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

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

DO IT YOURSELF
Traumhafte Deko-Ideen
aus Trockenblumen

BEAUTY
Face Yoga: Fitness-Routine
für straffe Gesichtskonturen

LIFE & MORE
Auf zu neuen Ufern:
Mut zu Neuem entdecken

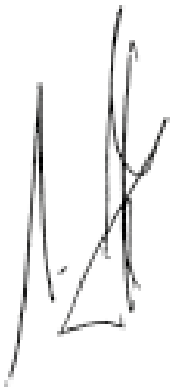
INTERVIEW
Der Weg zur Selbstliebe

Summer Dreams
IM HERZEN VON LINZ

COOLE STYLES, FRISCHE REZEPTE UND MODERNE WOHNIDEEN

ATRIUM

Willkommen IM GVIERT



MAG. MARIO ZOTTELE, MBA
Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH

Liebe Leserinnen,
liebe Leser!

Wenn es sich auch stets wandelt, so bleibt es doch, was es war. Gemeint ist die Sommerausgabe des GVIERT Magazins. Der Sommer ist bereits in vollem Gange und steckt in dieser Ausgabe voller abwechslungsreicher Lektüre, bei der sich alles um Fashion, Lebensfreude und Genuss-Momente dreht.

Wir starten mit unserem traditionellen Überblick über coole Events und News im ATRIUM City Center bei heißen Temperaturen. Tauchen Sie dann mit uns in die Welt der Fashion-Highlights des Sommers 2022 mit Wow-Effekt ein, die garantiert für Urlaubslaune pur sorgen. Wir stellen Ihnen angesagte Trendfarben, absolute Lieblingsmuster und lässige Alltagsoutfits vor.
Während Sie das leckere Rezept von Anita Moser ausprobieren und danach vielleicht gemütlich auf einer Terrasse in der Linzer City durch unser Magazin blättern, nehmen wir Sie mit auf eine Reise zu neuen Ufern, die es mit etwas Mut zu erkunden gilt. Denn seien Sie mal ehrlich, wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal getan?
Weiter geht es mit Upcycling-Ideen für Ihre alten Möbel und wir widmen uns der Zukunft des Wohnens in Smart Homes. Mit Sabrina Pascher, Lebens- und Sozialberaterin aus Linz, sprachen wir für diese Ausgabe über die Liebe zu sich selbst und wie diese den Weg zum Glück ebnet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem neuen GVIERT und einen wunderbaren Sommer.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

12

14

22

INHALT

06 Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

NEWS
10 Green Wall und Wiedereröffnung waldstein

DO IT YOURSELF
12 Kreative Deko-Ideen mit Trockenblumen

FASHION
14 Top-Modetrends des Sommers 2022

BEAUTY
18 Coole Styles für heiße Sommertage: Sommerlooks by KLIPP
20 Die neue Beauty-Routine: Face Yoga

FOOD & DRINKS
22 Rezept: Apfelbaumtorte von Anita Moser
24 spanissimo: ¡Vamos de tapeo! - Gehen wir Tapas essen!

HEALTH
26 Auf zu neuen Ufern: Mut zu Neuem entdecken

NACHHALTIGKEIT
30 Upcycling: Aus Alt wird Neu!

LIFE & MORE
34 Smart Home: Hereinspaziert ins intelligente Zuhause
36 Interview mit Mag. Pascher: Der Weg zur Selbstliebe
38 Persönlichkeitstest: Welcher Urlaubstyp sind Sie?
40 Sommerrätsel mit Gewinnspiel
42 10 Gründe, warum wir den Sommer lieben

24

18

20

26

30

36

Fotos: Shutterstock, FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Anita Moser, spanissimo, Tchibo. Klipp

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

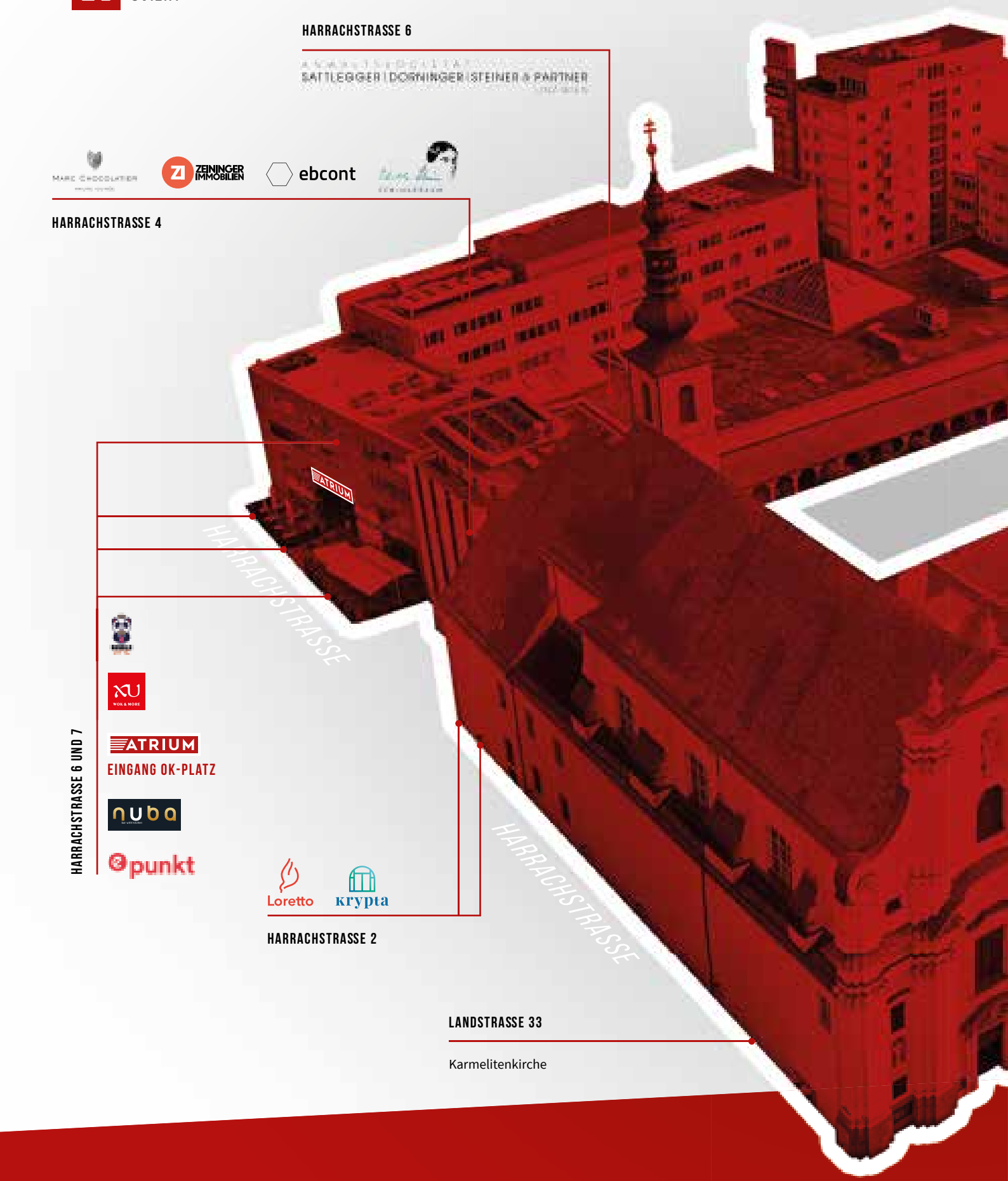
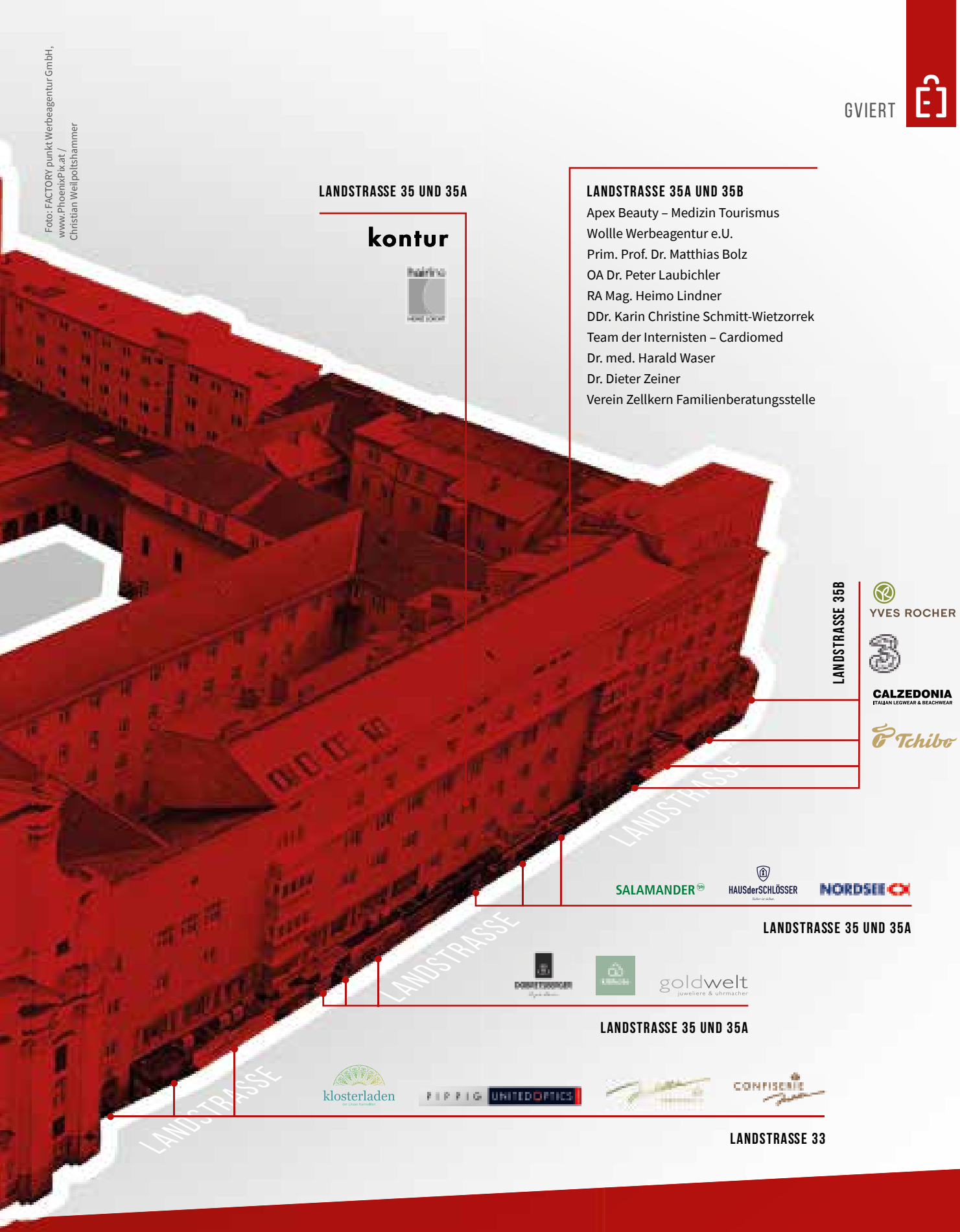

