

GVIERT

Die neuesten Trends im Herzen von Linz

Sommer | 2021

MAGAZIN

Österreichische Post AG | GVIERT ist eine Marke der VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz



BEAUTY

Sonnenschutz
von Kopf bis Fuß

REZEPTE

Schlemmen wie in Spanien
und Karibik-Flair zum Nachtisch

INTERVIEW

So kämpft sich KLIPP
durch die Krise

DIE HITZE IM GRIFF

Fit und gesund
durch den Sommer

HINEIN INS
Sommer-Feeling!

GVIERT TRENDBAROMETER: COOLE STYLES FÜR DIE GANZE FAMILIE



Willkommen IM GVIERT

Etwas erleben, genießen und Kraft tanken – im Sommer können wir uns Zeit nehmen für die schönen Dinge im Leben. Die Tage werden länger und das verlangt nach Lesestoff. Daher haben wir in diese Ausgabe besonders viele spannende Interviews gepackt. Außerdem geben wir Ihnen Tipps, mit denen Sie gesund und fit durch die heiße Jahreszeit kommen.

Sommerpause im GVIERT? Fehlanzeige! Neben neuen Shoppartnern treffen Sie in unserem Pop-up-Store im ATRIUM City Center täglich aufs Neue auf Aussteller – mit einem Sortiment, das so vielfältig ist wie die Mieter im GVIERT. Bei uns im Herzen von Linz können Sie nicht nur Ihre täglichen Einkäufe erledigen, sondern auch die heißesten Trends entdecken, sich kulinarisch verwöhnen lassen und den Termin beim Arzt oder Anwalt damit verbinden. Einen Überblick über alle Geschäfte, Lokale, Unternehmen und Ordinationen finden Sie auf den nächsten beiden Doppelseiten.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer, viel Spaß beim Lesen, Nachkochen unserer Rezepte und Rätsel lösen!



IHR MAG. MARIO ZOTTELE, MBA

Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH



08



20



11



IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz, office@vivir-holding.at. **Geschäftsführer:** Mag. Mario Zottele, MBA. **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Horn; printed in Austria. **Redaktion, Konzept & Grafik:** FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Peintner Straße 10, 4060 Leonding, www.factorypunkt.at. **Coverfoto:** Shutterstock. **Grundlegende Richtung:** Informationen für Kunden, Mieter und Geschäftspartner des GVIERT. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird auf geschlechterspezifische Bezeichnungen verzichtet. Es sind jeweils alle Geschlechter von geschlechtsneutralen Formulierungen erfasst. Druck- und Satzfehler, Angebots- und Preisänderungen vorbehalten.



INHALT

04 Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

GVIERT NEWS

08 Neueröffnungen und mehr

EVENTS

10 Neue und bekannte Aussteller im Pop-up-Store

SOZIAL

11 Sportsponsoring und Unterstützung von sozialen Projekten

VATERTAG

12 Die besten Geschenkkdeen für unsere Superhelden

FASHION

14 Fashion-Sommer: Von lässig bis elegant
18 Bademode-Trends und Must-have-Accessoires

BEAUTY

20 KLIPP Geschäftsführer Gottfried Kraft im Interview: Impfen, Testen und Haartrends
22 Sonnenschutz und -pflege von Kopf bis Fuß

FOOD & DRINKS

24 Rezept: Paella Mixta inkl. Gewinnspiel: Verlosung eines Spanissimo-Genusspakets
26 Rezept: Karibischer Schoko-Ananas-Traum von Anita Moser

HEALTH

28 Depressionen: Interview mit Psychotherapeutin Anneliese Steiner
30 Die Hitze im Griff

LIFE & MORE

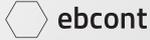
33 Experten-Tipp John Harris: Fit durch den Sommer
34 Christoph Zeininger im Interview über Immobilien-Trends
37 Experten-Tipp WTL: Steuerliche Regelungen im Home Office
38 Persönlichkeitstest: Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?
40 Sommerrätsel-Gewinnspiel
42 10 Gründe, warum wir den Sommer lieben



GVIERT

HARRACHSTRASSE 6

ANWALTSSOCIETÄT
SATTLERGER | DÖRNINGER | STEINER & PARTNER
LINZ WIEN



HARRACHSTRASSE 4



EINGANG OK-PLATZ



HARRACHSTRASSE 6 UND 7



HARRACHSTRASSE 2

LANDSTRASSE 33

Karmelitenkirche





LANDSTRASSE 35 UND 35A

kontur



LANDSTRASSE 35A UND 35B

Apex Beauty, Dr. med. univ. Julia Cordin
Wollle Werbeagentur e.U.
Prim. Prof. Dr. Matthias Bolz
OA Dr. Peter Laubichler
RA Mag. Heimo Lindner
DDr. Karin Christine Schmitt-Wietzorrek
Team der Internisten
Dr. med. Harald Waser
Dr. Dieter Zeiner
Verein Zellkern Familienberatungsstelle

LANDSTRASSE 35B



CALZEDONIA
ITALIAN LEGWEAR & BEACHWEAR



SALAMANDER®



NORDSEE

LANDSTRASSE 35 UND 35A



goldwelt
Juweliere & uhrmacher

LANDSTRASSE 35 UND 35A



PIPPIG UNITED OPTICS



LANDSTRASSE 33

DAS GVIERT und seine Mieter



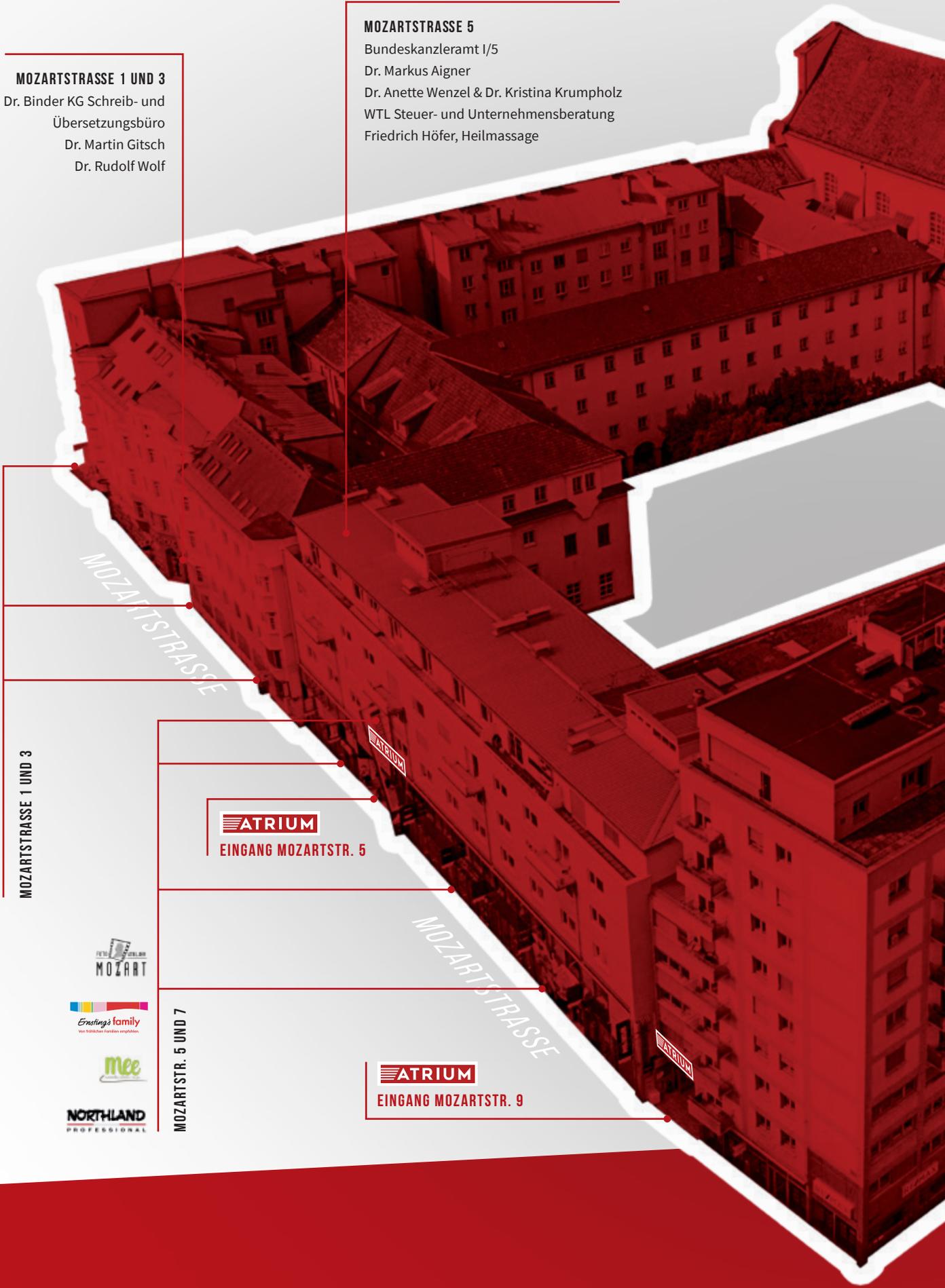
GVIERT

MOZARTSTRASSE 1 UND 3

Dr. Binder KG Schreib- und
Übersetzungsbüro
Dr. Martin Gitsch
Dr. Rudolf Wolf

MOZARTSTRASSE 5

Bundeskanzleramt I/5
Dr. Markus Aigner
Dr. Anette Wenzel & Dr. Kristina Krumpholz
WTL Steuer- und Unternehmensberatung
Friedrich Höfer, Heilmassage



CENTRAL APOTHEKE

STUDIO ONE
HAIR AND FACE DESIGN



MOZARTSTRASSE 1 UND 3

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 5



MOZARTSTR. 5 UND 7

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 9



ATRIUM

John Harris
fitness

nuba

XU
WORK & MORE

ZEITUNG & MEHR

Pop up
STORE

FUSSL

WILDFRASE

Ernsting's family
Von Heilbrunn Familien angebot

KLIPP

BIPA

POISON IVY

DIGNO NERO

oui

AUST
Collection of 180s

NORTHLAND
PROFESSIONAL

mee

Mobilestore
3BestPartner

creazy

BILLA PLUS

HUBER
Shop

SEVEN SUNDAYS

RE/MAX
Partners in Life

collage

DAMETZSTRASSE
MOZARTSTRASSE

MOZARTSTRASSE 11

KSV1870

Dr. Edith Kurz & Dr. Franz Kurz

RA Dr. Mag. Gernot Müller

Nordwest-Treuhand Steuerberatungs GmbH & Co KG

Sonja Oberndorfer, Physiotherapie

RE/MAX Partners

Veronika Zenger, Skin - Fachkosmetik

Dr. Birgit Klinger-Hofreiter

Dr. Markus Klinger

MOZARTSTRASSE 11

Aldenhoff Monika, Physiotherapie

RA Dr. Helmut Blum

Dr. Klara Dragicevic, Zahnärztin

increase advisory GmbH

Alexandra Kiehas, Heilmassage

ISO Individual Systems OG

DAS GVIERT

und seine Mieter



Neu, modern und HEISS BEGEHRT

Das GVIERT im Herzen von Linz ist aufgrund seiner Lage heiß begehrt. Deshalb hat Ernsting's family nun auch sein Headquarter in die Mozartstraße verlegt. Anfang Mai hat mit Seven Sundays außerdem ein neuer Shop im ATRIUM City Center eröffnet. Und die Büroräumlichkeiten der WTL – Steuer- und Unternehmensberatungs GmbH erstrahlen nach einem Totalumbau in neuem Glanz.

