GVIERT MAGAZIN

Frühjahr | 2021



WECKE DEN Frühling IN DIR!

FASHIONTRENDS: KNALLIGE FARBEN ALS STIMMUNGSBOOSTER

Sind Sie auch müde? Müde von den vielen Regeln, Auflagen, Lockdowns ... Vielleicht ist es aber auch "nur" die typische Frühjahrsmüdigkeit?! Zumindest dagegen lässt sich etwas unternehmen. In der Frühjahrsausgabe des neuen GVIERT Magazins verraten wir Ihnen nicht nur, wie Sie die Müdigkeit abschütteln können, sondern auch leckere Rezepte, mit denen Sie sich den Frühling auf den Teller holen. Außerdem präsentieren wir Ihnen die angesagtesten Mode- und Beautytrends und liefern tolle Geschenkideen fürs Osternest und zum Muttertag.

Im GVIERT tut sich heuer so einiges! Neben Neueröffnungen und geplanten Veranstaltungen forcieren wir in Zukunft verstärkt den allgemeinen Auftritt des GVIERT. Vor allem freuen wir uns darauf, Sie persönlich bei uns im Herzen von Linz begrüßen zu dürfen! Damit Sie bei all den Geschäften, Lokalen, Unternehmen und Ordinationen nicht den Überblick verlieren, finden Sie auf den nächsten beiden Doppelseiten übersichtliche Pläne des GVIERT Komplexes mit all seinen Mietern. Wir wünschen Ihnen ein frohes und gesegnetes Osterfest!









IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber: VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz, office@vivir-holding.at. Geschäftsführer: Mag. Mario Zottele, MBA. Druck: Birner Druck GmbH, Holzhausen; printed in Austria. Redaktion, Konzept & Grafik: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Peintner Straße 10, 4060 Leonding, www.factory.gmbh. 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 beide Geschlechter von geschlechtsneutralen Formulierungen erfasst. Druck- und Satzfehler, Angebots- und Preisänderungen vorbehalten.















INHALT

Das GVIERT und seine Mieter im Überblick

GVIERT NEWS

Neueröffnungen und mehr

EVENTS

Ostern, Muttertag, regelmäßige Veranstaltungen und mehr

OSTERN

14 Tolle Geschenkideen fürs Osternest

MUTTERTAG

Nur das Beste für die Beste

FASHION

Der Modefrühling bringt Farbe in unser Leben

BEAUTY

22 Top-Trends: 2021 wird glamourös

FOOD & DRINKS

- Rezept: Spanische Tortilla inkl. Gewinnspiel: Verlosung eines Spanissimo-Genusspakets
- 26 Rezept: Apfel-Mohn-Torte von Anita Moser

HEALTH

- Das große Gähnen: So schütteln Sie die Frühjahrsmüdigkeit ab
- Wann Sie zum Hörtest sollten

LIFE & MORE

- Interview mit Rechtsanwalt Dr. Gernot Sattlegger zum Thema Hass im Netz
- 36 Smartphone: Tipps für eine längere Akku-Lebensdauer
- 38 Persönlichkeitstest: Wie konsequent sind Sie?
- 40 Rätsel Gewinnspiel
- 42 10 Gründe, warum wir den Frühling lieben

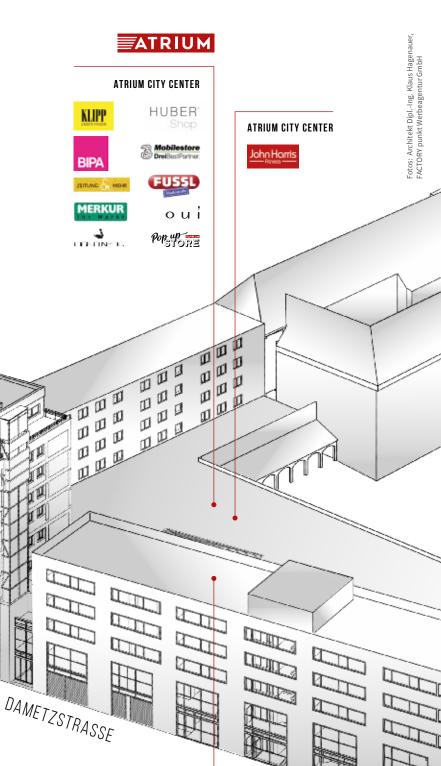
MOZARTSTRASSE 11

RA Dr. Helmut Blum

Aldenhoff Monika, Physiotherapie

Dr. Klara Dragicevic, Zahnärztin

Friedrich Höfer, Heilmassage increase advisory GmbH Alexandra Kiehas, Heilmassage ISO Individual Systems OG Alexandra Kiehas, Heilmassage