HARRACHSTRASSE 6
SATTLEGGER | DORNINGER | STEINER & PARTNER
ZEININGER IMMOBILIEN
ebcont
HARRACHSTRASSE 4
ATRIUM
HARRACHSTRASSE
HARRACHSTRASSE 6 UND 7
ATRIUM
EINGANG OK-PLATZ
nuba
punkt
Loretto
krypta
HARRACHSTRASSE 2
HARRACHSTRASSE
LANDSTRASSE 33
Karmelitenkirche

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



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

YVES ROCHER
3
CALZEDONIA
ITALIAN LEGWEAR & BEACHWEAR
Tchibo

LANDSTRASSE

SALAMANDER
HAUSderSCHLÖSSER
NORDSEE

LANDSTRASSE 35 UND 35A

LANDSTRASSE

goldwelt
juweliere & uhrmacher

LANDSTRASSE 35 UND 35A

LANDSTRASSE

klosterladen
PIPPIG UNITEDOPTICS
CONFISERIE

LANDSTRASSE 33

DAS GVIERT *und seine Mieter*

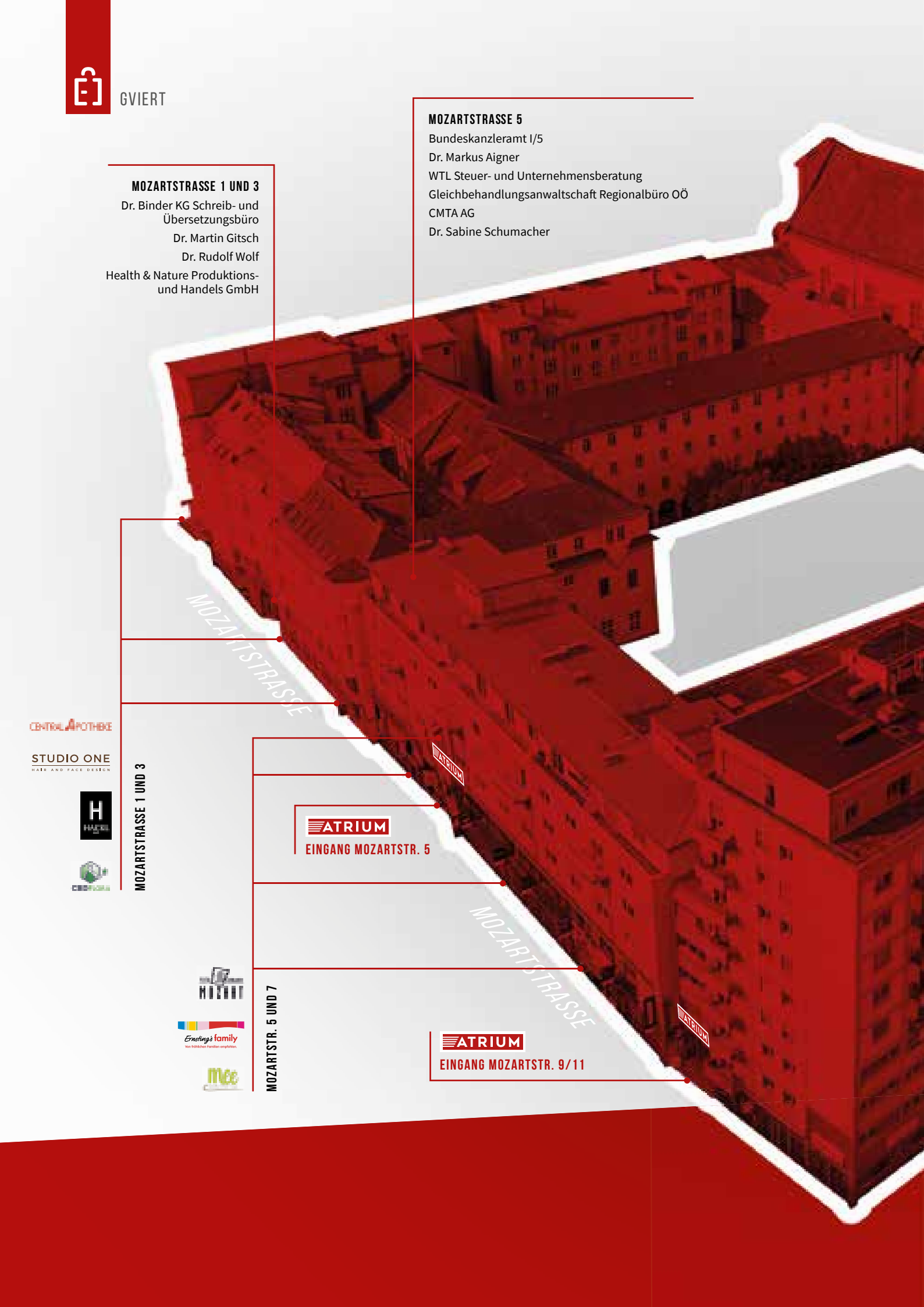
GVIERT

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



ATRIUM

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

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. 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*

VORTEILE AUF EINEN BLICK

- reduziert den Wärmeinseleffekt in der City
- positiver Einfluss auf unsere Psyche
- verhindert Risse im Mauerwerk
- verbessert die Luftqualität
- schützt die Hausmauer vor Umwelteinflüssen
- senkt Energiekosten

Green Wall VERTIKALER GARTEN AM LINZER OK PLATZ

Grüne Inseln finden wir nicht länger nur auf Terrassen und Gärten, sondern auch auf Fassaden. Dieses neu entdeckte Designkonzept „Green Wall“ lässt sich auf die außergewöhnlichen Hängenden Gärten von Babylon zurückführen. Ein solches Highlight ziert nun auch den Eingangsbereich des ATRIUM City Centers am OK Platz.

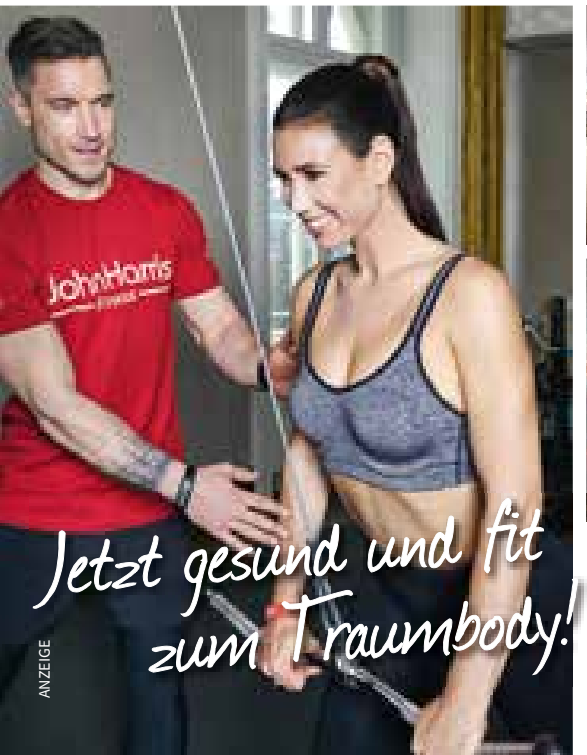
Steinwüste „Stadt“ war gestern. Die Green Wall an der Außenfassade des ATRIUM City Centers ist eine tolle Möglichkeit, das Einkaufszentrum, aber auch die Stadt prachtvoll zu begrünen. Dabei werden mit Hilfe einer ausgeklügelten Technik Metallgerüste zur Hauswand gesetzt und in weiterer Folge Blumenkästen angebracht, an denen die rund 700 Pflanzen Platz zum Wachsen finden. Die Einbindung lebendiger Natur in die urbane Umgebung sieht nicht nur einladend aus, sondern hat auch eine Reihe von Vorteilen. Der vertikale Garten schützt die Hausmauer vor Umwelteinflüssen und Risse im Mauerwerk können verhindert werden. Zudem trägt die Fassenbegrünung dazu bei, den sogenannten Wärmeinseleffekt in der Linzer City zu reduzieren und die Energiekosten für die Klimatisierung des Gebäudes zu senken. Ganz nebenbei reinigt die „grüne“ Umgebung die Luft und hat einen positiven Einfluss auf uns Menschen. Einfach großartig, oder?

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Waldstein

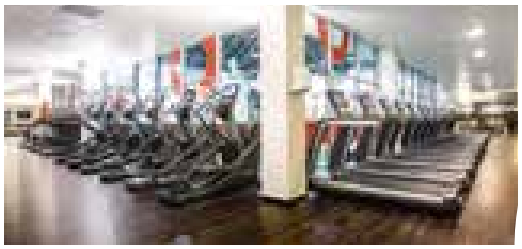
waldstein GANZ NEU ENTDECKEN

Am 25. April feierte der Familienbetrieb waldstein Hörgeräte die Neueröffnung seines Fachgeschäfts. Die Inhaber und Hörgeräteakustikmeister Manuel und Katharina Waldstein verhelfen ihren Kunden täglich mit viel Herz und Engagement zu mehr Wohlbefinden. Denn zu einem perfekten Hörgerät gehört mehr als gute Qualität.

Ein vermindertes Hörempfinden führt oft zu Angst und Unsicherheit bei Betroffenen. In diesem Fall sollte so bald wie möglich ein Hörakustiker aufgesucht werden, um dem entgegenzuwirken.
waldstein Hörgeräte steht Ihnen von Anfang an mit persönlicher Beratung in einem familiären Umfeld zur Seite. Die Liste der Hersteller im Sortiment des Unternehmens ist lang und bietet Ihnen die Möglichkeit, für jede Anforderung und jeden Wunsch das passende Hörgerät zu finden. Ein exzellentes Hörempfinden für alle Lebenslagen erlangen Sie nur durch die genaue Anpassung des Hörgeräts an Ihre Bedürfnisse. Durch laufende Weiterbildungen halten sich die Inhaber und ihr Team auch in Bezug auf neue Technologien immer am Laufenden und können Ihnen eine umfassende Beratung anbieten. waldstein Hörgeräte nimmt sich Zeit für Sie und steht Ihnen mit erstklassigem Service und individueller Beratung jederzeit zur Verfügung - von Hörtests über Hörgeräte und deren Wartung bis hin zu Hausbesuchen, um eine heikle Hörsituation schnellstmöglich zu beheben.