NEUER SHOP *Seven Sundays*

Anfang Mai feierte die „Seven Sundays Agentur Werner Zauner“ große Neueröffnung im ATRIUM City Center. Die Schlafmanufaktur aus der Schweiz bietet innovative, langlebige und von Hand gefertigte Premium Schlafprodukte wie Matratzen fürs Leben, Topper, komfortable Kissen und vieles mehr. Dank exklusiver Materialien und höchster Handwerkskunst sorgen die Seven Sundays Schlafsysteme dafür, dass Sie so ausgeschlafen und relaxt aufwachen, als sei jeder Tag ein Sonntag. Shopinhaber Werner Zauner freut sich, Ihnen zu gesundem, erholsamen Schlaf zu verhelfen.



SEVEN SUNDAYS



ERNSTING'S FAMILY *Headquarter*

Aufgrund der tollen Lage im Herzen von Linz hat Ernsting's family nun neben seiner Filiale im ATRIUM City Center auch sein österreichweites Headquarter in die Mozartstraße verlegt. Im Geschäftsjahr 2019/2020 verzeichnete Ernsting's family mit seinen mehr als 1.900 Filialen in Deutschland und Österreich einen Umsatz von rund 1,08 Milliarden Euro. Das Sortiment umfasst Mode und Accessoires für die ganze Familie. Qualität zu überraschend günstigen Preisen ist dabei die Prämisse des Unternehmens. Und das kommt an: Im März feierte Ernsting's family die Neueröffnung seiner 100. Filiale in Österreich.



WTL-BÜRO *Neuer, moderner Look*

Nach einem Totalumbau erstrahlen die Büroflächen der WTL – Steuer- und Unternehmensberatungs GmbH in der Mozartstraße 5 in neuem Glanz. „Unsere Kanzlei ist seit jeher technisch und organisatorisch auf einem aktuellen Stand. Der nächste Schritt, um dem Anspruch einer innovativen und dynamischen Steuerberatungskanzlei gerecht zu werden, war die Modernisierung der baulichen Infrastruktur. Diese Möglichkeit wurde durch die VIVIR Holding GmbH geschaffen“, freut sich WTL Geschäftsführer Gerhard Leitner und ergänzt: „Das GVIERT ist für uns ein perfekter Standort im Zentralraum von Linz.“ Auf 500 Quadratmetern bieten die modernen Räumlichkeiten zukünftig Platz für 25 Mitarbeiter.



KARMEITENGEIST *im neuen Kleid*



Uraltes Rezept, brandneues Design: Der Karmelitengeist erstrahlt nicht nur in einer neuen Verpackung, sondern bekommt auch einen neuen, modernen Webauftritt. Die Mischung aus 26 altbewährten Kräutern und Gewürzen, die für die wohltuende und belebende Wirkung sorgt, bleibt natürlich unverändert. Bis heute wird die geheime Rezeptur nur unter eidlicher Verschwiegenheit von Mönch zu Mönch weitergegeben. Erhältlich im Klosterladen Linz.



DIE KRYPTA *zum Mieten*

Die Karmeliten Krypta in der Harrachstraße 2 (gegenüber OK-Platz) bietet mit einer Größe von 600 Quadratmetern einen exquisiten Veranstaltungsort mit außergewöhnlicher Atmosphäre für rund 180 Personen direkt in der Linzer Innenstadt. Regelmäßig finden hier verschiedenste Veranstaltungen wie Hochzeiten, Taufen, Empfänge oder Vernissagen statt. Sie sind gerade auf der Suche nach der perfekten Location? Anfragen können Sie gerne an Fr. Albrecht richten: c.albrecht@vivir-holding.at





Genuss HOCH DREI



Die Aussteller-Vielfalt im ATRIUM City Center hat im April mit Lehners Beeren einen regionalen Anbieter dazugewonnen. Der traditionelle Bauernmarkt findet seit März gleich zweimal pro Woche statt. Und auch Spanissimo ist jeden ersten Donnerstag bis einschließlich Samstag im Monat im Pop-up-Store anzutreffen.



Täglich bis ca. Ende September

TÄGLICHER GENUSS AUS DER REGION

Süße Erdbeeren, köstlicher Grün- und Weißspargel, Sirupe, Fruchtaufstriche, Frizzante, knackiges Gemüse und viele weitere regionale Köstlichkeiten gibt es im ATRIUM City Center jetzt täglich zu entdecken. Denn Lehners Beeren aus

Haag im Mostviertel bietet sein erntefrisches Sortiment seit April im Herzen des ATRIUM City Center an! Je nach Erntezeit ist Lehners Beeren mit seinem Stand bis Mitte oder Ende September vertreten.

Jeden Mittwoch und Freitag

SCHMANKERL VOM BAUERNHOF

Schmankerl on Tour macht seit März gleich zwei Mal pro Woche Halt im ATRIUM City Center. Zusätzlich zum Mittwoch findet der traditionelle Bauernmarkt jetzt auch immer jeden Freitag statt. Besucher können sich mit regionalen Schmankerln direkt vom

Bauernhof eindecken. Von herzhaftem Speck über würzige Wurst- und Käsespezialitäten bis hin zu frischem Brot und leckeren Aufstrichen gibt's alles für die perfekte Jause. Auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten. Abgerundet wird das Angebot durch Edelbrände.



Jeden ersten Donnerstag bis Samstag

VON DER SONNE SPANIENS GEKÜSST

Gleich drei Tage hintereinander bietet Spanissimo jeden Monat im Pop-up-Store seine handverlesenen spanischen Delikatessen an. Das Sortiment von Spanissimo-Chef Georg Atzmüller variiert, doch Leckerbissen wie die-

se gibt es garantiert immer: die echte spanische Chorizo-Wurst, marinierte Miesmuscheln, Fleisch- und Käsespezialitäten, kaltgepresstes Olivenöl, verschiedenste Gewürze, exklusive Weine und vieles mehr.



SOZIAL *engagiert*

Soziales Engagement ist für die VIVIR Holding GmbH nicht nur selbstverständlich, sondern eine Herzensangelegenheit. Deswegen werden regelmäßig verschiedenste Charity-Projekte gefördert. Als Namenssponsor unterstützt das ATRIUM City Center außerdem die ATRIUM Steelsharks Traun.

SPORTSPONSORING *Heimischer Football*

Die ATRIUM Steelsharks Traun sind Oberösterreichs größter American Football Club. Als Hauptsponsor unterstützt die VIVIR Holding GmbH den Verein und damit nicht nur die Sportart, sondern auch die österreichische Jugend. Voller Motivation haben die Footballer nach coronabedingter Pause im Frühjahr in die neue Saison gestartet. Doch die Pandemie hat auch dazu geführt, dass die Mannschaft geschrumpft ist. Seit heuer spielt der Club daher nicht mehr in der Austrian Football League, der obersten Liga Österreichs, sondern eine Liga darunter: in der AFL Division 1.



Eine Rekrutierungs-Offensive wurde bereits gestartet, diese soll wieder zum Aufstieg verhelfen. Weniger spannend wird die Football-Saison aber auch in der Division 1 nicht. Wir freuen uns deshalb schon darauf, die ATRIUM Steelsharks Traun – unter Einhaltung der Corona-Auflagen – vor Ort anzufeuern.

FÜR MENSCHEN *in Not*

Seit 25 Jahren ist Schwester Ingrid Sturm in Rumänien mit sozialen, karitativen Aktivitäten unterwegs. Die Kreuzschwester aus Linz fördert Familien, die in großer Armut leben, unterstützt Kinder und Jugendliche, die sonst keine Perspektive auf Ausbildung, medizinische Versorgung oder Arbeit haben. Im ATRIUM City Center bietet Schwester Ingrid regelmäßig rumänisches Kunsthandwerk an; den Stand dafür stellt die VIVIR Holding GmbH mietfrei zur Verfügung. Die Einnahmen kommen den sozialen Projekten in Rumänien zugute. Das neueste Projekt: ein „Haus der Begegnung“, das in der Gemeinde Finate Menschen aller Altersklassen verschiedene Möglichkeiten zur Aktivität, zum sozialen Kon-



Bankverbindung für Spenden:

IBAN AT41 5400 0000 0028 8597 · BIC OBLAAT2L

takt und zur Arbeit bieten soll. Um die Finanzierungskosten aufbringen und die Bauzeit verkürzen zu können, bittet Schwester Ingrid um finanzielle Unterstützung.



Weil Papa DER GRÖSSTE IST

Eigentlich braucht es nur fünf Worte: „Danke, dass es dich gibt!“ Doch was gibt es Schöneres, als Papa mal so richtig zu überraschen?! Damit wir die besten Daddys der Welt am Vatertag noch mehr zum Strahlen bringen, haben wir die originellsten Geschenkideen rausgesucht. Viel Freude beim Schenken!



50 Shades of Blue. Stylish Sonnenbrille von Hugo Boss, bei **Pippig United Optics**, um 270 Euro.



Heldenhaft. Würzig frischer Herrenduft Eros EdT von Versace, 50 ml, bei **BIPA**, um 59,99 Euro.



Troublemaker. Graues T-Shirt mit coolem Print, bei **Fussl Modestraße**, um 15,99 Euro.



Grillmeister. Leckeres Grillgewürzsalz, unter anderem mit Knoblauch, Paprika, Koriander, Kurkuma und Chili verfeinert, im **Klosterladen Linz**, um 3,50 Euro.



Well styled. Goldwell Roughman Creme Paste für einen tollen Matteeffekt bei kurzem Haar, bei **KLIPP Frisör**, um 17,50 Euro.



Sweet Dreams. Herren-Pyjama-Set aus 100% Bio-Baumwolle aus der Serie „hautNahtur night“, bei **HUBER Shop**, um 64,95 Euro.

**VATER ZU SEIN, IST
EINE STÄNDIGE FREUDE.**

Liam Neeson, britisch-irischer Schauspieler

Guten Morgen. Kaffeetasse „Du bist mein Anker“, bei **Ernsting's family**, um 4,99 Euro.





The bag for E-Bikers.
Komfortabler E-Bike-Rucksack mit zahlreichen innovativen Features, bei **Northland Professional**, um 59,95 Euro.

Smart Bart. BI CARE MEN BARBER Bartöl für einen weichen, gezähnten, glänzenden Bart, bei **BIPA**, um 3,99 Euro.



Die Haare im Griff. NIGHT.RIDER Paste von Kevin Murphy mit matter Textur und starkem Halt – für kurzes Haar und einen rauen Look, bei **Studio One – Hair and Face Design**, um 28 Euro.