MOZARTSTRASSE 11

KSV1870

Dr. Edith Kurz & Dr. Franz Kurz

RA Dr. Mag. Gernot Müller

Nordwest-Treuhand Steuerberatungs GmbH & Co KG

Sonja Oberndorfer, Physiotherapie

RE/MAX Partners

Veronika Zenger, Skin – Fachkosmetik

Dr. Birgit Klinger-Hofreiter

Dr. Markus Klinger







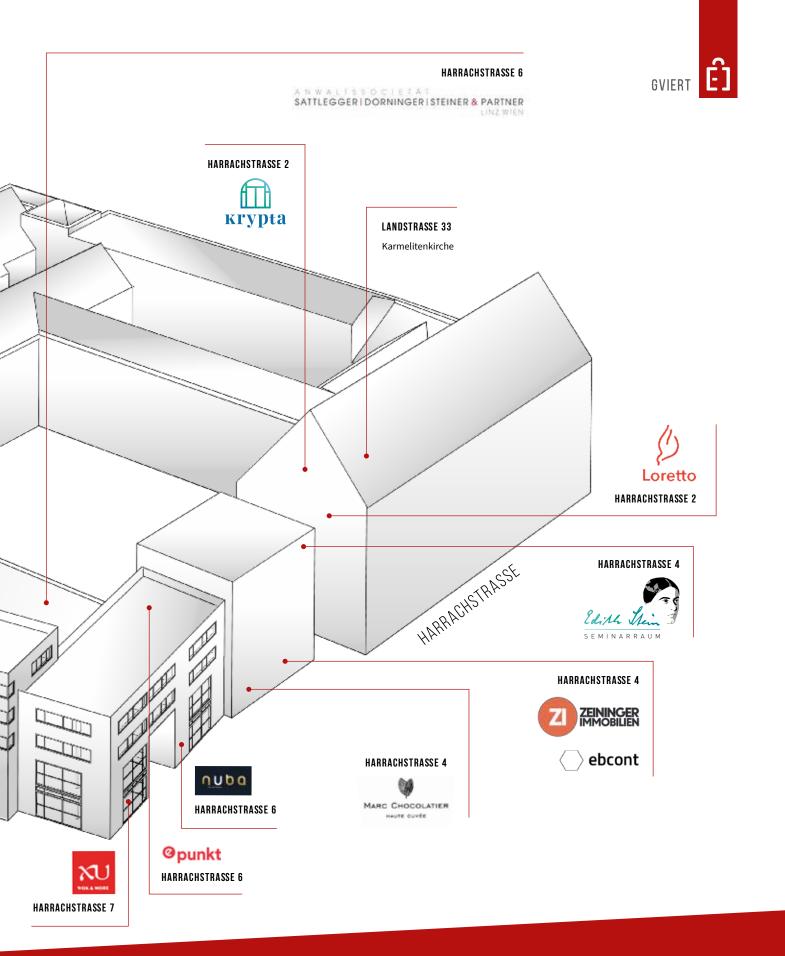




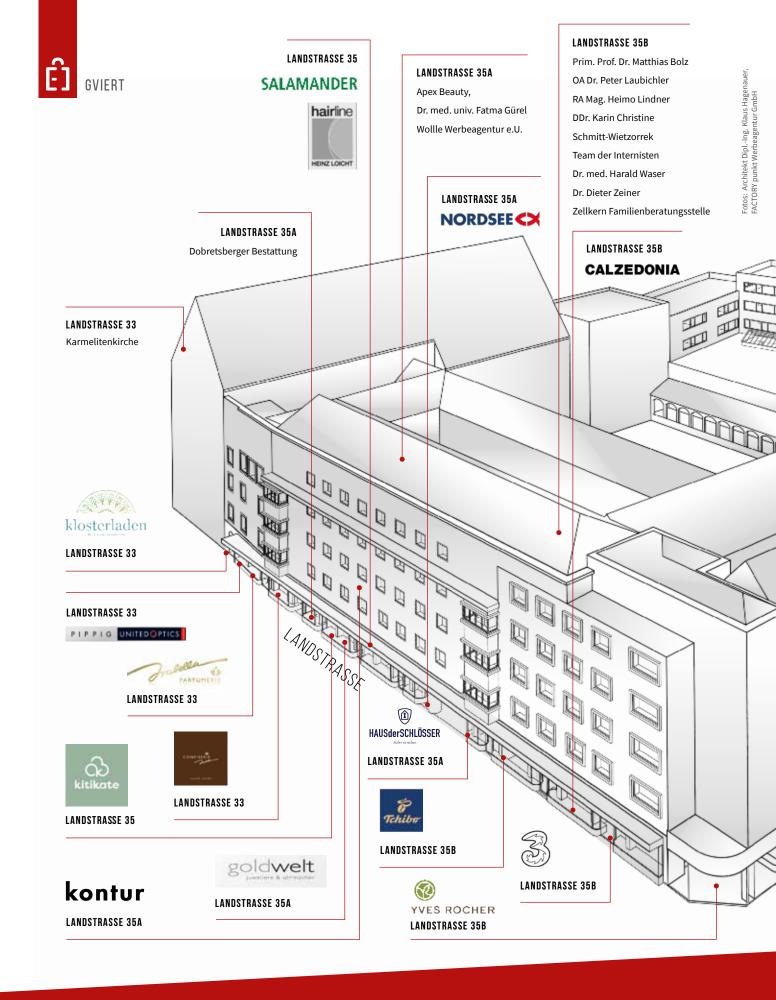


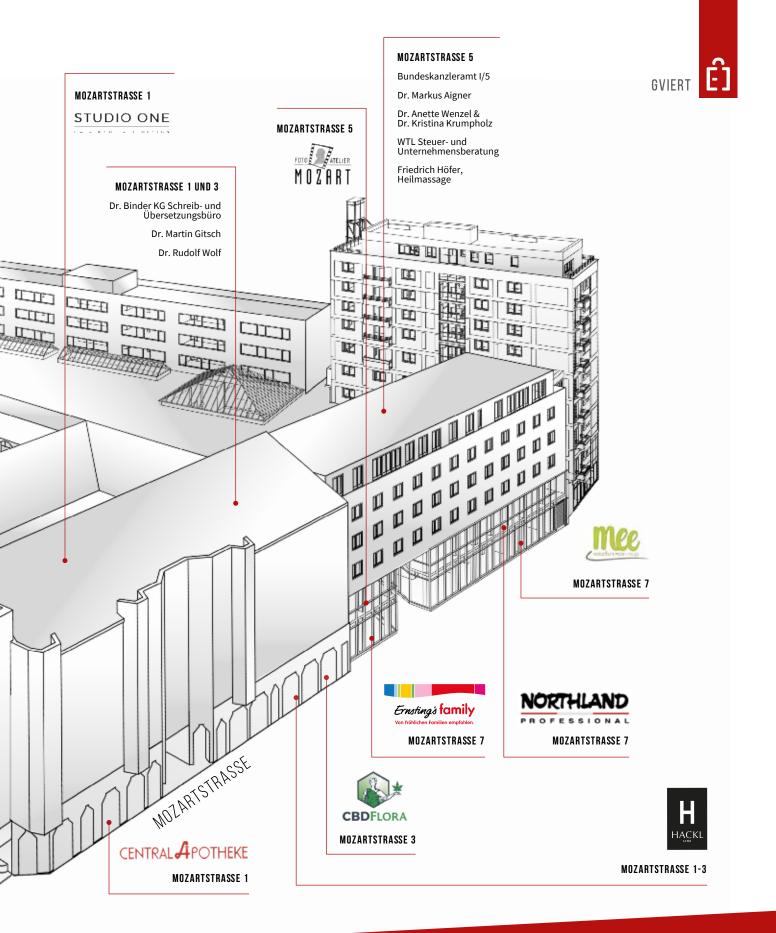






DAS GVIERT mieter





DAS GVIERT mieter

Alles neu macht DAS GVIERT

Im GVIERT, da tut sich was! Anfang Februar wurde die Landstraße mit der Neueröffnung von Kitikate um ein neues Geschäft im Babykleidung-Sektor bereichert. Außerdem wird großen Wert auf ein modernes Erscheinungsbild gelegt. Das zeigt sich unter anderem im Pop-up-Store sowie mit den neuen dekorativen Fahnen, die im ATRIUM City Center hängen. Getreu unserem Motto "Fortschritt statt Stillstand!" bewegen wir im GVIERT heuer einiges.



Auch Babys haben ein Recht auf Styling! Getreu diesem Motto hat es sich Kitikate zum Ziel gesetzt, die zuverlässigste Marke für Babykleidung zu sein. Am 8. Februar feierte Kitikate Neueröffnung in der Landstraße 35 in Linz. Damit ist das Unternehmen nach Kanada, Japan, Frankreich, Spanien und Tschechien jetzt auch in Österreich angekommen. Die patentierte und eingetragene Marke steht für ökologisch produzierte Babykleidung, die zu 100% aus BIO-Baumwol-

le besteht. Entsprechend dem Slogan "I love organic" ist die Kleidung #ReinwieMutterliebe. Neben Produkten für Neugeborene finden sich im Sortiment auch Heimtextilien, Strickwaren, Taschen und vieles mehr. Kitikate greift auf über 30 Jahre Branchenerfahrung und -expertise zurück und ist mit "GOTS" zertifiziert. Dieses Zertifikat ist ein weltweit angewandter Standard für die Verarbeitung von Textilien aus biologisch erzeugten Naturfasern.



Tradition trifft INNOVATION

Ende November feierte die Fleischmanufaktur Hackl große Neueröffnung in der Mozartstraße 1-3. In der mehr als 350 Quadratmeter großen, top modernen Filiale im Erdgeschoss spiegeln sich die Werte des Traditionsbetriebs wider: bedingungslose Bekenntnis zu Qualität, Regionalität und eine große Liebe zum Handwerk. Besonders innovativ ist die völlig kontaktlose Bezahlungsmöglichkeit. Ein Bildschirm zeigt den Rechnungsbetrag an. Bezahlen kann man entweder mit Bankomatkarte oder man führt Bargeld ein und erhält das Restgeld - ähnlich einer Selbstbedienungskassa im Supermarkt. Zwei solcher Automaten stehen zur Verfügung.



Bühne frei für **ABWECHSLUNG**

Viele Kunden kennen ihn bereits: den neuen Pop-up-Store im Herzen des ATRIUM City Centers, der Ende November 2020 ins Leben gerufen wurde. Verschiedenste Aussteller können sich hier tage- oder wochenweise einmieten. Unter anderem kann der Store problemlos in eine Bar umgewandelt werden. Jeden ersten Donnerstag bis Samstag im Monat bietet hier etwa Spanissimo seine handverlesenen Delikatessen aus Spanien an.

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



Fin Rown für ALLE FÄLLE

Das GVIERT bietet im Herzen von Linz auch einen Raum für Seminare, Meetings, Vorträge oder andere Veranstaltungen: den Edith-Stein-Seminarraum in der Harrachstraße 4 (gegenüber OK-Platz). Mit einer Größe von 121,5 Quadratmetern bietet er Platz für 50 Personen. Dank großer Fensterflächen mit Blick ins Grüne wirkt der Seminarraum hell und freundlich. Neben einer modernen Ausstattung wie Beamer, Flipchart & Co. gibt es auch variable Tisch- und Bestuhlungsmöglichkeiten. Anfragen können Sie per E-Mail an Centerleiterin Kornelia Albrecht richten: c.albrecht@vivir-holding.at.







Up-to-date

Immer über alles informiert und kein Angebot, Schäppchen oder Event mehr verpassen! Das ATRIUM City Center hat mit @atriumlinz einen eigenen Instagram-Account, auf dem regelmäßig Neuigkeiten, Aktionen und vieles mehr geteilt werden. Auch auf der Facebook-Seite und der Homepage des ATRIUM City Centers finden Sie immer alle News sowie hilfreiche Tipps und Tricks für den Alltag.



Kunterbunter LENZ IM GVIERT

Im GVIERT im Herzen von Linz pulsiert das Leben. Langeweile kommt auch im Frühjahr nicht auf. Neben Ausstellern wie dem traditionellen Bauernmarkt und Spanissimo, die regelmäßig im neuen Pop-up-Store des ATRIUM City Centers anzutreffen sind, dürfen sich Kunden unter anderem auf tolle Oster- und Muttertagsspecials freuen.

Alle Termine vorbehaltlich Änderungen seitens der Bundesregierung hinsichtlich Corona.

Donnerstag, 1. April

GENUSS & GEWINNCHANCEN ZU OSTERN

Das GVIERT sorgt heuer für richtig frohe Ostern! Denn Kunden dürfen sich am Gründonnerstag, den 1. April, auf einen acht Meter langen Osterstriezel freuen, der im Herzen des ATRIUM City Centers zum Genießen bereitliegt. Außerdem können Besucher beim Glücksrad die Chance auf einen von vielen tollen Preisen nutzen. Zu gewinnen gibt's unter anderem Gutscheine für einen Restaurantbesuch bei Xu – Wok & More sowie bei nuba – bar with kitchen, ein kostenloses Training bei John Harris Fitness, und viele weitere großartige Preise. Einfach vorbeischauen und sein Glück versuchen! Wir drücken schon jetzt die Daumen.







