GVIERT MAGAZIN
Die neuesten Trends im Herzen von Linz
Herbst | 2022

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

DO IT YOURSELF
Boho-Deko-Flair aus Makramee selber zaubern

BEAUTY
Pflegetipps für sonnenverwöhnte Haut

LIFE & MORE
Zeit für Veränderung: Wenn der Job nicht glücklich macht

INTERVIEW
Aus Liebe zur Schönheit: Studio One im Gespräch

Herbstliebe pur

DAS LEBEN BUNT ERLEBEN

FASHION-TRENDS, BEAUTY-TIPPS UND REZEPT-IDEEN

ATRIUM

Willkommen IM GVIERT

KORNELIA ALBRECHT
Center Leitung ATRIUM City Center

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es ist Herbst geworden im schönen Linz und ereignisreiche Monate mit zahlreichen Veranstaltungen in der City liegen hinter uns. Der Herbst lädt nun dazu ein, uns etwas zurückzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

Auch wenn der Herbst nicht jedermanns Lieblingsjahreszeit ist, so versprüht er doch mit seiner Farbenpracht eine besondere Faszination. Und das fällt vorallem in der Mode auf. In unserer Fashion Rubrik informieren wir Sie über die neuesten Modehighlights und geben Ihnen attraktive Empfehlungen. Es folgt dieses Mal ein Special, in dem wir Ihnen wertvolle Tipps verraten, wie Sie Ihren Kleiderschrank auf Vordermann bringen. So finden die neuen Lieblingsteile ihren verdienten Platz. Ein verregnetes Wochenende ist dafür die perfekte Gelegenheit – vor allem mit einer Tasse Tee und etwas guter Musik.

Die sinkenden Temperaturen erfordern nicht nur eine neue Garderobe, sondern auch angepasste Hautpflegepraktiken. Mit ein paar einfachen Tipps können Sie Ihren Teint das ganze Jahr über strahlen lassen.

Auch kulinarisch kann sich der Herbst sehen lassen, denn Anita Moser und spanissimo stellen wieder leckere Rezepte vor. Apropos Essen, in dieser Ausgabe finden Sie nachhaltige Lösungen, mit denen Sie die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern und Energie sparen können.

Viel Stoff für gemütliche Lesestunden in der Herbstsonne oder warm eingepackt, wenn der Regen gegen das Fenster prasselt. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre unserer Herbstausgabe.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

INHALT

06 Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

NEWS
10 Willkommen im GVIERT: Unsere neuen Mieter

DO IT YOURSELF
14 Boho-Deko-Flair aus Makramee

FASHION
16 Must-haves: Die angesagtesten Trends der Saison
18 Kleiderschrank ausmisten: Der ultimative Guide

BEAUTY
20 Hautpflege im Herbst

FOOD & DRINKS
22 Zwetschken-Topfen-Rahm-Kuchen von Anita Moser
24 spanissimo: In Spanien gibt es viel zu „kichern“

HEALTH
26 Morgenroutine: So starten Sie entspannt in den Tag
30 Schluss mit dem Herbstblues

NACHHALTIGKEIT
32 Lebensmittelverschwendung vermeiden: Das können Sie tun

LIFE & MORE
34 Zeit für Veränderung: Wenn der Job nicht mehr glücklich macht
36 Interview: Studio One über die Liebe zum Beruf und die Haartrends der Saison
38 Persönlichkeitstest: Welches Lebensmotto passt zu mir?
40 Herbsträtsel mit Gewinnspiel
42 10 Gründe, warum wir den Herbst lieben

20

22

26

36

Fotos: Shutterstock, CALZEDONIA, spanissimo, STUDIO ONE, Anita Moser, FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

IMPRESSUM
Medieninhaber & Herausgeber: VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz, office@vivir-holding.at. **Geschäftsführer:** Mag. Udo Weinberger. **Druck:** Salzkammergut-Media Ges.m.b.H.; 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

ANWALTSSOCIETÄT
SATTLEGGER | DORNINGER | STEINER & PARTNER
LINZ WIEN

MARC CHOCOLATIER
HAUTE CUVÉE

ZEININGER IMMOBILIEN

ebcont

Edith Stein
SEMINARRAUM

HARRACHSTRASSE 4

HARRACHSTRASSE 6 UND 7

ATRIUM
EINGANG OK-PLATZ

nuba

punkt

Loretto

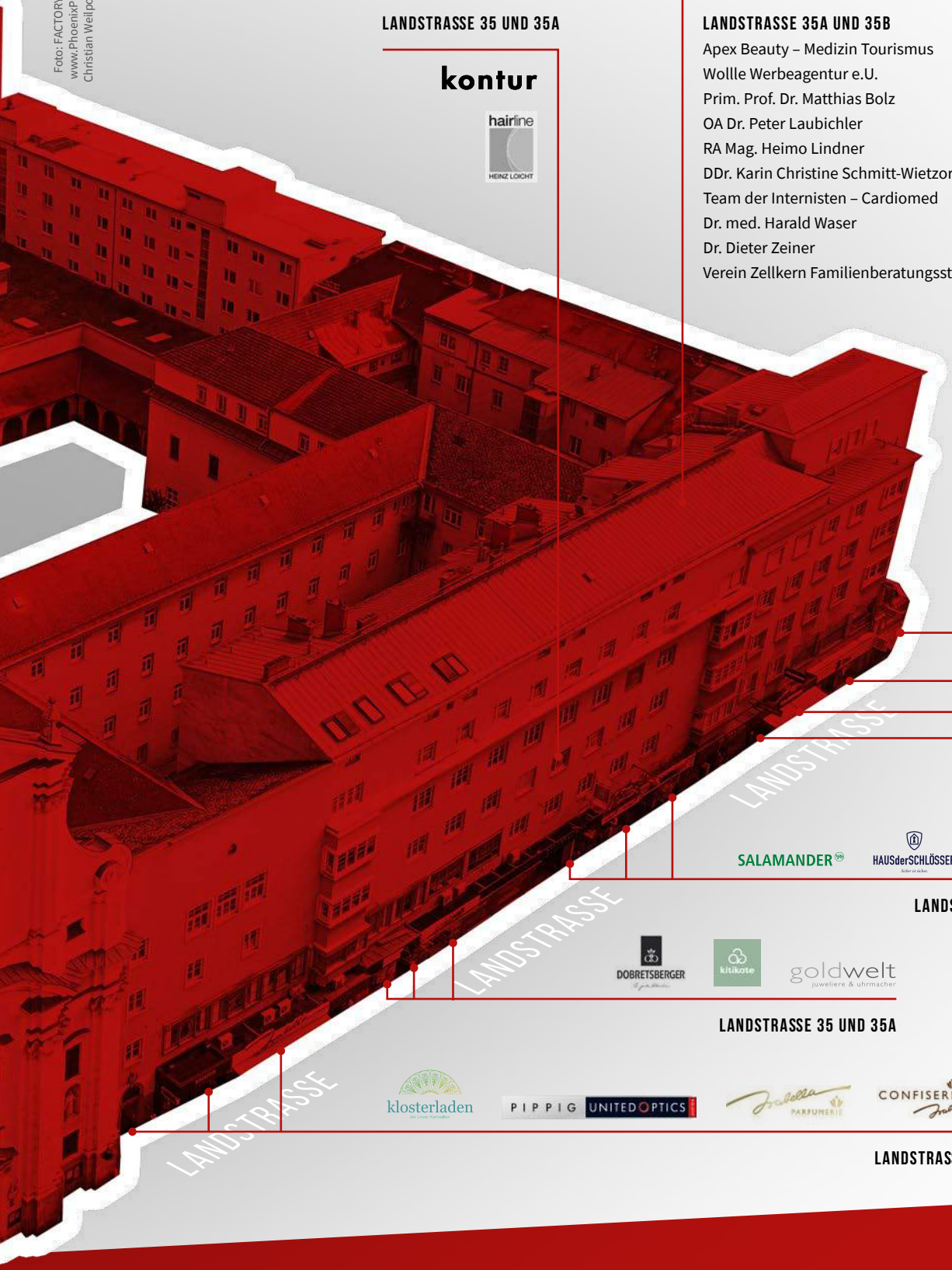
krypta

HARRACHSTRASSE 2

LANDSTRASSE 33

Karmelitenkirche

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



LANDSTRASSE 35 UND 35A

kontur

hairline HEINZ LOICHT

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

YVES ROCHER

3

CALZEDONIA
ITALIAN LEGWEAR & BEACHWEAR

Tchibo

LANDSTRASSE

SALAMANDER

HAUSderSCHLÖSSER

NORDSEE

LANDSTRASSE 35 UND 35A

LANDSTRASSE

DOBRETSBERGER

kitikate

goldwelt
juweliere & uhrmacher

LANDSTRASSE 35 UND 35A

LANDSTRASSE

klosterladen

PIPPIG UNITEDOPTICS

Isabella PARFUMERIE

CONFISERIE Isabella

LANDSTRASSE 33

DAS GVIERT *und seine Mieter*

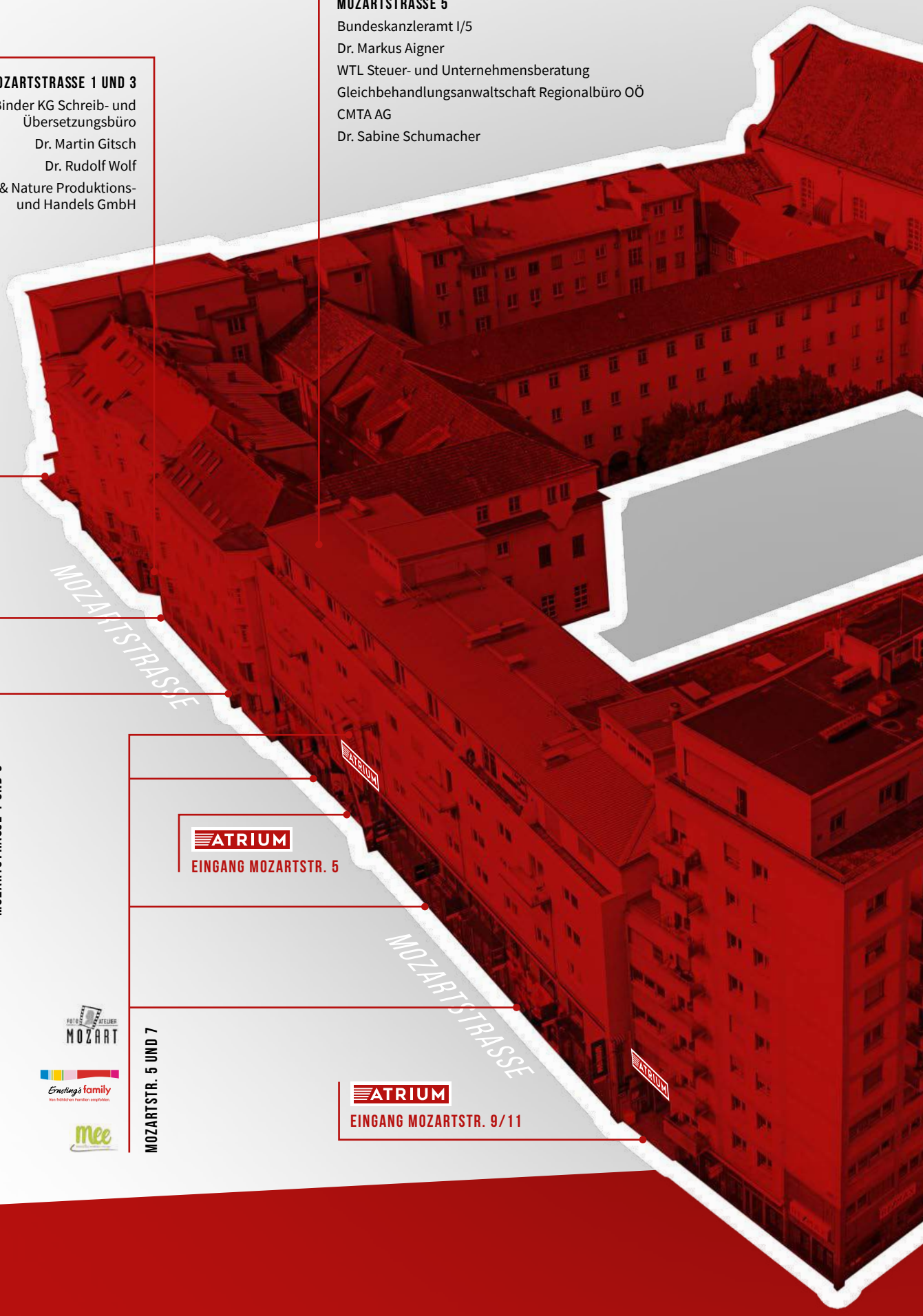
GVIERT

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
WTL Steuer- und Unternehmensberatung
Gleichbehandlungsanwaltschaft Regionalbüro OÖ
CMTA AG
Dr. Sabine Schumacher



CENTRAL APOTHEKE

STUDIO ONE
HAIR AND FACE DESIGN

HACKL

CBDFLORA

MOZARTSTRASSE 1 UND 3

FOTO ATELIER MOZART

Ernsting's family

mee

MOZARTSTR. 5 UND 7

ATRIUM

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

John Harris fitness
nuba
FUSSL Modestraße
BIPA
3 Mobilestore 3BestPartner
XU WOK & MORE
woldstein
HEUSCHOBER
AUST
creazy
ZEITUNG & MEHR
Ernsting's family
CIGNO NERO
BILLA PLUS
RE/MAX Partners in Linz
SEVEN SUNDAYS
BANG & OLUFSEN B&O
Pop up STORE
KLIPP
mee
HUBER Shop
Bubble Mitte

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. Anette Wenzel & Dr. Kristina Krumpholz
NEUSTART

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*

News & Events
ALLE NEUIGKEITEN AUF EINEN BLICK

In den vergangenen Monaten hat sich einiges getan im GVIERT. Wir dürfen neue Mieter begrüßen und freuen uns, tolle Events anzukündigen! Neben unseren regelmäßigen Gästen, dem Bauernmarkt und spanissimo, empfehlen wir Ihnen auch den Besuch der Jubiläumsausstellung des Teresianischen Karmels in der Krypta Linz. Entdecken Sie hier die wichtigsten Informationen auf einen Blick.