ANZEIGE



JOHN HARRIS FITNESS ATRIUM
4020 Linz | Mozartstraße 7-11
Tel. +43 (0) 732 99 70 03
atrium.linz@johnharris.at
www.johnharris.at

Gutschein
-50%
auf jedes Startpaket

John Harris Fitness

-50% gültig auf alle Startpakete bei Abschluss jeder neuen Mitgliedschaft im John Harris Atrium oder John Harris Fitness Donaupark Linz bis 31.8.2022. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barblöse.

KREATIVE DEKO-IDEEN *mit Trockenblumen*

Trockenblumen gehören zu den größten Wohntrends 2022: von getrocknetem Eukalyptus über Lavendel bis hin zu Weizengräsern. Aus gutem Grund, denn Trockenblumen sind nicht nur schön und zeitlos, sondern haben auch den großen Vorteil, dass sie im Vergleich zu frischen Blumen ewig halten. Wir stellen Ihnen zwei einfache DIY-Ideen vor, mit denen Sie schnell und einfach natürliche Deko-Akzente in Ihrem Zuhause setzen.

TROCKENBLUMEN-KRÄNZE

Getrocknete Blumenkränze sehen zu jeder Jahreszeit umwerfend aus. Diese können Sie viel schneller selber binden, als Sie denken. Die Möglichkeiten dabei sind endlos. Wir zeigen Ihnen, wie's geht!

Was Sie benötigen:

- Metall- oder Holzring
- verschiedene Trockenblumen
- Schere
- Blumendraht
- Drahtzange
- Band zum Aufhängen

1 Erstellen Sie zuerst mehrere kleine Bündel getrockneter Blumen, die verschieden aussehen. Kürzen Sie die Bündel auf eine Länge von etwa 10-15 cm. Achten Sie dabei darauf, die größeren Blumen hinter die kleineren zu stecken – das schaut „aufgeräumter" aus. Wir verwenden ungefähr fünf verschiedene Trockenblumen in einem Bündel.

2 Zu Beginn binden Sie den Draht vier bis fünf Mal eng um den Ring, damit dieser fest sitzt und einen stabilen Anfang bildet. Als Nächstes befestigen Sie das Bündel am Metall- oder Holzring, indem Sie ein Stück Blumendraht mehrmals um das Bündel und den Kranz wickeln. Drehen Sie den Draht fest, um ihn zu sichern und stecken Sie alle losen Enden hinein.

3 Legen Sie das nächste Bündel so auf den Kranz, dass es das erste Bündel um einige Zentimeter überlappt und Draht bzw. Stiele bedeckt sind. Befestigen Sie dieses Bündel an der Kranzform, genau wie Sie es beim ersten getan haben. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis Sie bei der Hälfte der Kranzform angekommen sind. Platzieren Sie die letzten beiden Bündel in entgegengesetzte Richtung. Das erste Bündel sollte dabei das unterste Bündel überlappen. Befestigen Sie beide Bündel wie beschrieben mit Draht an der Form.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Shutterstock

WINDLICHTER

Die Windlichter gehen sehr schnell und eignen sich besonders gut als „Massenproduktion", wenn man mal mehr Deko gefragt ist, wie für Parties und Hochzeiten. Sie überzeugen mit ihrem natürlichen Look, der dennoch edel wirkt.

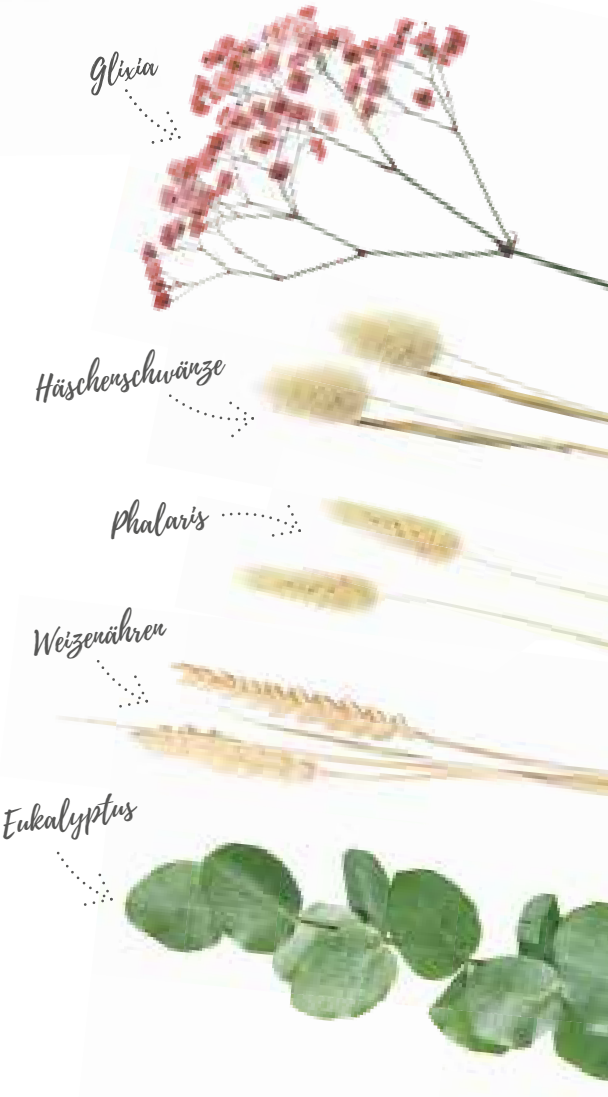
Was Sie benötigen:

- Kerzengläser
- Teelichter
- verschiedene Trockenblumen
- Jute-Stoff
- Stoffband
- Schere

1 Kürzen Sie die Blumen auf die Höhe des Kerzenglases und machen sie ein kleines Bündel aus verschiedenen Trockenblumen.

2 Schneiden Sie den Jute-Stoff passend zum Kerzenglas zu und kürzen Sie das Stoffband auf die gewünschte Länge. Legen Sie den Stoff rund um das Kerzenglas und befestigen Sie diesen mit dem Bändchen.

3 Stecken Sie nun die zugeschnittenen Trockenblumen-Sträußchen zwischen den Jute-Stoff und das Band und verteilen Sie diese, sodass ein ästhetisch ansprechendes Gesamtbild entsteht.



Unser Tipp:

Wenn Sie nach Erhalt der Trockenblumen nicht gleich mit dem Binden losgehen, ist es wichtig, dass diese kühl und trocken gelagert werden, da Feuchtigkeit die Blumen beschädigen kann.

DOPAMIN FÜR DEN KLEIDER-SCHRANK

Summer-Fashion

Packen Sie Ihre Erdtöne weg, denn diesen Sommer erwarten Sie kräftige Farbakzente, Retromuster und verspielte Schnitte. Dabei haben die Runways dieses Jahr an alle Anlässe gedacht.

Mit Hemden in intensiven Farbtönen setzen Sie im Büro ein Statement und können diese beim Strandurlaub dann modisch über den Bikini schwingen. Jeans im angesagten 90er-Jahre-Schnitt können Sie mit einer Bluse oder einem weißen Tanktop für einen Shopping-Trip in der Linzer City, wie auch mit einem Ausgeh-Top kombinieren. Neben Baggy Jeans erlebt auch die Cut-Out-Kultur ihr Revival. Von Bademode über Kleider bis hin zu Oberteilen – kleine Schlitze geben Ihrem Look einen besonderen Twist. Accessoires verleihen Ihrem Dopamin Dressing das perfekte Finish. Wie Sie sehen, wird die Sommergarderobe unbeschwert, nostalgisch und festlich zugleich. Lassen Sie sich von den neuesten Styles inspirieren und entdecken Sie die schönsten Sommeroutfits 2022.

Tote Bag von **Cigno Nero**, um 179 Euro.

BISSCHEN FARBE GEFÄLLIG?

Mit der farbenfrohen Mella Tote Bag von Cigno Nero setzen Sie ein Fashion-Statement, egal ob beim Shoppen oder im Office. Die Ledertasche verfügt über eine abnehmbare Stofftasche im Inneren, so kommen die Cut-out-Details noch besser zur Geltung.

Fotos: Hersteller, Shutterstock

MARITIM

Zeitlose Farben und Muster sowie vielseitige Styling-Möglichkeiten machen den Marine Look zu einem Klassiker in der Modewelt. Vernutlich waren es diese Eigenschaften, in die sich auch Coco Chanel bei ihrem Urlaub in Frankreich verliebte.

NEW BOHO

Der unbeschwerte Boho-Stil ist mehr als ein Modetrend und wird dieses Jahr als New Bohemian von Designern interpretiert. Kombinieren Sie neutrale Farben mit Demin oder bedruckten Shirts, um den Look zu verfeinern.

1 Sonnenbrille um 6,99 € bei **Ernsting's family** 2 Top um 12,99 € bei **Ernsting's family** 3 Jeansjacke beige* um 34,99 € bei **Tchibo** 4 Rock um 22,99 € bei **Ernsting's family** 5 Tasche um 15,99 € bei **Ernsting's family** 6 Espadrilles um ca. 25 € bei **Tchibo** 7 Hut um 12,99 € bei **Ernsting's family** 8 Sonnenbrille um 6,99 € bei **Ernsting's family** 9 T-Shirt um 9,99 € bei **Ernsting's family** 10 Doppelring um ca. 18 € bei **Tchibo** 11 Hose um 17,99 € bei **Ernsting's family** 12 Doppel-Creolen um ca. 18 € bei **Tchibo** 13 Beuteltasche um ca. 25 € bei **Tchibo** 14 Plateau-Sandale* aus Leder um 49,99 € bei **Tchibo**

**Online unter tchibo.at erhältlich.*

BEACH-READY

Blau gehört diesen Sommer zu den absoluten Trendfarben. Subtile Golddetails und ein luftiges Hemd machen das Strandoutfit komplett.

DENIM ON DENIM

Der Fashion-Sommer 2022 ist so vielfältig wie nie. Doch eine Sache haben alle angesagten Schnitte gemeinsam: Sie sehen besonders cool aus, wenn sie aus Denim geschneidert sind. Denn einer der Gründe, warum wir den Jeansstoff so lieben, ist, dass er sofort lässig, cool und edgy wirkt.

