

G'VIERT

vorort rundum versorgt



Dürfen wir vorstellen: das G'Viert

Mitten in der
Linzer Innenstadt
gemeinsam
mehr bewegen.

Aktuelle Informationen aus dem G'Viert

Neuer Partner im G'Viert: Die Fleischmanufaktur Hackl

Tipps & Ratgeberseiten, exklusiv für G'Viert-Kundinnen & Kunden

Herzlich Willkommen



Irgendetwas ist diesmal anders. Ist es Ihnen aufgefallen? Genau! Sie halten anstelle des ATRIUM-Journals die erste druckfrische Ausgabe des G'Viert-Journals in Ihren Händen. Aber Moment mal...G'Viert? Was ist das?

Wie Sie vielleicht wissen, ist das ATRIUM City Center Teil eines Gebäudekomplexes, der jeweils an die Mozart-,

Dametz- Harrach- und Landstraße angrenzt. In diesem Komplex befinden sich mitten im Zentrum von Linz eine Vielzahl unterschiedlichster Shops, Lokale, Ordinationen und Unternehmen, die den Bedarf Ihres täglichen Lebens wunderbar abdecken.

Daher haben wir uns dazu entschlossen, diesem Rohdiamanten einen gemeinsamen Namen zu geben: G'Viert. Künftig werden unsere Bemühungen in die Richtung gehen, diesen Rohdiamanten zu schleifen und zu polieren, um bei diesem Bild zu bleiben.

Wir werden Sie in unserem Journal und über unsere Social Media-Kanäle laufend informieren zu den Neuigkeiten im G'Viert. Seien Sie gespannt was sich da in Zukunft noch alles tun wird!

So laden wir Sie nun ein, beim Durchblättern des neuen G'Viert-Journals etwas Normalität in diesen stürmischen Zeiten zu genießen. Es gilt bereits jetzt, ein Leben nach der Corona-Tragödie zu planen – lassen Sie unser neues Projekt „G'Viert“ ein heller Schein am Horizont sein.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Mag. Mario Zotte, MBA
Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH

(G'Viert und ATRIUM City Center sind Marken der VIVIR Holding GmbH)

AUS DEM INHALT



IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz, office@vivir-holding.at **Druck:** Factory punkt Werbeagentur GmbH, printed in Austria **Redaktion, Konzept & Grafik:** ARTHIRAM Projektagentur OG, Schillerstraße 17, 4020 Linz, www.arthiram.at **Coverfoto:** © Archiv der Stadt Linz, künstlerische Bearbeitung: Arthiram / David Kipper **Bildnachweis:** Seite 2: © Michael Germann / Factory, Seite 4: © David Kipper / Arthiram, Seite 5: © Faschingsgilde Linz-Ebelsberg-Kleinmünchen, © Michael Germann / Factory, Seite 6: © shutterstock, Shebeko, Seite 7: © Andrea Tatjana Lehner / Arthiram, Seite 8: © shutterstock, Anna_Pustynnikova, Seite 9: © shutterstock, Nataliya Hora, DUSAN ZIDAR, Seite 10: © shutterstock, Alexander_DG, Seite 11: © nuba - bar with kitchen, Seite 12-13: © Arthiram, Seite 14-15: © Hackl Fleischmanufaktur, Arthiram, shutterstock, Mikhail_Kayl, Seite 16-17: © shutterstock, Sina Ettmer Photography, Boris15, Fairuzaid99, Seite 18-19: © shutterstock, mailsonpignata, AmyLV, Klosterladen der Karmeliten, Seite 20-21: © shutterstock, NicoElNino, Roman Samborskiy, Syda Productions, Seite 22: © Sattlegger | Dorninger | Steiner & Partner, Seite 24-25: © ASKÖ Steelsharks Traun, Michael Germann / Factory, Seite 26-27: © ASKÖ Donau Linz, Seite 28-29: © shutterstock, 9dream studio, ALPA PROD, pikselstock, ESB Professional, Seite 30-31: © shutterstock, Victoria Chudinova, solar22, Seite 32: © Dr. Kurz, Seite 34: © 1: Renate Milune, 2: Michael Meyer, 3: David Hemetsberger, 4: Yvonne Hochgatterer, 5: Sarah V., 6: Ursula Doughty, 7: Lisa-Maria Weißbacher, 8: Kathrina Becker, 9: Anja Hofer, Seite 36: © shutterstock, Dean Drobot, Oli_love, HOMONSTOCK, Seite 37: © ATRIUM City Center, Seite 38: © Fussl Modestraße, Seite 39: © Ernstings Family / Hersteller, Cigno Nero / Hersteller, Huber Shop / Hersteller, Aust / Hersteller, Seite 40-41: © Salamander / Hersteller, Calzedonia / Hersteller, Goldwelt / Hersteller, Oui / Hersteller, NA-KD / Hersteller, ADAKA / Hersteller, Molligo / Hersteller, Seite 42: © shutterstock, kireewong foto, Idutko, puhhha, Seite 44: © ATRIUM City Center, Krypta der Karmeliten Linz. Druck-/Satzfehler vorbehalten.

Das G'Viert-Journal löst das ATRIUM-Journal ab. Bekamen Sie bis dato das ATRIUM-Journal an Ihre Adresse geschickt, erhalten Sie ab jetzt das G'Viert-Journal. Ein Widerruf ist unter office@vivir-holding.at jederzeit möglich.

Editorial	Seite 2
Inhalt / Impressum	Seite 2 – 3
Event-Rückblick	Seite 4 – 5
Zitronen-Meringue	Seite 6 – 7
Fünf Lebensmittel für gesunde Bräune	Seite 8
Übersichtsplan „G'Viert“	Seite 12 – 13
Neues Geschäft im „G'Viert“	Seite 14 – 15
Hildegard von Bingen	Seite 16 – 17
Produktvorstellung: Karmelitengeist	Seite 18 – 19
Das Recht am eigenen Bild	Seite 20 – 21
Neuigkeiten – Sportsponsoring	Seite 24 – 27
Best Ager Fitness	Seite 28 – 29
Sonne ohne Reue	Seite 30 – 31
Inktober Gewinner/innen & Rätsel	Seite 34 – 35
Atrium City Center	Seite 37
Hautpflege für mich	Seite 42 – 43

RÜCKBLICK: Ausstellung „Sixtina Fresken in Linz“



RÜCKBLICK: Fasching im Atrium City Center

Am Faschingsdienstag, 25. Februar 2020 regierten wieder die Narren im ATRIUM City Center. Die fünfte Jahreszeit wurde traditionell von der Faschingsgilde Linz-Ebelsberg-Kleinmünchen mit dem Faschings-Prinzenpaar Prinzessin Simona, „die immer gut gelaunte Ebelsbergerin“ und Prinz Charlie, „mit Dart und Scheibe von Barrique“ gefeiert.



RÜCKBLICK: Super Bowl Party der Atrium-Steelsharks



Die Super Bowl-Party der ATRIUM-Steelsharks fand am 02.02.20 in der Spinnerei Traun statt. Über 350 Fans feierten beim Endspiel Kansas City Chiefs gegen San Francisco 49ers mit.



**MICHELANGELOS
SIXTINA
FRESKEN
IN LINZ**
Die Sixtinische Kapelle in der Krypta der Karmeliten, Landstraße 33, Linz
08.10. - 07.12.2019



Michelangelos berühmte Fresken der Sixtinischen Kapelle konnten in einer Reproduktion und nahezu in originalgetreuer Größe erstmals in Linz erlebt werden. Die Ausstellung „Der andere Blick“ ermöglichte eine bislang ungekannte Nähe zu den großartigen Werken Michelangelos, die sich im Original in 22 Meter Höhe unter der Decke der Sixtinischen Kapelle befinden. Unter Lizenz der Vatikanischen Museen wurden die Bilder aufwendig reproduziert und garantierten einen ganz besonderen Kunstgenuss im einzigartigen Ambiente der Krypta der Karmeliten.



ZITRONEN-MERINGUE

Für den Boden:

1 Eigelb
2 EL Zucker
200 g Mehl
120 g Butter
1 Prise Salz

Für die Zitronencreme:

3 Zitronen (unbehandelt)
3 Eigelb
3 EL Speisestärke
150 g Zucker
50 g Butter

Fürs Baiser:

4 Eiweiß
150 g Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Prise Salz

Außerdem: getrocknete Bohnen
etwas Grieß und Zimt

Die Butter in etwas kleinere Stückchen schneiden.

Eine Tarte-Form einfetten und leicht mit Grieß bestreuen. Nun werden 2 EL Zucker mit 1 Eigelb schaumig geschlagen, 50 ml kaltes Wasser kommen dazu, ebenso wie eine Prise Salz. Noch kurz weiterschlagen.

Während die Küchenmaschine werkt, 200 g Mehl mit den Butterstückchen vermengen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Eigelb-Masse kommt dazu und alles wird zügig miteinander verknetet. Dann den Teigklumpen in eine Frischhaltefolie packen und 20 - 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Der Backofen kann schon mal auf 180 °C vorgeheizt werden. Den Teig ausrollen und die Tarteform damit auslegen (so, dass auch der Rand gut bedeckt ist). Darüber kommt eine Lage Backpapier, das mit getrockneten Bohnen o.ä. beschwert wird. (Die Bohnen werden nach dem Backen wieder entfernt; sie sorgen mit ihrem Gewicht dafür, dass der Teig flach bleibt.)

30 Minuten lang kommt der Tortenboden in den Ofen, danach auskühlen lassen und Backpapier wieder entfernen.

Die 3 Zitronen auspressen, zusätzlich 2 davon abreiben. 3 Eier trennen.

3 EL Speisestärke, 150 g Zucker, den Zitronensaft und den -abrieb mit 100 ml Wasser aufkochen. Vom Herd nehmen. 50 g Butter und 3 Eigelb vermischen und unterrühren. Auf kleinerer Flamme erwärmen, bis die Konsistenz ein wenig fester geworden ist. In den Teigboden gießen.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. 150 g Zucker und 1 TL Vanillezucker zufügen.

