Die neuesten Trends im Herzen von Linz

Winter | 2021

GVIERT MAGAZIN

GESUNDHEIT
Natürlicher Boost für das Immunsystem

BEAUTY
Soft Glam Look: Das Make-up-Tutorial

JUBILÄUM
Das ATRIUM City Center feiert 20 Jahre

Weihnachtszauber
UND WINTERFREUDE

Geschenkideen, Rezepte und Tipps für eine schöne Winterzeit

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

ATRIUM
20
JAHRE
ATRIUM
SHOPPING
IM HERZEN
VON LINZ

Willkommen IM GVIERT

MAG. MARIO ZOTTELE, MBA
Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH

Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

Kaum zu glauben, aber wir nähern uns bereits mit großen Schritten dem Jahresende zu. Und wie bereits 2020 hat uns auch dieses Jahr mit so einigen spannenden und kräfteraubenden Gegebenheiten auf Trab gehalten. Umso mehr hat uns diese herausfordernde Zeit aufgezeigt, wie wichtig guter Zusammenhalt und Verständnis sind.

Mit dieser Ausgabe möchte ich mich, gemeinsam mit Ihnen, wieder den schönen Dingen des Lebens widmen. Abseits des ganzen Trubels, feiern wir mit dem ATRIUM City Center bereits den 20. Geburtstag.

Wie wäre es mit einem Einkaufsbummel im Herzen von Linz, im Ort der Begegnung – dem GVIERT? Lassen Sie sich für die bevorstehende Weihnachtszeit in unseren Geschäften inspirieren und genießen Sie die vorweihnachtliche Zeit kulinarisch in einem unserer ausgezeichneten Gastronomiebetriebe.

Wir haben uns in dieser Ausgabe der Inspiration und den vielen Ideen gewidmet – die wir gerne mit Ihnen teilen möchten. Vom perfekten Make-up und Outfit für Ihr Weihnachtsfest, über genussvolle Rezepte, bis hin zu den besten Geschenktipps: Unser Magazin hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Erkunden sowie eine schöne, besinnliche Adventzeit!

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

10

16

26

INHALT

06 Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

EVENTS
10 Von Kulinarik bis Charity: Der Advent im GVIERT

NEWS
12 Von Jubiläen und Neueröffnungen

NACHHALTIGKEIT
14 Nachhaltigkeit: KLIPP trägt Verantwortung

WEIHNACHTEN
16 Geschenke-Guide: Alles was das Herz begehrt

AKTUELLES
18 Happy Birthday ATRIUM City Center
22 Zukunftsreiche Aussichten: Interview mit Herrn Mag. Mario Zottele, MBA

FOOD & DRINKS
24 Rezept: „Lauwarmer Augenbohnen-Salat“ inkl. Gewinnspiel von Spanissimo
26 Rezept: Zimt-Kokos-Makronen von Anita Moser

BEAUTY
28 Make-Up-Tutorial: Soft Glam Look

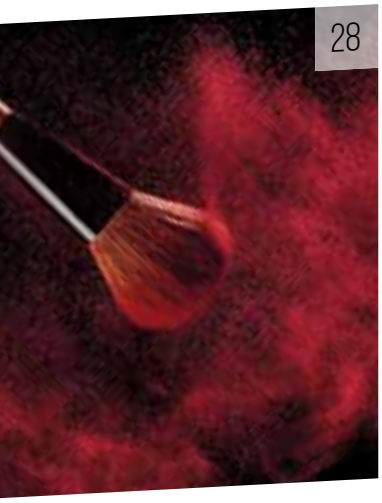
HEALTH
30 Auszeit für die Seele: Der Tee-Ratgeber
34 Ein vollkommen natürlicher Immunsystem-Boost: Mit diesen 5 Tipps kommen Sie gesund und ohne Medikamente durch den Winter

LIFE & MORE
36 10 Minuten-Home Workout: Unsere 5 Lieblingsübungen, um sich zu Hause fit zu halten.
38 Persönlichkeitstest: Welcher Weihnachtstyp sind Sie?
40 Winterrätsel-Gewinnspiel
42 10 Gründe, warum wir Weihnachten lieben

22

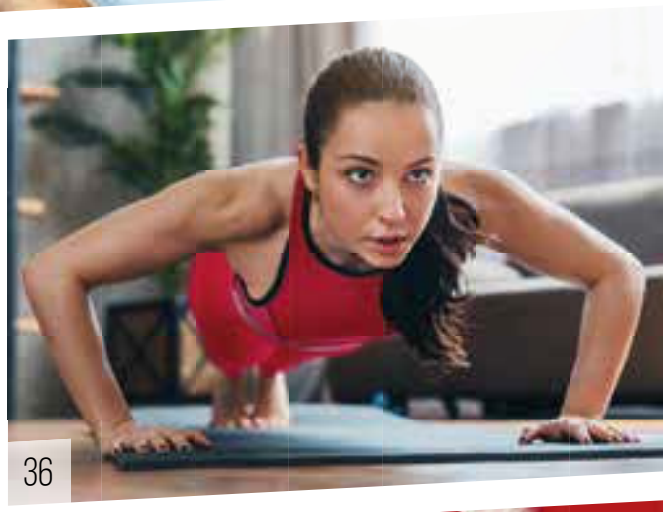
INHALT

24



28

30



36

42

Fotos: Spanissimo eU, Anita Moser, Private Taste GmbH, FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Shutterstock, Ernsting's family

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.

HARRACHSTRASSE 6

ANWALTSSOCIETÄT
SATTLEGGER | DORNINGER | STEINER & PARTNER
LINZ | WIEN

MARC CHOCOLATIER

ZEININGER IMMOBILIEN

ebcont

HARRACHSTRASSE 4

HARRACHSTRASSE 6 UND 7

WOK & MORE

ATRIUM
EINGANG OK-PLATZ

nuba

punkt

Loretto

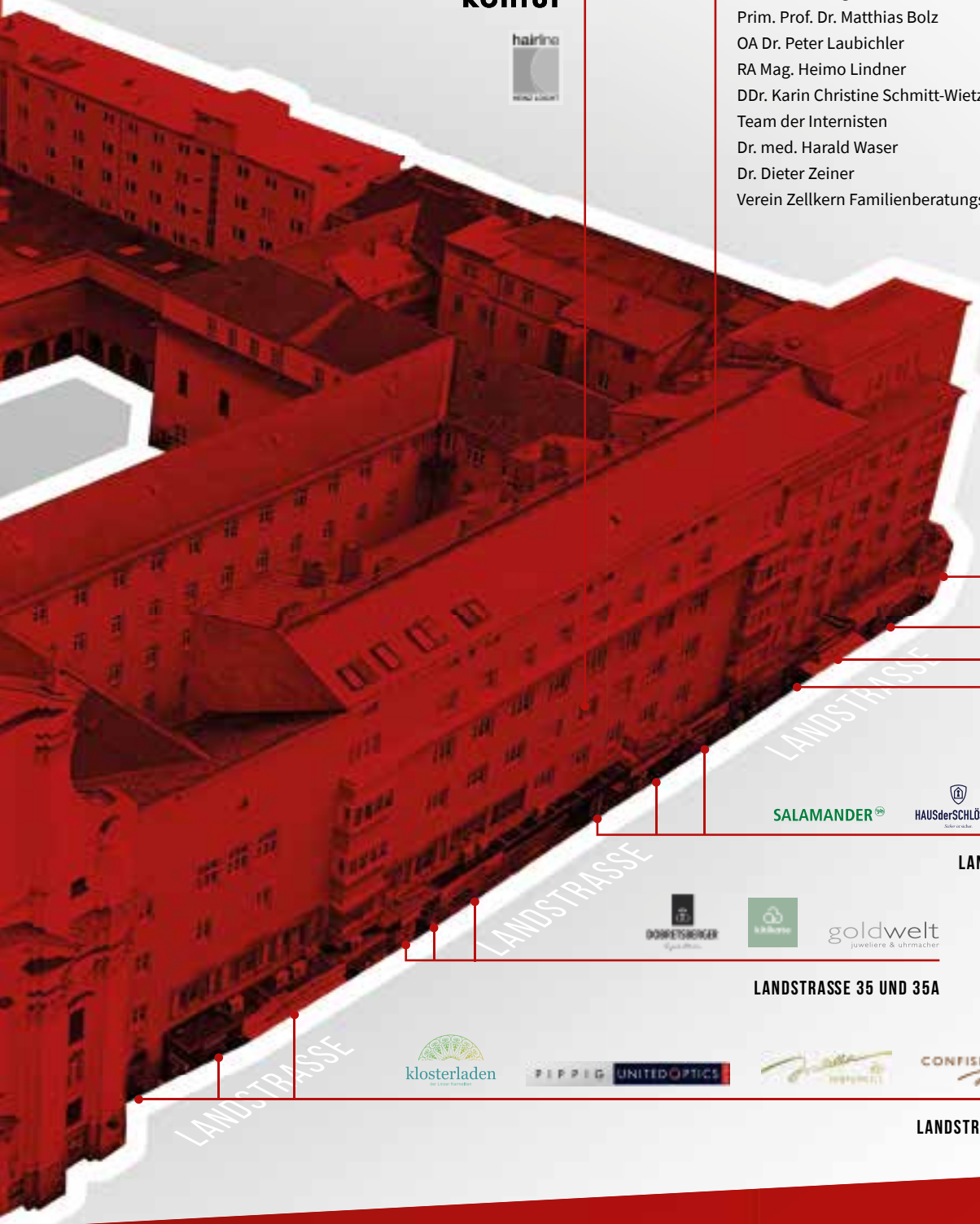
krypta

HARRACHSTRASSE 2

LANDSTRASSE 33

Karmelitenkirche

Foto: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, www.PhoenixPix.at / Christian Weilpoltshammer



LANDSTRASSE 35 UND 35A

kontur

hairline

LANDSTRASSE 35A UND 35B

Apex Beauty – Medizin Tourismus
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