Wir stellen vor!
DAS SIND UNSERE NEUEN MIETER IM GVIERT

Wir freuen uns, im GVIERT zwei neue Mieter begrüßen zu dürfen. Die beiden HNO-FACHÄRZTINNEN DR. WENZEL UND DR. KRUMPHOLZ empfangen Sie in hellen, freundlichen Räumlichkeiten, mit ausreichend Sitzplätzen und einer Spielecke für die Kleinsten. Die Ordination wird im Sinne einer Gruppenpraxis von beiden Ärztinnen gleichwertig betrieben.

Sie finden zudem nun auch die AUSSENSTELLE DES VEREINS NEUSTART im GVIERT Komplex. Der Verein bietet Resozialisierungshilfe für Straffällige, Unterstützung von Opfern und Prävention. Täter sollen mit sozialarbeiterischer Unterstützung wieder in die Gesellschaft integriert werden. Opfer erhalten konkrete Hilfe durch Prozessbegleitung, Entschuldigung und Schadenswiedergutmachung.

Direkt im ATRIUM City Center finden Sie ab sofort BANG & OLUFSEN – Ihr Spezialist für Unterhaltungselektronik. Entdecken Sie eine Welt voller Innovationen und genießen Sie den perfekten Sound für Zuhause, Reisen, Sport, Gaming und vieles mehr. Direkt an der Mozartkreuzung gelegen, erreichen Sie diese und viele weitere Mieter bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Parkmöglichkeiten gibt es in der Garage des ATRIUM City Centers.

Dr. Anette Wenzel &
Dr. Kristina Krumpholz
NEUSTART

Bang & Olufsen

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

Congratulazioni AUST FASHION!

AUST Fashion feiert diesen Herbst sein achtjähriges Jubiläum im ATRIUM City Center. Seit 2014 begrüßt das Team seine Kunden mit viel Freude und verzaubert diese mit ihrer Collezione d´Italia. Zahlreiche Stammkunden sind vom Service und der Qualität überzeugt und kommen regelmäßig, um die neuesten Modetrends zu entdecken.

„Getragen wird, was gefällt“, so die modebewussten Mitarbeiter, die jetzt im Herbst zu beerigen Farben raten und in ihrem Geschäft eine große Auswahl der neuen Herbst- und Winterkollektion bereit halten.

Ursula Stumpe-Kremer, Isabella Hochreiter und das AUST Fashion-Team freuen sich auf Sie!

Elektro-Kagerer UNTERSTÜTZT WORK-LIFE-BALANCE

Durch die Einführung der 4-Tage-Woche ermöglicht Elektro-Kagerer seinen Mitarbeitern ab sofort mehr Freizeit – und damit mehr Lebensqualität.

Die aktuellen Zeiten verlangen uns viel ab und die Menschen sehnen sich mehr denn je nach einer ausgeglichenen Work-Life-Balance. Durch die Reduktion der Arbeitszeit auf 36 Wochenstunden bleibt den Mitarbeitern – bei vollem Lohnausgleich – mehr Zeit für sich, die Familie und Freunde.

„Die regulären Arbeitstage sind Montag bis Donnerstag. Selbstverständlich ist aber sichergestellt, dass unser Kundendienst auch freitags wie gewohnt erreichbar ist“, betont Geschäftsführer Ing. Christian Ebner. Mit der Einführung der 4-Tage-Woche zeigt Elektro-Kagerer einmal mehr, dass die Mitarbeiter im Unternehmen einen sehr hohen Stellenwert einnehmen und bestätigt sein Image als innovativer, familiärer Arbeitgeber. Das moderne Arbeitszeitmodell trägt zu einer positiven Work-Life-Balance bei und fördert die Motivation sowie das dynamische und produktive Handeln im Betrieb.

ÜBER ELEKTRO-KAGERER

Elektro-Kagerer, Österreichs Spezialist für alle Bereiche der Elektrotechnik, kann auf mehr als über 75 Jahre Branchenerfahrung und Know-how verweisen und hat sich in den vergangenen Jahrzehnten als Profi für die Errichtung von Neuanlagen sowie für Erweiterungen und Umbauten bestehender Anlagen einen Namen gemacht.

Elektro-Kagerer liefert seinen Kunden moderne und hochwertige Gesamtlösungen und bietet dabei – von der Beratung, Planung und Projektierung über die Bauleitung und Ausführung bis hin zur Inbetriebnahme – alles aus einer Hand. Auch in der Lehrlingsausbildung ist Elektro-Kagerer sehr engagiert. Das familiengeführte Unternehmen bildet junge Talente in der eigenen „Kick-off“-Lehrlingsakademie aus.

kagerer
Elektro-Kagerer GmbH & CoKG

Elektro-Kagerer GmbH & CoKG
Handelskai 94-96
1200 Wien/Austria
www.kagerer.at

Fotos: shutterstock

PLANET LINZ DAYS

nuba -
bar with kitchen
Pfarrplatz 13,
4020 Linz/Austria
www.nuba.at

Planet Linz Days
GENIESSEN UND GEWINNEN

Das ATRIUM City Center heißt Sie am 21. Oktober 2022 im Rahmen der Planet Linz Days zum Cocktail-Event willkommen. Dort haben Sie ab 14 Uhr die Möglichkeit, den exklusiven ATRIUM Cocktail kostenlos zu verkosten, der von der angesagten nuba kreiert wurde. Nicht nur das! Auch in der Linzerie und im Passage erwarten Sie kulinarische Highlights und zudem die Chance auf einen tollen Gewinn. Einfach vorbeischauen, Leckerein kosten, Gewinnkarte* abstempeln lassen und Linzer City-Gutscheine im Gesamtwert von Euro 1.200,- gewinnen. Die Gewinnkarte ist vor Ort erhältlich. Mit drei Center-Stempeln auf Ihrer Gewinnkarte können Sie diese in die Gewinnbox vor Ort einwerfen und nehmen so am Gewinnspiel teil. Wer nach der CenterRoas noch Lust auf mehr hat, kann in der Linzer Innenstadt bis in die Nacht hinein tanzen.

* Das Gewinnspiel findet ausschließlich am 21. Oktober 2022 von 14 bis 18:30 Uhr statt. Die Gewinner werden per Zufall am 24. Oktober 2022 ausgelost und verständigt. Die Teilnahmebedingungen für Gewinnspiele des Linzer City Rings finden Sie hier: https://bit.ly/3PSxTj7

Fotos: Designed by Freepik, pikwizard

400 Jahre FREUND-SCHAFT MIT GOTT

JUBILÄUMSAUSSTELLUNG DES TERESIANISCHEN KARMELS IN ÖSTERREICH

Die Ordensgemeinschaft feiert heuer ihr 400-jähriges Bestehen in Österreich. Zu diesem Anlass möchten wir Sie gerne noch bis 2. Oktober 2022 in die Krypta Linz einladen, wo Sie mehr über den Orden erfahren können. Neben der historischen Entwicklung und Vorstellung der wichtigsten Heiligen, widmet sich die Ausstellung der Lebensweise der Karmeliter und dem Thema Spiritualität.

Lernen Sie den Säkularorden „Dritter Orden“ kennen und folgen Sie den spannenden Interviews seiner Mitglieder. Erfahren Sie mehr über das Skapulier, das Zeichen der Verbundenheit mit der Gottesmutter Maria, und lernen Sie, wie Ihr Gebet zu einem freundschaftlichen Austausch mit Gott werden kann. All das und vieles mehr erwartet Sie bei Ihrem Besuch in der Krypta Linz.

krypta

Krypta Linz
Harrachstraße 2,
4020 Linz/Austria
www.krypta-linz.at

Fotos: The Best Kunstverlag, Wels

MAKRAMEE

Blättergirlande

Sie lieben den Boho-Deko-Flair? Dann ist der Makramee-Trend genau das Richtige für Sie! Makramee – die hohe Kunst des Knüpfens – ist ein uraltes Handwerk, das seinen Ursprung im orientalischen Raum des 13. Jahrhunderts findet. Schon damals verschönerte man seinen Wohnraum mit den handgemachten Wandornamenten, erstellte einzigartige Textilien oder Schmuck. Ein Jahrhundert später tauchte das Handwerk an den Königshöfen Spaniens, Frankreichs und Italiens auf und erlebt nun seine Renaissance. Ein Comeback, das sich sehen lassen kann.

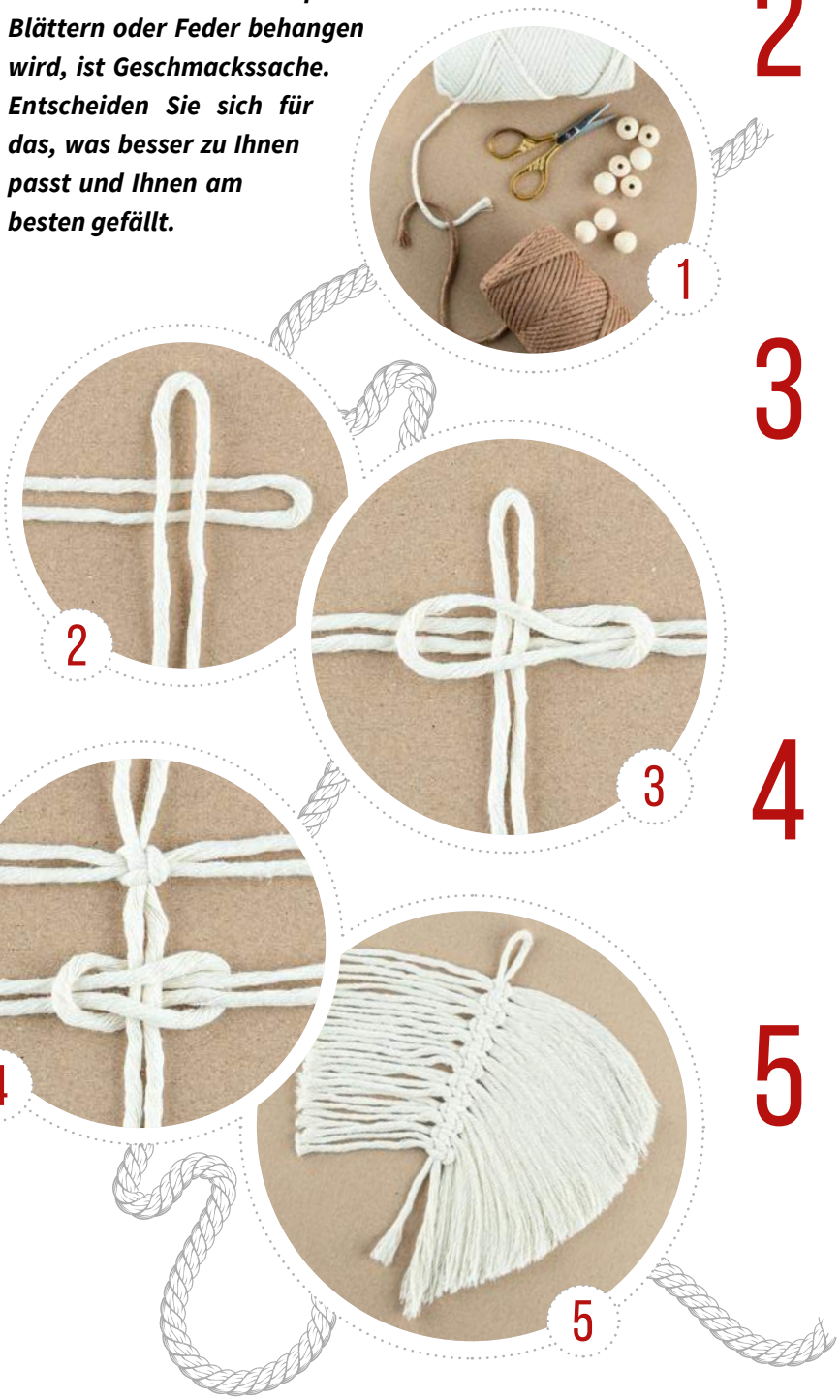
UNSER TIPP:
Verwenden Sie 4 mm Garn, so werden Ihre Blätter noch viel flauschiger.