1 Sonnenbrille um 6,99 € bei **Ernsting's family** 2 Kette mit Ringen um ca. 15 € bei **Tchibo** 3 Longbluse um 19,99 € bei **Ernsting's family** 4 SKINY Damen Bikini Bustier (mit herausnehmbaren Pads) um € 59,99 bei **Huber Shop** 5 SKINY Damen Bikini Brasiliano Slip um € 39,99 bei **Huber Shop** 6 Gürtel um € 12,99 bei **Ernsting's family** 7 Zehentrenner-Sandale um 17,99 € bei **Ernsting's family** 8 Jeansjacke blau* um 34,99 € bei **Tchibo** 9 Kleid um 22,99 € bei **Ernsting's family** 10 7/8-Treggings mit Lochstickerei um ca. 25 € bei **Tchibo** 11 Jeans-Rock mit Stickerei um ca. 30 € bei **Tchibo** 12 Jeans-Shorts mit Gürtel um 39,99 € bei **Fussl** 13 Jeans-Shorts um 29,99 € bei **Fussl**

**Online unter tchibo.at erhältlich.*

Fotos: Hersteller, Shutterstock

VIELSEITIGE PIECES FÜR BÜRO & FREIZEIT

Mit den passenden Shorts gehts nach dem Büro direkt zum After-Work-Cocktail!

VIELSEITIG WIE UNSER ALLTAG UND DAS LEBEN

Die neue Kollektion „Soft Summer Romance“ von Tchibo funktioniert im Büro und in der Bar. Und mit ein paar Tricks verwandeln sich die Looks im Handumdrehen zu tollen Ausgeh-Outfits. Vor allem weiße Shirts wirken lässig, aber unaufdringlich. So sind Sie für alles gewappnet und können spontan nach der Arbeit direkt zum nächsten Event starten. Genial, oder?

14 Shirt mit Smock-Detail um ca. 17 € bei **Tchibo** 15 Musselin-Blazer* um 39,99 € bei **Tchibo** 16 7/8-Stretchhose um ca. 18 € bei **Tchibo** 17 Musselin-Shorts* um 19,99 € bei **Tchibo**

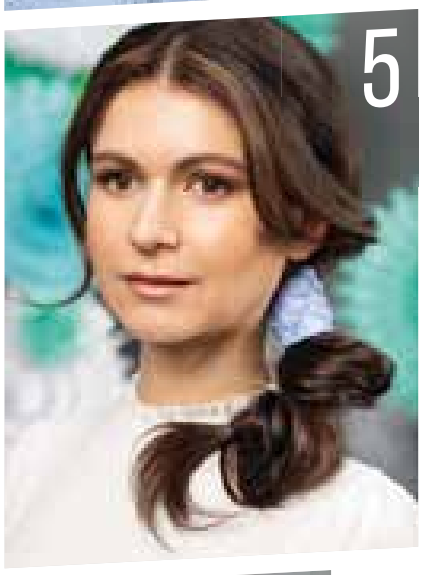
**Online unter tchibo.at erhältlich.*

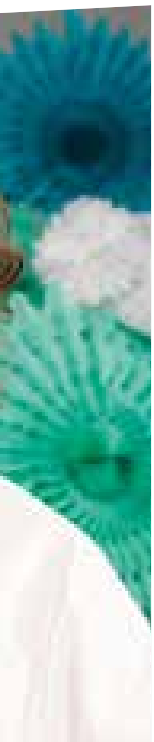
COOLE STYLES FÜR HEISSE SOMMERTAGE!

Sommerlooks by KLIPP

Ob romantisch, wild oder lässig: Mit diesen Looks von KLIPP kann der Sommer kommen. Gemeinsam mit Friseurweltmeister und KLIPP Creative Director Mario Krankl hat das KLIPP Fashion-Team die Sommerlooks erarbeitet. Im Mittelpunkt der Kollektion stehen Bewegung und Locken sowie natürliche Farben mit hellen Akzenten. Das sogenannte Face Framing, bei dem das Gesicht von hellen Strähnen eingerahmt wird, ist genauso angesagt wie coole Wetlooks und trendy Lockenstyles.

Styling: KLIPP Fashion-Team Nina, Natascha & Romeo
Creative Director KLIPP
Fashion-Team: Mario Krankl
Fotograf: Fritz Hauswirth & Assistenz Alex Schwarz
Visagistin: Eva Hauswirth
Goldwell Trainerin: Anna Seidl
Modelle: Adrijana, Charlotte & Jasmin





Fotos: KLIPP, Shutterstock

1 DAILY BUSINESS

Der Half-Up Bun mit viel Volumen am Hinterkopf ist eine praktische, aber eindrucksvolle Alltagsfrisur. Die aufgelockerte Vorderpartie wird optisch durch die helleren Strähnen unterstrichen.

2 CURLY GIRLIE

Frech und wild: Die Naturlocken von Charlotte kommen mit dem Lockenprodukt, das in das handtuchtrockene Haar eingearbeitet wird, besonders gut zur Geltung.

3 ROMANTISCH

Sanfte Wellen sind der Megatrend. Adrijanas Haare werden nach dem Trocknen mit einem großen Lockenstab bearbeitet und in Wellen gelegt. Anschließend mit den Fingern auflockern.

4 REBELLISCH

Bei dieser trendigen Frisur werden einzelne Bahnen mittels Gel gekordelt und im Nacken festgesteckt. Ein rockiger und sehr moderner Style für Party oder Pool.

5 BILDSCHÖN

Beim Face Framing werden die Strähnen rund um das Gesicht aufgehellt. Für den Look einfach die Haare mit einem Sprunchie im Nacken abbinden und zu zwei Bubbles stylen.

6 LOCKSTOFF

Beim angesagten Locken-Look von Jasmin ist der Lockenstab gefragt. Der lässige Style und der natürliche Karamellton geben der Frisur einen sommerlichen Touch.

7 WET LOOK

Nass glänzende Frisuren sind voll im Trend. Charlottes Oberkopf und Seitenpartie wird mit Gel glatt gekämmt. Das natürliche Braun wurde mit einer sanften Tönung in der gleichen Farbfamilie intensiviert.

DIE NEUE BEAUTY-ROUTINE
Face Yoga

Im Laufe der Zeit bekommen wir alle sichtbare Linien und Falten im Gesicht. Sie gehören zum natürlichen Alterungsprozess und erzählen die Geschichte unseres Lebens. Wer trotzdem gerne etwas dagegen tun möchte, muss nicht unbedingt gleich zum Schönheitschirurgen. Face Yoga ist zu einer beliebten Form der Selbstpflege geworden, als potenzielle Alternative zu teuren und invasiven, kosmetischen Gesichtsbehandlungen.

NASOLABIALFALTEN GLÄTTEN

Schließen Sie Ihren Mund. Reiben Sie die Innenseite der Finger und Fingerballen erwärmend aneinander. Legen Sie dann die Fingerballen auf den Unterkiefer und die Finger auf die Wangen. Die kleinen Finger jeweils an die äußere Seite der Nasolabialfalte positionieren. Jetzt sanft mit den Fingern die Wangen in Richtung Ohren schieben, d.h. leicht nach hinten und oben (dabei nicht die Augen zusammenschieben). Etwa zehn Atemzüge halten, dann lockerlassen, Augen schließen und nachspüren.

STIRN ENTSPANNEN

Drücken Sie Ihre Handflächen in Ihre Schläfen, während Sie Ihren Kiefer schließen, Ihre Zähne zusammenbeißen und Ihr Kinn nach oben neigen. Konzentrieren Sie sich auf die Schläfenregion. Versuchen Sie Ihre Ohren nach hinten zu bewegen. 10 Sekunden halten, dann die Backenzähne zusammenpressen und erneut 10 Sekunden halten. Die Schläfenmuskulatur sollte sich bei jedem Zusammenpressen anspannen. Langsam lockerlassen und die Übung zweimal wiederholen.

AUGENMASSAGE

Legen Sie den Ringfinger entlang des unteren Randes der Augenhöhle ab. Danach den kleinen Finger darunter positionieren. Mittelfinger entlang der Augenbraue ablegen und Zeigefinger etwa einen Zentimeter darüber platzieren. Streichen Sie dann die Region direkt unter den Augen mit den Fingern leicht von innen nach außen. Gehen Sie mit dem jeweiligen Daumen sanft über die Augenlider (ebenfalls von innen nach außen). Wiederholen Sie die Übung zehnmal.

WARM-UP

Wärmen Sie Ihr Gesicht vor jedem Face Yoga auf. Stellen Sie sich dazu mit gerader Körperhaltung vor einen Spiegel. Zuerst leicht die Lymphzentren am unteren Hals massieren, strecken Sie dann die Zunge weit heraus – jeweils 5 Sekunden nach oben, unten, links und rechts. Dabei in die jeweils entgegengesetzte Richtung schauen. Kopf anschließend in den Nacken legen und die Zunge gerade heraus zur Decke strecken. Wenn Sie sich komisch dabei fühlen, dann machen Sie es genau richtig! Führen Sie anschließend jede Übung 30 Sekunden lang durch und halten Sie die jeweilige Position vier Sekunden, kurz entspannen und dann wieder halten.

WANGEN STRAFFEN

Öffnen Sie den Mund und formen Sie ein O. Positionieren Sie die Oberlippe über den Zähnen und lächeln Sie um die Wangenmuskel anzuheben. Legen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger leicht auf Ihre Wagenmuskeln, direkt unter ihren Augen. Lassen Sie die Wangenmuskeln los, um sie abzusenken. Lächeln Sie nochmals und stellen Sie sich dabei vor, wie Sie den Muskel in Richtung der Augen ziehen.

AUGENBRAUENLIFTING

Drücken Sie drei Fingerspitzen unter jede Ihrer Augenbrauen, um Ihre Augen zu öffnen. Lassen Sie dann den Kopf sanft in Ihre Fingerspitzen sinken. Halten Sie diese Position. Schließen Sie dann Ihre Augen und rollen Sie Ihre Augäpfel in Richtung Ihres Kopfes. 20 Sekunden halten.