YVES ROCHER

3

CALZEDONIA
ITALIAN LEGWEAR & BEACHWEAR

Tchibo

LANDSTRASSE

SALAMANDER

HAUSderSCHLÖSSER

NORDSEE

LANDSTRASSE 35 UND 35A

LANDSTRASSE

DORNETSBERGER

goldwelt
juweliere & uhrmacher

LANDSTRASSE 35 UND 35A

LANDSTRASSE

klosterladen

PIPPIG UNITEDOPTICS

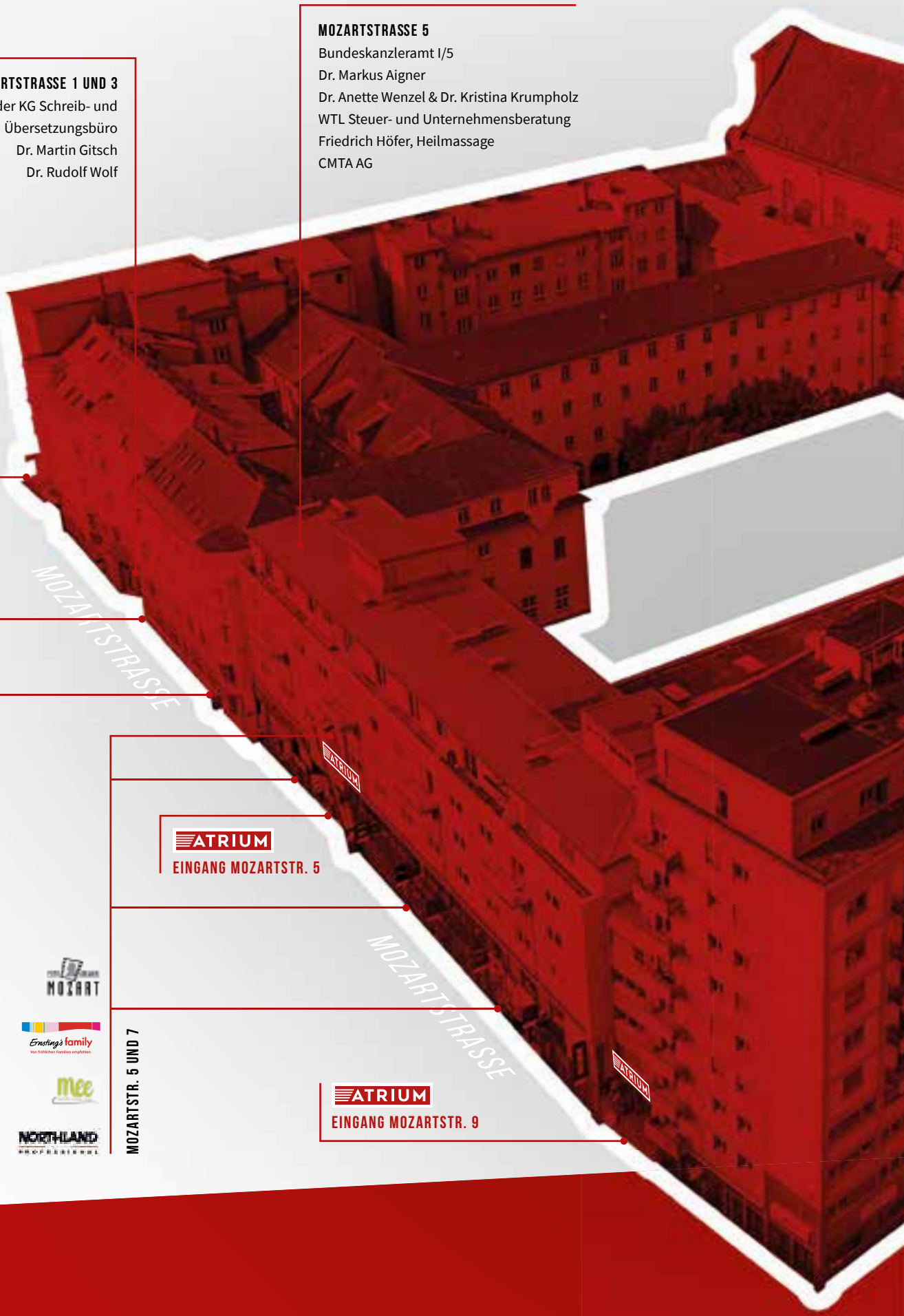
CONFISERIE

LANDSTRASSE 33

DAS GVIERT *und seine Mieter*

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
CMTA AG



CENTRAL APOTHEKE

STUDIO ONE
HAIR AND FACE DESIGN

HACKL

MOZARTSTRASSE 1 UND 3

MOZART

Ernsting's family

mee

NORTHLAND

MOZARTSTR. 5 UND 7

ATRIUM

Foto: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, www.PhoenixPix.at / Christian Weilpoltshammer

DAMETZSTRASSE

MOZARTSTRASSE 11

Aldenhoff Monika, Physiotherapie
RA Dr. Helmut Blum
Dr. Klara Dragicevic, Zahnärztin
increase advisory GmbH
Alexandra Kiehas, Heilmassage
ISO Individual Systems OG

DAMETZSTRASSE

MOZARTSTRASSE 11

KSV1870
Dr. Edith Kurz & Dr. Franz Kurz
Nordwest-Treuhand Steuerberatungs GmbH & Co KG
Sonja Oberndorfer, Physiotherapie
RE/MAX Partners
Veronika Zenger, Skin – Fachkosmetik
Dr. Birgit Klinger-Hofreiter
Dr. Markus Klinger

DAS GVIERT *und seine Mieter*

VON KULINARIK BIS CHARITY: *Der Advent im Gviert*

Eines steht fest: Der Advent im GVIERT wird alles andere als langweilig. Von Charity-Aktionen bis hin zu zahlreichen Ausstellern – im ATRIUM City Center finden Besucher heuer einen bunten Mix vor. In der weihnachtlich dekorierten Mall gibt's während der Adventzeit unter anderem Kunstwerke aus Holz und jede Menge kulinarische Delikatessen zu entdecken.

Alle Termine vorbehaltlich Änderungen hinsichtlich Corona seitens der Regierung.

25. November 2021

ZONTA CHARITY EVENT

Am 25. November veranstaltet der Zonta Club Linz von 11 bis 18 Uhr einen Benefizmarkt im ATRIUM City Center. Angeboten werden ausschließlich selbstgemachte Köstlichkeiten und Handarbeiten. Das reicht von Weihnachtskeksen, Stollen, Marmeladen und Chutneys über Saucen, sauer Eingelegtem und pikanten Knabbereien bis hin zu selbstgebastelten Dekoartikeln sowie Strick- und Häkelware. Zonta ist eine internationale Organisation berufstätiger Frauen, die sich weltweit für die Förderung und Verbesserung der rechtlichen, beruflichen, sozialen und politischen Stellung der Frau einsetzt. Die Einnahmen des Marktes kommen einem gemeinnützigen Sozialprojekt zugute: In Kooperation mit dem Verein Wohnplattform unterstützt der Zonta Club Linz sozial und wirtschaftlich benachteiligte Frauen und ihre Kinder mit Zugang zu leistbarem Wohnraum.

27. November, 10. bis 11. & 16. bis 17. Dezember 2021

HANDGEFERTIGTE KUNSTWERKE

Die Vorweihnachtszeit im ATRIUM City Center steht mitunter auch im Zeichen echter Handwerkskunst. Drechsler Franz Kofler präsentiert auch in diesem Jahr wieder seine handgefertigten Produkte aus heimischen Hölzern, darunter Weihnachtsdekoration, Vasen und Schüsseln in verschiedenen Größen und vieles mehr. Besondere Hingucker sind die Weinständer sowie Unikate aus Stöcken. Ideal für alle, die auf der Suche nach einem besonderen Geschenk für ihre Liebsten sind.

Fotos: Franz Kofler, Shutterstock

2. bis 4. & 20. bis 22. Dezember 2021

SPANISSIMO

Sonnengeküsste Produkte, unverwechselbarer Geschmack, einfach Spanissimo! So schmeckt das Leben noch viel besser. Holen Sie sich auch zur Weihnachtszeit die spanische Lebenslust und Leidenschaft auf den Teller. Die Spanissimo-Produkte sind handverlesene Delikatessen aus Spanien, die von Spanissimo-Gründer Georg Atzmüller direkt nach Österreich gebracht werden. „Wir geben Lebensmitteln unserer vielen, sehr klein strukturierten, familär geführten und lokalen Produzenten wieder einen Wert“, so Atzmüller. Spanissimo gastiert von 2. bis 4. Dezember sowie von 20. bis 22. Dezember im Pop-Up-Store im ATRIUM City Center. Besuchen Sie uns und holen Sie sich beste Qualität pur auf den Tisch!

20. bis 23. Dezember 2021

BAUERNMARKT

Der kulinarische Genuss an Heiligabend und an den Weihnachtsfeiertagen ist gesichert. Denn von 21. bis 23. Dezember findet heuer der traditionelle Bauernmarkt im ATRIUM City Center statt. Neben herzhaften Schmankerln aus der Region wie Speck, Wurst- und Käsespezialitäten, gibt’s dieses Mal außerdem geräucherte Weihnachtskarpfenfilets. Naschkatzen kommen natürlich auch voll auf ihre Kosten: Von Kletzenbrot bis hin zu selbstgemachten Weihnachtskeksen ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Fotos: Shutterstock, Spanissimo eU

26. bis 27. November 2021

GLÄSERNE SCHMUCKSTÜCKE

Am 26. und 27. November kann man im ATRIUM City Center handgefertigten Weihnachtsschmuck entdecken. Von Glas- über Perlen- bis hin zu Rocaille-Schmuck sind jede Menge Unikate erhältlich. Besonderes Highlight: Glas-Bijouterie mit druck- und feuerpolierten Perlen aus original böhmischen Materialien. Insgesamt zehn verschiedene Aussteller aus Liberec – eine Region in Tschechien, aus der auch Unternehmen wie Swarovski und Riedel abstammen – sind an den beiden Tagen im ATRIUM City Center anzutreffen.

GEHÜLLT IN FEINSTE *Schokolade*

Perfektes Mitbringsel an Weihnachten!