Was Sie benötigen:

- Makramee-Garn aus Baumwolle (3 mm) in verschiedenen Farben
- Maßstab oder Lineal
- Schere
- Kamm
- Holzperlen
- Holzstab

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Mit dieser einfachen Anleitung können Sie die Größe der Blätter variieren und zudem mehrere Garnfarben kombinieren. Das bringt eine tolle Abwechslung in Ihr Knüpfkunstwerk. Vorweg, der Look Ihres Makramee-Designs ist von der Qualität Ihres Garns abhängig. Greifen Sie zu hochwertigem Baumwollgarn mit mindestens 3 mm Stärke. Ob die Girlande später mit Blättern oder Feder behangen wird, ist Geschmackssache. Entscheiden Sie sich für das, was besser zu Ihnen passt und Ihnen am besten gefällt.



1 Schneiden Sie zunächst den Arbeitsfaden zu. Für große Blätter sollte dieser 50 cm lang sein, also doppelt gelegt 25 cm. Danach schneiden Sie die Querfäden zu. Sie benötigen 56 Bänder, die jeweils 26 cm lang sind.

2 Nun folgen sogenannte Kreuzknoten. Legen Sie den Arbeitsfaden mit der Schlaufe nach oben senkrecht vor sich. Als Nächstes einen Querfaden waagrecht unter den Arbeitsfaden legen, die Schlaufe befindet sich rechts. Achten Sie darauf, dass alle Fäden doppelt gelegt sind.

3 Ziehen Sie den nächsten Querfaden von der entgegengesetzten Seite von unten durch die Schlaufe des ersten Querfadens. Nun die Enden des ersten Querfadens durch die Schlaufe des zweiten Querfadens fädeln und anziehen. Achten Sie darauf, dass ein kleiner Schlauf des Arbeitsfaden bleibt, dieser bildet später die Aufhängung.

4 Der nächste Knoten wird seitenverkehrt geknüpft, so erhalten Sie ein tolles Muster in der Mitte des Blattes. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 und starten Sie abwechselnd von rechts und links.

5 Wenn alle Querfäden verknüpft sind, können Sie beginnen, den Rohling in Form zu bringen. Zwirbeln Sie zunächst die Garnfäden grob auseinander und kämmen Sie alles mit einem feinen Kamm. Dadurch erhalten Sie eine flauschige Struktur. Schneiden Sie nun die gewünschte Form aus.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Shutterstock

Herbst FASHION

Sie fragen sich, was die großen Modetrends im Herbst 2022 sind? In dieser Saison ist in Sachen Modetrends für jeden Geschmack etwas dabei. Von Karomustern über warme Farbtöne bis hin zum Monochrome-Style: Wir zeigen Ihnen Trends, die Sie diesen Herbst kennen müssen und erklären Ihnen, wie Sie diese Looks trendsicher kombinieren und stylen. Und das Beste: Sie können diese Outfits in den Stores des GVIERTs shoppen.

DAYTIME CASUAL

Egal, ob Sie mit Ihren Freunden ausgehen oder an einem ungezwungenen Freitag ins Büro gehen, dieser Daytime Casual-Look funktioniert immer. Hoody und Jacke sorgen dafür, dass Sie nicht nur gut aussehen, sondern sich im Herbstwetter rundum wohlfühlen.

COZY BEDTIME

Schlafen wie im siebten Himmel ist kein Wunschtraum mehr: Das locker geschnittene Schlafshirt ist dank softer Bambus-Viskose besonders weich. Es ist easy als Pyjama-Oberteil zu einer bequemen Schlafhose kombinierbar – auch zum Chillen ideal.

60s CASUAL

Karomuster und Herbst gehören einfach zusammen! Diese Saison wird es mit der Trendfarbe Blau kombiniert. Der Oversized-Mantel gibt dem Ganzen den letzten Schliff.

1 College-Jacke um 39,99 € bei **Fussl** 2 Hoodie um 39,99 € bei **Fussl** 3 Gemusterte Hose um 39,99 € bei **Fussl** 4 SKINY Spaghettishirt um 29,99 € bei **Huber Shop** 5 SKINY Hose um 39,99 € bei **Huber Shop** 6 Wollmantel um 179,99 € bei **Molligo** 7 Pullunder um 29,99 € bei **Fussl** 8 Rock um 29,99 € bei **Fussl** 9 Strumpfhose um 12,95 € bei **Calzedonia**

Fotos: Hersteller, Shutterstock

EVENT READY

Sinnlich und energiegeladen: Zahlreiche Studien belegen die immense Aussagekraft der Farbe Rot. Die Signalfarbe liegt aktuell wieder total im Trend und lässt Sie strahlen.

CHIC GRUNGE

Die Mode der 90er erlebt ihr großes Comeback. So ist es keine Überraschung, dass der Grunge-Vibe im Herbst nicht wegzudenken ist. **Unser Tipp:** Smokey Eyes und kräftige Lippen dürfen auf keinen Fall fehlen.

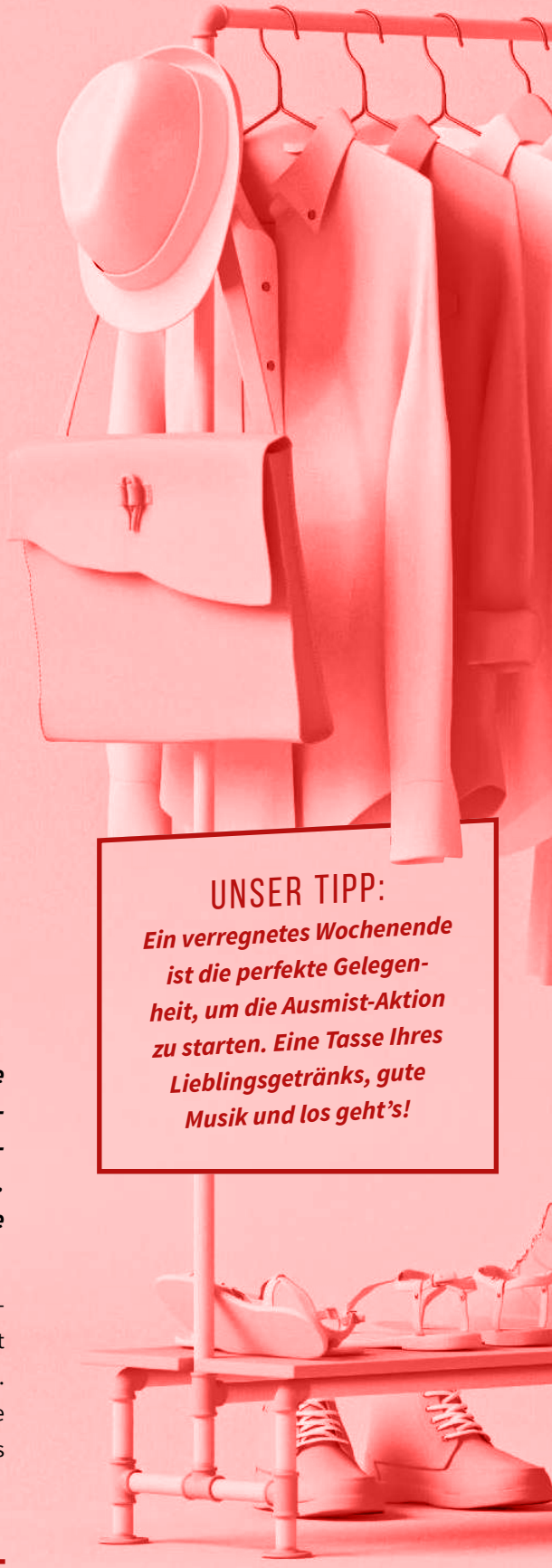
MONOCHROME

Alles andere als langweilig! Kombinieren Sie für das perfekte Finish verschiedene Materialien und Schnitte. So macht der Monochrome-Style so richtig Spaß.

10 Lederleggings um 29,99 € bei **Fussl** 11 Gemusterter Blazer um 59,99 € bei **Fussl** 12 Hemd um 45,99 € bei **Fussl** 13 14 15 Strumpfhose um 12,95 € bei **Calzedonia** 16 Mantel um 79,99 € bei **Fussl** 17 Shirt um 17,99 € bei **Ernsting's family** 18 Plisseerock um 49,99 € bei **Fussl** 19 Shirt um 17,99 € bei **Ernsting's family** 20 Hemd um 25,99 € bei **Ernsting's family** 21 Hose um 27,99 € bei **Ernsting's family**

Herbst-Reset

KLEIDERSCHRANK AUSMISTEN LEICHT GEMACHT



UNSER TIPP:

Ein verregnetes Wochenende ist die perfekte Gelegenheit, um die Ausmist-Aktion zu starten. Eine Tasse Ihres Lieblingsgetränks, gute Musik und los geht's!

Mit dem Herbst beginnt die Saison der Wollpullis und Strickjacken - die perfekte Gelegenheit, endlich mal wieder den Kleiderschrank zu reinigen und auszumisten. Die Vorteile: mehr Platz und Ordnung. Und vielleicht sogar etwas Taschengeld, das in neue Teile investiert werden kann. Wir verraten Ihnen, wie Sie in fünf einfachen Schritten eine gut sortierte Garderobe erstellen.

Auch wenn es abgedroschen klingt: Ordnung ist das halbe Leben. Wer sich regelmäßig von Kleidung trennt, die nicht mehr gebraucht oder getragen wird, merkt schnell, wie befreiend und befriedigend das sein kann (Stichwort: Minimalismus). Um Platz für Neues zu schaffen, sollten Sie Ihren Kleiderschrank ausräumen, eine Bestandsaufnahme machen, neu organisieren und sommerliche Teile bis nächstes Jahr verstauen.

SCHRITT 1: BESTANDSAUFNAHME

Beginnen Sie damit, Ihre Sommerkleidung zu sortieren. Teilen Sie die Kleidungsstücke dafür in drei Kategorien ein und ordnen Sie jeder einen Stapel zu: Behalten, Spenden/Verkaufen und Wegwerfen.

Kleidung, die im Sommer sowie Herbst getragen werden kann, sollten Sie behalten. Wenn ein Fast Fashion-Teil Ihrer Meinung nach outdated ist oder Sie es in den letzten drei Monaten nicht getragen haben, geben Sie es zum Spenden- bzw. Verkaufsstapel. Ist das Teil vielleicht schon etwas kaputt oder in einem anderweitig schlechten Zustand, sollten Sie es wegwerfen.

SCHRITT 2: SOMMERKLEIDUNG EINLAGERN

Nun sehen wir uns den Behaltenstapel genauer an. Trennen Sie Kleidungsstücke nochmals und überlegen Sie, ob es sich dabei ausschließlich um Sommermode oder Teile für die Übergangszeit handelt. Alles, was unverhohlen nach exotischem Urlaub schreit, sollten Sie einlagern.

Beachten Sie dabei folgende Punkte:

- Reinigen Sie alles, es können sich sonst Flecken und Gerüche einnisten.
- Bewahren Sie Anzüge, Oberbekleidung und Sportjacken auf Holzbügeln in einem Kleidersack aus Stoff auf.
- Falten Sie Strickwaren, T-Shirts und Shorts.
- Verwenden Sie keine Mottenkugeln. Sie stinken und enthalten meist giftige Pestizide.
- Bewahren Sie gesäuberte Schuhe in einem Staubbeutel auf und verwenden Sie Schuhspanner.
- Bewahren Sie alle Kleidersäcke und Behälter an einem trockenen Ort auf.

WIE OFT SOLLTEN SIE IHREN KLEIDERSCHRANK AUSMISTEN?

Wie oft der Kleiderschrank aussortiert werden sollte, ist sehr individuell und hängt davon ab, wie viel Sie shoppen. Generell bietet sich der Saisonwechsel für eine Aufräum-Aktion an. Außerdem sollten Sie immer dann ausmisten, wenn Sie keinen Überblick über den Schrankinhalt haben.

SCHRITT 3: SCHRANK REINIGEN

Bevor der Schrank nun mit der Wintergarderobe befüllt wird, sollte er gereinigt werden. Säubern Sie Oberseite, Innenwände und Türrahmen mit einem feuchten Putztuch. Vergessen Sie dabei nicht auf Schubladen und den Boden des Schrankes. Danach gut austrocknen lassen. Die Reinigung entfernt nicht nur unangenehme Gerüche, sondern trägt auch dazu bei, dass Kleidung und Accessoires in einem besseren Zustand bleiben.

SCHRITT 4: ORGANISIERT NEU BEFÜLLEN

Es ist jetzt an der Zeit Ihre Herbstgarderobe rauszuholen und nach Wichtigkeit und Zugänglichkeit zu organisieren. Halten Sie Basics wie weiße T-Shirts und Tanktops vorne, um eine Grundlage zu schaffen. Fügen Sie dann die sommerlichen Übergangsstücke hinzu, die Sie noch im Herbst tragen können. Echte Herbststücke sollten folgen. Reihen Sie leichtere wie dünne Strickjacken und Oberteile vor schwerere wie Jacken und Mäntel.