7. Mai bis 19. Juni 2021

TURINER GRABTUCH AUSSTELLUNG

Wer ist der Mann auf dem Tuch? Von 7. Mai bis 19. Juni kann man sich in der Krypta der Karmelitenkirche Linz bei der Turiner Grabtuch Ausstellung auf Spurensuche begeben. Im Zentrum dieser vom deutschen Malteserorden konzipierten Wanderausstellung steht eine vier Meter große originalgetreue Kopie des Turiner Grabtuches. Stelen und Bildtafeln erläutern die wissenschaftlichen Untersuchungen, die historische Forschung sowie die theologische Sichtweise. Alle Details zur Ausstellung: www.turinergrabtuch.at. Unter www.malteserorden.at finden Sie eine aktuelle Kalenderübersicht mit allen Veranstaltungen und Programmen sowie Infos zum Malteserorden.





8. Mai 2021

FÜR ALLE SUPERHELDINNEN

Sie sind die Heldinnen des Alltags und eigentlich sollte ja jeden Tag Muttertag sein, aber offiziell fällt er heuer auf den 9. Mai. Im ATRIUM City Center gibt es bereits am Samstag, 8. Mai blumige Grüße und ein herzliches Billet zum Verschenken, das Platz für ein selbtgereimtes Muttertagsgedicht oder andere persönliche Herzensbotschaften bietet. In diesem Sinne: Ein Hoch auf all die Wonderwomen unter uns!

21. bis 22. Mai 2021

GLÄSERNE SCHMUCKSTÜCKE

Am 21. und 22. Mai kann man im ATRIUM City Center handgefertigten Schmuck entdecken. Von Glas- über Perlen- bis hin zu Rocaille-Schmuck sind jede Menge Unikate erhältlich. Besonderes Highlight: Glas-Bijouterie mit druck- und feuerpolierten Perlen aus original böhmischen Materialien. Insgesamt zehn verschiedene Aussteller aus Liberec - eine Region in Tschechien, aus der auch Unternehmen wie Swarovski und Riedel abstammen – sind an den beiden Tagen im Pop-up-Store des ATRIUM City Center anzutreffen.



Jeden ersten Donnerstag bis Samstag im Monat

GENUSS & LEBENSLUST AUS SPANIEN

Gleich drei Tage hintereinander ist Spanissimo heuer jeden Monat im Pop-up-Store im Herzen des ATRIUM City Center anzutreffen. Im Sortiment von Spanissimo-Chef Georg Atzmüller finden sich zahlreiche handverlesene Delikatessen aus Espania, wie etwa die echte spanische Chorizo-Wurst, marinierte Miesmuscheln, Fleisch- und Käsespezialitäten, kaltgepresstes Olivenöl, Hülsenfrüchte, Gewürze, exklusive Weine und viele weitere sonnengeküsste Produkte. Holen Sie sich den Genuss und die Lebensfreude Spaniens nach Hause auf Ihre Teller!



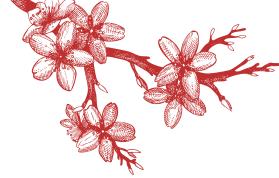


Jeden Mittwoch

REGIONALE SCHMANKERL

Der Bauernmarkt im ATRIUM City Center hat bereits Tradition. Auch dieses Jahr macht Schmankerl on Tour jeden Mittwoch Halt im ATRIUM City Center. Besucher können sich mit regionalen Schmankerln direkt vom Bauernhof eindecken. Von herzhaftem Speck über würzige Wurst- und Käsespezialitäten bis hin zu frischem Brot und leckeren Aufstrichen, gibt's alles für die perfekte Jause. Neben Nudelgerichten und Knödelvariationen, finden sich auch köstliche Süßwaren wie Waldviertler Mohnzelten oder Kärntner Reindling im Sortiment so kommen auch Naschkatzen voll auf ihre Kosten. Abgerundet wird das Angebot durch ausgezeichnete Edelbrände und Liköre.





Ei, ei, einzigartige GESCHENKIDEEN

Lange suchen muss man im GVIERT zum Glück nicht. Denn an jeder Ecke warten hier tolle Geschenkideen für das Osternesterl! Damit machen Sie dem Osterhasen Konkurrenz und zaubern Groß und Klein garantiert ein Lächeln ins Gesicht.



Akzente setzen. Praktischer Beistelltisch aus Metall, bei Ernsting's family, um 19,99 Euro.



Goldesel. Rubbelspaß, bei Zeitung & Mehr, um 2 Euro. Entdecken Sie auch viele originelle Billets!



Bon appetito. Leckere Erdbeer-Joghurt-Bonbons aus dem Kloster Maria Laach, im Klosterladen, um 4,50 Euro.



Festtagsessen. Vier Dessertteller mit osterlichen Aquarell-Motiven und Glanzdekor, bei **Tchibo**, im Set um ca. 20 Euro.



Gold wert. Mit Linzer City Gutscheinen vielfältige Freude schenken, im Klosterladen erhältlich. Alle Einlöse- und Verkaufsstellen sowie weitere Infos unter www.linzer-city.at



Rosige Zeiten. Nagellack von Essie in schimmerndem Nude-Ton, bei BIPA, um 9,99 Euro.



Must-Haves. Modische Herren Pants aus der SKINY Serie "Multipack Selection" im 3er Pack, bei **HUBER Shop**, um 29,99 Euro.



Smart. Huawei P40 Pro 5G in Schwarz mit Ultra Vision Leica Quad Kamera, bei **Drei**, ab 0 Euro.



Streichelzart. Spirit of Amazonas Handmousse mit Avocado und Guarana, bei **BIPA**, um 2,79 Euro.



Girlpower. Lässiges schwarzes Latzkleid für Mädchen, bei **Fussl Modestraße**, um 29,99 Euro.



Liebevoll verpackt. Zwei Geschenksäckchen mit süßen Motiven, bei **Tchibo**, im Set um ca. 7 Euro.



OSTERN

Augenschmaus. Ob Brille, Sonnenbrille oder Kontaktlinsen – mit einem Geschenkgutschein von **Pippig United Optics**, schenken Sie perfektes Sehen und Aussehen, ab 10 Euro.



Plötzlich Prinzessin. Kuschelige Kinderweste in neonpink, bei **Fussl Modestraße**, um 22,99 Euro.



Süßer Nektar. Bio-Honig-Variation der Imkerei Neber, im **Klosterladen**, um 14,90 Euro.

NUR DAS BESTE für die Beste

Auch wenn wir es unserer Mama vielleicht nicht immer zeigen, ist sie doch die Größte für uns! Deshalb soll es zum Muttertag heuer auch etwas ganz Besonderes sein. Neben wunderschönen Blumenarrangements von Poison Ivy im ATRIUM City Center, finden Sie im GVIERT jede Menge weitere Geschenke, die von Herzen kommen.



Herzig. Ohrringe in Herzform aus 925 Silber, im Klosterladen, um 45 Euro.







Rosenöl. Nährendes Pflegeöl von Schwarzkopf für geschmeidige, glänzende Haare, bei KLIPP Frisör, um 26,40 Euro.



Goldstück. 3-stöckige Etagere aus goldglänzendem Metalldraht. Handgearbeitet – jedes Stück ein Unikat. Bei **Tchibo**, um ca. 30 Euro.



Dekorativ. Bauchige Tischvase mit schönem Blumenmuster, bei Ernsting's family, um 4,99 Euro.



Leichtfüßig. Fresh & Relax 2-Step Fußpeeling und Fußmaske für geschmeidige Füße, bei **BIPA**, um 3,99 Euro.



Lieblings-Accessoire. Stylischer Ledergürtel mit Metallnieten, bei **Oui**, um 59,95 Euro.







Karl Isidor Beck, österreichischer Dichter († 1879)



Das gewisse Etwas. Olivgrüner Gürtel von Bridas, bei Salamander, um 59,95 Euro.



Goldlöckchen. Ultron Lockenstab, 13 mm, bei **KLIPP Frisör**, statt 24,50 nur 17,50 Euro.



Erfrischend. Leichte Bluse, weiß-blau gemustert, bei Fussl Modestraße, um 39,99 Euro.



Traumhaft. Spitzennegligé in zartem Fliederton, bei **Ernsting's family**, um 15,99 Euro.



Wallemähne. Volumengebendes Shampoo von Kevin Murphy für schwerelose Fülle und Stärke, bei Studio One – Hair and Face Design, um 26 Euro.



Präsentierteller. Kuchenplatte mit Glasglocke aus Kristallglas, handgefertigt, bei **Tchibo**, um ca. 50 Euro.



Galaktisch. Samsung Galaxy S21+5G mit 128 GB in Schwarz mit intelligenter Triple-Kamera und 30-fach Zoom, bei **Drei**, ab 0 Euro.



Treuer Wegbegleiter. Shopper von Bridas aus dunkelgrünem Veloursleder, bei Salamander, um 170 Euro.



Belebend. Spirit of Amazonas Bodycreme mit wertvollem Avocadoöl und Guarana-Extrakt, bei BIPA, um 2,99 Euro.

