New Mexico bis New York an verschiedenen Universitäten österreichisches Kabarett unterrichtete. Im Jahr 2000 war sie von der OSZE als Wahlbeobachterin auf den Balkan entsendet worden – und es war beileibe nicht die letzte Kurve auf diesem abwechslungsreichen Lebensweg.

Seit jeher hatten die drei Töchter eines renommierten Grazer Rechtsanwalts ein Faible für Griechenland. Renate Gröbelbauer war schon früh dortgeblieben



Dr. Gudrun  
Gröbelbauer.

und öffnete ihr Herz herrenlosen Hunden, die bei den Hellenen ein elendes Dasein fristeten. Auf Aegina betreibt der Verein „Animal Protection“ ein Heim für pflegebedürftige Hunde. Man lebt von der Hand in den Mund, die Spenden fließen spärlich. Nach dem Tod von Renate half Schwester Uta aus, und auch Gudrun „Gugi“ Gröbelbauer verbringt seither jede freie Minute in Griechenland, um das eine oder andere Hundeleben ein wenig freudvoller zu gestalten. Und man freut sich sehr über Spenden – siehe [www.faza-aegina.de](http://www.faza-aegina.de).

*„Es geht um Achtung und Respekt und um Perspektiven des Wohlwollens ...“*

Die Lebenswege, die wir auf diesen Seiten skizziert haben, zeigen auf, dass es wohl kaum verbindliche Regeln dafür gibt, wie ein gutes Leben zu führen wäre. Ein paar Gemeinsamkeiten ziehen sich aber doch durch alle bemerkenswerten Biografien. Es sind Menschen, die für ihr Leben auf Ausreden und Schuldzuweisungen verzichten. Weil sie ihre Lebenswege gehen, ohne andere und anderes dafür verantwortlich zu machen, dass sie doch eigentlich ganz anders leben wollten. Es sind Menschen, die es sich nicht leicht machen und den Weg des geringsten Widerstandes wählen. Weil sie der Treue sich selbst gegenüber Vorrang geben. Das hat seinen Preis. Und seinen Gewinn.





## „ICH MÖCHTE DIE WELT ABSCHREITEN“

Thair Abud, Weitwanderer



Geschichten mit Happy End sind die schönsten. Die Geschichte von Thair Abud ist so eine – und so unglaublich, dass man ihren Ursprung eher in Hollywood vermuten würde als im beschaulichen Graz. Hier lebt Thair Abud – den alle Ali nennen –, in Duisburg geborener Sohn eines irakischen Vaters und einer deutschen Mutter, seit mehr als 40 Jahren. 2013 geschieht etwas, was eine Zäsur für sein gesamtes weiteres Leben bedeuten wird: Seine nur um ein Jahr jüngere, geliebte Schwester erkrankt an Brustkrebs. Die Hilflosigkeit in dieser Situation bewegt den heute 53-Jährigen zu einem ungewöhnlichen Schritt – eigentlich zu vielen Tausend Schritten. Er geht den spanischen Jakobsweg, obwohl er nach eigener Definition völlig unsporthlich ist und ihm bald jeder Muskel seines Körpers wehtut. „Ich gehe für meine Schwester, sie kann vom Schmerz keinen Urlaub machen“, sagt Thair. Und findet schnell Gefallen daran, die Welt auf Schusters Rappen zu erkunden. Seine Schwester ist inzwischen vollständig genesen – Thair hingegen unheilbar vom Wanderfieber erfasst. Im Jahr darauf marschiert der Weltenbummler von Graz nach Mekka in Saudi-Arabien. Zurück in Österreich

kündigt er seinen Job als General Manager, verkauft seine Wohnung und sein gesamtes Hab und Gut. „Als ich im Oman in der Wüste war und kein Wasser mehr hatte, habe ich verstanden – Geld kann man nicht trinken.“

Am 25. April 2018 startet Thair Abud zu seinem bislang größten Abenteuer „Vom Kapp zum Cape“, der Weg führt ihn zu Fuß vom Nordkapp (norwegisch: Nordkapp), dem nördlichsten Punkt Europas, bis zum Cape Angulhas an der Südspitze Afrikas. Drei Jahre hat er für die unglaubliche Strecke von 26.000 Kilometern eingeplant. Mit seinem Marsch unterstützt er Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen, für die er unterwegs Spenden sammelt. Entlang des Weges sind es neben dem Gefühl der Freiheit, das er beim Gehen in der Natur empfindet, vor allem die menschlichen Begegnungen, die ihn bewegen. Wildfremde würden ihn zu heißem Tee einladen oder ihm ein Nachtlager anbieten, erzählt er. „Ich habe studiert, habe gearbeitet, habe Bäume gepflanzt, jetzt möchte ich die Welt abschreiten.“ Wer Thair Abuds Weg mitverfolgen oder den Weitwanderer unterstützen möchte, kontaktiert ihn am besten via Facebook.

Fotos: privat, Doro Blancke

## „ICH WILL AUFRÜTTELN“

Doro Blancke, Flüchtlingshelferin und Menschenrechtsaktivistin



Bei unserem Gespräch ist Doro Blancke niedergeschlagen. Gerade hat sie erfahren, dass der Asylantrag eines ihrer Schützlinge abgewiesen wurde. Für die 56-Jährige eine bittere Nachricht. Seit rund fünf Jahren ist ihr Leben untrennbar mit dem Geflüchteter Menschen verbunden. Damals lebt sie in einem Haus in der Südsteiermark, arbeitet als Keramikerin. „2014 purzelten erstmals vier Flüchtlingskinder in mein Leben. Sie lebten in einer Unterkunft mit ihrem Vater und rund 30 Männern. Das war für die Kinder eine untragbare Situation“, erzählt sie. Doro Blancke engagiert sich für die Familie und erwirkt eine Familienzusammenführung mit der Mutter der Kinder und einen positiven Asylbescheid für die junge Familie. „Seither kamen andere Menschen in der Unterkunft immer wieder mit ihren Anliegen auf mich zu.“ Doro Blancke unterstützt die meist jungen Burschen so gut sie kann – vermittelt bei der Suche von Lehrstellen, Wohnungen oder Schulplätzen. Teils auch mit unorthodoxen Methoden. „Ich schreibe keine Mails, son-

dern rufe überall an, sogar in der Kanzlei vom Bundespräsidenten“, lacht sie – Humor ist ihre Geheimwaffe. Vor allem aber ist Doro Blancke da, wenn es an menschlicher Wärme fehlt. „Die Jungs kämpfen mit emotionalem Stress vom Krieg, vom Terror, vom Heimweh.“ Bei Doro Blancke finden die jungen Geflüchteten ein offenes Ohr und eine liebevolle Umgebung, aber auch klare Regeln, was ebenso wichtig sei. Rund 180 junge Menschen aus Ländern wie Afghanistan, Syrien oder dem Irak hat sie über die Jahre betreut. Heute lebt Doro Blancke in einer WG in Graz, widmet ihre Zeit und Energie zur Gänze dem Engagement für Flüchtlinge und dem Schutz der Menschenrechte. Unterstützung – mental, aber auch finanziell – bekommt sie von ihrer Familie und guten Freunden. „Ich bin ein gesegneteter Mensch. Dieses Gefühl möchte ich weitergeben.“ Auch wenn die Situation für geflüchtete Menschen immer prekärer werde. „Ich will aufrütteln. Und ich bleibe dran.“

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

### Sie lieben *INSTAGRAM*? Wir auch!

Deshalb finden Sie mehr unglaubliche Bilder zum Thema auf Instagram unter dem Hashtag #Vorfreude.

[www.vorfreude.cc](http://www.vorfreude.cc)





Brosche  
„Rückgrat“,  
18 kt Gold ge-  
walzt; Letizia  
Plankensteiner.



Collier  
18 kt Gold,  
Silberkette oxi-  
diert; Letizia  
Plankensteiner.

# SCHMUCK – DIE EDLE ART, KUNST ZU SCHENKEN

*Wer ein besonderes Schmuckstück geschenkt bekommt, sieht seinen Wert mit befangenen Augen. Vor allem dann, wenn der Schenkende sein kostbares Präsent mit liebevollem Kennerblick ausgesucht hat. Oder wenn sich jemand selbst eine Freude machen und etwas Edles gönnen möchte. Schmuck ist – auch – Ausdruck einer Beziehung. Zu einem wertvollen Menschen. Also auch zu sich selbst.*

Text: Jakob Ehrhardt

**D**er Wert eines Schmuckstücks ist ein Thema, über das man stunden- und seitenlang philosophieren kann. Beziffert man ihn anhand der verwendeten Materialien? Welchen Anteil haben Handwerkskunst und Kreativität?

Unverwechselbares entsteht dort, wo Wunsch und Erfüllung in die fruchtbare, individuelle Auseinandersetzung münden – zum Beispiel zwischen Goldschmiedin und Auftraggeber, zwischen Juwelier und Kundin.

„Wenn ein Mann kommt und bei mir ein Schmuckstück für seine Frau anfertigen lassen will, reden wir erst einmal“, sagt Letizia Plankensteiner, die ihr eigenes Goldschmiedeatelier als One-Woman-Betrieb in der Wiener Mariahilferstraße betreibt. „Welchen Schmuck trägt die Dame sonst? Welchem Farbtyp entspricht sie ... Gold zum Beispiel kennt ja so viele Töne zwischen kalt und warm. Soll es eher schlicht oder ein auffälliger Blickfang werden?“

Am liebsten ist der gebürtigen Tirolerin, die in Linz Bildhauerei studiert und danach die Goldschmiedeausbildung absolviert hat, wenn die Person, für die



Letizia  
Plankensteiner  
in ihrem  
Atelier.

Fotos: Peter Mayr; Plankensteiner; Eric Ehrenberg





**Vor- und Nachbild:** Der Wiener Ring fügt sich nahtlos in den Stadtplan.



**Die „Erfinder“ des Wiener Rings** – Stefan Nikl und Siegfried Baumgartner.



**Sonderedition des Wiener Rings** – der Donaukanal wird durch eine Brücke aus Brillanten symbolisiert.

sie den Schmuck entwerfen soll, selbst kommt. Der gute alte Gutschein als vorfreudestiftendes Geschenk kommt wieder ins Spiel – die Überraschung mag geringer sein, die Zufriedenheit fällt dafür umso größer aus, wenn das wertvolle Kleinod wirklich auf den Leib geschneidert wird, sozusagen.

Letizia Plankensteiner hat eine Vorliebe für minimalistische Formen, für die edle Schlichtheit, bei der das Material selbst spricht. Ihre Kreationen – allesamt Unikate – sind unter anderem in der Galerie für zeitgenössische Schmuckkunst bei Renate Slavik in der Wiener Himmelpfortgasse zu sehen.

Die Künstlerin – ihre Werke lassen sich durchaus als Bildhauerei im kleinen Format beschreiben – lässt sich von der Natur inspirieren, vor allem aber von der Begegnung mit dem Menschen selbst. „Einmaligkeit ist keine Frage des Preises – es darf auch erschwinglich sein, sich etwas Besonderes zu leisten!“

Eine andere Form von Einmaligkeit hat der Juwelier Stefan Nikl gemeinsam mit seinem Designer Siegfried Baumgartner geschaffen: den Wiener Ring. Baumgartner, studierter Stadtplaner, hat die Wiener Ringstraße proportional „um den Finger gewickelt“, an einem Ende offen wie das Vorbild auch ... Schmuck, wie es ihn in dieser Form nur in Wien geben kann. Die Grundform des Wiener Rings ist vielfältig und durchaus auch individuell anpassbar durch persönlich ausgesuchte Edelsteine oder Ausprägungen der Oberfläche. Im Kern ist und bleibt es der Wiener Ring, wie eben Wien Wien bleibt.

Etwas makabre Gewissensfrage an den Juwelier, der auch anerkannter Experte für Diamanten und andere edle Steine ist: in der Schweiz können Hinterbliebene von Verstorbenen deren Asche zu Diamanten pressen lassen. Wären Schmuckstücke mit einem solchen Stein nicht etwas unvergleichlich Individuelles?

„Wir verarbeiten ausschließlich Naturdiamanten. Die erwähnten Steine aus Kremationsasche sind zwar auch echte Diamanten, aber eben künstlich hergestellte. Wir erklären das gern in einem individuellen Gespräch und finden dann sicher auch gute Lösungen!“

Für Menschen, die das individuell gestaltete Schmuckstück suchen, ist es sicher auch von Interesse, dass sie bei Stefan Nikl vom 3-D-Rendering am Computer bis zum Schaustück aus dem 3-D-Drucker einen umfassenden Eindruck bekommen, bevor sie viel Geld für Gold, Silber und funkelnde Steine ausgeben.

Nikl, in der dritten Generation Goldschmiedemeister im Familienbetrieb und Präsident des Wiener Diamantenclubs, legt wie Letizia Plankensteiner Wert dar-

Fotos: Nikl

Fotos: Alois Mach

auf, dass ausschließlich fair gehandelte Edelmetalle verarbeitet werden. Bei Steinen, speziell bei Diamanten, ist das komplizierter. Nikl weist auf seine Mitgliedschaft in der „Diamond Development Initiative“ hin, die mit Hilfe vor Ort bemüht ist, den Diamantenabbau zu einem nachhaltigen Entwicklungsprojekt zu transformieren.

Alois Mach, Juwelier in Wels, geht einen anderen Weg: „Ich sage meinen Kunden immer, bringt mir doch eure alten Schmuckstücke, Dinge, die euch nicht mehr gefallen!“ Mach zerlegt die Stücke fachgerecht, lässt die Edelmetalle bei Degussa einschmelzen und scheidet – „für mich ist das eine sehr faire Art, Gold zu handeln. Und so manches ungeliebte Schmuckstück kann im Kreis der Familie bleiben, nur eben in umgewandelter, individueller Form.“

Alois Mach war schon als Kind fasziniert von glitzernden und schimmernden Mineralen, die er beim Wandern und Bergsteigen gefunden und gesammelt hat. Auch heute noch schöpft er seine Ideen aus der Natur, lässt sich beim Klettern und Tauchen inspirieren. Bereits während seiner Goldschmiedelehre folgte er seinem Faible für freies Arbeiten, nicht unbedingt zur Freude seiner Lehrmeister, umso mehr aber wurde es zum guten Boden seines eigenen Betriebes. Wo er früher an die 50 Stücke privat gehortet hatte, teilweise überlebensgroße Kupferskulpturen oder fantastische Kombinationen von Metall und Schwemmholz, erlaubt ihm nun sein eigenes Atelier, das „Machwerk“, seine Leidenschaft fürs Gestalten auch ökonomisch zu unterfüttern.

Alois Mach schöpft aus vielen Quellen, unter anderem aus der Begegnung mit fremden Kulturen. So hat er in Japan die seltene Kunst des Mokume-Gane erlernt, eine Technik, die verschiedene Edelmetalle in einer Weise verbindet, die der Damast-Schmiedetechnik von Samurai-schwertern vergleichbar ist und an Holzmaserungen denken lässt.

Jedes Objekt, das in dieser seltenen Technik gestaltet wurde, ist per se ein unvergleichliches Unikat, ein einmaliges Mach-Werk, wobei der Künstler auch kompetent bei der perfekten Kombination mit edlen Steinen berät ... damit am Ende ein Schmuckstück herauskommt, das so brillant funkelt wie die Freude in den Augen des/der Beschenkten.

Um diesen Augenblick geht es. Auch. Weil die Freude am persönlichen, wertvollen Geschenk den Augenblick überdauert. Weil Schmuck die Sprache einer Beziehung spricht. ◀

[www.letizia.at](http://www.letizia.at)  
[www.nikl.at](http://www.nikl.at)  
[www.machwerk.at](http://www.machwerk.at)

**Armreif in Mokume-Gane-Technik;** Alois Mach.



**Alois Mach bei der Erstellung neuer „Machwerke“.**



**Anhänger, Mokume-Gane, Shakudo, Shibuichi, Feingold, Silber, Tahitiperle;** Alois Mach.





## ALLE JAMES BONDS GEMEINSAM IN WIEN

Der wohl berühmteste Geheimagent aller Zeiten ist derzeit im Wachsfigurenkabinett Madame Tussauds im Wiener Prater zu bewundern – und das gleich in sechsfacher Ausführung. Eingefleischte Bond-Fans haben die Möglichkeit, mit Sean Connery, Roger Moore, George Lazenby, Timothy Dalton, Pierce Brosnan und Daniel Craig zu posieren. Bis März 2019 sind die wächsernen Versionen von 007 in Wien zu bestaunen, bevor sie ihre weltweite Madame-Tussauds-Tour fortsetzen. Alle sechs Figuren sind jeweils in klassischen James-Bond-Smokings zu sehen, entworfen von der Oscar-prämierten Kostümdesignerin Lindy Hemming auf Grundlage der Originalkostüme. 20 Künstler und vier Monate Herstellungszeit wurden benötigt, um jede Figur herzustellen. Hunderte Schichten Ölfarbe kamen zum Einsatz, um die Hautfarben der Wachsfiguren akkurat an die der Schauspieler anzupassen, jedes Haar wurde in Handarbeit einzeln eingesetzt.

[www.madametussauds.com/wien](http://www.madametussauds.com/wien)

Foto: Madame Tussauds Wien



## „CHANDELIER OF GRIEF“ GLITZERT IN WATTENS

Yayoi Kusama gilt heute als eine der bedeutendsten japanischen Künstlerinnen der Nachkriegszeit. Unter dem Titel „Chandelier of Grief“ zeigt Kusama seit Kurzem in den Swarovski Kristallwelten im Tiroler Wattens eine ihrer spektakulärsten Spiegelinstallationen – ihre weltweit einzige permanent zugängliche Installation, abseits ihrer im Jahr 2017 eröffneten Galerie in Tokyo. Zentrales Element des Kunstwerkes ist ein rotierender Swarovski-Kristall-Luster, der sich effektiv in einem rundum verspiegelten Raum inszeniert. Die Künstlerin arbeitete zwischen 1958 und 1972 vorwiegend in New York, kehrte im Jahr 1977 zurück nach Japan und ließ sich freiwillig in eine Nervenheilanstalt einweisen, in der sie bis heute lebt. Jeden Tag geht Kusama frühmorgens von dort in ihr gegenüberliegendes Atelier, um sich ihrer Kunst zu widmen. In einer ihrer äußerst seltenen Interviews bekannte sie, dass nur dieser Rhythmus ihr erlaube, Kunstwerke zu schaffen – das habe ihr Leben gerettet.

[kristallwelten.swarovski.com](http://kristallwelten.swarovski.com)

Foto: Swarovski Kristallwelten



*Das Weingut Leo Hillinger im Burgenland steht schon lange für „more than wine“ – mit ein Grund, warum er als erster Winzer mit dem renommierten Unternehmerpreis von Ernst & Young als „Entrepreneur Of The Year“ ausgezeichnet wurde. Unter der Marke „more than wine“ entwickeln sich ständig neue Geschäftsfelder, wobei im Mittelpunkt die Traube und die daraus erzeugten Produkte stehen.*

*Interview: Astrid Steinbrecher-Raitmayr*

**L**eo, seit Frühling 2018 ist auch deine eigene Kosmetiklinie auf dem Markt. Wie kam es dazu?

„Eine eigene Kosmetiklinie mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Traube zu kreieren war schon immer ein Traum von mir. Gefehlt haben mir die passenden Experten und die habe ich über die TV-Show „2 Minuten – 2 Millionen“ gefunden.“

ser hohe Qualitätsanspruch wichtig und wir suchen bewusst Zertifizierungsstellen, wie etwa in der Kosmetik ‚Natrue‘, aus, die ihr Siegel durch ihre Vorgaben garantiert nur an die Besten vergeben. Bio und Nachhaltigkeit gehen für mich einher. Meine Mitarbeiter und ich leisten täglich 100 Prozent, um unseren Kunden das bestmögliche Endprodukt zur Verfügung zu stellen.“

**Du hast eine bewegte Vergangenheit hinter dir. Was sind deiner Erfahrung nach die wichtigsten Faktoren, um erfolgreich zu sein?**

„Konsequenz. Konsequenz. Konsequenz. Das ist mein Lebensmotto und der Titel meiner im vorigen Jahr erschienenen Biografie.“

**Kannst du mit 50 Jahren mit dem Begriff Midlife-Crisis etwas anfangen?**

„Dieser Begriff sagt mir nichts, was ist damit gemeint?“ *(lacht)*

**Wie ist dein privater Weinkeller bestückt?**

„Bestens! Am schönsten ist es aber, die Weine mit meiner Familie, meinen Freunden oder alleine zu genießen, als sie im Keller aufzubewahren.“

[www.leo-hillinger.com](http://www.leo-hillinger.com)



**Die Worte „Bio“ und „Nachhaltigkeit“ werden oft als Marketing-Tool verwendet. Wie bio sind deine Produkte?**

„Konsumenten können sicher sein, dass das Gütesiegel „Bio“ für strenge Richtlinien steht. Egal ob im Weinbau oder in der Kosmetikbranche, ist mir die-

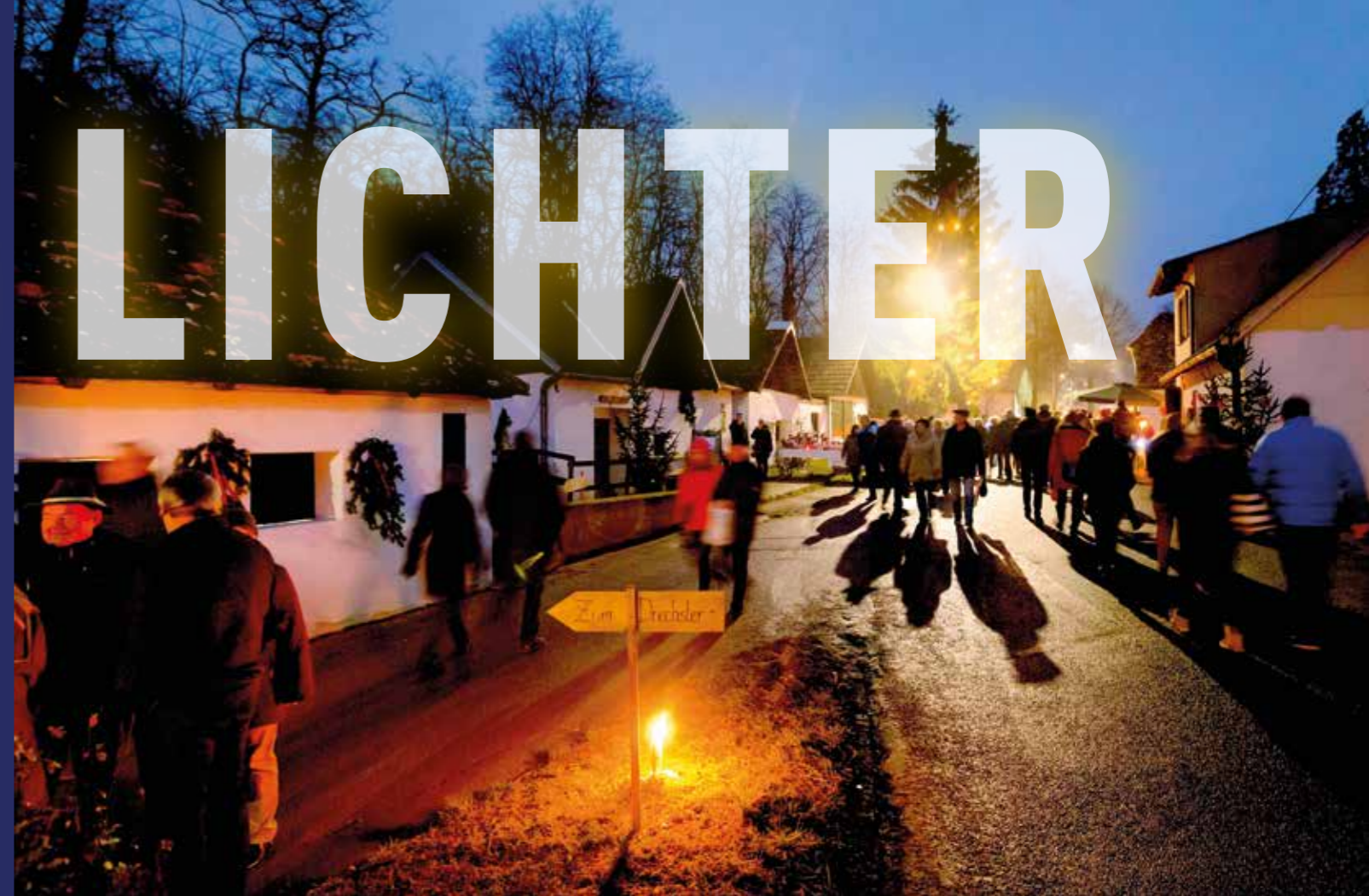
Foto: www.leo-hillinger.com



# ADVENTS LICHTER

*Kinder im Advent: Augen, in denen nicht nur  
der Widerschein von Kerzen leuchtet.  
Am Horizont strahlt schon das Weihnachtsfest. Bis dahin:  
die pure Vorfreude. Und seien wir ehrlich:  
Auch das Kind in uns lebt in diesen Dezembertagen auf.*

*Text: Jakob Ehrhardt, Gabriele Köchl*



**A**ls wollten wir trotzig gegen Dunkelheit und Kälte aufbegehren, schmücken wir Straßen und Märkte mit Lichterketten, versammeln uns mit Freunden um duftende Heißgetränke, gehen justament dann hinaus auf Plätze und Straßen, wenn es daheim im warmen Zimmer am gemütlichsten wäre. Unverkennbar Advent. So lädt Sie auch die VORFREUDE ein, uns auf einen Bummel quer durchs adventliche Österreich zu begleiten.

Beginnen wir im Weinviertel, abseits vom Großstadtrubel. Weihnachtsmärkte in der Kellergasse: Hier trifft man den Zwetschkenkrampus, findet Engelslocken und nimmt ein paar Barbarazweige mit. Es duftet nach Weihnachtskräpferln und Lebkuchen, nach Weihrauch – schließlich stehen gerade die Raunächte im Kalender –, und für den Wein ist in diesen Tagen die angemessene Trinktemperatur so, dass man sich Herz und Hände daran wärmen kann. Wer noch ein paar Geschenke sucht, wird fündig. Kunsthandwerk und regionale Spezialitäten sind an stimmungsvollen Ständen ausgebreitet, Kitsch wird man kaum finden. Der Weinviertler Advent gruppiert sich rund um die ersten beiden Adventwochenenden, findet nicht nur in Kellergassen, sondern auch in malerischen Schlössern und an historischen Schauplätzen statt.