Sortieren Sie diese zudem nach Farben. Das ist sehr hilfreich, wenn es schnell gehen muss oder Sie ein Outfit zusammenstellen möchten.

SCHRITT 5: LÜCKEN IDENTIFIZIEREN UND FÜLLEN

Jetzt sollten Sie eine gute Übersicht davon haben, was Sie für den Herbst und Winter noch brauchen, um Ihre Garderobe zu vervollständigen. Denken Sie an Arbeits- und Freizeitkleidung, aber auch an besondere Anlässe, die möglicherweise anstehen. Sobald Sie wissen, welche Lücken Sie füllen müssen, kann das Shoppingvergnügen los gehen.

Fotos: Shutterstock

MIT DIESEN 9 TIPPS SCHÜTZEN SIE SONNENVERWÖHNTE HAUT VOR KÄLTE

Der Herbstbeginn lockt uns mit angenehmen Temperaturen nach draußen. Doch aufgepasst: Die niedrigeren Temperaturen – kombiniert mit der verstärkten Nutzung der Zentralheizung im Innenbereich – entziehen der Luft und auch Ihrer Haut Feuchtigkeit. Diese Temperaturveränderungen erfordern nicht nur eine neue Garderobe, sondern auch neue Hautpflegepraktiken. Mit ein paar einfachen Tipps können Sie Ihren Teint das ganze Jahr über strahlen lassen.

DAS A UND O: FEUCHTIGKEIT

Bei der Flüssigkeitszufuhr dreht sich alles um das Gleichgewicht, innen sowie außen. Bleiben Sie hydriert, indem Sie Getränke wie Zitronenwasser oder ungesüßten Tee trinken. Fügen Sie Ihrer täglichen Ernährung zudem wasserreiches Obst und Gemüse wie Äpfel, Karotten, Süßkartoffeln und Spinat zu. Um die Gesichtshaut sanft zu reinigen und vor zusätzlicher Austrocknung zu schützen, ist es wichtig, auf eine milde Pflege zu setzen. Verwenden Sie tagsüber eine feuchtigkeitsspendende Gesichtspflege, nachts sollten Sie auf eine Pflege mit rückfettenden, regenerierenden Wirkstoffen achten. Nicht nur Gesicht, Hals und Dekolleté möchten gepflegt werden, auch Hände und Füße benötigen mehr Aufmerksamkeit. Fußbäder mit pflegenden Ölen sorgen für eine bessere Durchblutung.

Fotos: Shutterstock

“ SCHÖNE HAUT ERFORDERT HINGABE, KEIN WUNDER.

Erno Laszlo

SONNENSCHUTZ... AUCH JETZT!

Die Temperaturen fallen und die Sonne strahlt mit weniger Intensität. Aber es wäre leichtsinnig, ohne ausreichend Schutz in der Herbstsonne zu verweilen. Denn mit einer Überdosis UV-Strahlen wird die natürliche Hautalterung beschleunigt und Sie riskieren irreparable Hautschäden. Auch im Herbst und Winter sollte deshalb Sonnenschutz mit LSF 10 verwendet werden.

LIPPENPFLEGE

Auch die sensible Haut der Lippen braucht im Herbst deutlich intensivere Pflege. War im Sommer noch ein Lipbalm mit Lichtschutzfaktor wichtig, muss er jetzt einfach ordentlich fetthaltig und pflegend sein, damit keine Risse entstehen und der Kussmund samtig weich bleibt.

INVESTIEREN SIE IN EINEN LUFTBEFEUCHTER

Die meisten modernen Wohn- und Bürogebäude sind auf Zentralheizungssysteme angewiesen, die Feuchtigkeit aus der Luft saugen. Hautpflege-Experten empfehlen, in einen kleinen Luftbefeuchter für das Schlafzimmer zu investieren, damit die Luft in den eigenen vier Wänden nicht zu trocken wird. Die niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt nämlich die natürliche Feuchtigkeitsbarriere der Haut, was zu Rissen und Schuppen führen kann.

HÖREN SIE AUF IHRE HAUT

Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, was Ihre Haut braucht. Spannungsgefühle, Trockenheit und Unreinheiten sind Anzeichen dafür, dass die aktuelle Hautpflegeroutine nicht funktioniert und eine Änderung angebracht ist. Stellen Sie sicher, dass Sie Produkte verwenden, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

VERWENDEN SIE EINE MILDE GESICHTSREINIGUNG

Trockene, schuppige Haut kann letztendlich zu einem Überschuss an abgestorbenen Hautzellen führen, die Ihre Poren verstopfen und Akne entwickeln oder verschlimmern können. Manchmal tägt auch die Verwendung von dickeren, intensiveren Feuchtigkeitscremes und Lotionen zu Akne bei. Achten Sie darauf, Ihr Gesicht zweimal täglich mit einer milden Seife zu waschen, die Ihre Haut nicht weiter austrocknet.

TONER NICHT VERGESSEN

Viele unterschätzen die Wirkung eines Toners. Seine Aufgabe ist es, den pH-Wert der Haut zu regulieren und sie zugleich zu nähren und gut zu durchfeuchten. So ist Ihre Haut aufnahmefähiger für die anschließende Gesichtspflege.

NEIN ZU HEISSEN DUSCHEN UND BADEWANNEN

Wenn kühlere Temperaturen hereinbrechen, wird die Haut typischerweise trockener, was dazu führt, dass sie rot und rissig wird und zu jucken beginnt. Hauterkrankungen wie Ekzeme können sich auch bei kühlerem Wetter verstärken. Vermeiden Sie lange Zeiträume in heißen Bädern und Duschen, die Ihre Haut zusätzlich austrocknen und Rötungen und Risse verursachen können.

WE LOVE ANTIOXIDANTIEN

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist essentiell für einen gesunden und strahlenden Teint. Das liegt daran, dass verschiedene Lebensmittel verschiedene Arten von Vitaminen, Mineralien und Enzymen enthalten, die für eine gesunde Haut wichtig sind. Insbesondere pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und hochwertige, pflanzliche Öle sowie Nüsse sind reich an Antioxidantien. Gestalten Sie Ihre Nahrung so bunt wie den Regenbogen und setzen Sie auf Spinat, Trauben, Tomaten, Beeren, Karotten, Äpfel und vieles mehr.

Bei dieser Auswahl ist für jeden etwas dabei!

19,90€
16,90€
16,90€
16,90€

Im Onlineshop erhältlich!

ANITA MOSERS

Zwetschken-Topfen-Rahm-Kuchen

Zutaten

Für den Teig

350 g Weizenmehl glatt Typ 700
180 g Butter
180 g Staubzucker
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer Zitrone
1 Packung Vanillezucker
4 Eier

Für die Füllung

2 Eier
2 Packungen Vanillepuddingpulver
500 g Magertopfen
125 ml Sauerrahm
150 g Kristallzucker
Saft einer Zitrone

Für den Belag

250 g Zwetschken
Zimt
50 g Butter, 100 g Zucker & 100 g Mehl vermengt für Streusel
Mandelblättchen

Mein Tipp: **Als Mühlviertlerin greife ich mittlerweile immer öfter zu regionalen Mehlsorten und habe in der Dirneder Mühle „mein Mehl“ gefunden. Warum? Vergleicht man eine billige Mehlsorte mit einem Qualitätsmehl, ist ein deutlicher Farb- und Strukturunterschied zu erkennen.**

Wie ich das mache:

1. Butter, Staubzucker, Abtrieb der Zitronenschale und Vanillezucker verrühre ich gut und gebe die Eier stückweise hinzu. Das mit Backpulver vermengte Mehl hebe ich zuletzt unter.
2. Den Grundteig fülle ich nun in meine Hebebackform (30 cm) ein.
3. Für die Füllung gebe ich Topfen, Rahm, Dotter, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in eine Schüssel und verrühre alles. Das Puddingpulver kommt zuletzt dazu.
4. Das Eiklar schlage ich steif und hebe es danach unter.
5. Die fertige Masse streiche ich nun auf den Teig, verteile sie gleichmäßig und belege sie mit gewaschenen, geschnittenen Zwetschken, die ich mit etwas Zimt bestreue.
6. Butter, Zucker und Mehl zu Streuseln kneten und diese über die Zwetschken geben. Anschließend eine Handvoll Mandelblättchen darüber verteilen.
7. Bei 180 Grad Heißluft backe ich im vorgeheizten Rohr den Kuchen 1 Stunde. Wobei ich den Kuchen in den letzten 10 Minuten mit Alufolie abdecke, damit dieser nicht zu dunkel wird.

In meinem Blog können Sie die einzelnen Arbeitsschritte dazu ansehen: www.private-taste.at/blog

Fotos: Anita Moser, Shutterstock

IN SPANIEN GIBT ES viel zu "kichern"!

Kichererbsen – auf Spanisch "garbanzos" – waren und sind in Spaniens Küche allgegenwärtig. Dort gibt es etliche Arten, wobei die meisten aus Kastilien stammen und deshalb auch "garbanzos castellanos" heißen. Eine Unterart ist die "fuentesaúco" aus der Gegend um Zamora, die besonders cremig wird. Und dann gibt es da noch die kleinere "pedrosillano", die unglaublich fein und zart wird.

Als "potaje", d.h. als Tellergericht, wird die Kichererbse als Geschmacksträger mit allen möglichen Würsten, Schinken und Gemüse, aber auch mit Fisch (vor allem getrockneten Kabeljau) oder Muscheln kombiniert. Unverzichtbar ist sie für den "cocido madrileño", dem sättigenden Eintopf, bei dem ähnlich wie beim "puchero valenciano" die vielen Zutaten am Ende getrennt serviert werden. Auch für die Eintöpfe mit Kutteln (auf Spanisch "callos") braucht es immer eine Handvoll „garbanzos" - ob nun in ihrer Version aus Andalusien, Extremadura, Galicien oder Madrid. Doch auch frittiert als Snack – mal salzig, mal süß – verwendet man die "chickpeas", die Hühnerköpfe, wie sie die Engländer tauften. Schaut man sich Kichererbsen genau an, kann man wirklich die Form eines Hühnerkopfes mit Schnabel und Kammansatz erkennen. Warum wir sie Kichererbsen nennen? Die Erklärung ist ganz simpel und hat mit Kichern überhaupt nichts zu tun. Der Name ist aus dem Lateinischen abgeleitet. Die alten Römer nannten den Strauch, an dem Kichererbsen wuchsen, „cicer". Ausgesprochen wurde es „kiker", was soviel heißt wie Erbse. So wie alle anderen Hülsenfrüchte liefern sie wertvolle Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente – ein wahres "Superfood" also.

WAS MAN BEIM KOCHEN VON KICHERERBSEN BEACHTEN SOLLTE:

Sie müssen vor dem Kochen mindestens 12 Stunden eingeweicht werden. Je länger sie im Wasser sind, desto schneller werden sie gar. Das Einweichwasser sollten Sie aber lieber wegschütten und die Kichererbsen nochmals durchspülen. Die anschließende Kochzeit dauert je nach Sorte, Wasserhärte, Seehöhe, Einweichzeit – Sie wissen schon ☺ - zwischen eineinhalb und drei Stunden. Im Schnellkochtopf beträgt die Kochzeit maximal 30 bis 40 Minuten. Salz können Sie direkt beim Garen zugeben. Entgegen früherer Annahmen trägt Salz sogar dazu bei, dass Kichererbsen schneller gar werden. Neben Salz kann auch Natron dabei helfen, die Garzeit zu verkürzen. Säure dagegen, wie sie beispielsweise in Essig, Zitronen oder Tomaten enthalten ist, sollte erst zum Schluss der Garzeit zugegeben werden.

Und jetzt noch ein schnelles, gesundes und nahrhaftes Gericht, das nicht nur in den Herbst- und Wintertagen gerne gegessen wird:

Gewinnspiel

spanissimo hat aus allen Zutaten drei Genusspakete im Wert von je 50 Euro zusammengeschnürt. Mit etwas Glück können Sie diese gewinnen. Einfach unter **www.atrium.cc/genuss-gewinnspiel** die Gewinnspielfrage beantworten, Teilnahmeformular ausfüllen und absenden.

QR-Code scannen und direkt zum Gewinnspiel gelangen!

KICHERERBSEN MIT SPINAT

Zutaten

für 4 Personen:

400 g getrocknete Kichererbsen
500 g Spinat
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL süßer Paprika
1 Prise Kümmel
Salz und Pfeffer
Olivenöl

Die Kichererbsen bereits am Vorabend in genügend Wasser einweichen. Das Wasser sollte mindestens zwei fingerbreit über den Kichererbsen stehen, da die Kichererbsen größer werden und viel Wasser aufnehmen. Geben Sie einen Teelöffel Natron oder eine Handvoll Salz hinzu und lassen Sie sie über Nacht stehen. Um Überraschungen zu vermeiden, raten wir Ihnen, einen Behälter zu verwenden, der groß genug ist.

