

GVIERT

Die neuesten Trends im Herzen von Linz

Frühjahr | 2022

MAGAZIN

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



BEAUTY

So bringen Sie Ihre
Haut zum Strahlen

GESUNDHEIT

Zeit für Detox:
Mit Elan in die neue Saison

LIFE & MORE

So sparen Sie Energiekosten

INTERVIEW

Vorsorgevollmacht:
Darauf sollten Sie achten

Frühling

IN DER CITY

MODE, BEAUTY UND TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

ATRIUM





Willkommen IM GVIERT

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser!**

Ein spannendes Gesamtpaket, stimmig und doch voller Überraschungen. So ist Linz und so ist das GVIERT Magazin. In der neuen Frühlingsausgabe erwartet Sie ein buntes Potpourri aus Themen, die das Leben schöner machen und für Wohlbefinden sowie gute Laune sorgen. Zum Beispiel haben wir gemeinsam mit den Shops im GVIERT die Top-Modetrends des Frühjahrs 2022 für Sie zusammengestellt. Rechtzeitig vor dem Osterfest und dem Muttertag haben wir außerdem zahlreiche Geschenkideen dabei.

Ebenfalls spannend ist das Interview mit Rechtsanwalt Dr. Blum, mit dem wir über das Thema Vorsorgevollmacht gesprochen haben. In diesem verrät er uns, wie man seine Zukunft im Krankheitsfall regeln lassen kann. Als kulinarisches Highlight teilt Anita Moser dieses Mal das Geheimnis



MAG. MARIO ZOTTELE, MBA

Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH

des perfekten Kräuter-Omelettes mit uns. Selbstverständlich gibt es wie immer auch wieder Tipps in Sachen Beauty und Gesundheit. Wie Sie sehen, das neue GVIERT Magazin bietet Ihnen abwechslungsreichen Lesestoff, während Sie im ATRIUM City Center zu einer gemütlichen Kaffeepause einkehren. Neben dem gewohnt entspannten Ambiente bieten wir Ihnen eine große Auswahl an Shops. Wir haben uns auch dieses Frühjahr wieder einiges überlegt, um zusätzlich für ganz besondere Momente bei Ihrem Besuch zu sorgen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß, Inspiration und freuen uns, gemeinsam mit Ihnen in die neue Jahreszeit zu starten.



11



12



22



INHALT

06 Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

EVENTS

10 Ostern und Muttertag im ATRIUM City Center

WEINGUT REITERER

11 Der Schilcher-Flüsterer

OSTERN

12 Ideen für's Osternest

MUTTERTAG

14 Ein Hoch auf unsere Mütter

FASHION

16 Top-Modetrends des Frühlings 2022

BEAUTY

22 Die richtige Gesichtspflege:
9 Tipps für eine gesündere Haut

FOOD & DRINKS

24 Rezept: Kräuter-Omelette von Anita Moser

26 spanissimo: Spanische Lebenslust auf dem Teller

HEALTH

28 Zeit für Detox: Der perfekte Start in die neue Saison

LIFE & MORE

32 Nachhaltigkeit: Ökologischer Frühjahrsputz
leicht gemacht

34 Praktische Energiespartipps für Ihr Zuhause

36 Interview mit Rechtsanwalt Dr. Blum:
Vorsorgevollmacht im Krankheitsfall

38 Persönlichkeitstest: Welcher Sporttyp sind Sie?

40 Frühlingsrätsel mit Gewinnspiel

42 10 Gründe, warum wir den Frühling lieben



14



16



24



28



32



36

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.



GVIERT

HARRACHSTRASSE 6

AN WALTER DORNER
SATTLERGER | DÖRNINGER | STEINER & PARTNER
LOGOWITZ



HARRACHSTRASSE 4

HARRACHSTRASSE

HARRACHSTRASSE 6 UND 7

BESSEL

WOL & MORE

ATRIUM
EINGANG OK-PLATZ

nuba

punkt

Loretto **krypta**

HARRACHSTRASSE 2

LANDSTRASSE 33

Karmelitenkirche





LANDSTRASSE 35 UND 35A

kontur



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 – Cardiomed
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



LANDSTRASSE 33

DAS GVIERT
und seine Mieter



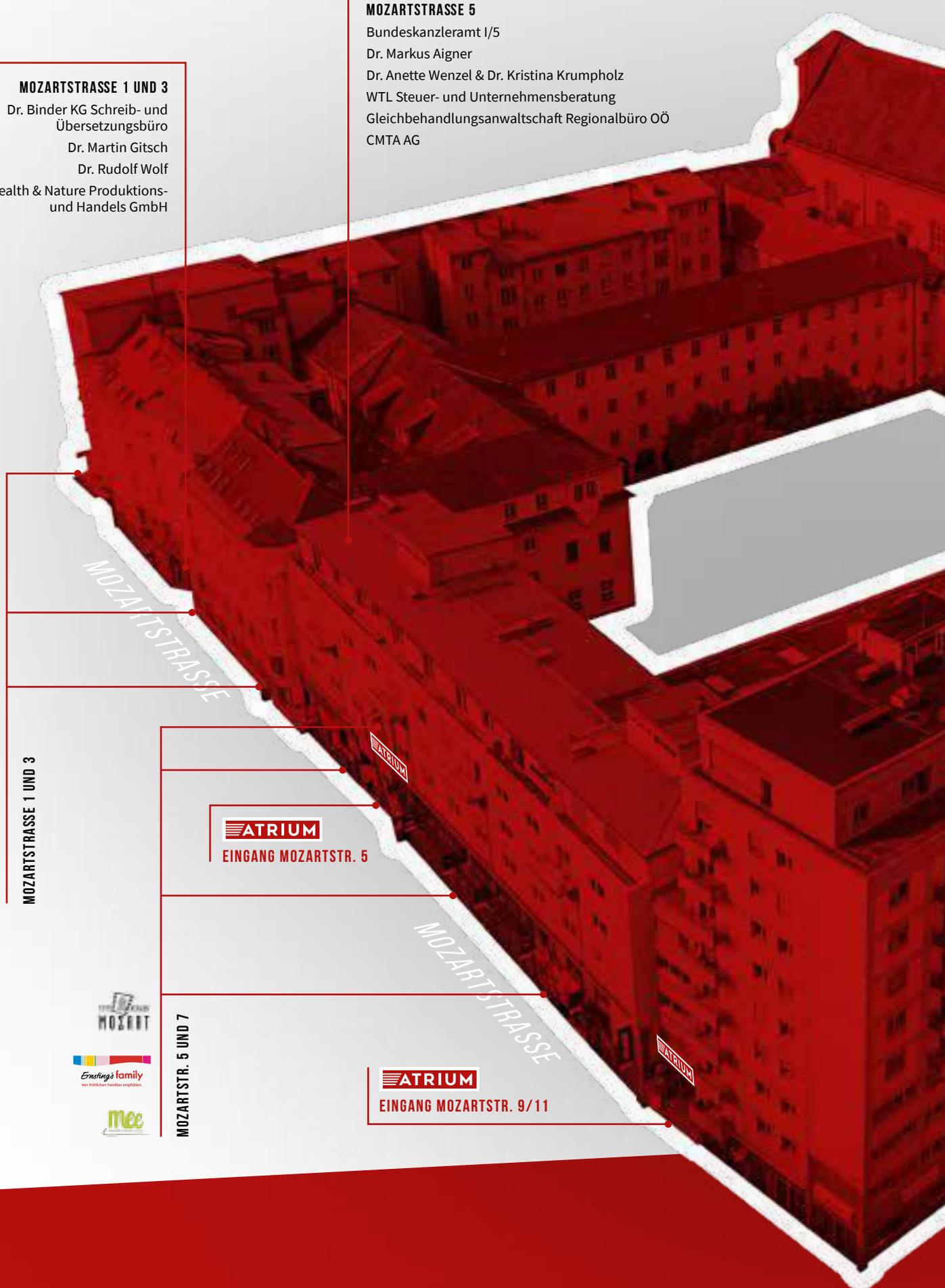
GVIERT

MOZARTSTRASSE 1 UND 3

Dr. Binder KG Schreib- und
Übersetzungsbüro
Dr. Martin Gitsch
Dr. Rudolf Wolf
Health & Nature Produktions-
und Handels GmbH

MOZARTSTRASSE 5

Bundeskanzleramt I/5
Dr. Markus Aigner
Dr. Anette Wenzel & Dr. Kristina Krumpolz
WTL Steuer- und Unternehmensberatung
Gleichbehandlungsanwaltschaft Regionalbüro OÖ
CMTA AG



CENTRAL APOTHEKE

STUDIO ONE
HAIR AND FACE DESIGN



MOZARTSTRASSE 1 UND 3

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 5



Ernsting's family
von Köhler'schen Familien angeleitet.