FRISCH, FREI, farbenfroh

Knallige Farben, florale Alloverprints und Vintage-Hingucker: die Modetrends der Saison bringen richtig Farbe in unseren Kleiderschrank. Ob Ton-in-Ton oder im angesagten Colour-Blocking-Mix – dieses Frühjahr können Sie individuelle Looks kreieren.

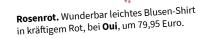
> EINE FRAU SOLLTE SICH JEDEN TAG SO ANZIEHEN, ALS KÖNNTE SIE IHRER GROSSEN LIEBE BEGEGNEN.

Coco Chanel, französische Modedesignerin





bei **Tchibo**, um ca. 40 Euro.















Eyecatcher. Dieser modische Mokassin von Högl peppt jedes Outfit auf, bei **Salamander**, um 160 Euro.



Lebe das Leben. Transparente Strumpf-hose mit knallpinkem Schriftzug "Viva la Vida", bei **Calzedonia**, um 14,95 Euro.



Modebewusst. Kurze, lässige Jeansjacke in Türkis, bei **Fussl Modestraße**, um 49,99 Euro.



Luxus-Feeling. Ob als Schal oder Stola getragen: dieses extragroße Cashmere-Tuch in der Farbe "celeste" ist ein super weicher Wegbegleiter fürs ganze Jahr, bei **AUST Fashion**, um 159,95 Euro.

Feenhaft. Feminines Kleid in zartem Frühlingsgrün mit Blumen-Print, bei Ernsting's family, um 19,99 Euro.













Bellissima. Schwarze Tunika mit transparenten Ärmeln. Der edle Kragen mit Lurex Einsatz rundet den festlichen Look ab. Bei **AUST Fashion**, statt 79,95 um 39,90 Euro.



Hello spring! Lebensfrohes Frühlings-Outfit bestehend aus weißer Capri-Hose um 119,99 Euro und Top mit modernem Alloverprint um 69,99 Euro, erhätlich bei **Molligo Mode**.



Lady in red. Rotes Maxi-Kleid mit Blumenmuster und Taillierung, bei **Oui**, um 99,95 Euro.



Farbtupfer. Bequeme Hose in tonangebendem Türkis, bei Fussi Modestraße, um 59,99 Euro.



Lieblingstreter. Sportlich-elegante Sneaker in Beige mit Schlangenoptik und Glittereffekt, bei **Ernsting's family**, um 19,99 Euro.



Boho-Look. Handgemachte Taschen-Unikate aus Bast von BALI-BALI, bei Salamander, um je 69,95 Euro.







Vorhang auf für die Beauty-Trends des Jahres: Während der angesagte No-Make-up-Look unsere natürliche Schönheit hervorhebt, können wir uns bei Augen und Lippen heuer so richtig austoben. Abgerundet wird der perfekte Look durch eine voluminöse Mähne. Groovy baby!

GLAMOURÖSE AUGENBLICKE

Durch die Maske ist leider der Großteil unseres Gesichts die meiste Zeit verdeckt. Die logische Schlussfolgerung für DEN Trend des Jahres: Volle Konzentration auf die Augen! Die zeitlos trendigen Smokey Eyes können heuer also besonders stark geschminkt werden. Je schwärzer, desto besser! Das Must-have in jeder Handtasche ist ein Eyeliner – für einen stark geschwungenen Lidstrich. Beim Lidschatten steht uns eine breite Palette an Möglichkeiten zur Verfügung. Neben dem bereits erwähnten Schwarz für den Grunchy Look, sind auch grelle Neon-Töne erlaubt, sowie alle dunklen Schattierungen, die Ihre Lidschattenpalette hergibt. Matte, seidige, metallische und glitzernde Texturen können nach Lust und Laune gemixt werden. So ziehen Sie alleine mit Ihren Augen garantiert alle Blicke auf sich.

LIPPENBEKENNTNISSE

Ob klassisches Rot, knalliges Pink, sanfte Brauntöne oder nude – bei den Lippen lautet das Motto heuer: alles ist erlaubt, solange man seine Lippen nur in Szene

setzt. Wichtig ist, dass die Produkte wischfest sind. Denn durch das ständige Auf- und Absetzen von Masken sind die Ansprüche an die Haltbarkeit der Lippenfarbe natürlich gestiegen. Besonders im Trend daher: Lip Tint! Die Textur von Lip Tints ähnelt einem klassischen Lipbalm, hinterlässt aber eine leicht glänzende und matte Farbe auf den Lippen. Diese hält nicht nur stundenlang, sondern pflegt auch noch unseren Kussmund. Tipp: Achten Sie bei roten Lippenstiften auf Rottöne mit Blaustich damit wirken Ihre Zähne weißer.

NACKTE TATSACHEN

Auf Instagram gibt es mittlerweile rund 20.000 Posts mit dem Hashtag #nomakeup. "Natürlich schön" ist ein Trend, der gekommen ist, um zu bleiben. Die Devise lautet: "Weniger ist mehr". Doch das heißt nicht, dass man beim No-Make-up-Look die ungeschminkte Wahrheit zeigen muss. Die Kunst ist, sich so zu schminken, dass es natürlich aussieht - das Ergebnis aber ein nahezu makelloser Teint ist. Dabei dürfen jedoch Sommersprossen und kleine Fältchen ruhig gezeigt werden.

Psst: Manche malen sich sogar künstliche Sommersprossen auf, um trendy zu sein. Statt einer dicken Schicht Make-up, setzen wir auf feuchtigkeitsspendende Cremes. Eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege, ausreichender UV-Schutz und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft zaubern einen frischen, gesunden Teint. Hyaluronsäure hilft der Haut zusätzlich, die Feuchtigkeit zu speichern. Eine frische, pralle Haut sorgt für den perfekten Glow, der uns zeitgleich auch jünger aussehen







Lidschattenpalette von Maybelline New York für atemberaubende Looks, bei BIPA, um 16,99 Euro.



BEAUTY



Perfekter Augenaufschlag. Extra Black Mascara von L'Oréal für voluminöse Wimpern inkl. pflegendem Rizinusöl, bei **BIPA**, um 13,99 Euro.



Volumen-Power. Angel Masque von Kevin Murphy, 200 ml, tiefenwirksames, volumengebendes Treatment - nährt, schützt und stärkt trockene, feine Haare. Bei **Studio One - Hair** and Face Design, um 40 Euro.

Lockig lässig. Goldwell Dualsenses Curly Twist Leave in Spray, reaktiviert leblose Wellen und Locken. Bei **KLIPP Frisör**, um 16,30 Euro.



Haargenaue Ergebnisse. L'Oréal Pro Streampod Dampfglätteisen 3.0 für perfekte, langanhaltende Glättungsergebnisse oder auch Locken, inkl. Glättungsmilch und Tasche im SET, bei KLIPP Frisör, statt 269,90 nur 239,90 Euro.

SCHÖNHEIT BEDEUTET FÜR MICH, SICH IN SEINER EIGENEN HAUT WOHLZUFÜHLEN. DAS ODER EIN TOLLER ROTER LIPPENSTIFT.

Gwyneth Paltrow, amerikanische Schauspielerin

lässt. Augenringe, Rötungen und Co. lassen wir mit einer Foundation oder einem Make-up verschwinden. Achten Sie dabei auf eine leichte, cremige Konsistenz. Sie können auch versuchen, diese mit einem zusätzlichen Tropfen Serum oder Feuchtigkeitscreme zu mischen.

RETRO IST IN

The Eighties are back! Und damit der Disco Glam. Keine geringere als Schauspielerin und Sängerin Miley Cyrus hat

DEN Frisurentrend schlechthin aus den Achtzigern zurückgeholt. Richtig, den Vokuhila! Bei dem Wort stellen sich Ihnen die Nackenhaare auf? Keine Angst, der ehemalige Fußballer-Look feiert sein Comeback in einer abgeschwächten und modernen Version. Der Vokuhila, bei dem die Haare vorne und am Oberkopf kürzer geschnitten werden als hinten, wird kombiniert mit einer Trendfrisur aus den Siebzigern – dem Shag. Statt harten Stufen wird der "neue" Shag in fließenden

Übergängen geschnitten. Das Ergebnis ist eine coole, dynamische Frisur, die Sie ein paar Jahre jünger aussehen lässt. Das Beste: Allen Frauen, die eher dünnes Haar haben, zaubert diese Trendfrisur mehr Volumen. Und das ist auch gleich der nächste Trend 2021: Volumen, Volumen - und zwar durch Locken und Wellen. Eine Wallemähne sieht übrigens nicht nur bei langen Haaren toll aus, auch kurze Bobfrisuren machen mit Beachwaves eine gute Figur!



Spanische Lebensfreude AUF DEM TELLER

Spanissimo-Chef Georg Atzmüller wird immer wieder gefragt, wie man ein typisches spanisches Omelett – auf spanisch: "Tortilla" – zubereitet. Gegenüber dem GVIERT Magazin lüftet er das Geheimnis. Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen!