Weiter nach Westen, nach Salzburg. Als 1946 der Dichter Karl Heinrich Waggerl und der Doyen alpenländischer Volksmusik, Tobi Reiser, das erste Salzburger Adventsingen veranstalteten, dachten sie nicht an Gäste aus aller Welt, sondern wollten den Menschen in Stadt und Land Salzburg ein wenig Licht in eine sehr dunkle Zeit bringen. Damals entstand auch Waggerls Mem von der „Stillsten Zeit im Jahr“ – heuer wird im Großen Festspielsaal dem Lied „Stille Nacht, heilige Nacht“ die Reverenz erwiesen, das vor 200 Jahren erstmals erklang. Über 150 Mitwirkende singen und spielen Überliefertes und Neues, bringen die Entstehungsgeschichte von „Stille Nacht“ auf die Bühne, und immer wieder begeistern die Salzburger Hirtenkinder mit ihrer erfrischenden Unbekümmertheit. Still klingt anders; feierliche Besinnlichkeit prägt das Salzburger Adventsingen seit 72 Jahren.

**Advent in der Kellergasse – unverwechselbares Weinviertel.**

**Der Auftritt der Salzburger Hirtenkinder.**







Adventlicher Pendelverkehr zwischen Lindau und Bregenz: das Weihnachtsschiff am Bodensee.

Wer sich die frische Luft des winterlichen Bodensees um die Nase wehen lassen möchte, kann in Bregenz das festlich geschmückte „Weihnachtsschiff“ der weißen Flotte besteigen. Es nimmt viel vom vorweihnachtlichen Stress, die Romantik einer kleinen Schiffsreise zu genießen. Und an beiden Enden des nautischen Pendelverkehrs zwischen Lindau und Bregenz wartet Adventstimmung pur. Die Lindauer Hafenweihnacht, die Bregenzer Märkte ... apropos Bregenz: Hier sei besonders der Weihnachtsmarkt in der Oberstadt erwähnt: ein Kunst- und Handwerksmärkte auf dem Martinsplatz und im Martinsturm. Glasbläser, Lebkuchengebäcker, Holzschnitzer, Wachsgießer & Co. machen das Ausschauen liebevoller Weihnachtsgaben zur süßen Qual. Und die Musik kommt von einer leibhaftigen Drehorgel.

Rund um den Wörthersee hat sich in den vergangenen Jahren ein wirklich feines Programm entwickelt. Fünf Seegemeinden präsentieren sich im vorweihnachtlichen Glanz: Velden, Pörschach, Klagenfurt, Maria Wörth und der Pyramidenkogel. Velden wird in der Adventzeit zur Engelstadt. Das Engelpostamt, die Engelbackstube oder der schwimmende Adventkranz mit seinen 80.000 Lichtern sind die Highlights des Veldener Advents. Mit den Schiffen der Wörthersee-Schiffahrt, mit dem Advent-Shuttlebus oder der S-Bahn erreicht man das „Seedorf“ in Pörschach. Kärntner Brauchtum, Kärntner Chöre, offene Feuer, ein Advent-Lichterpfad oder eine Fackelwanderung schaffen eine besinnliche Atmosphäre, deswegen heißt es hier auch: Stiller Advent. Im Wallfahrtsort Maria Wörth erfüllt adventliche Sakralmusik die knapp 900 Jahre alte Winterkirche. Weithin sichtbar thront über der Region ihr Wahrzeichen, der Pyramidenkogel. Dort bringt der höchste

Holzaussichtsturm der Welt die Besucher noch einmal hundert Meter über die 920 Meter des Kogels hinaus. Am Fuße des Turms erwartet die Besucher ein gemütlicher Adventmarkt mit regionalen Handwerkern und Musikgruppen. Schließlich Klagenfurt: In der südlichsten Landeshauptstadt Österreichs werden Advent und Weihnachtszeit zwischen der wunderschönen Renaissance-Innenstadt und dem im Winter sanft ruhenden Wörthersee zum romantischen Erlebnis.

Auch bei den Freunden im Süden bringt der Advent die frühen Winterabende zum Leuchten. Ein von Künstlern konzipiertes Lichtkonzept taucht Burg, Plätze und Brücken von Ljubljana in ein zauberhaftes Licht, von Konzerten bis zum „Christmas Art Market“ locken zahlreiche Events die Menschen ins malerische Stadtzentrum. Die kroatischen Nachbarn stehen da nicht zurück und veranstalten rund um den Zagreber Ban-Josip-Jelačić-Platz einen Weihnachtsmarkt, der 2016 und 2017 von „European Best Destinations“ zum schönsten europäischen Weihnachtsmarkt gekürt wurde.

In Graz hat sich der Advent in den vergangenen Jahren zum Magneten für City-Trips entwickelt. Die gesamte Altstadt schmückt sich mit Lichtern und Girlanden, wobei die kopfüber vom Himmel hängenden Christbäume in der Herrngasse dem vorweihnachtlichen Deko-Gleichklang einen sehenswerten Kontrapunkt entgegensetzen. 14 Weihnachtsmärkte locken die Menschen an den Adventabenden auf Straßen und Plätze, von den Kunsthandwerkern am Färberplatz oder im Joanneumsviertel bis zu den Ständen am Eisernen Tor, wo NGOs Heißes und Gehaltvolles im Dienste guter Zwecke ausschenken; vom Eislaufen am Karmeliterplatz bis zu den Düften adventlicher Köstlichkeiten am Hauptplatz. Im

Der kleine, aber feine Adventmarkt rund um den Bregenzer Martinsturm.

Während Kärnten im Nebelmeer versinkt, leuchten die Lichter des Adventmarktes am Pyramidenkogel.



Der Aufsteirern-Weihnachtsmarkt in den Grazer Schloßberg-Kasematten.

Landhaushof trotz die Eiskrippe dem Klimawandel, und Freunde der stilleren Adventmusik können hier ihre Ohren erholen. Und schon lange kein Geheimtipp mehr: der Aufsteirern-Markt in den Schloßberg-Kasematten mitsamt Panoramablick über das vorweihnachtlich funkelnde Graz.

Vor den Toren Wiens haben wir unseren Adventrundgang begonnen, in Wien beenden wir ihn. Hier hat Friedl Preisl, Veranstalter legendärer Veranstaltungsreihen wie der jährlichen KlezMore- und Akkordeon-Festivals, entdeckt, dass die 23 Bezirke der Bundeshauptstadt sich wie ein Adventkalender bespielen lassen. So auch 2018 ... und der „Musikalische Ad-

ventkalender“ ist auch ein Angebot an alle, die sehnsüchtig darauf warten, dass „Last Christmas“ wirklich ein letztes Mal erklingen möge – Preisl bringt authentische Wiener Musiker auf unkonventionelle Bühnen oder in Beisl in den Bezirken, an jedem Tag im Advent in einem anderen. Eher kleine, intime Gigs, sozialen musikalische Adventschmankerln ohne Zuckerguss und Weihrauch. ◀

[www.weinviertel.at/advent](http://www.weinviertel.at/advent)  
[www.salzburgeradventsingeln.at](http://www.salzburgeradventsingeln.at)  
[www.bregenz.travel/bregenzer-weihnacht](http://www.bregenz.travel/bregenzer-weihnacht)  
[www.woerthersee.com/de/advent-zauber-am-woerthersee](http://www.woerthersee.com/de/advent-zauber-am-woerthersee)  
[www.slovenia.info/de/geschichten/advent-in-slovenien](http://www.slovenia.info/de/geschichten/advent-in-slovenien)  
[www.adventzagreb.com/?lang=de](http://www.adventzagreb.com/?lang=de)  
[www.graztourismus.at/advent](http://www.graztourismus.at/advent)  
[www.wienerlied-und.at](http://www.wienerlied-und.at)

Foto: Studio\_Fischling/Fischling; Graz Tourismus/Harry Schäfer; Gerrit Steinbaker / WTC







Joseph Mohr und Franz Xaver Gruber, die Schöpfer von „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ haben mit ihrer Lebensgeschichte und dem beruflichen Wirken 13 Stille-Nacht-Orte im SalzburgerLand sowie in Tirol und Oberösterreich geprägt. Die Landesausstellung anlässlich des 200-Jahr-Jubiläums folgt diesen Spuren an den Originalschauplätzen. Als am Weihnachtsabend 1818 in Oberndorf bei Salzburg das „Friedenslied“ zum ersten Mal angestimmt wurde, vermochte niemand vorherzusehen, dass es 200 Jahre später weltweit von zwei Milliarden Menschen in über 300 Sprachen und Dialekten gesungen wird. „Stille Nacht! Heilige Nacht!“ ist heute nationales immaterielles Kulturerbe und Weltfriedenslied.

In Erinnerung an dieses erste Erklingen wird das Jubiläum mit einer Landesausstellung gefeiert, die dezentral angelegt ist und neben dem Salzburg Museum an acht weiteren Schauplätzen stattfindet. Arnsdorf, Oberndorf, Hallein, Wagrain, Mariapfarr und Hochburg-Ach in Oberösterreich sind Orte, die mit dem Leben und Schaffen von Joseph Mohr als Textdichter und Franz Xaver Gruber als Schöpfer der Melodie aufs Engste verbunden sind. In Fügen steht die internationale Verbreitung des Liedes im Mittelpunkt, das vom Zillertal aus die Welt erobert hat. Die Landesausstellung läuft bis 3. Februar 2019.

[www.landesausstellung2018.at](http://www.landesausstellung2018.at)

Die unter dem Titel „Wege zur Stillen Nacht“ gestaltete mobile App ist für Einheimische wie Gäste und Gruppenreisende die ideale

Begleitung auf den Wegen zu und in den 13 Stille-Nacht-Orten. Die einfühlsam verfassten Geschichten eignen sich sowohl für Erwachsene wie Kinder, denen sie vorgelesen werden können. Man erfährt Interessantes und Wichtiges über die Schicksale der Schöpfer des Liedes und sammelt dabei alle sechs Strophen der Urfassung, wobei am Schluss noch eine kleine Belohnung winkt. Sie können die App über die App-Stores beziehen, den unten abgebildeten QR-Code einscannen, oder Sie besuchen die Seite [m.stillnacht.com](http://m.stillnacht.com).

Mit dem Musical Play „Meine Stille Nacht“, das am 24. November 2018 in der Felsenreitschule Premiere hat, weht ein Hauch von Broadway durch das Salzburger Festspielhaus. Für die Produktion wurde ein hochkarätiges Team aus den USA verpflichtet. Die Musik stammt vom Filmkomponisten und Emmy-Preisträger John Debney, der mit „Ice Age“ und „Das Dschungelbuch“ Welterfolge feierte. Die Liedtexte hat Siedah Garrett geschrieben, die auch für Hits von Michael Jackson wie „Man in the Mirror“ den Text verfasste. Für das Drehbuch zeichnet Hannah Friedman verantwortlich und für die Regie Andreas Gergen, der mit Erfolgsproduktionen wie „The Sound of Music“ bekannt geworden ist. Weitere Vorstellungen vom 29. November bis 18. Dezember 2018. [www.meinestillnacht.at](http://www.meinestillnacht.at)



Weiterführende Informationen finden Sie auf [www.stillnacht.com](http://www.stillnacht.com)

# Landesausstellung 200 Jahre Stille Nacht! Heilige Nacht!

Stille  
Nacht  
200 JAHRE



Salzburg  
Oberndorf  
Arnsdorf  
Hallein  
Hintersee  
Wagrain  
Mariapfarr  
Fügen im Zillertal  
Hochburg-Ach

Österreichs  
Friedensbotschaft  
an die Welt  
29.9.2018 – 3.2.2019  
[www.landesausstellung2018.at](http://www.landesausstellung2018.at)





**Im Winter gibt es Ruhe und Zeit im Weissen Rössl am Wolfgangsee.  
Das ist gut so, denn nicht nur die Natur schaltet jetzt in den Sparmodus.  
Auch uns tut es gut, in dieser stillen Zeit innezuhalten, zu rasten,  
uns auf das Wesentliche zu konzentrieren.**

**S**tammgäste erzählen, dass das Weisse Rössl im Winter zum Kraftplatz wird. Mit gutem Grund: Es ist ruhig in St. Wolfgang, nur wenige Geschäfte haben geöffnet. Der Trubel, der hier im Sommer herrscht, ist jetzt nur eine ferne Erinnerung. Rückzug ist angesagt, um neue Energie zu schöpfen. Trotzdem, zu tun gibt es immer etwas. An einem knackig kalten Wintertag den Spuren der Langlaufloipen folgen und über das Bergpanorama staunen. Auf der Postalm durch den Schnee stapfen, sich treiben lassen im beheizten Seebad, aus

der Sauna den stillen See beobachten. Eine sanfte Massage genießen. Körper, Geist und Seele guttun. In der hauseigenen Bibliothek ein gutes Buch ausleihen und sich damit in einen der vielen gemütlichen Winkel zurückziehen – im Rössl gestaltet man mit Bedacht eine Atmosphäre, die das möglich macht. Im ganzen Ort herrscht jetzt eine zauberhafte Stimmung, ganz besonders in den Wochen vor Weihnachten, „wann’s dumpa wird im Dorf“. Jeden Mittwoch wird dann alles elektrische Licht gelöscht und nur Laternen erhellen die Gas-

sen, Schaufenster und Adventstände. Auch Rössl-Wirtin Gudrun Peter nimmt sich jetzt besonders viel Zeit für ihre Gäste, zum Beispiel für eine gemeinsame Pferdeschlittenfahrt in der kalten, klaren Bergluft oder eine fachkundige Unterweisung im Eisstockschießen. Und manchmal und nur für kurze Zeit wird es dann doch ein wenig lauter am Wolfgangsee. Zum Beispiel wenn sich am Vorabend des Dreikönigtages nach Einbruch der Dunkelheit die einheimischen Junggesellen treffen, ganz in Weiß gekleidet, um ihren Leib eine Glocke gebunden. Glockengeläut und Lichterschein sollen Heil und Segen der guten Geister gewinnen und die bösen vertreiben. Die kalten Finger der Gäste vertreibt danach ein heißer Grog an der Hotelbar. Ein Knisterfeuer im Kachelofen und jazzige Pianoklänge stimmen auf einen gemütlichen und genussvollen Abend ein. Verheißungsvolle Düfte aus Richtung Küche wecken die Neugier, welche Kre-

ationen sich der junge Küchenchef Hermann Poll wohl fürs Abendessen einfallen lassen hat.

**Das Paket Rössl-Gourmet:**

- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Balkon
  - Rössl-Frühstückserlebnis
  - 1 Abend in der hoteleigenen Fischhütte mit Fischmenü
  - Rössl-Pension: 4-Gang-Wahlmenü, 6-Gang-Rösslmenü im Romantik Restaurant Kaiserterrasse
  - täglich Entspannung im Spa im See
- ab 455,- Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar von 7. Jänner bis 10. März 2019

*Romantik Hotel Im Weissen Rössl am Wolfgangsee  
Markt 74, A-5360 St. Wolfgang  
Telefon + 43-6138 2306-0  
welcome@weissesroessl.at, www.weissesroessl.at*



Foto: Müller, Werbephot: Romantik Hotel Im Weissen Rössl am Wolfgangsee, Wolfgangsee, Wolfgangsee, Tourismus

WERBUNG





*Kitesurfen ist an sich ja schon ein faszinierender Sport – mir jedenfalls bleibt da immer der Mund offen, wenn ich beobachte, wie federleicht und zielsicher sich junge Männer und Frauen mithilfe eines Lenkschirmes auf einem Kiteboard durch das Wasser bewegen, springen, lautlos abheben, kunstvolle Drehungen vollführen und genauso lautlos und sicher wieder landen. Schön anzusehen, wenn sich mehr als 200 Kites auf dem Wasser tummeln – aber so warm ist es leider nicht immer an österreichischen Seen und der nahe gelegenen Adria ... ein wintersicherer Plan ist die Lösung.*

*Text: Gabriele Köchl – Fotos: Köchl*

# SURFEN AUF EIS UND SCHNEE



**D**enn was auf dem Wasser Spaß macht, müsste doch auch im Schnee funktionieren, in den Bergen und auch auf großen zugefrorenen Flächen, dachten sich die Pioniere des Snow- und Icekitens vor etwa 20 Jahren. So neu ist dieser Trend also gar nicht mehr – und er ist längst auch in Tirol, der Steiermark, in Kärnten, Salzburg und vor allem auch im Burgenland am zugefrorenen oder schneebedeckten Neusiedler See angekommen, wo es einige wenige, aber umso beliebtere Hotspots für die Lenkdrachen-Wintersportler gibt.

Mit der Kraft des Windes über eine Schneefläche zu gleiten – das muss ein ganz besonderes Gefühl sein. Snowkiten hat sich in den vergangenen Jahren zu einer neuen, trendigen Wintersportart entwickelt. Beim Snowkiten werden im Grunde zwei Sportarten vereint: das Lenken und Beherrschen eines Lenkdrachens (Kite) und das Snowboarden bzw. Skifahren. Der Drachen ist zwischen drei und 20 m<sup>2</sup> groß, hängt an 30 Meter langen Leinen und zieht den Fahrer über den Schnee. Gesteuert wird der Kite mittels einer Lenkstange (Bar). Richtig gelenkt, sind mit einem Kite Sprünge bis in zehn Meter Höhe und bis zu 100 Meter Weite möglich. Snowkiten erschließt vollkommen neue Möglichkeiten. Man kann plötzlich bergauf fahren, springen und fliegen, was unter anderem den unglaublichen Boom dieser Sportart erklärt. An den Füßen: wahlweise ein Snowboard oder gewöhnliche Skier. Der Achensee und das



Unten das Wolkenmeer, oben zauberhaftes Können.

Nöblachjoch am Brenner, die Partyhochburg Obertauern, der Semmering wie auch kleinere Seen und Berge in Kärnten haben sich als Spots etabliert. Während die Eisfläche eines Sees für Anfänger den Vorteil hat, viel hindernisfreien Raum zu bieten, können sich in den Tiefschneehängen am Berg die Profis austoben. Bei starken Aufwinden ist dann auch das Aufwärtsfahren am Hang möglich.







Eine Handvoll Kiteschulen in Tirol, Salzburg und im Burgenland bietet Anfängern Schnupperstunden und Kurse an. Denn eines ist wichtig, der eigenen Gesundheit zuliebe: Ohne professionelle Anleitung sollten sich Anfänger nicht an einen Lenkdrachen schnallen. Wer sich an die professionellen Kitelehrer hält, geht auf Nummer sicher – und hat am Ende mehr Spaß. Österreich bietet einfach perfekte Bedingungen, um den Sport das ganze Jahr auszuüben. Manche Tricks lernt man am Schnee sogar leichter. Oliver Palmers, Inhaber der Snowkiteschule Snowkitecourse.at: „Ich liebe die Dreidimensionalität an diesem Sport, du kommst dir vor, als hättest du Zauberkräfte, so schwebend im Raum – bergauf, bergab, wie ein Superhero kann ich mich von Gipfel zu Gipfel tragen lassen.“ Wieso ein Burgenländer eine Snowkiteschule betreibt? „Die Saison ist kurz, die meisten wollen einfach die Wartezeit auf den Sommer überbrücken, hier am Neusiedler See ist doch der bekannteste und windreichste Spot im Einzugsgebiet von Wien.“

Zieht der Schnee übers Land, sind die Hügel, Hochebenen und Gipfel angezuckert, freut sich der Autofahrer nicht unbedingt, aber dafür der Kiter. Also kann er seine Ausrüstung wieder aus dem Auto holen und auf dem Schnee fortsetzen, was er am Wasser nicht zu Ende gebracht hat. Kälter ist es, und mehr anziehen muss man, aber ansonsten ist es ein ähnlich erhebendes Gefühl wie im Sommer oder im Urlaub in der Karibik.

Denn die beste Nachricht ist: Man benötigt zum Snowkiten nicht unbedingt spezielles Equipment. Natürlich haben die sogenannten Snowkites (Foilkites) einige Vorteile in der Handhabung und sind im alpinen Gelände fast ein Muss. Grundsätzlich kann man aber beruhigt auch Tubekites verwenden. Man sollte dabei nur bedenken, dass Crashes auf hartem Untergrund, Eis und Schnee das Material natürlich auch stärker beschädigen können als am Wasser. Und Gleiches gilt für den Kiter im Schnee: Rückenprotektor und Helm sind bei diesem Sport einfach unverzichtbar! So, Equipment gepackt, ab geht's zum Spot ... aber Achtung – wenn

**Blaue Aussicht in endlose Weiten – abheben, um eine neue Spur zu ziehen.**

**Spiegeleis, Wind und einen Drachen, viel mehr braucht es nicht.**

## FÜR SNOWKITE-ANFÄNGER GILT:

- **HINDERNISSE** in Form von Bäumen, Stromleitungen, Strommasten und befahrenen Straßen sind für Anfänger tabu.
- **PASSENDE KITESCHIRM-GRÖSSE** Da man beim Snowkiten festen Boden unter den Füßen hat, reicht meist eine etwas kleinere Kite-Größe, als man es vom Wasser gewöhnt ist. Man muss im Schnee nicht gegen Strömungen

ankämpfen und fährt leichter Höhe.

- **KONSTANTE WETTERLAGE** Speziell Westwind kann in den Alpen etwas ungemütlich und böig werden.

- **VORFAHRTSREGELN** Um mit den anderen keinen Zoff zu bekommen, gelten die gleichen „Right-of-way“-Rules wie beim Kitesurfen.

man eine ausreichend mit Schnee bedeckte Fläche mit konstantem Wind und ohne Hindernisse (wie Bäume oder Strommasten) gefunden hat, gilt es unbedingt noch, mit dem Grundstücksbesitzer abzuklären, ob man dort auch Snowkiten darf. Snowboard- und Skikanten sowie parkende Autos könnten auch Flurschäden verursachen. Somit gilt es, die Bedingungen richtig einzuschätzen und die Natur mit Respekt zu behandeln. Es gibt zahlreiche offizielle Snowkite-Spots und Schulen, welche unten noch erwähnt werden und wo das Snowkiten erlaubt ist. In Skigebieten ist Snowkiten grundsätzlich erst einmal verboten. Skifahrer und Lifte sind Hindernisse, und Skifahrer bzw. Snowboarder haben immer Vorrang, weswegen man im Skigebiet nur das offiziell erlaubte Gelände verwenden darf.

Natürlich kann man das Kiten auch mit einer Skitour koppeln. Friedl Köchl und Alfons Kristan, seit 20 Jahren immer wieder gemeinsam unterwegs, sind sich einig: „Das wirklich beste Gefühl ist es, über puderweichen Schnee bergauf zu gehen, in jungfräuliches Gebiet quasi, bei strahlend blauem Himmel, schwitzend, oft zwei verschiedene Schirme am Rücken, weil man nicht genau weiß, welche Größe man brauchen wird.“ So schleppen sie ihr Equipment auf einen Berg, den sie lieber nicht verraten, denn so mancher Geheimtipp wurde schon überrannt, und genau das wollen die zwei Südösterreicher nicht. Einsam und doch nicht alleine schweben sie später über den Neuschnee und genießen den Wintertag wie kaum ein anderer. Alfons Kristan, staatlich geprüfter Skitoureninstructor, geht im Winter fast jeden Tag eine Skitour, am liebsten mit dem Kiteschirm am Rücken: „Das ist einfach das ultimative Schneefeeling – der Wind und frischer Pulverschnee –, wenn du es schaffst, dich mit dem Kiteschirm bergauf zu bewegen, was ja eigentlich das Ansinnen ist, hast du jedes Mal eine frische,



**Der „Waterman“ im Schnee – so kann man die Zeit bis zum nächsten Kitesurfsommer überbrücken.**

jungfräuliche Abfahrt, da der Wind ja meist die Spuren schnell wieder verweht hat.“ Anders sieht das Sommerfan Friedl Köchl: „Ja, das ist schon ein erhabenes Gefühl, ich genieße auch manche schöne Wintertage auf verschneiten Almen, hier zuhause, quasi vor der Haustür – aber eigentlich sehe ich es eher als Überbrückung der langen Wartezeit auf den Sommer, in der ich keine engen Skischuhe brauche, sondern nur mehr eine kurze Hose und Flip-Flops.“ Nicht umsonst nennen ihn die Italiener schon liebevoll den „Waterman“ aus Austria.

Ist man sicher und erfahren genug fürs alpine Terrain, gibt es nichts Schöneres, als sich vom Kite auf den Gipfel ziehen zu lassen, auf den weder ein Lift noch eine Seilbahn führt. Dafür benötigt man jedoch unbedingt weitere Sicherheitsausrüstung (Lawinenrucksack, Airbag etc.) sowie die nötige alpine Erfahrung und Einschätzungsfähigkeit.

Wer nicht unbedingt auf einen Berg will, kann auch im Flachland den Kiteschirm auspacken, dann nämlich, wenn es noch ein paar Grad kälter ist – und sich über die zugefrorenen Eisflächen der heimischen Seen ziehen lassen. Dazu nimmt man einfach Eislaufschuhe anstatt der Skier oder des Snowboards und los geht es. Natürlich ist auch hier Vorsicht geboten, denn Eis ist hart und Eislaufschuhe sind scharf.

Nichtsdestotrotz hat dieser Trend Suchtpotenzial, das bestätigen alle, die ihn schon ausprobiert haben. Die österreichischen Seen und Berge sind einfach perfekt dafür geeignet, die Winterlandschaft, die Aussicht und idealerweise den frischen Pulverschnee auf diese Art und Weise zu genießen. ◀

[www.snowkitecourse.at](http://www.snowkitecourse.at)  
[www.snowkite-achensee.com](http://www.snowkite-achensee.com)  
[www.kiteschule-skywalker.de/loferer-alm.html](http://www.kiteschule-skywalker.de/loferer-alm.html)  
[www.hangon-kiteboarding.com](http://www.hangon-kiteboarding.com)







# STROH RUM – EIN ÖSTERREICHISCHER SCHLUCK WOHLBEFINDEN

Ein Stück heimische Genusskultur und Lebensart feierte im vergangenen Jahr seinen 185. Geburtstag: STROH Inländer Rum, eine ruhmreiche österreichische Rum-Geschichte auf internationalem Erfolgskurs.

