

# GVIERT

Die neuesten Trends im Herzen von Linz

Winter | 2020

# MAGAZIN

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

## INTERVIEW

So entwickelt sich der Immobilienmarkt 2021

## FASHION

Von Strick bis Leder:  
Kuschelig elegante Trends

## POWERFOOD

Lebensmittel für ein  
starkes Immunsystem



AUF DIE *Freude*,  
FERTIG, LOS!

GVIERT GESCHENKEGUIDE: DIE BESTEN IDEEN FÜR EINE SCHÖNE BESCHERUNG



# Willkommen IM GVIERT

Welche Bilder tauchen vor Ihrem inneren Auge auf, wenn Sie an das Jahr 2020 denken? Okay, stopp! Lassen Sie uns jetzt bewusst einmal nicht an das Wort denken, das niemand mehr hören kann. Stellen wir uns stattdessen einen Spaziergang durch die weihnachtlich beleuchtete Linzer Innenstadt vor oder die aufgeregten Kinder, wenn sie ihre Packerl unterm Christbaum ungeduldig aufreißen. Ja, unglaublich – Weihnachten steht schon wieder vor der Tür!

Im neuen GVIERT Magazin finden Sie nicht nur Inspiration fürs Beschenken, Kochen und Backen, sondern auch jede Menge Trends, Tipps & Tricks für alle Lebensbereiche. Denn das Magazin ist genauso vielfältig wie die Mieter im GVIERT. Welche Geschäfte, Lokale, Unternehmen und Ordinationen Sie hier mitten in Linz alle vorfinden, verrät Ihnen unsere Übersicht rechts.

Wir wünschen Ihnen ein schönes Weihnachtsfest mit Ihrer Familie! Kommen Sie gut und gesund durch den Winter, damit wir gemeinsam voller Energie ins neue Jahr starten können!



IHR MAG. MARIO ZOTTELE, MBA

Geschäftsführer VIVIR Holding GmbH

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

## LANDSTRASSE 35A

Apex Beauty,  
Dr. med. univ. Fatma Gürel  
Calzedonia  
Dobretsberger Bestattung  
Drei Shop  
Goldwelt Jeweliere  
Hairline Loicht GmbH  
Haus der Schlösser  
NORDSEE Linz  
Salamander  
Wolle Werbeagentur e.U.

## LANDSTRASSE 35B

Prim. Prof. Dr. Matthias Bolz  
OA Dr. Peter Laubichler  
RA Mag. Heimo Lindner  
DDr. Karin Christine  
Schmitt-Wietzorrek  
Tchibo GmbH  
Team der Internisten  
Dr. med. Harald Waser  
Yves Rocher  
Dr. Dieter Zeiner  
Zellkern Familien-  
beratungsstelle

## MOZARTSTRASSE 1 UND 3

CBD Flora GmbH  
Centralapotheke  
Dr. Binder KG Schreib-  
und Übersetzungsbüro  
Dr. Martin Gitsch  
Dr. Rudolf Wolf  
Fleischmanufaktur Hackl  
Studio One – Hair and Face

## MOZARTSTRASSE 5 UND 7 Ebene ATRIUM City Center

BIPA  
Cigno Nero  
EP:Mobilestore  
Ernsting's Family  
Fussl Modestraße  
HUBER Shop  
John Harris Fitness  
KLIPP Frisör  
Mee Noodles and More  
Merkur Markt  
Northland Store  
Oui  
Zeitung & Mehr

## MOZARTSTRASSE 5

Bundeskanzleramt I/5  
Dr. Markus Aigner  
Dr. Anette Wenzel &  
Dr. Kristina Krumpholz  
Foto Atelier Mozart  
WTL Steuer- und  
Unternehmensberatung

### LANDSTRASSE 33

Krypta der Karmeliten  
Karmelitenkirche

### LANDSTRASSE 33

Confiserie Isabella  
Isabella Parfumerie  
Klosterladen der Karmeliten  
Pippig United Optics

### HARRACHSTR. 4/6

Anwaltsocietät  
Sattlegger, Dorninger,  
Steiner & Partner  
EBCONT enterprise GmbH  
Edith-Stein-Seminarraum  
epunkt GmbH  
Marc Chocolatier  
nuba – bar with kitchen  
Zeininger Immobilien

### MOZARTSTRASSE 11

#### Ebene ATRIUM City Center

AUST Fashion  
Café ATRIUM  
Creazy Design  
Molligo Mode  
Poison Ivy  
Waldstein Hörgeräte OG  
Xu Wok & More