Gewinnspiel

Damit Sie die Tortilla auch rezeptgetreu nachkochen können, hat Spanissimo aus allen Zutaten ein Genusspaket zusammengeschnürt, das Sie mit etwas Glück gewinnen können. Einfach unter www.atrium.cc/genuss-gewinnspiel die Gewinnspielfrage beantworten, Teilnahmeformular ausfüllen und absenden. Wir verlosen unter allen Teilnehmenden drei Genusspakete im Wert von je 50 Euro.





Zuerst die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden sowie die Zwiebeln klein schneiden.

In einer beschichteten Pfanne das kaltgepresste Chuchi-Olivenöl erhitzen und darauf achten, dass der Rauchpunkt nicht überschritten wird. Sobald das Öl heiß genug ist, die Kartoffelscheiben in die Pfanne legen. Nun die Hitze verringern und die Kartoffeln 15 bis 20 Minuten weiter dünsten. Dabei nicht darauf vergessen, die Kartoffeln mehrmals zu wenden - sie sollten nicht braun werden. Wenn die Kartoffeln weich sind, vom Feuer nehmen und in einem Sieb gut austropfen lassen. Wer will, kann die Kartoffeln auch in einer Fritteuse weich braten.

Die Zwiebeln werden separat in einer Pfanne mit Olivenöl gedünstet bis sie weich sind. Die Zwiebeln sollten keine Farbe bekommen.

6 Eier

Jetzt die Eier in einer Schüssel verquirlen. Heben Sie die ausgekühlten Kartoffeln und Zwiebeln unter die Eier und fügen Sie eine Prise Salz hinzu.

In einer beschichteten Pfanne zwei Esslöffel Chuchi-Öl erhitzen. Wenn es heiß genug, aber nicht zu heiß ist, die Kartoffel-Ei-Masse vorsichtig hineingeben, glattstreichen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Braten Sie die Tortilla nicht zu scharf an, sie sollte goldgelb und im Kern nicht roh bleiben.

Sobald die Tortilla auf einer Seite goldgelb ist, mit Hilfe eines (speziellen Tortilla-)Tellers wenden und auf der anderen Seite gleich anbraten. Am Ende sollte die Tortilla fest aber nicht zu fest sein, weil sie sonst auch zu trocken ist. Wer will, kann den Kern auch flüssiger machen.

Guten Appetit oder wie wir in Spanien sagen: ¡Qué aproveche!

Spanissimo Typp:

Kältgepresstes Olivenöl zum Kochen? Ja, warum nicht! Erst bei Temperaturen über 190°C beginnen Zersetzungsprozesse, die wertvolle Inhaltsstoffe zerstören und Rauch entwickeln. Wer will, kann auch gerne Maiskeimöl verwenden, aber der Geschmack ist nicht der gleiche, da unser fruchtiges und mildes Chuchi-Öl sehr gut zur Tortilla passt und den Unterschied ausmacht.

SO SCHMECKT Frühling

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Und diese frische, sehr fruchtige und zugleich cremige Biskuit-Torte mit Mohn sorgt garantiert für Frühlingsgefühle. Das Rezept dafür hat Kochbuchautorin Anita Moser dem GVIERT Magazin verraten. "Das Schichten nimmt etwas Zeit in Anspruch, aber es lohnt sich!", verspricht die Linzerin.



APFEL-MOHN-TORTE

Was ich dazu brauche:

Für den Biskuitteig:

3 Eier Größe L

100 g Zucker

1 Prise Salz

abgeriebene Schale einer halben,

unbehandelten Zitrone

50 g glattes Universal-Mehl

25 g Maizena

1 TL Backpulver

75 ml Milch 60 g gemahlener Mohn

1 Pkg. Vanillezucker

Für die Apfelfüllung:

1,25 kg säuerliche Äpfel

3/8 l Apfelsaft

100 g Zucker

Für die Crème:

250 g Mascarpone

500 g Magertopfen

70 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

600 ml Schlagobers

1 Pkg. Sahnesteif

Für die Neko:

Zitronenmelisse

frisch, fruchtig, cremig

So mache ich das:

Ich trenne die Eier und schlage das Eiweiß mit dem Zucker und dem Salz steif auf. Dann rühre ich langsam die Dotter nach und nach ein. Zuletzt hebe ich das mit Backpulver und Maizena gesiebte und vermischte Mehl vorsichtig unter. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Heißluft backe ich das Biskuit 20 Minuten und lasse es danach auf einem Kuchengitter auskühlen.

Zwischenzeitig koche ich die Milch kurz auf, gebe den Mohn, 30 g Zucker und 1 Packung Vanillezucker dazu und lasse alles bei schwacher Hitze 5 Minuten leicht köcheln. Die fertige Mohnmasse nehme ich vom Herd zum vollständigen Abkühlen.

Für die Füllung schäle ich die Äpfel und schneide sie in feine Scheiben. 1/4 l Apfelsaft, Zitronensaft und den Zucker, sowie die geschnittenen Äpfel gebe ich in einen großen Topf zum kurzen Aufkochen. Den

restlichen Apfelsaft rühre ich mit dem Puddingpulver glatt, vermenge es mit dem Kompott und lasse es nochmals kurz einkochen. Die fertige Apfelfülle muss nun auskühlen.

Mascarpone, Topfen, Zucker und Vanillezucker rühre ich glatt. 2/3 des mit Sahnesteif aufgeschlagenen Schlagobers hebe ich nun vorsichtig unter. Das restliche Schlagobers stelle ich für die Dekoration zur Seite. Die Hälfte der nun fertigen Mascarpone Creme vermenge ich mit der Mohnmasse.

Für die Fertigstellung der Torte verwende ich einen hohen Tortenring. Das Biskuit schneide ich einmal durch und schichte nun zweimal abwechselnd: Apfelkompott, Mohncreme, Mascarpone Creme.

Für die Dekoration hebe ich mir etwas Apfelkompott auf und verziere mit Zitronenmelisse und Mohn.







Jeder Zweite leidet Schätzungen zufol-

ge unter Frühjahrsmüdigkeit. Meistens tritt sie zwischen Mitte März und Mitte April auf. Grund dafür ist zu einem großen Teil die Zeit- und Wetterumstellung. Der Temperaturumschwung sorgt unter anderem dafür, dass der Blutdruck sinkt. Wetterfühlige Menschen, die ohnehin einen niedrigen Blutdruck haben, sind also an den ersten wärmeren Tagen besonders anfällig. Hinzu kommt, dass die Serotonin-Reserven schön langsam aufgebraucht sind, weil man in der kalten Jahreszeit zu wenig Sonnenlicht abbekommen hat. Gleichzeitig ist der Melatonin-Speicher randvoll - insbesondere bei Menschen, die im Winter wenig Tageslicht abbekommen haben. Denn das Schlafhormon Melatonin wird bei Dunkelheit ausgeschüttet. Das Ergebnis: man ist über die Maße müde, abgeschlagen und antriebslos. Ältere Menschen sind übrigens häufiger von



Frühjahrsmüdigkeit betroffen als jüngere und Frauen angeblich öfter als Männer. Wer grundsätzlich körperlich fit ist, kommt jedoch besser damit klar.

SYMPTOME

Frühjahrsmüdigkeit ist zwar ein Massenphänomen, aber keine Krankheit. Das hilft Betroffenen natürlich auch nicht sonderlich weiter. Zu den häufigsten Symptomen zählen Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Durch den niedrigen Blutdruck spielt bei vielen auch der Kreislauf verrückt, weshalb Schwindelgefühle die Schlappheit noch verstärken. Hinzu gesellen sich oft noch Kopfschmerzen und Gereiztheit. Frühlingsgefühle sehen anders aus.

Eine beruhigende Nachricht schon mal vorab: Die Frühjahrsmüdigkeit ist zeitlich begrenzt. Im Normalfall verflüchtigt sie sich nach spätestens vier Wochen. Um diese Zeit bestmöglich überstehen beziehungsweise die Schläfrigkeit vielleicht sogar schon früher abschütteln zu können, haben wir für Sie ein paar Tipps:

GET UP, STAND UP

Auch wenn die tiefsitzende Müdigkeit in den Gliedmaßen nach der Couch schreit - Bewegung an der frischen Luft ist das allerwichtigste, um der Mattheit entgegenzuwirken. Das fördert die Durchblutung und bringt den Kreislauf in Schwung. Verbringen Sie außerdem so viel Zeit wie möglich in der Sonne. Am besten passen Sie Ihren Tagesrhythmus an die Sonne an. Und lassen Sie vor dem Schlafengehen die Finger von Ihrem Smartphone. Das künstliche Licht stört die natürliche Müdigkeit am Abend.







Helle, frische Farben reizen die Sinne und steigern die Stimmung. Holen Sie sich mit schönen Deko-Artikeln und duftenden Blumen die schöne Seite des Frühlings in die Wohnung. Auch die aktuellen Modetrends der Saison sind durch ihre bunten, kräftigen Farben wahre Stimmungsbooster.