MOZARTSTR. 5 UND 7

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 9/11



ATRIUM

John Harris
fitness

nuba

XU
WORK & MORE

BEITUNG & MEHR

Pop up STORE

FUSSL

ILLUMEN

Ernsting's family
Von Hübner Familien empfohlen

KLIPP

BIPA

Hauscheck24

DIGNO NERO

Mee

AUST
Collection of 180a

BILLA PLUS

HUBER Shop

Mobilstore
3BestPartner

reazy

RE/MAX
FACHANWALTER

WOLFF

SEVEN SUNDAYS

WOLFF

DAMETZSTRASSE

DAMETZSTRASSE

ATRIUM

EINGANG MOZARTSTR. 9/11

Monika Aldenhoff, Physiotherapie
Alexandra Kiehas, Heilmassage
Sonja Oberndorfer, Physiotherapie
Dr. Birgit Klinger-Hofreiter
Dr. Markus Klinger
RA Dr. Helmut Blum
smilearts Dr. Klara Dragicevic

Dr. Edith Kurz & Dr. Franz Kurz
Nordwest-Treuhand Steuerberatung
Scheuchenpflug & Schauer Steuerberatung
RE/MAX Partners
Veronika Zenger, Skin – Fachkosmetik
IT Factory e.U.
ISO Individual Systems OG
Friedrich Höfer, Heilmassage

DAS GVIERT und seine Mieter



Frühlingszeit IM HERZEN VON LINZ

Die Vorfreude steigt, denn kaum steht der Frühling vor der Tür, erwarten Sie wieder tolle Events. Wie immer sorgen der Pop-up-Store von spanissimo und der Bauernmarkt im ATRIUM City Center für kulinarische Gaumenfreuden. Wie jedes Jahr haben wir uns für Ostern und den Muttertag etwas ganz Besonderes für Sie überlegt. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns den perfekten Start in den Frühling zu feiern!

Freitag, 15. April

TRADITIONSREICHER GENUSS

Die Osterzeit bringt wohl die meisten Traditionen mit sich: vom Osterhasen bis hin zu leckeren Backtraditionen. Auch dieses Jahr haben wir uns deshalb wieder ein österliches Highlight überlegt. Am Freitag, den 15. April erwarten Sie 500 Osterpinzen im ATRIUM City Center, die von der Konditorei Heuschöber mit viel Liebe und frischen Zutaten zubereitet und kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Übrigens: Wussten Sie, dass das typische Ostergebäck seinen Ursprung in Italien hat und erst im 19. Jahrhundert zu uns nach Österreich gekommen ist?



Samstag, 7. Mai

DANKE, LIEBE MAMA!

Am 8. Mai ist Muttertag und wir dürfen unseren Müttern von ganzem Herzen Danke sagen, für all das, was sie tagtäglich für uns tun und so unser Leben bereichern. Wir haben uns deshalb für Sie ganz besondere Geschenkideen überlegt, die Sie auf den folgenden Seiten des Magazins finden. Mehr Inspiration und tolle Angebote entdecken Sie im GVIERT.

Eine besondere Überraschung erwartet Sie zudem beim Besuch im ATRIUM City Center am 7. Mai – vorbeischaun lohnt sich auf jeden Fall!





DER SCHILCHER- *Flüsterer*

Sie ist eigenwillig. Sie ist wild, rassig und ganz sicher nicht anschiemig. So mancher fürchtet – und andere belächeln sie. Wer sich aber einmal mit ihr eingelassen hat, der kann sich ihrer beeindruckenden Persönlichkeit nicht mehr entziehen.

Die Rede ist von einer ganz speziellen Rebsorte namens Blauer Wildbacher. Ihre Heimat ist der Westen der Steiermark, wo die Weinreben hoch oben auf den Bergen wachsen, wo die Winter eisig und die Sommer frisch sind. Die Bauern in der Weststeiermark produzieren aus dem Blauen Wildbacher traditionellerweise einen rassigen Roséwein, der hier den Namen Schilcher erhält. Mit seiner prononcierten Säure, der zart schillernden Farbe und dem fruchtigen Aroma ist der Schilcher ein unverwechselbares Wein-Unikat, das man nur in der Weststeiermark antrifft.



Lange Zeit wurde der Schilcher unter Weinkennern milde belächelt. Man traute ihm nichts zu, außer die herbe Begleitung zum Verhackertbrot abzugeben. Talentierte Winzer haben sich intensiv mit der Rebsorte beschäftigt und sie so salonfähig gemacht – Christian Reiterer ist einer von ihnen.

Drei Jahrzehnte seines Lebens hat Reiterer dem Schilcher gewidmet. Er kennt die Sorte wie kein Zweiter, weiß, wo sie am besten gedeiht, in welchen Parzellen sie den feinsten Ausdruck gewinnt und von welchen Hängen sie mit besonders kühler Prägung geerntet werden kann.

Reiterers rosafarbene Schaumweine und Frizzante wurden zu Bestsellern in Österreich. Und seine nicht-prickelnden Schilcher-Weine sind prächtige Beispiele dafür, wie man rassige, wilde Schönheit zähmen kann, ohne ihren Willen zu brechen.

Nicht umsonst nennt man Christian Reiterer den Schilcher-Flüsterer.

Kommen Sie ins Atrium!

Vom 15. bis zum 17. September 2022 werden die Weine und Sekte täglich von 10 bis 18 Uhr im Pop-up-Store des ATRIUM City Centers zu verkosten und zu kaufen sein. Wenn Sie es ausführlicher möchten: In der Krypta können Sie am 9. Juni von 18 bis 19.30 Uhr eine exklusive Degustation der Weine von Christian Reiterer buchen. Zu seinen stillen und prickelnden Weinen werden steirische Antipasti serviert.

Infos und Reservierung für maximal 12 Personen unter info@weingut-reiterer.com



OSTERNEST-IDEEN *die Hasen lieben*



Egal wie alt man ist, über eine Überraschung am Ostermorgen freut sich Groß und Klein. Es gibt unzählige Möglichkeiten, das diesjährige Osterkörbchen-Erlebnis individuell zu gestalten. Von süßen Schokoladenhäuschen bis hin zu den besten Accessoires der Saison – diese einzigartigen Geschenkideen zaubern jedem Hasen ein Lächeln ins Gesicht.

Liebervolle Handarbeit



Hautschmeichler. Geschenk-Set mit Schafmilchseife und Badesalz, im **Klosterladen**, um 8,90 Euro.



Frühlingserwachen. Besonders weiche Renforcé-Bettwäsche aus 100% Bio-Baumwolle, bei **Tchibo**, um circa 20 Euro.



Zauberstäbchen. Blumiger Raumduft mit Himbeer, Jasmin und Sandelholz, bei **BIPA**, um 4,99 Euro.

Los geht's. Rubbelspaß, bei **Zeitung & Mehr**, um 3 Euro.



Love is in the Hair. Schonendes Steampod Dampfglätteisen von L'Oréal, bei **Klipp**, um 239,90 Euro.



Für die perfekte Frisur

Fotos: Hersteller, Shutterstock



Eat your Microgreens.
Drei Sprossgläser und Anzuchtsieb mit Saatgut, bei **Tchibo**, um circa 25 Euro.

Kleiner Garten auf der Fensterbank



Gärtnern leicht gemacht.
Indoor-Starter-Set mit vier verschiedenen Bio-Gemüsesorten, bei **Tchibo**, um 24,99 Euro.



Bambus to Go. Becher für unterwegs mit Silikonmanschette, im **Klosterladen**, um 11,90 Euro.

Wir lieben tierversuchsfreie Kosmetik



Seidenweich. Stärkende Haarmaske, bei **Klipp**, um 29,90 Euro.



Makellos. Schnelltrocknender Nagellack in der Farbe Kimsey Rosa, bei **BIPA**, um 1,65 Euro.

Perfektes Nagelfinish



Natürliche Wohltat.
100 % Fullspectrum CBD Öl / 5%, bei **CBD Flora**, um 29,90 Euro.



EIN HOCH auf unsere Mütter

8. MAI
MUTTERTAG

Am 8. Mai feiern wir den alljährlichen Ehrentag unserer Mütter. Es ist schwer in Worte zu fassen, wie toll Mütter sind. Sie sind immer da, wenn wir sie brauchen und managen dabei noch Millionen anderer Dinge. Der Muttertag ist die perfekte Zeit, um unseren eigenen und den anderen wunderbaren Müttern in unserem Leben mit durchdachten Geschenken Danke zu sagen.



*Gluck am Morgen
vertreibt Kummer und Sorgen*

Geschmackvoll. Hochwertige Schale aus New Bone China Porzellan, im **Klosterladen**, um 15,90 Euro.



Passend zum Muttertag können Sie sich im ATRIUM City Center **kostenlose Muttertagskarten** holen.



Facettenreichtum. Lidschattenpalette mit neun unterschiedlichen Trend-Nuancen, bei **BIPA**, um 6,95 Euro.



Genussvoll. Rezeptbuch mit Tipps rund um eine vegetarische und vegane Ernährung, bei **Tchibo**, um 9,99 Euro.