Die Baiser-Masse auf der Tarte verteilen und noch einmal etwa 20 Minuten bei 150 °C backen.

Abkühlen lassen und nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Für qualitativ hochwertige
Zutaten empfiehlt sich:

MERKUR
Ihr Markt

DIESE 5 LEBENSMITTEL SORGEN FÜR EINE SCHÖNE BRÄUNE

Die Sonne strahlt und noch dauert es ein paar Wochen bis zum Sommerbeginn. Viele von uns sehen sich in den Spiegel und beginnen beim Anblick der ungebräunten Winterhaut von der Sommerbräune zu träumen. Die ideale Zeit also, einen gesunden Sommer-Teint anzukurbeln – und das ganz ohne Sonne, Solarium oder Selbstbräuner!

Anna Christine Nömaier

Sie fragen sich, wie das funktionieren soll? Sie müssen nur das richtige essen!

Es gibt einige Lebensmittel, die unsere Haut dabei unterstützen, rascher und vor allem gesünder braun zu werden. Dazu müssen regelmäßig Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, die besonders viel Beta-Carotin enthalten.

Beta-Carotin – auch Provitamin A genannt, ist ein sekundärer Pflanzenstoff der Familie der Carotinoide. Es wird durch den menschlichen Stoffwechsel in Vitamin A umgewandelt, das wesentlich für eine gesunde Haut, schöne Nägel und gesunde Augen ist. Wird mehr Beta-Carotin aufgenommen, als der Körper in Vitamin A umwandeln kann, wird das Carotin in den Fettzellen gelagert, die sich unmittelbar unter der Haut befinden, wodurch die frische Hautfarbe entsteht. Wichtig ist daran zu denken, dass Beta-Carotin fettlöslich ist, und daher nach Möglichkeit in Kombination mit einer kleinen Menge Fett bzw. Öl gegessen werden sollte.

Ein Ergebnis sehen Sie bei täglicher Aufnahme von mindestens dreißig Milligramm Carotinoide (das entspricht in etwa der Menge von 300 g rohen Karotten) in der Regel nach etwa drei bis vier Wochen.

Probieren Sie es aus und essen regelmäßig diese 5 gesunden Lebensmittel für den idealen Bräunungsboost:

■ Karotten

Karotten zählen zu den beliebtesten Gemüsesorten überhaupt und sind allgemein als Bräunungs-Lebensmittel bekannt. Karotten eignen sich beispielsweise als Snack, Salat, schonend gegart, Saft oder als Zutat für einen Smoothie.

■ Rote Paprika

Vor allem die rote kann im Gegensatz zur grünen und gelben Paprika mit einem besonders hohen Gehalt an Beta-Carotin punkten. Wer Paprika nicht so gut verträgt, sollte es einmal mit gehäuteten Paprikaschoten versuchen, da meist die zähe Haut dem Darm Schwierigkeiten bereitet.

■ Mango

Die süßen Tropenfrüchte sind das ganze Jahr über im Supermarkt erhältlich. Die Mangofrucht wird meist roh gegessen, eignet sich jedoch auch gekocht ausgezeichnet für Currys oder Chutneys.

■ Süßkartoffeln

Süßkartoffeln sind mit der Kartoffel nur entfernt verwandt und haben ihre strahlend orange Farbe, da sie besonders viel Beta-Carotin enthalten. Süßkartoffeln sind vielfältig einsetzbar und schmecken sowohl als Suppen, Püree oder Pommes Frites gut und können sogar roh gegessen werden.

■ Eier

Wie kommt das „Gelbe“ ins Ei? Sie haben es bestimmt richtig vermutet! Die gelbe Farbe im Eidotter bewirken die Carotinoide. Egal ob am Morgen als perfektes Frühstücksei, Rührei oder Spiegelei – Eier halten lange satt und sind in der Küche sehr vielseitig verwendbar.

Fleischmanufaktur Hackl
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.hackl-linz.at
AB ENDE 2020 IM G'VIERT



Marc Chocolatier
Harrachstraße 4
4020 Linz
www.marc-chocolatier.at
0732 / 77 54 61



MARC CHOCOLATIER
HAUTE CUVÉE



Confiserie Isabella
Landstraße 33
4020 Linz
www.confiserie-isabella.at
0732 / 77 96 97 - 25



im ATRIUM City Center
www.merkurmarkt.at



an ausgewählten Terminen
im ATRIUM City Center
www.spanissimo.at





SÜSSES GOLD

Zucker in seiner wertvollsten Form

Zu besonderen Anlässen gehört eine Torte unbedingt dazu – aber auch gern zwischendurch, um den Alltag ein wenig zu zelebrieren. Aber wie viel ist uns der leckere Zuckerschub wert? Wer, frisch verlobt, eine Hochzeitstorte in Auftrag gibt, muss vermutlich schon beim Blick auf die Rechnung schlucken.

Ganz anders sah das 2015 eine Familie aus den Vereinigten Arabischen Emiraten, die sich Geburtstag / Verlobung ihrer Tochter einiges kosten ließ und bei Designerin Debbie Wingham die teuerste Torte der Welt bestellte. Etwa 68 Millionen Euro kostete das gute Stück, das 450 Kilo auf die Waage bringt und in Form eines Laufstegs gehalten ist. Zum Preis trägt sicherlich auch die Dekoration bei: 4000 Diamanten lassen die exklusive Süßigkeit erstrahlen.

Da wundert es auch nicht, wenn Langfinger sich nach neuen Einnahmequellen umsehen. Letztes Jahr kam der Mitarbeiter einer New Yorker Edelbäckerei in die Schlagzeilen: er hatte innerhalb von 4 Monaten immer wieder Kuchen hinausgeschmuggelt. Gesamtwert: über 80.000 Euro.



nuba - bar with kitchen

Die Goldenen 20er Jahre, neu und moderner für Sie interpretiert, das erwartet Sie seit November 2019 im nuba, unserem neusten Lokal Richtung OK-Platz. Nicht nur Gin-Liebhaber kommen hier auf ihre Kosten. Sie können zwischen 100&1 Gin-Sorten wählen oder Ihren persönlichen Lieblingsdrink genießen. Und wer zu später Stunde noch Hunger bekommt, hat Glück: nur hier gibt es warme Küche bis 1 Uhr morgens.

Entdecken Sie die Gastronomie im G'Viert:

Öffnungszeiten:

Mo - Do 11:00 - 01:00
Fr - Sa 11:00 - 03:00
Sonntag Ruhetag



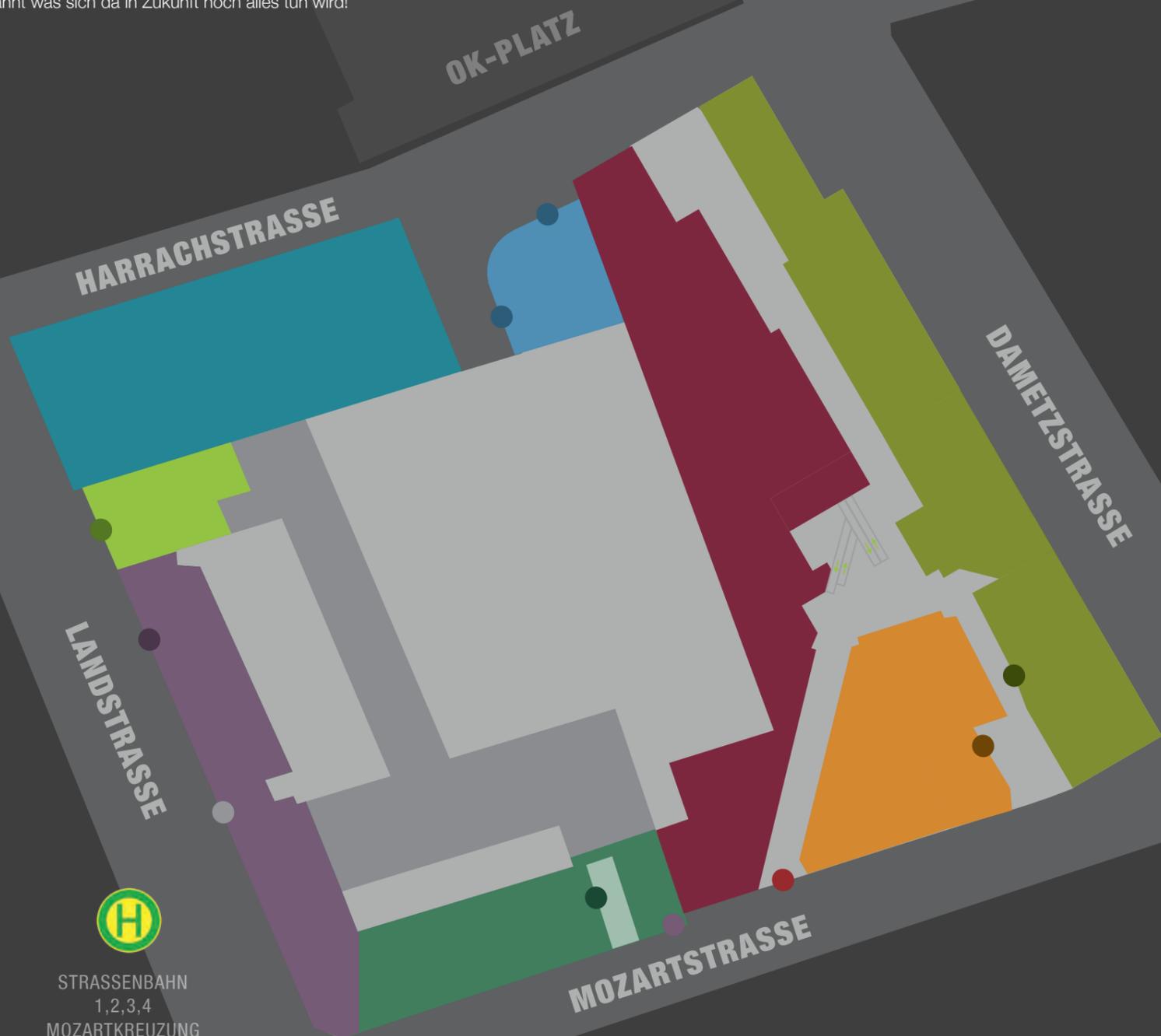
Dürfen wir vorstellen:

G'Viert? Was ist das? Wie Sie vielleicht wissen, ist das ATRIUM City Center Teil eines Gebäudekomplexes, der jeweils an die Mozart-, Dametz- Harrach- und Landstraße angrenzt. In diesem Komplex befinden sich mitten im Herzen von Linz eine Vielzahl unterschiedlichster Shops, Lokale, Ordinationen und Unternehmen, die den Bedarf Ihres täglichen Lebens wunderbar abdecken und bestens mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Auto oder auch zu Fuß erreichbar sind.