In Kooperation mit der Confiserie Wenschitz aus Allhaming wurde der edle Karmeliten Geist – dessen geheime Rezeptur nur unter eidlicher Verschwiegenheit von Mönch zu Mönch weitergegeben wird – in Pralinen verwandelt, die es nicht nur vom Geschmack in sich haben. Erhältlich im Klosterladen Linz sowie im Klosterladen Online-Shop: **www.klosterladen-linz.at**

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, CzechTourism / David Marvan

Von Jubiläen und NEUERÖFFNUNGEN

Im ATRIUM City Center eröffnet im November mit dem Cafe Heuschober ein neuer Gastronomiebetrieb mit tollen Angeboten. Außerdem feiert Creazy Design ein besonderes Jubiläum. Der älteste Betrieb für professionellen Textildruck, Geschenkartikel und individuellen Fotodruck in Linz feiert sein 30-jähriges Bestehen.

CREAZY DESIGN feiert Jubiläum

Der erste Betrieb für Fototransferdruck in Linz feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Creazy Design wurde 1991 gegründet und hat sich in den Bereichen Textil- und Geschenkartikel einen Namen gemacht. Das Unternehmen, das seit September 2001 seinen Shop im ATRIUM City Center besitzt, ist vorwiegend eine Anlaufstelle für Privatpersonen, Vereine, Betriebe und die Werbebranche. Durch langjährige Erfahrung wird in den Druckverfahren bei Textilien beziehungsweise Geschenkartikeln auf individuelle Wünsche der Kunden kompetent eingegangen. Wenn Sie auf der Suche nach einem besonderen oder personalisierten Geschenk sind, dann ist Creazy Design im ATRIUM City Center Ihr richtiger Ansprechpartner.

Neues Café im ATRIUM CITY CENTER

HEUSCHOBER

Gut Ding braucht manchmal Weile. Ab November gibt es im ATRIUM City Center wieder ein Café beziehungsweise eine Konditorei. „Wir freuen uns sehr, dass wir mit Heuschober einen renommierten und erfahrenen Gastronomiebetrieb gewinnen konnten, der den Aufenthalt im ATRIUM City Center kulinarisch beleben und versüßen wird“, so Centerleiterin Kornelia Albrecht. Heuschober lädt zum Verweilen ein und bietet vom Frühstück und Snacks bis zur klassischen Schwarzwälderkirsch Torte viele hausgemachte süße Köstlichkeiten. Zu diesem Genuss gehört auch ein vollmundiger Kaffee und zum Abschluss noch ein edler Tropfen. Das Team von Café Heuschober freut sich bereits auf Ihren Besuch.

Fotos: Creazy Design, Shutterstock

KLIPP TRÄGT *Verantwortung*

In Sachen Nachhaltigkeit und Umweltschutz warten national und international große Herausforderungen auf KLIPP.

Das Unternehmen KLIPP achtet bereits seit Gründung vor über 30 Jahren auf Umwelt- und Klimaschutz. Schon seit Jahren werden bei KLIPP klare und wichtige Maßnahmen gesetzt. In Zukunft wird das Unternehmen diesem Thema noch mehr Bedeutung schenken. Im Bereich Nachhaltigkeit engagiert man sich auf allen drei Ebenen – der ökologischen, der sozialen und der wirtschaftlichen. Dabei ist es KLIPP auch sehr wichtig, dass sowohl die über 1400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als auch die Kundeninnen und Kunden sowie Lieferantinnen und Lieferanten diese Werte und Positionierung mittragen.

"Wir stehen seit über 30 Jahren für einen unkomplizierten Frisörbesuch mit gutem Service zu fairen Preisen. Einfach und fair ist auch unser Zugang zum Thema Nachhaltigkeit. Auch wenn nachhaltiges Wirtschaften seit jeher fest in unserer Unternehmensphilosophie verankert ist, müssen wir Nachhaltigkeit konsequent weiterdenken und weiterentwickeln. Mit zwei Millionen Kundenbesuchen im Jahr und über 1400 Beschäftigten, haben wir eine langfristige soziale Verantwortung, die wir jetzt wahrnehmen müssen", so KLIPP Geschäftsführer Mag. Gottfried Kraft.

IN DIESEN BEREICHEN TRÄGT KLIPP BEREITS VERANTWORTUNG:

- Durch die Umstellung auf **LED-Beleuchtung** in den Salons wird der Strom von fünf Einfamilienhäuser pro Jahr gespart.
- Für ein Drittel weniger Wasserverbrauch sorgen **die Sparstrahlregler bei den Waschbecken**.
- **Kleinere Handtücher** sorgen für weniger Strom- und Wasserverbrauch.
- KLIPP übernimmt die An- & Abreisekosten mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum/vom Arbeitsplatz.

Fotos: Shutterstock, KLIPP

Wo immer Sie **dieses Symbol** in den **KLIPP Salons** entdecken, wurde das Unternehmen nachhaltiger und unser Planet ein klein wenig glücklicher gemacht.

KLIPP - WIR TRAGEN FAIRANTWORTUNG

- **Waschbare Färbemäntel** sparen jährlich Plastikmüll von 200.000 Stück Einwegmäntel.
- Die **waschbaren Schneidemäntel** werden aus **recycelten Plastikflaschen** hergestellt.
- Versandkartons und Füllmaterialien werden **wiederverwendet**.
- Die T-Shirts der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden **fair in Europa** produziert und sind **100 % Bio**.
- Alle Produkte aus dem Sortiment sind **tierversuchsfrei**.

„GEMEINSAM KÖNNEN WIR VIEL BEWIRKEN UND ALS VORBILDER ANDERE INSPIRIEREN!“

Gottfried Kraft, Geschäftsführer KLIPP Frisör

KLIPP UNSER FRISÖR

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

IMMER EINE *gute Wahl*

Alle Jahre wieder dieselbe Frage: Was schenke ich meinen Liebsten zu Weihnachten? Im GVIERT werden Sie dank der Vielfalt an Geschäften garantiert fündig. Auf dieser Seite präsentieren wir Ihnen die besten Geschenk-Tipps, die bei Groß und Klein für leuchtende Augen sorgen.

IMMER GOLDRICHTIG

Ein Geschenk für alle Fälle: Der Linzer City Gutschein! Einlösbar in rund 400 Geschäften in der Linzer Innenstadt – darunter in allen Geschäften im **ATRIUM City Center** – erfüllen die Gutscheine jedem sein persönliches Wunschzettel-Highlight. Linzer City-Gutscheine sind im **Klosterladen** erhältlich. Alle Einlöse- und Verkaufsstellen sowie weitere Infos finden Sie unter: **www.linzer-city.at**

ALLES WAS DAS *Herz begehrt*

100% Natürlich
100% Fullspectrum
100% Made in Austria!

Fotos: Hersteller, Shutterstock

① Fullspectrum CBD Öl / 5 % - 10 ml, bis 24.12.2021 zum Aktionspreis von 24,90 € statt 29,90 € bei **CBD Flora** ② Rubbellos „1 Jahr Weihnachten“, um 3 € bei **Zeitung & Mehr** ③ Rubbellos „Frohe Weihnachten“, um 5 € bei **Zeitung & Mehr** ④ Geschenkgutschein, Betrag frei wählbar, bei **Pippig United Optics** ⑤ Neujahrskalender - 7 Tage, um 29,90 € bei **Yves Rocher**

Perfekt geeignet für das Make-up-Tutorial auf Seite 28!

Perfekt für den Heiligen Abend!

Bitte-Danke, liebes Christkind!

Für traumhafte Engelslocken oder glattes Haar wie Stilikone Barbie!

⑥ GOSH Lidschatten-Palette „down under“, um 16,99 € bei **BIPA** ⑦ LOOK BY BIPA Jaderoller, um 6,00 € bei **BIPA** ⑧ I HEART REVOLUTION Blushing Hearts, um 7,99 € bei **BIPA** ⑨ LOOK BY BIPA Ultra Black Sensitive Eyeliner, um 3,45 € bei **BIPA** ⑩ LOOK BY BIPA Eau de Parfum Lovely, um 9,95 € bei **BIPA** ⑪ Dekofigur, um 7,99 € bei **Ernsting’s family** ⑫ Dekohänger, um 4,99 € bei **Ernsting’s family** ⑬ Dekofigur, um 39,99 € bei **Ernsting’s family** ⑭ Kleid, um 15,99 € bei **Ernsting’s family** ⑮ ⑯Pullover, um jeweils 19,99 € bei **Ernsting’s family** ⑰ Nuit Scintillante Make-up-Geschenkset, um 14,90 € bei **Yves Rocher** ⑱ Dualsenses Haarpflege Geschenkset, statt 27,60 € um nur 21,90 € bei **KLIPP** ⑲ L‘ORÈAL Steampod BARBIE - Sonderedition, um 269,90 € bei **KLIPP** ⑳ Ring, um 145 € bei **Goldwelt Juweliere & Uhrmacher**

20 Jahre

ALLES GUTE, ATRIUM CITY CENTER!

„Kaum zu glauben – aber wahr: Das ATRIUM City Center wird heuer schon 20 Jahr!“ Anlässlich dieses Jubiläums möchten wir Sie zu einer kleinen geschichtlichen Reise über das Haus „mit Herz & Charme“ einladen.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

Wir schreiben DAS JAHR 2001, ...

... das Bauprojekt östlich der Mozartkreuzung, im Herzen von Linz, nähert sich dem Ende zu. Voller Tatendrang und mit viel Geschäftssinn ziehen die 28 Mieter auf über 10.000 m² in ihre neuen Geschäftsräumlichkeiten ein. Das vielfältige Angebot und der urbane, moderne Charakter versprechen eine Shopping-Tour, die zu einem Erlebnis mit hohem Wohlfühlfaktor wird – genauso wie ein Kulinarik-Besuch in einem der ausgezeichneten Gastronomie-Betriebe. Auch das vielfältige Sportangebot des Fitness-Riesen im Premium-Bereich lässt keine Wünsche offen. Da Versprechen nicht gebrochen werden, wurde dieses bis heute eingehalten – und das seit genau 20 Jahren!

HERAUSFORDERUNG & ZUSAMMENHALT

2021 war – für viele von uns – ein sehr herausforderndes Jahr. Umso mehr hat der 20. Geburtstag des ATRIUM City Center an Bedeutung gewonnen. In Zeiten wie diesen spricht eine lange Beständigkeit eindeutig für die gute Führung des Hauses und den Zusammenhalt der Mieter. „Wir sind nun mal ein Haus mit Herz und versuchen, Unmögliches möglich zu machen. Die Zusammenarbeit auch in schwierigen Zeiten erfordert neben viel Geduld auch ein emphatisches Fingerspitzengefühl“, so die Centerleitung Kornelia Albrecht.