Am nächsten Tag wird das Wasser abgeseiht und die Kichererbsen in einen Topf gegeben. Danach mit genügend frischem Wasser bedecken. Wir raten auch hier zwei fingerbreit mehr Wasser zuzugeben. Danach das Wasser salzen und je nach Art der Kichererbsen etwa zwei oder drei Stunden bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sie weich sind. Sollte einmal Wasser fehlen, dann nur heißes Wasser nachfüllen. Wenn ein Schnellkochtopf verwendet wird, verkürzt sich die Garzeit, d.h. in 30 – 40 Minuten sollten die Kichererbsen gar sein.

Während unsere Kichererbsen kochen, bereiten wir den Saucenansatz „Sofrito" vor, der als Basis für die Spinatbeilage dienen soll. Dafür etwas Öl in einem Topf bei sehr schwacher Hitze erhitzen. Wenn es heiß ist, die fein gehackten Knoblauchzehen hinzufügen. Danach zirka zwei Minuten garen lassen. Dann die fein gehackte Zwiebel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und den „Sofrito" bei niedriger Temperatur zirka 10 Minuten anschwitzen.

Danach den frischen Spinat hinzugeben und unter ständigem Rühren die Temperatur erhöhen. Wenn der Spinat "zusammengefallen" ist, das Paprika- und Kümmelpulver dazugeben. Alles gut vermengen und dann die Kichererbsen mit etwas Kochwasser dazugeben. Nach weiteren 20 Minuten Kochzeit abschmecken und servieren.

Als Alternative zum Spinat können Sie auch „Chorizo" oder „Sobrasada" zum „Sofrito" geben und dann die Kichererbsen mit etwas Kochwasser hinzufügen. Schmeckt herrlich, ist dann aber nicht mehr vegetarisch.

Fotos: Spanissimo eU, shutterstock

Morgenroutine

SO STARTEN SIE ENTSPANNT IN DEN TAG

Wir alle kennen das Gefühl: Wir haben schon beim Aufwachen schlechte Laune, fühlen uns gestresst und würden am liebsten wieder zurück ins Bett. Wenn der Morgen so startet, wird der restliche Tag oft nicht besser. Doch ein guter Morgen ist nicht nur eine Grußformel, Sie können ihn bewusst und aktiv gestalten. Lernen Sie die Grundelemente und Vorteile einer Morgenroutine kennen und erstellen Sie mit diesen hilfreichen Tipps erfolgreich eine neue Art in den Tag zu starten. Damit jeder Morgen zum guten Morgen wird!

WARUM IST EINE MORGEN-ROUTINE SO WICHTIG?

Die Zeit nach dem Aufstehen bedeutet für die meisten Menschen Stress und Hektik. Sie sind mal wieder viel zu spät aufgestanden und müssen jetzt in Rekordzeit duschen und zur Arbeit düsen? Und das Frühstück? Dafür ist keine Zeit. Nicht nur die Stimmung ist dann im Keller, sondern auch das Energielevel. Eine Morgenroutine hilft, ausgeruht und entspannt in den Tag zu starten, denn Gewohnheiten sind wichtig. Sie strukturieren den Alltag und geben auch ein Stück weit innere Sicherheit, weil man weiß, was als Nächstes kommt. Nutzen Sie diese Tatsache und schaffen Sie sich eine Routine, die Ihnen dabei hilft, besser in den Tag zu starten. Denn genau das ist eine Morgenroutine: Sie haben sie selbst zusammengestellt und genau auf Ihre Bedürfnisse angepasst.

Die Routine hilft Ihnen nicht nur motiviert und gut gelaunt in den Tag zu starten, sondern macht Sie auch produktiver. Ihre Leistungsfähigkeit steigt und Sie können Ihre Zeit effektiv nutzen. Sie neigen weniger dazu, unangenehme Aufgaben aufzuschieben, sondern gehen sie mit Elan an. Laut dem Sozialpsychologen Ron Friedmann haben wir nur etwa drei Stunden am Tag, in denen wir uns wirklich konzentrieren können. Mit Hilfe einer Morgenroutine können Sie diese energiereiche Zeit voll ausschöpfen.

WELCHE MORGENROUTINE PASST ZU MIR?

Ihre Morgenroutine ist genauso individuell wie Sie selbst. Schließlich hat jeder andere Vorlieben und Bedürfnisse, und genau darauf basiert Ihre persönliche Routine. Hier gibt es also kein Patentrezept.

Wichtig ist, dass Ihre Morgenroutine aus Punkten besteht, die Ihr Wohlbefinden steigern, Sie motivieren und Ihren Start in den Tag strukturieren.

HIER EIN BEISPIEL, WIE EINE GANZ EINFACHE GRUNDROUTINE AUSSEHEN KÖNNTE:

- **6 Uhr:** aufstehen und alles, was Sie beschäftigt direkt nach dem Aufwachen in ein Tagebuch schreiben
- **6:15 Uhr:** tief Luft am Fenster holen
- **6:30 Uhr:** duschen, Zähne putzen und anziehen
- **7 Uhr:** gemütlich frühstücken
- **7.30 Uhr:** Fahrt zur Arbeit mit ausreichend eingeplantem Puffer ohne Zeitdruck

10 TIPPS FÜR EINEN *perfekten Morgen*

Natürlich ist die hier vorgestellte Basic-Routine noch nicht auf Sie zugeschnitten – es liegt an Ihnen, die perfekte Routine zu finden. Wir haben dafür 10 Tipps für Sie zusammengestellt.

1. FINGER WEG VON DER SCHLUMMERTASTE

Wer es einmal tut, tut es zweimal, dreimal oder zehnmal: Das Drücken der Schlummertaste. Es ist aber auch sehr verlockend, noch ein paar Minuten liegen zu bleiben, oder? Leider bringen die vermeintlich gewonnenen Minuten nichts. Die kurze Zeit zwischen den einzelnen Alarmen verschafft Ihnen keine zusätzliche Ruhe, sondern stresst den Körper. Das Gehirn ist verwirrt: Ist es Zeit aufzustehen oder nicht? Keine Sorge, Sie müssen nicht gleich nach dem ersten Weckerklingeln voller Energie aus dem Bett springen. Strecken Sie sich ausgiebig, atmen Sie tief ein und aus und signalisieren Sie Ihrem Körper, dass es Zeit zum Aufwachen ist.

Fotos: Shutterstock

2. WERDEN SIE FRÜHAUFSTEHER

„Der frühe Vogel fängt den Wurm“. Ist dieser Satz schon hundertmal zum einen Ohr rein und zum anderen raus gegangen? Dann wäre jetzt ein guter Zeitpunkt ihn auszuprobieren, denn etwas Wahres ist definitiv dran. Wer früher aufsteht, hat morgens logischerweise mehr Zeit. Entscheidend ist, was Sie aus dieser Zeit machen. Sie haben die Wahl: Entweder Sie liegen bis zur letzten Minute im Bett und haben dann Zeitdruck oder Sie starten ganz entspannt und stressfrei in den Tag.

3. LICHT AN!

Ihr Körper ist klüger als Sie vielleicht denken. Er weiß anhand des Lichts genau, wann es Zeit zum Schlafen ist und wann er aufwachen soll. Bei Dunkelheit wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet, das müde macht. Sobald es hell wird, stoppt die Produktion und Sie wachen langsam auf. Wenn keine störenden Laternen vor Ihrem Fenster stehen, schlafen Sie am besten mit nicht ganz zugezogenen Vorhängen. So kann morgens das Licht in Ihr Schlafzimmer scheinen und Sie natürlich aufwecken. Wenn Sie aufstehen, sollten Sie als erstes zum Fenster gehen und die Vorhänge vollständig öffnen.

4. SORGEN SIE FÜR WOHLFÜHLATMOSPHÄRE

Ihre Umgebung hat einen direkten Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie in einem unordentlichen Schlafzimmer aufwachen? Einer Ihrer ersten Gedanken wird sicherlich sein: „Ich muss aufräumen!“. Und da ist er, der erste Moment des Tages, der Stress auslöst, wenn auch im kleinen Rahmen. Wenn Sie hingegen in einem aufgeräumten Zimmer aufwachen, in dem nichts herumliegt und das genau nach Ihren Wünschen eingerichtet ist, tauschen Sie den Stress gegen einen kleinen Glücksmoment.

5. DEM SMARTPHONE EINE PAUSE GÖNNEN

Geht Ihre Hand gleich nach dem Aufwachen zum Smartphone und das nicht nur, um den Wecker auszuschalten? Dann ist es an der Zeit, diese Gewohnheit zu durchbrechen. Die Zeit nach dem Aufwachen gehört Ihnen. Wenn Sie als Erstes durch die sozialen Medien scrollen, werden Sie mit einer Vielzahl von Reizen konfrontiert, die Stress auslösen können. Das mentale Karussell nimmt sofort Fahrt auf und macht es schwer, sich auf die ruhige Morgenroutine zu konzentrieren. Legen Sie also am besten eine Uhrzeit fest, wann Sie zum ersten Mal zum Smartphone greifen oder bauen Sie das Abrufen von E-Mails, Nachrichten und sozialen Medien zu einem späteren Zeitpunkt in Ihre Routine ein.

6. BEIM ZÄHNEPUTZEN DIE SEELE BAUMELN LASSEN UND ENTGIFTEN

Detox beim Zähneputzen? Ja, Sie haben richtig gelesen. In der ayurvedischen Lehre geht man davon aus, dass der Körper alle Giftstoffe, die in der Nacht abgebaut wurden, über den Mund ausgeschieden werden. Selbst wenn Sie es nicht glauben, können Sie etwas Symbolisches daraus machen. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Zähne putzen und all den Ballast loswerden, der noch vom Vortag auf Ihnen lastet. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und konzentrieren Sie sich auf sich und das, was Sie tun.

7. BEGINNEN SIE DEN TAG MIT EINEM GLAS WASSER

Ist der geistige Ballast abgeworfen, ist es an der Zeit, den Körper mit etwas „Gutem“ aufzufüllen. Und was ist das Lebenselixier schlechthin? Richtig, Wasser. Gönnen Sie sich also ein großes Glas frisches Wasser. Das macht nicht nur wach, sondern bringt auch den Stoffwechsel in Schwung, ohne den Körper zu belasten. Am Morgen benötigt man das Wasser in vielerlei Hinsicht, denn während des Schlafens reinigt sich der Körper, wodurch Giftstoffe entstehen. Durch eine Extraportion Wasser können diese Stoffe besser ausgeleitet werden. Zusätzlich wird die Durchblutung der Haut gefördert und beugt so der Faltenbildung vor. Besser kann der Tag nicht starten.

Fotos: Shutterstock

8. BRINGEN SIE IHREN KREISLAUF IN SCHWUNG

Keine Sorge, Sie müssen morgens keinen Marathon laufen, um gut in den Tag zu starten. Aber wenn Sie gerne joggen, kann ein kleiner Lauf durch den Park nicht schaden. Ein paar Dehnübungen oder Yoga tun es auch. Wichtig ist, dass Sie Ihren Kreislauf und Ihre Durchblutung anregen. Sie möchten den Tag mit einer Extraportion guter Laune beginnen? Dann tanzen Sie einfach ein paar Minuten zu Ihren Lieblingssongs.

9. GEDANKEN ORDNEN

Nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist sollten Sie sich morgens Zeit nehmen. Ordnen Sie Ihre Gedanken, damit Sie sich später auf Ihre Aufgaben konzentrieren können. Kurze Meditationen, Tagebucheinträge oder Atemübungen sind gute Möglichkeiten, dies zu tun.

10. GENIESSEN SIE IHR FRÜHSTÜCK

Wenn morgens die Zeit knapp wird, verzichten wir meist zuerst auf das Frühstück. Das ist keine gute Idee, denn die erste Mahlzeit des Tages spielt eine große Rolle, um den Körper mit neuer Energie zu versorgen. Sie liefert Mineralstoffe, Spurenelemente und fördert neben dem Stoffwechsel zusätzlich das Immunsystem. Zahlreiche Frühstücksrezepte lassen keine Langweile auf dem Teller aufkommen. Egal für welches Frühstück Sie sich entscheiden, nehmen Sie sich genügend Zeit. Das schont die Verdauung und das Sättigungsgefühl kann sich melden. Ein gesunder Smoothie ist eine tolle Lösung, wenn Essen überhaupt keine Option für Sie ist.

Die 4 häufigsten Fehler

Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie Sie Ihre Morgenroutine gestalten können, aber mindestens genauso viele Fehler, die sich einschleichen. Wir haben die vier häufigsten für Sie zusammengefasst.

AUSNAHMEN

"Heute, aber nur heute, werde ich mir eine halbe Stunde mehr Schlaf gönnen." Solche kleinen Ausnahmen sind zwar sehr verführerisch, jedoch senken sie unsere Hemmschwelle und wir werden es wahrscheinlich öfter tun. Widerstehen Sie der Versuchung, bis Ihre neue Routine zur Gewohnheit geworden ist. Sobald Sie diesen Punkt erreicht haben, ist es einfacher, dabei zu bleiben.

ZU WENIG ZEIT EINPLANEN

Eine Morgenroutine soll einen entspannten Start in den Tag ermöglichen. Das funktioniert aber nur, wenn dafür genügend Zeit zur Verfügung steht. Denken Sie im Voraus darüber nach, wie lange jeder Punkt Ihrer Routine dauern wird und planen Sie lieber ein paar Minuten zu viel als zu wenig ein.