Daher haben wir uns dazu entschlossen, diesem Rohdiamanten einen gemeinsamen Namen zu geben: G'Viert. Künftig werden unsere Bemühungen in die Richtung gehen, diesen Rohdiamanten zu schleifen und zu polieren, um bei diesem Bild zu bleiben.

Wir werden Sie in unserem Journal und über unsere Social Media-Kanäle laufend informieren zu den Neuigkeiten im G'Viert. Schauen Sie auch vorbei auf unserer Website: www.geviert-linz.at Seien Sie gespannt was sich da in Zukunft noch alles tun wird!

 GARAGE IM ZENTRUM



 STRASSENBAHN
1,2,3,4
MOZARTKREUZUNG

 BUS 45, 46
MOZARTKREUZUNG

LANDSTRASSE 33

Krypta der Karmeliten
(und Karmelitenkirche)

LANDSTRASSE 33

Confiserie Isabella
Klosterladen der Karmeliten
Pippig United Optics

LANDSTRASSE 35a

Apex Beauty
Dr. med. univ. Fatma Gürel
Calzedonia
Drei Shop
Goldwelt Juweliere
HOMA Consult
NA-KD
NORDSEE Linz
Salamander
AVG Modevertriebs-GmbH
Haus der Schlösser
Dobretsberger Bestattung
Hairline Loicht GmbH

LANDSTRASSE 35b

Prim. Univ.-Prof.
Dr. Matthias Bolz
Team der Internisten
RA Mag. Heimo Lindner
DDr. Karin Christine
Schmitt-Wietzorrek
Fachärztin für Zahn-,
Mund- u. Kieferheilkunde
Fachärztin für Mund-,
Kiefer- u. Gesichtschirurgie
Tchibo GmbH
Dr. Harald Waser
Facharzt für Augenheil-
kunde und Optometrie
Yves Rocher
Dr. Dieter Zeiner
Facharzt für Neurologie
Zellkern Familien-
beratungsstelle
Pippig Augenoptik

MOZARTSTRASSE 1

Centralapotheke
Dr. Martin Gitsch
Facharzt für Zahn-,
Mund- u. Kieferheilkunde
Studio One – Hair and Face

MOZARTSTRASSE 3

Dr. Binder KG Schreib-
und Übersetzungsbüro
Dr. Rudolf Wolf
Facharzt für Dermatologie
und Venerologie

MOZARTSTRASSE 7

Ebene ATRIUM:
ABM-IT Service
ADAKA
BIPA Parfumerien
EP:Mobilestore
Ernstings Family
Fussl Modestraße
HUBER Shop
John Harris Fitness
Merkur Markt
Zeitung & Mehr

MOZARTSTRASSE 5

Ebene ATRIUM:
Cigno Nero
Kepler Shop
KLIPP Frisör
Mee Noodles and More
Northland Store
Oui

MOZARTSTRASSE 11

Ebene ATRIUM:
AUST Fashion
Café Atrium
Crazy Design
Molligo Mode
Poison Ivy
Waldstein Hörgeräte OG
Xu Wok & More

Monika Aldenhoff
Physiotherapie
RA Dr. Helmut Blum
Alexandra Kiehas
Heilmassage
Dr. Birgit Klinger-Hofreiter
Wahlärztin für Allgemein-
und Vorsorgemedizin
Dr. Markus Klinger
Wahlfacharzt für Nuklear-
medizin + Allgemeinmedizin
Dr. Edith Kurz &
Dr. Franz Kurz
Fachärztin für Allgemein-
chirurgie, Venen-Spezialist
Ärztin für Allgemeinmedizin,
sowie Anti-Aging
Facharzt für Allgemein-
und Viszeralchirurgie sowie
Endoskopie-Spezialist
KSV 1870

RA Dr. Mag. Gernot Müller
Nordwest-Treuhand Steuer-
beratungs GmbH & Co KG
Scheuchenpflug & Schauer
Steuerberatungs GmbH & Co KG
Sonja Oberndorfer
Physiotherapie
RE/MAX Partners
ALPRO Sanitärtechnik

HARRACHSTR. 4/6

Anwaltssozietät
Sattlegger, Doringner,
Steiner & Partner
EBCONT enterprise GmbH
epunkt GmbH
Marc Chocolatier
nuba - bar with kitchen
Zeiningner Immobilien



Neu ab Ende '20

Ein Familienbetrieb ist nur dann über mehrere Generationen hinweg erfolgreich, wenn er sich hin und wieder neu erfindet. Den besten Beweis dafür liefert Roman Hackl gerade mit der Fleischmanufaktur Hackl in der Linzer Innenstadt. Seit er den Betrieb von seinem Vater übernommen hat, setzt er – gemeinsam mit seiner Frau Birgit – neue Akzente. Ohne dabei die Wurzeln des Traditionsbetriebs zu vergessen!

Denn: genauso wichtig wie die Veränderung und der Blick nach vorne ist es, den Werten treu zu bleiben, die seit Generationen weitergegeben wurden – bedingungslose Bekenntnis zu Qualität, Regionalität und eine große Liebe zum Handwerk.

Diese Werte sind nicht nur fühlbar – man kann sie sogar schmecken. Zum Beispiel beim legendären Beinschinken der Familie Hackl oder auch dem Klassiker des Hauses: dem Beef Tatar.

Eine ganz besondere Leidenschaft hat Roman Hackl für Dry Aged Beef entwickelt. Hinter dem hippen Begriff „Dry Aged“ versteckt sich eine jahrhundertealte Technik der Fleischreifung, die in den letzten Jahren glücklicherweise eine Renaissance erlebt. Und wer einmal ein Stück trocken gereiftes Steak probiert hat, wird es nur mehr schwer vergessen können!

Momentan bekommen Sie diese und noch viele weitere Köstlichkeiten in der Filiale Dametzstraße 49. Doch im Frühjahr 2020 beginnen großangelegte Umbauarbeiten im G'Viert an der Mozartstraße, und die Fleischmanufaktur Hackl wird umziehen! Geplant ist, dass ab November 2020 der Betrieb in den neuen Räumlichkeiten aufgenommen werden kann. Kunden und Kundinnen profitieren dann von einem bewährt frischen Angebot in bester regionaler Qualität. Ergänzt wird das Ganze mit einem Café und einem ganztägigen gastronomischen Angebot. Wir halten Sie in diesem Journal auf dem Laufenden – seien Sie gespannt.



Das Ehepaar Roman und Birgit Hackl mit ihrem Team werden das G'Viert mit der Fleischmanufaktur Hackl bereichern.

Im Frühjahr 2020 starten die Umbauarbeiten. Eröffnung ist mit Ende 2020 geplant.



LEIB & SEELE



Hl. Hildegard von Bingen 1098 – 1179

Ernährung und Gesundheit bei Hildegard von Bingen

Einen direkten Zusammenhang zwischen Gesundheit, Ernährung und einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und seiner Umwelt, wird heute kaum jemand bezweifeln – auch wenn sich eine gesunde Lebensweise in der Praxis leider oft nicht so leicht umsetzen lässt, wie wir das gerne hätten.

„Die ganze Natur sollte dem Menschen zur Verfügung stehen, auf dass er mit ihr wirke, weil ja der Mensch ohne sie weder leben noch bestehen kann.“ schrieb auch schon im 12. Jahrhundert die Benediktinerin Hildegard von Bingen. Sie entwickelte ein für damalige Zeiten visionäres, ganzheitliches Heilsystem, das auf einem christlichen Weltbild basiert und den Menschen heute immer noch genau so zu helfen vermag, wie es das auch schon vor knapp 900 Jahren getan hat.

Im Jahre 1098, vermutlich zwischen Mai und September, wurde Hildegard in eine adelige Familie hineingeboren und wuchs zusammen mit neun älteren Geschwistern am väterlichen Herrenhof auf. Später berichtete sie, dass sie schon als Kind göttliche Visionen empfangen habe.

Ihr Leben als Klosterschwester wählte sie aber nicht selbst – ihre Eltern gaben sie im Alter von sieben Jahren in religiöse Erziehung. Die Tradition der so genannten „Oblation“, bei der sowohl Mädchen, als auch Jungen von ihren Eltern ins Kloster

gebracht wurden, war im Mittelalter durchaus verbreitet. Zusammen mit ihrer acht Jahre älteren Verwandten Jutta von Sponheim und einem weiteren Mädchen bezog Hildegard 1112 eine Klause bei der Klosterkirche des Disibodenbergs; deren bereits bestehendes Männerkonvent wurde zu einem Doppelkloster erweitert. 25 Jahre verbrachten Jutta und Hildegard miteinander, in denen sich immer mehr junge Adelige als Nonnen ihrem Kloster anschlossen. Rechtlich blieben die Frauen aber dem Männerkloster unterstellt. So gab es im-

Das von ihr 1165 gegründete Kloster St. Hildegard in Eibingen (Hessen)

mer öfter Auseinandersetzungen zwischen dem dortigen Abt und Hildegard, die dem Frauenkloster ab 1136 vorstand. Sie lockerte die strengen asketischen Regeln im Kloster. „Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt: Die Seele, den Leib und die Sinne.“ schrieb Hildegard. Sie versuchte nicht, die Bedürfnisse des Leibes rigoros zu unterdrücken, sondern sie in Form einer bewussten Lebensführung mit der Seele in Einklang zu bringen.