Klangvoll. Windspiel aus Bambusholz, aus der neuen my home Kollektion, bei **Ernsting's family**, um 9,99 Euro.



Sportlich. Herren Badeshort von **SKINY**, bei **HUBER Shop**, um 44,99 Euro.

Feuchtigkeits-Booster. Men Hair & Body Shampoo von Goldwell, bei **KLIPP Frisör**, um 11,90 Euro.



Durchblick. Grüne Sonnenbrille von Emporio Armani, bei **Pippig United Optics**, um 154 Euro.



FASHION

HAPPY FASHION *for sunny days*

Ob lässig oder elegant, in knalligen Farben oder mit angesagten Flower-Prints – heiß sind sie alle, die modischen It-Pieces der Sommer-Saison! Im GVIERT finden Sie garantiert Ihr neues Lieblingsteil, in dem Sie mit der Sonne um die Wette strahlen können.



Summer Vibes. Luftig leichtes Sommerkleid in trendigem Türkis, bei **Fussl Modestraße**, um 39,99 Euro.

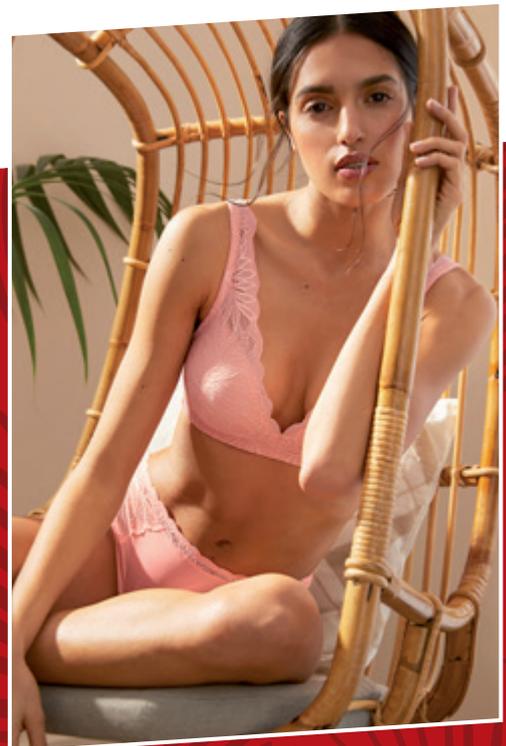


Stylish. Kurzes Lederjäckchen „ROCK“ in der Farbe „Topaz“, bei **Cigno Nero**, um 199 Euro.



Blumenmeer. Push-up-Jeans mit Vintage-Blumenmuster, bei **Calzedonia**, um 29,95 Euro.

Spitzenmäßig. Spitzenunterwäsche in sommerlichem Apricot, Softschalen-BH um ca. 18 Euro, Brazilslips im 2er-Set um ca. 15 Euro, erhältlich bei **Tchibo**.





Girl on fire. Fließendes Top mit dünnen Trägern in knalligem Rot, bei **Oui**, um 49,95 Euro.



Zeitlos. Weiße Jeansjacke um 119,95 Euro, Hose um 89,95 Euro, beides von „please“, erhältlich bei **AUST Fashion**.



Jungle Time. Sommerkleid von „Verpass“, angenehme Viskose-Leinen-Mischung, bei **Molligo Mode**, um 139,99 Euro, in den Größen 48 bis 52 erhältlich.



Sonnenanbeterin. Sommer-Kleid im Ethno-Look aus der Gina Kollektion, bei **Ernsting's family**, um 17,99 Euro.

Treuer Begleiter. Elegante weiße Ledertasche von „EL MAR“, bei **Salamander**, um 120 Euro.





Denim Girl. Lässige Hotpants, bei **Fussl Modestraße**, um 29,99 Euro.



Lieblingsstück. Gemütliche Leggings mit doppeltem Reißverschluss aus der ACTIVE-Kollektion, bei **Calzedonia**, um 25,95 Euro.



Mountain Love. Atmungsaktives T-Shirt aus 100 % natürlicher Merino-Wolle, bei **Northland Professional**, um 79,95 Euro.



Here comes the sun. Baumwollpullover in der Trend-Farbe „Limone“ um 69,95 Euro, Hose von „please“ um 89,95 Euro und Gürtel um 19,95 Euro, erhältlich bei **AUST Fashion**.



Walking on sunshine. Hose mit elastischem Bund in trendigem „Curry“, bei **Ernsting's family**, um 15,99 Euro.

Fotos: Hersteller, Shutterstock



Beach vibes. Sommerkleid von „Mohnmädchen“, bei **Molligo Mode**, um 169,99 Euro, in den Größen 48 bis 58 erhältlich.

EIN GUT GESCHNITTENES KLEID STEHT JEDER FRAU. PUNKTUM!

Coco Chanel (†1971), französische Modedesignerin und Unternehmerin



Hingucker. Sandale von Hispanitas mit breitem Riemen und leichtem Absatz, bei **Salamander**, um 99,95 Euro.

On the catwalk. Elegantes Lederkleid „Monroe“ aus Lamm-Nappa, in der Farbe „Cashmere“, bei **Cigno Nero**, um 199 Euro.

Flowerpower. Locker fließende Hose mit elastischem Bund, bei **Oui**, um 79,95 Euro.





IT'S GETTING HOT *out there*

Das Beste bei den heißen Temperaturen? Na klar, rein ins kühle Nass! Also, ab zum See oder ans Meer! Die zahlreichen Shops im GVIERT versorgen Sie mit den heißesten Bademode-Trends und coolen Must-have-Accessoires. So machen Badenixen überall eine perfekte Figur.



Navy-Style. Komfortable Flip-Flops, bei **Tchibo**, um ca. 10 Euro.



Paradiesisch. Bikini mit All-over-Print, chlorresistent und UV-beständig, vier verschiedene Tragevarianten, bei **Tchibo**, um ca. 18 Euro.



Urlaubsfeeling. Crossbody Bag aus Bast von BALI-BALI, bei **Salamander**, um 69,65 Euro.



Eyecatcher. Fließendes Volantkleid mit Muster-Patch, bei **Oui**, um 199,95 Euro.



Understatement. Goldene Sonnenbrille aus dem Hause Saint Laurent, bei **Pippig United Optics**, um 295 Euro.



Streifen-Look. Badeanzug aus der maritimen SKINY Serie Surf Girl, bei **HUBER Shop**, um 79,99 Euro.



Aloha. Shorts aus Viskose in angesagtem „Curry“, bei **Ernsting's family**, um 12,99 Euro.



Florale Kunst. Bikini-Oberteil um 59,99 Euro und Midi Panty Bikini-Hose um 39,99 Euro aus der SKINY Swimwear-Serie Lilies, erhältlich bei **HUBER Shop**.



It-Piece. Goldene Sonnenbrillenkette von LOOK BY BIPA, bei **BIPA**, um 4,99 Euro.



Teddy Love. Mit dieser Baby-Beuteltasche sind Eltern für den Sommer perfekt gerüstet, bei **Kitikate**, um 49,95 Euro.



Durch die rosarote Brille. Sonnenbrille in Schmetterlingsform von Lacoste, bei **Pippig United Optics**, um 169 Euro.

Perfect Match. Mädchen-Träger-Kleid um ca. 13 Euro und weich fließendes Damen-Wickelkleid um ca. 30 Euro, erhältlich bei **Tchibo**.



Fotos: Hersteller, Shutterstock



Kühles Köpfchen. BI STYLED Sommerhut Melone aus Stroh mit schwarzem Band, bei **BIPA**, um 7,99 Euro.



Unterwegs geschützt. Stylishes Hartschalen-Etui für die Sonnenbrille, im **Klosterladen Linz**, um 12,50 Euro.

EINE FRAU DARF NUR SO VIEL ZEIGEN, DASS SEINE FANTASIE GEWECKT IST.

Audrey Hepburn, britische Stilikone und Schauspielerin († 1993)

Strandmärchen. Weißes Kleid im Romantik-Look, bei **Ernsting's family**, um 19,99 Euro.

Leichtfüßig. Sommerliche Pantoletten mit weich gepolsterten Lederdecksohlen von BALI-BALI, bei **Salamander**, um 59,95 bis 69,95 Euro.





SO KÄMMT SICH KLIPP *durch die Krise*

Lockdown-Frisur ist eines der vielen Wörter, die durch die Pandemie entstanden sind. Das „Herunterfahren“ der Wirtschaft hat uns verdeutlicht, welchen Stellenwert ein Friseurbesuch hat. Wir haben bei Gottfried Kraft, Geschäftsführer von KLIPP Frisör, nachgefragt, wie sich Corona auf das Unternehmen ausgewirkt hat, wie er zum Thema Impfen steht und was er sich für die Zukunft wünscht. Das Interview wurde im April geführt.

Die Pandemie hat vor allem Ihre Branche hart getroffen. Wie sind Sie bisher durch die Krise gekommen?

Gottfried Kraft: 2020 haben wir durch schnelles Reagieren mit einem blauen Auge hinbekommen – das sollte aber nicht über die Frequenzverluste der Friseurbesuche, die durch diese Pandemie entstanden sind, hinwegtäuschen. Nach den Verschärfungen der Auflagen ist der Umsatz im Vergleich zu 2019 regelrecht eingebrochen. Wir haben die Vorgaben für unsere Branche immer als Teil eines Gesamtkonzeptes gesehen, die körpernahen Dienstleister starten und gehen vor, die anderen Branchen folgen. Wo stehen wir jetzt? Die körpernahen Dienstleister sind – abgesehen von der Gastronomie in Vorarlberg – die einzigen, für die man einen Eintrittstest braucht!

Wie hat Covid-19 Ihren Beruf beziehungsweise den der KLIPP Friseure verändert?

Gottfried Kraft: Die Belastung für die FriseurInnen ist enorm. Masken tragen, Abstände einhalten, dafür sorgen, dass

immer alles zu jeder Zeit desinfiziert ist, Mindestabstände kontrollieren, Eingangstests und Ausweise kontrollieren – unter Umständen verärgerte Kunden wegschicken, weil der Test vor kurzem abgelaufen ist! Das hat den Arbeitsalltag massiv verändert. Dann das ständige Auf- und Zusperrn, das hinterlässt seine Spuren. Trotzdem oder gerade deswegen setzen wir im zweiten Quartal dieses Jahres ganz besonders auf die Ausbildung, die Weiterbildung und die Förderung der Kreativität unserer MitarbeiterInnen. Wir wollen, dass wieder andere Themen und Inhalte den Arbeitsalltag unserer MitarbeiterInnen bestimmen. Wir möchten dem Virus nicht ganz die Bühne überlassen!

Wie stehen Sie zur Test-Pflicht betreffend Friseurtermin?

Gottfried Kraft: Tests sind sinnvoll, Tests machen den Friseurbesuch noch sicherer, als er ohnehin vorher schon war. Es macht aus meiner Sicht aber keinen Sinn, diese Tests nur bei den körpernahen Dienstleistern zu verlangen!