Als Sebastian Stroh in St. Paul im Kärntner Lavanttal seine ersten Schnäpse 1832 brannte, legte er den Grundstein für eine österreichische Erfolgsgeschichte. Seit nunmehr 185 Jahren überzeugen die Spirituosen aus dem Hause STROH durch ihren authentischen und aromatischen Geschmack. Heute ist STROH Inländer Rum eine Spirituosen-Spezialität, die ihren fixen Platz in den Küchen und Bars in mehr als 40 Ländern weltweit gefunden hat. Harold Burstein, GF STROH Austria: „STROH ist ein Allrounder. Wir sind vom Christkindlmarkt bis in die internationale Sternküche und von der Skihütte in Österreich bis zur trendigen Bar in Kapstadt zuhause. In Österreich ist die Vertrautheit mit der Marke STROH sicherlich eine emotionale Geschichte. Man verbindet mit STROH die Erinnerung an den wohligen Duft und köstlichen Geschmack der Mehlspeisen und Kekse aus der Kindheit. Seit Generationen steht STROH für Backtradition und Zuckerbä-

ckerkunst, die die heimische Mehlspeisküche – eng verbunden mit der Kaffeehauskultur – auch international so beliebt gemacht hat. Darauf sind wir stolz.“ Der Rum wird nach wie vor in Österreich nach geheimer Rezeptur der Familie Stroh produziert. Neben dem weltweiten Exporterfolg STROH Original Inländer Rum ist das Unternehmen auch für den STROH Jagertee berühmt, der den typischen österreichischen Hüttenzauber ins eigene Wohnzimmer bringt. Viele Touristen nehmen sich STROH Rum als beliebtes Österreich-Souvenir mit nach Hause, um auch dort „The Spirit of Austria“ erleben zu können. Heute ist sogar in der EU gesetzlich festgelegt, dass Inländer Rum zu 100 Prozent in Österreich aus Zuckerrohrmelasse hergestellt werden muss, und das macht ihn so zu einer geschützten österreichischen Spezialität. STROH Inländer Rum zeichnet sich durch seine fein-duftige, zarte Rum-Note und seinen harmonisch blumigen Geschmack aus. ■



In Österreich ist die Vertrautheit mit der Marke STROH seit Generationen eine emotionale Geschichte.

Foto: STROH

WERBUNG



Österreich ist nicht nur ein traditionelles Weinland – eine jahrhundertlange Tradition gibt es in Österreich auch bei der Herstellung feinsten Schnäpse und Liköre.

Text: Gabriele Köchl

Alkoholische Getränke wie Edelbrände, Schnäpse und Liköre, aber auch Erzeugnisse wie Gin, Whisk(e)y oder Wodka werden unter dem Begriff „Spirituosen“ zusammengefasst. Spirituosen sind somit alle zum menschlichen Genuss bestimmten Getränke, in denen aus vergorenen zuckerhaltigen Stoffen oder aus in Zuckern umgewandelten und vergorenen Stoffen durch Brennverfahren gewonnener Alkohol als ein wertbestimmender Bestandteil enthalten ist und deren Mindestalkoholgehalt, vorbehaltlich abweichender Regelungen, 15 % vol. beträgt.

Jedes Bundesland ist bekannt für charakteristische Früchte der Edelbrandgewinnung. So ist es im Salzburgerland vielfach die Latsche, die als Destillat den Gaumen überzeugt. Das Kieferngewächs, aus dem nicht nur die Dachstein-Destillierrie einen hervorragenden Latschenkieferbrand herstellt, ist vorwiegend in den Alpen beheimatet, wo es in extremen Lagen gedeiht.

Die Äpfel und Birnen, die wiederum auf einigen Hunderttausend knorrigen Bäumen des Mostviertels gedeihen, werden nicht nur zu Most, sondern auch zu edlen Destillaten verarbeitet. Georg Hiebl aus Haag stellt in seiner Brennerei neben Klassikern wie Birnen- und Apfelschnaps auch hochprozentige Raritäten aus Gemüse, Getreide oder Steinpilzen her.



Als Spezialitäten des Lavanttals in Kärnten gelten Schnäpse aus dem Bananenapfel oder der St. Pauler Weinbirne.

Fein-pfeffrige Würze, zarter Steinton und eleganter Abgang: So beschreiben die Tiroler den Edelbrand, den sie aus den saftigen Zwetschken der Region Stanz herstellen. Die Hänge am Fuße der Lechtaler Alpen weisen ein trockenes, alpines Klima mit sehr vielen Sonnenstunden auf, das den Früchten ein intensives Aroma verleiht.

Einen guten Tropfen im Haus zu haben, um mit Gästen die schönen Seiten des Lebens zu genießen, gehört in Österreich einfach dazu. Zum Glück halten die unzähligen kleinen Edelbrand-Hersteller der Regionen die Fahne weiterhin hoch und lassen die Kunst des Schnapsbrennens nicht in Vergessenheit geraten. ◀

In der Südsteiernmark bewirtschaften Alois Gölles und seine Familie in dritter Generation Apfelmärgen und Streuobstwiesen, um edelste Tropfen herzustellen.

Foto: iStock.com / Milan EXPO, Manufaktur Gölles





# BIER UND WEIN – ECHTE LEIDENSCHAFT IN HIRT

*Zutaten für gute Auszeiten: eine fröhliche Runde und ein gutes Glas Bier.*

**Freunde gepflegten Biergenusses hören es in Gedanken zischen, wenn jemand über Hirter spricht. Das Ploppen eines Weinkorkens klingt in diesem Zusammenhang noch weniger vertraut. Kaum jemand brachte bisher die weit über die Kärntner Landesgrenzen hinaus bekannte Privatbrauerei Hirt mit Wein in Verbindung. Das könnte sich rasch ändern ...**

Neben den vertrauten Anlagen der Brauerei im kleinen Ort Hirt in Kärnten findet sich seit März 2018 auch das Weinlager der renommierten Weinagentur Jordan. „Mit diesem Schritt bringen wir zusammen, was zusammengehört: jahrzehntelange Erfahrung und zwei Familienbetriebe, die einander optimal ergänzen“, betont Günther Jordan. Der seit 25 Jahren mit seiner Frau Petra Weinliebhabern in Kärnten die besten Kreszenzen nahebringt, die das Weinland Österreich und internationale Riede zu bieten haben.

Eine Win-win-Situation für beide Unternehmen, wie auch Hirter-Geschäftsführer Nikolaus Riegler unterstreicht: „Gemeinsam bieten wir eine umfassende Expertise an Weinen, Bieren und alkoholfreien Getränken – immer mit dem Ziel, ein starker, regionaler Partner für unsere Kunden zu sein.“

Und wie schmeckt, was so erfreulich klingt? Am besten wäre es – und das ist schon lange kein Geheimtipp mehr –, in Hirt in der „Bierathek“ einzukehren. Vermutlich werden viele überrascht sein von der Vielfalt, die die Privatbrauerei Hirt hier in ihrem Shop anzubieten hat. Die klassischen Biere sind selbstverständlich – aber haben Sie schon Hirter Bio-Hanf-Bier kennengelernt oder eines der Craft-Biere aus der Hirter Beerique verkostet? Bieressig empfiehlt sich hier der Aufmerksamkeit von Gourmets, Säfte und Honig aus der Region ... und dazu



*Der „Hirter Kellermeister“ – das neue, naturtrübe Bio-Bier aus der Privatbrauerei Hirt.*

Foto: Elias Jersakovic, Privatbrauerei Hirt

kommt nun eben auch eine feine Auswahl aus dem Jordanschen Weinkeller – Weine und Sekte mit großem Namen und noch größerem Geschmack.

Schade, dass Hirt für viele doch ein wenig abseits vom alltäglichen Weg liegt? Die gute Nachricht: All das eben Erwähnte bietet die Bierathek auch in einem Onlineshop an. Und eingefleischte Fans der Privatbrauerei Hirt finden an dieser Quelle auch allerlei nette Gimmicks, von der Original Blechtafel der Brauerei, auf der keineswegs Hopfen und Malz verloren ist, bis hin zu Hirter Biergläsern, um das zischende Nass stilgerecht servieren und trinken zu können.

Reden wir nicht länger vom Drumherum – sprechen wir über die guten Gaumengenüsse selbst, die wir einschicken können. Da wäre neben dem schon erwähnten Hirter Beerique auch ein interessantes Imperial Porter ... muss ein Freund exquisiter Craft-Beer-Spezialitäten (mindestens) einmal genossen haben. Das neue, naturtrübe Bio-Bier, der „Hirter Kellermeister“, möchte über die Genießerzunge rollen – ein Geschmackshighlight! Der „Kellermeister“ nutzt wie alle Hirter Biere das weiche Bergquellwasser aus den „Hanslbauerquellen“. Dieses Wasser aus dem Schutzgebiet direkt gegenüber der Brauerei ist zu einem erheblichen Teil – neben der Kunst unserer Braumeister und ihren kleinen Geheimnissen – verantwortlich für die Persönlichkeit, den Charakter der Hirter Biere. Vier Mal Gold beim DLG-Award 2018 ist ein schönes Ergebnis, aber vor allem zählt das begeisterte Zuprosten der Hirter-Fans – und die stehen zu „ihrem“ Bier.



**WEINAGENTUR  
JORDAN**  
*... bekannt für beste Qualität!*



*Hopfen und Malz – Gott erhalt's ... und auch die Genüsse, die aus der Privatbrauerei Hirt kommen.*

Wenngleich die neue Kooperation mit der Weinagentur Jordan und das erweiterte Angebote in der Bierathek künftig wohl den einen oder anderen hartgesottene Bierfreund zum „Fremdgehen“ veranlassen könnten. Der Weinjahrgang 2018 verspricht viel. Der Klimaverlauf hat dem Wein in den Rieden großteils gutgetan, die Trauben konnten im Schnitt zwei Wochen früher gelesen werden. Was jetzt schon in vielen Kellern ordentlich gärt, dürfte sich gut entwickeln. Günther Jordan bringt von seinen Winzern durchwegs gute Nachrichten mit – man darf sich auf ein sehr erfreuliches Weinjahr einstellen. Und dabei durchaus auch einmal das Weinland Kärnten kennenlernen, zum Beispiel aus dem Weinbau der Familie Gartner im Lavanttal. Wer glaubt, im Wein schon alles zu kennen, findet in Kärnten noch viel zu entdecken. Und die Zusammenarbeit der Privatbrauerei Hirt mit der Weinagentur Jordan entspricht auch dem innersten Empfinden echter Getränkeliebhaber: Bier und Wein sind kein Thema für Entweder-oder-Entscheidungen. Es geht ums „und“ – jeweils zu seiner Zeit. Und mit vollem Genuss. Hirter – Echte Leidenschaft! ■

[www.hirterbier.at](http://www.hirterbier.at)  
[www.bierathek.at](http://www.bierathek.at)  
[www.weinagentur-jordan.com](http://www.weinagentur-jordan.com)



*Bier und Wein mit Leidenschaft – die neue Kooperation der Privatbrauerei Hirt und der Weinagentur Jordan wird begossen: Ing. Wilhem Schnitzler, Petra Jordan, Nikolaus Riegler, Günther Jordan (v.l.n.r.).*

WERBUNG



# YIHAAA, DIE BÜFFEL SIND LOS!

*Es riecht nach Herbst und um fünf Uhr morgens ist es noch ziemlich frisch.  
Ich sitze auf einer grünen Weide im Custer State Park in South Dakota  
unter einem atemberaubend schönen Sternenzelt und warte.*

*Ich höre den Wind durch die Blätter rauschen und einen von Minute  
zu Minute lauter werdenden Heidenlärm. Ich fühle, wie die Erde erzittert.  
Und ich höre das Stampfen der Hufe ...*

*Text: Astrid Steinbrecher-Raitmayr*

**S**obald die Sterne verblassen und die Sonne ihre ersten wärmenden Strahlen vom Himmel schickt, wickle ich mich aus meiner Wolldecke und lehne mich an den Holzzaun, um nur ja nichts von der Vormittagsaction zu verpassen. Das Donnern aus der Ferne kommt nun immer näher, am Horizont steigt eine gewaltige Staubwolke auf. Die Erde beb! Die Spannung und Aufregung ist jetzt fast mit den Händen greifbar – und dann kommen sie! 1400 Büffel, die mit bis zu 55 Kilometern pro Stunde auf rund 20.000 Zuschauer zurasen. Einige der Bisons versuchen aus der Herde auszubrechen, lautstark wird gejubelt

und geklatscht, doch die grunzenden und schnaubenden Tiere werden von den Reitern sicher in die Umzäunung getrieben. Sobald sich der Staub gelegt hat und die Gatter geschlossen sind, sind sie die Helden. Die Cowboys und die Cowgirls des Buffalo Roundup von South Dakota! Dank einem genauen Zeitplan und kluger Logistik können Besucher das beeindruckende Spektakel hautnah miterleben und damit ein Stück Naturgeschichte und Wildwest auf vier Beinen bewundern. Der Eintritt ist an diesem Tag für alle frei.

Die amerikanischen Bisons – oft auch Büffel genannt – waren Anfang des letzten Jahrhunderts so gut wie ausgerottet.

**Gleich neben den Roundup-Freiflächen gibt es beeindruckende Tanzauführungen zu bestaunen.**



Fotos: SD Tourism, SD Department of Tourism; iStock.com/juanrick

Die exzessive Jagd auf die Könige der Prärie hatte nicht nur den Indianerstämmen die Lebensgrundlage entzogen, die gesamte Art war gefährdet. 1914 wurden unter strengem Schutz 36 Tiere auf dem Gebiet des heutigen Custer State Parks in der südwestlichen Ecke des amerikanischen Bundesstaats wiederangesiedelt. Die Bisons entwickelten sich prächtig auf den knapp 7000 Hektar Grasland des Naturparks, der insgesamt eine Fläche von über 28.000 Hektar umfasst. Um die Population gesund zu halten, werden die Büffel, die sonst wild umherstreifen, seit 1965 jeweils einmal jährlich gegen Ende September in große Gehege zusammengetrieben. Jungtiere werden mit Brandzeichen versehen, Impfungen finden statt und auch der Verkauf einiger Tiere steht



auf der Tagesordnung. Ex-Präsident Barack Obama erklärte den Bison zum Nationaltier der USA, er ist auch Wappentier der US-Nationalparkbehörde und ziert die Flagge Wyoming. Rund um den Buffalo Roundup trifft sich die lokale Handwerker- und Kunstgewerbe-Szene auf dem Arts-&-Crafts-Festival. Gleich neben den Roundup-Freiflächen gibt es nachhaltig produzierte und authentische Souvenirs zu kaufen und beeindruckende Tanz- und Musikvorführungen zu bestaunen. Kulinarische Köstlichkeiten der ansässigen Lakota-Stämme und überlieferte Traditionsgerichte gibt es aus dem „Dutch Oven“ (Gußeisentopf, der über das offene Feuer gehängt wird) zu verkosten. Mmmh, einfach köstlich!

**Beim jährlichen Roundup im September versammeln sich rund 20.000 Zuschauer, um dem Spektakel beizuwohnen.**





Wunderbare Naturkulisse: Der Sylvan Lake ist einer von fünf Seen im Custer State Park in den Black Hills.

### Auf in die Black Hills!

Für meine Reise nach South Dakota ist der Buffalo Roundup der Aufhänger, aber nun geht es weiter, denn das Cowboy-Fieber hat mich voll und ganz gepackt. Yihaaa! Nur zwei Autostunden vom Custer State Park entfernt liegt die Diamond 7 Bar Guest Ranch, malerisch eingebettet in die Ausläufer der Black Hills im Nordosten von Wyoming. Dunkle Kiefernwälder prägen hier die Landschaft und eindrucksvolle Bergketten mit Granitfelsen sowie tiefe Täler bilden die herrlich wilde Naturkulisse. Die Ranch, die ursprünglich 1886 aus einem Homestead (Heimstätte) entstanden ist, wird heute von Pat und Beth Reilly geführt. Auf dieser authentischen und familiären Working Cattle Ranch fühle ich mich wie ein echtes Cowgirl, denn: Mitarbeiten ist die Devise!

Beeindruckend: das Mount Rushmore National Memorial in South Dakota.



Zuerst heißt es für mich, meine Arbeitskollegen kennenzulernen. Während des Abendessens werden meine To Do's



für die kommenden Tagen besprochen, ich besichtige die Ranch und beende den Tag mit Hühnereinsperren und Eiersammeln. Mein Frühstück am nächsten Morgen wird mir um acht Uhr im Gemeinschaftsraum des Haupthauses serviert und ich bin sehr dankbar, an diesem Morgen etwas länger schlafen zu dürfen. Danach lerne ich mein Pferd kennen. „Einige unserer Favoriten sind Happy, Lucky, Cactus, Hank, Satch, Skip, Smoke und Casino“, erzählt Kendra Meidinger, General-Managerin der Working-Ranch und Mutter von drei Kindern. „Happy ist nicht wirklich glücklich mit den anderen Pferden, aber er ist eines unserer Lieblingskuhpferde. Cactus ist ein amerikanisches Paint Horse (gescheckte Pferderasse) und mag es gern gemütlich. Smoke ist unsere

Auf der Diamond 7 Bar Guest Ranch werden auch Cowboy-Rasenspiele wie Lasso-Werfen trainiert.



Nur zwei Autostunden vom Custer State Park entfernt liegt die Diamond 7 Bar Guest Ranch, malerisch eingebettet in die Ausläufer der Black Hills im Nordosten von Wyoming.

Percheron-Kreuzung (Zugpferd in der Landwirtschaft) und eine Augenweide, er hat mehr Persönlichkeit als die meisten Pferde.“ Ich entscheide mich für Cactus, gemütlich passt mir gut, denn es ist das erste Mal seit vielen Jahren, dass ich wieder auf einem Pferd sitze. Bis zum Mittagessen sind wir gute Freunde und ich freue mich auf meinen ersten Nachmittagsritt zur Kontrolle der Kuhherde. Der erste Abend wird mit Cowboy-Rasenspielen wie Lasso-Werfen auf Ochsenköpfe, Hufeisenwerfen und einem Ritt auf dem Holzfass-Bullen verbracht. Am nächsten Morgen heißt es früh aufstehen. Die Zäune für den Viehtrieb müssen repariert werden und der Plan ist, bis zum Abend damit fertig zu werden. Das Programm für den darauffolgenden Tag lautet: Großer Rindertrieb! Wir satteln unsere Pferde früh und bringen das Jährlingsvieh auf eine neue Weide. Danach dürfen sich meine geplagten Muskeln im Whirlpool entspannen. Weil sich gleich mehrere Sehenswürdigkeiten wie das Crazy Horse, das Devils Tower National Monument und der Mount Rushmore in der Nähe der



Ranch befinden, bekomme ich den nächsten Nachmittag für Besichtigungen frei, vormittags müssen allerdings noch die übrig gebliebenen Streuner vom Vortag eingesammelt werden. An meinem letzten Tag als waschechtes Cowgirl reiten wir hinaus, um nach dem Vieh zu sehen, behandeln alle, die Medikamente benötigen, und legen Salzblöcke für die Herde aus. Abends sitzen alle gemeinsam um das Lagerfeuer und alte Geschichten werden erzählt – das Leben ist schön, ich bin müde, zufrieden und sehr dankbar für diese einzigartige Erfahrung.

[www.argusreisen.de](http://www.argusreisen.de)  
[www.diamond7bar.com](http://www.diamond7bar.com)  
[www.greatamericanwest.de](http://www.greatamericanwest.de)  
[www.travelsouthdakota.com](http://www.travelsouthdakota.com)  
[www.travelwyoming.com](http://www.travelwyoming.com)

Der Devils Tower in Wyoming erhebt sich etwa 265 Meter über sein unmittelbares Umland und besitzt einen Durchmesser von fast 150 Metern.

Freude auf den ersten Ritt zur Kontrolle der Kuhherde.



Fotos: South Dakota Tourism; Diamond 7 Bar Guest Ranch; Wyoming; Wyoming Office of Tourism; SD Tourism



## DIE HELDEN DES BUFFALO ROUNDUP

Chad Kremer ist Manager der Herde im Custer State Park. Bob Lantis ist 2018 zum 46. Mal im Roundup geritten. VORFREUDE hat mit beiden gesprochen.



**Chad, wie viele Cowboys nehmen am Roundup teil?**

„Wir haben jährlich bis zu 60 professionelle Reiter. Zudem unterstützen uns 25 ‚public rider‘ (öffentliche Reiter). Es ist ein Kernteam aus fixen Profis und geladenen Gästen.“

**Wo kommen die Cowboys her?**

„Sie kommen von überall aus den USA, jährlich haben wir zu bis 125 Bewerber.“

**Ist es gefährlich?**

„Immer wenn man mit großen Tieren arbeitet, kann es gefährlich werden. Der Büffel kann aggressiv sein und wir haben ausführliche Sicherheitseinweisungen und Orientierungsritte am Vortag des Roundups, wo wir Ziele, Bisonverhalten, Reiterwartungen und Gelände besprechen. Die Reiter und Fahrzeuge sind in drei Teams aufgeteilt, jedes Team ist dafür verantwortlich, einen bestimmten Bereich einer Rundstrecke abzudecken. Auch jedes Mal, wenn wir ein Pferd besteigen, gibt es potenzielle Gefahren.“

**Brauchen die Pferde eine spezielle Ausbildung?**

„Nicht unbedingt, aber sie sollten schon an große Tiere wie Rinder oder dergleichen gewöhnt sein. Außerdem sollten sie in sehr guter gesundheitlicher Verfassung sein.“

**Was macht den Buffalo Roundup so einzigartig?**

„Ich begann meine Arbeit am Roundup-Wochenende 2001 und war gleich voll mit dabei. Damals war ich noch kein erfahrener Reiter. Ich habe immer gesagt, dass ich froh bin, dass Buster (Name des Pferdes) wusste, was er tat, weil ich einfach nur mitmachte (lacht). Nach dem ersten Wochenende war mir klar, dass der Reitaspekt an diesem Job größer war, als ich mir anfangs dachte. Ich kannte Büffel, aber ich lernte den Rücken der Pferde kennen.“



**Bob, du bist sozusagen das Urgestein der Veranstaltung.**

„Ja, ich musste nur 2017 passen, als mir ein Pferd auf einer Packtour im Yellowstone-Nationalpark das Bein brach. Aber ich war natürlich als Besucher dort.“

**Wie lange willst du noch teilnehmen?**

„Ich bin erst 83 Jahre alt und reite, bis ich 90 bin.“

**Was bedeutet der „Cowboy way of life“?**

„Ich schätze, es bedeutet, dass ich die Dinge mit dem Vieh mache, von denen ich als kleines Kind nur geträumt habe. Letztes Jahr habe ich gerade 50 Jahre als Horseback Outfitter (Reit-ausstatter) im Yellowstone-Nationalpark beendet. Ich kaufte jedes Jahr Einjährige, bis ich meinem Sohn Mark das Land übertrug. Jetzt ist er der Herr der Ranch und ich reite nur noch zum Spaß. Ich und tausend andere, die den naturnahen Lebensstil des Wilden Westens genießen, werden unser Bestes tun, um diese Kultur zu bewahren.“

**Wurdest du jemals angegriffen?**

„Ich bin nie von einem Stier angegriffen worden, aber viele Male von Kühen, die ich für aggressiver halte. Beim Roundup ist es wichtig, die Reiter unter Kontrolle zu halten, damit kein Heißsporn die Büffel auf uns zutreibt.“

**Was hat sich im Lauf der Zeit verändert?**

„Als ich anfing, hatten wir etwa zehn Reiter und weniger als 100 Zuschauer. Ich brachte einige meiner Pferde mit und mein Bruder flog von Nebraska mit einigen Reitern ein. Ich habe Dick Spencer, einen Redakteur des Western Horseman, eingeladen, mit uns zu reiten. Er tat es und schrieb einen Artikel über die Veranstaltung. Rolie Noem, der damalige Direktor des Parks, sagte mir: Bob, du kümmerst dich jetzt darum. Heute haben wir 20.000 Zuschauer.“

Foto: SD Tourism



## AUS LEIDENSCHAFT FÜR DAS ECHE.

Felix Sommer, Vinylsammler



Was den DJ und Vinylsammler Felix Sommer und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Privatbrauerei Hirt verbindet? Die Leidenschaft für echten, zeitlosen Genuss. Denn wahrer Genuss überdauert viele Jahre. Bei Hirter Bier sind es 748, um genau zu sein. Mehr auf [hirterbier.at](http://hirterbier.at)



*Jeden Winter verwandelt eine dicke Eisschicht den Weißensee  
in die größte präparierte Natureisfläche Europas.  
Und macht eine kleine Kärntner Gemeinde seit mehr als 30 Jahren  
zum Sehnsuchtsort für Tausende Niederländer.*

*Text: Claudia Piller-Kornherr – Fotos: Weißensee Information*

# DIE KUFEN, DIE DIE WELT BEDEUTEN

**E**s ist früher Morgen an einem klirrend kalten Tag Ende Jänner. Die Sonne ist noch nicht aufgegangen, doch am Südufer des Kärntner Weißensees herrscht schon buntes Treiben: Hunderte Eisläufer, Amateure und Profis, Männer und Frauen jeden Alters, viele mit Stirnlampen ausgerüstet, drängen sich im Startbereich auf dem Eis. Ihr Atem dampft beim Sprechen in der nächtlichen Winterluft. Adrenalin liegt über dem Starterfeld. Um punkt sieben Uhr wird hier der Startschuss fallen für die „Alternative Elf-Städte-Tour“ – ein Eissportspektakel der Superlative. Eine Besonderheit der Veranstaltung bildet die Nationalität ihrer Teilnehmer: 95 Prozent der Sportler kommen aus den Niederlanden, denn die „alternative Elfstedentocht“ – so die Bezeichnung des Events in deren Muttersprache – ist das wichtigste nationale Sportereignis der Holländer. Und Jahr für Jahr sind auch immer mehr Österreicher sowie Teilnehmer aus ganz Europa mit am Start.







Der Eismeister in Aktion: Die Spezialfahrzeuge zum Präparieren der Eisfläche baut Norbert Jank in der eigenen Werkstatt.