*Shine bright
like a diamond*

Goldstück. Damenring aus der Nayla Kollektion, bei **Goldwelt**, um 329 Euro.



Spread the Love.
Eau de Parfum mit blumig-frischen Duftnoten, bei **Yves Rocher**, um 29,90 Euro.

Multitalent.
Spülmaschinengeeigneter Krug aus 100% Steinzeug, bei **Tchibo**, 9,99 Euro.

DIE LIEBE DER MUTTER ZU IHREN KINDERN
IST EINE BRÜCKE ZU ALLEM GUTEN:
IM LEBEN UND IN DER EWIGKEIT.

Volkweisheit

Mut zur Veränderung.
Starke Frauen, die mit Tatendrang und Engagement veränderten, im **Klosterladen**, um 6,20 Euro.



*Mama ist die Beste,
egal ob gestern,
heute oder morgen!*



Glamour. Goldfarbene Damenuhr aus Edelstahl mit Faltschließe, bei **Goldwelt**, um 179 Euro.





FASHION

Must-haves

Die Temperaturen beginnen zu steigen, es ist also Zeit, lange Mäntel und Stiefel wegzuräumen. Die Laufstege haben gesprochen und sie hatten viel zu sagen, insbesondere über die Modetrends im Frühjahr 2022. Von faszinierenden Mustern über atemberaubende Accessoires bis hin zu klassischen Silhouetten: Hauchen Sie Ihrer Garderobe neues Leben ein!



Gelbfieber. Leuchtend frische Bluse mit abstraktem Muster und blumigen Akzenten, bei **Molligo Mode**, um 89,99 Euro.



Schlichte Eleganz. Kurzarmbluse aus Viskose mit verspieltem V-Ausschnitt, bei **Ernsting's family**, um 15,99 Euro.



Multitalent. Naturinspirierte Damenjacke in Olivgrün mit Kapuze und Seitentaschen, bei **Fussl Modestraße**, um 49,99 Euro.



Gemütlicher Begleiter. Hellblauer Damenfeinstrickpullover mit Bündchen, bei **Fussl Modestraße**, um 39,99 Euro.



Figurschmeichler. Auf der Taille sitzender Jeansrock in stylischer A-Form, bei **Ernsting's family**, um 19,99 Euro.



Statement-Piece. Sonnenbrille SAINT LAURENT im Cat-Eye-Look mit farbigen Gläsern, geradem Bügel und abgerundeten Enden, bei **Pippig United Optics**, um 278 Euro.



Zeitloser Klassiker. Statement-T-Shirt mit fixiertem Ärmelumschlag und Rundhalsausschnitt aus 100 % Bio-Baumwolle, bei **Tchibo**, um 9,99 Euro.



Flower Power. Lockere, geblühter Bluse mit WOW-Effekt, bei **Fussl Modestraße**, um 29,99 Euro.



Eleganza Femminile. Zart pastelliger Damenpullover mit Rundhals und langem Ballonärmel, bei **AUST Fashion**, um 89,95 Euro.



Walking on Sunshine. Knalliger Feinstrickpullover mit breitem, elastischen Ribbündchen, bei **Tchibo**, um circa 25 Euro.



Trendteil. Vielseitig stylebarer Pullunder in angesagtem, mellierten Mintgrün, bei **Fussl Modestraße**, um 25,99 Euro.



Verspielt. Rock mit ausgestelltem Schnitt, bei **Fussl Modestraße**, um 29,99 Euro.



Lebensgefühl. Locker fallendes T-Shirt mit verspielter Schnürung und Aufdruck, bei **Molligo Mode**, um 79,99 Euro.



Evergreen. Gerade geschnittenes Männer-T-Shirt aus hochwertigem Baumwoll-Strukturgarn, bei **Tchibo**, im 2er-Set um circa 15 Euro.



Nostalgisch. Florales Jerseykleid ergänzt durch angesetzten Rock mit Volant, bei **Tchibo**, um circa 25 Euro.



Huber Hautnah. Maximaler Tragekomfort und ansprechendes Design, bei **HUBER Shop**, Spacer BH um 47,95 Euro und Slip um 18,95 Euro.

Sunny Side of Fashion. Weißer Frühlingsklassiker perfekt kombinierbar mit Pastelltönen, bei **Ernsting's family**, um 27,99 Euro.

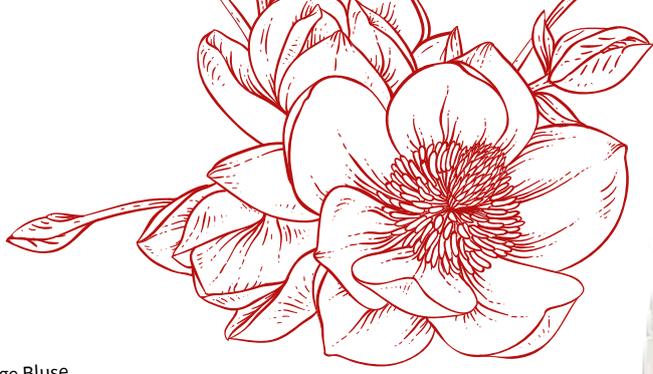


Partner in Crime. Hochwertige Handtasche aus Kunstleder, Hauptfach mit Reißverschluss und längenverstellbarem Trageriemen, bei **Tchibo**, um circa 20 Euro.



Lieblingsstück. Lässiger Pullover mit dekorativem Print, bei **Ernsting's family**, um 19,99 Euro.





Einzigartig. Bunte, langärmelige Bluse, bei **Molligo Mode**, um 109,99 Euro.



Chic in Strick. Strickpullover mit überschnittenen Schultern, Rippbündchen und floraler Stickerei, bei **Tchibo**, um 34,99 Euro.



Detailverliebt. Ausgewaschene Jeans mit lieblichen Blumenstickereien, bei **Fussl Modestraße**, um 49,99 Euro.



Luftikus. Gestreifte Hemdbluse mit praktischen Fixierschlaufen an den Ärmeln aus der Gina Benotti Kollektion, bei **Ernsting's family**, um 19,99 Euro.





Blauer Kultstoff. Leichtes Jeanskleid in Hemdblusenoptik, bei **Ernsting's family**, um 27,99 Euro.



Exklusiv. Stylish Sonnenbrille von **GUCCI** mit modischer Kette, bei **Pippig United Optics**, um 392 Euro.



Sportlich. Gemütlicher Hoodie mit überschnittenen Schultern, Kapuze und auffälligen Schnüren, bei **Fussl Modestraße**, um 39,99 Euro.

Style-Klassiker. Leder-Sneaker mit weich gepolsterter Decksohle, rutschhemmender und leicht profilierter Laufsohle, bei **Tchibo**, um 49,99 Euro.





DIE RICHTIGE GESICHTSPFLEGE *im Frühling*

Gerade nach dem Winter sehnt sich unsere Haut nach besonderer Pflege. Sie wirkt müde, trocken und unrein. Das sind oftmals die Folgen von schlechter Ernährung, kalten Temperaturen und trockener Heizungsluft. Stellen Sie also sicher, dass Sie Ihre Gesichtspflege entsprechend anpassen, damit Ihre Haut nicht unter dem Wetterumschwung leidet. Mit den passenden Hautpflegetipps starten Sie frisch und strahlend in die Frühlingssaison.

BEREITEN SIE SICH AUF ALLERGIEN VOR

Die Blumen blühen, die Bienen summen und die ersten Knospen öffnen sich. Der Frühling ist eine wunderschöne Jahreszeit, jedoch vor allem für Allergiker eine oft sehr anspruchsvolle. Tatsächlich leiden etwa 15% der österreichischen Bevölkerung an saisonaler Rhinitis. Pollenallergien führen in den meisten Fällen zu Hautentzündungen und Rötungen. Leiden Sie unter schweren Symptomen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Um sich vor pollenbedingten Hautallergien zu schützen, kaufen Sie rechtzeitig die notwendigen Medikamente und halten Sie diese griffbereit.

PEELINGS

Die kalte, trockene Winterluft kann die Haut rissig und schuppig machen. Abgestorbene Zellen und Hautschuppen trüben das Hautbild. Um die Haut zu neuem Leben zu erwecken, bieten sich sanfte Peelings an. Diese regen die Durchblutung an, entfernen abgestorbene Hautschüppchen und bringen so Ihren Teint zum Strahlen.

DIE HAUT VOR SONNE SCHÜTZEN

Unterschätzen Sie niemals die Schäden durch UV-Strahlen bei übermäßiger Sonneneinstrahlung. Studien zeigen, dass eine längere Exposition gegenüber UV-Strahlen die Hautzellen deutlich schneller altern lässt. Verwenden Sie deshalb zum Schutz Ihrer Haut hochwertige Sonnenschutzmittel. Entscheiden Sie sich für Produkte, die mindestens über einen Lichtschutzfaktor 15 und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften verfügen.