Schließlich gründete Hildegard ein eigenes Kloster auf dem Rupertsberg an der Nahe, später noch ein Tochterkloster in Eibingen, in das auch Nichtadelige eintreten konnten.

Ihre Kenntnisse über die Heilkraft bzw. die schädlichen Auswirkungen verschiedener Speisen und Kräuter führten schnell dazu, dass viele Menschen aus der Umgebung zu Hildegard kamen, um medizinischen Rat zu erbitten. Sie selbst gibt als Quelle ihres Wissens (sowohl über anthropologische, als auch über verschiedene theologische Zusammenhänge) göttliche Visionen an, die sie ab 1141 auch schriftlich festhielt.

Einige der Ernährungsempfehlungen Hildegards sind inzwischen auch wissenschaftlich bestätigt. So nimmt der Dinkel eine wichtige Rolle als Grundnahrungsmittel ein, das täglich in Form von Korn, Schrot, Suppe, Grieß oder Brot auf dem Speiseplan stehen sollte. Hildegard zufolge ist er in der Lage, eine ganze Reihe körperlicher und seelischer Leiden zu lindern.

Heute wissen wir, dass im Dinkel tatsächlich viele Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente enthalten sind und er basisch wirkt. Über hundert weitere „positive“ Lebensmittel

werden von der Äbtissin empfohlen, darunter auch ein etwas unbekannter Verwandter des Ingwers: der Galgant. Obwohl nicht ganz so scharf wie die Ingwerwurzeln, die man zumeist im Supermarkt findet, vermag der Galgant, zu wärmen und zu aktivieren. In der Hildegard-Ernährung ist er beinahe ein Alleskönner. „Wer im Herzen Schmerzen leidet und wem von Seiten des Herzens ein Schwächeanfall droht, der esse sogleich eine hinreichende Menge Galgant und es wird ihm besser gehen.“ schreibt Hildegard unter anderem über ihn. Galgant ist heute sowohl in Pulverform (zum Würzen von Speisen), als auch in Form von Tropfen und Tabletten (zum praktischen Mitnehmen in der Handtasche) erhältlich.

Dem gegenüber stellt Hildegard die so genannten „Küchengifte“ – Speisen, von denen sie abrät. Dazu gehören etwa Lauch, Erdbeeren, Pflaumen und Pflirsiche.



Galgant



Erhältlich in den Packungsgrößen 50ml, 100ml, 3x100ml und 500ml

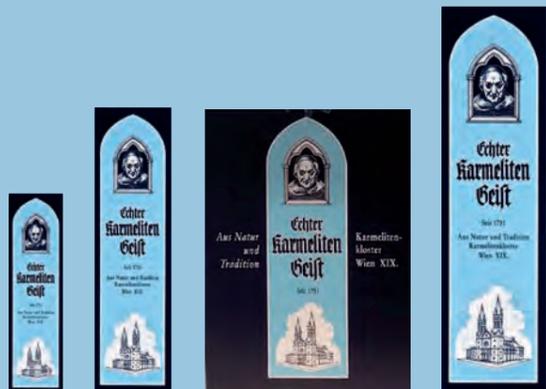
Echter Karmelitengeist
z.B. 100ml um € 12,00

Produkt des Monats

Gegen jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Manches aber hilft gleich in verschiedensten Lebenslagen – und so hat der Echte Karmelitengeist bereits vor mehreren Jahrhunderten Einzug gehalten in die österreichischen Hausapotheken. Tatsächlich war der, damals noch aus Bayern importierte, Likör zeitweise so beliebt und verbreitet, dass die Regierung 1751 den Import verbot „da zu viel Geldes außer Landes geht“.

Seit dieser Zeit wird der Karmelitengeist auch in Österreich hergestellt. Die Rezeptur geht zurück auf das Wissen der Karmelitermönche um die Heilkraft verschiedenster Kräuter, das über Generationen weitergegeben und verbessert wurde. Vor allem aber dem Karmelitenapotheker Frater Camillus vom hl. Johannes, der 1666 in Tirol geboren wurde, verdanken wir die wohlabgestimmte Zusammensetzung von 26 bewährten Kräutern und Gewürzen. Dieses geheime Rezept wird unter eidlicher Verschwiegenheit nur von Mönch zu Mönch weitergegeben.

- Äußerlich angewendet wirkt der Karmelitengeist erfrischend. Er wird zu diesem Zweck unverdünnt auf Stirn, Schläfen, Brust oder Beine gerieben.
- Wer einen Teelöffel Karmelitengeist pur, oder einige Tropfen davon auf Zucker einnimmt, wird eine anregende und belebende Wirkung feststellen.
- Zur Erfrischung und Entspannung auf Reisen oder am Feierabend verdünne man einen Teelöffel Karmelitengeist mit Wasser oder Mineralwasser.
- Gerade bei kaltem Wetter tut heißer Tee mit etwas Karmelitengeist gut.
- Und auch der Magen freut sich nach zu hastigem oder reichlichem Essen darüber – pur oder in einem Glas Wasser.



Der Echte Karmelitengeist ist bei uns in 4 verschiedenen Größen erhältlich. Melisse ist nur eines der Kräuter, das für den Karmelitengeist verwendet wird.

Klosterladen der Karmeliten Linz

Landstraße 33, 4020 Linz

Montag bis Samstag: 9 bis 12 Uhr und 13 bis 18 Uhr

EINE KLEINE REISE IN DIE UNTIEFEN DES INTERNETS

Haben Sie eigentlich schon die Fotos vom vergangenen Ausflug auf Facebook oder WhatsApp geteilt? Überlegen Sie schon über welche Online-Plattform Sie die Fotos vom nächsten Sommerurlaub mit Ihrem Umfeld teilen möchten? Haben Sie vor kurzem ein Verkaufsangebot mit Fotos im Internet veröffentlicht? Einigen von Ihnen werden jetzt bestimmt Schlagworte wie beispielsweise Datenschutz, Urheberrechte, Max Schrems usw. in den Sinn kommen. Doch Hand aufs Herz - wer von uns kennt sich da schon wirklich aus? Wir vom G'Viert Journal sind keine Juristen und können Ihnen daher natürlich keine rechtsverbindlichen Auskünfte geben.

Anna Christine Nömaier

Wir möchten Ihnen daher nur einen kleinen Einblick in ein paar Aspekte hinter dem Social Web geben, um in Zukunft als Privatpersonen einen vielleicht korrekteren Umgang in der omnipräsenten digitalen Welt pflegen zu können.

Gehören Sie zu denjenigen, die sich gerne oder eher nicht so gerne fotografieren lassen? Egal ob das eine oder das andere... eines haben wir alle gemeinsam – und zwar das Recht am eigenen Bild. Dabei handelt es sich um ein Persönlichkeitsrecht und es soll dadurch jedermann gegen einen Missbrauch seiner Abbildung in der Öffentlichkeit geschützt werden. Vor allem auch dagegen, dass man durch die Verbreitung eines Bildnisses bloßgestellt, dass dadurch das eigene Privatleben der Öffentlichkeit preisgegeben oder das Bildnis auf eine Art benützt wird, die zu Missdeutungen Anlass geben kann oder entwürdigend oder herabsetzend wirkt. (Quelle: www.ris.bka.gv.at)

Fotos dürfen im Internet öffentlich nur dann zur Verfügung gestellt werden, wenn man die Zustimmung der Urheberin / des Urhebers beziehungsweise der Rechtsinhaberin / des Rechtsinhabers eingeholt hat. Eine Überlegung wäre hier

beispielsweise auf Facebook die Einstellungen der Privatsphäre so sehr einzuschränken, um im Anlassfall darüber diskutieren zu können, ob eine öffentliche zur Verfügungstellung vorliegt oder nicht. Die österreichische Rechtsprechung ist beim Begriff der Öffentlichkeit jedoch sehr streng, und nimmt ihn schon dann an, wenn man die Inhalte weiter als dem Verwandten- oder engerem Freundeskreis zugänglich macht.

Gerade auch auf Plattformen wie Willhaben.at oder Shpock ist vor allem das Produktfoto für einen Verkaufserfolg ausschlaggebend. Zu gern werden schnell Produktfotos von Online Verkaufsplattformen aus dem Internet kopiert und benutzt. Doch Achtung! Dabei handelt es sich erstens um einen Verstoß des Urheberrechts (die Zustimmung das Foto verwenden zu dürfen wurde ja nicht eingeholt), und wenn das Produkt dann in Realität aufgrund von Abnutzung & Co nicht ganz genauso aussieht wie auf dem Foto ist ziemlich sicher weiterer Ärger vorprogrammiert.