COLOUR YOUR LIFE



DRINK, EAT, REPEAT

Um Müdigkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen entgegenzuwirken, achten Sie darauf, regelmäßig und ausreichend Wasser zu trinken – mindestens zwei Liter pro Tag sollten es schon sein. Eine vitaminreiche Ernährung mit viel Obst, Gemüse und frischen Kräutern hilft dabei, wieder mehr Antrieb zu bekommen. Gerade Eisenmangel kann ständige Müdigkeit zur Folge haben. Deshalb sollten Sie vermehrt eisenhaltige Lebensmittel in Ihren Speiseplan aufnehmen. Dazu zählen etwa Linsen, Spinat, Sojabohnen, mageres Rindfleisch, Pistazien, Bärlauch oder Brennnesseln.



Verzichten Sie größtenteils auf Kohlenhydrate, denn diese machen Und greifen müde. Sie zu eiweißreichen Nahrungsmitteln. Ein klassisches weiches Ei zum Frühstück aktiviert Ihren Körper.

BEDTIME STORIES

Das Um und Auf ist ein regelmäßiger Schlafrhythmus. Wie viele Stunden Schlaf man benötigt, variiert von Person zu Person. Auch Power Naps können bei Frühjahrsmüdigkeit hilfreich sein. Diese sollten jedoch nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern, denn sonst könnte sich die Müdigkeit noch verstärken. Um in die Gänge zu kommen, starten Sie morgens mit einer heiß-kalten Wechseldusche in den Tag. Das regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an.

YOU GOT THE POWER

Auch mit ihren eigenen Stärken können Sie dem großen Gähnen den Garaus machen. Denn laut Studien sind Menschen glücklicher, die Dinge machen, in denen sie gut sind. Diese Dinge kosten dann nämlich weniger Anstrengung, weil Sie meistens auch Spaß machen und spenden obendrein noch Energie aufgrund des Erfolgserlebnisses.

Ihre Symptome könnten auch auf etwas anderes hindeuten als Frühjahrsmüdigkeit, etwa eine Schilddrüsenunterfunktion oder Depression. Falls die Symptome länger andauern, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen!



ICH HÖR WOHL ticht

Jeder fünfte Österreicher hört schlecht. In den meisten Fällen verschlechtert sich das Hörvermögen schleichend. Unser Selbstcheck-Test hilft Ihnen dabei, Symptome zu erkennen. Gewissheit verschafft Ihnen ein kostenloser Hörtest bei Waldstein Hörgeräte im ATRIUM City Center.

Was hast du gesagt? Ständiges Nachfragen ist lästig. Für beide Seiten. Den anderen nicht zu verstehen kann natürlich daran liegen, dass das Gegenüber eine sehr leise Stimme hat. Es könnte aber auch sein, dass der eigene Hörsinn beeinträchtigt ist. Etwa 1,7 Millionen Österreicher hören schlecht. Die Dunkelziffer dürfte noch deutlich höher sein. Betroffen sind auch immer mehr junge Menschen. 15 Prozent der 15- bis 19-Jährigen sind hörbeeinträchtigt. Unter den 21bis 40-Jährigen ist rund ein Viertel betroffen.

ANZEICHEN

Ein Hörverlust passiert nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich meist schleichend. Oftmals bleiben die Symptome, vor allem bei Erwachsenen, jahrelang unentdeckt. Schwerhörigkeit bedeutet übrigens nicht, alles einfach leiser zu hören. Oft können bestimmte Laute nicht mehr wahrgenommen werden, wie etwa "f" oder "s". Ob das Gegenüber beispielsweise von Feile, Seile oder Zeile spricht, kann dann nur aus dem Kontext erschlossen werden. Ob in einem vollen Restaurant oder am Bahnhof - je lauter die Umgebung bzw. die Hintergrundgeräusche, desto schwieriger fällt es Betroffenen, Gesprächen zu folgen. Angehörige sollten vor allem Geduld und Verständnis aufbringen. Wichtig ist, klar und langsam zu sprechen - von Angesicht zu Angesicht. Anstatt sich zu wiederholen, wenn der Gesprächspartner nachfragt, sollte man seine Aussage besser umformulieren.

AUSWIRKUNGEN

Problematisch ist, dass sich die Schwerhörigkeit auch auf das Gehirn auswirken kann. Denn Betroffene versuchen häufig den schwächer werdenden Hörsinn mit ihren anderen Sinnen auszugleichen. Das ist für das Gehirn anstrengend und verschlechtert das Sprachverständnis, weshalb man auch schneller müde wird als früher. Gefährlich sind vor allem die Folgeprobleme von Schwerhörigkeit: soziale Isolation, Depressionen, erhöhte Erkrankungsbeziehungsweise Unfallgefahr.

Ja.

Nein

MACHEN SIE DEN Selbstcheck

	 _
Haben Sie manchmal das Gefühl, dass andere Menschen nuscheln oder undeutlich sprechen?	
Verstehen Sie Frauen und Kinder schlechter als tiefe Männerstimmen?	
• Drehen Sie die Lautstärke beim Radio oder Fernseher mehr auf als Menschen in Ihrem Umfeld?	
Überhören Sie manchmal die Türglocke oder das Handyläuten?	
• Tun Sie sich schwer, Gespräche in Gruppen oder an belebten Orten zu verstehen?	
Bitten Sie Ihre Gesprächspartner häufig, das Gesagte zu wiederholen?	
 Wurden Sie von Menschen in Ihrem Umfeld schon öfter gefragt, ob Sie nicht gut hören? 	
Fühlen Sie sich nach langen Gesprächen oftmals müde und erschöpft?	
Verstehen Sie Ihren Gesprächspartner am Telefon oft schwer?	
• Haben Sie schon länger kein Vogelgezwitscher oder andere leise Alltagsgeräusche mehr wahrgenommen?	
Können Sie abends Gesprächen schwerer folgen?	

Unser Selbstcheck-Test ist natürlich kein Ersatz für einen Hörtest beim Fachmann, er kann aber erste Hinweise liefern, wie gut man wirklich noch hört. Haben Sie zwei oder mehrere Fragen mit "Ja" beantwortet, sollten Sie einen Hörtest machen. Bei Waldstein Hörgeräte im ATRIUM City Center können Sie sich jederzeit einen Termin für eine kostenlose Hörmessung ausmachen. Im Anschluss daran erhalten Sie eine professionelle Beratung.







Mozartstraße 7, ATRIUM City Center, 4020 Linz Tel.: +43 732 78 32 33 E-Mail: faszination@waldstein.at www.faszination-hoeren.at

In der Generation 65+
stürzt statistisch
gesehen jeder

DRITTE
einmal im Jahr
schwindelbedingt.

Interview HASS IM NETZ

Seit Jänner 2021 ist in Österreich ein neues Gesetz gegen Hass im Netz in Kraft. Betroffene sollen sich nun "schnell und effektiv zur Wehr setzen können". Warum die Causa mit diesem Gesetz jedoch nicht finita ist, welche Möglichkeiten Opfer von Cybermobbing haben und viele weitere spannende Fragen beantwortet der renommierte Rechtsanwalt Dr. Gernot Sattlegger dem GVIERT Magazin im exklusiven Interview.



Eigentlich sollte das neue "Hass-im-Netz-Paket" vorsehen, dass Onlineplattformen rechtswidrige Inhalte innerhalb von 24 Stunden, in fraglichen Fällen sieben Tagen, nach Meldung löschen bzw. sperren müssen. Doch im EU-Ausland wird dieses Vorhaben keine Anwendung finden, da es gegen die E-Commerce-Richtlinie der EU verstößt. Wurde das Herkunftslandprinzip beim Ausarbeiten des Gesetzespakets nicht berücksichtigt?

Dr. Gernot Sattlegger: Das Herkunftslandprinzip besagt, dass sich die rechtlichen Anforderungen an einen Diensteanbieter mit Sitz in der EU nach dem Recht seines Sitzstaates richten. Von diesem Prinzip gibt es aber viele Ausnahmen, die Wichtigste davon ist das Verbraucherschutzrecht. So klar, wie das zurzeit medial verbreitet wird, sehe ich die Sache nicht - nämlich, dass das neue "Kommunikationsplattformen-Gesetz" mit entsprechenden Reaktionsfristen für nicht in Österreich ansässige Unternehmen vielleicht sehr wohl anwendbar ist. Das werden wie so oft die Gerichte klären müssen.

Demnach gilt das Gesetz nur für Unternehmen in Österreich - ist das nicht diskriminierend und verletzt den Gleichheitssatz der Verfassung?

Dr. Gernot Sattlegger: Aus meiner Sicht ist der Gleichheitssatz der österreichischen Bundesverfassung durch die neuen gesetzlichen Änderungen nicht verletzt. Innerstaatliche Regelungen dürfen zwar nicht EU-Recht oder allgemein anerkannten Rechtsgrundsätzen widersprechen. Es ist aber zulässig, Regelungen zu schaffen, die nur in Österreich gelten und heimische Unternehmen binden.

Gegen große Onlineplattformen wie Facebook und Google kann man also weiterhin nichts unternehmen?