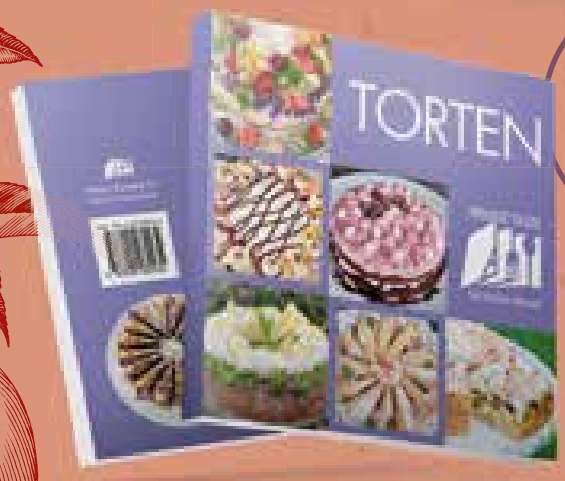
„BRÜLLENDER LÖWE“

Öffnen Sie Ihren Mund weit und strecken Sie dabei die Zunge in Richtung Ihres Kinns. Gerne können Sie auch laut „Aaahh“ rufen, das wirkt sehr befreiend. Wiederholen Sie die Übung drei bis vier Mal. Die Übung strafft die Haut und hilft beim Stressabbau.

WAS SIE ÜBER FACE YOGA WISSEN MÜSSEN

Viele schwören bereits auf die Wirkung von Face Yoga, um ihr Gesicht geformt, jugendlich und strahlend zu erhalten. Grundsätzlich beinhalten die Übungen wiederholte Bewegungen, um schlafende Gesichtsmuskeln zu aktivieren und die Durchblutung zu stärken. Gleichzeitig können sich überlastete Muskeln, die Falten verursachen, entspannen. Indem Sie Muskeln aufbauen, können Sie ein Absacken der Haut verhindern. Dabei ist Beständigkeit der Schlüssel zum Erfolg: Nur wer die Übungen regelmäßig durchführt, wird gute Ergebnisse sehen können.

Fotos: Shutterstock



köstliche Versuchungen für viele Anlässe

Noch mehr Rezepte finden Sie im Kochbuch „Private Taste by Anita – Torten“ von Anita Moser, **um 16,90 Euro,** zu bestellen unter: www.private-taste.at

ANITA MOSERS

Apfelbaumtorte

Zutaten:

Für den Teigboden:
100 g Staubzucker
100 g Butter
1 Ei
1 Packung Vanillezucker
140 g glattes Weizenmehl
1/2 Packung Backpulver
Mandelblätter für die Tortenform

Für die Creme:
6 Stück säuerliche Äpfel
3 EL frisch gepressten Zitronensaft
3 EL Zucker
100 g gehackte, geröstete Mandeln
100 g in Rum eingelegte Rosinen
375 ml naturtrüben Apfelsaft
1 1/2 Packungen Vanillepuddingpulver
2 Becher Schlagobers
Sahnesteif oder San-apart
1 schwachen TL Zimt
getrocknete Blüten zum Verzieren

Wie ich das mache:

Für die Creme schäle ich zuerst die Äpfel, schneide sie in kleine Stücke und gebe den Zitronensaft dazu. Den Zucker, die Rumrosinen und die gerösteten Mandeln mische ich gut unter und stelle die Masse zur Seite bis der Teig im Rohr ist.

Für den Teigboden rühre ich die zimmerwarme Butter mit dem Staubzucker und Vanillezucker schaumig und hebe das ebenso zimmerwarme Ei unter. Dann verrühre ich die cremige Masse mit dem Backpulver vermengten Mehl und fülle den Teig in meine zuvor gebutterte, gestaubte und mit Mandelblättern ausgelegte Tortenbackform.

10 Minuten backe ich den Tortenboden im vorgeheizten Backrohr bei 175 Grad Heißluft. Während der Teig im Rohr ist, finalisiere ich die Cremefüllung, indem ich den Apfelsaft erwärme, das in Wasser angerührte Puddingpulver einrühre und dickflüssig aufkochen lasse. Diese Masse mische ich nun unter die zuvor zur Seite gestellte Apfelfülle.

Nach 10 Minuten Backzeit, gebe ich die Füllung darüber und backe die Torte für weitere 50 Minuten fertig. Nach dem Backen lasse ich die Torte vollständig auskühlen und stelle sie zusätzlich noch 2 Stunden in den Kühlschrank.

Das Schlagobers schlage ich mit Sahnesteif auf und gebe den Zimt dazu. Mit meinem Spritzsack und einer runden Tülle trage ich Tupfer auf, die ich am äußeren Rand mit Zimt bestreue.

Im inneren Bereich gebe ich getrocknete Blüten zur Verzierung darüber.

„EIN DANKESCHÖN AN DEN NAMENSGEBER: GASTHAUS ZUM SCHIEFEN APFELBAUM“

Mein Tipp für Sie:

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

Fotos: Anita Moser, Shutterstock

¡VAMOS DE TAPEO! – *Gehen wir Tapas essen!*

Ob gegrilltes Gemüse oder lieber herrlich deftige Tortillas – mit den klassischen spanischen Tapas liegen Sie immer richtig. Traditionell werden spanische Tapas als Appetithäppchen zu Wein, Bier, Vermouth oder Tinto de verano (Mischung aus Rotwein und Zitronenlimonade) gereicht. Je nachdem, wo Sie sich in Spanien befinden, gibt es bei den Tapas regionale Einflüsse. So serviert man in den Küstenregionen Spaniens gerne Garnelen, Muscheln und Fisch als Tapas, im Landesinneren findet man dagegen häufiger spanische Wurst- und Schinkenspezialitäten auf den Tellerchen. Von einfach bis luxuriös ist bei den spanischen Kultsnacks alles zu haben. Da Tapas in Spanien ursprünglich meist im Stehen verzehrt wurden, sollte alles mit Fingern essbar sein. Kleine Spieße oder auch Zahnstocher ersetzen dabei die Gabel und halten delikate Kombinationen wie Datteln im Speckmantel in Form. Es gibt sie kalt und warm. Rezepte für kalte Tapas sind meistens sehr rasch und ohne Komplikationen angerichtet. Manche Tapas müssen nur aufgeschnitten und hübsch präsentiert werden, wie zum Beispiel Schafs- oder Ziegenkäse, dünne gerollte Scheiben von Jamón ibérico, Cecina (Rinderschinken aus León in Nordspanien), Salchichón oder Chorizo. Oliven und andere eingelegte Köstlichkeiten, unter anderem Banderillas (Spieße mit eingelegten Gurken, Perlzwiebeln, Paprika, Oliven, …), sind genauso beliebt wie viele andere marinierte Gemüsearten. Diese können als Beigaben den Geschmack einzelner Tapas unterstreichen oder Sie servieren sie als eigenständige Tapas auf separaten Tellern. Wer diese eingelegten Köstlichkeiten nicht selbst herstellt, braucht diese nach dem Einkauf nur noch als Tapas in Schälchen anrichten.

Fotos: Spanissimo eU, shutterstock

Gewinnspiel

Damit Sie einen wunderbaren Abend mit köstlichen Tapas verbringen können, hat spanissimo aus allen Zutaten ein Genusspaket zusammengeschnürt, das Sie mit etwas Glück gewinnen können.

Einfach unter **www.atrium.cc/genuss-gewinnspiel** die Gewinnspielfrage beantworten, Teilnahmeformular ausfüllen und absenden. Wir verlosen unter allen Teilnehmenden drei Genusspakete im Wert von je 50 Euro.

QR-Code scannen und direkt zum Gewinnspiel gelangen!

Etwas aufwendiger wird es, wenn Sie Aioli (Knoblauchmayonnaise) selbst anrühren oder auch frische Salsa, beispielsweise Mojos von den Kanaren, zu Ihren Tapas zubereiten. Aber auch hier gibt es bereits fertige Varianten. In der Regel sind kalte Tapas für jeden zu empfehlen, der wenig Zeit für die Zubereitung hat oder schon einige Stunden vor dem Genuss der Tapas alles vorbereiten möchte.

Mit den Tapas eng verwandt sind Pinchos oder auch Pintxos – eine regionale Spezialität aus Katalonien und dem Baskenland. Sie sind in der Herstellung oft etwas aufwendiger als die bodenständigen Tapas, werden aber genauso zu Bier, Wein und Vermouth serviert. Der Name Pincho bedeutet Spieß, denn üblicherweise werden die kleinen Köstlichkeiten auf Spieße gesteckt. Selbst üppig belegte Brote erhalten einen Stab durch die Mitte, so behalten alle Beläge ihren zugedachten Platz.

Etwas mehr Zeit nehmen Rezepte für warme Tapas in Anspruch. Sie kochen sie entweder vor und wärmen sie zum Servieren erneut auf oder Sie bereiten diese unmittelbar vor dem Essen zu. Gerade bei Schmorgerichten und Bohneneintöpfen - auch sie können als Tapas serviert werden - ist es sogar von Vorteil, diese schon vorgekocht zu haben. So kann sich das Aroma erst richtig entfalten und alles gut durchziehen. Gebratene Spieße sollten allerdings erst kurz vor dem Genießen der Tapas aus der Pfanne oder vom Grill genommen werden, damit das Fleisch schön saftig bleibt und das Gemüse noch Biss hat. Es spricht jedoch nichts dagegen, beides schon fertig auf entsprechende Stäbe zu stecken und eventuell noch in eine Marinade einzulegen.

Tapas sind aber nicht nur delikate spanische “Häppchen” für den kleinen Hunger zwischendurch oder leckere Begleiter für das Bier nach Feierabend. Sie sind im Grunde zwar als Snacks oder Appetitanreger gedacht, können aber in Kombination von mehreren Varianten auch als vollständige Mahlzeit überzeugen.

TAPAS

»Tapas« heißt wörtlich übersetzt »Deckel«. Daher kommt die Vermutung, in Spanien habe man ursprünglich Brotscheiben oder auch kleine Teller als Deckel auf die Gläser in den Bars gelegt, um die Getränke vor Insekten zu schützen. Irgendwann gingen spanische Wirte dazu über, kleine Snacks wie Käsewürfel, Oliven oder Schinken auf die »Deckel« zu legen – die Geburtsstunde der Tapas.

AUF ZU NEUEN UFERN

Mut zu Neuem entdecken

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Müssen Sie erst einmal lange darüber nachdenken? Nicht überraschend, neigen wir doch dazu, jeden Tag den gleichen Weg zur Arbeit zu nehmen, die gleiche Zeitung zu lesen und in den gleichen Restaurants zu essen. Gerade die Sommermonate bieten zahlreiche Möglichkeiten, um neue Interessen zu erkunden, neue Ziele zu verfolgen und sich von einer ganz neuen Seite zu entdecken. Mit diesen Tipps bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben.

OFFEN SEIN FÜR NEUE GEDANKEN

Vielleicht wollten Sie schon immer eine neue Sprache lernen oder die komplexe Geschichte der Antike verstehen? Dann ist jetzt Ihre Chance, damit anzufangen! Nehmen Sie an einem Kurs zu einem Thema teil, das nichts mit Ihrer Karriere, Gemeinde oder Familie zu tun hat. Ein Thema, an dem Sie schon immer interessiert waren, für das Sie sich aber nie die Zeit genommen haben. Erkundigen Sie sich in der Volkshochschule, beim Magistrat oder in Bibliotheken nach Kursangeboten. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig die Auswahl ist.