EINE AUSSICHTSREICHE ZUKUNFT

Was wäre das ATRIUM City Center, wenn es nicht Großes in Planung hätte? Sofern es die aktuelle Situation erlaubt, stehen neben vielen Aktionen der Mieter auch einige spannende Events bevor. Da die Räumlichkeiten des Centers flexibel in Einheiten mit einer Fläche von 200 bis 1.000 m² teilbar sind, können auch kleinere Veranstaltungen durchgeführt werden.

WIR STOSSEN AUF DIE VERGANGENEN 20 JAHRE AN UND FREUEN UNS AUF VIELE WEITERE, FABELHAFTE MOMENTE, GEFÜLLT MIT EVENTS UND SHOPPING IM HERZEN VON LINZ.

*In den **Bildern Nr. 1 - 4** sieht man die Baugrube für das Gelände und das Hochhaus, in dem viele Jahre später das ATRIUM entstanden ist. Der Bau ist nun mittlerweile schon fast 70 Jahre her. Im Hintergrund kann man teilweise die Häuser an der Dametzstraße bzw. an der Kreuzung Dametz- und Mozartstraße erkennen. Das Gelände, auf dem dieses Hochhaus errichtet wurde, war als Karmeliter Garten bekannt und gehörte somit zum alten Karmeliterkloster. Im **Bild Nr. 5** sieht man das fertig gestellte Gebäude. Es war eines der ersten Hochhäuser in Linz und zählte für damalige Verhältnisse schon zu einem der höchsten.*

Fotos: Verein Geschichte teilen Sammlung Gstöttenmayer, Shutterstock

1

2

5

3

4

ZUKUNFTSREICHE *Aussichten*

Zwischen Lockdown und Onlineshopping bewegt sich der Einzelhandel auf schwankendem Boden. Dennoch schafft es Mario Zottele, Geschäftsführer der VIVIR Holding GmbH, optimistisch zu bleiben und aussichtsreiche Pläne zu schmieden. Uns verrät er, wie er Kraft tankt und wie viel der Zusammenhalt zum Erfolg eines Unternehmens beiträgt.

MARIO ZOTTELE

Nun sind es fast zwei Jahre, in der die Pandemie die Wirtschaft fest im Griff hat. Wie wirkt sich dieser Zustand aktuell auf das Geschäftsleben aus?

Wir vermerken nach wie vor, dass das Einkaufsverhalten eher zurückhaltend ist. Standardprodukte werden vermehrt online bestellt, was dazu führt, dass ein deutlicher Frequenzrückgang verzeichnet wird. Dennoch steigt im stationären Handel vermehrt die Nachfrage nach Nischen und regionalen Produkten. Das bekräftigt die Tatsache, dass der Einzelhandel noch lange nicht vom „Aussterben“ bedroht ist.

Auch Dienstleister sind wieder stark im Kommen. Der Kunde sucht die Nähe und eine persönliche Beratung durch den Profi. Ich bin davon überzeugt, dass die reale Welt nach wie vor mehr zu bieten hat. Dabei steht die Beratung im Vordergrund, die zumeist im Online-Handel fehlt. Fehlkäufe sind daher oftmals vorprogrammiert. Ebenso erlebt der Gesundheitsbereich einen echten Boom, was in Zeiten einer Pandemie auch nicht verwunderlich ist.

Trotz Corona-Krise feiert heuer das ATRIUM sein 20-jähriges Bestehen – was eindeutig für die gute Leistung des Hauses spricht! Wodurch zeichnet sich dieser Erfolg aus?

Die Lage ist einzigartig im Herzen von Linz. Neben unserer eigenen Tiefgarage, mit 500 Stellplätzen, sind wir mit den öffentlichen Verkehrsmittel optimal erreichbar. Die barrierefreien Zugänge ermöglichen es auch Menschen mit Behinderung unsere Räumlichkeiten und Angebote problemlos zu nutzen. Zusätzlich findet man bei uns ein breites Angebot, von Bekleidung über Deckung des täglichen Bedarfs, Fitnessmöglichkeiten, Kulinarik, Beratungen bis hin zur Gesundheitsvorsorge durch Ärzte und vieles mehr. Unsere Mieter sind Fachhändler mit Handschlagqualität – das schätzen unsere Kunden wirklich sehr. Daher war es uns ein großes Anliegen, in der Zeit des Lockdowns, im Gegenzug auch für unsere Mieter da zu sein. Zusammenhalt wird in unserem Haus großgeschrieben – was mit unter für die Beständigkeit unseres Hauses spricht.

„WIR WOLLEN UNS WEITERENTWICKELN UND IM ZENTRUM VON LINZ DAS ANGEBOT VERBESSERN."

Das ATRIUM City Center ist mit seinen vielen Geschäftsflächen ein fixer Bestandteil des GVIERT. Welche Projekte sind geplant?

Wir wollen uns weiterentwickeln und im Zentrum von Linz das Angebot genau auf die Bedürfnisse unserer Kunden optimieren. Zu den bestehenden Flächen möchten wir mehr Raum schaffen, aber auch das Erscheinungsbild modernisieren. Zudem werden wir Flächen für Veranstaltungen und Events anbieten. Auch für Veranstaltungen im kleinen Rahmen werden Räume zur Verfügung stehen. Das soll vor allem unseren Mietern zugute kommen, die diese Räumlichkeiten für unterschiedlichste Anlässe buchen können. Selbstverständlich wird dieses Angebot auch für Außenstehende buchbar sein. Aktuell bieten wir bereits unsere Eventräume „Krypta" und den Seminarraum im „Edith Stein Haus" an. Ziel ist es, ein fixer Treffpunkt im Zentrum der Stadt zu werden und zu sein.

Das ATRIUM City Center hat seit einiger Zeit einen Instagram-Account. Wie wichtig ist es heutzutage, die Kunden über Social Media zu erreichen?

Der Auftritt auf Social Media hat mittlerweile einen bedeutenden Stellenwert bei den Konsumenten. Immer mehr Kunden möchten Zeit sparen, indem sie auf rasche und einfache Weise über aktuelle Events und Angebote informiert werden. Hier sind die Social Media-Kanäle besonders gut geeignet. Ich gehe zwar nicht davon aus, dass Printmedien aussterben werden, aber es wird einfach eine Kombination aus analog und digital immer wichtiger, um alle Zielgruppen besser ansprechen zu können.

Was sind für Sie die interessantesten Aspekte an Ihrem Job?

Die Entwicklung von Projekten nach ökosozialen Maßstäben. Wir arbeiten und entwickeln unsere Projekte nach den Ethikregeln der österreichischen Bischhofskonferenz. Wir sind nicht Shareholder getrieben und denken in Dekaden.

Als Geschäftsführer sind Sie oftmals einem hektischen Alltag ausgesetzt. Womit tanken Sie Kraft?

Tatsächlich durch die Zeit mit meiner Familie. Wir kochen oft gemeinsam und verbringen viel Zeit in der Natur mit unserem Hund. Unser schönes Land hat ja auch so einiges zu bieten. Selbstverständlich darf der Sport auch nicht zu kurz kommen. Denn er gehört definitiv zu einem gesunden Lebenstil dazu.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

SPANISCHE *Vielfalt*

Dieser lauwarme Augenbohnensalat mit einer Vinaigrette aus Piquillo-Paprikas und Chorizo a la sidra im Apfelwein geschmort, könnte gar nicht origineller sein. Er ist ein gutes Beispiel dafür, dass man mit Hülsenfrüchten, traumhafte Salate, Tapas und tausend andere Speisen kreieren kann, die über das traditionelle Löffelgericht hinausgehen.

Gewinnspiel

Damit Sie den lauwarmen Augenbohnen-Salat auch rezeptgetreu nachkochen können, 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!

Fotos: Spanissimo eU, shutterstock

Lauwarmer Augenbohnen-Salat

MIT EINER VINAIGRETTE AUS PIMIENTOS DEL PIQUILLO UND CHORIZO A LA SIDRA

Für die Bohnen:

- 200 g Augenbohnen bzw. Bohnen-Carillas
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- kaltgepresstes Olivenöl (Chuchi-Öl ist ganz besonders geeignet)

Für die Piquillo-Vinaigrette:

- 4 Stk. Piquillo-Paprikas von J. Vela aus Navarra
- 1 Prise Oregano
- 1 Prise süßes Paprikapulver
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl (Chuchi-Öl)
- 1 TL Sherry- oder Weinessig

Für die Chorizos a la sidra:
eignet sich am besten die herrliche Konserve von El Gaitero, die bei Spanissimo erhältlich ist.

Zubereitung:

Wir beginnen mit der Zubereitung der **Bohnen**, die wir am Vortag in genügend Wasser eingeweicht haben. Diese seihen und schwemmen wir nach dem Einweichen gut ab, lassen sie abtropfen und geben sie in einen Topf mit ausreichend Wasser. Dazu geben wir die geknickten Lorbeerblätter, die geschälten und geviertelten Zwiebeln sowie den ganzen, ungeschälten, leicht zerdrückten Knoblauch. Anschließend fügen wir einen Schuss Olivenöl dazu und würzen mit etwas Salz.

Wir bringen diese Mischung zum Kochen und reduzieren dann die Hitze. Insgesamt sollten die Bohnen, in etwa eine Stunde bzw. solange bis sie zart durchgegart sind, vor sich hinköcheln. Während die Bohnen kochen, wenden wir uns den **Chorizos a la sidra** zu. Wir öffnen die Konserve und schneiden die Chorizos in 5 mm dicke Scheiben. Die Wurst wird anschließend in der schmackhaften Apfelweinsauce der Konserve erwärmt. Wer keine Konserve hat oder verwenden möchte, kann auch frische Chorizos verwenden und diese dann selbst zubereiten. Die Mitarbeiter von Spanissimo geben hier gerne Tipps für die perfekte Zubereitung.