Seit 1989 wird die gigantische Sportveranstaltung bereits am 930 Meter hoch gelegenen Weißensee am Fuße der Gailtaler Alpen ausgetragen. Der See beeindruckt Jahr um Jahr mit einer durchschnittlichen Eisstärke von bis zu 50 Zentimetern, an rund 80 Tagen freuen sich Freizeit-Eisläufer und Profisportler gleichermaßen über bestens präparierte Bahnen. Diese imposante Statistik verdankt der Weißensee einerseits seiner geografisch günstigen Lage, andererseits „Eismeister“ Norbert Jank und seinem Team, die mit vollem Einsatz dafür sorgen, dass sich der See größte präparierte Natureisfläche Europas nennen darf. Der gebürtige Weißenseer ist seit 43 Jahren das Mastermind hinter dem Eistraum am Weißensee und in der gesamten Region so bekannt „wie ein bunter Hund“. Den ganzen Winter über haben der 72-Jährige und sein Team alle Hände voll zu tun, um für den reibungslosen Ablauf und ein sicheres Eislaufvergnügen zu sorgen. Bevor der Eismeister den See nicht freigegeben hat, ist das Betreten der Eisfläche nicht

gestattet. Vor und während der Rennen kontrolliert Jank laufend die Dicke des Eises, spürt die Bahnen, bohrt im Falle von Regen Löcher in die Eisfläche, damit das Wasser abfließen kann, oder befreit die Strecke von Schnee, damit verdeckte Risse nicht zu Stolperfallen für die Läufer werden. Die Geräte zur Eispräparierung – überbreite Schneepflüge, motorisierte Kehrbesen und -hobel – konstruiert und baut Jank selbst gemeinsam mit seinen Söhnen in der familieneigenen Schlosserei. „Die Fahrzeuge müssen gleichzeitig leistungsfähig und leicht sein, um am Eis nicht einzubrechen. So etwas gibt es nicht zu kaufen“, so der Eismeister nicht ohne berechtigten Stolz. Bis zu 25 Kilometer lange Eislaufbahnen präpariert er mit seinen Gerätschaften, ebenso wie eine makellose 400-Meter-Bahn für Eisschnellläufer.

Eine Naturkulisse, die ihresgleichen sucht: Perfekter Eislaufgenuss auf über 900 Meter Seehöhe. Das ist weltweit einzigartig.



### Holiday on Ice – auf Holländisch

In den Niederlanden haben Eislaufrennen eine lange Tradition, wo sie stattfinden, herrscht regelmäßig Volksfeststimmung. Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte sich eine 200 Kilometer lange Strecke durch elf Städte der niederländischen Provinz Friesland zur Königsdisziplin des Eisschnellaufs. Über zugefrorene Kanäle (Grachten) und kleine Seen beginnt die Strecke auf der Zwettehaven in Leeuwarden und führt über die friesischen Städte und Städtchen Sneek, Ijlst, Sloten, Stavoren, Hindeloopen, Workum, Bolsward, Harlingen, Franeker und das Dorf Bartlehiem zum Wendepunkt Dokkum, zurück nach Bartlehiem und von dort zurück nach Leeuwarden zum Kanal Bonkevaart.

Die Sieger der Profirennen werden landauf, landab als Volkshelden gefeiert. Sogar Prinz Willem-Alexander, der älteste Sohn von Königin Beatrix, nahm 1986 an der Elfstedentocht teil, und zwar unter dem Pseudonym W.A. van Buren.

### James Bond als Glücksbringer

Ende der achtziger Jahre suchten die Holländer aufgrund der unbeständigen Eissituation in den Niederlanden nach alternativen Austragungsorten. Dass die Niederländer ihr Eislaufexil schließlich am Weißensee fanden, verdanken sie dem Zufall – und James Bond. 1987 lieferte sich Timothy Dalton alias 007 in „Der Hauch des Todes“ in seinem Aston Martin eine halbsbrecherische Verfolgungsjagd quer über den zugefrorenen Kärntner See. Europaweit wurde über die spektakulären Dreharbeiten am Weißensee berichtet –



für die „Holländerwochen“ mitten im Winter auf, denn viele der sympathischen Eislauffans reisen gut 1000 Kilometer mit dem eigenen Wohnmobil an. Aus dem eigenen errichteten Festzelt hört man holländische Schlager und in Ständen rund um den See werden Poffertjes (kleine Pfannkuchen) und andere holländische Spezialitäten angeboten. 2019 findet die „Alternative holländische Elf-Städte-Tour“ bereits zum 31. Mal am Weißensee statt. Distanzen von 50, 100 und 200 Kilometern über den gefrorenen See werden absolviert. Bei den Wettkämpfen im Eisschnellauf nehmen sowohl Volksläufer als auch Profis teil. So trifft sich hier auch die Weltelite und kämpft um den Sieg der „Alternativen holländischen Elf-Städte-Tour“.

Durch das glasklare Spiegeleis kann man mit Glück sogar die Fische beobachten. Ein wunderschönes und seltenes Schauspiel.

Grenzerfahrung am Eis: Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang sind manche Sportler unterwegs.

Seit 43 Jahren für die Sicherheit der Sportler verantwortlich: Den Weißensee kennt der Eismeister wie seine Westentasche.







Unvergessliches Erlebnis: Das weltgrößte Eissportspektakel mit rund 3000 aktiven Teilnehmern.

### Rosinenbrot bei Minusgraden

Im Startbereich haben sich mittlerweile immer mehr Läufer eingefunden, dazu zahlreiche Fans und Schaulustige, um die Teilnehmer anzufeuern. Die Sportler nutzen die Zeit für einen letzten Materialcheck: Sind die Kufen scharf genug, ist die Startnummer richtig befestigt und wird die enge Funktionskleidung vor der beißenden Kälte schützen? Die minus fünf Grad, die das Thermometer anzeigt,



Der Höhepunkt des Spektakels ist alljährlich der 200 Kilometer Eisschnelllaufmarathon der Profis.

heiße isotonische Getränke, Bananen und Broodje Kaas (ein traditionelles Rosinenbrot mit Käse) zur Stärkung der Sportler auszuteilen. Im Sanitätszelt bereitet sich ein Team aus niederländischen und Kärntner Ärzten auf mögliche Verletzte vor – auch diesmal werden sie wieder Erfrierungen, Schnittwunden, Prellungen und Platzwunden zu versorgen haben. Zehn Prozent der Teilnehmer brauchen im Verlauf des Rennens medizinische Hilfe, 80 Prozent der Verletzungen können vor Ort behandelt werden.

Punkt sieben Uhr wird der Startschuss abgefeuert und ein Pulk von rund 1100 Eisläufern setzt sich gleichzeitig in Bewegung. Auch für Eismeister Jank jedes Mal aufs Neue ein Erlebnis: „Wir haben hier am Weißensee den weltweit größten Massenstart von Eisschnellläufern.“ Ein Rekord, der auch mit einer hohen Verantwortung verbunden ist. Denn Läufer, Zuschauer, Schnee und Fahrzeuge lasten mit insgesamt rund 200 Tonnen auf der Eisdecke. „Das entspricht dem Gewicht von fünf Lkw-Zügen“, erklärt Jank. Nur aufgrund seiner langjährigen Erfahrung kann der 72-Jährige einschätzen, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Qualität das Eis dieser Last standhalten kann. Der aktuelle Weltrekord über 200 Kilometer auf Natureis wurde auf dem Weißensee aufgestellt und liegt bei fünf Stunden und elf Minuten. Dabei sind die schnellsten Läufer mit bis zu 36 Kilometer pro Stunde unterwegs. Bei vielen Hobbyläufern steht das Durchkommen im Vordergrund: Nach elf Stunden werden die letzten Teilnehmer in der Abenddämmerung den Zieleinlauf passieren – erschöpft, aber überglücklich, das Rennen aller Rennen geschafft zu haben. ▶

[www.weissensee.com](http://www.weissensee.com)  
[www.natureislauf.at](http://www.natureislauf.at)  
[www.weissensee.nl](http://www.weissensee.nl)

können sich beim eisigen Fahrtwind schnell wie minus 15 Grad anfühlen. Auf Holzbänken werden die Schaats angezogen, spezielle Eislaufschuhe mit langen Kufen, die ein schnelles, gleichmäßiges Gleiten am Eis ermöglichen (Schaatsen ist übrigens die holländische Bezeichnung für das Eisschnelllaufen). Viele der Eisschnellläufer tragen in den Schuhen keine Socken, um beim Fahren ein besseres Gefühl zu haben – statt warmer Wolle soll Vaseline vor der Kälte schützen. Eine Taktik, die so manchem schon abgefrorene Zehen eingebracht hat. Auf den Versorgungsposten entlang der Strecke stehen jetzt freiwillige Helfer bereit, um

Unübersehbare Begeisterung: Eine kleine Kärntner Gemeinde wird alljährlich zum Epizentrum des Eislauports.



## NACHWUCHS AM EIS

Der Eislaufverein Weißensee hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Natur- und Kunsteislauf regional zu fördern und den Kärntnern näherzubringen. „Schließlich haben die Kärntner Seen eine lange Eislauftradition“, so Stefan Lilg, Vereinsobmann und Vizepräsident des Kärntner Eislaufverbandes. Dem passionierten Eisschnellläufer und mehrfachen Finisher der „Alternativen Elf-Städte-Tour“ liegt es besonders am Herzen, junge Menschen aus der Region an den Sport heranzuführen. In den letzten Jahren hat er sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche aus der Region Weißensee und Umgebung für den Eissport zu begeistern. Ab Ende Oktober fahren

die Nachwuchssportler mehrmals pro Saison ins Trainingscamp im bayrischen Inzell und ziehen in der modernsten Eishalle Deutschlands ihre Bahnen. „Wir wollen Qualität und Kontinuität in den regionalen Eislaufsport bringen. Aber natürlich soll es auch Freude machen.“ Mit Erfolg: Das Junioren-Team rund um Lilg und den Trainerstab des Vereins ist mit Feuereifer bei der Sache. In den letzten Jahren konnte das Juniorenteam zahlreiche Meistertitel einfahren und ist zum zweitstärksten Team in Österreich gereift, auf Natureis sind die jungen Weißenseer bundesweit die Besten.

[www.eislaufen-weissensee.at](http://www.eislaufen-weissensee.at)

## ALTERNATIVE ELF-STÄDTE-TOUR 2019

**22. JÄNNER:** 1. Volkslauf – Eisschnelllaufmarathon für Volksläufer über 200 km (Start: 7 Uhr) und 100 km (Start: 9 Uhr).

**24. JÄNNER:** KPN Grand Prix I: Aart Koopmans Memorial – Eisschnelllaufmarathon über 80 km für Herren und 60 km für Damen.

**25. JÄNNER:** 2. Volkslauf – Eisschnelllaufmarathon für Volksläufer über 200 km (Start: 7 Uhr) und 100 km (Start: 9 Uhr).

**26. JÄNNER:** Offene Niederländische Meisterschaften – Eisschnelllaufmarathon über 100 km für Damen und 150 km für Herren.

**27. JÄNNER:** Weißensee Winter Triathlon.

**28. JÄNNER:** KPN Grand Prix II: für Herren (50 km) und Damen (40 km).

**29. JÄNNER:** 3. Volkslauf – Eisschnelllaufmarathon für Volksläufer über 200 km (Start: 7 Uhr) und 100 km (Start: 9 Uhr).

**30. JÄNNER:** KPN Grand Prix III: „Alternative Elf-Städte-Tour“ der Profis Damen und Herren über 200 km.

**1. FEBRUAR:** 4. Volkslauf – Eisschnelllaufmarathon für Volksläufer über 200 km (Start: 7 Uhr) und 100 km (Start: 9 Uhr).

# Alle Links zu den Beiträgen

aus diesem Heft finden Sie online unter [www.vorfreude.cc](http://www.vorfreude.cc).

[www.vorfreude.cc](http://www.vorfreude.cc)





# SEIERSBERG: KLEINE WINTERSPORTLER GANZ GROSS

Winterfreuden auch unter Dach: Eislaufspaß auf der Kunsteisbahn in Seiersberg.

Den guten alten Rodelhügel vor der Haustür, gut genug auch für die ersten Rutscher der Kleinsten auf den Brettern, die im Winter für manche eine Welt bedeuten – den gibt es fast nicht mehr. Ausnahmen bestätigen die Regel – so die Kasperwiese in Seiersberg bei Graz.

Nicht einmal auf das legendäre Adriatief muss man warten, das die südliche Steiermark regelmäßig mit Schnee segnet – künstliche Beschneigung sorgt für weiße Pracht, sobald die Temperaturen tief genug fallen. Seit 20 Jahren.

Hinter dieser Attraktion für Kids stehen die Naturfreunde Seiersberg – mit fast 800 Mitgliedern ein Verein mit beachtlicher Größe, der auch über die Kasperwiese hinaus viel dazu beiträgt, dass sich der Speckgürtel im Süden von Graz zu einem echten Naherholungsgebiet für den ganzen Ballungsraum gemausert hat.

Unter Gründungsobmann Kurt Rodler und mit zahlreichen ehrenamtlichen Mitgliedern steht alle Jahre wieder ein dichtes Netz an Skilehrern bereit, die den Minis bei ihren ersten Versuchen auf Schnee das professionelle Rüstzeug mitgeben. Und wer weiß, vielleicht heißt es in irgendeinem SiegerInnen-Interview im Skiweltcup der einst: „Damals, als ich in Seiersberg angefangen habe ...“

Wenn die Temperaturen also Schnee erlauben, werden in den Weihnachtsferien vom **27. bis 31. Dezember 2018** und vom **2. bis 6. Jänner 2019** wieder Kinder-Ski-Kurse auf der Kasperwiese abgehalten.

Tipp für Eltern, die noch nicht wissen, ob sie für die ersten Skiversuche ihrer Sprösslinge gleich in eine fabrikneue Ausrüstung investieren wollen, aus der die Kids so schnell herauswachsen: Am **Nachmittag des 30. November** und am **Vormittag des 1. Dezember** findet im Kellerraum des Gemeindeamtes die traditionelle Wintersportartikel-Börse statt, bei der vor allem gebrauchte Skier und Schuhe der große Renner sind. Unsere Skilehrer stehen dabei beratend zur Seite, damit das richtige Material gewählt wird. Und die AUVA unterstützt die Aktion mit vergünstigten Protektoren, damit die Abfahrtsasse der Zukunft die Piste nach dem Training schadlos verlassen.

Die örtliche Sparkasse feiert an diesen Tagen nebenan ein Kinderfest, sodass ein Besuch für die Kleinen auf jeden Fall zum Erlebnis wird. Zugleich gibt es auch schon die Möglichkeit, Kinder für die Skikurse vorzumerken. Weitere **Vormerkungstage** sind der 6., 13. und 20. Dezember 2018, jeweils ab 17 Uhr im Naturfreundebüro Seiersberg, Premstätterstraße 5. Auch telefonisch ist die Anmeldung möglich: **Tel. 0316/253832**. Infos gibt es weiters über unsere Homepage [naturfreund.cc](http://naturfreund.cc).

Und wenn jemand die sportlichen Ambitionen des Nachwuchses unterstützen möchte: Wir suchen auch ehrenamtliche Liftwarte für den Winterbetrieb, als Solidarbeitrag für die Initiativen unserer Gemeinde. Wer also ein wenig Zeit erübrigen kann, sich dabei einzubringen, und Lust auf viel Spaß an der frischen Luft hat, ist herzlichst in unserem Pool willkommen.



Herrliches Wintervergnügen vor der Haustür: Kinderskifahren in Seiersberg bei Graz.

Foto: Gemeinde Seiersberg-Pirka

Foto: Jobi Absenger



## Skivergnügen auf der Planai und Hochwurzen FÜR JEDEN ETWAS DABEI

Gelegen im Herzen der Schladminger Vier-Berge-Skischaukel, eingebettet in die Ennstaler Bergwelt mit direktem Blick auf das Dachstein-Massiv – auf den Schladminger Skiberge Planai und Hochwurzen wird der Skitag für die ganze Familie zum Traumtag. Berg-Highlights wie der Superpark, Funcross und Funslope oder die Klangpiste begeistern schon jetzt Groß und Klein. Auf der Hochwurzen kann der Winterspaß auf der sieben Kilometer langen Rodelbahn oder auf den Pisten – bei Tag und Nacht – genossen werden.

Neu ab Saison 2018/19: **Hopsi-Winterkinderland Planai**

Im Hopsi-Winterkinderland können die kleinen Pistenflitzer das Maskottchen Hopsi unter dem Motto **Hopsi's Reise um die Welt** auf einer Reise von der Antarktis über Europa bis hin nach Australien begleiten. Das Winterkinderland kann nicht nur mit den Ski, sondern auch mit dem neuen Hopsi-Express (Schrägaufzug) erreicht werden. Somit ist es ideal für die kleinen Skianfänger und ihre Familien geeignet.

Im Frühjahr 2019 wird auf der Schladminger Planai mit dem Bau der **neuen Hauptseilbahn** begonnen. Die top moderne 10er Kabinenbahn überzeugt mit bedeutend größeren Kabinen, modernem Design mit viel Glas und höchster Beinfreiheit.

WERBUNG



**JETZT  
TICKETS  
SICHERN!**

WIEN-TICKET.AT  
☎ 58885

# mehr erlebnis

mehr emotion.

### Große Gefühle in der WIENER STADTHALLE.

Alles, was im Showbusiness Rang und Namen hat, steht hier auf der Bühne: Die Wiener Stadthalle ist bekannt für große Shows, tolle Events und fantastische Konzerte. Doch das Wien Holding-Unternehmen kann noch mehr: Auch internationale Messen, Kongresse und Sportereignisse können hier ausgetragen werden. [www.stadthalle.com](http://www.stadthalle.com)

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



Katie Melua	Mo.	19. 11. 2018
Kabarettgipfel im Dezember	Mo.	03. 12. 2018
Salzburger Advent	Di.	18. 12. 2018
Holiday on Ice ATLANTIS	Mi.	16. 01. 2019
FALCO – Das Musical	Di.	05. 02. 2019



wiener stadthalle

mehr wien zum leben.  
**wienholding**

Ein Unternehmen der StoDt+Wien

WERBUNG





# GENUSSVOLLER HERBST IN ISTRIEN



*Süßlich schmeckende Scampi, der wunderbare Teranwein,  
Fisch und Meeresfrüchte, dazu die handgemachten kurzen Fuzi-Nudeln,  
meist mit Trüffeln serviert, übergossen mit frischem giftgrünem, scharfem Olivenöl,  
so muss es wohl im Schlaraffenland sein.  
Winter in der Kvarner Bucht und Istrien –  
eine kulinarische Reise.*

Text: Gabriele Köchl

Motovun und Livante – Trüffeln, so weit die Nase riechen kann.

Fotos: iStock.com/neronski, makropas, maria\_son\_vib, srbos, Vlatina

Der Lungomare lädt zwischen Opatija und Lovran auch im Winter zu einem Spaziergang ein.



Am Anfang genügt es völlig, sich an den Mythos der Argonauten zu erinnern, tief Luft zu holen und den Geruch des Meeres einzusatmen – jene eben sind nach der erfolglosen Verfolgung von Jason bis nach Istrien gekommen und wollten, nachdem sie die hiesige Landschaft und das Klima entdeckt hatten, nie mehr in ihre Heimat zurück. Das könnte ich auch von mir behaupten, so sehr liebe ich den Küstenabschnitt der Kvarner Bucht und Istrien. Es gibt hier etwas Magisches wie nirgendwo am Mittelmeer. Hier findet man die Stadt, die wie Rom auf sieben Hügeln liegt und die stolz auf ihr atemberaubendes Amphitheater ist. Auf einem der Hügel habe der müde ungarische König seine Prunkkleidung mit der Weste eines Mönches getauscht und sei selig gestorben. Durch den malerischen Ausblick hätte der berühmte Dante seine Inspiration zum Dichten erhalten. So erzählen es zumindest die Legenden. Das ist wirklich ein Wunderland, dachte Jules Verne, als er über die Grotte in Pazin in seinem Roman „Mathias Sandorf“ schrieb.

Um diese Einzigartigkeit ans Licht zu bringen, muss man die Halbinsel langsam entdecken: kleine Kirchen und mittelalterlichen Wandmalereien und die uralten glagolitischen Buchstaben, die man dort und da noch in gemeißelten Aufschriften sieht. Den Ort entdecken, von dem die zarte Ballerina Carlotta Grisi in die weite Welt ging, oder das Fenster, vor dem James Joyce, damals noch unbekannter Schriftsteller, von einer Tenorkarriere träumte. Doch nun genug der Kultur, widmen wir uns den leiblichen Genüssen.

## Stürmische Mittagessen

Mein erster Tag in Opatija gehört dem Lungomare – es regnet und stürmt, die „aufgebrachte“ Adria wirft ihre Wogen an die Küste und Fontänen spritzen nur so über die Kaiser-Franz-Joseph-Promenade hinweg. Typisch für den November hier. Außer mir haben sich nicht viele hierher getraut – mein Ziel ist Volosko, der kleine und weniger beachtete Nachbarhafen Opatijas. Volosko hat jedoch durchaus Interessantes zu bieten: Hier wurde der Wissenschaftler Dr. Andrija Mohorovičić geboren. Andrija Mohorovičić war Meteorologe und Geophysiker. Ihm gelang 1909 erstmals, mit Bebenwellen die Trennfläche zwischen Erdkruste und Mantel zu erfassen. Außerdem ist dieser Hafen ein kleines, feines, aber sehr ungewöhnliches Surfrevier, hauptsächlich für Einheimische. Nach etwa zwei Kilometer Fußmarsch biege ich um die Ecke und stehe im Hafen von Volosko. Verlockend eine der Bars an der Hafenpromenade mit Blick auf die Adria, jedoch lohnt es sich, die Stufen in den an den Hang geschmiegenen Ort hinaufzusteigen, um plötzlich vor der Patisserie Kaokakao an der Hauptstraße zu stehen. Es ist Zeit für einen Kaffee, finde ich. Draußen strömender Regen und im verspielten Inneren des Lokals der sprichwörtliche Wohlfühlmoment, nicht bei einem bekannten Möbelhaus, sondern bei einem Cappuccino und einer kleinen Nascherei. Sturm und Regen hindern mich im Anschluss nicht daran, weiter den Ort zu erkunden, und schließlich stehe ich vor der hölzernen Eingangstür der urigen Konoba Tramerka, die gerade öffnet. Seit Jahren komme ich in dieses Lokal, es hat nur acht Tische – im Sommer auch draußen ein paar. Eine Speisekarte im eigentlichen Sinn gibt es nicht, der Wirt berichtet, was er gerade hat, und bereitet traumhaften Fisch im Inneren des Lokals über dem offenen Feuer zu. Auch der gegrillte Oktopus als Vorspeise ist ein Gedicht. Diesmal nehme ich nur einen kleinen Imbiss, bestehend aus Schinken, Käse und Oliven, mit einem Glas Malvazija zu mir. Nebenbei unterhalte ich mich mit dem Wirt über die vergangene Sommersaison. Im Hafen von Volosko befindet sich nämlich ein weiteres Lokal, in das ich heute einkehren will – weil ich es liebe – das Plavi Podrum.

Kvarner Scampi – süß, würzig, frisch, ein Geschmackserlebnis.





Ich muss gestehen, als ich das erste Mal Ende Juni – auf Empfehlung – hier war, war ich sehr enttäuscht: gestresste Keller, überfülltes Lokal, Massenabfertigung. Ich kam jahrelang nicht mehr, bis ich dann einmal im Oktober den Weg in dieses verschlafene Fischerdorf fand. Hier versteht man sich darauf, mit Lebens-



Sardinienfischer im Hafen von Rovinj.

mitteln sorgsam umzugehen. Köstlich die Scampi aus der Kvarner Bucht, eigentlich eine unglaubliche Ressource, gegrillt, im Risotto, in der Pasta, einfach ein Traum. Der frische Fisch mit Gemüse, Spinat und bestem Olivenöl aus Istrien braucht nichts als sich selbst, um perfektes Aroma zu entwickeln.

### Schokolade und Lorbeer

Nach diesem perfekten Mittagsmahl geht meine Reise weiter nach Opatija, ich besuche das Café Wagner, wo ich frische Pralinen mitnehme. Hier bekommt man eine Ahnung davon, dass Opatija einmal das Seebad von Österreich war. K.u.k. Monarchie spürt man in vielen alten Bauten die noch gut erhalten oder als Hotels revitalisiert wurden. Der Park vor dem Hotel Milenij, zu dem das Café Wagner gehört, ist sehr beliebt, um Hochzeitsfeierlichkeiten zu veranstalten.

Lovran – hier ist der Name Programm, denn die Lorbeerwälder sind gigantisch, man riecht es auch. Hier muss ich unbedingt immer ein paar Zweige mit nach Hause nehmen – es gibt kein besseres Gewürz für Eintöpfe und Suppen als die Lorbeerblätter aus Lovran. Die haben so gar nichts gemeinsam mit den völlig verdorrten Blättchen, die man im Gewürzregal findet. Ich fahre in die Berge hinauf zu einem außergewöhnlichen kleinen Hotel – die Draga di Lovrana. Die Aussicht ist einmalig, an den wenigen Tischen kann man in aller Seelenruhe wunderbar speisen. Der Platz ist auch bei Oldtimerliebhabern beliebt – ist die kurvige Straße über die Ucka, das Gebirge, zwar eine Herausforderung, aber auch wunderschön.

### Miniküche mit fantastischer Aussicht

Weiter geht meine Reise ins benachbarte Mošćenicka Draga – auch ein kleines Fischerdorf mit sehr schönem Strand. Ich schlendere am Meer entlang bis zur Villa Rubin und entschiebe mich spontan, die 700 Stufen lange Treppe am Ende des Strandes hinauf in das alte Bergdorf Mošćenice zu nehmen. Am Ende der Treppe befindet sich ein Lokal, das für mich perfekt ist: kleine Küche, fangfrische Zutaten, der Gemüsegarten mit Kräutern und Salaten direkt davor. Das Tu Tamo ist deshalb auch mein Lieblingsplatz – hier kocht Chef Boris in seiner winzigen Küche gegrillten Rochenflügel, schwarzes Sepiagulasch, das perfekte Vongolesauté und natürlich die frischesten Scampi aus der Kvarner Bucht. Nach einem stillen Rundgang durch die abendliche Altstadt kehre ich noch ins Perun ein, um ein letztes Glas zu nehmen. Im Sommer ist die Terrasse des Restaurants ein beliebter Treffpunkt mit Blick auf die Kvarner Bucht und die Insel Cres. Dieses Mal sitze ich am offenen, beheizten Kamin im Gastzimmer.