Dr. Gernot Sattlegger: Es gibt Möglichkeiten, die zu einer Ausforschung von

Postern führen können. Der Gesetzgeber hat das mit einer Änderung der Strafprozessordnung auch in Angriff genommen. Aus meiner Sicht ist das aber stark ausbaufähig. Die großen Online-Plattformen sind, wenn sie ihren Wirkungsbereich auch in Österreich entfalten, grundsätzlich auch österreichischen Regelungen unterworfen. Ob sich Facebook, Google & Co "freiwillig" an die Regeln halten, steht auf einem anderen Blatt. Schon deshalb ist es dringend geboten, dass derartige Gesetze EU-weit harmonisiert werden.

Ergo: Eine europäische Lösung zum Thema Hass im Netz ist unumgänglich? Wie lange wird es dauern, bis es dazu kommen wird?

Dr. Gernot Sattlegger: Diese Frage kann ich nur bejahen. Das liegt schon daran, dass Medienkonzerne mit Sitz im Ausland, mit innerstaatlichen Regelungen einzelner Länder schwer "unter Kontrolle" zu bringen sind. Es gibt

schon längere Zeit Bestrebungen, die unter dem Titel "Digital Services Act" laufen. Wie lange es dauert, bis sich die EU-Staaten einig sind, steht allerdings in den Sternen. Die österreichische Regelung ist aber jedenfalls ein Schritt in die richtige Richtung.

Seit Anfang des Jahres kann man einen Antrag auf Unterlassung stellen. Wie funktioniert das und wie schnell ist Betroffenen dadurch geholfen?

Dr. Gernot Sattlegger: Hierzu stellt das Justizministerium ein Formular unter www.justiz.gv.at zur Verfügung, das größtenteils auch für den juristischen Laien verständlich ist. In der Klage müssen zum einen die Parteien und zum anderen die - erhebliche sowie die Menschenwürde beeinträchtigende -Rechtsverletzung dargestellt werden. Zusätzlich müssen Nachweise, etwa in Form von Screenshots, angeschlossen werden. Offen ist, wie der Begriff der "Menschenwürde" künftig in der Rechtsprechung konkret definiert und ausgelegt wird. Aus meiner Sicht eine positive Neuerung, deren praktische Handhabung abgewartet werden muss.

Verschärft wurde außerdem Verhetzungsparagraf. Dadurch können nun auch Beleidigungen, die sich gegen Einzelpersonen richten, und nicht mehr nur gegen eine ganze Gruppe, verfolgt werden. Auch Cybermobbing soll bereits ab dem ersten Posting geahndet werden können. Ein großer Erfolg?

Dr. Gernot Sattlegger: Ich erachte die neuen Verschärfungen als sinnvoll und zielführend, da die bisherige Regelung in der Praxis wenig Relevanz hatte. Denn dass die Tat "eine längere Zeit hindurch fortgesetzt" werden musste, konnte zu Schwierigkeiten in der Strafverfolgung führen. Nun genügt es, wenn die strafbare Handlung "eine längere Zeit hindurch wahrnehmbar" begangen wird.

Doch das Internet vergisst nie ...

Dr. Gernot Sattlegger: Selbst wenn das Löschen im Internet nicht bedeutet, dass ein Inhalt nicht wiederherstellbar entfernt ist, glaube ich doch, dass man die Art der Verbreitung durch Inpflichtnahme von Medienunternehmen durchaus gut beherrschen kann. Auch vor Zeiten des Internets haben sich Unwahrheiten und Gerüchte verbreitet, aber eben nicht in diesem Ausmaß. Wenn man jetzt ein Posting in einem Medium und auf Suchmaschinen löscht und im Idealfall auch noch den Poster selbst mit einer Unterlassungsklage erfolgreich belangen kann, sind die Verbreitungsmöglichkeiten schon sehr eingeschränkt.

Was empfehlen Sie Eltern im Zusammenhang mit Cybermobbing?

Dr. Gernot Sattlegger: Ich bin selber Vater zweier Kleinkinder, zwei und vier Jahre alt, daher betrifft mich das Thema zwar noch nicht stark, lange wird es aber nicht mehr dauern. Ich halte es für wesentlich, Kindern und Jugendlichen möglichst authentisch und nachvollziehbar, etwa anhand von Beispielen, einerseits die Folgen zu erklären. Andererseits sollten sie wissen, dass sie sich unbedingt an ihre Eltern wenden sollen, wenn es zu einem derartigen Vorfall kommt.



Harrachstraße 6, Atrium City Center, 4020 Linz Tel: +43 732 65 70 70, E-Mail: linz@sdsp.at www.sdsp.at



automatisch abschaltet, so gering wie möglich sein – am besten 30 Sekunden oder weniger.

angeschlossene Geräte zerstören.

ENERGIETANKEN ÜBER NACHT

Wer kennt das nicht? Untertags hat man das Smartphone ständig im Einsatz und vor dem Schlafengehen zeigt der Blick aufs Display: der Akku ist fast leer. Wer sein Smartphone regelmäßig über Nacht ansteckt, sollte eines wissen: Auch wenn es einmal vollständig aufgeladen ist, fällt der Akkustand immer wieder um einige Prozent und der Ladevorgang startet erneut. Das senkt die Lebensdauer des Akkus. Ist das Handy beim nächtlichen Laden hingegen ausgeschaltet, wird der Akku geschont.



PUSH IT WEG

Wenn Sie unnötige Notifikationen ausschalten, ist das nicht nur für den Energiehaushalt Ihres Smartphones gut, sondern auch für Ihren eigenen. Denn der ständige Blick aufs Display lenkt immer wieder ab und lässt einen schlecht zur Ruhe kommen. Sie können auch bei E-Mails die Einstellung so ändern, dass Ihnen nur etwa alle 30 Minuten gesammelt alle eingetroffenen E-Mails angezeigt werden.



BAD VIBRATIONS

Sie haben bei Ihrem Smartphone den Vibrationsalarm für Anrufe, Nachrichten, Wecker & Co. eingestellt? Das kann nicht nur in die Hose gehen, wenn das Handy auf der Tischkante oder - noch schlimmer - der Badewannekante liegt. Das Vibrieren verbraucht auch weit mehr Akku als ein Klingelton.



Dass man Apps immer sofort nach Benutzung schließen sollte, damit sie weniger Energie verbrauchen, ist ein allgemeiner Irrglaube. Denn: Es reicht schon, wenn Sie die App nur minimieren - so verbraucht sie keinen Akku mehr. Übrigens: Ein Neustart der App nach vollständigem Beenden verbraucht mehr Energie, als die App im Hintergrund laufen zu lassen. Deaktivieren Sie außerdem Energiesauger wie Bluetooth, WiFi, NFC, GPS und Hotspot, wenn Sie sie nicht benötigen! Damit können Sie rund eine Stunde Akkulaufzeit pro Tag sparen.

HEISSKALT

Manche mögen's heiß ... der Akku beziehungsweise das Smartphone mag es allerdings weder zu heiß noch zu kalt! Bei sehr niedrigen und sehr hohen Temperaturen verringert sich die Ladefähigkeit des Akkus. Deshalb sollten Sie im Sommer keinesfalls Ihr Smartphone im heißen Auto in der prallen Sonne liegen lassen! Im Winter ist das Handy in Körpernähe – zum Beispiel in der Hosentasche - besser aufgehoben als in der Handtasche.

00%

WIE KONSEQUENT SIND SIE?

Persönlichkeitstest

HABEN SIE IHRE VORSÄTZE FÜRS NEUE JAHR EINGEHALTEN?

- Bis jetzt schon mal schauen, wie lange ich noch durchhalte. (2)
- Ich halte nichts von Vorsätzen. (0)
- Bis auf ein paar kleine Ausrutscher schon. (1)

LASSEN SIE SICH LEICHT ABLENKEN?

- Ich würde sagen, dass ... oh ein Eichhörnchen! (0)
- Mich bringt rein gar nichts aus dem Konzept. (2)
- Das kommt ganz auf die Ablenkung drauf an. (1)

IHR FREUND KOMMT MIT PIZZA UND BIER NACH HAUSE -SIE SIND ABER AUF DIÄT ...

- Dann mache ich heute eben eine Ausnahme. Einmal ist keinmal, oder?! (0)
- Ich esse ein kleines Stück Pizza und überlasse ihm den Rest. (1)
- Ich stoße mit ihm an, aber die fettige Pizza kann er schön alleine essen. (2)

WENN ICH MIR VORNEHME AM WOCHENENDE ZU PUTZEN ...

- ... erledige ich das gleich am Freitag nach der Arbeit, damit ich das restliche Wochenende für mich habe. (2)
- ... durchkreuzt die Couch meistens meine Pläne. (1)
- ... mache ich das am Sonntag im Schnelldurchlauf. (0)

SIE HABEN SICH FÜR DIESEN MONAT EIN GEWISSES SHOPPING-BUDGET GESETZT. HALTEN SIE ES AUCH EIN?

- Ja klar, es ist mir wichtig, meine Finanzen immer im Griff zu haben. (2)
- Das funktioniert bei mir leider nie so richtig. (0)
- Ich reize es vielleicht etwas aus, wenn ich ein Teil sehe, das ich unbedingt haben muss. (1)

FINDEN SIE, DASS JEDER MENSCH EINE ZWEITE CHANCE VERDIENT HAT?