Gottfried Kraft,
Geschäftsführer KLIPP Frisör

Mit Ihrer Kampagne „KLIPP IS NICE“ haben Sie trotz Corona auch heuer wieder eine Lehrlingsoffensive gestartet. Welchen Stellenwert hat die Lehre in Ihrem Unternehmen?

Gottfried Kraft: Lehrlinge sind unsere Zukunft! Wir haben für unser Unternehmen und auch für die Branche die Ver-



pflichtung, diesen Beruf bestmöglich weiterzuentwickeln. Daher kann man den Stellenwert der Lehrlingsausbildung nicht hoch genug bewerten.

unsere Kunden wünsche ich mir, dass so der Friseurbesuch wieder ein angenehmes, entspanntes Wohlfühlerlebnis sein kann.

ICH HALTE IMPFEN FÜR EXTREM SINNVOLL UND DEN AKTUELL EINZIG GEHBAREN WEG AUS DIESER KRISE.

Gottfried Kraft, Geschäftsführer KLIPP Frisör

Wie gehen Sie mit dem Thema Impfen in Ihrer Belegschaft um?

Gottfried Kraft: Jede/r unserer MitarbeiterInnen muss diese Frage für sich selbst beantworten. Ich persönlich halte Impfen für extrem sinnvoll und den aktuell einzig gehbaren Weg aus dieser Krise. Das habe ich allen Mitarbeitern so mitgeteilt. Ich freue mich, wenn sich so viele wie möglich impfen lassen. Es wird aber keinen Druck oder Zwang seitens des Unternehmens geben.

Wie blicken Sie grundsätzlich in die Zukunft?

Gottfried Kraft: Positiv, denn wir haben nur diese eine Zukunft! Zum einen ist die Friseurdienstleistung nicht digitalisierbar, den Beruf des Stylisten wird es also auch weiterhin geben. Zum anderen haben wir alle unsere MitarbeiterInnen durch diese Krise mitgenommen, wir stehen also bereit für den Neustart.

Was wünschen Sie sich für die nahe Zukunft?

Gottfried Kraft: Ich wünsche mir für unsere MitarbeiterInnen, dass die Auflagen unter denen wir aktuell arbeiten, innerhalb der nächsten drei Monate aufgehoben werden können. Und für

Nun zur wichtigsten Frage: Kommt der Vokuhila wirklich zurück oder ist das doch nur ein kurzes Revival der 80er Jahre?

Gottfried Kraft: Ja, der Vokuhila ist zurück. In moderner Form, mit leichten Wellen. Da bewegtes Haar generell in den letzten Jahren stark an Beliebtheit zugenommen hat, wird auch der gestufte Haarschnitt dazu bleiben.

Welche Haar-Trends haben sich heuer durchgesetzt?

Gottfried Kraft: Generell sind Wellen und Locken dieses Jahr ein starkes Thema und in Kombination mit den Trendhaarfarben „Illuminating“, einem strahlenden Gelb, und „Ultimate Grey“ der absolute Hingucker. Wer seine Frisur etwas verändern möchte, sollte sich einen weichen Pony schneiden lassen. Und wer gerne sein Styling variiert, kann seinen Scheitel tief ansetzen und mit Haaraccessoires arbeiten.



KLIPP Frisör
 ATRIUM City Center
 Mozartstraße 7, 4020 Linz
 Tel.: +43 7242 / 65 755
 E-Mail: info@klipp.at
 www.klipp.at





SONNE, ABER BITTE *mit Schutz*

Sonne sorgt für gute Laune. Bereits wenige Minuten direkte Sonneneinstrahlung reichen aus, damit unsere Haut aus dem Sonnenlicht Vitamin D3 herstellen kann. Die Kraft der Sonne hat aber auch Schattenseiten, wenn man sich nicht richtig schützt. Wir verraten Ihnen, wie Sie sicher durch die heiße Saison kommen.

GESCHÜTZT VON KOPF BIS FUSS

Da wir im Sommer durch das viele Schwitzen viel Wasser verlieren, muss das Standard-Beauty-Repertoire unbedingt gegen feuchtigkeitsspendende Produkte ausgetauscht werden. Gleichzeitig ist es wichtig, Gesicht und Körper vor den UV-Strahlen der Sonne zu schützen. Eine gute Tagescreme sollte daher nicht nur pflegen, sondern auch UVA- und UVB-Filter enthalten. Nach einem langen Tag in der Sonne ist eine kühlende After-Sun-Body-Creme genau

das Richtige und ersetzt sogar reichhaltige Bodylotions. Ob man beim Sonnenschutz zu Cremes, Sprays oder Sonnenmilch greift, ist Geschmackssache. Wichtig ist, den Lichtschutzfaktor an den eigenen Hauttyp anzupassen.

SCHUTZFAKTOR

Personen mit einer sehr hellen, blassen Haut benötigen einen LSF von mindestens 30 bis 50. Wenn Sie ein heller, aber nicht blasser Hauttyp sind, sollten Sie zu einem Lichtschutzfaktor von mindestens 20 greifen. Bei hellbraunen Haut-

typen reicht meist ein Schutzfaktor von 15, dunklere Hauttypen sind ab einem LSF von 10 bis 15 geschützt. Außerdem gilt hier nicht das Motto „weniger ist mehr“. Viele Menschen tragen Sonnenschutzmittel viel zu sparsam auf, insbesondere wenn es sich um einen Spray handelt. Dadurch wird der Lichtschutzfaktor nicht erreicht. Für größtmöglichen Schutz deshalb immer großzügig und lückenlos auftragen. Besonders empfindliche Stellen wie Nase, Ohren, Dekolleté oder Kniekehlen freuen sich über eine Extra-Portion.



Nach dem Sonnenbad. Das BI CARE SUN After Sun Spray spendet Feuchtigkeit, kühlt und beruhigt, bei **BIPA**, um 3,49 Euro.



Starkes Duo. Sonnenschutz-Shampoo und Leave-in-Pflegespray von Goldwell, bei **KLIPP Frisör**, im Set statt 27,60 um 23,30 Euro.



Für empfindliche Kinderhaut. BI KIDS Sonnen-spray mit Lichtschutzfaktor 50, bei **BIPA**, um 9,99 Euro.



Alles dabei. Schwarzkopf Bonacure Sun Protect Travel-kit mit Kosmetiktäschchen, bei **KLIPP Frisör**, statt 30,80 um 19,90 Euro.



Wunderwaffe. Das Miracle Hair Treatment repariert trockenes Haar, bietet UVA- und UVB-Schutz und verhindert Schäden durch Chlor, bei **Studio One – Hair and Face Design**, um 21 Euro.



HAARGENAUE PFLEGE

Die Haare werden in puncto Sonnenschutz gerne vernachlässigt. Dabei führen UV-Strahlen, trockene Luft und Chlorwasser oft zu Trockenheit, Spliss und geschädigten Farbpigmenten. Sobald sich der Sommer erstmals von seiner strahlenden Seite zeigt, sollte man Shampoo und Pflegespülung ge-

nixen: Es ist übrigens nicht nur wichtig, Chlorwasser nach einem Tag im Freibad gründlich zu entfernen. Schon bevor Sie ins kühle Nass springen, sollten Sie Ihre Haare unbedingt mit kaltem Wasser ausspülen – so nehmen diese deutlich weniger schädliches Chlor auf. Wenn Sie Ihr Haar wegen der Hitze nicht offen tragen wollen, greifen Sie zu großen

beste Platz für Babys und Kleinkinder ist immer der Schatten. Mit Sonnenschirm, Kinderwagen-Verdeck und Kopfbedeckung kann man beim Spaziergehen dafür sorgen, dass das Baby keine pralle Sonne abbekommt. Wobei man die Mittagssonne grundsätzlich meiden sollte. Ab dem zweiten Lebensjahr gilt es darauf zu achten, die empfindliche Haut der Kleinen vor der Sonne zu schützen. Greifen Sie daher zu Produkten, die einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor bieten. Im Urlaub, im Freibad oder am See sind vor allem Sprays beziehungsweise wasserfeste Produkte zu empfehlen. Doch auch diese bieten nicht ewig Schutz, wenn Kinder planschen, herumtollen und schwitzen. Bei längeren Aufenthalten deshalb immer mehrmals einschmieren. Außerdem sind bei Kindern die Augen noch deutlich empfindlicher. Ab einem Alter von drei bis vier Jahren sollte das Kind daher eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz tragen. Achten Sie beim Kauf auf mindestens 70 Prozent Tönung, das CE-Prüfsiegel und den Vermerk „UV 400“.

IM SCHATTEN IST DIE UV-STRAHLUNG NUR HALB SO STARK UND DIE GEWONNENE BRÄUNE HÄLT LÄNGER.

gen stark feuchtigkeitsspendende und tiefenwirksame Produkte austauschen. Der beste Freund von gesundem Haar im Sommer ist ein Conditioner in Sprayform. Einfach nach dem Haarewaschen ins handtuchtrockene Haar einarbeiten, und Ihre Mähne ist ready für ein Sonnenbad. Zusätzlich ist ein After-Sun-Shampoo unverzichtbar. Abgerundet wird die perfekte Haarpflege im Sommer mit einem Haaröl. Massieren Sie dieses regelmäßig nach Ihrer Pflegeroutine sanft in die Spitzen ein. Und für alle Bade-

Haarspangen oder lockeren Scrunchies. Haargummis beziehungsweise streng zusammengebundene Pferdeschwänze können die Struktur schädigen.

GROSSER SCHUTZ FÜR DIE KLEINEN

Zarte Baby- und Kinderhaut ist im Vergleich zu Erwachsenen nur etwa ein Fünftel so dick und daher besonders empfindlich. Im ersten Lebensjahr sollte ein Kind grundsätzlich keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Der



Paella Mixta

Zutaten (für 6 Personen):

- 600 g Paellareis (oder Rundkornreis)
- 750 g Hühnerfleisch (Hinterkeule ausgelöst oder Brust) in mundgerechte Stücke geschnitten
- 500 g tiefgekühlten, fertigen Frutti di Mare-Mix
- 250 g grüne Bohnen
- 250 g passierte Tomaten
- 1 roten Paprika in 2 cm Würfel geschnitten
- 1/2 Zwiebel würfelig und nicht zu klein geschnitten
- 5 EL Chuchi-Olivenöl
- Hühner-, Rind- oder Gemüse-suppe (kein Wasser!); eine Tasse Reis auf zwei Tassen Flüssigkeit
- Salz
- 1 Beutel Paellero Gewürzmischung
- frische Miesmuscheln und/oder Garnelen mit Schale als Garnitur

Schlemmen WIE IN SPANIEN

Es gibt sie eigentlich nicht, DIE spanische Paella. Die einen schwören auf Erbsen, die anderen meinen, ohne Schnecken oder Kaninchen sei es keine Paella. Spanissimo-Chef Georg Atzmüller findet, dass man die Zutaten verwenden sollte, auf die man gerade Lust hat. Außerdem sind für eine traditionelle Paella nicht die einzelnen Zutaten das Wichtigste, sondern die richtige Zubereitungsart.