GEHEN SIE ALLEINE AUF REISEN

Wollten Sie schon immer nach Island, aber keiner will mit? Warum nicht einfach mal die Koffer packen und alleine verreisen und so das Fernweh stillen? Es erwarten Sie nicht nur tolle Urlaubseindrücke, sondern auch neue Seiten, die Sie von sich selbst kennenlernen werden. Hier gilt: Lassen Sie sich treiben. Egal, ob Sie sich für Sightseeing, einen gemütlichen Tag am Strand oder eine Wanderung entscheiden - alleine Urlaub zu machen, ist ein Vergnügen, das viele Menschen nicht erwarten.

DIE VIELFÄLTIGKEIT DER WELT BESTAUNEN

Wenn Sie schon auf Reisen sind, warum dann nicht gleich die Naturspektakel unserer Welt bestaunen? Die Aurora Borealis, auch bekannt als Nordlichter, sind atemberaubende Himmelsshows, die jeder mindestens einmal in seinem Leben erleben sollte. Oder kennen Sie bereits das Meeresleuchten? Man springt nachts ins Meer und alles um einen herum leuchtet wie Feenstaub. Verursacht wird dieses Phänomen von Plankton, das durch eine Störung Lichtsignale aussendet. Zu sehen ist dieses Spektakel in Puerto Rico, Jamaica, Taiwan und vielen anderen Orten.

Fotos: Shutterstock

EINE NEUE SPORTART AUSPROBIEREN

Sport ist eine gute Möglichkeit, sich fit zu halten! Ob Indoor- oder Outdoor, es ist für jeden etwas dabei. Wie wäre es mit Tennis, Inlineskating oder Golf? Seien Sie offen für verschiedene Sportarten. Auch im Urlaub bieten sich viele Gelegenheiten für Neues, wie etwa die Wellen zu reiten. Selbst wenn Sie hundert Versuche brauchen, um aufzustehen, werden Sie ein tolles Erfolgserlebnis haben. Ganz zu schweigen von einem großartigen Training, wenn Sie es endlich auf Ihr Brett schaffen.

ADRENALIN TANKEN

Man lebt nur einmal, warum also nicht ein kleines Abenteuer auf dem Weg erleben? Nun, wie könnte man das besser tun, als in einem Heißluftballon zu schweben oder aus einem Flugzeug zu springen? Fallschirmspringen ist nicht nur ein unvergleichlicher Nervenkitzel, es ist auch eine großartige Möglichkeit, der eigenen Sterblichkeit ins Gesicht zu blicken und sich selbst zum Sieger zu erklären. Auch Bungee-Jumping kann eine aufregende Möglichkeit sein, Ihre innere Abenteuerlust zu befriedigen.

EIN STRAUSS VOLLER KOMPLIMENTE

Komplimente werden, wenn überhaupt, nur an die Liebsten oder manchmal an Arbeitskollegen verteilt. Doch wie wundervoll fühlt es sich an, in dankbare Augen eines Fremden zu sehen. Der Augenblick bietet viele Gelegenheiten: So können Sie der Dame auf der Bushaltestelle sagen, wie schön Sie ihr Kleid finden oder der Person vor Ihnen in der Warteschlange auf der Post ein Kompliment zu ihrer tollen Frisur machen. Das sind kleine Glücksmomente, die Großes bewirken können.

KULINARISCHE ÜBERRASCHUNGEN

Viele Menschen sind es gewohnt, im selben Restaurant zu essen. Auch wenn Sie ein Feinschmecker sind, müssen Sie nicht in Ihrem alten Lokal stecken bleiben. Das Ausprobieren eines neuen Restaurants ist die wunderbare Möglichkeit, Ihr Wissen zu erweitern, ohne reisen zu müssen. Genießen Sie die indische Küche, lassen Sie sich von afrikanischen Gerichten verzaubern oder lernen Sie spanische Delikatessen kennen.

Unser Tipp:

ERSTELLEN SIE EINE TO-DO-LISTE UND VERLIEREN SIE SICH IN DER MÖGLICHKEIT NEUER ABENTEUER.

Fotos: Shutterstock

AUS ALT *Upcycling* → WIRD NEU

In einer Welt, in der das Umweltbewusstsein jedes Jahr zunimmt, entstehen neue Lifestyle-, Wellness- und Modetrends. Sie setzen sich durch ihren nachhaltigen Charakter durch. So auch beim sogenannten Upcyling, bei dem abgenutzte oder beschädigte Möbel zu neuem Leben erweckt werden. Wenn Sie jemand sind, der es liebt, einen Hauch von Kreativität und handwerklicher Liebe in seinen Wohnraum zu bringen, könnte dies zu Ihrer neuen Obsession werden.

HIER MAL DIE SHORT FACTS:

WAS IST UPCYCLING?

Beim Upcycling wird scheinbar unbrauchbar gewordenen Dingen frisches Leben eingehaucht, indem sie in ein qualitativ hochwertigeres Produkt umgewandelt werden. Der Unterschied zwischen Upcycling und Recycling? Upcycling ist ein ästhetisch ansprechenderer Transformationsprozess, der dem Endprodukt im Gegensatz zum Recycling einen Mehrwert verleiht. Ein recyceltes Produkt erfordert das Eingreifen von Fachleuten, das Endprodukt weist keine höhere Qualität als das Originalprodukt auf.

Manchmal bewirkt Upcycling mehr als eine Transformation. - der Gegenstand wird neu erfunden und dem Produkt ein neuer Verwendungszweck zugeteilt. So wird eine Glasflasche zur originellen Vase oder Kisten zum trendingen Regal. Mit anderen Worten: Aus Alt wird Neu.

WARUM IST UPCYCLING SINNVOLL?

Warum wegwerfen, wenn man es wiederbeleben kann? Bevor Sie sich auf den Weg machen, um neue Möbel zu kaufen, überlegen Sie zuerst wie viele alte Schränke, Tische oder Stühle Sie zu Hause haben. Wenn das Stück nicht Ihrem derzeitigen Geschmack enstpricht, können Sie es abschleifen, lackieren und neue Schrankknöpfe oder Griffe hinzufügen. Die Verwendung alter Materialien vermeidet vor allem den Einsatz neuer Rohstoffe und Abfälle. Nichts wird weggeworfen. Der Trend erscheint als Alternative zum Überkonsum. Und durch die Schaffung neuer, oft einzigartiger Produkte birgt Upcycling einen seltenen und exklusiven Charakter; ein Charakter, der durch die Standardisierung vieler weltweit exportierter Marken verloren gegangen ist. Zusätzlich können Sie mit dieser Methode viel Geld sparen, da das Upcyclen deutlich günstiger als ein Neukauf ist.

Fotos: Shutterstock

SCHNELLE UND EINFACHE UPCYCLING-IDEEN FÜR MÖBEL

Jedes alte Möbel kann mit einem kreativen Auge und ein wenig Mühe umfunktioniert werden. Ein Anstrich, etwas Möbelfolie oder Rattan können müde gewordene Möbelstücke im Handumdrehen in wertvolle Stücke verwandeln. Sie können sogar Einzelteile mehrerer Stücke zu umfunktionierten Möbelideen kombinieren. Zu beliebten Upcycling-Möbelideen gehören die Aufwertung und Umnutzung von Kommoden, Kinderbetten, Couchtischen, Bücherregalen und sogar einzelnen Schubladen.

WACKELIGE BEINE ADE

Möbelbeine können sich mit der Zeit ablösen oder ganz abfallen. Anstatt ein neues Möbel zu kaufen, können solche Reparaturen schnell selbst durchgeführt werden. Alles was Sie brauchen, sind neue Beine, Holzleim und ein paar Klammern. Entfernen Sie das Bein vom Möbel und stellen Sie es auf eine ebene Fläche. Befreien Sie nun die Oberfläche von Schmutz und Staub und tragen Sie den Holzleim auf. Danach positionieren Sie das neue Bein auf dem Leim. Nutzen Sie dabei Bücher oder Klammern, um den Holzleim während des Trocknens zu stabilisieren.

UNSER TIPP:

Warum nicht Ihre Möbel upcyclen und weiterverkaufen? Wenn Sie keine alten Möbel im Haus haben, sind Flohmärkte, willhaben oder der Facebook Marketplace eine bunte Fundgrube.

Fotos: Shutterstock

ERSETZEN VON GRIFFEN

Eine der einfachsten Möglichkeiten, einem alten Möbelstück, wie einer Kommode, einem Beistelltisch oder einem Kleiderschrank neues Leben einzuhauchen, sind neue Griffe. Vor allem Küchenfronten erhalten so schnell ein frisches Aussehen. Griffe finden Sie im Baumarkt Ihres Vertrauens.

Entfernen Sie zuerst die vorhandenen Beschläge, indem Sie die Schraube auf der Rückseite der Tür lösen. Tragen Sie nun mit dem Finger etwas Holzspachtel auf dem Loch auf und drücken Sie den Kitt in das Loch, um es vollständig zu füllen. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch, um überschüssigen Kitt zu entfernen und lassen Sie die Masse gut trocknen. Setzen Sie nun die Markierung für den neuen Griff. Wählen Sie bei der Bestimmung der Bohrergröße für Ihr Pilotloch einen Bohrer aus, der dem Innendurchmesser der Schraube entspricht. Wenn Sie eine selbstgemachte Schablone verwenden, richten Sie diese an der Schrankecke aus und bohren Sie durch das Schablonenloch und die Schranktür. Wenn Ihre Löcher bereits in den Schranktüren vorgebohrt sind, richten Sie Ihre neuen Griffe einfach mit den Führungslöchern an der Vorderseite der Türen aus und befestigen Sie diese mit Schrauben von der Rückseite. Verwenden Sie einen Schraubendreher, um die Schrauben festzuziehen.

EIN NEUER ANSTRICH

Der Nachttisch ist in die Jahre gekommen? Entfernen Sie mit einem Schraubendreher alle Beschläge oder Griffe aus den Schubladen, die entweder fehlerhaft oder veraltet sind und füllen Sie alle Löcher oder Späne mit etwas Holzspachtel aus. Nehmen Sie sich danach genügend Zeit, das Möbelstück abzuschleifen, es vollständig zu reinigen und dann vor dem Lackieren zu grundieren. Eine Holzgrundierung sollte nur auf rohen Holzmöbeln verwendet werden. Halten Sie für den dekorativen Anstrich Ausschau nach Farben, die für Holz und Metall gekennzeichnet sind. Bei Möbeln mit feineren Details müssen Sie zuerst mit diesen Kanten beginnen, gefolgt von den Leisten und Einlegeplatten. Fahren Sie dann mit der Hauptoberfläche fort, indem Sie sie mit Farbe bedecken und dann mit Ihrem Pinsel gleichmäßig verteilen. Streichen Sie mit dem Pinsel nach links und rechts, gefolgt von auf und ab, um sicherzustellen, dass das Ergebnis gleichmäßig wird.