UNNÖTIGE ABLENKUNGEN

Gedanken ordnen und den Fokus finden – dabei soll die Morgenroutine helfen. Machen Sie es sich also nicht unnötig schwer, indem Sie mögliche Ablenkungen ins Spiel bringen. Das Smartphone sollte außer Reichweite sein und der Fernseher ausgeschaltet bleiben.

STÄNDIGE VERÄNDERUNGEN

Die perfekte Morgenroutine zu finden, braucht etwas Zeit. Erst in der Praxis zeigt sich, welche Punkte für Sie funktionieren und wo Anpassungsbedarf besteht. Aber belassen Sie es bei diesen kleinen Anpassungen und werfen Sie nicht jeden Tag die ganze Routine über den Haufen. Es sollte zu einer Gewohnheit werden, an die man nicht lange denken muss.

Schluss mit dem Herbst-blues!

Die Tage werden kürzer und die Laune sinkt in den Keller? Im Herbst fühlen wir uns oft so, als hätten wir weniger Energie und neigen dazu, uns niedergeschlagen oder unmotiviert zu fühlen. Das muss nicht sein. Mit diesen Tipps genießen Sie einen goldenen Herbst und starten frohen Mutes in den Winter.

Klassische Symptome des Herbstblues reichen von Müdigkeit, Reizbarkeit und Stress über Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen bis hin zu einer vorübergehenden depressiven Verstimmung. Meist gibt es keinen wirklichen Grund, der diesen Mangel an Fröhlichkeit rechtfertigt. Auch körperliche Symptome wie veränderter Appetit, Muskelverspannungen und Verdauungsprobleme können den Herbstblues begleiten. Oft wird er auch als saisonale Depression oder Winterdepression bezeichnet. Depressionen können jedoch ein ernsthaftes Krankheitsbild sein, das ärztlicher Behandlung bedarf. Wenn Sie glauben, dass Sie oder Ihre Mitmenschen an einer klinischen Depression leiden, suchen Sie professionelle Hilfe auf.

WAS VERURSACHT DEN BLUES?

Nicht nur die Natur verändert sich mit den Jahreszeiten, sondern auch der Körper und Hormonhaushalt. Die innere Uhr wird durch das Zusammenspiel der Hormone Melatonin und Cortisol gesteuert. Wenn der Melatoninspiegel ansteigt, sinkt der Cortisolspiegel und wir fühlen uns müde. Der Lichtmangel in den dunklen Jahreszeiten verursacht, dass der Melatoninspiegel früher ansteigt und morgens später abfällt. Das führt dazu, dass wir häufiger müde und insgesamt weniger aktiv sind. Dem kommt hinzu, dass der Körper das Glückshormon Serotonin in Melatonin umwandelt - wenn der Serotoninspiegel sinkt, werden wir anfälliger für schlechte Laune.

Ein weiterer Grund für den Blues ist die Senkung des Vitamin D-Spiegels. Genau genommen ist das Vitamin ein durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildetes Hormon und eine Vorstufe von Vitamin D3. Der Vitamin D-Spiegel hängt eng mit der Stimmung zusammen und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Besonders im Winter ist es wichtig, einen Vitamin D-Mangel zu vermeiden. Lassen Sie Ihre Werte regelmäßig kontrollieren und ergänzen Sie dieses Vitamin bei Bedarf zwischen Oktober und März.

In vielen Branchen steigt zudem der Arbeitsdruck zum Jahresende. Dies führt zu einem höheren Stressniveau, zu einer Zeit, in der das natürliche Energieniveau niedriger ist und mehr Ruhe benötigt wird. Auch das gesellschaftliche Leben verändert sich, da wir mehr Zeit drinnen verbringen und uns weniger bewegen. Bewegung hilft jedoch gegen Stress, fördert die Ausschüttung von Glückshormonen, stärkt das Selbstvertrauen und gibt einfach ein gutes Gefühl.

FÜR **GUTE LAUNE** BEI SINKENDEN TEMPERATUREN

MORGENROUTINE

Der Start in den Morgen gibt den Ton für den restlichen Tag an. Gerade wenn die Nächte länger werden, ist eine Morgenroutine Gold wert. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

TAGESLICHTLAMPE

Die Lampen geben Licht in einer tageslichtähnlichen Farbe ab, regen die Freisetzung von Serotonin an und können so das fehlende Sonnenlicht im Herbst ausgleichen. Die Lampen gibt es in verschiedenen Formen und Größen.

WECHSELDUSCHEN

Kaltes Wasser aktiviert das sympathische Nervensystem und setzt Stresshormone - einschließlich Cortisol - frei. Es macht munter und regt die Durchblutung an.

WALDBADEN

Spaziergänge und frische Luft sind eine Auszeit für Körper, Geist und Seele - am besten im Wald. In Japan wird das so genannte Waldbaden sogar ärztlich verschrieben. Der Grund für die positive Wirkung sind Terpene. Laut japanischen Studien helfen sie bei psychologischen Problemen, stärken das Immunsystem und senken Bluthochdruck.

SEELE BAUMELN LASSEN

Grau in Grau und Dauerregen? Perfekt, endlich gibt es nichts zu verpassen. Auch lange, verregnete Nachmittage haben ihren Zauber. Genießen Sie den Tag mit einem Buch, einer Serie oder starten Sie das Projekt, das Sie aufgeschoben haben.

DANKBARKEIT

Schreiben Sie die Dinge auf, die Ihnen am Herbst am besten gefallen und konzentrieren Sie sich in den kommenden Monaten darauf. Funktioniert übrigens hervorragend mit einer Tasse Tee und einer kuscheligen Decke.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Herbstliches Soul Food ist einer der besten Gründe, um sich auf das Ende des Sommers zu freuen. Lebensmittel wie Nüsse, Bohnen und Pilze enthalten die Aminosäure Tryptophan, die im Körper für Serotonin-Nachschub sorgt.

AROMATHERAPIE

Aromen aus ätherischen Ölen werden über das limbische System im Gehirn wahrgenommen und verarbeitet. Wenn Sie Düfte wählen, die Sie mit Entspannung und Ruhe assoziieren, können diese tatsächlich eine körperliche Wirkungen haben.

WELLNESS & ERHOLUNG

Saunieren, ein ausgiebiges Bad, Massagen oder was auch immer Ihre Vorstellung von Wellness ist, macht bei klirrender Kälte viel mehr Spaß als bei bestem Badewetter. Die dunklen Jahreszeiten ermöglichen es Ihnen, diese Dinge in vollen Zügen zu genießen.

LACHEN UND KUSCHELN SIND DIE BESTE MEDIZIN

Lachen macht glücklich und gesund. So sehr, dass Forscher den gesundheitlichen Auswirkungen des Lachens ein ganzes Studiengebiet gewidmet haben – die Gelotologie.

Apropos schöne Dinge: Beim Kuscheln mit einem Freund, der Familie, dem Partner oder Haustier wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dieses Bindungshormon macht uns ruhiger, selbstbewusster, entspannter und löst ein Gefühl des Wohlbefindens aus.

Fotos: Shutterstock

Ob beim Einkaufen, der Ernährung oder im Haushalt: Nachhaltigkeit ist ein Thema, das die Welt beschäftigt. Auf den ersten Blick kann die Implementierung nachhaltiger Lösungen mühsam klingen, ganz zu schweigen von den Kosten. Die gute Nachricht ist, dass die Schaffung einer „grünen Oase“ zu Hause mit ein paar Tricks einfach gestartet werden kann. Manchmal beginnt die Reise im eigenen Kühlschrank...

WIE SIE MIT IHREM *Kühlschrank* DIE ERDE RETTEN

Egal, wie man sich ernährt, ob große Kühl-Gefrier-Kombination im amerikanischen Stil oder kompakte Unterbaukühlschränke – die Umsetzung kühlschrankfreundlicher Gewohnheiten hilft tägliche Ressourcen optimal zu nutzen. Zudem tragen sie dazu bei, den Abfall auf ein Minimum sowie Lebensmittelrechnungen zu reduzieren. Indem Sie Ihren Kühlschrank im Auge behalten, unternehmen Sie tatsächlich etwas gegen den Klimawandel.

WIE MAN LEBENSMITTEL-VERSCHWENDUNG MINIMIERT

DIE MEISTEN KAUFEN MEHR LEBENSMITTEL, ALS SIE BRAUCHEN. FOLGENDE TIPPS KÖNNEN ABHILFE SCHAFFEN:

1. KÜHLSCHRANK VOR DEM EINKAUF ÜBERPRÜFEN.
2. SPEISEPLAN FÜR DIE KOMMENDEN TAGE ÜBERLEGEN.
3. WENN ZU VIEL GEKAUFT WURDE, LEBENSMITTEL AUFTEILEN UND DIE HÄLFTE EINFRIEREN. BESCHRIFTEN NICHT VERGESSEN.
4. LEBENSMITTEL ZÜGIG WIEDER EINKÜHLEN, INSBESONDERE WENN ES SICH UM ARTIKEL HANDELT, DIE GEKÜHLT WERDEN MÜSSEN. DADURCH WIRD DIE LEBENSDAUER VON FLEISCH- UND MILCHPRODUKTEN VERLÄNGERT.

Fotos: Shutterstock

WIE LAGERT MAN WAS?

Kalte Luft zirkuliert am besten in einem Kühlschrank, der nicht überfüllt ist. Wenn die Regale nicht zu voll geräumt werden, halten Lebensmittel länger und Energie wird gespart. Doch welche Lebensmittel müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden und welche nicht?

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch sollten immer im Kühlschrank gelagert werden. Zudem empfiehlt es sich Äpfel, Zitrusfrüchte und Beeren zu kühlen.

Produkte wie Eier und Konserven müssen nicht gekühlt werden, außer der Verzehr erfolgt deutlich später. Bestimmte Obst- und Gemüsesorten wie Zwiebeln und Tomaten, Avocado und Bananen werden auch besser ungekühlt aufbewahrt. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, diese Lebensmittel an einem kühlen und dunklen Ort zu lagern, um sie länger frisch zu halten.

WOHIN IM KÜHLSCHRANK?

Die Wahl des richtigen Lagerplatzes ist der Schlüssel zur Verlängerung der Haltbarkeit und Steigerung der Energieleistung. Fleisch und Fisch werden am besten auf der untersten Ablage gelagert, um ein versehentliches Verschütten von Säften auf andere Lebensmittel zu vermeiden. Milchprodukte wie Käse und Joghurt eignen sich gut für mittlere Regale, zubereitete Speisen werden im obersten Fach gekühlt. Milch und Butter können in der Tür aufbewahrt werden, wo sie leicht zu greifen sind. Gleiches gilt für angebrochene Säfte und Konserven. Gemüse wird am besten im Gemüsefach gekühlt, es ist jedoch ziemlich nachsichtig und kann im Notfall in den meisten Bereichen des Kühlschranks gelagert werden.

TEMPERATUREINSTELLUNG

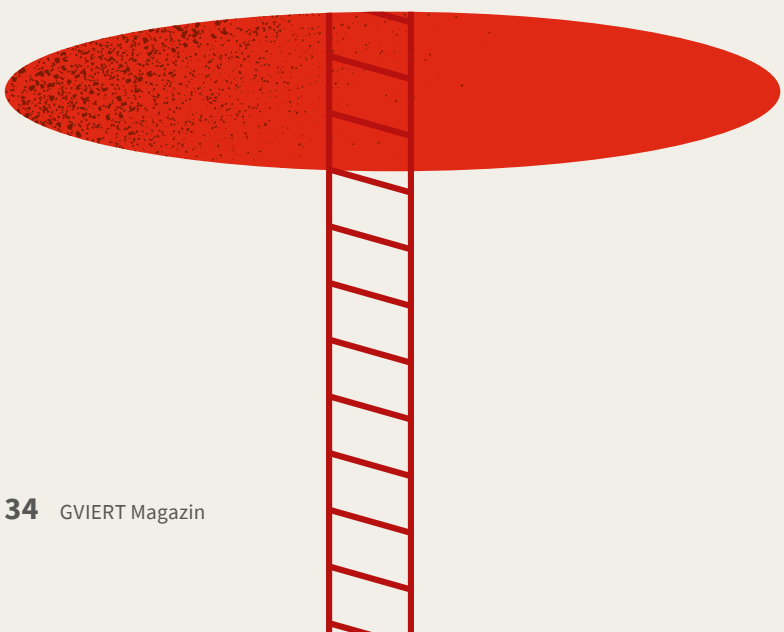
Eine Kühlschranktemperatur von ca. 7 °C wird empfohlen, um die Lebensmittelsicherheit und Frische zu maximieren. Fleisch und Fisch laufen Gefahr zu verderben, wenn sie bei einer höheren Temperatur gelagert werden. Obst und Gemüse hingegen können gefrieren und ungenießbar werden, wenn die Temperatur zu niedrig ist.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

EIN TYPISCHES SZENARIO:

Petra und Daniel waren bis März 2020 beide berufstätig, sie im Verkauf und er als Büroangestellter in einer Logistikfirma. Ihr Leben war hektisch, ihre Zeitpläne von ihren Jobs bestimmt. Dann wurde ihre Welt durch die Pandemie - wie für viele andere auch - auf den Kopf gestellt. Mit dem Wandel kam ein neuer Faktor ins Spiel: Zeit. Das, was vorher Mangelware war, war nun im Übermaß vorhanden. Es bot sich die Gelegenheit zum Aufräumen, Ausmisten und vor allem zum Nachdenken.