Zubereitung:

Das Öl in der Pfanne erhitzen und darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird. Nun die geschnittenen Zwiebeln und Paprika kurz anschwitzen, dann das Hühnerfleisch dazugeben und alles gleichmäßig anbraten. Jetzt die Paellero Gewürzmischung und den Reis hinzufügen, kurz durchmischen und die Suppe sowie die passierten

Tomaten in die Pfanne geben. Alles gut vermischen und warten, bis es zu kochen beginnt.

Im nächsten Schritt kommen die Meeresfrüchte und die grünen Bohnen dazu. Danach die Paella 10 Minuten kochen lassen. Nun die Hitze mindestens um die Hälfte reduzieren und die Pa-



ella mit Salz abschmecken. Achtung: Die Paellero Gewürzmischung enthält bereits Salz und andere Gewürze. Also, vorher kosten und dann salzen. Die Paella sollte auf niedriger Temperatur noch 5 Minuten weiter garen.

Wer will, kann jetzt die Garnelen und/oder Muscheln mit Schale auf die Paella legen und sie nach ca. 1-2 Minuten umdrehen.

Fertig ist die Paella, wenn das Wasser verdampft und der Reis gar ist, aber noch Biss hat. Sollte sie noch zu viel Flüssigkeit hinzufügen.

Die Hitze abschalten und die Paella ca. 5 Minuten zugedeckt rasten lassen. In Spanien deckt man die großen Pfannen dabei mit Alufolie zu. Danach mit Zitronenspalten servieren und genießen.

Weinempfehlung zur Paella:

Ein roter, leicht gekühlter Petit Verdot 2018 von Bodegas Illana.

Spanissimo Tipps:

Braucht man unbedingt eine Paella-Pfanne („Paellera“) – ja oder nein?

Nicht unbedingt, aber besser wäre es schon, da diese groß, rund und flach ist und es einfach anders schmeckt. Falls Sie keine haben, achten Sie darauf, dass die Zutaten der Paella höchstens 4 cm hoch liegen. Verwenden Sie also die größte Pfanne, beschichtet oder nicht, die Sie finden können.

Apropos Reis: Welchen kann oder soll man für die Paella verwenden?

Am besten „Paellareis“. Diesen können Sie bei Spanissimo kaufen. Im Notfall können Sie auch normalen Rundkornreis verwenden.

Was heißt „Mixta“, also „gemischt“?

Gemischt heißt: mit Hühnerfleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Wer eine vegetarische Paella machen möchte oder keine Meeresfrüchte mag, lässt diese einfach weg und ersetzt sie durch andere Zutaten. Wichtig ist nur,

dass Sie die Garzeiten der Produkte mit der Garzeit des Reises abstimmen. Diese liegt beim Reis bei ca. 20 Minuten.

Darf man eine Paella umrühren?

Das sollte man nicht, da dann kein „Soccarat“ entsteht – das ist die leckere Kruste zwischen Boden der Pfanne und Reis. Der Soccarat verleiht der Paella-Pfanne den letzten Geschmacks-Kick. Damit er entstehen kann, dürfen Sie die Paella nur in den ersten 10 Minuten Kochzeit umrühren. Nachdem Sie die Temperatur verringert haben, beobachten Sie die Paella: Wenn die gesamte Flüssigkeit verdampft ist und sich kleine Trichter in der Paella bilden, ist der Reis gar. Jetzt genau hinhören und die Temperatur erhöhen. Wenn es anfängt zu knistern und der Reis sich nicht mehr seitlich anheben lässt, ist der Soccarat fertig.

Gewinnspiel

Damit Ihnen die Paella Mixta perfekt gelingt, hat Spanissimo aus allen Zutaten ein Genusspaket zusammengeschnürt,

das Sie mit etwas Glück gewinnen können. Einfach unter www.atrium.cc/genuss-gewinnspiel die Gewinnspielfrage beantworten, Teilnahmeformular ausfüllen und absenden. Wir verlosen unter allen Teilnehmenden drei Genusspakete im Wert von je 50 Euro.

QR-Code scannen und direkt zum Gewinnspiel gelangen!



Pfanne: Symbolbild



Sie können die handverlesenen Delikatessen von Spanissimo auch online bestellen und sich nach Hause liefern lassen. www.spanissimo.at



REZEPT



Karibik-Feeling ZUM NACHTISCH

Ananas und Kokosflocken kombiniert mit Schokolade in Form von leckeren Brownies und himmlischem Mousse au Chocolat macht diese sommerliche Dessert-Kreation von Kochbuchautorin Anita Moser zum exotischen Gaumen-Highlight. Auch der zeitliche Aufwand hält sich in Grenzen: „Keine Stunde habe ich für die Vorbereitung – ohne Kühlzeiten – gebraucht“, so die Linzerin.





Wie ich das mache:

1. Mousse au Chocolat

Ich schlage die Eier mit Zucker und Rum über dem Wasserbad sehr schaumig auf und gebe die zuvor in eiskaltes Wasser eingeweichte Gelatine dazu. Im warmen Zustand der Eiercreme löst sich diese gut und gleichmäßig unter ständigem Rühren auf. Die erwärmte, zerronnene, aber abgekühlte Schokolade rühre ich unter und ziehe danach das aufgeschlagene Schlagobers unter. Das Mousse kommt nun für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank.

2. Schoko-Brownie

Eier und Zucker schlage ich schaumig auf. Die Butter schmelze ich mit der Schokolade. Nun mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Teig fülle ich in meine Tarteform und backe diesen bei 160 Grad Heißluft vorgewärmt für 25 Minuten. Den fertigen Teig lasse ich bis zum Servieren abkühlen.

3. Ananas

Die Ananas schäle ich und entferne alle Augen. Mit der Brotschneidemaschine schneide ich die Ananas in dünne Scheiben auf.

Jetzt startet der Zusammenbau des Desserts: Ich tunke eine Seite der Ananas-Scheiben in Kokosflocken. Das Mousse au Chocolat schlage ich mit einem Schneebesen leicht auf und fülle es in einen Spritzbeutel. Dann setze ich einen Streifen Mousse au Chocolat auf die Ananas-Seite ohne Kokosflocken und rolle die Ananas ein. Außen ist die Rolle mit Kokosflocken umhüllt. Aus dem Schoko-Brownie steche ich Blumen oder Herzen aus und verziere sie mit Schlagobers-Tupfer. Mit Baiser und dem Grün der Ananas setze ich noch ein paar Akzente.

Karibischer SCHOKO-ANANAS-TRAUM

Was ich dazu brauche:

Für das Mousse au Chocolat:

- 125 g dunkle Schokolade 70%
- 3 kleine Bio-Eier
- 1 EL Zucker
- 1 EL Rum
- 250 g Schlagobers
- 2 Blätter Gelatine

Für die Schoko-Brownies:

- 3 Eier
- 100 g Butter
- 1 Packung Vanillezucker
- 100 g Zucker
- 100 g geriebene Mandeln
- 100 g zerlassene dunkle Schokolade 70%
- 1/2 TL Backpulver

- 1 Ananas

Mein Tipp für Sie:

Ich verwende ausschließlich Bio-Eier für jedes Mousse, da die Eier roh verarbeitet werden! Achten Sie darauf, dass der Ei-Schaum mit Schokolade kaltgeschlagen ist, bevor Sie das Schlagobers unterziehen. Nur so gerinnt es nicht!

Noch mehr Rezepte finden Sie im Kochbuch „Private Taste“ von Anita Moser, **jetzt um 17,45 Euro statt 34,90 Euro**, zu bestellen unter: www.private-taste.at





EIN PLÄDOYER für die Psyche

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind sehr vielseitig, besonders dramatisch trifft es die psychische Gesundheit. Ein Viertel der österreichischen Bevölkerung leidet unter depressiven Symptomen, in der jungen Generation sind es mehr als die Hälfte. Tendenz steigend. Im Interview mit Anneliese Steiner, Psychotherapeutin beim Verein Zellkern, beleuchten wir das gesellschaftliche „Tabu-Thema“ Depression.

Laut Studien der Donau-Uni Krems leidet rund ein Viertel der Österreicher an depressiven Verstimmungen, 23 Prozent haben Angstsymptome und 18 Prozent Schlafstörungen. Die wesentlichen Ursachen sind neben Sorgen um die eigene Gesundheit, Zukunftsängste, finanzielle Probleme und Einsamkeit. **Welche Veränderung nehmen Sie bei Ihren Klienten seit Beginn der Pandemie wahr?**

Anneliese Steiner: Bei jüngeren Menschen nehme ich mehr Veränderung wahr als bei Erwachsenen. Viele Jugendliche sind in eine Perspektivlosigkeit abgestürzt – vor allem dann, wenn es der Schule oder den Lehrern nicht gelungen ist, ihre Schüler aufzufangen. Ich habe erlebt, dass sehr viel Druck anstatt motivierender Unterstützung entstanden ist. Problematisch ist auch, dass durch die Pandemie die Pubertät nicht entsprechend gelebt werden kann, Gruppenbegegnungen, sozialer Austausch etc. fehlen. Jugendliche müssen sich orientieren können, gleichzeitig müssen sie für ihre Entwicklung aber auch Dinge in Frage stellen können.

Die junge Generation scheint auch am meisten betroffen – laut einer Anfang April veröffentlichten Studie der Uni Krems leiden 56 Prozent der Schüler ab 14 Jahren unter depressiven Symptomen, die Hälfte unter Ängsten und ein Viertel unter Schlafstörungen. Seit Beginn der Corona-Pandemie haben sich diese Zahlen verfünf- bis verzehnfacht, Tendenz steigend. **Woran liegt das? Wirkt sich die Pandemie auf Kinder anders aus als auf Erwachsene?**

Anneliese Steiner: Den Jugendlichen wurden viel Freiraum, Begegnung und Bewegung genommen. Durch das viele Zuhause-sein-Müssen entstehen oft auch mehr Reibungen. Alles, was dabei vorher vielleicht schon in Annäherung da war, wurde durch die Situation verstärkt. Depression ist grundsätzlich Aggression auf sich selbst. In der Psychotherapie versuche ich gemeinsam



**PSYCHOTHERAPIE IST AUCH PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG. UND WO BEWEGUNG IST,
KANN SICH ETWAS ZUM POSITIVEN VERÄNDERN.**

Anneliese Steiner, Psychotherapeutin beim Verein Zellkern

mit dem Klienten zu verstehen, woher das kommt und wie man unterdrückte Emotionen zum Ausdruck bringen kann.

Besonders besorgniserregendes Studienergebnis: Rund 16 Prozent der Schüler geben an, täglich oder an mehr als der Hälfte der Tage suizidale Gedanken zu haben. Wie kann ich als Elternteil Anzeichen für eine

**turierter Tagesablauf wichtig ist für Betroffene. Leichter gesagt als getan?**

Anneliese Steiner: Kinder und Jugendliche brauchen Grenzen. Eine Tagesstruktur ist wichtig, muss aber nicht zu 100 Prozent halten. Es reichen 80 Prozent. Das heißt: Es braucht eine klare Linie, aber diese darf hin und wieder verschoben werden. Die Eltern sind hier gefordert, Strukturen mit dieser Leichtigkeit der Ausnahmen zu schaffen. Denn Kinder brauchen Orientierung. Wichtig ist, dass ich mit meinem Kind in Beziehung bleibe, mit ihm auch mal etwas ausverhandeln kann und gemeinsam Regeln schaffe.