### MOZARTSTRASSE 11

Monika Aldenhoff, Physiotherapie  
RA Dr. Helmut Blum  
Dr. Klara Dragicevic  
Friedrich Höfer, Heilmassage  
increase advisory GmbH  
ISO Individual Systems OG  
Alexandra Kiehas, Heilmassage  
Dr. Birgit Klinger-Hofreiter  
Dr. Markus Klinger  
KSV1870  
Dr. Edith Kurz & Dr. Franz Kurz  
RA Dr. Mag. Gernot Müller  
Nordwest-Treuhand Steuer-  
beratungs GmbH & Co KG  
Sonja Oberndorfer, Physiotherapie  
RE/MAX Partners  
Veronika Zenger, Skin – Fachkosmetik



06



08



14



10



**IMPRESSUM**

**Medieninhaber & Herausgeber:** VIVIR Holding GmbH, Mozartstraße 1, 4020 Linz, office@vivir-holding.at. **Geschäftsführer:** Mag. Mario Zottle, 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.

Fotos: FACTORY punkt Werbeagentur GmbH, Shutterstock, CzechTourism / David Marvan, Anita Moser, Hersteller



# INHALT

06 Interview Mario Zottele

---

## GVIERT NEWS

08 Neueröffnungen und mehr

---

## WEIHNACHTEN

10 Der große GVIERT Geschenkeguide mit Ideen für die ganze Familie

---

## EVENTS

14 Kunterbuntes Adventprogramm

---

## FASHION

18 Modetrends zum Wohlfühlen

---

## BEAUTY

22 Schutz und Pflege für trockene Haut und Haare

## FOOD & DRINKS

24 Rezepte für ein Weihnachtsmenü inklusive Gewinnspiel

26 Rezept: Linzer Augen

28 Power fürs Immunsystem

---

## HEALTH

30 Hilfe bei trockenen Augen im Winter

---

## LIFE & MORE

34 Interview RE/MAX Partners: Corona und der Immobilienmarkt

36 Sportlich durch den Winter: Tipps für mehr Motivation

38 Persönlichkeitstest: Wie gestresst sind Sie?

41 10 Gründe, warum wir den Winter lieben

42 Rätsel Gewinnspiel



# „KEIN FORTSCHRITT ohne Bewegung“

*Auch in Zeiten der Corona-Pandemie lautet das Credo von Mario Zottele, Geschäftsführer der VIVIR Holding GmbH, „nach vorne zu schauen und weiter zu denken“, denn „Stillstand ist immer Rückschritt“. Im Interview verrät er, wie sich das GVIERT und das ATRIUM City Center in den nächsten Jahren entwickeln werden.*

## **Wie hat sich die Corona-Pandemie auf das GVIERT beziehungsweise die einzelnen Shopbetreiber ausgewirkt?**

Als im März 2020 der Lock-Down ausgesprochen wurde, haben wir sofort reagiert. Um unsere Mieter zu unterstützen, haben wir ihnen angeboten, dass sie ihre Miete stunden können. Grundsätzlich muss man klarstellen, dass das ATRIUM City Center kein klassisches Einkaufszentrum ist. Da es Geschäfte mit straßenseitigen Ein- und Ausgängen gibt, handelt es sich um eine Einkaufspassage. Nach Rücksprache mit dem Magistrat Linz haben wir erfahren, dass daher die teilweise Öffnung von manchen Geschäften ab 14. April schon möglich war.

## **Wie beurteilen Sie die Reaktionen und Maßnahmen der Politik hinsichtlich COVID-19?**

Am Anfang der Corona-Pandemie waren die Maßnahmen sicher richtig. Es war und ist wichtig, dass man die Menschen – insbesondere jene, die zur Risikogruppe zählen – schützt. Eine gewis-

se Unsicherheit war natürlich auch da. Wann dürfen die Geschäfte wieder aufsperrten? Wann und wie geht das „Leben“ wieder weiter? Das hat aber jeden getroffen. Mittlerweile hat sich meine Ansicht etwas geändert. Covid-19 ist ein Virus, der nun mal da ist. Eine Krankheit, mit der wir leben müssen und es wird uns immer wieder treffen. Wir werden einfach regelmäßig impfen gehen müssen – wie bei einer Grippe auch. Was meiner Meinung nach auf jeden Fall positiv hervorzuheben ist: Es war ein guter Test für unser Gesundheitssystem. Wir haben gemerkt, dass wir nicht nur innerhalb Europas, sondern weltweit mit Sicherheit eines der besten Gesundheitssysteme haben.