Mittlerweile sind wir in ein neues Leben hineingewachsen und Millionen Menschen bewerten ihre Beziehung zu ihrer Arbeit neu. Karrieren werden überdacht, Jobs an den Nagel gehängt und neue Wege eingeschlagen. Für viele ist es nun Zeit für Veränderung.



Fotos: Shutterstock

Das moderne Büro wurde nach dem Zweiten Weltkrieg nach militärischem Vorbild geschaffen, doch nach Jahren des allmählichen Wandels wächst die Erkenntnis, dass dieses Modell nicht mehr gesellschaftstauglich ist. Millionen von Menschen haben die letzten Monate damit verbracht, ihre Prioritäten neu zu bewerten: Wie viel Zeit möchte man im Büro verbringen? Wo möchte man leben? Kommt ein Jobwechsel in Frage? Für viele ist nun der Moment gekommen, um den Wert von Arbeit neu zu definieren, denn es wurde eine Unzufriedenheit demaskiert, die eine erstaunliche Anzahl von Menschen mit dem Arbeitsplatz verbinden. Im April 2020 stieg die Jobfluktuation langsam an. Viele hofften, an dem festhalten zu können, was sie hatten und den Job behalten zu können. Doch jetzt scheinen viele Arbeitnehmer bereit zu sein, abzuspringen. So sind laut einer repräsentativen Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag des Karrierenetzwerks Xing durchgeführt hat, 46 Prozent offen für einen Jobwechsel oder befinden sich derzeit im Prozess. Befragt wurden mehr als 2000 Personen im deutschsprachigen Raum, davon 510 in Österreich.

WARUM DEN JOB WECHSELN?

Die Umfrageteilnehmer gaben an, dass sie das Gefühl hätten, dass die Karriere ins Stocken geraten sei. Das Gefühl, dass man hart gearbeitet hat, aber keine Gelegenheit erhielt, sich beruflich im Unternehmen weiterentwickeln zu können.
Zum anderen versprechen sich Arbeitnehmer durch den Wechsel eine höhere Jobsicherheit, eine bessere Work-Life-Balance, flexiblere Arbeitszeiten und ein höheres Gehalt. Weitere Gründe seien der Wunsch nach neuen Aufgabenbereichen, die Unzufriedenheit mit dem Vorgesetzten oder der strategischen Ausrichtung des Unternehmens. Laut der Umfrage stellt zudem jeder Fünfte die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns in Frage.

DIE CHANCE, DINGE NEU ZU ORDNEN

Diese Entwicklung ist nicht rückgängig zu machen. Alles, was nun an die Oberfläche kommt, verdient es, betrachtet und wahrgenommen zu werden. Und genau das ist die gute Nachricht, denn es bietet sich nun die perfekte Gelegenheit, um Chancen und Bedürfnisse zu erkennen und zu nutzen. Indem sich die Art und Weise verändert hat, wie Arbeit bewertet wird, kann menschliches Potenzial freigesetzt und eine Arbeitsumgebung geschaffen werden, in der Einzelpersonen und Teams notwendige Tools, Technologien und Ressourcen erhalten. Außerdem bietet sich nun die Möglichkeit zur persönlichen Weiterentwicklung. Dabei lohnt es sich, auf dem Karriereweg aufgeschlossen und flexibel zu bleiben. So kann zum Beispiel ein „horizontaler“ Karriereschritt genauso viel Wert sein wie ein „vertikaler“. Eine horizontale Bewegung bringt möglichweise nicht sofort die gewünschte Anstellung, jedoch die Möglichkeit, alle Fähigkeiten zu erwerben, um das zukünftige Karriereziel zu erreichen.
Es kann sich zudem auszahlen, in anderen Branchen nach interessanten Jobs zu suchen. Einige Branchen – wie Technologie, Wissenschaft und E-Commerce – suchen derzeit mehr Personal als andere.
Egal, für welchen Weg man sich entscheidet, Positivität spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Suche nach einem neuen Job kann eine potenziell schwierige Situation noch schwieriger machen. Sich die eigenen Stärken und Erfolge in solchen Momenten bewusst zu machen, die auf dem bisherigen Weg erlernt und gefeiert wurden, stärken das Vertrauen in sich. Es geht um eine wachstumsorientierte Denkweise und darum, den Wechsel als Gelegenheit zur Weiterentwicklung zu betrachten.

SIE SPIELEN MIT DEM GEDANKEN, DEN JOB ZU WECHSELN? DIESE FRAGEN KÖNNEN HILFREICH SEIN, DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG ZU TREFFEN:

- ☐ ***Ist die Branche krisenfest?***
- ☐ ***Ist das zukünftige Unternehmen wirtschaftlich gut aufgestellt?***
- ☐ ***Bietet die neue Anstellung mehr Vorteile als die alte? Welchen Mehrwert muss der neue Job für Sie beinhalten?***
- ☐ ***Was müsste sich in Ihrem derzeitigen Job ändern, um dort bleiben zu wollen?***
- ☐ ***Sind Ihre Bewerbungsunterlagen auf dem aktuellsten Stand?***

STUDIO ONE
HAIR AND FACE DESIGN

Studio One –
Hair and Face Design
ATRIUM City Center
Mozartstraße 1/1
4020 Linz
Tel.: +43 732 / 77 36 20
E-Mail: info@studio-one.at
www.studio-one.at

AUS LIEBE ZUR SCHÖNHEIT

Studio One im Talk

„Persönliche Auszeit mit maximalen Erholungsfaktor“ - unter diesem Motto eröffnete das Power-Geschwister-Duo Vera Jachs und Heimo Aigmüller 2017 das Studio One. Das Frisörstudio beeindruckt nicht nur mit asiatischem Urlaubsflair, sondern auch mit jeder Menge Liebe zum Beruf und einer großen Portion Fachwissen und Trendbewusstsein. Die mehrfache Staatsmeisterin und der international gebuchte Make-up-Artist haben sich ein klares Ziel gesetzt: Den klassischen Friseurbesuch neu denken und den Kunden das gewisse Extra bieten. Was genau das bedeutet und welche Trends im Herbst/ Winter angesagt sind, erzählen die Inhaber im Interview.

Können Sie sich unseren Lesern kurz vorstellen?

VJ: Ich heiße Vera Jachs und bin leidenschaftliche Friseurin. Zusätzlich bin ich als Fachtrainerin für die Marke Kevin Murphy Austria tätig und durfte schon bei Weltmeisterschaften in Las Vegas, Monaco und Berlin frisieren.

HA: Mein Name ist Heimo Aigmüller. Ich bin der Bruder von Vera und eher im Hintergrund tätig. Gemeinsam mit meiner Schwester leite ich das Studio One seit fünf Jahren und teile mit ihr die Liebe zum Beruf. Als Make-up-Artist war ich schon vor unserer Eröffnung tätig und habe zudem als Ausbildungsleiter sowie Kursleiter beim BFI gearbeitet.

Wollten Sie schon immer Hair- und Make-up-Artists werden?

HA: Es gab nie einen Plan B. Ich wusste schon als Kind, dass das mein Traumberuf ist. Ich habe mir damals eine kleine Schwester gewünscht, die ich stylen kann und die habe ich dann auch bekommen. Vera musste etwas leiden und sich immer von mir zurechtmachen lassen. Mit 20 Jahren habe ich es dann durchgezogen. Das war eine meiner besten Entscheidungen!

VJ: Heimo war ein Jahr vor mir mit der Ausbildung fertig, aber wir haben schon immer gesagt, dass wir irgendwann einen gemeinsamen Salon aufmachen. 2015 haben wir den Entschluss, gefasst unseren Traum zu verwirklichen.

Fotos: STUDIO ONE

HA: 2016 begann dann die konkrete Planungsphase. Wir haben uns damals genau ein Jahr Zeit gegeben, um das Studio zu eröffnen. 2017 war es soweit.

HA: Wir hatten schon immer eine besondere Verbindung. Und was gibt es Schöneres, als sich mit der Familie gemeinsam in dem zu verwirklichen, was man liebt.

Was war oder ist die größte Herausforderung der Selbstständigkeit für Sie?

VJ: Richtige Herausforderungen gab es eigentlich nicht. Wir waren damals zusammen in Thailand auf Urlaub. Dort wurde der Entschluss gefasst, dass unser zukünftiges Studio ein Spa-Flair mit asiatischem Touch haben soll und so für den nötigen Wohlfühlcharakter sorgt.

HA: Denn wo ist es am gemütlichsten? Zuhause und im Urlaub! Genau das wollen wir transportieren. Wir wussten einfach von Anfang an, was wir wollen und das haben wir angestrebt und umgesetzt. Was uns auch geholfen hat, waren unsere Kontakte. Wir hatten in jedem Bereich jemanden, der uns weiterhelfen konnte.

Was macht für Sie einen guten Friseur & Make-up-Artist aus?

VJ: Die Leidenschaft zum Beruf!

HA: Zudem ist uns das Thema Weiterbildung ein großes Anliegen. Zu wissen, wohin sich die Trends entwickeln, welche neuen Techniken, Farben und Produkte es gibt, ist uns sehr wichtig.

VJ: Dazu schicken wir unsere Mitarbeiterinnen auf Seminare. Und ich gebe mein Wissen als Fachtrainerin für Kevin Murphy an sie weiter.

HA: Auf den Fachschulungen haben die Mädels die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, neue Leute kennenzulernen und neue Ideen mit ins Studio zu bringen.

In Ihrem Beruf kommt man mit vielen Menschen in Kontakt. Gibt es eine Geschichte, die Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist?

HA: Geschichten gibt es unglaublich viele, aber ein ganz wichtiger Aspekt: Uns ist es wichtig, dass die Geschichten dort bleiben, wo sie hingehören und wir nichts weitererzählen. Ähnlich wie das Arztgeheimnis.

VJ: Was wir aber verraten dürfen, ist, dass jeder von unserem Team einen Spitznamen hat.

HA: Die schönsten Geschichten sind Kunden, die Dankbarkeit zeigen. Das freut uns am meisten!

Wie tanken Sie die nötige Energie für den Arbeitsalltag?

HA: Die beste Energie holt man sich in seinem Zuhause oder von Menschen, mit denen man sich gerne umgibt. In meinem Fall sind das Vera und ihr Mann. Wir verbringen einfach gerne viel Zeit zusammen.

VJ: Wir fahren gerne zusammen in den Urlaub und verbringen unsere Wochenenden gemeinsam.

HA: Reisen ist eine weitere Leidenschaft von uns, die uns viel zurückgibt und wo wir richtig auftanken können.

VJ: Auf unseren Reisen holen wir uns außerdem Inspiration für unsere Kollektionen.

Können Sie uns mehr über Ihre Kollektionen erzählen?

HA: Wir schauen, wohin der Trend geht und was uns erwarten könnte. Wir wandeln dann die Frisurentrends ab und versuchen neue Farben und Techniken zu entwickeln. Zum Beispiel, um einen schöneren Fall des Schnitts zu bekommen. Alle Ideen tragen wir in Form eines Moodboards zusammen und kreieren eine eigene Kollektion, bei der jeder seinen Part hat – auch unsere Mitarbeiterinnen. Während der Pandemie war das nicht so einfach, denn das Urlaubsfeeling macht uns aus. Wir legen viel Wert darauf, dass unsere Kollektionen an den entsprechenden Orten geshootet werden, der Kunde ein Feeling dafür bekommt und sich mit dem Look identifiziert.

VJ: Und genau dafür sind sie da. Der Kunde soll Inspiration finden und unsere Linie kennenlernen.

Welche Beauty-Trends erwarten uns diesen Herbst/ Winter?

HA: Der Trend geht in Richtung Saggy Bob, das heißt, sehr stumpfe Frisuren. Fransen fallen somit ganz weg. Auch ganz wichtig: Es verliert sich das wellige und wir kehren zurück zum Sleek Look. Bei den Haar-Accessoires heißt das Motto „Weniger ist mehr“. Es wird nicht mehr überladen, sondern eher dezent, etwa ein Bobby Pin mit Perlen im vorderen Kopfbereich.

VJ: Bei den Farben steht Kupfer ganz groß im Trend. Es war schon die Farbe für diesen Sommer und auch für den diesen Herbst.

HA: Der Pony wird wieder länger und löst somit die Curtain Bangs ab. Es wird insgesamt wieder etwas länger, gerader und an die 90er Jahre angelehnt.

VJ: Im Brautbereich sind die aktuellen Trends für nächstes Jahr auch reduziert. Die Haare werden wieder offen getragen, pompöse Steckfrisuren sind out. Schlicht und offen, ohne viel Chichi.