BEWAHREN SIE EINEN KÜHLEN KOPF

Der Einsatz von Gesichtssprays ist eine schnelle und effektive Möglichkeit, Ihre Haut zu reinigen und sich gleichzeitig zu erfrischen. Dies ist besonders in warmen Monaten wichtig. Die Sprays gibt es mittlerweile auch mit antibakteriellen und antioxidativen Qualitäten.



BB-CREAM

ALS FOUNDATION-BASIS

Das Geheimnis für einen makellosen Teint besteht darin, täglich Foundation, Primer und Feuchtigkeitspflegeprodukte aufzutragen. Leider hat nicht jeder den Luxus, dieser dreistufigen Routine täglich zu folgen. Keine Sorge, wenn es mal schnell gehen muss, sind BB-Creams die perfekte Lösung. Das praktische All-in-One-Produkt verleiht der Haut einen strahlenden Teint. Die darin enthaltenen Antioxidantien versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und revitalisieren sie gleichzeitig. Die Cream gleicht zudem den Hautton aus und deckt Pigmentflecken sowie Hautunreinheiten ab.

SONNENBLUMENÖL

UM EKZEME ZU LINDERN

Ekzem ist eine Hauterkrankung, die bei feuchtwarmem Wetter weit verbreitet ist. Dabei entzündet sich die Haut, was zu roten Hautausschlägen und Flecken führt. Wenn Sie zu Ekzemen neigen, probieren Sie doch einmal Sonnenblumenöl aus. Dieses hat entzündungshemmende Merkmale, die mögliche Hautschwellungen lindern können. Tupfen Sie das Öl vorsichtig nach dem Reinigen Ihrer Haut auf das Gesicht auf und lassen Sie es einziehen.

Sollten die Symptome anhalten, suchen Sie bitte Ihren Hautarzt auf. Hautpflegetrends im Frühling sind großartig, aber sie liefern nicht immer die heilenden Ergebnisse, die besonders empfindliche Haut benötigt.

LEICHTE

GESICHTSREINIGUNGSMITTEL

In den kalten Wintermonaten konzentrieren wir uns auf cremige Reinigungsmittel, die die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und regenerieren. Während der Frühlings- und Sommersaison sollte man jedoch auf diese verzichten, da diese rückfettend wirken. Verwenden Sie stattdessen milde und pH-ausgleichende Reinigungsmittel, die die Haut mit wertvoller Feuchtigkeit versorgen.

MEHR FEUCHTIGKEIT SPENDEN

Der Frühling mag die Luftfeuchtigkeit zwar erhöhen, das bedeutet aber nicht, dass unsere Haut mit weniger Feuchtigkeit versorgt werden muss. Suchen Sie nach leichten, feuchtigkeitsspendenden Seren bzw. Cremes und tragen Sie diese täglich auf das Gesicht auf. Stellen Sie sicher, dass Sie bei Ihrer Frühjahrs-Hautpflege keine schweren Cremes verwenden. Reservieren Sie diese für die Nachtzeit.

SCHLUSS MIT SCHWERER FOUNDATION

Übermäßige Hitze und Feuchtigkeit machen Ihre Poren anfällig für Schweiß- und Schmutzablagerungen. Verzichteten Sie daher während der Frühlings- und Sommermonate auf schwere Foundations und Concealer. Andernfalls kann es zu einem Akneausbruch kommen. Zudem empfiehlt es sich, auf Mizellenwasser umzusteigen. Es entfernt Make-up und Schweiß spielend leicht und beugt verstopften Poren vor.



ANITA MOSERS

Kräuter-Omelette

„MORGENS – MITTAGS – ABENDS,
ES SCHMECKT IMMER!“

Wie ich das mache:

Die Eier verquirlen, gebe die fein gehackte Petersilie und Knoblauch dazu und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. In zwei Pfannen erhitze ich Fett und gebe jeweils die Hälfte der aufgeschlagenen Eier hinein. Darauf verteile ich die halbierten Tomaten und lasse die Omelettes zugedeckt dünsten, bis sie durch sind.

Dann stürze ich diese auf ein Teller und wiederhole den Vorgang mit einem zweiten Teller, damit ich die Innenseiten befüllen kann.

Darauf verteile ich die aus Agavendicksaft und Senf angerührte Sauce. Anschließend belege ich die Hälften mit Rucola, Lachs, roten Zwiebeln und Avocado. Zuletzt klappe ich die Omelettes zu und bestreue sie mit frischer Kresse.

**Zutaten:****Für die Omelettes:**

(2 Portionen als Hauptspeise):

- 8 Eier Gr. L
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 12 Stk. Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 2 EL Rapsöl
- Kresse zum Bestreuen

Für die Füllung:

- 200 g geräucherter Lachs
- 1 rote Zwiebel
- 1 Avocado (beträufelt mit frischer Zitrone und Knoblauch)
- etwas Rucola
- 2 EL Dijonsenf vermischt mit
- 1 EL Agavendicksaft

Mein Tipp für Sie:

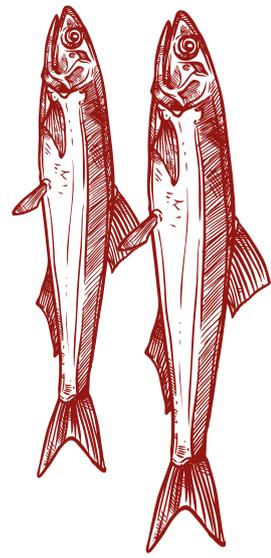
In meinem Blog können Sie sich die einzelnen Arbeitsschritte dazu ansehen:

www.private-taste.at/blog



Der perfekte Begleiter in den Frühling

Noch mehr Rezepte finden Sie im Kochbuch „Private Taste by Anita – LOW CARB“ von Anita Moser, **um 14,90 Euro** zu bestellen auf meiner Homepage.



SPANISSIMO

Spanische Delikatessen

Paella, Tapas, Chorizo, Jamón und von der Sonne getrocknete Feigen: Um spanische Köstlichkeiten genießen zu können, müssen Sie nicht auf den nächsten Spanien-Urlaub warten. Mit den sonnengeküssten Produkten von spanissimo holen Sie sich spanische Lebenslust und Leidenschaft ganz einfach nach Hause.

Kennen Sie den Unterschied zwischen Sardellen und Sardellen? Oder wie man auf Spanisch sagt, zwischen „Anchoas“ und „Boquerones“? Der Unterschied liegt in der Verarbeitung und im Geschmack des Endproduktes. Während „Boquerones“ in Essig mariniert und dort mürbe und essfertig gemacht werden, legt man die „Anchoas“ – auf Deutsch Anchovis – nach dem Reinigen in Fässern ein, wobei eine Schicht Sardellen auf eine Schicht Salz folgt. In diesen verschlossenen, mit Gewichten

beschwerten Fässern bleiben sie erst einmal ein paar Monate um zu reifen. Hierbei ist es wichtig, dass die Temperatur stimmt. Bevor es zum heiklen Filetieren kommt, werden ihnen noch die restliche Feuchtigkeit entzogen, unsaubere Teile und die Hauptgräte entfernt. Im letzten Schritt werden sie mit viel Handarbeit vorsichtig in Konserven und Gläser geschlichtet. Am Ende kommt noch das gute Olivenöl dazu. Diese haltbar gemachten Sardellen sind keine sterilisierten Halbkonserven, weshalb sie immer gekühlt aufbewahrt werden müssen. Die konservierten Sardellenfilets sind quasi als Gewürz zu betrach-

ten. Man verzichtet auf Salz und bringt mit dem eingesalzenen Fisch zusätzlich Aroma ins Essen.

GESUNDE LECKERBISSEN

Übrigens gehören Sardellen der Fettfischgruppe an und haben mehrere positive Effekte auf unsere Gesundheit. Obwohl diese Fische in der Tat recht fettig sind, macht sie genau das so gesund: Sie enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B3 & B6, die zur Verringerung des Cholesterinspiegels



Gewinnspiel

Jetzt mitmachen, gewinnen und genießen! Dieses Mal gibt es ein leckeres Genusspaket mit herrlichen Anchoas und Boquerones. Begleitet werden diese von weiteren spanischen Köstlichkeiten. 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!





und des Blutdrucks beitragen und hohe Mengen an Kalzium. Dieses ist vor allem für schwangere Frauen ideal.

QUALITÄTSMERKMALE

Woran man gute Anchoas erkennt? Nur wenn die Sardellen ohne lästige Gräten sind und der Salzgehalt stimmt, kann man sie richtig genießen. Unsere Anchoas haben kaum Gräten und sind angenehm vom Salzgehalt. Sie kommen aus dem Baskenland und werden dort von der Firma Yurrita e Hijo S.A. unter dem Markennamen Lorea hergestellt. Ein Unternehmen mit Tradition, das sich rühmt und stolz darauf ist, schon in der dritten Generation Frauen in der Belegschaft zu haben, die das „Filetierhandwerk“ perfekt beherrschen und von Generation zu Generation weitergegeben haben.