## **Der Onlinehandel hat 2020 vermehrt an Bedeutung gewonnen. Wie reagieren Sie auf den zunehmenden Druck?**

Ich bin der Meinung, dass die reale Welt einfach mehr zu bieten hat. Das GVIERT ist ein Ort der Begegnung. Grundsätzlich werden Städte zum Einkaufen wieder wesentlich interessanter werden als

klassische Einkaufszentren am Stadtrand. Natürlich muss sich der Handel auch bewegen – sich überlegen, wie er sich attraktiver machen kann. Aber das sehe ich im GVIERT in Zukunft als Miteinander. Das heißt, dass wir gemeinsam mit unseren Mietern im Haus Ideen entwickeln werden. Ein Ziel ist etwa, dass wir über das ganze Jahr hinweg etwas bieten wollen, womit wir ein breites Publikum ansprechen: von Sport- und Kulturevents bis hin zu interessanten Ausstellern.

## **Wie wird sich das GVIERT in den nächsten Jahren entwickeln?**

Das GVIERT soll ein Ort sein, an dem man einkaufen, wohnen und arbeiten gehen kann, aber auch sportlichen Aktivitäten nachgehen, gut essen und sich mit Freunden treffen kann. Ein Ort, an dem ich alles erleben – sprich: leben – kann. Das macht es letztendlich aus, dieses Rundum-Glücklich-Paket. Deshalb arbeiten wir daran, zusätzliche Verkaufs-, Büro- und Wohnflächen zu schaffen. Wir wollen langfristig für Generationen einen Mehrwert bieten,



darum liegt eine Priorität auch darauf, ökologischer zu werden. Nächstes Jahr feiert außerdem das ATRIUM City Center sein 20-jähriges Bestehen. Anfang 2021 wird mit dem Umbau des Cafés gestartet. Entstehen wird ein modernes Lokal, das Café, Bistro und Bar in einem ist.

**Das ATRIUM City Center hat mit „Shopping im Herzen von Linz“ einen neuen Slogan. Was macht das Einkaufszentrum neben seiner zentralen Lage so attraktiv?**

Das ATRIUM City Center ist sowohl mit den öffentlichen Verkehrsmitteln als auch zu Fuß und mit dem Auto einfach zu erreichen. In der zweigeschossigen Tiefgarage finden bis zu 500 Pkws bequem Platz. Das GVIERT inklusive Einkaufszentrum deckt mit einem Spitzen-Lebensmittelhändler, einer Apotheke und einem Drogeriemarkt nicht nur die

Grundversorgung im Zentrum von Linz gut ab. Hier kann ich alles miteinander verbinden: Shopping und Frisörbesuch, Fitness und Wellness, ein genüsslicher Kaffee vor dem Termin beim Rechtsanwalt, beim Arzt oder beim Immobilienmakler. Vom Frühstück übers Mittagbuffet bis hin zum Abendessen und leckeren Cocktails bleibt auch kulinarisch kein Wunsch offen.

**Seit kurzem hat das ATRIUM City Center auch einen eigenen Instagram-Account. Wie wichtig ist es heutzutage, die Kunden über Social Media zu erreichen?**

Die Präsenz auf Social Media gewinnt immer mehr an Bedeutung. Ich gehe nicht davon aus, dass Printmedien aussterben werden, aber es wird einfach eine Kombination aus analog und digital immer wichtiger, um alle Zielgruppen ansprechen zu können.

**Welche Aufgabe haben Shopping-center heute Ihrer Meinung nach?**

Ich denke, dass das klassische Einkaufszentrum eher ein Auslaufmodell ist, weil dort wird eine künstliche Welt präsentiert, die nicht der Realität entspricht. Wenn ich mit offenen Augen durch die Stadt gehe, habe ich die reale Welt vor mir und die ist doch viel schöner als die, die mir in großen, klassischen Malls vorgegaukelt wird. Ich denke, dass das Erleben, Einkaufen und Begegnen im Stadtzentrum, das Bummeln durch kleine Einkaufsmalls und an der frischen Luft, wieder die Zukunft sein wird. Damit der stationäre Handel überleben kann, muss er sich individuell an den Kunden anpassen können und nicht nach Vorgaben eines klassischen Einkaufszentrums halten müssen. Im GVIERT haben wir eine Gemeinschaft, können aber dennoch individuelle Freiheiten bieten.





# ALLE ZEIGER AUF *Zukunft*

**Im GVIERT ist ganz schön was los! Gleich zwei Neueröffnungen stehen im November 2020 am Plan. Auf Social Media ist das ATRIUM City Center außerdem so präsent wie nie zuvor – jetzt auch mit einem eigenen Instagram-Account. Darüber hinaus bietet das GVIERT nun mitten in Linz einen Raum für Seminare und Veranstaltungen.**

Alle Termine vorbehaltlich Änderungen hinsichtlich Corona seitens der Regierung.