Ist das Psychotherapie-Angebot in Österreich ausbaubar?

Anneliese Steiner: Ja, absolut, vor allem auch in finanzieller Hinsicht. Die Jugendpsychotherapie nimmt zu. Doch was auch noch sehr hemmt, ist dieses gesellschaftliche Stigmata, man müsse sich dafür schämen, in Psychotherapie zu sein. Das Wort ‚Psychotherapie‘ wird leider als erstes nur mit Krankheit verbunden. Psychotherapie ist aber auch Persönlichkeitsentwicklung. Und wem tut das bitte nicht gut?! Entwicklung ist Bewegung und wo Bewegung ist, kann sich etwas zum Positiven verändern. Grundsätzlich gibt es hier sicher noch viel Öffentlichkeitsarbeit zu leisten.

Depression oder suizidale Gedanken bei meinem Kind erkennen?

Anneliese Steiner: Erste Anzeichen können Traurigkeit und Rückzug sein. Wenn Eltern wahrnehmen, dass das Kind langsamer, inaktiver, unmotivierter, zurückgezogener und trauriger wird, sollten sie achtsam sein.

Wie können Eltern ihr Kind hier am besten unterstützen?

Anneliese Steiner: Zuallererst sollten Eltern versuchen, nicht in Panik zu geraten. Denn Angst und Panik bei der Bezugsperson löst wiederum Stress beim Jugendlichen aus. Ganz wichtig ist, in Kontakt zu treten, nachzufragen und das

Gefühl zu vermitteln „Ich bin da.“ Und dieses Angebot auch immer wieder zu wiederholen. Man kann Vorschläge für gemeinsame Unternehmungen machen. Dabei sollte man vermeiden, zu sagen „Das tut dir gut“, sondern eher „Es wäre schön, wenn wir gemeinsam spazieren gehen“. Wenn Depressionen auftauchen, sollte man sich auf jeden Fall professionelle Hilfe holen. Und das gilt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für Angehörige, denn diese stoßen dabei oft selbst auch an ihr Limit.

Experten sagen, dass neben sozialen Kontakten, körperlicher Bewegung und genügend Schlaf, auch ein struk-



Verein Zellkern
Familienberatungsstelle für schwer und chronisch Kranke und deren Angehörige
Landstraße 35b, 4020 Linz
Tel.: +43 732 / 60 85 60
E-Mail: office@zellkern.at
www.zellkern.at/linz



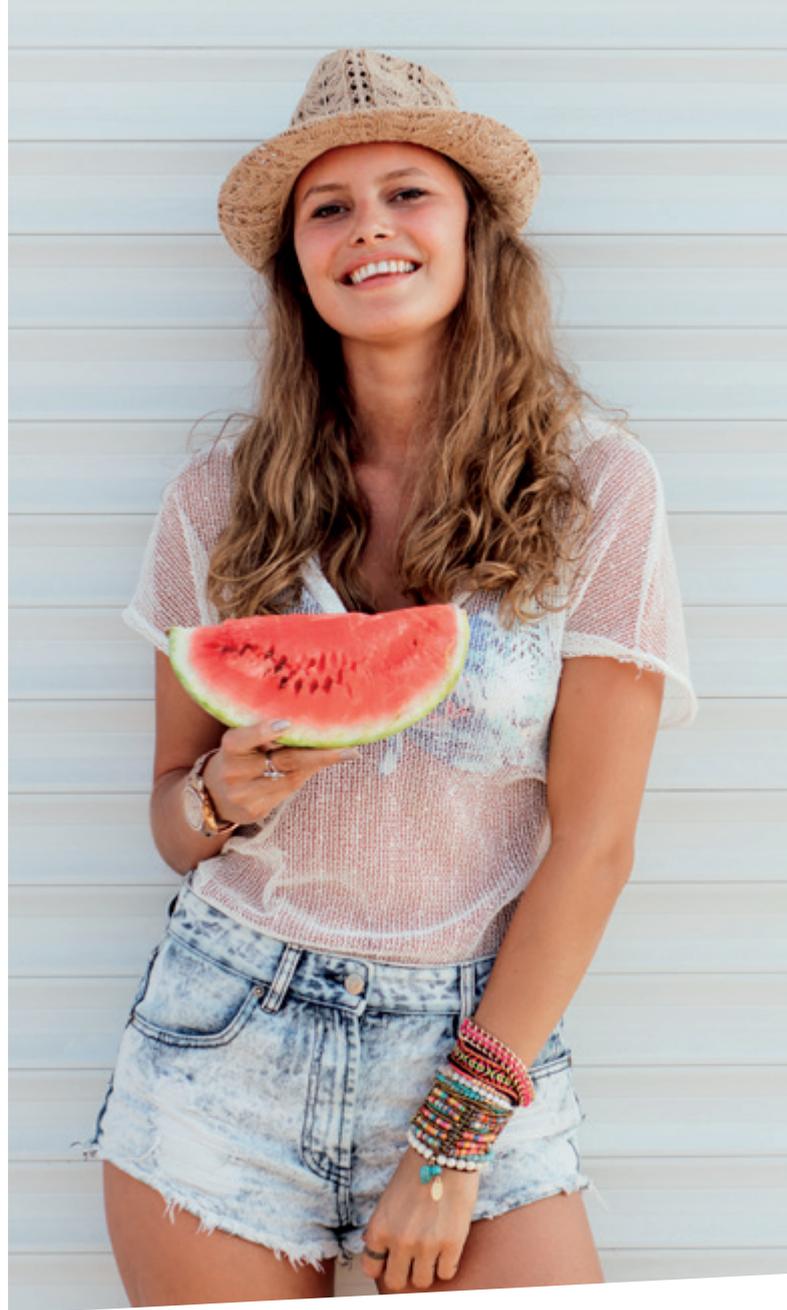
DIE HITZE *im Griff*

36 Grad und es wird noch heißer ... Über die Sommerhitze lassen sich viele Lieder singen. Fakt ist: In the Summertime, when the wheater is too fine, kann das auch gefährlich werden. Mit diesen Tipps können Sie den Sunshine Reggae unbeschwert genießen.

Ist der heiß herbeigesehnte Sommer einmal da, hat uns die Hitze voll im Griff. Und das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Denn bei sehr hohen Temperaturen erweitern sich unsere Blutgefäße. Damit fällt auch der Blutdruck, was Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme verursachen kann. Bei Menschen, die etwa unter Herzproblemen leiden, kann es bei Hitze verstärkt zu Müdigkeit, Erschöpfung oder sogar Herzrhythmusstörungen kommen. Mit nachfolgenden Tipps drehen Sie den „Grill-“Spieß um und nehmen die Hitze in den Schwitzkasten.

COOL DOWN

Klimaanlagen sind an heißen Tagen eine Wohltat. Aber Vorsicht: Rasche Temperaturwechsel können dem Kreislauf ganz schön zusetzen. Deshalb im Auto oder in Innenräumen nicht zu stark runterkühlen. Der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen sollte maximal sechs Grad Celsius betragen. Um die eigenen vier Wände kühl zu halten, lüften Sie morgens und nachts durch und dunkeln Sie tagsüber alles ab. Auch die Kleidung macht einen Unterschied – je luftiger, desto besser kann die Luft zirkulieren. Leichte, helle Stoffe aus Naturfasern reflektieren UV-Strahlen und schützen vor Sonnenbrand. Zusätzlich darf Sonnenschutz mit einem entsprechenden Lichtschutzfaktor natürlich nicht fehlen. Greifen Sie, bevor Sie außer Haus gehen, zu Hut, Kappe oder Tuch, um einen kühlen Kopf zu bewahren.



DER KÖRPER HAT DURST

Trinken, trinken, trinken – das ist logischerweise das Wichtigste im Sommer. Immerhin verlieren wir durch das viele Schwitzen jede Menge Flüssigkeit. Mindestens zwei bis drei Liter Leitungs- oder Mineralwasser braucht unser Körper pro Tag. Bei sehr hohen Temperaturen benötigt er noch mehr. Damit der Geschmack nicht zu kurz kommt, kann man auf ungesüßte Früchte- oder Kräutertees zurückgreifen. Und auch wenn ein kühles Bier im Sommer verlockend ist – es stillt nur kurzfristig den Durst. Langfristig entzieht

Fotos: Shutterstock



der Alkohol dem Körper sogar Flüssigkeit. Deshalb lieber die Finger davon lassen. Das gleiche gilt für Koffein. Ist der Durst groß, ist auch die Versuchung groß, zu eiskalten Getränken zu greifen oder zu hastig zu trinken. Das kann zu Magenkrämpfen führen. Trinken Sie also nicht erst, wenn Sie der Durst übermannt. Babys, Kleinkinder und ältere Menschen sollten im Sommer immer wieder zum Trinken animiert werden, da sie ein verringertes Durstgefühl haben.

LEICHTER GENUSS

Auch die Ernährungsweise sollte an die Sommerzeit angepasst werden. Am besten isst man über den Tag verteilt mehrere kleine, leichte Mahlzeiten. Neben frischen Früchten und knackigen Salaten ist Suppe zu empfehlen. Denn damit lassen sich die Salze und Mineralstoffe, die durch das Schwitzen verloren gehen, wieder ausgleichen. Natürlich gehört Grillen im Sommer einfach dazu. Müssen es aber unbedingt Bratwürstel oder Bauchfleisch sein? Geflügel, Fisch und Gemüse entfalten am heißen Rost auch köstliche Grillaromen und liegen nicht so schwer im Magen.

SCHWEISSTREIBENDES

Bewegung bringt unseren Kreislauf in Schwung und hält uns fit und gesund. Deshalb sollte man auch im Sommer nicht darauf verzichten. Aber bitte nicht in der prallen Mittagssonne, diese treibt auch ohne körperliche Anstren-

gung schon genug Schweißperlen auf die Stirn. Verlagern Sie sportliche Aktivitäten an heißen Tagen am besten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Bei längeren Sparteinheiten unbedingt auch währenddessen trinken. Das beste Getränk für Hobbysportler im Sommer ist ein mit Mineralwasser gespritzter Apfelsaft. Fügen Sie noch eine Messerspitze Salz hinzu, das macht den Mineralstoffverlust wieder wett.