Olivenöl – aus hervorragenden Grundprodukten, händisch geerntet.



Die Sorten Teran und Malvazija dominieren das Weinangebot in Istrien.

### Kulinarische Einkaufswut

In der Nacht hat es geschneit und die Berge hinter der Stadt Rijeka begrüßen mich im weißen Kleid. Am Programm steht ein Ausflug in das Herz Istriens, die Gegend um das Mirnatale ist mein Ziel: winterliche Pracht, verschneite Landschaft auf den Bergen und unten das glitzernde Meer – dieser einzigartige Anblick ist mir auf der Fahrt zum Uckatunnel beschert. Roc, die kleine Stadt auf einem Hügel, ist tief verschneit. Ein kurzer Zwischenstopp in der Destilleria „Aura“ in Buzet mit einer exklusiven Führung verleitet mich zu den ersten Weihnachtseinkäufen. Die Zutaten für Biska, Gin und andere Kräuterschnäpse werden in der Čičarija gesammelt und hier verbrannt. Weiter geht es nach Motovun. Im Sommer meist total überfüllt, präsentiert sich das Zentrum der Trüffel diesmal wie ausgestorben. Der einzigartige Blick von der Stadtmauer in das Mirnatale und auf die verschneiten Hügel gegenüber löst eine wahre „Fotografierwut“ in mir aus. Nachdem ich mich mit kulinarischen Köstlichkeiten wie Trüffelöl, frischen Trüffeln und Feigenmarmelade in einem der kleinen Läden eingedeckt habe, fahre ich über Livade die Serpentina hinauf nach Zrenj. Ich kann es kaum erwarten, im Agriturismo Tončić in Zrenj anzukommen – zu gigantisch ist die Erinnerung an das letzte unvergleichliche Trüffelfessen

hier: Sandras Fuzi mit Trüffeln haben es zu mancher Erwähnung in mehreren Istrienführern gebracht.

### Hafengeflüster in Rovinj

Am nächsten Tag fahre ich zum Abschluss quer über die Halbinsel in eine meiner Lieblingsstädte: Rovinj. Schön wie eine Königin thront die Stadt auf ihrem Hügel. In der ersten Reihe in der Altstadt direkt an der Klippe locken während der Saison Bars und Restaurants, zu dieser Jahreszeit herrscht hier Flaute. Mich interessieren aber ohnehin die schmalen Gassen der Innenstadt und die versteckten Lokale, die nicht auf Touristen ausgelegt sind. Wie so oft ist mein erster Weg der zum Markt unten im Hafen. Hier laden Fischkutter ihren tonnenschweren Fang direkt von den Booten in kleine Transporter, viele mit italienischer Nummerntafel. Es sind hauptsächlich Sardinen, wie ich bei näherem Hinsehen feststellen kann. Im kleinen Lokal direkt am Markt lässt sich das quirlige Treiben bei einem Glas Wein oder Prosecco wunderbar beobachten. Ich nehme vier dicke Artischocken vom Markt mit – darauf freue ich mich zuhause.



Malerische Gässchen in der Altstadt von Rovinj.

## ISTRIEN-TIPPS

**TYPISCHE PRODUKTE:** Thymianhonig; Olivenöl von *Chivalon* oder *Balija* in *Vodnjan*, *Negri* in *Labin*, *Belic* in *Rabar*; Kürbiskernöl; Kvarner Scampi, Fisch und Meeresfrüchte; Trüffeln und Trüffelprodukte; Lavendel und Produkte daraus; Malvazija und Teranwein; Biska-Schnaps und Teranino-Likör von *Aura*, *Sinković* oder *Rossi*.  
**ESSEN:** Tramerka in *Volosko*; Plavi Podrum in

*Volosko*; Café Wagner in *Opatija*; Agriturismo Tončić in *Zenj*; Pod Napun in *Motovun*; Zigante in *Livade*; Draga di Lovrana in *Lovran*; Tutamo in *Mošćenica Draga*; Bookeria in *Rovinj*.

**ÜBERNACHTEN:** Hotel Adriatic in *Rovinj*; Hotel Navis in *Volosko*; Hotel Milenij in *Opatija*; Draga di Lovrana in *Lovran*; Villa Ariston in *Opatija*; Appartements Gimi in *Mošćenica Draga*.



# ROLLEN, DIE DAS

# LEBEN SCHREIBT

*Wenn auf der Theaterbühne die Bretter liegen, die die Welt bedeuten, frei nach Schiller, dann liegt es nahe, dass man vom Theater für die Welt lernen kann.*

*Zum Beispiel die Kunst, gut „über die Rampe zu kommen“.*

*Überzeugend aufzutreten. Die Werkzeuge zu beherrschen, die uns die Natur mitgegeben hat, um die Rollen unseres Lebens kraftvoll zu verkörpern.*

*Text: Jakob Ehrhardt – Fotos: OAA*



**Ausdrucks-  
möglichkeiten  
– und die Suche  
nach besseren  
Alternativen.**

**U**nseren Schulen vermitteln erstaunlich wenig über den guten Umgang mit diesen Werkzeugen. Über den guten Ton, der von einem kraftvollen Atemstrom gestützt wird. Über die selbstbewusste Verkörperung von Kommunikation im gewinnenden Auftreten.

„In unserem Kurssystem vermitteln wir lebenspraktische Tools für den Alltag“, erläutert Colleen Rae Holmes, Leiterin der Open Acting Academy (OAA) in Wien. „Wenn Menschen miteinander sprechen, dann ist es hilfreich, wenn sie ihre Argumente verständlich artikulieren und wenn sie überzeugend auftreten.“ Die OAA bietet – parallel zur Vollausbildung zum Berufsschauspieler – ein vielseitiges Kurssystem an, das für die vielen herausfordernden Rollen in Alltag und Berufsleben ein praktikables Rüstzeug vermittelt.

Dabei geht es weniger um Talent, als man annehmen möchte. Sprechtechnik ist zum Beispiel einfach Sport für jene Muskulatur, die Laute zu Worten formt. Es geht schlicht um Training – und wenn auch nicht alle leichtathletische Spitzenleistungen erzielen können, so steht doch jedem die Option offen, die eigenen Möglichkeiten optimal auszuschöpfen. Überzeugendes Auftreten setzt sich frei-

lich aus weit mehr zusammen als aus gut beherrschter Sprechtechnik. Einen kaum zu überschätzenden Anteil am sozialen Miteinander hat die Gefühlswelt – darum bietet die Open Acting Academy einen eigenen Kursblock an, der sich mit Emotionen in der Kommunikation befasst. Peter Uhl, der diesen Bereich betreut, weist auf den Alltag hin: „Jede Situation unseres Lebens ist von Emotionen begleitet. Wir lernen im Kurs die körperlichen und die energetischen Seiten der Gefühle kennen, als intensive Selbsterfahrung. Und wir vermitteln praktische Tools, mit starken Emotionen umzugehen.“

Michael Schläger hat solche Kurse berufsbegleitend absolviert und erinnert sich an Begebenheiten, in denen er das Erlernte gewinnbringend umsetzen konnte: „Ich war leitender Mitarbeiter in einem bekannten Unternehmen und war oft ziemlich nervös und angespannt, wenn ich einen Vortrag halten sollte oder wichtige Verhandlungen führen musste. Ich habe dann gelernt, mich auf solche Szenarien über die Rollen vorzubereiten, die ich nach meiner eigenen Vorstellung dort spielen wollte, ähnlich wie ein Schauspieler vor seinem Bühnenauftritt. Hat ungemein geholfen!“

**Gelungene  
Kommunikation  
bedeutet,  
mit der Energie  
in gute  
Beziehung zu  
kommen.**





Sich in Rollen hineinsetzen, um die eigenen Rollen im Leben besser zu verstehen.

Kritischer Einwand: Bekommt die Kommunikation nicht etwas Unechtes, Vorgetäushtes, wenn ich sie als Rolle anlege?

Colleen Rae Holmes winkt ab. „Im Gegenteil. Wir vermitteln das Rüstzeug, um auch in anspruchsvollen Situationen authentisch zu sein. Wer mit der Angst vor den eigenen und fremden Emotionen gut umgehen kann, wird freier, sich selbst zu vermitteln. Und man versteht auch die Emotionen der anderen besser. Wird fähig, anders zu handeln. Ist nicht mehr so stark in unbewussten Kommunikationsmustern befangen.“

Emilia Lietz, Teilnehmerin an der Vollausbildung zum Berufsschauspieler, hat die Erfahrung gemacht, dass „Nicht-schauspieler oft eher mit einer Maske herumlaufen als Schauspieler. Es will gelernt sein, authentisch aufzutreten – auch den Mut dazu kann man mit ganz praktischen Tools stärken!“

Die Kurse der OAA sind auf die Möglichkeiten ausgerichtet, sie berufsbegleitend zu absolvieren – Kursbeginn ist frühestens um 17 Uhr. Und man achtet auf Intensität. Je Gruppe gibt es maximal zehn Studierende, also reichlich Gelegenheit, die Tools für das Überzeugende, ge-

winnende Auftreten in vielen 1:1-Situationen durchzuspielen.

„Wenn zehn Menschen eine Pizza bestellen, dann wird dieser einfache Vorgang zehn unterschiedliche Formen annehmen“, weist Colleen Rae Holmes auf die Individualität der Ausbildung hin. „Wir hüten uns davor, alle über einen Kamm zu scheren. Jeder soll seine eigenen Möglichkeiten kennenlernen und optimal damit umgehen! Die Dynamik der Kleingruppe unterstützt sehr dabei, die Anwendung unserer Tools ganz lebensnah zu trainieren.“

Peter Uhl verdeutlicht die Unterschiede im Umgang mit Emotionen: „Nicht wenige Menschen haben es gelernt, sich lieber ins laute oder leise Heulen zurückzuziehen, statt mit angemessener Aggression zu reagieren, wenn es die Situation erfordert. Wenn ich das tue, nehme ich mir meine eigene Kraft. Die Frage ist also, wie ich solche automatischen Reaktionen in bewusster gestaltetes Verhalten verwandeln kann. Der Energie ist es egal, wohin sie geht – in den heulenden Rückzug oder in die kraftvolle Selbstbehauptung.“

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

Der Winterreifen für Hochleistungs-Fahrzeuge

## DER PIRELLI WINTER SOTTOZERO™ 3

Der Ultra-High-Performance-Reifen Winter Sottozero™ 3 von Pirelli liefert eine beeindruckende Winter-Performance für die sportliche Mittel-, Ober- und Luxusklasse im extremen Leistungsbereich. Er wurde in enger Zusammenarbeit mit einigen der weltweit führenden Automobilhersteller entwickelt, darunter Lamborghini, Maserati und Mercedes. Sie wählten den Winter Sottozero™ 3 für die Erstausrüstung ihrer leistungsstärksten Fahrzeug-Modelle. Mischung, Profil-Design und Struktur dieses Reifens sind hochgradig innovativ. Sie steigern den sportlichen Charakter jedes Autos selbst bei schwierigen, für den Winter typischen Witterungsverhältnissen und sorgen dabei für maximale Sicherheit und Kontrolle.

### Design des Laufflächenprofils

Die innovativen pfeilförmigen Profilblöcke des Winter Sottozero™ 3 sowie die 3-D-Lamellentechnologie sorgen für optimalen Grip auf Schnee. Die verbesserte Kontur der Rillen und die abgerundete Form der Reifenschulter führen zu einer gesteigerten Bodenhaftung. Insbesondere die Längsrillen in der Mitte der Lauffläche reduzieren das Aquaplaning-Risiko, indem sie mehr Wasser aufnehmen und ableiten können. Das Gesamtergebnis ist eine ausgewogene Top-Performance auf nassen, vereisten und wechselhaften Fahrbahnverhältnissen.

### Die Mischung

Die funktionale Laufflächenmischung des Winter Sottozero™ 3 enthält leistungsfähige 2-Polymere. Sie verbessern die mechanischen, thermischen und dynamischen Eigenschaften des Reifens. Daraus resultieren eine nochmals gesteigerte Performance – insbesondere bei der Bodenhaftung – und ein optimales Fahrverhalten bei herbstlichen und winterlichen Bedingungen.

### Die Struktur

Für die dritte Generation des Winter Sottozero™ 3 vergrößerten Ingenieure von Pirelli die Aufstandsfläche des Reifens, um seinen Grip bei winterlichen Straßenbedingungen zu erhöhen. Zudem wurde der Querschnitt des Reifens vergrößert, um die Laufleistung zu steigern. In Kombination mit dem Design des Profils der Lauffläche resultiert daraus eine bessere Traktion auf Schnee. Die Konstruktion des Gürtels verbessert im Zusammenspiel mit der Mischung das Handling sowie die Stabilität auf Schnee und nasser Fahrbahn. Die rundere Form der Reifenschulter und die breiteren Rillen des Winter Sottozero™ 3 erhöhen die Wasseraufnahme und verdrängen folglich auch mehr Wasser aus der Reifen-aufstandsfläche.

WERBUNG



2019  
IIHF  
ICE HOCKEY  
WORLD  
CHAMPIONSHIP  
SLOVAKIA  
Bratislava - Košice

PIRELLI WINTER PERFORMANCE



WINTER  
SOTTOZERO™ 3

The Pirelli tyre engineered with best car manufacturers for ultra-high winter performance.



POWER IS NOTHING WITHOUT CONTROL





Der Schatz der Acetaia Pecoraro: Fässer in unterschiedlichen Holzarten, die dem Balsamico Würze und Charakter verleihen.

Herwig Pecoraro in seiner Acetaia: Hingebungsvolle Arbeit an Qualität zeichnet den Sänger wie den Essigmeister aus.



# ESSIGSAURER TENOR

*Beim Aceto Balsamico verstehen die Italiener keinen Spaß. Beim Belcanto auch nicht. Der kostbare Tropfen, den Gourmets ungern einfach nur als Essig bezeichnen, sollte aus Modena kommen und „tradizionale“ hergestellt werden. Und der Gesang ... auch der reift in Modena zu seltener Güte, wie Opernkenner spätestens seit Luciano Pavarotti und Mirella Freni wissen. Und nun kommt da einer aus Österreich, produziert in Klosterneuburg einen Balsamico, der Prämierungen regelmäßig mit Spitzenplätzen absolviert, und ist selbst im Laufe seiner Karriere zum international gefeierten Tenor gereift ...*

*Text: Jakob Ehrhardt*

**B**egonnen hat alles in Bludenz, wo der kleine Herwig Pecoraro im Kreise einer sehr musikalischen Familie seine Freude am Singen ausleben konnte. Schon der Knabe war im Kirchenchor als Solist gefragt, er kam im kleineren Kreis des Ländles gut herum. Und auch die Lust am Genießen war früh ausgeprägt: „Koch war mein Traumberuf!“ Die Eltern eines Schulfreunds betrieben eine Konditorei, und es war ihnen nur recht, dass Pecoraro sich – „Ich war immer ein Mann des Nebenbei!“ – die Künste der Patisserie aneignete, freilich ohne formalen Abschluss.

Den Beifall der Eltern fand die zuckersüße Perspektive freilich nicht, sie sahen ihren Herwig eher als soliden Beamten. Und so ging es vorerst auf die Gendarmeschule und – nebenbei – ans gerade erst gegründete Vorarlberger Konservatorium. „Sie müssen etwas machen aus Ihrer Stimme!“, hörte er allenthalben. Zunächst aber brachte ihn ein Wechsel zur Polizei – „Die hatten die familienfreundlicheren Dienstzeiten!“ – nach Innsbruck, wo er bald als „singernder Polizist“ bekannt war. Zugleich führte ihn das Konservatorium als Aushängeschild und ließ nicht locker, ihn zu Höherem zu motivieren.





Fünfzehn-jähriger Balsamico – Krönung erlesener Genüsse.

Herwig Pecoraro wusste nicht so recht ... die beiden Kinder waren gerade geboren, er war auch gern Polizist – konnte eine Karriere als Sänger denn gut gehen? Durfte er das riskieren?

Da erfuhr er, dass eine der ganz Großen aus der Welt des Gesangs, Elisabeth Schwarzkopf, in Voralberg ihren Urlaub verbrachte. Der singende Polizist ergriff die Chance, sich um ein Urteil aus berufenem Mund zu bewerben. Kurz entschlossen stand er in seiner besten Uniform am Rande des Tennisplatzes, auf dem die Schwarzkopf spielte. Während er noch nachdachte, wie er sein Anliegen am besten vorbringen könnte, unterbrach die Diva ihr Spiel und fragte den Uniformierten: „Habe ich denn etwas angestellt?“

Er trug seinen Wunsch vor, hatte im Hintergrund alles vorbereitet mitsamt Korrepetitor und Flügel, Elisabeth Schwarzkopf ließ sich überreden, und Pecoraro sang und siegte. Spontan unterrichtete der Opernstar den jungen Tenor täglich während der bleibenden drei Wochen ihrer Ferien, um schließlich zu befinden: „Sie müssen nach Italien gehen!“

Wie es denn um seinen finanziellen Hintergrund bestellt wäre? Herwig Pecoraro berichtete vom Hausbau und den damit verbundenen Schulden, Schwarzkopf verschaffte sich einen Termin beim damaligen Voralberger Landeshauptmann Herbert Keßler, und im Handumdrehen hatte sie für das junge Talent hunderttausend Schilling organisiert, um die Ausbildung in der Heimat des Belcanto zu finanzieren.

In Modena war er zunächst vor allem fremd, wohnte in einer Zelle des Benediktinerklosters San Cataldo, um zu sparen, und wurde von Arrigo Pola, einem renommierten Gesangslehrer, auf Empfehlung seiner prominenten Förderin aufge-

nommen. Nebenbei – wie sonst! – interessierte sich Pecoraro, der Genießer, für den kulinarischen Schatz Modenas: Der ebenso köstliche wie kostbare Tropfen, der „Balsamico tradizionale“, wurde und wird in Familienbetrieben, den Acetaias, hergestellt und unterscheidet sich vom industriellen Balsamico wie Champagner vom G’spritzten. Um die Produktion ranken sich verschwiegene Familiengeheimnisse, und so sehr er sich auch bemühte, der Voralberger Sänger stand vor verschlossenen Türen.

Bis er eines Tages bei seinem Lehrer zum Essen eingeladen war. Nach einer halben Stunde betrat ein stattlicher Mann mit dunklem Bart das Esszimmer – Luciano Pavarotti setzte sich an den Tisch. Ein wenig später läutete es, und Mirella Freni gesellte sich dazu. Arrigo Pola war – und das hatte Pecoraro bis dahin nicht gewusst – auch der Gesangslehrer dieser beiden. Man freundete sich an, und wer mit Pavarotti und Freni verkehrte, dem standen in Modena alle Türen offen. Im zweiten Anlauf gelang es Pecoraro, die Geheimnisse des Aceto Balsamico an der Quelle kennenzulernen. Als er schließlich Modena

Kontrolliertes Verdunsten begleitet den mehrjährigen Reifeprozess des Balsamico, konzentriert die Aromen und bewirkt die Konsistenz.



Foto: Rene Langer, Michael Pöschl



Die „Urbatterie“ der kostbaren Fässer, mit denen Herwig Pecoraro den Grundstein zu seiner Acetaia legte.

verließ, um sein erstes Engagement am Grazer Opernhaus anzutreten, durfte er zwei kleine Balsamico-Fässchen kaufen. Ein großes Entgegenkommen – das ihn zudem 40.000 Schilling kostete.

„Jetzt ist er durchgedreht!“, hörte er daheim, wo seine Frau Zeitungen ausgelesen hatte, um die Familie durchzubringen. Die Krise entspannte sich, als man den nächsten Modena-Aufenthalt gemeinsam absolvierte. Frau Pecoraro fing Feuer, weitere Essigfässer wurden erworben und erst einmal auf den Dachböden der Verwandtschaft verteilt. Im Vordergrund stand nun die Gesangskarriere.

„Ich habe in Graz, wie es einem jungen Tenor guttut, alles gesungen. Bis zu 120 Vorstellungen im Jahr. Oper, Operette, Musical, vom Tamino bis Don Carlo, den Almaviva ... eine wunderbare Zeit, aber ich spüre, dass es eine Veränderung brauchte, um nicht stehen zu bleiben.“

Waclaw Orlikowsky stellte

den Kontakt mit Eberhard Wächter her, der ihn für kurze Zeit an die Wiener Volksoper holte – „Die wollten mich als Buffo, aber so sah ich mich nicht!“ – und dann an die Staatsoper vermittelte, wo er seither praktisch alle großen Rollen im ernsten Fach gesungen hat. Gastspiele in namhaften Opernhäusern in aller Welt wurden von einem begeisterten Publikum akklamiert ... aber der Betriebsrat Pecoraro wusste zugleich um den Preis, der zu zahlen wäre, wenn er alles auf eine Karte setzen und die ganz große Karriere im Olymp der Tenöre anpeilen würde.

Neunjähriger Balsamico – der einfache Gerichte verzaubern kann.







Viele Jahre – neun oder fünfzehn beim Balsamico aus Wein, sechs beim Apfel-Balsam – dauert es, bis der Padrone der Acetaia stolz seine ausgereiften Köstlichkeiten präsentieren kann.

Es gab da ja auch noch die Fässchen aus Modena – und nebenbei, wie sonst, entstand oberhalb des Hauses der Pecoraros in den Hügeln von Klosterneuburg eine Acetaia, die perfekt das Klima der Dachböden in Modena imitierte. Anfangs importierte man noch den „mosto cotto“ der Trebbianotraube aus Italien. Um schließlich nach ausgedehnten Versuchen Grünen Veltliner vom heimischen Bio-Winzer für den eigenen Balsamico zu verwenden.

„Wir haben das völlig blauäugig begonnen, ohne eine Idee, was da an Arbeit auf uns zukam. Nicht nur in der Acetaia, sondern auch in der Vermarktung, in der Verpackung ... aber ich war wie immer in meinem Leben vom Glück gesegnet. Wir nahmen alle Hürden, und heute sind wir mit unseren 1300 Fässern eine respektable Acetaia traditioneller Art, die international anerkannte Qualität produziert.“

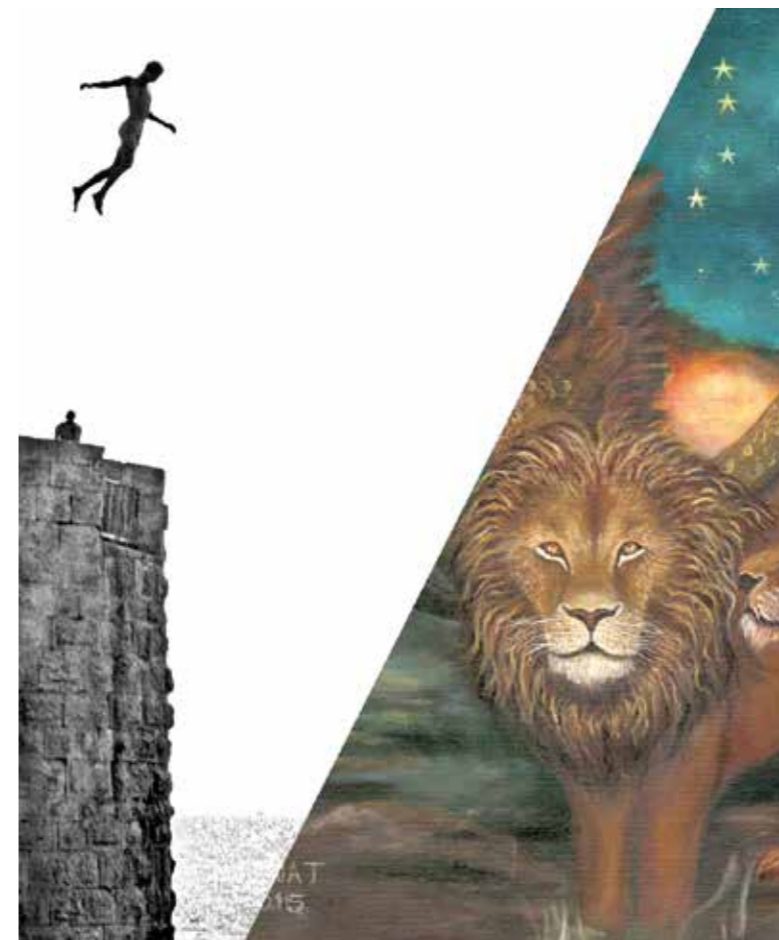
Der frische Traubenmost wird über offenem Feuer auf ein Drittel seines Volumens reduziert. Dieser mosto cotto wird mit Essigbakterien „geimpft“, die nach wie vor aus den ersten Fässchen gewonnen werden, die Herwig Pecoraro aus Modena mitgebracht hatte. Danach durch-

läuft der Balsamico die Jahre des Verdunstens, des Wechsels durch immer kleinere Fässer mit unterschiedlichen Holzsorten, des langsamen Reifens, eben all die Geheimnisse, die aus Essig einen großen kulinarischen Genuss werden lassen. Die Acetaia Pecoraro verkauft – auch online – neunjährigen und fünfzehnjährigen Aceto Balsamico „nach traditioneller Art“, gewinnt Verkostungen in Serie, hat sich einen Stammpplatz bei Liebhabern der feinen Würze erworben, die man nicht im Salat vernichten darf, sondern z.B. tropfenweise im guten Frizzante, auf frischen Erdbeeren oder mit Vanilleeis genießen sollte.