- Nein, wer einmal Mist baut, macht es wieder. (2)
- Ja, auf jeden Fall! (0)





SIE HABEN SICH VORGENOMMEN REGELMÄSSIG SPORT ZU BETREIBEN. GELINGT ES IHNEN?

- Ja, seit ich dreimal die Woche trainiere, möchte ich nicht mehr ohne Sport leben. (2)
- Mein Schweinehund ist leider nicht so leicht zu überwinden. Aber morgen. Bestimmt. (0)
- Ich habe mehr Bewegung in meinen Alltag integriert und versuche mindestens 1 mal pro Woche 1 Stunde Sport zu machen. (1)

BEI DISKUSSIONEN ...

- ... beharre ich auf meinem Standpunkt und setze mich durch. (2)
- ... höre ich aufmerksam zu und überdenke gegebenfalls meine Meinung. (1)
- ... gebe ich nach, wenn es mir zu anstrengend wird. (0)

Zählen Sie die Punkte hinter Ihren Antworten zusammen. Die Auswertung dazu finden Sie unten.

– 5 Punkte: EGEL IM WIND VS. FLEXIBEL

Sie leiden an chronischer Auf-



viele tolle Möglichkeiten und Gelegenheiten – da fällt es Ihnen schwer, hartnäckig zu bleiben oder sich überhaupt für etwas zu entscheiden. Das hat aber durchaus auch etwas Positives! Denn: Da Sie immer offen für Alternativen sind, verrennen Sie sich nicht so schnell in irgendetwas, sondern bleiben flexibel und offen für Neues. Lassen Sie sich aber bitte nicht von anderen verbiegen oder untergraben, sondern stehen Sie für sich ein!

<u>EMPATHISCH</u>

sich diese gesunde Lebenseinstellung bei.



11-16 Punkte: EIN MENSCH DER TAT VS. STURKOPF

Wenn Sie sich etwas vornehmen, setzen Sie es auch in die Tat um. Ehrgeiz ist quasi Ihr zweiter Vorname. Sie lieben es, wenn Sie auf Plänen oder Listen etwas abhaken können. Mit ihrer entschlossenen und hartnäckigen Art versuchen Sie immer alles unter Kontrolle zu haben. Denn das gibt Ihnen ein Gefühl von Sicherheit, nach dem Sie sich so sehnen. Aber Achtung: Wer so konsequent durchs Leben geht wie Sie, kann auch Gefahr laufen, tolle Gelegenheiten zu verpassen. Versuchen Sie, ihre Scheuklappen auch mal abzusetzen und Ihren Blickwinkel zu erweitern.



FRÜHLINGSRÄTSEL Gewinnspiel

					1					
		1	2	3	4		5	6	7	8
								3		
9						10				
			2							
11										
								11		
					12			13	14	15
	10									
16				17					18	
			_							
			7							
			19				20	21		
			22							
						4		14		
2.2		2.4				•	25			
23		24					25			
26				27		28			29	
		8								13
30			31			32		33		
								12		
		_						12		
			34	35		36				
				6						
37		38			39		40			41
									9	
42							43			
72			_							
			5				1			

Lösung:

1	2	3	4	5				
6	7	8	9	10	11	12	13	14

WAAGRECHT

- 1: Kurzwort für Amerikaner (Mehrzahl)
- 5: Additionswort
- 9: präsentiert jeden ersten Donnerstag bis Samstag im Monat spanische Delikatessen im ATRIUM City Center
- 11: nuba bar with kitchen bietet davon sowohl Klassiker als auch Eigenkreationen an
- 12: Abk.: Zellkern
- 13: Abk.: Abonnement
- 16: Lebensmittelhändler im ATRIUM City Center (ab April: BILLA PLUS)
- 18: Betriebssystem (Abk.)
- 19: Verzierung
- 22: bei HUBER Shop erhältlich
- 23: Essen, Verpflegung
- 25: engl.: nach, zu
- 26: Abk.: Europäische Union
- 27: Augen-, HNO-, Zahn-... u.v.m. haben im GVIERT ihre Praxis
- 29: Präposition
- 30: zu keiner Zeit
- 32: endlos, immerzu
- 34: Abk.: und folgendes
- 36: Hohlleitung
- 37: Edelmetallgewicht
- 40: engl.: Mannschaft, Team
- 42: kann man bei John Harris Fitness machen
- 43: Miliz, Armee



SENKRECHT

- 1: Abk.: Außerparlamentarische Opposition
- 2: bei Marc Chocolatier erhältlich
- 3: engl.: Tinte
- 4: der Edith-Stein-Seminarraum steht u.a. dafür zur Verfügung
- 5: 23. Buchstabe des griechischen **Alphabets**
- 6: fliederfarben
- 7: Präposition/Konjunktion
- auf diese Weise
- 9: Artikel dafür findet man bei BIPA
- 10: heilig
- 14: engl. Knochen (EZ)
- 15: Auferstehungsfest
- 17: größte Insel Griechenlands
- 20: der Bauernmarkt im ATRIUM City Center findet jeden ... statt
- 21: lateinisch: ich
- 24: Modeboutique im **ATRIUM City Center**
- 28: dt. Vorsilbe
- 29: engl. zustimmen
- 31: europ. Währungseinheit
- 33: besitzanzeigendes Fürwort
- 35: engl.: weit weg
- 37: Abk.: Kundenservice
- 38: Initialen des Schauspielers Perkins (†)
- 39: Initialen von Sängerin und Schauspielerin Turner
- 41: Abk.: Wahlrecht

GEWINNEN SIE EIN neues i Phone 12

Sie haben unser Frühlingsrätsel gelöst? Dann gleich das Lösungswort auf der ATRIUM City Center Homepage unter www.atrium.cc/rätsel einreichen! Unter allen Teilnehmern verlosen wir ein nigelnagelneues iPhone 12! Das Apple-Smartphone mit 5G Geschwindigkeit ist zukunftssicher und fast zu schnell um wahr zu sein. Im Inneren befindet sich ein A14 Bionic, der schnellste Chip in einem Smartphone. Das iPhone 12 überzeugt auch durch sein hochwertiges Design, einem All-Screen OLED Display mit starken Farben und Kontrasten sowie einer guten Akkulaufzeit. Der Ceramic Shield sorgt für eine viermal bessere Sturzfestigkeit. Foto-Enthusiasten dürfen sich über eine verbesserte Kamera mit Nachtmodus freuen. Schnelleres Deep Fusion auf allen Objektiven sorgt für verbesserte Fotos in jeder Umgebung. Beeindruckt? Mit etwas Glück liegt das smarte iPhone 12 schon bald in Ihren Händen. Wir drücken Ihnen die Daumen!



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



Mozartstraße 7, ATRIUM City Center, 4020 Linz Tel.: +43 660 21 60 605 E-Mail: oneworld@speed.at www.drei.at



10 Gründe WARUM WIR DEN FRÜHLING LIEBEN

1. Good morning, sunshine

Weil das Aufstehen wieder leichter fällt, wenn es morgens früher hell ist und wir mehr Vitamin-D abbekommen, da es auch später dunkel wird.

2. Good-mood-Looks

bringt und frühlingshafte Muster und knallige

3. Spring in the City

Weil wir endlich wieder gemütlich auf der Landstraße flanieren können und nicht bei Minusgraden dick eingemummt auf schnellstem Weg unsere Einkäufe erledigen müssen.

4. Alt gegen neu Weil der Frühling das neue Jahr erst so richtig einläutet und wir uns Zeit nehmen sollten, Altes loszulassen. Einmal richtig ausmisten wirkt nicht nur befreiend, sondern schafft auch Platz für Neues!

5. Kunterbunte Tamilienzeit

Weil Ostern Familienzeit ist und das Leben ein wenig bunter macht. Zusammen Ostereier bemalen und Osterdeko basteln macht nicht nur Kindern Spaß.



6. ICE ICE BABY

Weil das erste Eis im Jahr einfach am besten schmeckt und schon Guster auf den Sommer macht.

7. Love is in the air

Weil das Leben durch die rosarote Brille doch gleich viel besser aussieht. Hallo Frühlingsgefühle!

8. HOME SWEET HOME

Weil wir den Winter endlich mit farbenfrohen Blumen, frühlingshafter Deko und frischen Accessoires vertreiben können.

9. ALLES GLÄNZT

dieses unbezahlbar befriedigende Gefühl ein.



Weil die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und wir mit ihr. Frühlingsblumen, Sonnenstrahlen und Vogelgezwitscher machen wieder Lust auf einen Spaziergang und Sport im Freien.



Faszination Hören

WIR SIND FÜR SIE DA!

Bestes Hörvergnügen von Anfang an!

Gut zu hören ist Lebensqualität. Wir helfen ihnen dabei.











Hören und akustisch verstehen bedeutet Kommunikation, Gesprächen folgen und dabei aktiv beteiligt zu sein.

Durch die neuesten Hörsysteme, die Sie bei uns 4 Wochen Probe tragen können, unterstützen wir Sie auf dem Weg zu mehr Lebensqualität!