„Boquerones en vinagre“ sind ein Klassiker in der Tapasküche und das nicht nur, weil das Rezept angeblich schon mehr als 3000 Jahre alt sein soll. Vor

allem deshalb, weil man sie fast überall bekommt und liebt. Die für unsere Halbkonzerve verwendeten Sardellen werden im Kantabrischen Meer gefischt. Nach dem Reinigen und Entfernen von Kopf und Wirbelsäule, werden sie mit kaltem Wasser gewaschen, zum Ausbluten auf Eis gelegt und im nächsten Schritt in Weinessig mariniert, wobei die Zeit der Mazeration – so nennt man das Marinieren in der Fachsprache – von der Farbe der Fischrücken abhängt. Da das Essen von rohem Fisch das Risiko einen Parasiten namens „Anisakis“ aufzunehmen birgt, werden die Sardellen mindestens 48 Stunden tiefgefroren. Die niedrige Temperatur tötet mögliche Parasiten ab und ermöglicht einen unbedenklichen Verzehr der Boquerones.

PERFEKTER GENUSSMOMENT

Wie man sie isst, ist jedem selbst überlassen. Wir lieben sie auf geröstetem Brot mit gutem Olivenöl und geriebe-

ner Tomate. Wer will, kann sie auch zu Endiviensalat – am besten in Viertel geschnitten – essen. Wer es etwas ausgefallener möchte, kann sie auf pürierten Pimientos del Piquillos servieren.

Unsere „Boquerones“ sind bereits mit Olivenöl, Salz und Weinessig mariniert und somit essfertig. Wer will, kann ihnen mit frisch geschnittener Petersilie und fein gehacktem Knoblauch noch den letzten „Rest“ geben und sie zu einem Festessen machen. Man kann sie dann einfach so oder auf frischem Brot servieren und zu einem eiskalten Bier oder kühlen Wein genießen. Wir haben sie auch schon auf knusprigen Kartoffelchips als Tapa serviert bekommen. Echt interessant!


spanissimo
SPANISCHE SPEZIALITÄTEN





DER PERFEKTE START *in die neue Saison*

Wenig Licht und Bewegung, üppige Mahlzeiten, trockene Raumluft: Während der Wintermonate hält unsere Gesundheit Winterschlaf. Wir werden dauermüde und infektanfällig. Grund dafür ist eine erhöhte Schadstoffbelastung unseres Organismus, die er nicht allein bewältigen kann. Eine Entschlackungskur, also „Detox“, kann dabei helfen, unnötigen Ballast wieder loszuwerden und den Körper zu entgiften. Doch warum ist Entgiften eigentlich so wichtig für Körper, Geist und Seele?

WAS BEDEUTET DETOX?

Der Begriff „Detox“ ist die Kurzform vom englischen „Detoxification“ und bedeutet „Entgiftung und Reinigung“. Der Ansatz basiert auf den über 2000 Jahre alten ganzheitlichen Naturheilmethoden Ayurveda, traditioneller chinesischer Medizin (TCM) und Heilfasten, die es zum Ziel haben, die körperliche sowie mentale Gesundheit zu kräftigen. Verdauungsstörungen, häufige Atemwegs- oder Pilzinfektionen, Müdigkeit, Hautunreinheiten sowie chronische Krankheiten sind nur einige Beispiele für körper-





liche Symptome, bei denen sich ein Detox lohnt. An dieser Stelle sei angemerkt, dass es sich dabei um keine Diät handelt. Der Verlust von Körpergewicht kann zwar eine Begleiterscheinung sein, ist aber nicht das primäre Ziel der Kur. Vielmehr soll ein ganzheitliches, körperliches Gleichgewicht hergestellt werden.

WARUM DETOX?

Unser Körper verfügt über ein angeborenes Filterprogramm, das durch die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Lunge, Darm und Haut täglich Schad- und Giftstoffe abbaut. Verunreinigungen in Luft und Wasser, eine ungesunde Ernährung sowie Alkohol und Nikotin lagern sich im Gewebe ab und belasten unser Immunsystem. Zudem hemmen sie unsere Fähigkeit, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, was sich wiederum nachteilig auf verschiedene Körpersysteme auswirkt.

WANN SOLLTEN SIE KEIN DETOX MACHEN?

Eine Entgiftung ist für jeden Körper zunächst ungewohnt, sodass Sie in den ersten Tagen mit Anzeichen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen rechnen müssen. Meist verschwinden diese Begleiterscheinungen nach wenigen Tagen. Deshalb sollten Sie während einer Entgiftung auf körperliche oder geistige Höchstleistungen verzichten und sich stattdessen Ruhe gönnen. Ungeeignet ist ein Detox während der Schwangerschaft, Stillzeit, für Diabetiker, Menschen mit Essstörungen oder Bluthochdruck – zumindest ohne ärztliche Absprache.

Experten-Tipp

» Man fühlt sich schlapp, abgespannt und leistungsschwach. Nach fast zwei Jahren Pandemie mit massiven Belastungen verschiedenster Ursachen, ist es Zeit, sich aus dem Alltag herauszunehmen. Da ist ein Detox gerade richtig.

Schon drei Tage reichen aus, um einen Erfolg zu spüren. Schlechte Gewohnheiten in Sachen Ernährung und Stress überfordern uns nicht nur mental, sondern belasten auch unseren Stoffwechsel aufs Äußerste. Mit einer Detox-Kur unterstützen wir unseren Körper perfekt beim Entgiften.

Immer nach dem Motto: Ordnung schaffen in allen Ebenen! «

Dr. Edith Kurz

Fachärztin für Allgemeinchirurgie,
Venen-Spezialistin und
Allgemeinmedizin
Mozartstraße 11, 4020 Linz
Tel.: +43 732 / 660 820
www.drkurz.at



TIME TO
detox



SO FUNKTIONIERT'S

Für eine spürbare Veränderung empfehlen wir eine Kur für mindestens drei Tage. Dafür eignet sich das Wochenende ideal. Um Ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verändern, integrieren Sie diese sanften Tipps einfach in Ihren Alltag. Denn Entgiften ist Teamwork zwischen Ihnen und Ihrem Körper. Ihr Körper weiß, wie er entgiften kann. Sie unterstützen ihn dabei, indem Sie ihm mehr Aufmerksamkeit schenken und ihm gesunde sowie ausgewogene Kost zur Verfügung stellen.



HEALTH
matters

ZUCKER

Reduzieren Sie jegliche Art von Zucker und verwenden Sie alternativ Agavendicksaft oder Erythrit.

VOLLWERTIGE KOST

Vermeiden Sie während Ihrer Entgiftungskur Fast Food, Fertiggerichte und frittierte Speisen. Bereiten Sie stattdessen Mahlzeiten mit frischem Bio-Obst zu und entscheiden Sie sich für Kartoffeln, Gemüse, Salate und Sprossen zu Ihren Hauptmahlzeiten. Sie sollten zudem auch auf Weißmehl, fettes Fleisch und tierische Fette verzichten. Verwenden Sie stattdessen leckere Vollkornprodukte, vegane Produkte sowie Pflanzenöle.

WASSER

Nehmen Sie mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich. Dazu eignen sich stilles Wasser, Kräutertee oder Brühe.

FRISCHE SÄFTE

Bereiten Sie frische Säfte sowie Smoothies im Entsafter zu und füllen Sie sich eine Portion für unterwegs ab.

KAFFEE & ALKOHOL

Verzichten Sie auf Koffein sowie schwarzen Tee und genießen Sie stattdessen die wohltuende Wirkung von Kräutertees oder heißem Zitronenwasser mit Ingwerstückchen. Meiden Sie zudem Alkohol.



BEWEGUNG

Achten Sie täglich auf ausreichend Bewegung, zum Beispiel im Fitnessstudio oder bei einem Spaziergang. Schwimmen und Laufen kurbeln den Stoffwechsel an und helfen durch Schwitzen beim Abtransport der Toxine. Regelmäßige Saunagänge, Massagen sowie Lymphdrainagen sind Power-Entgiftungstools, regen den Stoffwechsel an und sorgen für Entspannung.

SCHLAF UND MORGENROUTINE

Achten Sie auf ausreichend Schlaf und starten Sie den Tag eine Stunde früher als üblich mit einer sanften, aber kräftigen Morgenroutine:

- Stehen Sie mit dem Wecker und ohne Snooze-Taste auf.
- Trinken Sie ein Glas warmes Ingwer-Zitronen-Wasser.
- Atmen Sie bewusst frische Luft am offenen Fenster ein.
- Machen Sie Yoga, Pilates oder Dehnungsübungen.
- Genießen Sie die Stille des Morgens mit einer kurzen Meditation.
- Schreiben Sie Tagebuch, um Ihre Gedanken zu ordnen und sich zu fokussieren - das entlastet ebenfalls.

DIGITALER DETOX

Gönnen Sie Körper und Seele auch digitalen Detox. Permanente Erreichbarkeit und viel zu lange Bildschirmzeiten fördern Stress. „Digital Detox“ kann hier Wunder bewirken. Gönnen Sie sich regelmäßige Auszeiten ohne Smartphone oder Computer und schalten Sie bewusst ab.