Viele von uns nutzen WhatsApp. Genauer gesagt befindet sich diese App in Österreich auf 88% aller Smartphones,



was einer Anzahl von 6,3 Millionen Whats App Nutzern quer durch alle Generationen entspricht. Dieser Instant-Messaging-Dienst hat hinsichtlich des Schutzes der Nutzerdaten aufgrund vergangener Probleme mit Datenlecks keine recht ansehnliche Geschichte und steht aufgrund der Tatsache, dass das Unternehmen 2014 von Facebook erworben wurde ständig unter Kritik. Wie sicher sind also die Fotos und Videos, die wir nur allzu gern über WhatsApp versenden? Die Verschlüsselung von Mitteilungen erfolgt bei WhatsApp mittels „end-to-end encryption“ (E2E). Diese, zu Deutsch „Ende-zu-Ende-Verschlüsselung“ können Sie sich wie ein Schlüssel-Schloss-Prinzip vorstellen. Die Inhalte von Nachrichten, Fotos und Videos werden zu einem Code umgeformt und können danach nur beim Empfänger mit dem geheimen Schlüssel entschlüsselt werden. Die Ver- und Entschlüsselung findet also an den Endpunkten der Übertragung statt – also direkt bei Ihnen und dem Empfänger Ihrer Nachricht. Jedes Gerät erhält einen einzigartigen Schlüssel der lokal auf Ihrem Smartphone gespeichert und bei jeder neuen Nachricht geändert wird. Damit diese Verschlüsselung ordnungs-

gemäß funktioniert, müssen Sie und Ihr Konversationspartner jeweils die aktuelle Version von WhatsApp installiert haben.

Vorsicht sollte jedoch bei offenen WLAN-Netzwerken (wie zB auf Flughäfen) geboten sein, da hier Hackern eine Angriffsfläche geboten wird. Um sich auch hier schützen zu können, besteht die Möglichkeit auf Ihrem Smartphone einen VPN-Server (virtuelles privates Netzwerk) zu nutzen. Für die Beantwortung der Frage ob VPN eine Option für Sie ist, und wie Sie VPN auf Ihrem Smartphone aktivieren können, empfehlen wir Ihnen einen Besuch der Firma ABM-IT Service im Atrium City Center.

Bei der Recherche für diesen Artikel ist uns wieder einmal bewusst geworden, wie umfangreich und verwirrend die Nutzungsbedingungen der diversen Social Web Dienste sind und worauf mal alles achten muss. Fakt ist, dass das Internet nicht vergisst. Wir sollten uns daher wirklich ernsthaft Gedanken machen, welche Inhalte man mit welchen Personen bzw. Personenkreisen teilen möchte und uns mit ein wenig Bedacht in den Untiefen des Internets bewegen.



DAS RECHT ^{Tipps} AM EIGENEN BILD

„Es handelt sich um ein durchaus komplexes Thema, da einerseits Datenschutzrecht und andererseits § 78 Urheberrechtsgesetz („Recht am eigenen Bild“) samt Judikatur zu berücksichtigen sind. Bildnisse von Personen dürfen nach der genannten Gesetzesstelle nicht veröffentlicht werden, wenn dadurch berechnete Interessen des Abgebildeten verletzt würden. Berechnete Interessen sind etwa dann verletzt, wenn die Person bloßgestellt oder ihr Privatleben preisgegeben wird, damit ein Werbewert verbunden ist oder die Veröffentlichung entwürdigend oder herabsetzend wirkt. Letztlich ist es aber eine Frage von Argumentation und Interessenabwägung, die Rechtsprechung ist sehr einzelfallbezogen. Ich vertrete die Rechtsansicht, dass eine Fotoaufnahme und –veröffentlichung zulässig ist, wenn Personen nur bei genauerem Hinsehen erkennbar sind und Zweck der Aufnahme die private Dokumentation zB eines Objekts ist. Um auf „der sicheren Seite zu sein“ müsste die Zustimmung der (erkennbaren) Personen eingeholt oder diese unkenntlich gemacht werden. Ob das im Alltag durchführbar ist, sei dahingestellt.“

Dr. Gernot Sattlegger
Rechtsanwalt, Partner
Anwaltssozietät
Sattlegger, Dorninger, Steiner & Partner

ANWALTSSOCIETÄT
SATTLEGER | DORNINGER | STEINER & PARTNER
LINZ WIEN

Harrachstraße 6
ATRIUM City Center
4020 Linz
Telefon: 0732/6570 70
E-mail: linz@sdsp.at
www.sdsp.at

RECHT & RAT IM G'VIERT

Dr. Binder KG

Schreib- und Übersetzungsbüro
Mozartstraße 3
4020 Linz
www.binder-uebersetzungen.at
0732 / 77 51 10

epunkt GmbH

Harrachstraße 6
4020 Linz
www.epunkt.com
0732 / 61 12 21

HOMA CONSULT

Unternehmensberatung
Landstraße 35
4020 Linz
www.homa-consult.at
0676 / 39 54 804

KSV 1870 Kreditschutzverband

Mozartstraße 11
4020 Linz
www.ksv.at
05 / 1870 - 1000

Nordwest-Treuhand

Scheuchpflug & Schauer
Steuerberatungs GmbH & Co KG
Mozartstraße 11, 4020 Linz
www.nordwest-treuhand.at
0732 / 77 98 62

RE/MAX Partners

Mozartstraße 11
4020 Linz
www.remax-partners.at
0732 / 77 67 08

Dr. Helmut Blum

Rechtsanwalt
Mozartstraße 11
4020 Linz
www.ra-blum.com
0732 / 78 13 66

Mag. Heimo Lindner

Rechtsanwalt
Landstraße 35b
4020 Linz
0732 / 77 41 13

Dr. Mag. Georg Müller

Rechtsanwalt
Mozartstraße 11
4020 Linz
www.ra-mueller.at
0732 / 77 77 36

Sattlegger Dorninger Steiner & Partner

Anwaltssozietät
Harrachstraße 6, 4020 Linz
www.sdsp.at
0732 / 65 70 70

WTL

Steuer- und Unternehmensberatung GmbH
Mozartstraße 5, 4020 Linz
www.wtl.at
0732 / 77 46 04

Zeininge Immobilien GmbH

Harrachstraße 4/2/1
4020 Linz
www.zeininge.immobilien
0732 / 27 21 23

Zellkern Familien- beratungsstelle

Landstraße 35b
4020 Linz
www.zellkern.at
0732 / 60 85 60

EBCONT enterprise GmbH

IT-Lösungen
Harrachstraße 4, 4020 Linz
www.ebcont.com
0732 / 27 20 210



DIE ATRIUM STEELSHARKS TRAUN – EINE NEUE ÄRA BEGINNT!



Nach drei Jahren produktiver Zusammenarbeit entschied sich das ATRIUM City Center, Namenssponsor des American Footballclubs Steelsharks Traun zu werden. So starten die Football-Haie mit neuem Namen und neuen Jerseys in die Saison 2020: die ATRIUM Steelsharks Traun.

Claudia Mayr-Lauritz

Das „G'Viert“-Journal fragte den sportlichen Leiter Michael Schweitzer, welche Ziele sich die Athleten für 2020 gesteckt haben: „Wir müssen definitiv besser sein als in der letzten Saison. Und das soll uns mit den drei Importen gelingen.“ Der Quarterback John Uribe startet nun schon zum 3. Mal für die Stahlhaie: 2019 machte er die Offense zu einer der besten der Liga. John Uribe ist ein exzellenter „pocket passer“ und besticht durch genaues und schnelles Passspiel. Er hat nicht umsonst letztes Jahr die Liga in passing yards angeführt. Was John Uribe für die Offense ist, soll Elliott Jeffcoat für die Defense werden. Der 29-jährige Defense Back aus South Carolina hat in der höchsten amerikanischen College Liga gespielt, in Finnland und in Deutschland (München). Seine Erfahrung soll helfen, die Verteidigung, vor allem gegen den Passangriff, zu stabilisieren. Und dank des Namenssponsors ATRIUM wird noch ein dritter Legionär für die Steelsharks aufs Feld laufen: die Defense soll durch einen europäischen Spezialisten aufgestockt werden. Die Luft in der AFL, der höchsten Liga des American Footballs in Österreich, ist dünn und verlangt den Athleten der Steelsharks alles ab. Doch Headcoach Jason Tillery zeigt sich zuversichtlich: „2020 wird das aufregendste Jahr für die Steelsharks seit dem Aufstieg in die AFL 2016.“ So können die Fans viel erwarten: spannende Spiele im Haifischbecken, dem Trauner Stadion, als Fest für die ganze Familie und ein starkes Auftreten bei den zahlreichen Auswärtsspielen.



CORONA-VIRUS: Mit 13. März 2020 musste der Liga- und Trainingsbetrieb aller Sportvereine eingestellt werden. Wir halten unsere Leser und Leserinnen am Laufenden, wie sich die Situation entwickelt. Näheres dazu finden Sie auch auf den Social Media- und Online-Plattformen der betroffenen Vereine.

Obmann **Max Campregher** und
ATRIUM Geschäftsführer
Mag. Mario Zottele



Elliott Jeffcoat

Elliott, 29 Jahre alt, aus South Carolina, wird als Defense Back die Defense-Einheit verstärken. Nach einer imposanten Laufbahn im College-Football, setzte er 2017 seine Karriere in Europa (Finnland und Deutschland) fort.

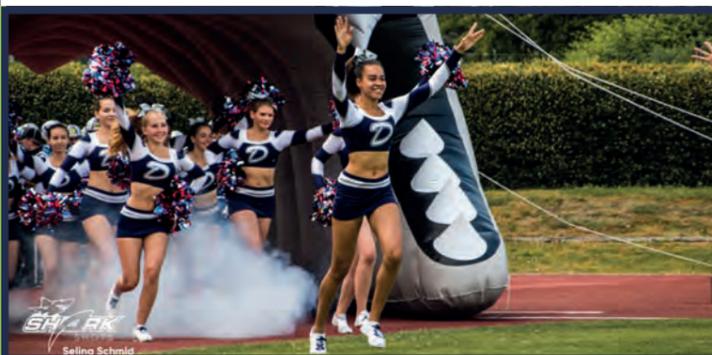


John Uribe

Der 29-jährige Kalifornier nimmt nun bereits in der dritten Saison die Position als Spielmacher ein. Nach Stationen in diversen Colleges in den USA, in Serbien und in Deutschland bleibt er Österreich auch abseits der Football Saison treu.