Gefeierter Tenor? Geschätzter Urheber von Gaumenfreuden? Herwig Pecoraro schaut gelassen in die Zukunft: „2020 geht es mit der Oper zu Ende, und das darf es dann auch. Die Acetaia ist gut gefüllt, das reicht für viele Jahre ... gerade heuer haben wir wieder ein Superjahr mit einer tollen Traubenernte. Ob mein Sohn Mario in die Essigproduktion einsteigt, muss er selbst entscheiden. Ich muss jedenfalls nicht der Reichste sein am Friedhof.“

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

Foto: Rene Langer



## GEIST UND MATERIE

Unterschiedlicher könnten sich zwei Menschen kaum ausdrücken als das israelische Künstlerehepaar Rinat Orel und Pierre Poulain – wohlgermt auf den ersten Blick. Rinat, die Malerin, die in Farben schwelgt, die – affin dem Fantastischen Realismus – ihre innere Welt nach außen transferiert und den Betrachter durch traumgleiche Sequenzen führt, und Paul, der in seiner Fotografie u.a. durch den Verzicht von Farbe den Fokus auf den Moment der unverfälschten Realität legt. In der gemeinsamen Ausstellung „Brit“ (hebräisch Verbindung) stehen diese komplementären Ansätze einander (erstmalig in Österreich) gegenüber und harmonieren – auf den zweiten Blick – in Vollendung. Die Exponate verbinden Geist und Materie, sprechen in verschiedenen Sprachen über unveränderliche Werte wie Schönheit und Wahrheit und treten unisono in den Dialog mit dem Unsichtbaren. Zu sehen bis Ende des Jahres im Treffpunkt Philosophie, Münzgrabensstraße 103, 8010 Graz.

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

Foto: Treffpunkt Philosophie / R. Orel, P. Poulain



## GESELLSCHAFTLICHER HÖHEPUNKT IN GRAZ

Es ist diese eine Nacht im Jahr, in der sich der prachtvolle Zuschauerraum der Oper Graz mit der Bühne verbindet und in den vielleicht schönsten Ballsaal der Welt verwandelt. Zahlreiche Räumlichkeiten hinter den Kulissen präsentieren sich dazu als einzigartige, zauberhafte Welten. Wo sonst große Opern, Operetten, Musicals oder Ballettproduktionen das Publikum verzaubern, erobert beim gesellschaftlichen Höhepunkt des Jahres zahlreiche Ballbegeisterte das glanzvollste Parkett der Ballsaison. Hier treffen einander Wirtschaft und Politik, Kultur und Wissenschaft, Medien und Gesellschaft zu Musikgenuss, Tanz und Kulinarik der Extraklasse. Viele außergewöhnliche Highlights erwarten die Gäste bei der 21. Ausgabe der Grazer Opernredoute am 26. Jänner 2019 im prachtvollen Ambiente der Oper Graz.

[www.opernredoute.com](http://www.opernredoute.com)

Foto: Marija Kunitz

# Auf VORFREUDE vorbeischaun!

Noch mehr Grund zur Vorfreude liefern wir auf

FACEBOOK, INSTAGRAM und unter [www.vorfreude.cc](http://www.vorfreude.cc)



*Es ist noch tiefschwarze Nacht, als ich Anfang Juli um fünf Uhr morgens am Flughafen Kilimanjaro in Tansania lande. „Ich gehe auf Safari, ich gehe auf Safari“, singe ich leise vor mich hin und bin voller Vorfreude auf das, was mich in den nächsten Wochen in Afrika erwarten soll.*

*Text: Astrid Steinbrecher-Raitmayr*

# ASANTE SANA, MAMA AFRICA

Foto: Astrid Steinbrecher-Raitmayr; Ehlane Plains Camp

Für diejenigen, die Natur pur zu schätzen wissen: Das Kaskaz Mara Camp befindet sich in der Nähe des Mara-Flusses.

Vor dem Jeep spaziert der König der Tiere vorbei, wohl um seinen Status wissend.

**M**ein Guide Simon erwartet mich bereits und nimmt mir sogleich mein Gepäck ab. Das Erste, was ich von ihm höre, ist: „Jambo, You are my VIP-Guest.“ Wie erfreulich! Schnell noch den Rucksack im Jeep verstauen und schon geht es los. Auf Safari in den Lake-Manyara-Nationalpark in Tansania. Ernest Hemingway hat einst gesagt, dass dies das Schönste sei, was er je in Afrika gesehen hatte. Bereits beim Parkeingang tummeln sich Paviane, Diddemmeerkatzen flitzen flink durch uralte Mahagonibäume. Wir fahren durch einen üppigen Wald, passieren Bäche und Wasserfälle, die sich von Vulkanbergen über Klippen ergießen, den Kontrast dazu bildet die grasbewachsene Schwemmebene. Büffel-, Gnu-, Zebraherden, Flusspferd-schulen und Giraffen kommen ebenfalls zum Vorschein und auch die ersten Elefanten lassen nicht lange auf sich warten. Etwas später steht ein Ausflug ins Masaisidorf Esilalei am Programm: Das Kriegervolk lebt heute noch größtenteils unbehelligt von fremden Einflüssen in seiner traditionellen Weise. Die „Könige der Steppe“ leben vom Verkauf handgemachter Produkte und hüten Ziegen und Kinder. In Esilalei wird gerade an einer Schule gebaut und mit großem Stolz wird das neue Vorzeigeprojekt präsentiert. Die Zeit vergeht jedoch schnell beim Reden und auch beim gemeinsamen Tanz, und so warm die Tage sind, wird es jetzt am späten Nachmittag spürbar kühler und die Nächte sind kalt. Es ist Zeit, sich zu verabschieden, um nach Karatu in die exklusive Plantation Lodge aufzubrechen, wo mich neben einem wohligen Kaminfeuer in meiner Suite auch heißer Tee erwartet, für den ich nach der langen Fahrt im offenen Jeep besonders dankbar bin. Auch am nächsten Morgen heißt es wieder früh aufstehen, aber ich bin ja schließlich nicht

um die halbe Welt geflogen, um die Tage im Bett zu verbringen. Wilde Tiere will ich sehen, die exotische Natur bestaunen und möglichst viel über „Mama Afrika“ lernen. In Seronera in der östlichen Serengeti, der Savannenregion von etwa 30.000 Quadratkilometern, treffe ich Johann Lombard. Er ist nicht nur Marketingchef von Maasai Wanderings und Nasikia Camps, sondern auch langjähriger Ausbilder vieler Safariguide. Und mein Begleiter für die kommenden Tage. „Alles hat einen Wert“, lässt er mich wissen, „das, was wir erwarten, geschieht oft nicht gleich, dafür aber passiert vieles andere.“ Und schon sehe ich sie: die Löwin, die hinter unserem Jeep gemächlich auf uns zutrottet. Vor dem Auto spaziert der König der Tiere vorbei, man sieht ihm an, dass er um seinen Status weiß. Auf unserem Weg ins Ehlane Plains Camp, das im Februar dieses Jahres eröffnet wurde, sehe ich Gazellen, Geier, Adler, Geparde, Hyänen – mehr oder weniger im Vorbeifahren. Die Tented Bush Lodge erreichen wir bei Sonnenuntergang, in der berühmten Golden Hour, wenn alles golden leuchtet.

Das Ehlane Plains Camp erreichen wir bei Sonnenuntergang.







Gleich neben meinem Zelt im Ehlane Plains Camp befindet sich ein „Starbed“ – ein Bett zum Sterneschauen.

Ich schlafe – nomen est omen – in einem Buschzelt, das sich von innen allerdings als höchst luxuriöse und kuschelige Behausung erweist! Daneben, auf einer hölzernen Plattform in etwa drei Meter Höhe, befindet sich mein eigenes Starbed. „Ein Bett im Freien zum Sterneschauen“, informiert mich mein Butler-Host freundlich und stolz. Wenn es nachts nicht so kalt wäre, würde ich das Angebot auch nutzen, so aber begnüge ich mich mit einem atemberaubenden nächtlichen Ausblick auf Venus, Jupiter, Saturn und Mars und schlüpfte dann mit zwei Wärmeflaschen in mein Himmelbett im Zelt. Dass ich bei Dunkelheit nicht alleine herumgehen darf, wird mir vor dem Schlafengehen noch gesagt. Kein Problem, denke ich, denn ich höre schon das Brüllen der Löwen und das Geschrei der Hyänen. Es ist Jagdzeit.

### Dresscode Khaki

Tagelang mache ich nichts anderes als Tiere beobachten. Ich gewöhne mich daran. Auch daran, kaum Wi-Fi zu haben. Weiter geht es über Kogatende ins Kaskaz Mara Camp in die nördliche Serengeti. Auch hier schlafe ich im Luxuszelt. Das Buschcamp befindet sich in der Nähe zum Mara-Fluss, ich sehe große, unberührte Hügellandschaften und eine Vielzahl an Wildtieren wie vorbeiziehende Topis, Zebras, Impalas. Zudem ist diese Region auch das Zuhause der größten verbliebe-

nen Elefanten in der Serengeti. Wer Natur pur zu schätzen weiß, ist hier genau richtig! Als wir an einem der nächsten Tage zu Fuß auf Pirsch gehen, frage ich bei Johann sicherheitshalber nach dem passenden Dresscode: „Khaki, wie die Serengeti selbst“, ist seine Antwort. Ob ich Angst hätte? Nein, ich bin Abenteuerin und fest entschlossen, ihm als Experten zu vertrauen. „Raubkatzen haben ihre Augen nach vorne gerichtet, so wie wir Menschen auch. Die Augen der Beutetiere befinden sich seitlich“, so Johann. Mit diesem Wissen und dem Gedanken, selbst auch wenigstens ein kleines Raubtier zu sein, folge ich ihm also entspannt in die Wildnis. Im Abstand einer Armeslänge, hinter mir Karim, ein weiterer Guide, der uns begleitet. Wir marschieren durch den Wald bis zum Fluss, wo sich unzählige Flusspferde tummeln und Nilkrokodile unter der trüben Wasseroberfläche lauern. Während unserer Pausen lässt Johann mich an seinem immensen Wissen über die Pflanzen- und Tierwelt teilhaben. Bevor ich nach der Serengeti noch nach Selous in den Süden Tansanias auf meine dritte Safari fliege, mache ich Zwischenstation in der Legendary Lodge in Arusha, die inmitten einer riesigen Kaffeepflanzung liegt. Im 50.000 Quadratkilometer großen Wildreservat Selous begegne ich meinem ersten Leoparden. Er liegt gemütlich auf einem Baum und wartet erst einmal ab. Auch seine Beute hat er dort platziert: Ein Wildhund hängt auf einem Ast. Gemeinsam mit meinem Guide Joseph Nenga verbringe ich meine Tage von früh bis spät im Busch. Inklusiv Buschpicknicks, Toilettengängen, Buschfeuern und einzigartig schönen Sonnenuntergängen samt Sundowner-Drinks nach getanem Tagewerk voller Bewunderung für die Land-

Am Lake Manyara. Für Ernest Hemingway das Schönste, das er je in Afrika gesehen hat.



Ein Helikopter bringt mich ins Azura Benguerra Resort im Bazaruto-Archipel.



schaft und seine Bewohner. Auch mein Suaheli wird dank ihm immer besser! Ein Infinity Pool mit Aussicht auf den Fluss, gesäumt von einem Sonnendeck mit gepolsterten Holzliegen, ist der zentrale Punkt des Azura Selous Game Reserve, welches meine feine Bleibe für meine restlichen Safaritage ist. Mein Villa-Zelt liegt idyllisch in die Landschaft eingeschmiegt und nur ein paar Meter vom Ruha-Fluss entfernt. Nachts tummeln sich die Flusspferde vor meiner Terrasse, auf mich wirkt das regelmäßige Gurren der massiven Tiere wie ein Schlaflied.

### Vom Busch zum Meer

Meine Reise führt mich weiter in die Stadt Pemba in Mosambik, von dort geht es mit dem südafrikanischen Piloten Donovan via Helikopter nach Quilalea, einer kleinen Privatinsel für Azura-Gäste, der wie ich die folgenden Tage auf der Insel verbringt und mit mir gemeinsam interessante Wattspaziergänge unternimmt. Die beiden Gastgeber Claudia Pellarini-Joubert und ihr Mann Leon Joubert sind auch weltberühmte Profitaucher und Unterwasserfilmer. Sie bringen mich die Unterwasserwelt von Quilalea näher. Das Schutzgebiet Quirimba-Archipel ist ein Paradies für Meerestiere. Nach meiner Badezeit auf Quilalea fliege ich zurück auf den Kontinent, nach Kapstadt, Südafrika. Dort begrüßen mich Penny Rodenhurst und Keith Barnett, die mit dem Silver Forest Boutique Lodge und Day Spa ein unübertreffliches Hideaway geschaffen haben. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg in die herrlichen Winelands rund um die Metropole, verkosten tagelang vielfach prämierte Weine und lassen



es uns kulinarisch so richtig gut gehen. Chauffiert werden wir stilgerecht vom SA-Classic-Cars-Chef persönlich: In Andrew Heaths Bentley S-Type aus dem Jahr 1956 sitze ich gemütlicher als zuhause am Sofa. Weil Faulsein, Essen und Trinken müde machen, werde ich danach im Spa des Silver Forest von oben bis unten mit entspannenden Massagen, wohltuenden Gesichtsbearbeitungen und – nach dem Busch dringend erforderlicher – Mani- und Pediküre verwöhnt. Danach geht es noch in den holzbeheizten Hot Tub meiner eleganten Forest Suite, Champagnerbegleitung inklusive, über mir Afrikas Sterne, die fast mit den Händen greifbar sind. Nach drei Wochen denke ich langsam wieder an meine Familie und meinen Schreibtisch. Aber noch ist es nicht so weit! Von Kapstadt fliege ich via Johannesburg nach Vilanculos, Mosambik. Wieder erwartet mich der Helikopter direkt am Gate und bringt mich nach Benguerra, eine Insel im Bazaruto-Archipel. Besonders gut gefällt mir, dass das Azura Benguerra Resort unter ökologischen Gesichtspunkten erbaut wurde und komplett aus nachwachsenden Rohstoffen besteht.

Das private Azura Quilalea Resort liegt im Quirimba-Archipel, einem Paradies für Meerestiere.

Sowohl die Serengeti als auch das Wildreservat Selous sind hervorragend für Fotosafaris geeignet.

Mehr oder weniger im Vorbeifahren kann man wilde Tiere bestaunen.



Foto: Aurid Steinhilber-Kaltmeyer; Azura Retreats; Blaskanon Svammathani; Claudia Pellarini



Der Leopard verbringt seine Tage gerne auf Bäumen, wo er auch seine Beute zum Schutz vor anderen Jägern platziert.



Es ist kohlenstoffneutral und fördert sowohl den Umweltschutz als auch soziale Projekte. Das gesamte Resort ist im afrikanischen Stil gestaltet, als Gast wählt man zwischen fünf verschiedenen Villentypen. Getaucht wird auch hier, allerdings am Two Mile Reef, ein Hausriff gibt es nicht. Dafür kann man im seichten Wasser sehr weit ins Meer hinausgehen und mit Krebsen spielen. Ideal auch für Familien mit kleinen Kindern.



Nun, am Ende meiner Reise angelangt, frage ich mich selbst: Was war das Schönste, das ich gesehen habe, was hat mich am meisten beeindruckt? Nachdem ich die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung erlebt habe, werde ich wohl so schnell keinen Zoo mehr besuchen. Wenn ich heute die Augen schließe, sehe ich die unendliche Weite Afrikas, atme tief aus und wie-

der ein und bin ganz bei mir. Ich habe von sehr wertvollen Menschen gelernt, wieder mit allen Sinnen bei der Sache zu sein, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen, zu hören, zu sehen. Einige dieser Menschen sind mir ans Herz gewachsen und ich hoffe, dass unsere Freundschaft sehr lange anhalten wird. Asante sana, Mama Africa (Vielen Dank, Mama Afrika). ◀

Stolz präsentieren mir die Lehrer im Massai-Dorf Esilalei ihre neue Schule.

## TIPPS & WISSENSWERTES

**FLÜGE:** [www.turkishairlines.com](http://www.turkishairlines.com) Internationales Streckennetz, Flüge ab Wien, Salzburg und Graz. Tipp: besonders komfortable Business-Class-Lounge am Flughafen Istanbul.

[www.airexcelonline.com](http://www.airexcelonline.com), [www.coastal.co.tz](http://www.coastal.co.tz), [www.flyairlink.com](http://www.flyairlink.com), [www.flysaa.com](http://www.flysaa.com) Verlässliche Airlines für Flüge in Tansania, Mosambik und Südafrika.

[www.archipelago.co.za](http://www.archipelago.co.za) Spektakuläre Heli-Flüge zwischen Pemba und Quilalea, Vilanculos und Benguerra.

**RESORTS:** [www.maasaiwanderings.com](http://www.maasaiwanderings.com), [www.nasikiacamps.com](http://www.nasikiacamps.com) Buchung von Ehlane Plains Camp, Plantation Lodge, Legendary Lodge, Kaskaz Mara Camp.

[www.azura-retreats.com](http://www.azura-retreats.com) Insel-Geheimtipps: Azura Quilalea und Benguerra in Mosambik. Azura Selous ist perfekt für eine Safari in Tansania.

[www.silverforest.co.za](http://www.silverforest.co.za) Wunderbares Design-Hideaway am Helderberg Mountain, etwa 40 Autominuten von der Waterfront Kapstadts entfernt.

[www.saclassics.com](http://www.saclassics.com) SA-Classics: luxuriöse Oldtimer-Vermietung samt Chauffeur.

**RESTAURANTS UND WEINGÜTER IN DEN „WINELANDS“** (Weingegend rund um Kapstadt): [www.harbourhouse.co.za](http://www.harbourhouse.co.za) Mit ein wenig Glück kann man während des Essens Wale und Robben beobachten.

[www.beauconstantia.com](http://www.beauconstantia.com) Grandiose Aussicht vom Constantia Nek über die False Bay.

[www.uvamira.com](http://www.uvamira.com) Uva Mira bedeutet übersetzt „wundervolle Trauben“. Wunderschön im „Golden Triangle“ gelegen.

[www.delairco.za](http://www.delairco.za) Das Delaire Graff Estate muss man einfach gesehen haben, auch wegen seiner Kunstausstellungen.

[www.vergelegen.co.za](http://www.vergelegen.co.za) Historisch: Das Weingut Vergelegen wurde am 1. Februar 1700 gegründet.

[www.kleinezalze.co.za](http://www.kleinezalze.co.za) Im Terroir-Restaurant bucht man für das Mittagessen und bleibt am besten bis zum Dinner.

Fotos: Azura Retreats; Astrid Stahlbrecher-Rathmayr

# VORFREUDE-Gewinnspiel

Mit fidelio die Vielfalt der **Klassikwelt** entdecken und Musikgenuss erleben!



Gewinnen Sie ein **fidelio-Jahresabo** und streamen Sie die schönsten **Opern, Konzerte, Ballette und Dokumentationen** in bester Bild- und Tonqualität – ob unterwegs auf mobilen Geräten oder zuhause auf Ihrem TV.

Einfach einen Brief an **VORFREUDE**, Theodor-Körner-Straße 120a, 8010 Graz, ein Fax an **0316/834020-10** oder ein E-Mail mit dem Betreff „fidelio“ an [vorfreude@vorfreude.cc](mailto:vorfreude@vorfreude.cc) senden oder auf unserer Facebook-Seite [www.facebook.com/VorfreudeMagazin](http://www.facebook.com/VorfreudeMagazin) posten, worauf Sie sich in diesem Herbst/Winter am meisten freuen, und schon sind Sie bei der Verlosung unseres tollen Preises dabei. Bitte teilen Sie uns Namen, Adresse und E-Mail-Adresse mit!

Dieser Preis wird unter allen Einsendungen und Kommentierenden verlost. Teilnahmeschluss: 28.12.2018. Alle Leser und User sind teilnahmeberechtigt. Die Gewinner werden schriftlich verständigt, eine Barablöse oder Umtausch ist nicht möglich. Die uns mitgeteilten Adressen werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Foto: fidelio



*Im Orient, wo Wasser eine rare Kostbarkeit war, wurde es ganz besonders geschätzt. Dort hat sich die jahrtausendealte Hamam-Kultur entwickelt: Mit warmem Dampf, duftender Seife und viel Schaum würden Körper, Geist und Seele reingewaschen, heißt es. Ein Ritual, das heute auch in unseren Breiten immer mehr Anhänger findet.*

Text: Claudia Piller-Kornherr



Foto: Hotel Hochschobier; iStock.com/lanouchka, ZeynepOzy

# BADEN WIE IN 1001 NACHT

Nach dem Ritual im hauseigenen Hochschobier-Hamam lässt es sich im „Sultansgemach“ herrlich entspannen.

**D**eine Stadt ist erst eine vollkommene Stadt, wenn es in ihr ein Bad gibt“, lässt der Erzähler im orientalischen Märchen von Abu Kir und Abu Sir den Abu Sir zum König sagen, um ihn davon zu überzeugen, in der fremden Stadt ein traditionelles Bad – einen Hamam – zu erbauen. Und der Dichter Homer beschreibt 700 v. Chr. in seiner „Odyssee“, wie Telemachos, der Sohn des Odysseus, auf der Suche nach seinem Vater am Hof von Nestor in den Genuss eines duftenden Bades kommt.

*Doch den Telemachos badet indes Polykaste, die Schöne,*

*Als die jüngste Tochter des Nestor, Sohnes des Neleus.*

*Als sie ihn nun gebadet und eingerieben mit Salböl,*

*Warf sie ihm um einen schönen Mantel und Leibrock,*

*Und aus der Wanne stieg er darauf, den Unsterblichen ähnlich.*

Förmlich riecht man Patchouli und Rosenöl in Homers Zeilen und freut sich mit Telemachos, wenn er wie neugeboren dem Bade entsteigt. Die aufmerksame Zuwendung, das kostbare Öl und die frischen Gewänder lassen keinen Zweifel daran, welch hohen Stellenwert das Baderitual als Ausdruck der Gastfreundschaft hatte.

## Baden wie vor tausend Jahren

Das Wort Hamam leitet sich aus dem Arabischen her und bedeutet so viel wie erhitzen oder heiß werden lassen. In Bädern

spielte sich im arabisch-islamischen Mittelalter ein Großteil des öffentlichen und privaten Lebens ab – natürlich streng getrennt nach Männlein und Weiblein. In den Hamam ging man, wenn man von der Reise kam oder wenn man von Krankheit wieder genesen war. Im Hamam feierte der Bräutigam mit seinen Freunden und die Braut mit ihren Freundinnen und den Frauen der beiden Familien die Hochzeit. Der Hamam war Treffpunkt, um Neuigkeiten auszutauschen und Geschäfte abzuwickeln. Mütter sollen dort Ausschau nach hübschen Bräuten für ihre Söhne gehalten haben – ähnlich verhielt es sich wohl bei den Männern. Aufgrund des strengen Reinlichkeitsgebots im Islam wurden Hamams häufig als Nebengebäude an Moscheen angebaut, wo um sie herum ganze Stadtviertel entstanden. Aufgrund der Beliebtheit solcher Bäder wurden später auch private Bäder in Palästen oder großen Privathäusern errichtet.

Hamam in Istanbul: In der Bosphorustropole gilt das türkische Bad auch heute noch als beliebter Treffpunkt.

Utensilien der traditionellen orientalischen Waschkultur: Pestemal (Wickeltuch) und Kupferschale (Tas).







Prachtvoller Badetempel: Der historische Ali Gholi Agha Hamam in Esfahan, Iran.

Das Ritual beim Besuch eines Hamams hat sich seit den Anfängen kaum verändert. Bekleidet mit einem Pestemal, einem traditionellen Handtuch, und ausgerüstet mit einer türkischen Naturseife aus Olivenöl und einer Messingschale, der Tas, geht es unter die Dusche, um den Alltagsstaub von der Haut zu spülen. Danach folgt eine Ruhepause auf einem warmen Bauchstein. Im Hararet, dem Dampfzimmer, legt sich der Badegast auf einen Waschtisch aus Marmor. Umsorgt vom Telak, dem Hamam-Meister oder der Hamam-Meisterin, gibt man sich nun ganz dem Geschehen hin und wird aus der Tas abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser begossen. Mit dem Kесе – einem Waschlappen aus Wildseide – rubbelt der Telak die Haut, bis man buchstäblich in einer duftenden Wolke aus Seifenschaum verschwindet. Das „Aufblasen“ des Seifenschaums gilt übrigens als hohe Kunst. Nach dem Ganzkörper-Peeling fühlt sich die Haut glatt und geschmeidig an. Den Abschluss bildet meist eine mitunter anstrengende, aber wohltuende Hamam-Massage. Nach dem schweißtreibenden Ritual schmeckt ein Glas Cay, der traditionelle schwarze Tee, oder Ayran, ein salziges Joghurtgetränk, zum Ausgleichen des Flüssigkeitsverlustes.

### Der erste Hamam der Alpen

Hamams findet man vor allem in der arabischen Welt, im iranischen Kulturraum, in der Türkei und in den ehemali-



gen Gebieten des Osmanischen Reichs, wo das rituelle Bad ein wichtiger Bestandteil der Körperkultur ist. Wer keine lange Reise antreten mag, kommt auch in unseren Breiten in den Genuss eines Hamambesuchs – etwa im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe. Vor genau 20 Jahren eröffnete das Ehepaar Karin Leeb und Martin Klein, Geschäftsführer des Vier-Sterne-Superior-Hauses, das erste Hamam der Alpen – und ihren Gästen Einblick in eine andere Kultur. Denn beim Opening des Hochschober-Hamams im Jahr 1998 war die Hamam-Kultur in Österreich noch weitgehend unbekannt. Die Inspiration zum Bau des orientali-

Mit dem „Kесе“, einem Waschlappen aus Wildseide, wird der Badegast in einen luftigen Mantel aus Schaum gehüllt.



Die Waschbecken haben zwei Wasserhähne – für warmes und kaltes Wasser, mit dem der Telak den Badegast abwechselnd begießt.

schen Bades hatten sich die Hoteliers bei einer Familienreise nach Istanbul geholt. Ebenso begeistert wie vom Lebensgefühl der lebendigen Bosphorusmetropole und ihren gastfreundlichen Menschen war die Familie vom erstmaligen Besuch eines Hamams. Ritual, Ambiente, Geräusche und Düfte faszinierten die österreichischen Badegäste und schnell war der Funke übersprungen. In den Leeb's keimte die Idee, in der manchmal rauen Bergwelt eine ebenso angenehme Insel der Wärme und Entspannung zu schaffen.

Man knüpfte Kontakte zu einem Architekten-Ehepaar aus Istanbul, das darauf spezialisiert war, alte Hamam-Anlagen zu revitalisieren. Gemeinsam mit den Architekten studierten und besuchten die Leeb's zahlreiche Hamams in der Türkei, in Jordanien und Syrien. Aus vielen Vorschlägen, Änderungen und technischen Tüfteleien entstand schließlich der Plan für

Stärkung danach: Bei heißem Cay, getrockneten Früchten und sanfter Musik klingt der Hamam-Besuch harmonisch aus.