IM NOTFALL

Hat man doch einmal zu lange das Gesicht in die Sonne gehalten oder sich körperlich zu sehr angestrengt, kann das zu Hitzestau oder Hitzschlag führen. Alarmsignale für Hitzestau sind neben einer erhöhten Körpertemperatur, Kreislaufstörungen, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Übelkeit und Durchfall. Wenn das eintritt, sollte man sofort aus der Sonne gehen, den Körper abkühlen und Mineralwasser oder ein mineralhaltiges Sportgetränk trinken. Ein Hitzschlag darf auf keinen Fall unterschätzt werden. Dieser zeigt sich durch Verwirrtheit und Bewusstseinsstörungen und kann bis zum Kreislaufkollaps beziehungsweise zur Bewusstlosigkeit führen. Bei älteren und geschwächten Personen kann das lebensbedrohlich sein. Daher sofort 144 anrufen und bis zum Eintreffen der Rettung Erste Hilfe leisten, sprich: den Betroffenen kühlen, Flüssigkeit zuführen und wenn die Person bewusstlos ist, in die stabile Seitenlage bringen.



Pop up
STORE ATRIUM



TAGE- ODER WOCHEN-
WEISE BUCHBAR!

Jetzt neu!
IM ATRIUM CITY CENTER

Sie haben Interesse, sich im modernen Pop-up-Store einzumieten und Ihre Produkte anzubieten? Anfragen können Sie gerne per E-Mail an Centerleiterin Frau Albrecht richten: c.albrecht@vivir-holding.at



Experten-Tipp

FIT DURCH DEN SOMMER

Gerade im Sommer, wenn die ersten Hitzewellen auf uns zu rollen, ist es wichtig, ein gut strukturiertes Fitnessprogramm in den Alltag zu integrieren. Wer gerne im Freien laufen geht, sollte darauf achten, dass die höheren Temperaturen eine größere Belastung für den Körper darstellen, da dieser permanent für Kühlung sorgen muss. Daher sollte man die Ausdauereinheiten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden legen. Bei zu hohen Außentemperaturen sollte das Ausdauertraining am besten in klimatisierte Innenräume verlegt werden. Auch das Krafttraining sollte im Sommer nicht zu kurz kommen. Gut trainierte Muskeln sorgen nicht nur dafür, dass wir uns gut fühlen oder besser aussehen – sie halten uns auch gesund. Sie entlasten beziehungsweise unter-

stützen Gelenke und Knochen, sorgen für eine aufrechte Körperhaltung, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und helfen uns beim Abnehmen. Die unterschiedlichen Geräte, Gewichte und Kurse im Fitnessstudio bieten optimale Bedingungen und das Training kann genau gesteuert werden.

NICHT ÜBERTREIBEN

Wichtig ist, es mit dem Training im Sommer nicht zu übertreiben, ausreichend Ruhephasen einzuplanen und den Körper nicht ständig an sein Belastungslimit zu treiben. Bei der Trainingsplanung sollte demnach auf die Intensität und Frequenz Rücksicht genommen werden. Ein Personal Trainer kann bei der optimalen Trainingsgestaltung und Planung sehr hilfreich sein.



Siegfried Allemann,
Personal Trainer
und Clubmanager
bei John Harris Fitness

John Harris
Fitness

John Harris Fitness ATRIUM City Center
Mozartstraße 7-11, 4020 Linz
Tel.: +43 732 / 99 70 03
E-Mail: atrium.linz@johnharris.at
www.johnharris.at

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 06:30 – 23:00 Uhr
Sa, So, Feiertag: 09:00 – 21:00 Uhr



IMMOBRANCHE *auf der Überholspur*

Der Immobilienkauf und -verkauf läuft auf Hochtouren. Die Branche brummt und es sieht nicht so aus, als würde sich der „Beton-Fuß“ demnächst vom Gaspedal lösen. Wir haben mit Christoph Zeininger, Geschäftsführer von Zeininger Immobilien, über die Trends am Immobilienmarkt in Oberösterreich gesprochen.

Seit COVID-19 hat „Wohnen“ für uns alle eine ganz neue Bedeutung bekommen. Welche Veränderungen hinsichtlich Anforderungen und Wünsche haben Sie seit Beginn der Pandemie wahrgenommen?

Christoph Zeininger: Bei Privatkunden merken wir stark den Drang in Richtung ländliche Gebiete. Alle lechzen nach einem kleinen Stück Grün. Ein eigener Garten steht demnach ganz oben auf der Wunschliste. Dabei ist aber

auch die Infrastruktur wichtig. Denn die finanzielle Situation ist natürlich bei vielen angespannt, drei Autos pro Familie sind nicht leistbar. Wir unterscheiden aber auch stark zwischen Wohnen und Arbeiten. Der Gewerbetreibende denkt





ganz anders: Der Geldanleger, der zurzeit sehr stark am Markt unterwegs ist und nach Immobilien sucht, möchte eher im städtischen Gefüge bleiben. Hier lautet das oberste Credo: Lage, Lage, Lage. Die Vermietung von Geldanlageimmobilien ist eben trotzdem einfacher im urbanen Umfeld.

Welche Vorteile bietet Privatkunden das Wohnen in einer Stadt wie Linz?

Christoph Zeininger: Natürlich ist im städtischen Gebiet vor allem die tolle Infrastruktur besonders reizvoll. Linz ist lebenswert und wird auch immer

lebenswerter – hier habe ich alle Einkaufsmöglichkeiten vor der Tür, bin aber auch relativ schnell an der Donau und nicht weit weg vom Mühlviertel.

Bei welcher Immobilienform ist die Nachfrage zurzeit am höchsten?

Christoph Zeininger: Am begehrtesten ist Eigentum, insbesondere Einfamilienhäuser. Aufgrund der Pandemieverschuldeten Vermögenssituation ist für viele aber letztendlich eine Mietwohnung leistbarer. Die Immobilien-Preise sind seit einem Jahr extrem gestiegen, da wiederum sehr viele Menschen in Immobilien investieren, um ihr Geld ‚in Sicherheit‘ zu bringen.

In welche Immobilien wird aktuell besonders gern investiert?

Christoph Zeininger: Am liebsten werden Grundstücke gekauft. Auch in Anlagewohnungen – also Wohnungen, die kleiner gestückelt sind – und in das klassische Produkt, das Zinshaus, wird gerne investiert.

Ein Trend, der bleibt?

Christoph Zeininger: Ich denke schon. Die Zinsen können nicht steigen, da sonst die ganze Wirtschaft kippt. Die nächsten 15 bis 20 Jahre werden die Zinsen also höchstwahrscheinlich gering bleiben. Hingegen werden die

Immopreise sicher weiter steigen, denn die Nachfrage ist ungebrochen hoch. Das sieht man auch daran, dass viele Baufirmen bereits im Frühling bis Ende des Jahres ausgebucht waren.

Ist „in die Höhe bauen“ nach wie vor hoch im Kurs?

Christoph Zeininger: Mit Anfang des Jahres ist ein neues Raumordnungsgesetz beschlossen worden, das eine Verdichtung anstrebt. Dies wird in der Stadt gut umgesetzt, am Land gibt es da noch sehr viel Aufholpotenzial. Laut der Novelle müssen zum Beispiel Filialmärkte darüber liegende Wohnungen oder Büros zur Verfügung stellen.

Haben Sie zum Schluss noch einen Tipp für Anleger?

Christoph Zeininger: Auch wenn die Preise momentan sehr teuer erscheinen, bin ich davon überzeugt, dass die Preisentwicklung nach oben geht. Daher würde ich eher früher als später investieren.



Zeininger Immobilien GmbH
Harrachstraße 4, 3. Stock, 4020 Linz
Tel.: +43 732 / 272 123 11
E-Mail: office@zeininger.immobilien
www.zeininger.immobilien



DIE EXQUISITE LOCATION

MIT BESONDERER
ATMOSPÄRE
IM HERZEN VON LINZ

für bis zu 180 Personen

600 m² Gesamtfläche

Moderne Ausstattung gepaart mit
klassischem Ambiente und perfekter
Infrastruktur im Zentrum von Linz

Anfragen an:

Frau Albrecht, info@krypta-linz.at

Krypta Linz • Harrachstraße 2, A-4020 Linz

www.krypta-linz.at



VIRTUELL erleben.

AUSSTELLUNGEN
VERNISSAGEN
WORKSHOPS
VORTRÄGE
AUFFÜHRUNGEN
KONZERTE
PRÄSENTATIONEN
EMPFÄNGE
EHRUNGEN
HOCHZEITEN
TAUFEN
FIRMENFEIERN



Expertentipp HOME OFFICE: STEUERLICHE REGELUNGEN

Home Office ist mittlerweile Normalität. Die Corona-Pandemie hat diesen Trend in der Arbeitswelt stark beschleunigt. Die Trennung von Beruflichem und Privatem in den eigenen vier Wänden ist dabei nicht immer einfach. Oft mangelt es schon an der Grundausstattung, um von Zuhause aus effektiv arbeiten zu können. Um die Anschaffung von geeignetem Mobiliar zu fördern, wurde vom Gesetzgeber eine Unterstützung geschaffen.

HÖCHSTBETRÄGE

Arbeitnehmer können Ausgaben für die ergonomische Einrichtung ihres häuslichen Arbeitsplatzes (insbesondere Schreibtisch, Drehstuhl und Beleuchtung) bis zu einem Höchstbetrag steuerlich geltend machen. Wie viel jährlich steuerlich berücksichtigt werden kann,

ist von Jahr zu Jahr verschieden. Für 2020 kann ein Höchstbetrag von 150 Euro steuerlich berücksichtigt werden. Für die Jahre 2020 und 2021 können insgesamt höchstens 300 Euro und für die Jahre 2022 und 2023 jeweils 300 Euro geltend gemacht werden. Ein allfälliger Überschreibungsbetrag kann in das nächste Jahr mitgenommen und dort berücksichtigt werden. Ein Beispiel: Im Jahr 2020 wird ein Bürostuhl um 400 Euro gekauft. Im Jahr 2020 können davon 150 Euro in der Steuererklärung berücksichtigt werden. Vom übersteigenden Betrag können 150 Euro im Jahr 2021 und 100 Euro im Jahr 2022 geltend gemacht werden. Voraussetzung für die Begünstigung ist, dass in jedem Jahr mindestens 26 Tage ausschließlich im Homeoffice gearbeitet wird.



Michael Winkler,
Steuerberater
Berufsanwärter



Steuer- & Unternehmensberatung GmbH
Wegbegleiter im Dschungel der Wirtschaft

WTL Steuer- und Unternehmensberatung GmbH
ATRIUM City Center
Mozartstraße 5
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 77 46 04
E-Mail: office@wtl.at
www.wtl.at



Persönlichkeitstest

WIE ZUFRIEDEN SIND SIE MIT SICH?

GIBT ES ETWAS, DAS SIE GERNE AN SICH VERÄNDERN WÜRDEN?

- Na ja, wer ist schon zu 100 Prozent zufrieden? Aber ich akzeptiere mich so wie ich bin. (1)
- Ich würde schon gern einiges ändern bzw. habe auch bereits ein paar „Schönheitsfehler“ korrigieren lassen. (0)
- Nein, ich finde mich eigentlich ganz toll. (2)

FÄLLT ES IHNEN SCHWER, KOMPLIMENTE ANZUNEHMEN?