Die ATRIUM-Steelsharks sind seit Beginn an bestrebt, eine gut funktionierende Nachwuchsarbeit aufzubauen. So gibt es derzeit drei Nachwuchsteams, die U13, die U15 und die U18. Die Meisterschaften für die jungen Stahlhaie beginnen allerdings erst im Herbst.



Auch die drei Cheerleading Teams der ATRIUM-Steelsharks Traun haben sich viel vorgenommen: bis zum Sommer stehen fünf Wettbewerbe in Österreich und Deutschland am Plan. Außerdem sind die engagierten Athletinnen bei den Heimspielen im Trauner Stadion vertreten.

Die Cheerleading-Teams der Atrium Steelsharks
Shiny Diamonds 6-12 Jahre
United Diamonds 12-15 Jahre
Royal Diamonds ab 15 Jahre



Jugendleiter Roland Höger zur Zusammenarbeit mit dem ATRIUM:
 „Das ATRIUM City Center ist ein absoluter Premiumpartner für uns.
 Sie tun sehr, sehr viel für uns, erfüllen uns beinahe jeden Wunsch.
 Wenn wir eine Idee haben, versuchen sie sofort, diese umzusetzen.“



Zahlreiche Highlights erwarten den DONAU-Nachwuchs

Mit dem Hallenturnier in den Altersklassen U7 bis U10 im BRG SolarCity schloss die ASKÖ DONAU Linz am letzten Februar-Wochenende die Wintersaison ab und startete mit der Vorbereitung auf die Frühjahrsspielzeit. Auf die rund 170 Kinder warten in den kommenden Monaten wieder zahlreiche Highlights.

Neben der laufenden Meisterschaft sowie der Turnierform des öö. Fußballverbandes nützen etwa U9 und U11 das Pfingstwochenende Ende Mai, um ins hessische Fulda zu einem internationalen Turnier zu reisen. Dort dürfen sich die blau-gelben Youngsters mit teils prominenten Mannschaften aus ganz Europa messen und auf ein unvergessliches Erlebnis freuen.

Das U7-, U8- und U9-Heimturnier am 20. Juni fungiert dann quasi als Generalprobe für den großen ATRIUM-Cup, der am 27. und 28. Juni in der LINZ AG Arena über die Bühne geht. Rund 70 Teams in sechs verschiedenen Altersklassen (U6 bis U11) werden an jenem Wochenende am DONAU-Platz wieder für Furore sorgen. „Außerdem haben wir auch ein Mütterturnier geplant“, berichtete Jugendleiter Roland Höger.

Er freut sich derzeit über einen „riesengroßen Zulauf an Kindern im kleinen Bereich. Der Spaß ist dabei das Wichtigste,

wir legen viel Wert auf spielerisches Lernen“, erklärte Höger. Zufrieden ist er aber auch mit der Entwicklung bei den älteren Jahrgängen. „Ab dem Jugendfußball geht es schon ein wenig in Richtung Qualität und Leistung. Ziel ist es, in diesem Bereich Leistungsliga (höchste Spielklasse in OÖ, Anm.) zu spielen.“ Das erfüllten die U14 und die U16 bereits, sie schafften im vergangenen Herbst den Aufstieg. Über diesen Weg soll den Jung-Kickern der Sprung in die 1BMannschaft sowie in weiterer Folge in die Kampfmannschaft gelingen.

Pilotprojekt

Auch in einem anderen Bereich zählt die ASKÖ DONAU Linz zu einem Vorreiter: Als einer von vier Klubs wurden die Kleinmünchner ausgewählt, beim Pilotprojekt des öö. Fußballverbandes „Verein in Form“ teilzunehmen. Gemeinsam mit der österreichischen Gesundheitskasse werden dabei diverse Maßnahmen und Konzepte erarbeitet, um die Gesundheitsförderung nachhaltig im Verein zu verankern.



ASKÖ DONAU Linz
 der blau-gelbe Traditionsclub aus Linz-Kleinmünchen



CORONA-VIRUS: Mit 13. März 2020 musste der Liga- und Trainingsbetrieb aller Sportvereine eingestellt werden. Wir halten unsere Leser und Leserinnen am Laufenden, wie sich die Situation entwickelt. Näheres dazu finden Sie auch auf den Social Media- und Online-Plattformen der betroffenen Vereine.



Best Ager Fitness

Wir alle kennen den Spruch „Wer rastet der rostet“. Der Körper baut ab dem 30. Lebensjahr 1 – 2 Prozent an Muskelmasse pro Jahr ab. Dies geschieht überproportional stark ab dem 50. Lebensjahr und im Laufe des Lebens kann der Körper so bis zu 40 Prozent an Muskelmasse verlieren. Ebenso nehmen ab 50 Kraft, Ausdauer und Koordination um bis zu 15 Prozent ab.

Das sind durchaus prekäre Zahlen, und spätestens jetzt sollten wir alle einen kurzen Moment innehalten und über unser Bewegungs- und Sportverhalten nachdenken. Sport macht uns zwar faktisch nicht jünger, aber in Kombination mit einer vernünftigen Ernährung und Entspannung schaffen wir eine solide Basis für ein langes, gesundes und glückliches Leben.

Anna Christine Nömaier



Aqua-Aerobic oder Nordic Walking sind sehr gelenkschonend. Ein großes Angebot an Fitnesskursen für jedes Alter gibt es bei John Harris Fitness.

Bewegung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Beispielsweise sinkt die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sport wirkt gegen Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Arteriosklerose, Muskelatrophie, mindert bzw. verhindert Depressionen und baut Ärger und Stress ab.

Vor allem gelenkschonende und muskelstärkende Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Wandern oder Tanzen können auf den Organismus wie wahre Jungbrunnen wirken. Welche Sportart tatsächlich gewählt wird ist natürlich eine individuelle Entscheidung. Wichtig ist, dass Sport vor allem Spaß machen soll und es nie zu spät für Bewegung ist.

Wenn Sie Sportneuling sind, lassen Sie sich vor dem geplanten Trainingsstart bitte unbedingt das OK von Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner geben und halten Sie etwaige Einschränkungen für die körperliche Belastung und Ihren optimalen Belastungspuls wirklich ein.

Im Atrium City Center sind Sie in Sachen Sport bestens aufgehoben.

Im Fitnessstudio John Harris erwarten Sie auf 3000 m² modernste Kraft- und Ausdauergeräte.

Neben einem Functional-Trainingsbereich (für das Training mit dem eigenen Körpergewicht) gibt es die Möglichkeit an speziellen Kursen im Rahmen des Aerobic-Programms teilzunehmen, die auf die Bedürfnisse der Best Ager abgestimmt sind. Abgerundet wird das Angebot durch einen Wellnessbereich der nach einem Training zum Verweilen und Entspannen einlädt.

Wenn Sie sich für Ihren Outdoorsport oder Alltagslook sportiv und lässig ausrüsten bzw. einkleiden möchten, besuchen Sie am besten die Northland-Filiale – Eingang Mozartstraße.

Gemäß dem Slogan „The Spirit of sportive Lifestyle“ finden Sie dort immer die aktuellsten Kollektionen, in der Funktion und Design wunderbar miteinander harmonieren.

John Harris
Fitness

www.johnharris.at

NORTHLAND
PROFESSIONAL

www.northland.at



SONNE OHNE REUE

Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Dieses hochkomplexe Präzisionsinstrument ist verantwortlich für die Orientierung im Raum, der Unterscheidung von Farben, Formen, Bewegungen, Geschwindigkeiten und Distanzen sowie für das Erkennen von Menschen und komplexen Situationen.

Beim Thema Sonnenschutz denken die meisten von uns automatisch als erstes an die Haut. Doch auch die Augen können stark unter dem Einfluss der Sonne leiden.

Anna Christine Nömaier

Die Strahlung der Sonne kann in drei Hauptgruppen unterteilt werden:

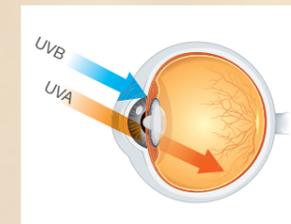
- Ultraviolette Strahlung (UV)
- sichtbare Strahlen (Licht) und
- Infrarotstrahlen

Für die Augengesundheit relevant sind die UV-Strahlen, die in die Typen UV-A, UV-B und UV-C unterschieden werden und sichtbares „blaues“ Licht.

Die Hornhaut absorbiert hauptsächlich UV-C und UV-B-Strahlung; die Augenlinse UV-B und UV-A Strahlen. Die restliche Strahlung erreicht so gut wie ungehindert die Netzhaut. Auch sichtbares „blaues Licht“ in einem bestimmten Frequenzbereich dringt vor allem bei jungen Menschen bis zu einem Anteil von 90 % bis zur Netzhaut vor und kann so Linsen- und Netzhautveränderungen verursachen.

Deshalb ist es mehr als empfehlenswert an sonnenreichen Tagen und vor allem bei Outdooraktivitäten eine Sonnenbrille zu tragen.

„Es geht um den UV-Anteil im Sonnenlicht und der ist prinzipiell schädlich für Netzhaut und Hornhaut“, erklärt Matthias Bolz. „Zu viel UV-Licht führt zu Überreizungen, und wenn man von einem Sonnenbrand redet, kann das eine Rötung der Bindehaut sein, eine nicht infektiöse Entzündung, aber auch eine Reizung der Netzhaut. Ein direkter Blick in die Sonne kann sogar massive Netzhautverbrennungen und bleibende Sehschäden nach sich ziehen.“ Der einzig wirksame Schutz für die Augen sind hochwertige Sonnenbrillen mit einem UV-Filter. Nebst dem UV-Filter spielt natürlich auch die Größe der Brille eine bedeutende Rol-



le. „Die Brille sollte, um wirklichen Schutz zu bieten“, sagt Experte Bolz, „die Augenpartie rundherum so weit wie möglich beschatten, das heißt von der Schläfe bis zur oder sogar über die Augenbraue reichen.