Hereinspaziert INS INTELLIGENTE ZUHAUSE

Die Zukunft, die wir uns einst vorgestellt haben, wird jetzt Wirklichkeit. Denn Smart Homes sind längst nicht mehr reine Zukunftsmusik, sondern vielmehr der große Trend in der Immobilienbranche. Fast jeder zweite Österreicher nutzt bereits Smart-Home-Geräte und die Technologie zeigt, dass ein intelligentes Zuhause mehr ist als eine technische Spielerei.

WAS IST EIN SMART HOME?

Ob Philips Hue, Bosch Smart oder Alexa Lautsprecher: Der Begriff „Smart Home" bezieht sich auf eine einheitliche Bedienung vernetzter Geräte per App oder Sprachbefehl, um bestimmte Aufgaben zu automatisieren oder fernzusteuern. Sie können ein Smart-Home-System verwenden, um Ihre Sprinkler zu programmieren, Ihr Haussicherheitssystem und Ihre Kameras einzustellen und zu überwachen oder Geräte wie Ihren Kühlschrank oder Ihre Klimaanlage und Heizung zu steuern.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Durch die Verbindung aller Geräte mit dem WLAN können diese über einen zentralen Punkt – ein Smartphone, Tablet oder Laptop – gesteuert werden. Türschlösser, Kameras, Lampen, Fernseher, Thermostate und sogar Geräte wie Kühlschränke können alle von einem einzigen, automatisierten System verwaltet werden.

Sowohl neue als auch etablierte Unternehmen verkaufen bereits Hubs, die verschiedene Hersteller unterstützen. Auch die Integration von Sprachassistenten ist eine effiziente Möglichkeit jedem Smart-Home-Gerät eine Sprachsteuerungsfunktion hinzuzufügen. Die Aktivierung der Amazon Alexa- oder Google Assistant-Steuerung gehört nicht zu den neuen Trends im Bereich Smart Home, aber sie hat sich in den vergangenen Jahren mit einer bei-

Fotos: Shutterstock

spiellosen Geschwindigkeit entwickelt. Tatsächlich ist es jetzt schwierig, ein angeschlossenes Gerät oder System zu finden, das nicht von Alexa oder Google gesteuert werden kann.

WELCHE VORTEILE BIETET EIN SMART HOME?

Smart Homes ermöglichen Ihnen eine bessere Kontrolle über Ihren Energieverbrauch und automatisieren gleichzeitig Dinge wie das Einstellen der Temperatur, das Ein- und Ausschalten von Lichtern, das Öffnen und Schließen von Fenstern und die Anpassung der Bewässerung an das Wetter. Zudem bieten sie detaillierte Einblicke in den Energieverbrauch, die Ihnen helfen können, energieeffizienter zu werden und auf ökologische Faktoren zu achten. Smart Homes können Bereiche lokalisieren, in denen Sie mehr Energie verbrauchen, als Sie benötigen, sodass Sie in diesen Bereichen Einsparungen erzielen und Geld sparen können. Und während es für manche wie eine weitere vorübergehende Modeerscheinung klingen mag, ist das Smart Home – wie das Smartphone – hier, um zu bleiben. Insbesondere angesichts der bevorstehenden Wintermonate und des Potenzials zur Eindämmung des Energieverbrauchs eignen sich die kommenden Monate, um über die Smart-Home-Landschaft nachzudenken.

SMART ENERGIE SPAREN

Smart-Home-Geräte sind nicht immer energieeffizient, aber die meisten können so eingesetzt werden, dass Sie Energie sparen. Die Trennung vom öffentlichen Stromnetz ist einer der wichtigsten Smart-Home-Zukunftstrends, der Bestand haben wird. Tatsächlich ist ein nachhaltigeres und verantwortungsbewussteres Leben einer der Gründe, warum sich Menschen überhaupt für Smart-Home-Technologien entscheiden. Off-Grid-Lösungen wie etwa eine private Solaranlage am Dach werden immer beliebter. Moderne Anlagen umfassen mittlerweile Datenanalyse- und Managementsystem. Diese Systeme bieten eine Vielzahl von Vorteilen für Haushalte – unter anderem die Überwachung des Energieverbrauchs, kontrollierte Stromspeicherung sowie die Fernsteuerung von Elektrogeräten. Dies ermöglicht einem Haushalt, ständig netzunabhängig zu arbeiten und seinen CO_2-Fußabdruck erheblich zu reduzieren.

SIE MÖCHTEN EIN EIGENES SMART HOME? SO GEHEN SIE VOR:

- Was Sie brauchen, um Ihr normales Zuhause in ein Smart Home zu verwandeln, ist eine aktualisierte WLAN-Verbindung. Da alle Smart-Home-Geräte das Internet zur Kommunikation verwenden, sollten Sie sicherstellen, dass Ihr WLAN stark genug ist, um den Informationsaustausch zu bewältigen. Für größere Haushalte sollten Sie mehrere Router in Betracht ziehen.

- Finden Sie heraus, was Sie von einem Smart Home erwarten. Wählen Sie dann die Bereiche aus, die Sie sofort angehen möchten, wie etwa ein intelligentes Hausschloss, automatisierte Temperaturregelung oder intelligente Glühbirnen und Elektrogeräte.

- Recherchieren Sie: Es gibt bereits sehr viele intelligente Systeme und Smart-Home-Geräte, sodass es empfehlenswert ist, sich mit verschiedenen Optionen vertraut zu machen, bevor man sich für eine entscheidet. Informieren Sie sich grundlegend über die zur Auswahl stehenden Funktionen, Komponenten und Funkstandards in diesem Artikel. Wählen Sie diejenigen Komponenten aus, die zu Ihren baulichen Voraussetzungen und Ihrem Budget passen.

DER WEG ZUR *Selbstliebe*

Können Sie sich unseren Lesern kurz vorstellen?

Mein Name ist Sabrina Pascher, ich bin psychologische Beraterin, spezialisiert auf Sexualberatung, und ausgebildete Sexualpädagogin. In meiner Praxis biete ich Beratung im Einzel- sowie im Paarsetting an. Darüber hinaus halte ich Workshops in Schulen.

Viele sind heute mit ihrem Beruf, ihrer Partnerschaft oder ihrem Leben im Allgemeinen unzufrieden. Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptgründe dafür?

Ich glaube, das muss man ganz individuell betrachten. Zu sagen: „Es sind immer die gleichen Gründe“ und diese dann allgemein anzuwenden, wäre nicht zielführend. Man sollte sich Probleme in den jeweiligen Bereichen genauer ansehen. Aber ganz grundsätzlich kristallisieren sich dennoch drei Themen bei den Gesprächen in meiner Praxis heraus, die langfristig zu Unzufriedenheit führen. Das nicht beachten der eigenen Bedürfnisse, sich selbst treu zu bleiben und Kommunikation. Zuerst sollte man für sich selbst klären, welche Bedürfnisse man hat und diese dann versuchen zu kommunizieren.

Was zeichnet eine erfüllte Beziehung zu sich selbst aus?

Von wo kommt Unzufriedenheit? Wenn ich Bedürfnisse oder Wünsche habe, die ich nicht umsetzen kann. Zum Beispiel im Berufsleben: „Ich möchte gern mehr Gehalt“ oder „Ich möchte gern weniger bzw. mehr Stunden arbeiten.“ Im Beziehungskontext könnte es Themen geben wie: „Ich möchte die Beziehung öffnen oder eben auch nicht.“ In erster Linie liegt in diesen Aspekten die Frage: „Was möchte ich selbst?“. Das herauszufinden, ist schon die große Erkenntnis. Und wenn ich soweit bin, dass ich weiß, was ich möchte und meine Bedürfnisse kenne, dann bin ich schon ein Stück näher an dem, was mich erfüllt. Wenn ich diese dann noch kommunizieren kann, bin ich dem ganzen sicher noch näher. Sich dafür genug Zeit einzuräumen ist wichtig. Wir leben in einer sehr hektischen Zeit und Gesellschaft. Sich für sich selbst Zeit zu nehmen, ist ein Weg zur Selbstliebe.

Was sind die ersten Schritte, die Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten Leben gehen sollten?

Bei der Suche nach seinen eigenen Bedürfnissen kann man sich immer Unterstützung holen – Freunde, Familie und auch externe Beratung, Coaching und Therapie. Je nach Thema gibt es auch ganz viele Medien - von Videos über Audios bis hin zu Büchern, die eine Unterstützung sein können.

Wie wichtig ist es auf dem Weg zur Selbstliebe auch negative Gefühle zuzulassen?

Sehr wichtig! Negative Gefühle gehören genauso dazu wie positive. Das macht uns aus. Wir sind Menschen und keine Maschinen und dürfen und sollen alles fühlen. Es soll nichts versteckt oder runtergedrückt werden.

Der Weg zur Selbstliebe und Selbsttreue kann unter Umständen etwas holprig werden. Was kann man tun, wenn es zu viel wird?

Hilfe kann man jederzeit in Anspruch nehmen, auch wenn der Zeitpunkt der Überforderung bzw. Hilflosigkeit noch nicht eingetreten ist. Diesen Zeitpunkt erreicht man bestimmt weniger schnell, wenn unterstützend Hilfe von Experten oder Bezugspersonen aufgesucht wird.

Was ist Ihr ganz persönlicher Sinn des Lebens? Was treibt Sie an?

Ob ich den Sinn des Lebens schon gefunden habe, weiß ich nicht oder ob wir ihn jemals finden. Aber ich versuche mir selbst treu zu bleiben, Dinge zu machen, die mir Spaß machen und jeden Tag bewusst zu erleben und zu genießen. Dabei treiben mich Freunde, Familie und meine Partnerschaft an.