MENTALER DETOX

Auch mentaler Detox kann eine wahre Wohltat sein. Mit begleitenden Maßnahmen wie Meditation, Atemtechniken, Yoga, Massagen sowie Saunagängen unterstützen Sie Ihren Körper aktiv bei der Ausleitung von schädlichen Substanzen und Gedanken.

ALTLASTEN ENTSORGEN

Ebenso wichtig ist das Reinigen und Ausmisten Ihrer privaten Umgebung und Ihres Arbeitsplatzes. In Räumen ohne Ballast ist mehr Platz für positive Gedanken und Pläne. Entrümpeln Sie Ihre Garage oder Ihren Keller und entsorgen Sie alte Geräte und Kleidung ganz im Sinne des Green Livings.



ÖKOLOGISCH PUTZEN: *So einfach geht's*

In den letzten Jahren ist Nachhaltigkeit zu einem wichtigen Thema für unser persönliches und ökologisches Wohlbefinden geworden. Mit ein paar einfachen Tipps können Sie Ihren Frühjahrsputz optimieren und zudem umweltfreundlicher machen. So gelingt das Putzen schnell und nachhaltig.

Der Frühjahrsputz hat eine positive Auswirkung auf das Zuhause, aber nicht immer auf den Planeten. Viele Reinigungsmittel enthalten umweltschädliche Inhaltsstoffe, die über unser Abwasser in die Umwelt gelangen und so unsere Gesundheit gefährden können. Eine der einfachsten Möglichkeiten, um in Ihrem Zuhause einen ökologischen Unterschied zu machen, besteht darin, genau diese Produkte zu meiden. Bereits zahlreiche Hersteller bieten mittlerweile wirksame und nachhaltige Reinigungsmittel an. Diese sind biologisch abbaubar, verfügen über eine hohe Reinigungsleistung und benötigen weniger Verpackungsmaterial. Sie

können umweltfreundliche Reinigungsmittel aber auch ganz einfach selbst herstellen.

Ihre Vorrats- oder Küchenschränke sind ein toller Ausgangspunkt für einen nachhaltigen Frühjahrsputz. Sie können selbst gemachte Reinigungsmittel mit Produkten herstellen, die Sie möglicherweise bereits zu Hause haben.

WEISSER ESSIG

Dieser eignet sich hervorragend zum Lösen von Fetten. Tauchen Sie ein zusammengeknülltes Blatt Zeitungspapier in Essig und reinigen Sie in kreisenden Bewegungen Ihre Fenster.

Wenn Ihr Duschkopf verkalkt ist, legen Sie diesen über Nacht in Essig ein.





ZITRONEN

Zitronensaft in eine Schüssel mit Wasser geben und drei Minuten lang auf höchster Stufe in eine schmutzige Mikrowelle stellen. Wischen Sie dann den Innenraum mit einem trockenen Tuch ab.

Aus Zitronen können Sie auch einen herrlich parfümierten Allgemeinreiniger herstellen, wenn Sie diese einige Wochen in weißem Essig ziehen lassen.

SCHMIERSEIFE

Ein Reinigungsklassiker ist Schmierseife, auch als grüne Seife bekannt. Die Seifenlösung wirkt, indem sie Schmutz und ölige Substanzen auflöst und aufnimmt. Sie können sie sowohl zum Putzen als auch zum Waschen verwenden. Sie eignet sich gleichermaßen für Fenster, Böden, Geschirr und Wäsche. Nachhaltige Schmierseife besteht aus Wasser, Kaliseife, Oliven- und Kiefernöl und ist biologisch abbaubar.

NATRIUMBICARBONAT

Geben Sie eine kleine Menge Bicarb in ein offenes Gefäß, um abgestandene Gerüche aus Ihrem Kühlschrank zu entfernen. Mischen Sie es mit Wasser, um Edelstahl, Wasserflecken und Kochfelder zu reinigen. Verwenden Sie ein Tuch, um verkrustete Speisereste von Geschirr und Pfannen zu entfernen. Streuen Sie es über einen feuchten Schwamm und entfernen Sie sanft Flecken von Wänden und Schimmel von Duschvorhängen. Reinigen Sie verstopfte Abflüsse, indem Sie Bicarb mit Essig mischen und in den Abfluss gießen.

SODA

Schmierige Flächen bekommen Sie ganz leicht mit Backpulver oder Soda (Waschsoda) sauber. Als Allzweckreiniger oder Spülmittel erfüllt es manche Zwecke besser als herkömmliche Reiniger. Soda entfernt außerdem Verkrustungen und lässt weiße Wäsche strahlen. Einfach ein bis zwei Esslöffel mit einem Liter Warmwasser vermischen. Achten Sie allerdings darauf, längeren Hautkontakt zu vermeiden bzw. Handschuhe zu tragen.



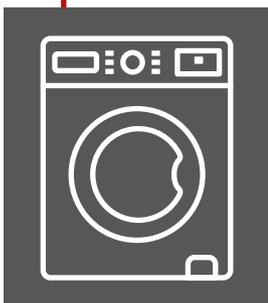
PRAKTISCHE ENERGIESPARTIPPS *für Ihr Zuhause*

Das Thema Energiekosten ist derzeit in aller Munde. Kein Wunder, kündigen die österreichischen Energieversorger für 2022 eine spürbare Preiserhöhung an. Das Vergleichsportal durchblicker.at rechnet dieses Jahr mit einem Anstieg der Energiekosten um bis zu einem Viertel. Wir verraten Ihnen, wie Sie auf einfache Weise Energie sparen, Kosten senken und Ihren CO₂-Fußabdruck reduzieren können. Doch bevor Sie anfangen, sollten Sie versuchen, Ihre Energierechnung zu verstehen. Die Informationen auf einer Energierechnung können verwirrend sein, viele Anbieter stellen deshalb mittlerweile Erklärungen auf ihren Websites bereit.

1. NASSGERÄTE

Waschmaschinen, Geschirrspüler und andere Nassgeräte nehmen hinsichtlich ihres Energieverbrauchs den Spitzenplatz ein und machen 25% des Stromverbrauchs eines durchschnittlichen Haushalts aus – rund 15% der Gesamtenergiekosten.

Die zum Erhitzen des Wassers benötigte Energie treibt den Verbrauch in die Höhe und macht sie zu energiehungrigen Haushaltsgeräten. Die bewusste Entscheidung, Kleidung bei niedrigen Temperaturen zu waschen, kann den Energieverbrauch deutlich senken. Der gleiche Ratschlag gilt für Ihren Geschirrspüler. Verwenden Sie die Eco-Einstellung und starten Sie das Gerät erst, wenn es voll ist.

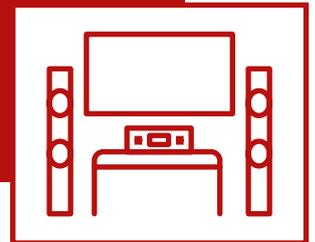




2. UNTERHALTUNGSELEKTRONIK

Heute sind wir viel stärker auf Unterhaltungselektronik angewiesen – von Laptops über Fernseher bis hin zu Spielekonsolen. Daher sollte es nicht überraschen, dass sie den zweiten Platz einnehmen und etwa 19% des gesamten Stromverbrauchs im durchschnittlichen Haushalt und 9% des gesamten Stromverbrauchs ausmachen.

Einer der ältesten Ratschläge ist nach wie vor relevant: Denken Sie daran, Ihre Geräte nach Möglichkeit nicht in den Standby-Modus zu schalten. Fast alle Elektrogeräte lassen sich am Stecker ausschalten, ohne deren Programmierung zu stören. Im Elektrofachhandel erhalten Sie Standby-Sparer oder Smart Plugs, mit denen Sie alle Geräte auf einmal ausschalten können. Überprüfen Sie die Anweisungen für alle Geräte, bei denen Sie sich nicht sicher sind. Einige Satelliten- und Digital-TV-Recorder müssen möglicherweise angeschlossen bleiben, damit sie alle Programme verfolgen können, die Sie aufnehmen möchten.

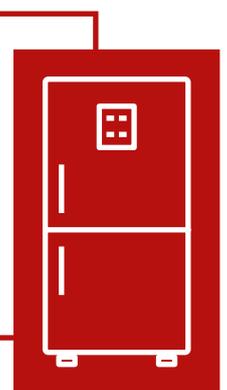


3. KOCHEN

Kosten Sie Ihre Kochgewohnheiten zu viel? Rund 19% des Stromverbrauchs eines durchschnittlichen Haushalts werden für den Betrieb von Küchengeräten wie Herd, Backofen, Wasserkocher und Mikrowelle aufgewendet. Wussten Sie, dass es energieeffizienter ist, immer einen Topfdeckel und die Herdplatte mit der passenden Größe zu verwenden? Beim Herd lohnt es sich die Restwärme zu nutzen, um Speisen fertig zu garen bzw. warmzuhalten.