Zusätzlichen Schutz bietet ein Hut.“ Vorsicht: Die Tönung einer Brille ist eine optische Angelegenheit und schützt, sofern sie keinen UV-Filter hat, nicht vor Strahlung!

Univ.- Prof. Dr. Matthias Bolz ist Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie und betreibt seine Ordination in Linz in der Landstraße 35b.

Der verlässliche UV-Schutz ist beim Kauf einer Sonnenbrille ein wichtiges Auswahlkriterium. Daneben ist aber auch der verzerrungsfreie Schliiff der Gläser und der richtige Blendschutz – je nach Einsatzgebiet – von entscheidender Bedeutung. Mangelhafte Gläser können Kopfschmerzen verursachen und die Sehschärfe vermindern. Leider kann nur der Blendschutz (die Intensität der Gläsertönung) vom Kunden beurteilt werden. Bei den beiden anderen Qualitätskriterien sind Fachleute und spezielle Testgeräte gefragt.

Die richtige Sonnenbrille, die nicht nur schön für's Auge, sondern auch perfekt für die Augen ist, findet man bei den Fachleuten von Pippig United Optics in der Filiale Landstraße 33, direkt neben der Karmelitenkirche! Übrigens: auch für Brillenträger gibt es die richtige „optische“ Sonnenbrille mit der jeweiligen Dioptrienstärke. Hier ist perfekter Schutz besonders wichtig!



„In unserer Praxis legen wir besonderen Wert auf eine ausführliche und kompetente Beratung. Unsere Patienten sollen sich wohlfühlen und ohne zeitlichen Druck ihre Entscheidung treffen.“

Dr. Edith & Dr. Franz Kurz

Ordination Dr. Kurz

Seit nunmehr 15 Jahren betreiben Dr. Edith Kurz und Dr. Franz Kurz ihre Wahlarztpraxis im G'Viert in Linz.

Adresse & Öffnungszeiten
Mozartstraße 11, 4020 Linz
Telefon: 0732 / 66 08 20
Mo, Mi, Do jeweils von 9:00 bis 13:00
und nach Vereinbarung
www.drkurz.at

Dr. Edith Kurz ist Fachärztin für Allgemeinchirurgie sowie Ärztin für Allgemeinmedizin, sie ist Spezialistin für Venenleiden und bietet Anti-Aging Behandlungen mittels natürlicher Kollagenstimulation an.

Das vielfältige Angebot von Dr. Edith Kurz umfasst:

- Behandlung von Krampfadern und Besenreisern mittels schonender Schaumverödung
- Medizinische Haarentfernung auch bei schwierigen Hauttypen
- CO₂ – Behandlungen zur Verbesserung der Durchblutung und des Wohlbefindens
- Natürliche Kollagenstimulation mittels pulsierendem Licht (IPL- Therapie)
- Wellness für die Seele durch EFT- Behandlung (Emotional Freedom Therapy) bei größeren oder kleineren seelischen Problemen.



Anzeige

Dr. Franz Kurz ist leitender Oberarzt im Kepler Universitäts Klinikum an der Abteilung für Allgemein- und Viszeralchirurgie.

Dr. Franz Kurz hat einen exzellenten Ruf als Operateur und Endoskopiker:

- Als Anhänger der sanften Endoskopie bietet er in erster Linie Magen- & Darmspiegelungen in der Ordination nach modernen Standards an, die er in einem angenehmen Umfeld und weitgehend schmerzfrei durchführen kann.
- Häufig wird er auch für Beratungen und Zweitmeinungen bei komplexen Krankheitsbildern konsultiert.
- In seiner Funktion als Chirurg können selbstverständlich auch Terminvereinbarungen für die Behandlung am Universitätsklinikum in Linz angeboten werden.

Monika Aldenhoff

Physiotherapie
Mozartstraße 11
4020 Linz
www.aldenhoff.at
0732 / 78 15 66

Sonja Oberndorfer

Physiotherapie
Mozartstraße 11
4020 Linz
www.aldenhoff.at
0681 / 84 93 84 98

**Apex Beauty
Dr. Fatma Gürel**

Landstraße 35a, 4020 Linz
www.apexbeauty.at
0800 / 22 01 01

Alexandra Kiehas

Heilmassage
Mozartstraße 11
4020 Linz
www.massage-kiehas.at
0660 / 47 69 889

**Dr. Birgit Nora
Klinger-Hofreiter**

Wahlärztin für Allgemein-
und Vorsorgemedizin
Mozartstraße 11, 4020 Linz
www.dr-klinger-hofreiter.at
0664 / 23 59 315

Dr. Markus Klinger

Wahlarzt für Allgemeinmedizin
Wahlarzt für Nuklearmedizin
Mozartstraße 11, 4020 Linz
www.schilddruese-osteoporose-dr-klinger.at
0676 / 90 23 033

Dr. Edith Kurz

Ärztin für Allgemeinmedizin
Fachärztin für Allgemeinchirurgie
Dr. Franz Kurz
Facharzt für Allgemein- und
Viszeralchirurgie
Mozartstraße 11, 4020 Linz
www.drkurz.at
0732 / 66 08 20

Pippig United Optics

Landstraße 33
4020 Linz
www.pippig.at
Brille 0732 / 7686 - 40
Kontaktlinse 0732 / 7686 - 70

Dr. Martin Gitsch

Facharzt für Zahn-, Mund-
und Kieferheilkunde
Mozartstraße 1
4020 Linz
0732 / 77 18 14

Centralapotheke

Mozartstraße 1
4020 Linz
www.centralapo.at
0732 / 77 17 83

Dr. Markus Aigner

Facharzt für Gynäkologie
und Geburtshilfe
Mozartstraße 5, 4020 Linz
www.frauenarzt-dr-aigner.at
0732 / 77 18 10

Team der Internisten

Landstraße 35b
4020 Linz
www.teamint.at
0732 / 77 80 89

Dr. Dieter Zeiner

Facharzt für Neurologie
Landstraße 35b
4020 Linz
www.neurologie-linz.at
0732 / 66 48 52

**DDr. Karin Schmitt-
Wietzorrek**

Fachärztin für Zahn-, Mund- und
Kieferheilkunde und -chirurgie
Landstraße 35b
4020 Linz
0732 / 77 03 65

Dr. Harald Waser

Facharzt für Augenheilkunde
und Optometrie
Landstraße 35b, 4020 Linz
www.dr-waser.at
0732 / 77 78 45

**Dr. Wenzel &
Dr. Krumpholz**

Gruppenpraxis für Hals-,
Nasen- und Ohrenkrankheiten
Mozartstraße 5
4020 Linz
0732 / 77 58 90

Dr. Rudolf Wolf,

Facharzt für Dermatologie
und Venerologie
Mozartstraße 3
4020 Linz
www.dr-wolf.at
0732 / 78 22 00

Waldstein Hörgeräte

Mozartstraße 7
4020 Linz
www.faszination-hoeren.at
0732 / 78 32 33

**Prim. Univ.-Prof. Dr.
Matthias Bolz**

Landstraße 35b
4020 Linz
www.augenarzt-wien-linz.at
0676 / 81 42 87 655



Gewinner
Renate Milune



Inktober 2019
Gewinner

- 1. Platz (500€*) ... Renate Milune
- 2. Platz (400€*) ... Michael Meyer
- 3. Platz (300€*) ... David Hemetsberger
- 4.-9. Platz (je 50€*)
Yvonne Hochgatterer, Sarah Vu,
Ursuly Doughty, Lisa-Maria Weißbacher,
Kathrina Becker, Anja Hofer



Sarah Vu

Anja Hofer



Lisa-Maria Weißbacher

Kathrina Becker



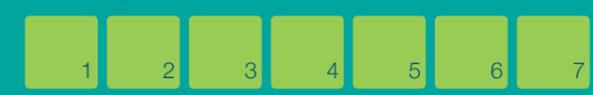
Frühlings-Gewinnspiel

Wir wünschen viel Glück!

Füllen Sie diese Wörter in das Gitter ein und Sie erhalten die Buchstaben des Lösungswortes:

- ABER • CAFE • DAME • ECKE • ERST • FEIN • GERN • NUBA
- TEIL • VENE • BETEN • IMMER • LEUTE • TARIF • ANWALT
- ATRIUM • GASTRO • KARMEL • KIRCHE • TERESA • ANFAHRT
- BLUETEN • METZGER • VIERTEL • ZITRONE • AUGENARZT
- HILDEGARD • VOGELNEST • BUCHHALTUNG

Lösungswort:



Das Lösungswort senden Sie uns bitte auf www.atrium.cc/rätsel
Unter allen Einsendungen verlosen wir 5x € 50,00 ATRIUM-Gutscheine!
Teilnahmebedingungen: www.atrium.cc

Jedes Jahr im Oktober stellen sich Künstler auf der ganzen Welt der Herausforderung: täglich ein Schwarz-Weiß-Bild zu zeichnen und online zu stellen. Auch das ATRIUM hat seine Kunden 2019 im Zuge eines Gewinnspiels eingeladen, mitzumachen.

Die Gewinnerin steht fest und heißt Renate Milune. Mit ihrer Zeichnung sichert sie sich 500€*. Wir bedanken uns für die vielen tollen Einsendungen, die uns im Zuge des

Gewinnspiels erreicht haben. Über die Top 10 durften unsere Kunden ein Monat lang via Facebook-Voting entscheiden.

Wer sich die Gewinner-Arbeiten gerne im Detail anschauen möchte, der sollte einfach schnell im ATRIUM vorbeikommen: direkt neben dem Café, an der Außenseite des Aufzuges sind die Bilder in großem Format ausgestellt.