Anschließend können wir uns um die Zubereitung der **Piquillos-Vinaigrette** kümmern. Hierfür geben wir das native Olivenöl und den Essig in eine Schüssel. Dazu gesellen sich Oregano, getrocknetes Knoblauch- und Paprika-pulver. Diese Mischung kann dann mit einem Schneebesen so lange geschlagen werden, bis das Öl leicht emulgiert.

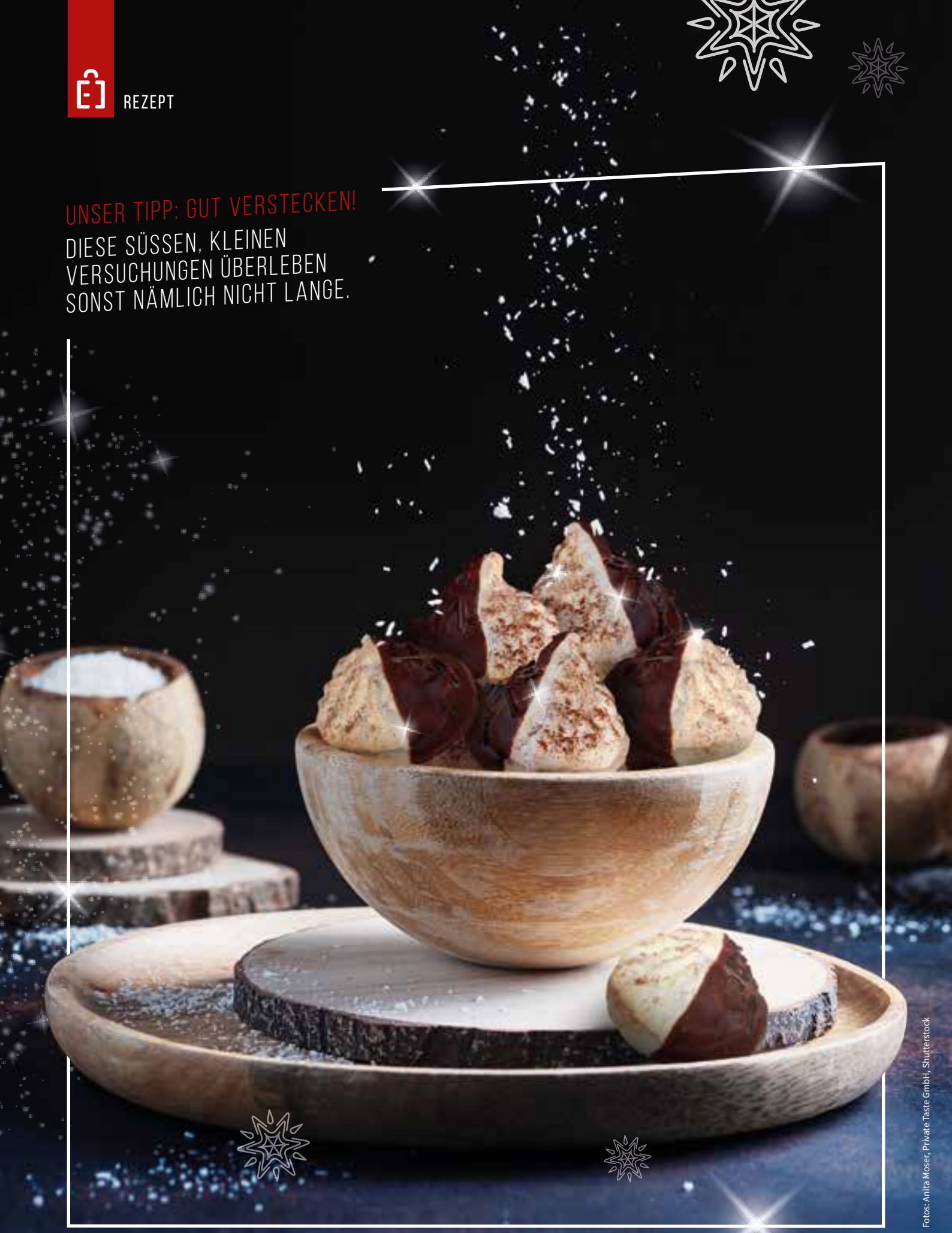
Nun können die Piquillos-Paprikas gut abgetropft und in dünne Streifen geschnitten werden. Diese geben wir gemeinsam mit einer kleinen Prise Salz zur Vinaigrette hinzu und vermischen das Ganze noch kurz. Die noch warmen Bohnen abtropfen lassen und dann ebenfalls mit der Piquillo-Vinaigrette vermischen.

Wie heißt es so schön? Das Auge isst mit – daher überlassen wir bei der Präsentation des Gerichtes auch nichts dem Zufall. Wir geben den Bohnensalat auf einen schönen Servierteller und platzieren anschließend die Chorizo a la sidra obendrauf – fertig.

¡A disfrutar!

UNSER TIPP: GUT VERSTECKEN!

DIESE SÜSSEN, KLEINEN VERSUCHUNGEN ÜBERLEBEN SONST NÄMLICH NICHT LANGE.



Fotos: Anita Moser, Private Taste GmbH, Shutterstock

Ein Pas de deux HIMMLISCHER AROMEN

Wenn draußen die Temperaturen fallen, ist das Backen von Keksen in der warmen Stube eine tolle Beschäftigung für die ganze Familie. Und wie das duftet! Anita Moser hat uns ihr Rezept für Zimt-Kokos-Makronen aus ihrem Kochbuch „Private Taste by Anita – KEKSE " anvertraut: Die schmecken einfach himmlisch!

Zimt-Kokos-Makronen

„KOKOSBUSSERL MAL ANDERS"

Was ich dazu brauche:

Zutaten:

200 - 300 g Kokosette (Kokosflocken)
300 g Staubzucker
5 Eiklar Gr. XL
1 TL Zimt
1 Schuss Tafelessig
Oblaten 40 mm
Zimt zum Bestreuen
Schokolade zum Tunken

So mache ich das:
Die Eiklar rühre ich mit dem Essig leicht fest und gebe dann den Zucker nach und nach dazu.

Mein Tipp für Sie:

Ich verwende beim Aufschlagen des Ei-Schnees gerne einen Schuss Essig, weil er sich dadurch stabiler aufschlagen lässt und die Form 1:1 behält.

Auch bei den Kokosflocken greife ich zur Bioware, weil die wesentlich gröber und besser geflockt sind.

Nun lasse ich für 10 Minuten die Küchenmaschine den Eischnee sehr steif aufschlagen, bevor ich das Kokosette vorsichtig unterhebe. Mit meinem Dressiersack und der Sterntüte spritze ich die Makronen auf die Oblaten auf, gebe noch mit einem Streuer Zimt darüber und lasse diese im Backrohr bei 160 Grad Heißluft für ca. 13 - 14 Minuten backen. Die Makronen sollten noch sehr hell bleiben, dann sind sie ideal. Nach dem Abkühlen tunke ich die Makronen halbseitig in Schokolade.

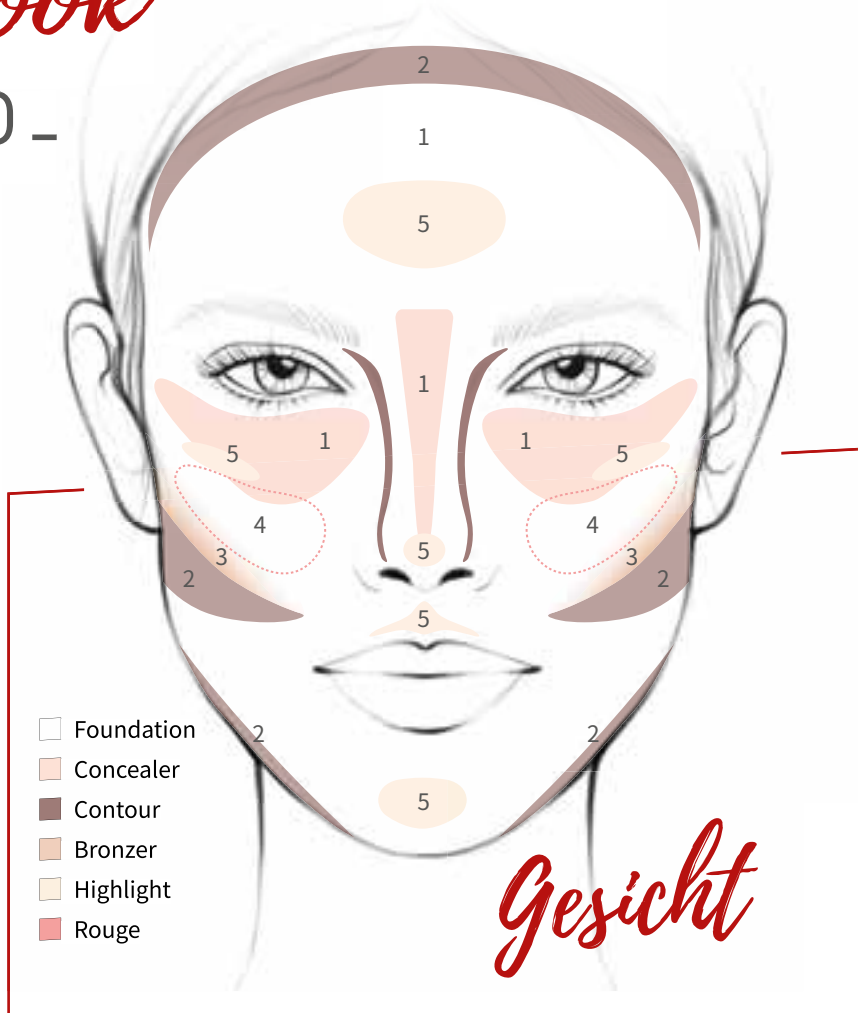
Noch mehr Keks-Rezepte finden Sie im Kochbuch „Private Taste by Anita – KEKSE" von Anita Moser, **um 14,90 Euro** zu bestellen unter: **www.private-taste.at**

EGAL OB ICH VIEL MAKE-UP TRAGE ODER GAR KEINS – IM INNEREN BIN ICH DER SELBE MENSCH.