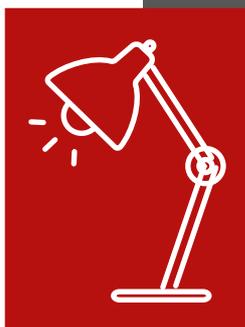
4. KALTGERÄTE

Kühl- und Gefriergeräte machen etwa 16% des gesamten Stromverbrauchs aus. Diese Geräte müssen von Natur aus ständig eingeschaltet bleiben, sodass sie ständig Strom verbrauchen, um eine konstante Temperatur aufrechtzuerhalten. Je mehr Produkte sie beinhalten, desto mehr müssen sie kühlen. Überladen Sie also Ihre Kühlgeräte nicht und sparen Sie so Geld und Energie.



5. BELEUCHTUNG

Direkt hinter Kaltgeräten macht die Beleuchtung etwa 16% des gesamten Stromverbrauches in einem durchschnittlichen Haushalt aus. Sie können Ihren Energieverbrauch reduzieren, indem Sie Halogenlampen durch LEDs ersetzen. LEDs gibt es in verschiedenen Farbtönen, sodass Sie den gewünschten Lichteffect für Ihr Zuhause erzielen können. Außerdem lohnt es sich das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht nutzen oder wenn Sie einen Raum verlassen.





Vorsorge VOLLMACHT

Wenn es um Vorsorge geht, denken wir in erster Linie an die finanzielle Absicherung. Zu dieser gehört auch die rechtliche Vorsorge für den Fall, dass Sie vorübergehend oder langfristig geschäftsunfähig sind. Auf was man dabei achten sollte, erklärt Rechtsanwalt Dr. Helmut Blum im Interview.

Können Sie sich unseren Lesern kurz vorstellen?

Mein Name ist Helmut Blum, ich bin bereits mehr als 40 Jahre als Rechtsanwalt tätig. Seit 1987 arbeite ich als selbstständiger Rechtsanwalt in Linz, seit 1994 bin ich mit der Kanzlei hier im Haus angesiedelt.

Wir sprechen heute über die Vorsorgevollmacht. Was regelt diese?

Diese ist im Allgemein bürgerlichen Gesetzbuch (ABGB) der Republik Österreich geregelt. Der Sinn der Vorsorgevollmacht ist es, zu einem geschäftsfähigen Zeitpunkt jemanden als Vertreter für den Zeitpunkt zu definieren, ab dem man es nicht mehr ist.

Wie hilft mir diese meine Zukunft abzusichern?

Der Vorteil ist, dass ich eine Person meines Vertrauens bestimmen kann, die mich rechtlich vertritt, wenn ich selbst

nicht mehr dazu in der Lage sein sollte. Wenn man dies nicht macht, wird eine Erwachsenenvertretung durch das Gericht bestellt, die die Vertretung wahrnehmen wird. Das kann ein Fremder, Angehöriger, Anwalt, Notar oder ein Erwachsenenschutzverein sein. Vor diesem Hintergrund macht es auf jeden Fall Sinn, dies vorweg zu regeln.

Wann wird die Vorsorgevollmacht wirksam? Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Es bedarf einer schriftlichen Vollmachtserteilung in Form einer Vollmachtsurkunde. Diese kann bei einem Rechtsanwalt, bei einem Notar oder ausnahmsweise bei einem Erwachsenenschutzverein errichtet werden. Die Urkunde wird in einem Vertreterverzeichnis registriert. Wirksam wird sie dann, wenn der Vorsorgefall eintritt, das heißt, wenn man nicht mehr geschäftsfähig ist und ein Arzt dies bestätigt. Die Vollmacht bleibt dann bis zum Tod

aufrecht und erlischt mit diesem. Danach wird wie üblich ein Verlassenschaftsverfahren eingeleitet.

Was kann man konkret mit einer Vorsorgevollmacht bestimmen?

Man kann praktisch fast alles damit regeln. Sie können eine Vorsorgevollmacht für eine bestimmte Aktivität, etwa für eine Rechtshandlung, oder ganz allgemein festlegen. Da ist man völlig flexibel. Von der eingeschränkten Spezialvollmacht bis zur umfassenden Vollmacht ist grundsätzlich alles möglich.

Wen kann ich bevollmächtigen?

Es müssen erwachsene Personen sein, die das 18. Lebensjahr vollendet haben und voll geschäftsfähig sind. Es kann niemand bevollmächtigt werden, der selbst einen Erwachsenenvertreter hat oder nicht voll handlungsfähig ist. Zudem ist es wichtig, dass kein spezielles Abhängigkeitsverhältnis besteht, wie es bei Pflege- oder Betreuungspersonen der Fall ist. Das wäre nicht zulässig, weil man befürchten könnte, dass der Pfleger den zu Pflegenden aufgrund dieses Naheverhältnisses und der Abhängigkeit überredet, eine Vollmacht zu übertragen. Durch die Errichtung der Bevollmächtigung bei einem Notar oder Rechtsanwalt soll sichergestellt werden, dass eine entsprechende Rechtsbelehrung und -beratung erfolgen. Wer also eine Vorsorgevollmacht plant, sollte sich gut überlegen,



wen er bestellt. Hier sei jedoch erwähnt, dass die Vollmacht jederzeit von beiden Seiten widerrufen oder gekündigt werden kann, ohne dass ein Grund dafür angegeben werden muss.

Welche Möglichkeiten gibt es, die Vorsorgevollmacht zu erstellen? Gibt es hierzu bestimmte Richtlinien bezüglich der Form?

Wie erwähnt, muss diese in schriftlicher Form bei einem Notar oder Rechtsanwalt errichtet werden. So soll sichergestellt werden, dass man entsprechend über das Wesen der Vorsorgevollmacht beraten wird. Die Vollmacht kann ein individuell formuliertes Papier sein, es gibt jedoch auch Formularemuster, welche vom Justizministerium erstellt wurden. Nach der Belehrung wird die Vollmacht von allen beteiligten Personen sowie vom Notar bzw. Rechtsanwalt unterschrieben. Der Anwalt führt eine Registrierung im Vertreterverzeichnis durch und man erhält eine entsprechende Bestätigung. Wirksam wird diese, wenn der Vollmachtgeber nicht mehr geschäftsfähig ist und dies durch einen Arzt bestätigt wurde.

Was passiert, wenn der Bevollmächtigte für mich nicht entscheiden will, falsch entscheidet bzw. möglicherweise gesundheitlich nicht mehr selbst entscheiden kann?

Solange ich als Vollmachtgeber noch selbst handlungsfähig bin, kann ich die Vollmacht widerrufen und damit unwirksam machen oder jemand anders bevollmächtigen.

Wenn man das nicht mehr kann, wird es schwierig. Dann müsste es wohl so sein, dass das Gericht eingeschaltet werden muss. Dieses kann dann zum Wohl des geschäftsunfähigen Vollmachtgebers die Vorsorgevollmacht für unwirksam erklären. Sollte also der Verdacht bestehen, kann jeder das Gericht darüber verständigen, egal ob Freund, Nachbar, Arzt, Behörden oder Bank. Wenn nicht im Interesse des Vollmachtgebers gehandelt wird, prüft das Gericht dies, lädt die betreffenden Personen vor und trifft dann eine Entscheidung. Die Kontrolle durch das Gericht ist immer da und muss auch immer gewährleistet sein. Es wird dann ein Erwachsenenvertreterverfahren eingeleitet und ein neuer Vertreter bestellt.

Um so eine Situation auszuschließen, könnte man mehrere Bevollmächtigte einsetzen oder eine Ersatzbevollmächtigung definieren.

Welche Vorteile bietet nun die Vorsorgevollmacht?

Man kann selbst bestimmen, wer die eigene Person vertreten soll, wenn man sich selbst nicht mehr um seine Angelegenheiten kümmern kann. In vielen Fällen ist es ja so, dass die meisten Menschen zumindest eine Person haben, die ihr besonderes Vertrauen genießt. Wenn man sicherstellen kann, dass man von dieser Person im eigenen Sinne vertreten wird, kann das eine beruhigende Situation sein. Anders, als wenn man sozusagen alles ungeregelt lässt. Je älter man wird, eine schwere Krankheit oder Operation ansteht, macht es also durchaus Sinn, eine Vorsorgevollmacht auszusprechen.

Rechtsanwaltskanzlei Blum & Blum
Mozartstraße 11/6, 4020 Linz
Tel.: +43 732 / 78 13 66
E-Mail: kanzlei@ra-blum.com
www.ra-blum.com



Persönlichkeitstest WELCHER SPORTTYP SIND SIE?

DIE SPORTTASCHE IST GEPACKT, DER WEG ZUM TRAININGSORT IST NICHT WEIT. WIE KÖNNEN SIE SICH JETZT NOCH VOR DEM WORKOUT DRÜCKEN?