- Nein, wer hört denn nicht gern Komplimente? (2)
- Ja, ich zweifle meistens daran, ob derjenige das wirklich ernst meint. (0)
- Kommt ganz darauf an, wer mir ein Kompliment macht und wofür. (1)

WENN SIE DIE CHANCE HÄTTEN, DIE UHR ZURÜCKZUDREHEN – WÜRDEN SIE HEUTE VIELES ANDERS MACHEN?

- Ja, ich habe im Leben schon einiges falsch gemacht. (0)
- Ich bin überzeugt davon, dass alles seinen Sinn hat. Auch aus „falschen“ Entscheidungen lernt man. (1)
- Nein, ich würde alles nochmal ganz genau so machen. (2)

KÖNNEN SIE SPONTAN ZEHN TOLLE EIGENSCHAFTEN NENNEN, DIE SIE AUSZEICHNEN?

- Puh, da muss ich überlegen. Zehn gleich? (1)
- Natürlich, ich könnte die Liste auch noch fortsetzen. (2)
- Sehr schwierig, negative Eigenschaften zu nennen, würde mir leichter fallen. (0)



SIE BEKOMMEN LOB FÜR IHRE ARBEIT. WIE REAGIEREN SIE?

- Schön und gut, aber ich weiß, ich hätte es noch besser machen können. (0)
- Das überhöre ich meist, weil das für mich nicht von Bedeutung ist. (2)
- Ich freue mich, dass meine Arbeit geschätzt wird und bin stolz auf mich. (1)

VERGLEICHEN SIE SICH HÄUFIG MIT ANDEREN?

- Wozu? Jeder Mensch ist einzigartig und ich sowieso. (2)
- Ab und zu erwische ich mich dabei, ja. Aber das passiert eben zwangsläufig. (1)
- Ehrlich gesagt, ja. Im Regelfall schneide ich dabei auch schlechter ab. (0)

11 bis 16 Punkte

ZIEMLICH BESTE FREUNDIN

Sie sind rundum zufrieden mit sich – mit Ihrem Körper, Ihrem Leben und Ihren Entscheidungen. Um kein Geld der Welt würden Sie mit einer anderen Person tauschen wollen. Wenn man Sie nicht kennt, denkt man auf den ersten Eindruck vielleicht, Sie seien etwas arrogant. Doch Ihre Mitmenschen wissen es besser und beneiden Sie um Ihr starkes Selbstwertgefühl – das Sie übrigens nach außen auch sehr attraktiv wirken lässt. Behalten Sie sich Ihre positive Einstellung bei! Andere würden alles dafür geben, um so zu sein wie Sie.

SIE HABEN EINEN FEHLER GEMACHT. WIE GEHEN SIE DAMIT UM?

- Ich ärgere mich wahnsinnig über mich selbst und denke noch lange darüber nach. (0)
- Was soll's?! Das kann jedem passieren. (2)
- Shit happens. Ich ärgere mich zwar kurz, aber dann habe ich das auch gleich wieder vergessen. (1)

LASSEN SIE SICH GERNE FOTOGRAFIEREN ODER FILMEN?

- Oh mein Gott, nein, das hasse ich. (0)
- Natürlich, die Kamera liebt mich. (2)
- Ich bin zwar nicht sehr fotogen, aber das ist mir egal. (1)

5 bis 10 Punkte

ZWEIFEL AUF LEISEN SOHLEN

Grundsätzlich sind Sie mit sich ganz gut im Einklang und wirken auf andere stets gut gelaunt. Wären da nicht immer wieder diese Momente, in denen Sie an sich zweifeln. Vielleicht steht Ihnen aber auch Ihr Perfektionismus etwas im Weg? Oder kann es sein, dass Sie manchmal zu sehr in der Vergangenheit leben? Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Niemand ist perfekt! Versuchen Sie, etwas lockerer zu werden und genießen Sie das Leben in all seinen Facetten.

0 bis 4 Punkte

ZU VIEL SELBSTKRITIK TUT SELTEN GUT

Ihre Freundin hat ihr Leben viel besser im Griff, Ihre Kollegin hat vollere Lippen, Ihre Nachbarin hat den schöneren Garten ... Die Liste könnten Sie in Ihrem Kopf ewig weiterführen. Da Sie vor allem das sehen, was Sie nicht haben, aber gerne hätten, sind Sie oft frustriert und unzufrieden. Fokussieren Sie sich mehr auf sich und lernen Sie, sich selbst wertzuschätzen! Gibt es wirklich Dinge, die Sie unbedingt ändern wollen? Trauen Sie sich! Aber setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele und feiern Sie auch die kleinen Erfolge.





SOMMERRÄTSEL

Gewinnspiel



1	2	3	4	5	6	7		
		2						
8			9	10		8		4
11		12					13	
							15	
14					11		15	
				16				
17	18		19	20		21		22
	1							
23			24					
25					26		27	
		7				5		
28			29				30	
					9			
31		32				33		
	10			12				
	34		35			36		14
37					38		39	
	6							
	40				41	42		43
						3		
44					45			
		13						

WAAGRECHT

- 1: neuer Name von MERKUR: BILLA
- 4: die „Modestraße“ im ATRIUM City Center
- 8: Abk.: ohne Obligo
- 9: besitzanzeigendes Fürwort
- 11: Blumengeschäft im ATRIUM City Center
- 14: Illusion, Wunschtraum
- 15: Frauenname
- 16: lateinisch: ohne
- 17: Lage, Situation
- 21: Abkürzung für eine Himmelsrichtung
- 23: englisch: zu, bis
- 24: englisch: eins
- 25: Modeboutique im ATRIUM City Center
- 26: Abkürzung für englisch
- 28: Internationales KFZ-Länderkennzeichen für Taiwan
- 29: lateinisch: ist
- 30: Elternteil (englisch)
- 31: Lebensgemeinschaft
- 33: Körperteil
- 34: bei Ernsting's family neben Fashion auch erhältlich
- 36: größte nordfriesische Insel
- 37: Farbton
- 39: Pronomen
- 40: Steuer- und Unternehmensberatung im ATRIUM City Center
- 41: Abk.: in dem
- 43: Hühnerprodukt
- 44: englisch: Strick (Fashion)
- 45: Gesichtsteil

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

9	10	11	12	13	14	15
---	----	----	----	----	----	----





GEWINNEN SIE EINEN

Ernsting's family Gutschein

IM WERT VON 150 EURO

SENKRECHT

- 1: dort – im Herzen des ATRIUM City Centers – sind immer wieder diverse Aussteller anzutreffen
- 2: engl.: Beute, Raubgut
- 3: Abkürzung der Anwaltsocietät im ATRIUM City Center
- 4: Trick, Cleverness
- 5: Abk. Hochschule
- 6: neuer Shop mit Premium Schlafprodukten im ATRIUM City Center
- 7: Abk.: Lebensmittel
- 10: Abk.: Europäisches Ombudsman Institut
- 12: Bundesstaat der USA
- 13: Naturkosmetik-Geschäft im GVIERT: ... Rocher
- 18: Football-Begriff
- 19: Abk.: Tagesordnung
- 20: Abk. Internationale Kulturorganisation
- 22: Ihr Hörspezialist im ATRIUM City Center
- 27: Asterix und Obelix waren ...
- 32: Estland in der Landessprache
- 33: Abk.: Haltestelle
- 35: Gegenteil von warm
- 38: sommerliches Dessert
- 42: Abk.: Mobiltelefon

Sie haben unser kniffliges Sommerrätsel gelöst? Dann besuchen Sie gleich unsere ATRIUM City Center Homepage unter www.atrium.cc/rätsel oder scannen Sie einfach den untenstehenden QR-Code auf Ihrem Smartphone. Lösungswort einreichen und mit etwas Glück können Sie eine Extra-Portion Shopping-Spaß für die ganze Familie gewinnen! Denn unter allen vollständig ausgefüllten Teilnahmeformularen mit der richtigen Lösung verlosen wir einen Ernsting's family Gutschein im Wert von 150 Euro. Neben Fashiontrends für die ganze Familie finden Sie bei Ernsting's family im ATRIUM City Center auch eine große Auswahl an schönen Dekorationsartikeln für die eigenen vier Wände beziehungsweise den Garten. Wir drücken Ihnen die Daumen!



QR-Code scannen und direkt zum Online-Teilnahmeformular für das Rätsel-Gewinnspiel gelangen!



Ernsting's family
 ATRIUM City Center
 Mozartstraße 7, 4020 Linz
 Tel.: +43 1 / 267 55 02
www.ernstings-family.at





Ice in the city

Weil zum Stadtbummel im Sommer in die eine Hand eine Eistüte gehört und wir wieder mal versuchen können, uns durch die große, raffinierte Welt der Eissorten durchzukosten.

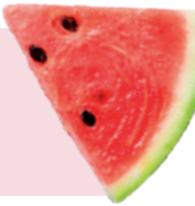


10 Gründe

WARUM WIR DEN SOMMER LIEBEN

VOLLER AKKU

Weil uns die Sonne einen Vitamin-D-Kick gibt und die langen Tage uns mehr Tatendrang bescheren, wir dadurch wieder mehr unternehmen und auch erleben.



Sunkissed

Weil wir uns mit gebräunter Haut und einem sonnengeküssten Teint einfach noch schöner fühlen.

Stylische Stimmungsbooster

Weil wir uns nicht mehr unter Schlabberklamotten verstecken müssen und farbenfrohe Sommer-Looks gute Stimmung verbreiten.

Salathkreationen

Weil wir uns automatisch gesünder ernähren, da man bei heißen Temperaturen gar keine Lust auf etwas Deftiges hat. Und kaum eine Mahlzeit ist so vielfältig wie Salat.

Urlaubszeit

Weil der langersehnte Urlaub endlich ansteht und man mehr Zeit für Freunde, Shoppen, Schlemmen und all die schönen Seiten des Lebens hat.



HEISSE KOST VOM HEISSEN ROST

Weil es auch im Sommer ab und zu mal deftig sein darf. Wer kann schon dem Duft und den Aromen von frisch Gegrilltem widerstehen?!



#qualitytime

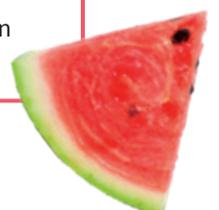
Weil laue Sommerabende zum entspannten Cocktail-Schlürfen und stundenlangen Quatschen mit Freunden einladen.

AKTIVITÄTEN-POTPOURRI

Weil der Sommer mehr Möglichkeiten für Outdoor-Dates bietet.

Süße Früchtchen

Weil frisches, saisonales Obst uns besonders im Sommer das Leben versüßt und wir unser Frühstücksmüsli mit süßen Beeren verfeinern oder leckere Sommerbowlen zaubern können.



FACTORY.
Werbeagentur



ANZEIGE

**DEINE AGENTUR
FÜR DEINEN ERFOLG.**

www.factorypunkt.at

ATRIUM

SHOPPING IM HERZEN VON LINZ

ATRIUM CITY CENTER
Mozartstraße 7, 4020 Linz

www.atrium.cc

  [atriumlinz](#)