VJ: Was unsere eigene Kollektion betrifft, ist alles natürlich noch geheim.

HA: Was wir aber verraten dürfen: Anfang November wird wieder geshootet und es wird natürlich wieder ein sensationelles Projekt.

WELCHES LEBENSMOTTO PASST ZU MIR?

Persönlichkeitstest

0 bis 4 Punkte

„HAKUNA MATATA!“

Sie leben in der Regel völlig sorgenfrei wie Timon und Pumbaa. Anstatt sich den Kopf über Probleme zu zerbrechen, verbreiten Sie lieber gute Laune und sind einfach ein wahrer Sonnenschein. Unangenehme Erinnerungen verdrängen Sie lieber. Diese Lebenseinstellung ist beneidenswert! Sie sollten jedoch darauf achten, dass Gefühle wie Trauer und Wut in manchen Fällen auch angebracht sind und gute Laune auch als Empathielosigkeit ausgelegt werden kann.

5 bis 10 Punkte

„DAS LEBEN IST WIE EIN BUCH. JEDEN TAG BLÄTTERT DAS SCHICKSAL EINE SEITE UM.“

Man kann nicht wirklich von Ihnen behaupten, dass Sie Ihre Entscheidungen anhand eines Lebensmottos ausrichten. Denn Sie glauben nicht daran, dass Ihr Handeln viel bewegen kann. Am Ende kommt eben einfach alles so, wie es eben kommt. Mit dieser Einstellung fahren Sie in der Regel ganz gut, denn Sie sind stets gelassen und werden selten enttäuscht. Ab und an könnte Ihnen aber eine Prise Optimismus guttun.

11 bis 16 Punkte

„UNZUFRIEDENHEIT IST DER ANFANG FÜR DEN ERFOLG.“

Dieses Zitat von Oscar Wilde beschreibt Ihre eher pessimistische Grundhaltung gut. Denn Sie sind nicht leicht zufriedenzustellen, und es gibt immer irgendetwas in Ihrem Leben, worüber Sie sich ärgern oder sorgen. Auch wenn eigentlich alles ganz gut läuft, gibt es für Sie immer noch Luft nach oben. Diese Einstellung macht Sie zwar zu einem ehrgeizigen Menschen, jedoch könnte etwas mehr Zufriedenheit Ihr Leben positiv beeinflussen.

Fotos: Shutterstock

WIE GUT KÖNNEN SIE DAMIT UMGEHEN, WENN JEMAND VOR IHNEN ZU WEINEN BEGINNT?

- Es ist sehr schwierig für mich. Ich versuche aber, die Person aufzumuntern und abzulenken. (1)
- Mir kommen fast selbst die Tränen, und ich biete der Person ein Gespräch an. (1)
- Das kommt immer darauf an, wie gut ich die Person kenne. (2)

WELCHE VERHALTENSWEISEN MÖGEN SIE BEI ANDEREN MENSCHEN GAR NICHT?

- Zwanghaft gut gelaunte Menschen können mir echt gestohlen bleiben, vor allem am Morgen. (2)
- Ich kann Menschen nicht leiden, die sich über jede Kleinigkeit aufregen. (0)
- Ich mag es nicht, wenn Menschen bei den kleinsten Schwierigkeiten gleich alles hinwerfen und sich womöglich auch noch selbst bedauern. (0)

WELCHE PFLANZE PASST ZU IHNEN?

- Keine Ahnung. Gras? (2)
- Ein großer, alter Baum. (0)
- Eine Duftrose… oder besser gleich eine ganze Blumenwiese. (2)

WELCHES EHRENAMT KÄME FÜR SIE IN FRAGE?

- Trainer im Sportverein. (2)
- Gibt es auch Ehrenämter auf Südseeinseln? (1)
- Ein Besuchsdienst für alte und kranke Menschen, die viel alleine sind. (0)

IN WELCHER ZEIT UND AN WELCHEM ORT WÜRDEN SIE GERNE MAL EINE WOCHE VERBRINGEN?

- Minnesängern lauschen oder wie edle Ritter bei einem Tournier dabei sein: Ganz klar, im Mittelalter. (2)
- Egal, für eine Woche könnte ich es überall aushalten. Spannend wäre eine Zeitreise auf jeden Fall! (1)
- Ich glaube nicht, dass es früher besser war. Ich bleibe lieber hier. (2)

WAS MACHEN SIE AN IHREM ERSTEN URLAUBSTAG?

- Ich habe nichts Bestimmtes geplant, mal sehen, was auf mich zukommt. (0)
- Eigentlich müsste ich ganz dringend ausspannen, aber am ersten Urlaubstag ist der Alltagsstress noch viel zu groß. Wahrscheinlich räume ich erst mal auf. (2)
- Ich fahre nachts noch los und verbringe den ersten Urlaubstag gleich an meinem Urlaubsort. (1)

SIE SIND MIT EINER FREUNDIN ZUM ESSEN VERABREDET. EINE STUNDE VORHER SAGT SIE AB, WAS MACHEN SIE?

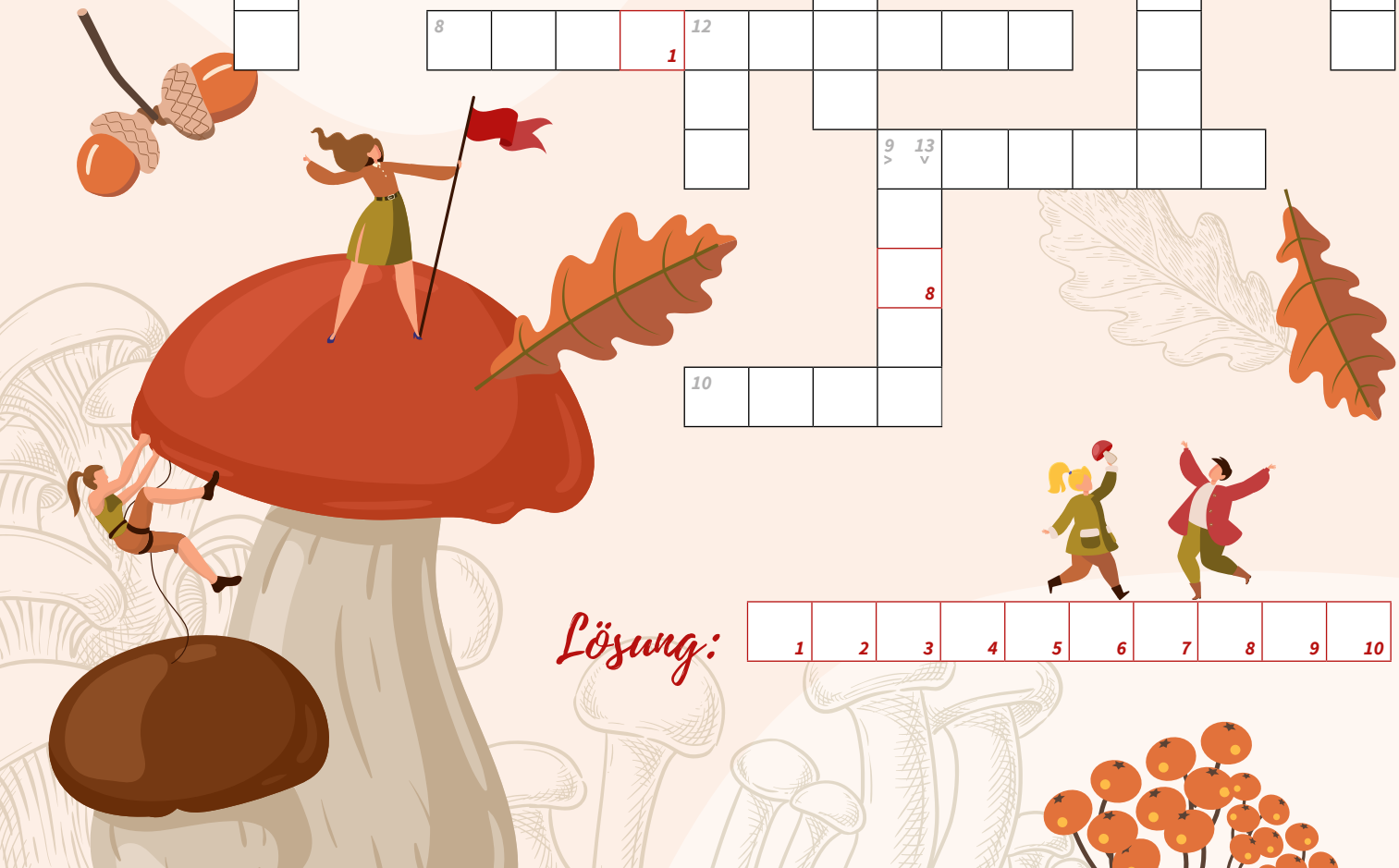
- Ich versuche sie zu überreden, dass sie doch noch kommt. (2)
- Ich bin bitter enttäuscht. Warum sind so viele Menschen nur so unzuverlässig! (2)
- Ist nicht so schlimm, dann bestelle ich mir eben eine Pizza oder gehe alleine los und mache mir einen schönen Abend. (1)

WELCHE FILME SEHEN SIE AM LIEBSTEN?

- Ich schaue mir eigentlich alles ganz gern an. (1)
- Experimentelle Indie-Filme und Dokus. (2)
- Komödien und Actionfilme. (1)

HERBSTRÄTSEL

Gewinnspiel



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fotos: Shutterstock, Linzer City Ring

WAAGRECHT

1. Zustimmung
2. Abk. Straße
3. Niederschlag
4. Fachgeschäft für Schlafprodukte im ATRIUM City Center
5. begeistert
6. Kundgebung
7. Nachlass
8. arbeitsfreier Teil der Woche
9. gymnastische Sportart
10. reale Existenz

SENKRECHT

1. wird am 11.11. gefeiert
2. Monat im Herbst
3. aufsperren
4. altes Tasteninstrument
5. Café im ATRIUM City Center
6. Eckzähne bei Tieren
7. farbenfroh
8. diebischer Vogel
9. zukommen lassen
10. römisch: drei
11. Ertrag
12. Schwur vor Gericht
13. Fluss in OÖ

GEWINNEN SIE 1 VON 3 *Linzer City-Gutscheinen* IM WERT VON JE 50 EURO

Sie haben unser Herbsträtsel gelöst? Dann besuchen Sie gleich die ATRIUM City Center-Website unter **www.atrium.cc/rätsel** 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 drei Linzer City-Gutscheine im Wert von je 50 Euro. Die Gutscheine können Sie in rund 400 Geschäften in der Linzer Innenstadt einlösen - unter diesen natürlich auch alle Stores im ATRIUM City Center. Alle Einlösestellen sowie weitere Infos finden Sie unter: www.linzer-city.at

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

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

10 Gründe WARUM WIR DEN HERBST LIEBEN

1. FRISCHLUFT-KUR

Das bunte Laub lädt uns auf ausgiebige Herbstspaziergänge ein. Die frische Luft fördert die Gesundheit und beschert uns rosige Wangen - ganz ohne Rouge.

2. KÜRBIS-SAISON

Endlich gibt es wieder Kürbisgerichte in allen Variationen. Das enthaltene Alpha- und Beta-Carotin repariert die von der Sonne verursachten Hautschäden und verbessert die Immunfunktion.

3. BUNTES FARBEN-FEUERWERK

Lassen Sie sich von den bunten Farben inspirieren und gehen Sie mit einem Lächeln durch den Herbst.

4. IT´S TEA TIME

Endlich kommen die vielen Früchtetees wieder zum Vorschein und im Supermarkt wimmelt es von Sondereditionen für Herbst- und Wintertees.

5. ZEIT ZUM LESEN

An regnerischen Herbsttagen kann man ganz ohne schlechtes Gewissen einfach drinnen bleiben und hat Zeit für ein gutes Buch. On top gibt‘s eine Pizza vom Lieferdienst.

6. WUNDERBAR WANDERBAR

Der Sommer mag zwar vorbei sein, die Wandersaison ist es aber deshalb noch nicht. Also: Ab in die Berge!

7. WELLNESSLIEBE

Saunieren tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Körper. Es stärkt das Immunsystem und macht uns bereit für den Winter.

8. KUSCHEL-MODE

Wenn die Temperaturen sinken, werden die flauschigen Winterpullis wieder aus dem Schrank geholt - und alle Sorgen um die Bikinifigur rücken in weite Ferne.

9. LICHTSPIELE

Während im Sommer alles grünt und erblüht, lässt der Herbst die Natur in goldenem Licht erstrahlen.

10. BADEWONNE

Stöpsel in die Wanne, warmes Wasser einlaufen lassen und je nach Belieben etwas Öl oder Badeschaum mit Lavendelduft hinzugeben – Entspannung pur!

Fotos: Shutterstock

400 Jahre Freundschaft mit Gott

Gemeinschaft – Gebet – Gaben

DIE JUBILÄUMS-AUSSTELLUNG DES TERESIANISCHEN KARMEL

KRYPTA LINZ

28.08. – 02.10.2022

tägl. **09:00 -18:00**
Landstraße 33,
4020 Linz

Teresianischer Karmel in Österreich

ANZEIGE

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