Lady Gaga, US-amerikanische Sängerin und Schauspielerin

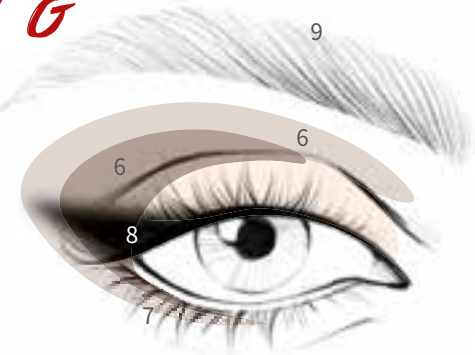
Soft Glam Look
DAS MAKE-UP-TUTORIAL

Gerade während der Feiertage möchte man sich von der besten Seite zeigen und das elegante Outfit an Weihnachten mit einem glamourösen Make-up unterstreichen. Bei der großen Produktvielfalt und den ständig wechselnden Trends kann man da schon mal leicht den Überblick verlieren. Wir haben für Sie einen umfangreichen Ratgeber mit den wichtigsten Infos zusammengestellt.



Gesicht

Brauen & Augen



DIE PERFEKTE BASIS

Bevor die Foundation aufgetragen wird, sollte die Haut gründlich gereinigt und anschließend mit Feuchtigkeit versorgt werden. Darauf folgt der **Primer**. Dieser ist eine Art Basis für das Make-up und sorgt für eine längere Haltbarkeit. Zusätzlich hat er eine porenverfeinernde Wirkung.

Wurde die Haut ausreichend auf die weiteren Schritte vorbereitet, können wir uns dem ebenmäßigen Teint widmen. Dafür ist die **Foundation** zuständig, die es in pudriger, cremiger oder flüssiger Form gibt. Jede dieser Varianten hat ihre Vor- und Nachteile und ist für unterschiedliche Hauttypen geeignet. Die Universellste ist jedoch die Flüssig-Foundation. Sie ist besonders für trockene, reife und empfindliche Haut geeignet.

CONCEALER, CONTOUR & CO.

Der erste Schritt nach Vollendung der Foundation ist der **Concealer**. Dieser wird in den hohen Partien des Gesichtes aufgetragen, um dem Gesicht nach der Foundation wieder etwas an Plastizität zurückzugeben. Wir empfehlen hier eine ca. zwei Hauttöne hellere Nuance zu verwenden. Je nach gewünschter Mattheit kann nun das Gesicht mit einer leichten Schicht transparentem Puder fixiert werden.

An dem Gesichtsdiagramm können Sie entnehmen, wo und mit welchem Make-up-Tool, **Contour, Bronzer und Co.** aufzutragen sind. Diese gibt es, wie bereits die Foundation, in drei verschiedenen Texturen. Am benutzerfreundlichsten ist hier die Puder-Variante. Sollten Sie sich jedoch für cremige oder flüssige Produkte entscheiden, empfiehlt es sich, das Gesicht zuvor nicht abzupudern, da sonst ein fleckiger Look entstehen kann.

Fotos: Shutterstock

DIE AUGEN – DER SPIEGEL DER SEELE

Bei den Augen ist der erste Schritt der **Lidschatten-Primer**. Dieser verhindert, dass sich die Produkte in der Lidfalte absetzen und verlängert somit die Haltbarkeit des Looks.

Suchen Sie sich nun zwei Töne in Ihrer Lidschattenpalette aus. Am besten eignen sich hier Brauntöne. Beginnen Sie mit dem helleren Farbton. Dieser wird mit einem feinhaarigen Lidschattenpinsel (6), mit kreisenden Bewegungen und wenig Druck, in die Lidfalte und dem äußeren Bereich des beweglichen Lids aufgetragen. Der selbe Vorgang wird mit dem dunkleren Farbton wiederholt. Achten Sie darauf, dass Sie damit nicht so weit nach oben verblenden wie mit der hellen Farbe. Danach kann der selbe Vorgang am unteren Wimpernkranz wiederholt werden. Hier verwenden wir jedoch einen flachen, dichten Pinsel (7).
Wichtig ist auch, den unteren Bereich mit dem oberen zu verbinden, um ein harmonisches Erscheinungsbild zu erzielen. Nun können **Highlights** am beweglichen Augenlid und dem inneren Augenwinkel, mit einem hellen, schimmernden Lidschatten gesetzt werden, die das Auge optisch öffnen. Diese lassen sich am besten mit den Fingern auftragen. Für den **Lidstrich** empfehlen wir die Verwendung eines angewinkelten Eyeliner-Pinsels (8) in Kombination mit sehr dunklem Lidschatten. Diese Methode eröffnet auch die Möglichkeit, den Lidstrich nach Belieben zu verblenden und somit einen weicheren Look zu erzielen. Abschließend wird die **Mascara** aufgetragen, um den sinnlichen Augenaufschlag zu perfektionieren.

PERFEKT GERAHMT

Die Brauen bilden den Rahmen des Gesichtes und spielen somit eine wichtige Rolle. Der erste Schritt ist, die Härchen mit einer Augenbrauenbürste (9) in Form zu bringen. Am umgänglichsten und vor allem anfängerfreundlichsten ist ein wachsiger Augenbrauenstift mit dünner Mine. Mit diesem können Lücken problemlos aufgefüllt und einzelne Härchen eingezeichnet werden.

AUSZEIT *für die Seele*

Gibt es etwas Gemütlicheres, als sich an einem kalten Wintertag an einer heißen Tasse Tee zu wärmen? Ob Kräuter- oder Früchtetee, mit Honig, Zitrone oder einfach pur – Teetrinken ist gesund und macht glücklich. Hier finden Sie alles, was Sie rund um Ihre persönliche Teezeremonie wissen sollten. Zudem ist die Wirkung der unterschiedlichen Teesorten beachtlich. Wir haben für Sie die beliebtesten Sorten genauer unter die Lupe genommen.

DER PERFEKTE TEE

Kaufen Sie nicht irgendeinen Tee. Nehmen Sie sich Zeit bei der Auswahl der Sorte und bevorzugen Sie Bio-Tees. Diese sind frei von Pestiziden- und Schadstoffen – daher besser für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Wirkstoffe im Tee können sich am besten entfalten, wenn Sie frisches Wasser verwenden. Beachten Sie die richtige Temperatur des Teewassers sowie die Ziehzeit. Diese werden vom Hersteller angegeben, denn sie sind ausschlaggebend für Geschmack und Wirkung. Besonders temperaturempfindlich sind grüne und weiße Tees.

DAS AUGE GENIESST MIT

Gönnen Sie sich eine schicke Teetasse oder ein Teeglas. Achten Sie beim Kauf eines Teeglases, dass dieses doppelwandig ist, damit Sie sich nicht die Hände verbrennen. Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit und genießen Sie Ihre Tasse Tee beispielsweise mit einem guten Buch.

DIE EXTRAPORTION VITAMIN C

Viele lieben einen Spritzer frischen Zitronensaft in ihrem Tee. Er gibt dem Tee nicht nur eine Extraportion an Vitamin C, zusätzlich entfaltet er auch eine verdauungsfördernde sowie entgiftende Wirkung.

VERY BRITISH

Die Engländer verfeinern, wie wir wissen, ihren Tee mit einem Schuss Milch. Das hat auch einen guten Grund: Schwarztee ist der am häufigsten getrunkene Tee in England und beinhaltet viele Bitterstoffe. Die Milch bindet den bitteren Geschmack, dadurch schmeckt der Tee weniger bitter und zudem cremiger.

FÜR ALLE SÜSSEN

Greifen Sie statt Zucker lieber zu Honig: Er hat neben einem hohen Mineralstoffgehalt eine antibakterielle Wirkung und ist so vor allem in der kalten Jahreszeit eine wertvolle Unterstützung für Ihre Abwehrkräfte. Beachten Sie, dass Honig im heißen Wasser seine Wirkstoffe verliert. Süßen Sie daher erst nach der Ziehdauer des Tees.

TEE ALS SCHLANKMACHER

Das Heißgetränk unterstützt zusätzlich beim Abnehmen. Je nach Sorte, fruchtig oder erfrischend, hat es mehr Geschmack als Wasser und ist – sofern ungezuckert getrunken – kalorienfrei.

Fotos: Shutterstock

PFEFFERMINZTEE

Der hohe Gehalt an Menthol verleiht der Pfefferminze seine entzündungshemmende, beruhigende, aber auch schmerzlindernde Wirkung. Sie unterstützt bei Erkältungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Übelkeit und Verdauungsproblemen.
Der frische Pfefferminzduft hinterlässt ein kühlendes Gefühl, das die Durchblutung fördert und somit Spannungen und Kopfschmerzen lindert.

INGWERTEE

Eine Tasse Ingwertee ist ein richtiger Muntermacher. Zudem wirkt sie sich positiv auf die Verdauung aus und lindert Magenschmerzen oder Blähungen. Dass der aus Indien und China stammende Ingwer zudem antibakteriell und entzündungshemmend wirkt, ist mittlerweile schon fast so bekannt wie seine schmerzlindernde Wirkung. Vor allem Gingerole und Shogaole, die Scharfmacher im Ingwer, sind DIE Wunderwaffe für unsere Gesundheit.

GRÜNER TEE

Ein Tausendsassa unter den Tees ist der grüne Tee. Er senkt den Blutdruck, reduziert Stress, hilft beim Abnehmen sowie bei Husten und Schnupfen. Zudem hemmt er die Aufnahme von Fetten und wirkt sich so positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Damit er seine volle Wirkung entfalten kann, sollten Sie über den Tag mehrere Tassen davon trinken. Da grüner Tee Koffein enthält, sollte er abends nicht mehr getrunken werden.

Fotos: Shutterstock

LAVENDELTEE

Der intensive, blumig-aromatische Duft des Lavendeltees lässt nicht nur Stress verfliegen, er entspannt und lässt Sie besser schlafen. Auch bei Erkältungen sollten Sie sich eine Tasse gönnen – er wirkt positiv bei Immunschwäche und ist durchblutungsfördernd. Flavonoide des Lavendeltees schützen die Zellen und somit vor Krankheiten.

SALBEITEE

Bei Halsschmerzen die erste Wahl, aber auch bei Blähungen und übermäßigem Schwitzen sollten Sie zu Salbei greifen. Durch seine krampflösende Wirkung ist er ein natürliches Hilfsmittel für Frauen bei Menstruationsbeschwerden. Die enthaltenen Terpenoide haben entzündungshemmende Eigenschaften und sind an kalten Tagen eine gute Unterstützung für Ihr Immunsystem.