Fotos: iStock.com/master2, yigitleroguzdemir, Naitanic, Hotel Hochschober

den Hochschober-Hamam. Die gesamten Installationen – Wasserhähne, Brausen, Schläuche und Duschköpfe – wurden nach Originalvorlagen handgefertigt.

### Herrn Özdemirs Gespür fürs Bad

Über Geschichte und Gegenwart der Hamam-Kultur weiß Mahir Özdemir viel zu erzählen. Der Hamam-Meister lebt seit fast 50 Jahren in Berlin. Im Hochschober ist er regelmäßig zu Gast. Seit vielen Jahren trägt er als Berater dazu bei, die Badekultur lebendig und authentisch zu halten. Zudem schult er jene Mitarbeiter, die Hamam-Waschungen durchführen. Mahir Özdemir's eigene Ausbildung zum Telak – zum Hamam-Meister – hat fünf Jahre gedauert. Absolviert hat er sie bei zwei bekannten Hamam-Meistern in der Türkei. „Drei Jahre, eher länger, braucht es, bis jemand die Kunst des Hamam-Rituals gut beherrscht“, sagt Özdemir. Denn es komme nicht nur auf die vollendete Ausführung an. Achtsamkeit, Wachsamkeit und der Blick müssten geschult sein. „Ein Hamam-Meister spricht nicht viel, er muss sehen und spüren, was dem Menschen, der sich von ihm behandeln lässt, guttut.“

Welche Rolle spielen Hamams heute in der Türkei und in anderen orientalischen Ländern? Für die Bewohner, erzählt Mahir Özdemir, hat sich die Bedeutung etwas verändert. „Für die Reinigung hat jeder sein Badezimmer zuhause, zum Reden kann man auch ins Café gehen. Heute besuchen Menschen vor wichtigen Ereignissen den Hamam, vor ihrer Hochzeit zum Beispiel, um sich zu reinigen. In den Hamam geht man auch, wenn man Sorgen oder gar Sünden abwaschen will. 40 Wassergüsse braucht es zu diesem Zweck.“ Um den Badegenuss im Hamam auch in aller Ruhe auszukosten, rät Mahir Özdemir: „Nehmen Sie sich Zeit – mindestens zwei, drei Stunden!“



### Die besten Hamams in Österreich:

Hotel Hochschober, Kärnten  
[www.hochschober.com](http://www.hochschober.com)  
 Therme Geinberg, Oberösterreich  
[www.therme-geinberg.at](http://www.therme-geinberg.at)  
 Hamam Baden, Baden bei Wien  
[www.hamam-baden.at](http://www.hamam-baden.at)  
 Mon Corps, the Secret Place, Wien  
[www.mon-corps.at](http://www.mon-corps.at)  
 Aux Gazelles, Wien  
[www.auxgazelles.at](http://www.auxgazelles.at)



# IM HIER UND JETZT



*Ein neuer Yoga-Trend setzt auf Reduktion und Einfachheit. Achtsamkeit und die Besinnung auf das Wesentliche sind das zentrale Element – von Retreats in den Alpen über Yin-Yoga bis hin zu Yogastunden mit Ziegen.*

Text: Sandra Wobražek



**Innere Einkehr und Entspannung werden in den Yoga Retreats von Heike Schillinger vermittelt.**

**A**nspannung“, „Integration“ oder „Vereinigung“ – all das bedeutet der Sanskrit-Begriff „Yoga“. Längst ist die altindische Praktik, eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie, in Österreich angekommen. Kaum ein Fitnessstudio, das ohne Yogastunden auskommt, kaum eine Methode, die nicht angeboten wird – von Bikram-Yoga, das man in Räumen praktiziert, die zwischen 35 und 40 Grad erhitzt sind, bis hin zu Aerial-Yoga, bei dem man mit einem elastischen Trapeztuch von der Decke hängt.

#### Ruhe in den Bergen

Doch seit Kurzem macht sich ein neuer Yoga-Trend bemerkbar, der mit dem Fitnessgedanken der letzten Jahre nichts mehr gemein hat – jener der Entschleunigung, der inneren Einkehr und der Meditation. Diese werden nicht mehr nur in Studios, sondern verstärkt auf Retreats (englisch für Rückzug) in Österreich und den Nachbarländern praktiziert.

Ruhe und Achtsamkeit sind dabei gefragt, wie Heike Schillinger weiß. Sie ist Yogalehrerin und leitet zahlreiche Retreats. So auch inmitten der prächtigen Kulissen der Südtiroler Alpen, in Schenna bei Meran. Drei Mal jährlich veranstaltet sie im Spa-Hotel Hohenwart Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, die vor allem aus Österreich und Deutschland anreisen. Umgeben von der Stille der Natur und der Schönheit der Berge, soll man den hektischen Alltag hinter sich lassen. Einer der Kurse findet am 1380 Meter hoch gelegenen Gasthof Gsteier statt. Eingerichtet wie in den 1960er-Jahren mit schlichten Zimmern und einer urigen Stube, werden inmitten der Almwiesen Yogastunden und geführte Achtsamkeitsme-

Foto: R&R



ditionationen abgehalten, während nebenan Schafe weiden und Adler über den Felspitzen kreisen. Das Ziel: zu vermitteln, dass man nicht viel braucht, um Glück zu empfinden, und wieder lernt, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

#### Kraftorte fernab der Heimat

Die Teilnehmer stammen aus allen Altersklassen und sozialen Schichten, wie Heike Schillinger sagt. Sie erzählt, dass ihre Teilnehmer oft gestresst zu einem Retreat ankommen, mit den Gedanken noch im Alltag verhaftet. „Doch kaum, dass sie in dieser Kulisse abseits der Heimat sind, tritt Entspannung ein. Es ist ein Kraftort“, so die Yogalehrerin, die ein Studio am Starnberger See hat. „Gerade in den hektischen Zeiten, in denen wir leben, sind leistungsorientierte Stunden nicht mehr so sehr gefragt. Immer mehr Menschen wollen sich in erster Linie etwas Gutes tun und zur Ruhe kommen. In den Bergen kommt diese innere Einkehr ganz von alleine.“

Diesen Trend erkennt auch Jeanette Fuchs aus Salzburg. In ihrem Reiseblog [www.follow-your-trolley.com](http://www.follow-your-trolley.com) berichtet die Yogalehrerin über neueste Trends in Sachen Reisen und Yoga. Sie unterrichtet in Salzburg ebenso wie in den Bergen oder am Meer und erkennt ein verstärktes Interesse der Schüler an Regeneration. „Das ist neben den Retreats ein Trend, dass man nicht mehr nur auf sportliche Kraft setzt, sondern vor allem die Batterien wieder aufladen möchte. Yin-Yoga etwa bietet diese regenerative und meditative Entspannung.“ Dabei werden ruhige Asanas (Yoga-Positionen) praktiziert, die über einen längeren Zeitraum gehalten werden und eine Dehnung in tiefen Körperschichten bewirken sollen.

**Jeanette Fuchs unterrichtet unter anderem Yin-Yoga. Stille und innerer Frieden sind bei den Übungen das Ziel.**



**Yoga mit Ziegen**

Entspannung der ganz besonderen Art bietet ein Yoga-Stil, der seit letztem Jahr auch in Österreich immer mehr Fans findet. Dabei praktiziert man die Übungen mit durchaus ungewöhnlichen Partnern: Beim Ziegen-Yoga, das derzeit von drei österreichischen Lehrerinnen angeboten wird, trainieren die Schülerinnen und Schüler auf einer Weide – inmitten einer Ziegenherde. Die Macherinnen setzen dabei auf die beruhigende Kraft der Tiere: Durch den Kontakt mit den Vierbeinern soll man sich entspannen, den Kopf freikommen. Christina Goritschnig aus Drobollach am Faaker See ist auch zertifizierte Trainerin der österreichischen Ge-

sellschaft für tiergestützte Therapie und besitzt acht der aufgeweckten Hornträger. Alice, Sissy und Lenni klettern in einer Yogaeinheit schon einmal auf den Rücken der Teilnehmer herum oder machen es sich auf der Yogamatte bequem. „Genau das“ sagt Christina Goritschnig, „macht auch den Reiz aus: dass man inmitten der Tiere an der frischen Luft ist. Ziegen sind neugierige Tier und dadurch ist keine Stunde wie die andere. Wir haben die meisten unserer Tiere von klein auf, sie sind es gewohnt, Kontakt mit Menschen zu haben, und sehr zutraulich. Schon alleine der Kontakt mit ihnen, das Streicheln hilft, dass man zur Ruhe kommt und sich entspannt. Es ist pure Lebensfreude.“ ◀

Wer sich für Ziegen-Yoga entscheidet, darf keine Berührungsängste haben.



Foto: Christina Goritschnig

Foto: Bernhard Bergmann



Wellness- & Ayurvedahotel PAIERL\*\*\*\*S – Bad Waltersdorf

**GRÖSSTES AYURVEDA-RESORT ÖSTERREICHS**

Das auf Ayurveda spezialisierte Wellness- & Ayurvedahotel PAIERL\*\*\*\*S punktet mit steirischem Thermengenuss, asiatischem Flair und authentischen Ayurveda-Behandlungen. Experten aus Südindien sorgen ganzjährig bei Einzelbehandlungen und Kuren für Wohlbefinden, die hauseigene Thermal- & Saunawelt sowie angenehme Ruhebereiche laden zusätzlich zum Entspannen ein. Das täglich gebotene Aktiv- und Freizeitprogramm sorgt für Abwechslung, die Gäste gemäß dem Motto „Styria meets Asia & Ayurveda“ auch in der erstklassigen Kulinarik wiederfinden. 2018 feiert das Hotel sein 30-jähriges Bestehen und lockt zusätzlich mit besonderen Jubiläumsangeboten – seit Jahrzehnten schätzen Gäste das sofort spürbare Wohlbefinden in der unverwechselbaren Wellnessdestination im Thermenland. Durch das breite Spektrum an Leistungen, Behandlungen und Aktivitäten können Besucher ihren Wellnessurlaub ganz ihren individuellen Bedürfnissen und Wünschen anpassen. Das Team des größten Ayurveda-Resorts Österreichs arbeitet jeden Tag daran, den Aufenthalt der Gäste zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen.

Wellness- & Ayurvedahotel PAIERL\*\*\*\*S

Wagerberg 120, 8271 Bad Waltersdorf, Tel.: +43 3333/2801, paierl@paierl.at, www.paierl.at

WERBUNG

**RUHE UND ERHOLUNG**

**YOGA IN DEN BERGEN** Der nächste Yoga Retreat im Hotel Hohenwart mit Heike Schillinger findet von 22. bis 25. November 2018 statt. Passend zum Jahresende bieten die Yoga-Tage den idealen Rückzugsort, das Jahr ausklingen zu lassen.

[www.hohenwart.com/aktiv-genuss/aktiv](http://www.hohenwart.com/aktiv-genuss/aktiv)  
[www.heike-schillinger.de](http://www.heike-schillinger.de)

**YIN YOGA** Jeanette Fuchs unterrichtet in Salzburg, aber auch in weltweiten Retreats Yoga-Stile, wie zum Beispiel Yin-Yang-Yoga.

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

**ZIEGEN-YOGA** An drei Standorten in Niederösterreich, Oberösterreich und Kärnten werden regelmäßig Einheiten mit Ziegen angeboten.

[ziegen.yoga](http://ziegen.yoga)

**FERIEN<sup>®</sup>**  
**MESSE WIEN**

*Da will ich hin!*

**10.–13. JÄNNER 2019**  
**MESSE WIEN**  
[www.ferien-messe.at](http://www.ferien-messe.at)





# KLEIN UND KURIOS

Fotos: Cowboy Museum; Jiro Shimizu

**Wild Wild West.**  
Viele Objekte  
stammen von  
amerikanischen  
Samlern.

**Oben: Echte  
Originale.**  
Im Cowboy  
Museum gibt  
es rund 5000  
Exponate.



*Von falschen Picassos über Ringe für Dreierbeziehungen  
bis hin zu einem originalen Sheriff-Büro – in ganz Österreich  
entführen ungewöhnliche Museen in faszinierende Welten.*

*Text: Sandra Wobrazek*

**D**er Wilde Westen liegt am Rande der oberösterreichischen Landeshauptstadt Linz in der Traundorfer Straße 266. Hier, im Fatsy Cowboy Museum, findet sich alles, was mit den USA, mit Cowboys, Indianern und Lebenswelten aus längst vergangenen Zeiten zu tun hat. Die Räume sind vollgestopft mit den verschiedensten Exponaten – von Bekleidung über Waffen bis hin zu Bildern und Alltagsgegenständen. So gibt es neben der originalen Backpulverdose von „Ma“ Dalton aus dem Dalton-Privatmuseum in Anadarko (Oklahoma) auch ein originalgetreu eingerichtetes Sheriff-Büro sowie eine schier unendliche Bandbreite an Cowboystiefeln und echtem Indianerschmuck zu bestaunen.

Mehr als 5000 Exponate hat der 2016 verstorbene Museumsgründer Hans Jörg „Fatsy“ Ratzenböck in den vergangenen Jahrzehnten zusammengetragen. Die Gründe für seine Liebe sind in seiner Kindheit zu finden: Hans Jörg Ratzenböck wuchs nach dem Krieg in der amerikanischen Besatzungszone auf, dadurch entstand ein besonderes Naheverhältnis zu den Amerikanern, deren Musik, Kunst und Kultur. Nach vielen Jahren in der Unterhaltungsbranche als Discjockey, Conférencier und Entertainer entwickelte er ein besonderes Interesse für die Geschichte Amerikas. Insbesondere das Leben der „real Cowboys and Indians“ fernab des Hollywood-Klischees erweckte seine Aufmerksamkeit und der Wildwest-Fan lebte auch privat seinen Traum als „letzter Cowboy von Österreich“. Ilse Ratzenböck, die das Museum nach dem Tod ihres Mannes weiterführt: „Unse-

re Einrichtung verfolgt als Ziel die geschichtliche Informationsvermittlung und Aufklärung. Sie ist ein Ort des Meinungs- und Wissensaustausches. Den Besuchern werden zahlreiche Möglichkeiten zum aktiven Mitmachen geboten – vom traditionellen Cowboyspiel bis zur Arbeit mit dem Pferdlasso.“



## **Skurriles aus der Welt des Unsinn**

Das Cowboy Museum ist nicht das einzige seiner Art, in ganz Österreich gibt es abseits der großen Häuser zahlreiche kleine Einrichtungen, die die Besucher in fremde Welten entführen, ihnen Skurriles und Lustiges ebenso näherbringen wie spannende Inhalte der Geschichte oder Themen aus Kunst, Kultur und Gesellschaft. Meist sind es Privatleute, die sich mit ihrem Museum einen oft lang gehegten Herzenswunsch erfüllen und dabei keine Kosten und Mühen scheuen, um ihren Traum von einem Museum verwirklichen zu können.

**Ring für Dreierbeziehungen.**  
Dieses Objekt von Fritz Gall im Nonseum wurde erfunden, damit „keine(r) zu kurz kommt“.



**Nordic Sitting.**  
„Geriatrischer Pistenzauber“ soll mit dieser Erfindung möglich sein.  
Motto: „Mit Stockeinsatz und Sitzvermögen zum späten Ruhm.“



**Einzigartig.**  
Das Pilzmuseum in Winklern bei Treffen zeigt über 160 Arten an Pilzen im Querschnitt durch die Jahreszeiten.



So wie etwa das Kärntner Pilzmuseum in Treffen, in dem mehr als 160 handgemachte Pilze gezeigt werden, das Rolls Royce Museum in Vorarlberg, in dem die Träume zahlreicher Automobil-Liebhaber wahr werden, oder das Wintersportmuseum im steirischen Mürzzuschlag, das sich mit der liebsten Sportart der Österreicher befasst und aktuell über 20.000 Exponate ausstellt.



unbrauchbare Erfindungen – der neueste Prototyp mit den restlichen 0,5 Prozent steckt noch im Kopf, auch wenn er noch etwas herumschwächelt“ – präsentiert, die „sorgsam vom Nützlichkeitsdenken des Alltags losgelöst“ wurden.

**Von Voyeurbrillen und Knopflöchern**

So gibt es im Nonseum zahlreiche Weltverbesserungsvorschläge wie die Voyeurbrille mit der aufregenden Schlüssellochoptik und den ausrollbaren Zebrastrifen zu bestaunen. „Zudem bieten wir“, erwähnt Friedrich Gall, „unseren Gästen herzlich engagierte Führungen,



Fotos: Betty Gall, Pilzmuseum; Fälschermuseum; Rolls Royce Museum; Wintersportmuseum

versierte Halb- und Ganztagesprogramme und für das absolute Wellness-Gefühl erfrischendes Lachyoga.“ Prunkstück des Nonseums ist übrigens die weltweit einzigartige Sammlung historischer Knopflöcher, wobei das vollständig erhaltene Feldherrn-Knopflochalbom vom Waffenrock Napoleons, den dieser in den Schlachten von Austerlitz, Jena, Wagram und Leipzig trug, besonders hervorzuheben sei, so der Direktor für „Höhere Praktische Nonsensologie“. Das wertvollste Knopflochexemplar in der durchaus umfassenden Sammlung seines Hauses? Das sei ganz eindeutig das dritte Knopfloch von oben, das deutliche Deformati-

**Handarbeit.**  
Sämtliche Exponate des Museums wurden von Gründer und Künstler Karl-Heinz Zindler von Hand gefertigt.

**Kunstsinnige Nachbarschaft.**  
Das Fälschermuseum liegt gegenüber dem weltberühmten Hundertwasserhaus.

**Hohe Kunst.**  
Im Wiener Fälschermuseum hängen rund 80 täuschend echte Fälschungen aus der Kunstwelt.

**Lange Geschichte.**  
Seit 1947 wird im Mürzzuschlager Wintersportmuseum die gesamte Palette des Wintersports anhand Tausender Objekte gezeigt.



onsspuren aufweise und Napoleons Gewohnheit, die rechte Hand ständig unter die Rockleiste zu stecken, erstmals haptisch belege.

**Die Kunst der Täuschung**

Der Kontakt zu einem Fälscher legte den Grundstock für ein weiteres nicht ganz alltägliches Museum, das in Wien seine Heimat hat – das 2005 gegründete Fälschermuseum. Der im Jahr 2017 verstorbene deutsche Maler und Kunstfälscher Edgar Mrugalla wurde im Oktober 1987 enttarnt und zu zwei Jahren Haft auf Bewährung verurteilt. Auf 167 Seiten gab er der Kriminalpolizei zu Protokoll, wie er rund 2500 Gemälde und Grafiken mit einem Marktwert von 20 Millionen Euro fälschte, die Arbeiten von rund 20 Händlern in den Markt geschleust wurden und sogar in Museen landeten, präsentiert als „Meisterwerke“. „Als Edgar anfing, diese und noch mehr Geschichten aus seinem Leben zu erzählen,“ erinnert sich Museumsgründerin und Direktorin Diane Grobe, „kamen wir aus dem Staunen nicht mehr hinaus und der Gedanke, ein Fälschermuseum zu eröffnen, wurde geboren. Da wir in Wien leben und die Stadt eine Fülle kurioser Museen bietet, fanden wir den Standort passend.“ Inzwischen beläuft sich die Sammlung auf über 80 Objekte, nicht alle werden ausgestellt,

viele werden inzwischen auch an andere „Fake-Ausstellungen“ verliehen. Die aktuell wertvollsten Exponate: die gefälschten Hitler-Tagebuch-Seiten des Deutschen Konrad Kujau sowie die Fälschungen von Eric Hebborn. Von dem laut Diane Grobe hochbegabten Fälscher finden man nach wie vor kaum zuschreibbare Fälschungen am Markt – die meisten seiner „Werke“, so die Vermutung der Expertin, sind nämlich noch immer als Originale unterwegs.

Durch und durch echte Originale sind hingegen die Exponate im Linzer Cowboy Museum. Sie sind hauptsächlich Sammlerstücke aus den USA, die unter anderem die historische Gesellschaft „Westerners International“ für die Betreiber besorg-



ten. Dabei wird auch mit Geschenken aus dem fernen „Austria“ nicht geizigt: Als Präsente gab es im Austausch unter anderem schon Lederhosen, Dirndl und – echte Gamsbärte aus den Alpen.

- [www.cowboymuseum.at](http://www.cowboymuseum.at)
- [www.nonseum.at](http://www.nonseum.at)
- [www.faelschermuseum.com](http://www.faelschermuseum.com)
- [www.pilzmuseum.at](http://www.pilzmuseum.at)
- [www.rolls-royce-museum.at](http://www.rolls-royce-museum.at)
- [www.wintersportmuseum.com](http://www.wintersportmuseum.com)

**Edle Gefährte.**  
Das Rolls Royce Museum in Dornbirn beherbergt rund 100 der luxuriösen Fahrzeuge und ist in einem ehemaligen Spinnereigebäude untergebracht.

**Vielfalt.**  
Die Museumsbetreiber des Mürzzuschlager Wintersportmuseums gehen von aktuell 20.000 verschiedenen Objekten aus.







## WIR SIND SUPER – ZUM QUADRAT

Was haben wir der Welt nicht alles gegeben, wir Österreicherinnen und vor allem wir Österreicher? Na? Ja eben: den Radezkymarsch, das Salzburger Nockerl, den Grünen Veltliner, die Psychoanalyse, den Austromarxismus und Red Bull. Weiters: Kaiserschmarren, LD-Verfahren, Kaplan turbine, Rhesusfaktor, Steyrtraktor, Schrödingers Katz, den Hel denplatz, Schiffsschraube und Zweigeltraube. Und was ist der Dank? Null! Das behaupten zumindest Erwin Steinhauer und Fritz Schindlacker, zwei international anerkannte Austrologen. Sie analysieren fachkundig unsere alpinen Psychen und Psy cher- In und erklären uns unsere liebsten Nachbarn. Unerschrocken durchwandern sie die Seelenlandschaften der österreichischen Bundesländer. Und entdecken dabei euphorische Gipfelstür merinnen und charmante Melancholiker, die auf die Kraft des „Negativen Denkens“ vertrauen. „Wir sind super!“ – eine furchtlose österreichische Selbstanalyse in Neuauflage. ◀

Foto: Ueberreuter Verlag

## PISTENKILOMETER OHNE ENDE

Vom ersten Schnee bis weit ins Frühjahr hinein locken die Dolomiten mit sonnigem Skivergnügen der Superlative. 1200 Pistenki lo meter zwischen Innichen und Ortler, zwischen Kronplatz und Mar molata wollen erobert werden – darunter zahlreiche Weltcup-Pisten wie die Sasslong von Gröden, der legendäre Riesentorlaufhang von Alta Badia oder die Olympiapisten auf der Tofana bei Cortina d’Ampezzo. Oder die legendäre Sellaronda, ein Tagesausflug auf der Piste rund um das Herzstück der Dolomiten, und keine einzige Abfahrt wiederholt sich! Der Schlüssel zum Skiparadies heißt Do lomiti Superski, der Skipass, der die gesamte Region erschließt. 450 Lifte, 30 Snowparks, und wer es lieber gemütlich hat, erfreut sich an der einmaligen Kulisse und den Naturschönheiten, die auf „zwoa Brettln und g’führigem Schnee“ erobert werden können. Die Preise sind vielseitig gestaffelt, erstrecken sich von 49 Euro für den Ta gespass in der Vorsaison bis zum Saisonskipass um 810 Euro, wenn man noch vor Weihnachten kauft. Allora ... avanti, tifosi! ◀



Foto: Halmut Müller

## Mit Hanf zu Medaillen SPORTLER SETZEN AUF DAS HANFGETRÄNK 2B HEMP!

Bei der Präsentation der neuen 2B-Testimonials Tamara Tippler und Step hanie Venier stellte der österreichische Arzt Dr Armin Breinl auch das neue Hanfgetränk 2B HEMP vor. Dieses fügt sich harmonisch in die Reihe der beiden erfolgreichen 2B Drinks 2B ACTIVE und 2B RELAXED ein. Die Vergangenheit hat gezeigt, dass immer mehr Sportler auf die 2B[to be] Mul tifruchtgetränke setzen. Das neue 2B HEMP mit Hanf unterstützt die Rege neration sowie den Stressabbau und eignet sich somit vorzüglich für Sportler und Sportbegeisterte. Hanf ist eine der ältesten Heil- und Kulturpflanzen, über 1000 Wirkstoffe wurden in der Hanfpflanze nachgewiesen. Anders als in herkömmlichen Getränken mit Hanfgeschmack ist in 2B HEMP echtes Hanfpulver in hochprozentigem Fruchtsaft gelöst. Ingwer und Spirulina verleihen zusätzlich den unverwechselbaren Geschmack. Erhältlich ist 2B HEMP bei „Gewusst Wie“, in Apotheken, Trafiken und Hanfshops. In der Steiermark sind bereits die ersten Hanfautomaten mit 2B HEMP gefüllt. ■ [www.2B.at](http://www.2B.at)

Foto: 2B/Werner Krug

WERBUNG



## KUNST, DIE SICH GEWASCHEN HAT

Der serbische Künstler Milan Mladenovic verwendet in seiner jüngsten Ar beit einen ungewöhnlichen Werkstoff: Etiketten von Wasch- und Reinigungs mittelprodukten. Zuletzt kamen fast 350.000 Stück davon in zwei Rauminstal lationen zum Einsatz. Die beiden Objekte, ein komplettes Zimmer sowie ein Stiegenaufgang, befinden sich in der RAUMSTATION (Schikanedergasse 2) sowie in der Galerie Georg Kargl (Schleifmühlgasse 5) in Wien. „Die Arbeit ist eine Metapher für Naturgesetze, da alles, daher auch Kunst und Tech nologie, Teil der Natur ist“, so der 38-Jährige, der bei Brigitte Kowanz an der Universität für angewandte Kunst „Transmediale Kunst“ studierte. „Die Etikette wird in einen neuen Zusammenhang gestellt und weitergedacht. Somit verlässt sie ihre ursprüngliche Funktion und damit auch ihren ur sprünglichen Ort, wird Teil einer neuen Versuchsanordnung und unterliegt im Raum einer anderen visuellen Zuordnung beziehungsweise Kodierung.“ Den Werkstoff bekam der Künstler vom Henkel-Werk Wien-Erdberg zur Verfügung gestellt. ◀

Foto: Halmut Müller



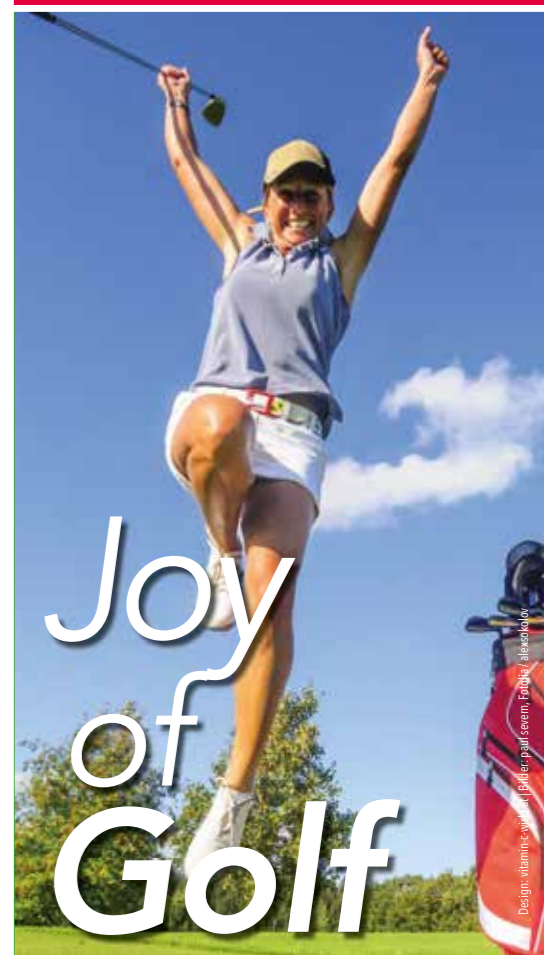
## EINE HOTELLEGENDE ZUM ANFASSEN

Ab sofort können Gäste im Bürgenstock Resort oberhalb des Vierwaldstätter sees 145 Jahre Schweizer Hotelgeschichte zum Anfassen entdecken. Im größ ten Hotelmuseum der Schweiz, das in das exklusive Hoteldorf integriert wurde, erleben die geschichtsträchtigen Zeiten des Resorts auf interaktive Art und Weise eine Renaissance. Ein „Walk of Architecture & History“ gibt Gästen die Möglichkeit, das legendäre Erbe des Resorts zu entdecken. Von Hotelmobiliar aus längst vergangenen Tagen über historische Filmaufnah men bis hin zum Spiegelsaal mit atemberaubender Aussicht über den Vier waldstättersee können Gäste in die ereignisreiche Geschichte des Bürgen stock Resorts eintauchen. Zahlreiche original Schaubilder, Modelle und Ex ponate, wie etwa eine Liftkabine aus dem Jahr 1903, eröffnen Einblicke in die glamouröse Vergangenheit des Hauses, als Audrey Hepburn, Sophia Loren und Sean Connery auf dem Bürgenberg residierten. Eine Hotellegende zum Anfassen. ◀

Foto: Bürgenstock Hotels AG



GC GOLDEGG



Joy of Golf

18-Loch/72 Par  
Überdachte Drivingrange

Putting Green  
Golfakademie | Übungsanlage

PRO-Shop  
Golf Bistro 19:NEUNZEHN



GOLFCLUB GOLDEGG  
Maierhof 19, 5622 Goldegg  
Salzburger Land | Tel. 06415 8585  
[www.golfclub-goldegg.com](http://www.golfclub-goldegg.com)





# EIN PERFEKTER WINTERTAG IN GOLDEGG

Die Sonne blinzelt durchs Fenster, der Tag beginnt mit einem Blick über den zugefrorenen Moorsee und die glitzernde Winterlandschaft wird von majestätischen Bergen umrahmt.