* in Form von ATRIUM-Gutscheinen



Lavendel

Wer dem Duft von Lavendel schon länger verfallen ist, der hat Glück: die Pflanze stammt zwar aus dem Mittelmeerraum, gedeiht aber auch in unseren Breiten gut. Ob im Garten oder im Blumenkasten – Lavendel beruhigt, hilft gegen depressive Stimmung und macht auch optisch einiges her. Suchen Sie noch nach dem richtigen Tüpfel Violett für Ihren frühsummerlichen Blumenstrauß? Ob festlich oder léger: Lavendel ist auf jeden Fall eine Überlegung wert.

POISON IVY
...blumig kunstvoll



SHOPPING IM HERZEN VON LINZ

Das ATRIUM City Center ist ein einladendes, smartes Einkaufszentrum mit einem vielfältigen Angebot mitten im Herzen von Linz. Der urbane und gemütliche Charakter macht nicht nur jeden Kulinarik-Besuch in einem der modernen Gastronomie-Betriebe zum Erlebnis. Nur wenige Schritte östlich der Mozartkreuzung finden Sie von Mode, Beauty über Technik bis hin zu Lebensmittel

und Sport alles was das Herz begehrt – und noch viel mehr. Dies ermöglichen nicht nur über 20 bunt gemischte Geschäfte, die für jeden Geschmack etwas bereithalten, sondern auch die ausgezeichneten Lokale. Am besten Sie schauen einfach vorbei oder informieren sich vorab auf der brandneuen Website **www.atrium.cc**



im ATRIUM
www.keplarium.at



im ATRIUM
www.crazydesign.at



Fotoatelier Mozart
Mozartstraße 5
4020 Linz
www.fotoatelier-mozart.at
0732 / 77 08 00
0676 / 4040 004

ZEITUNG & MEHR

im ATRIUM



Klosterladen Linz
Landstraße 33
4020 Linz
050 / 132 5510



klosterladen
der Linzer Karmeliten



Haus der Schlösser
Landstraße 35a
4020 Linz
www.schluessel.at
0732 / 77 06 60



Bestattung Dobretsberger
Landstraße 35
4020 Linz
www.dobretsberger.at
0732 / 77 96 88



Kleiner Technik-Tipp



Gerade wer viel auf seinem Smartphone oder Tablett werkt, wird sich bald über unschöne Fingerabdrücke ärgern müssen. Was hingegen nicht auffällt und deshalb auch kaum bedacht wird: auf dem oft benutzten Touchscreen tummelt sich gerne auch eine Schar von Bakterien. Eine regelmäßige gründliche Reinigung ist daher gleich doppelt sinnvoll!

Smartphone-Displays sind normalerweise mit einer fett- und schmutzabweisenden Beschichtung ausgestattet. Um diese nicht zu beschädigen, sollte man auf keinen Fall Spülmittel oder Glasreiniger verwenden. Aber auch viele handelsübliche Display-Reiniger enthalten aggressive Seifen oder Laugen, die zwar gut reinigen, aber den Touchscreen bei häufigem Gebrauch angreifen können. Man sollte sie daher sparsam dosieren, oder aber auf ein trockenes Mikrofasertuch zurückgreifen. Und um Bakterien auf dem Touchscreen von vornherein einzudämmen, hilft natürlich am besten: regelmäßiges Händewaschen.



Fresh in den Frühling



Ein Blick auf die neuen Frühlingstrends sorgt sofort für gute Laune. Die Trends, die uns durch den Frühling begleiten sind frech, fröhlich und bringen Farbe in unser Leben. Sonniges Gelb, frische Grüntöne und knalliges Rot machen Lust auf neue Modestyles. Aber auch sanfte, oft erdige Farbtöne sind en vogue und werden gerne mit knalligen Akzenten gemixt.

Hosen zeigen sich vielfältig, von skinny bis bequem und mit Beinfreiheit, sportliche Details sorgen für einen lässigen Touch. Der Rock feiert das Comeback des Jahres und das in allen Längen. Knackig, kurze Jeansröcke sind ein Allroundtalent, besonders lässig zeigen sich die angesagten

Plisseeröcke in Midilänge. Hot Style im Sommer: Wadenlanger Rock, vorne aufgeknöpft mit Hot-pants darunter.

Ein Mix aus Coolness und Komfort dominiert die Mode für echte Kerle. Bei Jeans liegen helle Waschungen im Trend und auch grau ist wieder voll da. Bei den Oberteilen sind Allover-Prints und coole Drucke angesagt. Farbakzente in Gelb und Orange geben den Looks einen freshen Touch. Besonders angesagt sind diese Saison Sakkos mit coolen Karos oder in Leinenoptik. Diese werden je nach Anlass smart für's Office oder lässig für den Stadtbummel kombiniert.

Anzeige

ERNSTING'S FAMILY im
ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.ernstings-family.at



CIGNO NERO im ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.cignonero.at



HUBER®
Shop

HUBER SHOP im ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.hubershop.at
0676 / 83 505 4664



AUST im ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.austfashion.com
0732 / 77 36 50

SALAMANDER
Landstraße 35
4020 Linz
www.salamander.at
01 / 815 850 816 11



SALAMANDER



NA-KD
Landstraße 35
4020 Linz
www.na-kd.com

oui'



NA-KD



OUI im ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.oui.com
0732 / 78 56 90

CALZEDONIA

CALZEDONIA
Landstraße 35b
4020 Linz
www.calzedonia.at
0732 / 77 63 01



ADAKA im ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
0681 / 81 20 18 12



ADAKA



GOLDWELT
Juweliere & Uhrmacher
Landstraße 35
4020 Linz
www.goldwelt.at
0732 / 79 52 46

goldwelt
juweliere & uhrmacher



molligo

MOLLIGO im ATRIUM
Mozartstraße 7
4020 Linz
www.molligo.at
0732 / 91 86 88

Hautpflege für mich



Eine individuelle Hautanalyse dauert nur wenige Minuten.

Wie gut meinen Sie jemanden einschätzen zu können, den Sie schon Ihr ganzes Leben lang kennen? Sicherlich sind Sie bestens vertraut mit seinen Angewohnheiten, Eigenheiten und Vorlieben. Wie gut kennen Sie aber die Vorlieben und Bedürfnisse Ihrer eigenen Haut? Obwohl die Haut unser größtes Organ ist, machen wir uns selten Gedanken darüber, wie wir sie optimal unterstützen können. Eine individuelle Hautanalyse kann da Abhilfe schaffen.

Grob gesagt, lassen wir uns in vier verschiedene Hauttypen unterteilen: „normal“, „trocken“, „fettig“ und „Mischhaut“. Wer seinen Hauttyp kennt, hat schon mal eine gute Grundorientierung im Kosmetik-Dschungel der Hautpflegeprodukte. Dort findet man auch spezielle Pflege für empfindliche und reifere Haut.

Bei einer normalen, gesunden Gesichtshaut ist der Talg- und der Feuchtigkeitshaushalt ausgewogen... wegen schädlicher Umwelteinflüsse, mangelnder Pflege (abschminken!) und schlechter Ernährungsgewohnheiten können aber die wenigsten Erwachsenen eine perfekte, makellose Haut ihr Eigen nennen.

Viel häufiger ist leider trockene Haut – die sich durch Spannungsgefühl, spröde und rissige Stellen oder leichte Schüppchen bemerkbar machen kann – oder fettige Haut, die noch dazu leicht zu Unreinheiten neigt.

Wer es gern noch etwas genauer wissen will, dem können wir eine Hautanalyse ans Herz legen. Die dauert, dank eines kleinen elektronischen Messgerätes, gerade mal 5 Minuten und ist natürlich komplett schmerzfrei. Verschiedenste Eigenschaften Ihrer Haut können dabei gemessen werden: Textur, Pigmentierung, Feuchtigkeitsgehalt, Spannkraft und Talgproduktion. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse besprochen und Sie erhalten Ihr maßgeschneidertes Pflegeritual. Und das allerbeste daran: die Hautanalyse ist bei Yves Rocher (Ecke Landstraße / Mozartstraße) komplett gratis!



BIPA

YVES ROCHER
DIE PFLANZEN-KOSMETIK



ATRIUM

Shopping im Herzen von Linz

Über 20 Shops und Lokale laden ins ATRIUM ein!
Mozartstraße 7 | 4020 Linz

Anzeige

G'VIERT

Das Leuchtturmprojekt für die Vernetzung von Fachleuten vieler Sparten zum Wohle unserer Kunden.



ATRIUM

Über 20 Shops und Lokale laden auf 7.500 m² zum Shoppen & Verweilen ein. Von Waren des täglichen Bedarfs bis zur eleganten Kleidung - ein Besuch lohnt sich immer.

MIT DEM AUTO

Das G'VIERT liegt im Zentrum von Linz und ist an die Landstraße angebunden.
Navigation (Tiefgarage):
Dametzstr. 34, 4020 Linz

PARKEN

In der zweigeschoßigen Tiefgarage finden 500 Autos bequem Platz. In einigen Geschäften erhalten Sie gegen Vorlage des Parkscheines eine Ermäßigung.

MIT DEN ÖFFIS

Öffentlich erreichen Sie das G'VIERT wie folgt:
Straßenbahn 1, 2, 3, 4
Haltestelle Mozartkreuzung
Buslinien 45, 46
Haltestelle Mozartkreuzung

GUTSCHEINE

ATRIUM-Gutscheine und Cityring-Gutscheine können in allen Shops des ATRIUM City Centers eingelöst werden.

TOILETTE

Das ATRIUM Kunden-WC, und der Wickelraum sind von 8 bis 20 Uhr geöffnet. Der WC-Bon (€ 0,50) kann in ausgewiesenen Shops eingelöst werden.

AUSSERGEWÖHNLICH
ob für Firmen-Events oder
für Ihre private Feier:
die Krypta der Karmeliten.
www.atrium.cc/location