FENCHELTEE

Nicht nur Mamas wissen: Fencheltee wirkt wahre Wunder bei Bauchschmerzen. Bereits im Baby-Alter wird Fencheltee bei Blähungen und Krämpfen verwendet. Er hilft zudem bei Völlegefühl und wirkt bei Erkältungen schleimlösend. Wie bei vielen anderen Kräutertees, die als Heilmittel verwendet werden, liegt die empfohlene Tagesdosis für Erwachsene bei zwei bis drei Tassen pro Tag.

HAGEBUTTENTEE

Ein Booster an Vitaminen ist definitiv der Hagebuttentee. Er wird in der kalten Jahreszeit gern vorbeugend und stärkend für das Immunsystem getrunken. Die Hagebutte ist eine heimische Superfrucht, denn sie beinhaltet Vitamine A, B, E und K, Flavonoide, Calcium, Magnesium und Eisen. Das in Hagebutten enthaltene Pektin kann leicht abführend und entgiftend wirken.

APFELTEE

Nervosität und Schnupfen ade! Apfeltee erfrischt nicht nur das Gemüt, er sollte uns durch kalte Tage begleiten, denn auch er unterstützt unser Immunsystem. Zudem ist er bei rheumatischen Erkrankungen aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaft eine hilfreiche Unterstützung. Bereits Hildegard von Bingen war von der heilenden Kraft des Apfelbaums überzeugt.

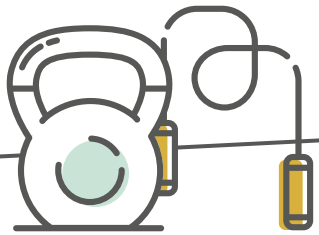
KAMILLENTEE

Schon Germanen und Ägypter verehrten die Kamille. Der Tee ist nicht nur bei Übelkeit und Magenproblemen hilfreich, auch bei Hautproblemen wird Kamillentee empfohlen. Zudem beruhigt die Heilkraft aus den Blütenköpfen die Nerven. Bei Atemwegsbeschwerden kann mit Kamillentee inhaliert werden. Die ätherischen Öle wirken beruhigend und lindern die Entzündung.

Ein vollkommen natürlicher IMMUNSYSTEM-BOOST

Es sind zirka 200 unterschiedliche Erkältungsviren bekannt und diese haben es besonders während der kalten Jahreszeit sehr einfach. Die abfallenden Temperaturen sind für unser Immunsystem alles andere als förderlich, lassen den Körper schneller abkühlen und bieten somit leichtes Spiel für Viren.

Damit Ihnen eine Erkältung den Spaß am Winter nicht vermiesen kann, haben wir die 5 besten Tipps für ein rundum gestärktes Immunsystem gesammelt. Geben Sie Erkältungen keine Chance!



Bewegung

1

Durch Aktivität kommt der Kreislauf in Schwung, das Herz pumpt mehr Blut und damit auch Immunzellen durch die Gefäße. Außerdem baut körperliche Aktivität Stress ab, der auf Dauer das Immunsystem schwächt. Aber bitte nicht überanstrengen: Eine verschleppte Grippe kann zu schweren Organschäden führen. Deshalb lieber ein paar Tage mehr als zu wenig ausruhen – auch wenn die Symptome schon abgeklungen sind.

Viel Schlaf

2

Das Immunsystem arbeitet während des Schlafes auf Hochtouren. Der Körper regeneriert sich im Schlaf, die Zahl der natürlichen Killerzellen und die Aktivität der Fresszellen nimmt zu. Infektionen beeinflussen das Schlafbedürfnis: Sobald sich eine Grippe ankündigt, werden wir also müde, weil uns der Körper mitteilen möchte, dass wir damit den Virus bekämpfen können — also einfach zulassen und sich gesund schlafen.

Hände waschen

3

So banal es auch klingen mag, aber wenn uns die vergangenen Monate etwas gelehrt haben, dann, dass Hände waschen Leben rettet. Grippe-Erreger können von den Händen leicht auf die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund gelangen. Vermeiden Sie es daher, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Es ist auch so einfach: Hände unter warmes, fließendes Wasser halten, etwa 20 bis 30 Sekunden mit Seife einreiben und abwaschen.

Genug trinken

4

Das A und O für einen gesunden Körper ist es, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Das Getränk sollte dabei im Idealfall 36 Grad warm sein, also Körpertemperatur, um seine heilsame Wirkung zu entfalten. Dies hat den Vorteil, dass der Organismus es weder herunter kühlen, noch erwärmen muss. Sollte man schon erkältet sein, löst es den verstopften Schleim in der Nase, was Viren und Bakterien wiederum aus den Atemwegen spült.

Richtige Ernährung

5

Es gibt zahlreiche Lebensmittel, die einen positiven Effekt auf den Körper und das Immunsystem haben. Zwiebeln zum Beispiel lindern Erkältungen, da sie entzündungshemmend und antibakteriell wirken. Knoblauch hat durch den Inhaltsstoff Allicin eine heilende Wirkung und gilt als natürlicher Virushemmer. Die Enzyme von Honig lassen eine antibakterielle Wirkung entstehen. Um die Immunabwehr zu stabilisieren, werden täglich ein bis zwei Esslöffel empfohlen.

Fotos: Shutterstock

10 Minuten-Home Workout

Der Winter steht in den Startlöchern und mit ihm meistens auch ein paar Kilos mehr auf den Hüften. Doch das muss nicht sein! Mit diesen simplen, aber effektiven Übungen können Sie Ihren Körper in Form halten. Wir verraten Ihnen, welche Übungen wirkungsvoll sind und wie sie funktionieren.

20 WDH/SEITE

AUSFALLSCHRITT

Der Ausfallschritt ist die ideale Übung für stramme Schenkel, da bei einer korrekten Ausführung jeder Beinmuskel angesprochen wird.

Beginnen Sie die Übung in einem hüftbreiten Stand. Nehmen Sie die Hände an die Hüften und setzen Sie mit einem weiten Schritt ein Bein nach vorne. Senken Sie Ihren Körper so tief wie Sie können. Der untere Rücken bleibt dabei gerade, der Oberkörper so aufrecht wie möglich. Ihr hinteres Knie berührt fast den Boden. Drücken Sie sich aus dieser Position mit der Kraft der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur wieder in die Vertikale. Dabei immer den Bauch fest anspannen, um so das Gleichgewicht besser halten zu können.

SQUAT

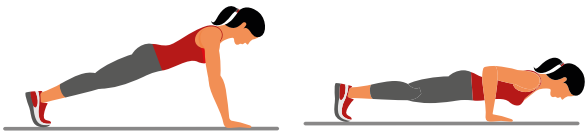
▸ 20 WDH

Squats, auch als Kniebeugen bekannt, gehören zu den intensivsten und anspruchsvollsten Übungen im Krafttraining. Sie beanspruchen vor allem Beine und Po. Aber auch der Rumpf wird nebenbei trainiert, denn er muss bei den Squats viel Haltearbeit leisten.

Gehen Sie kontrolliert in die Knie. Schieben Sie den Po nach hinten, so als würden Sie sich auf eine Stuhlkante setzen. Gehen Sie nur so weit herunter, bis Ihre Fersen noch am Boden haften. Je tiefer die Kniebeuge, umso intensiver und effektiver.

PUSH UP

Überprüfen Sie die Haltung Ihres Oberkörpers. Hände und Brustkorb sollten eine Linie bilden. Die Arme stehen senkrecht. Beugen Sie langsam Ihre Arme, ziehen Sie dabei die Schultern zurück und führen Sie die Brust kontrolliert Richtung Boden. Die Ellenbogen zeigen leicht schräg nach hinten. Spannung halten. Nun drücken Sie sich wieder nach oben.



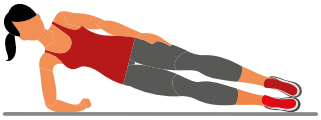
▸ 30 WDH

SIDE PLANK

▸ 10 WDH À 15 SEK/SEITE

Side Planks sind die ideale Übung für die seitliche Bauchmuskulatur. Im seitlichen Unterarmstütz oder Seitstütz trainieren Sie vor allem die schrägen Bauchmuskeln.

Sie starten in Seitlage. Stützen Sie sich auf Füße und Unterarme ab und heben Sie langsam Ihr Becken an, dabei den Bauchnabel fest anspannen. Heben Sie die Hüfte, bis Ihr Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet. Drücken Sie sich dabei mit dem unteren Arm aktiv vom Boden weg und halten Sie Schulter und Körper stabil.



WALL SIT

▸ 30-90 SEK

Lehnen Sie Ihren Rücken gegen eine flache Wand und platzieren Sie Ihre Füße schulterbreit auseinander auf dem Boden. Dabei sollen Ihre ganzen Fußsohlen durchgehend auf dem Boden sein.

Bewegen Sie Ihre Füße langsam vorwärts und senken Sie parallel Ihren Oberkörper an der Wand hinunter. Gehen Sie nur so weit in die Knie, bis Ihre Waden und Oberschenkel einen 90 Grad Winkel bilden. Pressen Sie Ihre Schultern während der Übung gegen die Wand. Halten Sie die Position für 30 bis 90 Sekunden.

Fotos: Shutterstock

WDH: Wiederholungen

WELCHER WEIHNACHTSTYP SIND SIE? *Persönlichkeitstest*

WANN KAUFEN SIE GESCHENKE?

- Ich habe bereits einige Monate vorher alle Geschenke besorgt. Oftmals sticht mir schon während des Jahres etwas Passendes ins Auge. (2)
- Kurz vor der Bescherung. Tankstellen haben ja zum Glück auch am 24. Dezember geöffnet. (0)
- An den letzten Tagen vor Weihnachten renne ich panisch durchs nahegelegenste Einkaufszentrum und versuche noch etwas Schönes zu ergattern. (1)

WEIHNACHTEN VERBRINGE ICH ...