Hoch über dem Salzachtal, im Herzen des Salzburger Landes, liegt das Dorf Goldegg – ein Dorf, in dem der Winter nostalgische Gefühle auslöst. Der tiefverschneite, bäuerlich geprägte Ortskern, der sich an das Schloss und die Kirche schmiegt, versetzt einen zurück in längst vergangene Zeiten. Im Ortskern liegt auch einer der letzten Nahversorger, der diesen Eindruck noch verstärkt. Beim „Lenzi“ bekommt man von Lebensmitteln über Kleidung bis hin zu internationalen Zeitungen alles, was das Herz begehrt. Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es auf die Piste. Das Familienskigebiet Buchberg mit fünf Pistenkilometern, sanften Hängen und atemberaubenden Aussichten über das Salzachtal eignet sich ideal, um das Skifahren mit den Kleinen zu üben oder die eigenen Fahrkünste wieder auf Vordermann zu bringen. Ambitionierte Skifahrer erreichen von Goldegg aus binnen kürzester Zeit alle umliegenden Skigebiete der Sportwelt Amadé, wie zum Beispiel Snowspace Salzburg in St. Johann Alpendorf oder die Bergbahnen in Mühlbach am Hochkönig. Der Nachmittag ist für den nordischen Skisport reserviert. Das 49 Kilometer lange Loipennetz zieht sich über die gesamte Salzburger Sonnenterrasse und bietet für

jeden den richtigen Schwierigkeitsgrad – von der leichten Seeloipe bis zur anspruchsvollen Olympialoipe. Alle Loipen sind sowohl für den klassischen Stil als auch für den Skatingstil gespurt. Nach dem Abendessen in einem der Goldegger Restaurants – von Haubenküche bis Hausmannskost – geht es entweder zu einer romantischen Pferdekutschenfahrt durch die tiefverschneite Landschaft oder zu einer der zahlreichen kulturellen Veranstaltungen auf Schloss Goldegg. Der Kulturverein Schloss Goldegg bietet ganzjährig ein abwechslungsreiches Programm mit Konzerten, Kabaretts und Ausstellungen an. Außerdem ist die Malakademie mit ihrem umfangreichen Kursangebot im Schloss Goldegg beheimatet. Bei einem guten Glas Rotwein lässt sich gemütlich an einer der Hotelbars über den Tag plaudern oder die Aktivitäten für morgen planen. ■

TVB Goldegg am See  
Hofmark 18, 5622 Goldegg  
Tel.: 0043 6415 813  
tourismus@goldeggamsee.at  
www.goldeggamsee.at



Foto: Wang Kohlinger, Hirtiger



## ALTER MEISTER GEHT ONLINE

Auf der neuen Bruegel-Website [www.bruegel2018.at](http://www.bruegel2018.at) des Kunsthistorischen Museums können Besucher der neuen Ausstellung (2.10.2018 bis 13.1.2019) in die faszinierende Welt von Pieter Bruegel dem Älteren eintauchen, dessen Todestag sich im kommenden Jahr zum 450. Mal jährt. Wer war dieser rätselhafte flämische Meister, über dessen Leben so wenig bekannt ist und der doch zum Begründer einer ganzen Maler-Dynastie wurde? Was ist so radikal neu an seiner Malweise und wie ist es dem scharfsinnigen Beobachter und Gesellschaftskritiker Bruegel gelungen, die Menschen und Phänomene seiner Zeit so eindrücklich darzustellen, dass einem sein Werk noch heute „unter die Haut“ geht? Was sind die wichtigsten Ergebnisse des rund sechs Jahre dauernden Bruegel-Forschungsprojekts im Vorfeld der Ausstellung und was macht diese Schau in Wien zu einem „Once in a lifetime“-Erlebnis, das man gesehen haben sollte? Eine Website, die Lust auf Bruegel macht.

[www.bruegel2018.at](http://www.bruegel2018.at)

Foto: KJIM-Museumverband



## HOTEL AM SCHLOSS

Traumhafte Nächte und höchster Komfort

Genießen Sie Ihren Aufenthalt in dem nur 2 Gehminuten vom Schloss Goldegg entfernten Hotel am Schloss und nächtigen Sie in einem unserer ruhigen und sonnigen Zimmer mit Balkon oder Terrasse und starten Sie mit unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet in den Tag.

**Sommer**  
30% Greenfee-Ermäßigung  
im Golfclub Goldegg  
Hauseigene Golfcarts  
In 2 Gehminuten am  
Goldegger Badese

**Winter**  
Gratis-Skibus nach  
St. Johann-Alpendorf  
Langlaufloipen mit Einstieg  
direkt am Haus  
Beheizter Skikeller

### SOMMER WIE WINTER EIN RUNDUM GENUSS

Hotel am Schloss, Hofmark 19a, A-5622 Goldegg am See  
Telefon. +43 (0) 6415 20940, Email. [info@hotelam Schloss.at](mailto:info@hotelam Schloss.at)  
[www.hotelam Schloss.at](http://www.hotelam Schloss.at)



WERBUNG



# WINTER AM WEINGUT

*Der Winter steht vor der Tür und viele Genießer fragen sich, was in einem Weingut passiert, wenn Frühnebel und Frost das Klima bestimmen. Fakt ist, dass die Arbeit auch während der kalten Monate nicht ruht. VORFREUDE hat dazu mit Nikolaus Saahs vom Nikolaihof in der Wachau gesprochen.*

*Interview: Astrid Steinbrecher-Raitmayr*

**D**er Nikolaihof ist mit fast 2.000-jähriger Geschichte das älteste Weingut Österreichs. Auf 22 Hektar werden nach strengen biodynamischen Demeter-Richtlinien hauptsächlich Riesling und Grüner Veltliner kultiviert. Die Weine lagern im römischen Weinkeller in großen, alten Eichenholzfässern bis zu 20 Jahre. Nikolaus Saahs führt das historische Gut bereits in vierter Generation. Nach seinem Studium an der bekannten Hochschule Geisenheim und diversen Praktika in Frankreich, Österreich und den USA kehrte er 2005 an den elterlichen Hof zurück. Zu diesem Zeitpunkt wurde auch die 350 Jahre alte Baumpresse wieder in Bewegung gesetzt.

#### **Nikolaus, was macht ein Winzer im Winter?**

„Die Weine beobachten und immer wieder verkosten ist eine der wichtigsten Aufgaben. Nach der Lese machen die Weine eine extrem spannende Entwicklung durch. Während es draußen klirrend kalt ist, vergären unsere Weine gemütlich auf den sogenannten ‚wilden‘ Hefen. Danach werden die Weine filtriert und in unseren antiken Weinkeller hinuntergepumpt. Auch dort gibt es viel zu tun. Die uralten Eichenholzfässer freuen sich zum Beispiel, wenn sie alle paar Wochen gebürstet werden. Sie müssen gut gepflegt werden, da sie für viele Jahrzehnte das Zuhause der Nikolaihof-Weine sind.“

#### **Wie sieht es mit der Bodenpflege im winterlichen Weingut aus?**

„Im Winter lassen wir den Boden ruhen. Es ist die Zeit, in der sich alle Lebewesen zurückziehen, der gesamte Weingarten mitsamt seinen Bewohnern geht sozusagen in Winterschlaf.“

#### **Wird ein Rebschnitt auch im Winter vorgenommen?**

„Ja. Je nach Wetterlage beginnen wir Ende Januar, Anfang Februar mit dem Rebschnitt. Wenn die ersten warmen Tage kommen, passiert etwas ganz Besonderes: Der Rebstock reinigt sich selbst und schiebt Wasser von den Wurzeln aus durch den gesamten Stock. An den Schnittstellen tropfen diese ‚Tränen des Weinstocks‘ heraus. Mein Bruder Martin hat vor zwei Jahren mit seinem Schulfreund Günter die biodynamische Demeter-Naturkosmetiklinie ‚dieNikolai‘ gegründet und den einzigartigen Rohstoff wiederentdeckt. Das uralte Augen-Heilmittel wird Tropfen für Tropfen gesammelt und ist wertvollster Inhaltsstoff des ‚dieNikolai-Augenserums‘.“

#### **Was ist dein persönliches Highlight im Winter?**

„Die kalte Jahreszeit ist auch die, in der ich sehr viel unterwegs bin. Wir exportieren unseren Wein in über 40 Länder. Da gibt es immer irgendwo eine Verkostung, ein Wein-Dinner oder eine Messe, auf der wir unsere Weine präsentieren. Es macht Spaß, die Wachauer Weine in die Welt hinauszutragen und zu sehen, wie sehr man sich global dafür begeistert.“

Und damit dem passionierten Jäger, freiwilligen Feuerwehrmann und Notfallsanitäter nicht langweilig wird, saust er zwischen Keller und Weingarten immer wieder auch vom Rettungseinsatz zum Nachtdienst, in den Wald und wieder retour. Zeit fürs Kaminbankerl ist im Winter also selten – dafür liegt da gemütlich ausgestreckt Hausdackel Lumpi der Siebzehnte. ◀

[www.nikolaihof.at](http://www.nikolaihof.at), [www.dienikolai.at](http://www.dienikolai.at)

Foto: Linn

**JL**  
**JACQUES LEMANS**

Chronograph  
Liverpool

ab € 249,-

Glas mit  
Spiegeleffekt

1-17990

1-17995

1-1799ZD

1-1799Z

1-1799Y

1-1799P

1-1799Q

Erhältlich im guten Fachhandel sowie im Online-Store auf: [www.jacques-lemans.com](http://www.jacques-lemans.com)





# LÄCHELND ÜBER DEM ABGRUND

*Christian Grübl ist Österreichs erster Shugendo-Mönch. Zu den Riten der japanischen Yamabushi gehören unter anderem Meditationen in eisigen Wasserfällen und tagelange Bergwanderungen.*

*Text: Sandra Wobrazek – Fotos: Christian Grübl*



Beim Tokudo, dem Ritual der Mönche, wurde der Niederösterreicher zum Yamabushi geweiht.

**A**ls die japanische Reisegruppe vergangenen Winter durch den Wald bei Hinterbrühl, südwestlich von Wien gelegen, ging, war das Erstaunen der Frauen und Männer aus Asien groß. Dort, inmitten eines Flusses, stand unter einem Wasserfall und bei Minusgraden ein Mann in weißem Gewand und meditierte, während das kalte Nass permanent über seinen Kopf prasselte. Die Touristen blieben stehen, machten begeistert Fotos. Freilich: Für die Frauen und Männer aus dem Land der aufgehenden Sonne war es nicht so sehr erstaunlich, einen Mann in dieser durchaus ungewöhnlichen Situation zu sehen – sondern die Tatsache, dass es sich in Österreich und nicht in ihrer Heimat ereignete.

Der Meister und sein Schüler: Christian Grübl mit seinem Lehrer Shokai Koshikidake.

### Mönch aus Österreich

Denn das, was Christian Grübl, der Mann aus dem Eiswasserfall, da tat, kennt man sonst nur aus Japan: eine Wasserfallmeditation. Dieses Ritual wird von Ver-

tretern der über 1.000 Jahre alten Shugendo-Religion praktiziert und Grübl ist der erste österreichische Shugendo-Mönch, ein sogenannter Yamabushi. Die Anhänger der uralten Lehre praktizieren religiös-magische Rituale und asketische Praktiken, die helfen sollen, Schmerzen, Angst und physische Grenzen zu überwinden.

Bei der Wasserfallmeditation Takigyo müssen die Mönche Geist und Körper in Einklang bringen.







Vor dem Entzünden des Goma-Feuers muss das Spielen des Muschelhorns Horagai zelebriert werden.

„Die in den Bergen schlafen“ bedeutet Yamabushi ins Deutsche übersetzt – und tatsächlich spielen die Berge eine entscheidende Rolle in den Praktiken der gelehrten Männer. In ihren Mediationen werden alte Gottheiten visualisiert, Mantras aufgesagt und Gebete für andere Menschen gesprochen, die Hilfe und Beistand benötigen. Dafür kasteien sich die Mönche regelmäßig und bauen ihren Alltag rund um feste Regeln auf: Ihr Leben besteht aus strengen Ritualen, aus intensiven Gebeten und regelmäßiger Askese. Feuerläufe über glühende Kohlen gehören ebenso dazu wie tagelange Bergwanderungen unter extremsten Bedingungen.

Eine Welt, in die der Niederösterreicher Christian Grübl, von Beruf Schadensreferent bei einer Versicherung, seit vielen Jahren zumindest zeitweise eintaucht. „Ich habe“, so der 43-Jährige, „25 Jahre lang Karate gemacht und es auch lange Zeit unterrichtet. Dennoch war ich weiterhin auf der ständigen Suche nach etwas, auch wenn ich nicht wusste wonach – und bin dann irgendwann auf die Shugendo-Religion gestoßen. Ich habe diese Rituale und die ganze Philosophie dahinter sehr spannend gefunden und wollte mehr wissen, also habe ich mich in das Thema eingelesen.“ Bei einem Seminar in Deutschland sah Grübl dann das Foto eines Yamabushi, der auf einem Berg, eingegraben in Eis und Schnee, meditierte – und wurde das eindringliche Bild nicht mehr los. Christian Grübl recherchierte und entdeckte vor knapp zehn Jahren in den französischen Alpen einen Vertreter der japanischen Religion. Er kontaktierte den Mann, der antwortete und unterrichtete den Österreicher aus Tulln fortan – in der Philosophie der Mönche ebenso wie in Takigyo, der Wasserfallmeditation. Dann schließlich ging es nach Japan und Grübl lebte gemeinsam

mit seinem Meister, einem Shugendo-Mönch, und dessen Familie zusammen. Der Neo-Mönch tauchte ganz in die fremde Kultur ein, nahm die Riten der Mönche an, lebte mit ihnen den Alltag, befasste sich mit den komplexen heiligen Schriften, studierte Hunderte Jahre alte Texte.

### Weihe zum Priester

Dann, nach vielen Jahren des Lernens und des Studiums, folgte im Jahr 2011 die Krönung seiner Mühen: die vierstündige Prüfung und Weihe zum Yamabushi-Mönch im Kannonji-Tempel in Higashine, bei der der Novize aus Österreich von seinen Mitbrüdern eingekleidet wurde und zahlreiche Eide leisten musste, ehe er die hohen Weihen erhielt. 2016 nahm Sensei Christian Grübl dann an seinem ersten Bergeinstieg, Jukkai Shugyo genannt, teil. Bei diesem einmal jährlich stattfindenden Ritual, das ähnlich einer christlichen Pilgerreise ist, besteigen die Mönche mehrere Tage lang einen Berg, sollen dabei rituell sterben und wieder auferstehen. Dabei tragen sie einzig das klassische weiße Mönchsgewand und traditionelle Stoffschuhe mit Ledersohlen.

In Grübls Fall war das der Okugake-Pilgerweg auf den Mount Omine in der Provinz Nara – mit 170 Kilometern, enormen Steigungen und einer zerklüfteten Felslandschaft und verwunschenen, oft nebeligen Wäldern einer der härtesten seiner Art. Bei Grübls Tour gingen die Mönche sieben Tage lang, zwölf Stunden am Tag, teilweise bei eiskalten Temperaturen und im Regen hinauf auf 1.900 Meter. Mehr als zwanzig Kilometer legte die Gruppe am Tag zurück, schlief jede Nacht allerdings nur vier Stunden, ernährte sich einzig von Wasser, grünem Tee und Reisschleim. Unterbrochen wurden die Wanderungen nur von intensiven Gebeten in den Tempeln entlang des Weges.



Christian Grübl beim Rezitieren des „Kannon Sutras“ am Mount Omine.



Shokai Koshikidake mit anderen Mönchen beim faszinierenden Goma-Feuer-ritual.

„Das Ziel“, sagt Christian Grübl, „ist es, dass sich irgendwann die Gedanken lösen – und man ganz mit sich selbst ist.“ Bei ihm passierte es am zweiten Tag der Wanderung. Doch auch die Strapazen der Reise brachten ihn an neue Grenzen. Eine der Übungen: Am heiligen Berg Omine San wurde Grübl eine rund 300 Meter hohe Steilklippe kopfüber hinuntergehängt: „Ich musste drei Fragen beantworten. Dabei war ich einzig gesichert mit einem Seil um die Schultern und nur an den Beinen festgehalten – um den Tod zu visualisieren. Das war eine absolute Grenzerfahrung.“

### Die Suche nach dem Sinn des Lebens

Warum tut man sich solche Strapazen an? Grübl berichtet, dass er immer noch von manchen Mitmenschen für seine Leidenschaft belächelt werde, es ihn jedoch nicht mehr berühren würde, habe er doch in Shugendo seine Berufung gefunden. Die Religion habe ihn ausgeglichener gemacht – und glücklich. Und man lerne dabei die eigenen Grenzen kennen und auch sie zu überschreiten. Über Shugendo hat Christian Grübl auch seine jetzige Frau kennengelernt. 2012 begleitete sie eine Freundin zu einem seiner Kurse für Wasserfallmeditation nahe Tulln – seither sind die beiden ein Paar und mittlerweile auch verheiratet. Die Meditation bietet der Mönch mehrmals im Jahr an – und kann sich vor Anfragen gar nicht retten. Grübl: „Meist sind die Kurse innerhalb von zwei Tagen ausgebucht. Das eiskalte Wasser suchen meine Schüler aus unterschiedli-



Auf der Okugake-Pilgerwanderung überwinden die Yamabushi mitunter Hunderte Höhenmeter.

chen Gründen auf: Manche möchten ihre Grenzen kennenlernen und überschreiten, andere sind einfach nur neugierig; Frauen sind ebenso darunter wie Männer – aus allen Altersklassen und sozialen Schichten.“

Das permanente Lernen und die Weiterentwicklung gehören jedoch nicht nur für Sensei Grübls Schüler dazu – auch Österreichs einziger Yamabushi-Mönch ist weiterhin dabei, sich zu vervollkommen. Auf diesem Weg sind solche Komplimente, wie sie ihm bei einem Japanbesuch vor Kurzem gemacht wurden, dann etwas durchaus Besonderes und Wertvolles. Bei der traditionellen Muschelhornzeremonie blies Christian das Muschelhorn, ein altes Musikinstrument der Mönche. Das tat er so meisterlich, dass eine japanische Frau auf ihn zukam und meinte, dass er das schwer zu spielende Instrument so spiele wie die Einheimischen. Der Lohn einer jahrelangen Fortentwicklung, die wohl auch für Christian Grübl, den japanisch-österreichischen Yamabushi aus Tulln, noch lange weitergehen wird. ◀



Die traditionellen Schuhe werden von den gelehrten Männern bei ihren anstrengenden Wanderungen in den Bergen getragen.

## WASSERFALLMEDITATION IN TULLN

Die japanische Shugendo-Religion beinhaltet Lehren aus Buddhismus und Shintoismus. Ihre Vertreter, die Yamabushi-Mönche, sind an ihren weißen Gewändern mit den Quasten aus Wolle und den eingedrückten, schwarzen Hauben zu erkennen. Sensei Christian Grübl aus Tulln bietet einmal jährlich Wasserfallmeditation an. Weitere Infos: [www.shugendo-austria.org](http://www.shugendo-austria.org).



# SCHRITT – ATEMZUG – BESENSTRICH



**E**nde der Woche ist Deadline für zwei große Artikel. Noch 20.000 Zeichen sind zu tippen. Ein Interview will ich noch führen, Fotos anfragen und mit dem Layouter abstimmen, wie die Story fertig aussehen soll. Danach muss das Ganze noch zum Lektor und zurück. (Aber ruhig Blut, wir haben ja erst Mittwoch.) Zwischendurch meldet sich mein Sohn – ich hätte ihm Hilfe bei seinem Bio-Referat versprochen. (Stimmt, da war ja was.)

Wenn sich die To-dos wie ein Gebirge vor mir auf türmen und Stress und Multitasking anfangen, von meiner Nackenmuskulatur Besitz zu ergreifen, greif ich meinerseits zu einer Geheimwaffe. Eine Methode, die so wirkungsvoll ist, dass sie zum Einmaleins jedes guten Coaches gehört. Und dabei so kurz und prägnant, dass man sie auf ein Couchkissen stecken sollte. „Eins nach dem anderen“ heißt die Zauberformel, die eigentlich keine ist. Natürlich wollen wir in fordernden Situationen den Überblick über das große Ganze behalten. Aber wenn wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen, bietet es sich an, eine andere Perspektive einzunehmen. Und auf den kleinstmöglichen ersten Schritt zu fokussieren und dann auf den nächsten und immer so weiter. In Mi-

chael Endes Roman „Momo“ lebt Momos Freund Beppo Straßenkehrer genau diese Philosophie.

Jeden Tag kehrt er mit einem Besen eine Straße, die ihm zugewiesen wird. Auch wenn seine Arbeit monoton und die Straße oft sehr lang ist, empfindet er Freude bei seiner Tätigkeit, bei der ihm oft große Gedanken kommen. Wenn man die lange Straße als Ganzes betrachte, würde man anfangen, sich zu beeilen. „Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem.“ Beppo geht anders an seine Aufgabe heran. Er kehrt die Straße langsam, Schritt für Schritt, Atemzug um Atemzug, Besenstrich nach Besenstrich. „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken“, erklärt er Momo. „Man muss nur an den nächsten Schritt denken ... Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste. Dann machte es Freude, das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

*Claudia Piller-Kornherr hat eine Tendenz zum Fernweh – und Genuss zum Lebensprinzip erhoben. Am liebsten schreibt sie über die schönen Dinge im Leben. Seit 2017 ist die überzeugte Wahlgrazerin Chefredakteurin der VORFREUDE.*

Foto: Thomas Strauß; iStock.com/jansvillanbök

Medieninhaber: Therme Laa – Hotel & Silent Spa, Thermenplatz 1, 2136 Laa an der Thaya  
Grafik: Studio Ideenladen, Krems; Foto: Andreas Bitesnich



SILENT  
SPA  
THERME LAA

## KEIN TAG WIE JEDER ANDERE



SILENT SPA  
Thermenplatz 1, 2136 Laa a. d. Thaya  
Tel. +43 (0)2522/84 700 770  
silentspa@therme-laa.at

WWW.SILENTSPA.AT

Ein Resort der:

VAMED  
VITALITY  
WORLD

the  
relaxing  
way  
of life



# *Was die Welt verändern wird?*

**Mein Antrieb.  
Meine Energie.**

Entdecke Deinen Antrieb:  
[verbund.com/MeinAntrieb](https://www.verbund.com/MeinAntrieb)

**Verbund**  
Am Strom der Zukunft