„WENN ICH SOWEIT BIN, DASS ICH WEISS, WAS ICH MÖCHTE UND MEINE BEDÜRFNISSE KENNE, DANN BIN ICH SCHON EIN STÜCK NÄHER AN DEM, WAS MICH ERFÜLLT.“

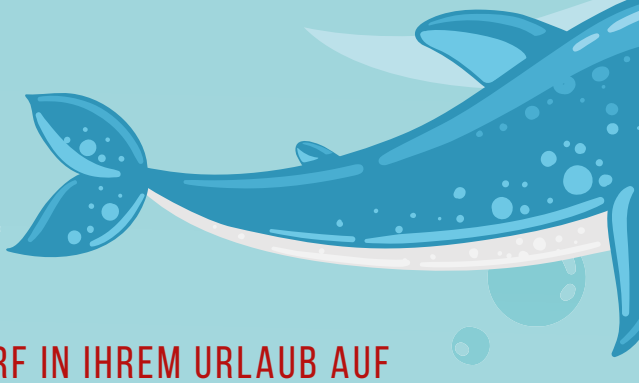
SEXUALITÄT GESTALTEN.
Sexualberatung Linz
Mag[a] Sabrina Pascher

Bockgasse 3, 4020 Linz
Tel.: +43 677 / 636 841 23
E-Mail: info@sexualberatung-linz.at
www.sexualberatung-linz.at

Fotos: Shutterstock, FACTORY punkt Werbeagentur GmbH

WELCHER URLAUBSTYP SIND SIE?

Persönlichkeitstest



ES IST SOWEIT, DER URLAUB STEHT BEVOR UND SIE BEGINNEN MIT DER PLANUNG. WIE GEHEN SIE VOR?

- Ich kaufe mir einen passenden Reiseführer und suche mir die spannendsten Routen. (0)
- Das Ziel ist egal. Hauptsache, dort wird viel Action geboten und es gibt genügend Bars und Clubs. (2)
- Ich stimme alles mit meiner Familie ab und suche eine Unterkunft, in der man gerne gemeinsam Zeit verbringt. (1)

AM LIEBSTEN REISE ICH…

- … mit Freunden. (2)
- … mit meinem Partner bzw. meiner Familie. (1)
- … alleine und genieße dabei meine ganz persönliche Auszeit. (1)

AN EINEM HOTEL IST WICHTIG…

- … vor allem Ruhe und Entspannung. (1)
- … dass es eine Kinderbetreuung gibt und Unterhaltung. (1)
- … landestypische und authentische Einflüsse. (2)

IN MEINER STRANDTASCHE FINDET MAN…

- … ein Buch, Kopfhörer und Sonnencreme. (0)
- … einen Reiseführer, Sonnenhut und Kamera. (2)
- … eine Taucherbrille, einen Schnorchel und meine neue Unterwasserkamera. (2)

WAS DARF IN IHREM URLAUB AUF KEINEN FALL FEHLEN UND IST IMMER IN IHREM REISEGEPÄCK?

- Gemeinschaftsspiele. Denn egal, ob Sonnen- oder Regentage, es ist für Groß und Klein immer für viel Unterhaltung gesorgt. Langeweile ade! (2)
- Ich muss nicht viel mitnehmen, mein Hotel bietet mir alles, was ich brauche. (1)
- Ganz klar, mein Lieblingsbuch. (0)

ESSEN IM URLAUB BEDEUTET FÜR MICH…

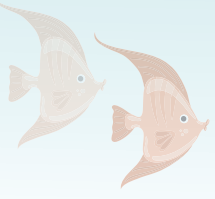
- … ein abwechslungsreiches Angebot. (2)
- … landestypische, moderne und gesunde Gerichte. (1)
- … ein All-inclusive-Buffet mit großer Auswahl. (2)

AM ABEND MÖCHTE ICH IM URLAUB…

- … früh ins Bett. (1)
- … ein Glas Wein auf der Hotelterrasse genießen. (0)
- … im Club tanzen und es richtig krachen lassen. (2)

MEINEN HOTELSTIL BESCHREIBE ICH ALS…

- … modern und stylisch. (1)
- … sehr gemütlich und familiär. (1)
- … ganz egal, Hauptsache günstig und gut angebunden. (2)



Fotos: Shutterstock

0 bis 4 Punkte

DER RELAXTE

Für Sie bedeutet Urlaub Entspannung und Ruhe. Sie können stundenlang am Strand liegen, Bücher lesen und Musik hören. Nach dem Urlaub möchten Sie erholt sein, neue Kraft getankt haben sowie gut und gesund gegessen haben. Die Hotels überzeugen durch ihre Traumlage meist direkt am Meer, persönlichen Service, frische Küche sowie Sport zum Auspowern und Relaxen.

5 bis 10 Punkte

DER FAMILIENMENSCH

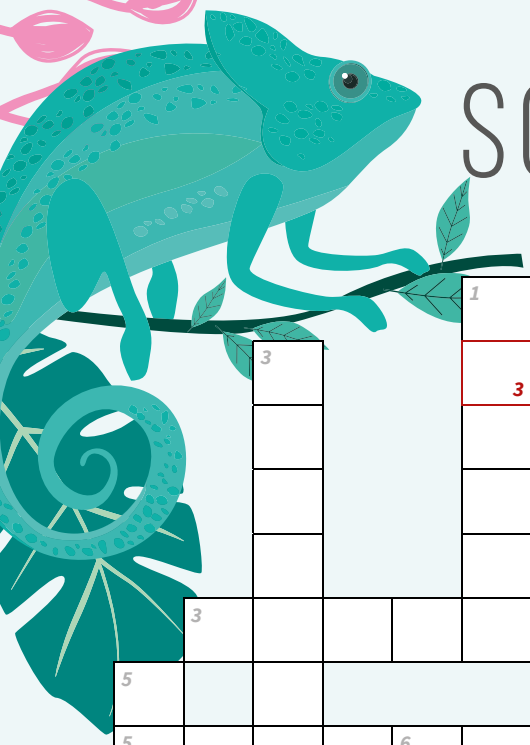
Für Sie steht die Familie im Mittelpunkt Ihres Urlaubes. Dabei sollen alle Bedürfnisse berücksichtigt werden. Ruhe und Erholung für Sie und Ihren Partner sowie Entertainment & Action für die Kleinen. Unter dem Motto „gemeinsam wunschlos glücklich“ genießen Sie Ihren Urlaub am liebsten. Professionelle Baby-und Kinderbetreuung, hochwertige moderne Unterkünfte und mehrere Restaurants mit gesunden Angeboten sorgen für einen unvergesslichen Urlaub.

11 bis 16 Punkte

DER ENTDECKER

Urlaub bedeutet für Sie abseits von Zuhause neue Kulturen, landestypische Einflüsse und die Natur zu genießen. Kulinarik steht bei Ihnen ebenfalls im Vordergrund. Sie möchten außerdem gerne etwas Abenteuer erleben und Neues kennenlernen.

SOMMERRÄTSEL *Gewinnspiel*



Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

WAAGRECHT

1. Sommermonat
2. Gegenstand
3. Scherz
4. Optiker im GVIERT
5. Geldreserven
6. Bauplatz
7. Bauwerk
8. römisch: 2022
9. Hüter
10. Auswaschung
11. Sonnenschutz
12. Fest des Heiligen Geistes
13. Zeitnot

SENKRECHT

1. Einzeller
2. berliner Fluss
3. zurücktreten
4. im Wettkampf gewinnen
5. reizlos
6. Ordensgemeinschaft in Linz
7. Wann wird in der Mittsommernacht gefeiert?
8. Gegenteil
9. Pop-up-Store im Atrium
10. Firmenanteil

GEWINNEN SIE EIN *Apple iPhone 13*

Sie haben unser Sommerrätsel 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 ein Apple iPhone 13. Apple setzt bei diesem Modell wieder auf einen OLED-Bildschirm mit hohen Kontrasten, starken Schwarzwerten und knackigen Farben. Neu ist der Cinematic-Modus, mit dem Sie Videos aufnehmen können, die an Hollywood erinnern. Die lange Akkulaufzeit und erstklassige Benutzerfreundlichkeit sorgen für viel Freude bei intensiver Nutzung.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

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

Symbolbild

Fotos: Shutterstock

10 Gründe WARUM WIR DEN SOMMER LIEBEN

Reisezeit Weil endlich unser langersehnter und bitterlich nötiger Sommerurlaub ansteht.

Frischluft-Pause Die Mittagspause in der belebten Innenstadt machen und Leute beobachten.

Längere Tage
Wie schön ist es jetzt, wenn man am Morgen den Vorhang öffnet und die Sonne begrüßt einen mit einem sonnigen Lächeln!

Frisches Obst und Gemüse
Jetzt wird es wieder bunt. Frische Salate, köstliche Erdbeeren und farbenfrohes Gemüse bringen sommerlichen Schwung in die Küche.

Sommer, Sonne, Eiskaffee
Den ersten Kaffee des Tages mit Eiswürfeln trinken.

Freizeit genießen! Ein langer Arbeitstag ist kein Grund zur Trauigkeit. Im Sommer hat man auch nach Feierabend noch etwas vom schönen Wetter.

VITAMIN D TANKEN Nichts wie raus ins natürliche Sonnenlicht. Sonnencreme nicht vergessen!

Farbspektakel
Die gepflanzten Blumen vom Frühling in voller Pracht bewundern.

Badezeit
Am nächstgelegenen See Abkühlung suchen und dort gleich eine neue Wassersportart ausprobieren. Wie wärs mit Stand-up-Paddling oder Kitesurfen?

GRILLEN, GRILLEN, GRILLEN
Spätestens, wenn es in der gesamten Nachbarschaft wieder nach gegrilltem Fleisch und leckeren Würstchen duftet, hat das lange Warten ein Ende. Der Sommer ist endgültig da.

Fotos: Shutterstock

Eine kostenlose Hörmessung – GEHÖRT ZUR VORSORGE!

Gleich Termin vereinbaren unter 05 0277
oder auf www.faszination-hoeren.at

Wir verhelfen zu mehr Lebensqualität. Die neuesten Hörsysteme 4 Wochen Probe tragen – KOSTENLOS!

- Ausführliche Beratung durch top ausgebildete HörgeräteakustikerInnen
- Kostenlose Hörmessung
- Hörsysteme führender Hersteller
- Krankenkassen-Direktverrechnung
- Hausbesuche, u.v.m.

Einfach und bequem:
Online Termin anfragen!

Scan mich!

4020 Linz, Mozartstr. 7 · ATRIUM City-Center
4020 Linz, Am Bindermichl 56
4201 Gramastetten, Marktstr. 32

Tel. 05 0277
faszination@waldstein.at
faszination-hoeren.at

waldstein
Faszination Hören

ANZEIGE

Hörgeräte sind Medizinprodukte! Bitte beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau und erforderlichenfalls holen Sie den Rat eines Arztes oder einer sonstigen, aufgrund ihrer Ausbildung dazu befugten Person ein.

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