- ... mit meinen Freunden in einem angesagten Club. Wir tanzen bis in die frühen Morgenstunden zur Techno-Version von „Santa Baby“. (1)
- ... gemeinsam mit meinen Liebsten. Es gibt nichts Schöneres, als Zeit mit der Familie zu verbringen. (2)
- ... schlafend. Ich bin froh, wenn der Spuk vorbei ist. (0)

VON WELCHEM WEIHNACHTS-SONG KÖNNEN SIE NICHT GENUG BEKOMMEN?

- „Last Christmas“ von Wham! (2)
- Ich meide in dieser Zeit das Radio. (0)
- „All I Want For Christmas Is You“ von Mariah Carey (1)

MIT WEIHNACHTSMÄRKTEN VERBINDE ICH ...

- ... Gedränge, Stress und Schüttelfrost. Brrr. (0)
- ... ganz viel Glühwein und leckeres Essen. (1)
- ... eine ausgelassene und lustige Zeit mit meinen Freunden und der Familie. (2)

DIE ERSTEN LEBKUCHEN SIND IN DEN GESCHÄFTEN ANGEKOMMEN. WAS DENKEN SIE?

- Finde ich eigentlich ganz okay. Lebkuchen schmeckt ohnehin das ganze Jahr über lecker. (1)
- Ich kaufe sofort alle Regale leer und versuche, nicht bereits auf der Heimfahrt alles zu vernaschen. (2)
- Das passiert doch von Jahr zu Jahr früher, oder? Bald wird man sich schon im Juli vor Weihnachtsgebäck nicht mehr retten können! (0)

WIE SIEHT ES BEI IHNEN ZU HAUSE UM DIE WEIHNACHTSZEIT AUS?

- Dunkel! Die Vorhänge sind zugezogen, da mich die kitschigen Beleuchtungen der Nachbarn nerven. (0)
- Zahlreiche Lichterketten und Rentier-Figuren versprühen weihnachtlichen Zauber. (2)
- Bis auf einige Kerzen und den Adventkranz sieht es nicht anders aus als das restliche Jahr. (1)

MEINEN CHRISTBAUM FINDET MAN ...

- ... im Wald! Dort ist er um einiges besser aufgehoben. (0)
- ... bereits vor dem ersten Advent, prunkvoll geschmückt, in meinem Wohnzimmer. (2)
- ... einen Tag vor Weihnachten bei mir zu Hause. Meine treue Lichterkette ist ja ohnehin ganz schnell drapiert. (1)

WIE SIEHT IHR PERFEKTES OUTFIT FÜR DEN HEILIGEN ABEND AUS?

- Jogginghose und Hoodie, damit ich mich nach der Bescherung sofort auf die Couch lümmeln kann. (0)
- Die blinkende Nase meines Rudolf-Pullovers gibt den Beat für meinen Catwalk zum Christbaum an. (2)
- An Weihnachten darfs schon einmal etwas schicker sein. Ich bestreite den Abend elegant und stilsicher. (1)

0 bis 4 Punkte

DER GRINCH

Lametta, Lichterketten und Tannenbäume sind absolut nicht Ihre Welt. Wenn im Radio ein Weihnachtssong ertönt, wechseln Sie panisch den Sender, nur um festzustellen, dass auf sämtlichen Frequenzen die selben vier Songs zu hören sind. Sie können nicht nachvollziehen, warum andere diese Zeit so zelebrieren und sich freiwillig in jenes Getümmel stürzen, das Sie nur allzugerne meiden. Ihr einziger Wunsch ist es, ab dem ersten Dezember in einen Winterschlaf zu verfallen und erst im neuen Jahr, wenn der Wahnsinn vorbei ist, wieder aufzuwachen.

5 bis 10 Punkte

WAS SEIN MUSS, MUSS SEIN

Auch wenn Sie nicht der größte Christmas-Enthusiast sind, halten Sie doch gerne an einigen Classics wie Christbaum, Adventkalender und Co fest. Weihnachten macht Ihnen Spaß – egal, ob Sie das „Fest der Liebe“ im Kreise Ihrer Familie feiern oder am Heiligen Abend unbeschwert bis in die Morgenstunden zu angesagten Beats mit Freunden im Club abtanzen. Alles in allem betrachtet, würde Ihnen ohne diese besinnlichen Tage im Jahr doch etwas fehlen. Darum lassen Sie sich gerne darauf ein und genießen die Zeit in vollen Zügen.

11 bis 16 Punkte

NICHTS GEHT ÜBER WEIHNACHTEN

Sei es das dreigängige Festtagsmenü oder das wohldurchdachte Weihnachtsgeschenk – die Planungsvorbereitungen für diese heißersehnte Zeit beginnen bei Ihnen schon Mitte des Jahres. Das ist auch gut so! Denn an Weihnachten muss dann alles perfekt sein. Ihr Zuhause erstrahlt in völlig neuem Glanz und der Weihnachtsbaum funkelt mit der farblich abgestimmten Dekoration um die Wette. Zu viel Bling-Bling? Das gibt es zur Weihnachtszeit nicht! Auch wenn Sie vielleicht von einigen Verwandten belächelt werden, Sie lassen sich die Freude am Fest auf keinen Fall verderben.

WINTERRÄTSEL

Gewinnspiel

1											X		
2				R									
3						P							
4									H				
5			F										

6									Y				
7							Z						
8			E										
9										H			
10							T						
11				I									
12									P				
13							B						
14										F			
15					M								
16											L		

Fotos: Shutterstock, Linzer City Ring

GEWINNEN SIE 1 VON 3

Linzer City-Gutscheinen

IM WERT VON JE 50 EURO

1: Arbeitsraum eines medizinischen Spezialisten
2: Geschwindigkeitsmessung
3: umgangssprachlich „Schnauzer“
4: Person, die mit dem „besten Freund des Menschen“ gut auskommt
5: Debatte im Fernsehen
6: Beschilderung, Orientierungshilfe
7: Belohnung für geleistete Dienste oder vorbildliches Verhalten
8: Besprechung, Gedanken mitteilen, Brainstorming
9: Strahlenkranz um das Haupt einer Person
10: längere Zeit anhaltende Wirkung
11: Walzwerkserzeugnis aus Metall
12: Erfinden und Einstudieren von Bewegungen beim Tanzen (Plural)
13: Person, die Liebeskummer verursacht
14: gelungene medizinische Behandlung
15: nur einen Aspekt berücksichtigend, beschränkt, einseitig, eingleisig
16: sich in der Natur bietende Möglichkeit, um sich zu ernähren

Sie haben unser kniffliges Winterrätsel gelöst? Dann besuchen Sie gleich unsere ATRIUM City Center-Website unter **www.atrium.cc/rätsel** oder scannen Sie einfach den untenstehenden QR-Code auf Ihrem Smartphone. Lösungswort einreichen und mit etwas Glück können Sie Shoppingvergnügen in der Linzer Innenstadt gewinnen! Denn unter allen vollständig ausgefüllten Teilnahmeformularen mit der richtigen Lösung verlosen wir drei Linzer City-Gutscheine im Wert von je 50 Euro. Die Gutscheine können Sie in rund 400 Geschäften in der Linzer Innenstadt einlösen – darunter in allen Geschäften im ATRIUM City Center. Alle Einlöse- und Verkaufsstellen sowie weitere Infos finden Sie unter: **www.linzer-city.at**

Wir drücken Ihnen die Daumen!

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

10 Gründe WARUM WIR WEIHNACHTEN LIEBEN

twinkle twinkle little star

Elegant verzierte Glaskugeln, unzählige Kerzen und hell leuchtende Lichterketten bringen selbst die Augen des größten Weihnachts-Verweigerers zum Strahlen.

WEIHNACHTSFILME

„Das letzte Einhorn“, „Der Grinch“ oder „Kevin allein zu Haus“ – so gut wie jeder kennt einen Film, der einen in den Feiertagen besonders verzaubert und in Weihnachtsstimmung versetzt.

„Das wäre doch nicht nötig gewesen“

Auch wenn wir es nie zugeben würden, aber ganz tief im Inneren freuen wir uns doch alle auf die durchdachten und selbstgebastelten Geschenke unserer Liebsten.

Last Christmas

So sehr wir uns auch alle immer gegen Hits wie „Last Christmas“ und Co wehren: Insgeheim kennen wir trotzdem die gesamten Texte auswendig und singen, auch wenn nur leise, jedes Mal mit, wenn sie aus dem Radio dröhnen. Welcher Christmas Song ist Ihr heimliches Vergnügen?

VANILLEKIPFERL UND CO.

Nussecken, Spekulatius, Kokos-Busserl, Linzer Stangerl, Zimtsterne, Lebkuchen, Punschkugerl, Mandelplätzchen, Vanillekipferl, ... Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Weihnachtsmärkte

Punsch, Leckereien, Gerüche, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen und natürlich die Geselligkeit – das sind Dinge, denen sich niemand so richtig entziehen kann.

Tannenbaum, oh Tannenbaum ...

Egal, ob echter Baum mit sentimentalem Tannengeruch oder Christbaum aus Kunststoff oder Metall – ein Weihnachtsfest ohne hätte nicht den selben Zauber wie mit.

DRIVING HOME FOR CHRISTMAS

Und auch wenn sie uns manchmal den letzten Nerv raubt, so ist es doch schön, an den Feiertagen mit der gesamten Familie vereint zu sein und den neuesten Klatsch und Tratsch auszutauschen.

DIE HOFFNUNG STIRBT ZULETZT

Egal, ob Weihnachts-Enthusiast oder Grinch: Die Hoffnung auf eine weiße Weihnacht lässt unsere Herzen höher schlagen. Und wenn nicht wegen der perfekten Feiertagsstimmung, dann zumindest wegen der Aussicht auf eine Schneeballschlacht mit den Lieben.

Kitschi Kitschi ya-ya, da-da

Schon einmal aufgefallen, dass Weihnachten die einzige Zeit im Jahr ist, in der Kitsch geduldet wird? Also raus mit dem knallroten Rudolf-Pullover.

Fotos: Shutterstock

krypta

DIE EXQUISITE LOCATION

MIT BESONDERER ATMOSPHÄRE IM HERZEN VON LINZ

VIRTUELL erleben.

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

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

ANZEIGE

Christmas
SHOPPING
IM HERZEN
VON LINZ
ATRIUM
ATRIUM CITY CENTER
Mozartstraße 7, 4020 Linz
www.atrium.cc
atriumlinz