- Ich hatte einen sehr stressigen Tag und möchte jetzt einfach nur meine Ruhe. (1)
- Es gibt keine Ausreden. Selbstdisziplin ist mir sehr wichtig. (2)
- Ich treffe mich lieber mit Freunden. (1)

WIE VERBRINGEN SIE IHRE FREIZEIT AM LIEBSTEN?

- Mit jeder Menge Aktivität und Abwechslung. (2)
- Bei einem guten Buch zu Hause oder einem Spaziergang in der Natur. (0)
- Mit meinen Freunden, langen Gesprächen und guter Unterhaltung. (1)

WELCHES LEBENSMOTTO PASST ZU IHNEN?

- Gemeinsam sind wir stark. (2)
- Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. (2)
- In der Ruhe liegt die Kraft. (1)



SPORT, DAS BEDEUTET FÜR SIE IM BESTEN FALL...

- ... körperliche Entspannung und Loslassen vom Alltag. (0)
- ... meine Freizeit mit Anderen zu teilen. (1)
- ... Wettbewerb, körperliche Leistung und an die Grenzen gehen. Erst dann macht es Spaß. (2)

WOHIN GEHT DER NÄCHSTE URLAUB?

- Ich fahre in ein Spa in den Alpen und gehe dort wandern. (2)
- Es muss von allem etwas dabei sein. Ich mache eine Rundreise und kombiniere Kultur und Abenteuer. (1)
- Ich fahre mit einer Freundin in einen All-inclusive-Club. (2)

WELCHES TRAININGSANGEBOT SAGT IHNEN AM MEISTEN ZU?

- Erleben Sie die Natur in allen Facetten mit dem Wander-Verein XXL und genießen Sie abends ein Glas Wein. (1)
- Finden Sie durch Entspannung und Ruhe zu sich selbst. (0)
- Verausgaben Sie sich mit unserem Power-Post-Angebot im In- und Outdoor-Bereich. (2)

STELLEN SIE SICH VOR, SIE MÜSSEN IN DEN 5. STOCK. WIE ERREICHEN SIE IHR ZIEL?

- Ich suche den nächsten Fahrstuhl. (1)
- Ich stoppe die Zeit und versuche meinen letzten Rekord zu toppen. Ich liebe Herausforderungen. (2)
- Es kommt darauf an, wie viele Etagen es sind. (1)

WELCHE SPORTDISZIPLIN SPRICHT SIE AM MEISTEN AN?

- Sie sollte temporeich und voller Action sein. (2)
- Eine, die Körper und Geist verbindet und animiert. (0)
- Gruppensport, denn vor allem mit anderen fühle ich meine Power und kann alles geben. (1)

0 bis 4 Punkte DER AUSGEGLICHENE NATURLIEBHABER

Joggen im Wald, Wandern in den Bergen oder eine entspannte Yoga-Stunde - für Sie perfekt, um Geist und Körper zu vereinen. Als eher ruhiger Mensch suchen Sie beim Sport keine lauten Rhythmen mit vielen anderen Kursteilnehmern, sondern etwas, das Ihnen beim Entspannen und Stressabbau hilft.

5 bis 10 Punkte DER TEAMORIENTIERTE TYP

Sie sind ein Familienmensch und arbeiten gerne im Team. Den Feierabend genießen Sie dann in vollen Zügen. Alleine joggen oder gar zu Hause ein Fitnessvideo auf YouTube ansehen? Das passt gar nicht zu Ihnen. Sport bedeutet für Sie Freunde zu treffen, mit anderen aktiv zu sein. Daher sind alle Gruppen-Sportarten ideal für Sie.

11 bis 16 Punkte DER WETTKÄMPFER

Leistung und Erfolg waren immer sehr wichtig in Ihrem Leben. Dazu gehört neben körperlicher Aktivität, die zum Stressabbau Ihres anspruchsvollen Lebens dient, auch eine kraftfördernde Ernährung. Sie lieben neue Herausforderungen und Erfolge. Regelmäßiges Auspowern und an die Belastungsgrenze zu gehen, gehören für Sie dazu.



FRÜHLINGSRÄTSEL

Gewinnspiel



Crossword puzzle grid with 13 numbered clues. The grid is partially filled with red boxes containing numbers, indicating the start of words.

Clues:

- 1: 10 letters (horizontal)
- 2: 1 letter (vertical)
- 3: 1 letter (vertical)
- 4: 10 letters (horizontal)
- 5: 1 letter (vertical)
- 6: 3 letters (horizontal)
- 7: 13 letters (horizontal)
- 8: 7 letters (horizontal)
- 9: 3 letters (horizontal)
- 10: 10 letters (horizontal)
- 11: 4 letters (horizontal)
- 12: 12 letters (horizontal)
- 13: 13 letters (vertical)

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----



GEWINNEN SIE EIN *Apple iPad*

SENKRECHT

1. Scherz
2. Karneval, Fastnacht
3. 25. Buchstabe des Alphabets
4. christlicher Feiertag im Frühling
5. sehr hoch schätzen
6. Lebensmittelhändler im ATRIUM
7. betagtes Gebäude
8. ... im Herzen von Linz
9. nordamerikanische Währung
10. Zierstrauch
11. erstes öffentliches Auftreten
12. Antrieb, Anstoß
13. Blüte vor dem Öffnen

Sie haben unser Frühlingsrästel gelöst? Dann besuchen Sie gleich unsere ATRIUM City Center-Website unter www.atrium.cc/rästel oder scannen Sie einfach den untenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone. Lösungswort einreichen und mit etwas Glück gewinnen! Denn unter allen vollständig ausgefüllten Teilnahmeformularen mit der richtigen Lösung verlosen wir ein Apple iPad. Apple ist bekannt für leistungsstarke Geräte, die mit einer langen Akkulaufzeit, einer erstklassigen Grafik und einer hohen Benutzerfreundlichkeit beeindrucken. Eben das ultimative Gadget für Wohnzimmer, Büro oder Universität.

Wir drücken Ihnen die Daumen!

QR-Code scannen und
direkt zum Online-Teilnahme-
formular für das Rästel-
Gewinnspiel gelangen!



WAAGRECHT

1. Lehre der Redekunst
2. Symboltier von Ostern
3. Musikdrama
4. Tatkraft
5. feierliche Handlung
6. Bundespräsident (Abk.)
7. unwichtig
8. bei Marc Chocolatier erhältlich
9. reizlos
10. Geldreserven
11. nicht oft vorkommend
12. Längenmaß



Symbolbild





10 Gründe

WARUM WIR DEN FRÜHLING LIEBEN



CIAO WINTERMANTEL
Kleider, Shorts und süße Oberteile
... auf Wiedersehen große Pullover,
Mäntel und Stiefel!

LICHT, LICHT UND NOCH MEHR LICHT

Das Schöne am Frühling ist, aus der Dunkelheit ins Licht zu kommen! Die beste Therapie gegen Winterblues.



Vitamine in Hülle und Fülle

Salat, Spinat, Spargel und vieles mehr haben im Frühling Saison – genießen Sie die Frische in vollen Zügen!

Vitamin D-Boost Mit zunehmenden Sonnenstunden können wir durch unsere Haut reichlich Vitamin D tanken. Balsam für Körper, Geist und Seele.

Die Temperaturen steigen
Wir verabschieden uns von den kalten,
dunklen Wintertagen und genießen
die angenehmen Temperaturen.



Flower Power Überall erwachen
Narzissen, Tulpen und Krokusse. Mühelos
verwandeln Sie unsere Gärten und Balkone
in einen wunderschönen Blickfang.



Erste Sommerboten

Die erste Sichtung einer Hummel oder eines Schmetterlings lässt uns wissen, dass der Sommer vor der Tür steht.

HERRLICHE AUSZEIT

Freizeitparks, Museen und das Meer - der Frühling ist die perfekte Zeit, um ein Wochenende mit der Familie, Freunden oder auch mal alleine zu verbringen, bevor der Sommeranstorm beginnt!



Längere Abende

Von der Arbeit nach Hause zu kommen, wenn es noch hell ist. Da schmeckt das Glas Wein mit Freunden besonders gut.

Vogelgesang

Zugvögel kehren in das wärmere Klima zurück. Schalten Sie den Wecker aus und öffnen Sie das Fenster, es gibt keinen besseren Weckruf.



HISPANITAS
JOY IS A CHOICE



COLOURFUL ENERGY



SALAMANDER

ANZEIGE



krypta

DIE EXQUISITE LOCATION

MIT BESONDERER ATMOSPHÄRE
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



VIRTUELL erleben.

AUSSTELLUNGEN
VERNISSAGEN
WORKSHOPS
VORTRÄGE
AUFFÜHRUNGEN
KONZERTE

PRÄSENTATIONEN
EMPFÄNGE
EHRUNGEN
HOCHZEITEN
TAUFEN
FIRMENFEIERN

www.krypta-linz.at

ANZEIGE

ATRIUM

**SHOPPING
IM HERZEN
VON LINZ**



ATRIUM CITY CENTER
Mozartstraße 7, 4020 Linz

www.atrium.cc

  atriumlinz