## *Pop-up-Store*



Rechtzeitig zum Adventbeginn Ende November eröffnet mitten im Zentrum des ATRIUM City Center ein neuer Pop-up-Store, der vielseitig nutzbar ist. Unter anderem kann der Store etwa problemlos in eine Bar umgewandelt werden. Verschiedenste Aussteller können sich hier tage- oder wochenweise einmieten. Spanissimo, der grundsätzlich jeden ersten Freitag und Samstag im Monat vor Ort ist, oder der jeden Mittwoch stattfindende Bauernmarkt, werden hier ebenso ihre Delikatessen und Schmankerl anbieten. Anfragen per E-Mail an Centerleiterin Kornelia Albrecht: [c.albrecht@vivir-holding.at](mailto:c.albrecht@vivir-holding.at).



## *Fleischmanufaktur Hackl*

Veränderung und der Blick nach vorne sind für Roman Hackl genau so wichtig wie den Werten treu zu bleiben, die seit Generationen im Familienbetrieb weitergegeben wurden. Gemeinsam mit seiner Frau Birgit schlägt er nun ein neues Kapitel auf: Am 19. November 2020 feiert die Fleischmanufaktur Hackl 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.

Fotos: Tischlerei Brandstetter, Fleischmanufaktur Hackl



## Edith-Stein-Seminarraum

Mitten in Linz bietet das GVIERT seit kurzem einen Raum für Seminare, Meetings und andere Veranstaltungen. Der Edith-Stein-Seminarraum mit einer Größe von 121,5 m<sup>2</sup> befindet sich in der Harrachstraße 4 (gegenüber OK-Platz) und bietet Platz für 50 Personen. Der moderne Seminarraum verfügt über große Fensterflächen mit Blick ins Grüne, variable Bestuhlungsmöglichkeiten, Beamer, Flipchart und vieles mehr. Anfragen per E-Mail an Centerleiterin Kornelia Albrecht: [c.albrecht@vivir-holding.at](mailto:c.albrecht@vivir-holding.at).

## Instagram



Nie wieder tolle Angebote oder Events verpassen! Das ATRIUM City Center hat mit @atriumlinz nun auch einen eigenen Instagram-Account, auf dem regelmäßig Neuigkeiten, Aktionen und vieles mehr geteilt werden. Die Aktivitäten auf der Facebook-Seite und der Homepage des ATRIUM City Center wurden in den vergangenen Monaten ebenfalls erhöht.





# FREUDE *schenken*

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

## IMMER GOLDRICHTIG

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



# DAS BESTE *zur Vorbereitende*



- ① Adventkranz, bei **Poison Ivy**, um 69,90 Euro ② Adventkalender mit hausgemachten Pralinen und Trüffeln, bei **Confiserie Isabella** und **Marc Chocolatier**, ab 29,90 Euro ③ Rubbellos Adventkalender, bei **Zeitung & Mehr**, um 7 Euro.

# DIE BESTEN GESCHENKIDEEN für sie



## TOLLES GESCHENK SUCHT TOLLE VERPACKUNG

Sie haben das perfekte Geschenk gefunden? Dann fehlt nur noch die passende Verpackung! Geschenkpapier, und -tüten, originelle Billets oder Rubbellose mit Weihnachtsmotiven sind bei Zeitung & Mehr erhältlich.



- ① Silber Halskette um ca. 39 Euro und Ohrringe aus vergoldetem Silber, um ca. 29 Euro, bei **Tchibo** ② Diamant Collier, bei **Goldwelt Juweliere & Uhrmacher**, um 1.250 Euro ③ Schlafshirt, bei **HUBER Shop**, um 79,95 Euro ④ Lidschatten Palette „I am Natural“, bei **BIPA**, um 6,95 Euro ⑤ Geschenkset bestehend aus Dualsenses Rich Repair Shampoo 250 ml, Rich Repair Maske 200ml und Kosmetiktasche in Lederoptik, bei **KLIPP Frisör**, um 27,20 Euro ⑥ Bademantel, bei **Ernsting's family**, um 15,99 Euro ⑦ Kerzenglas und viele andere Wohnaccessoires erhältlich, bei **Poison Ivy** ⑧ Tasse mit edlem Echtgold-Dekor, im **Klosterladen**, um 14,90 Euro ⑨ Sonnenbrille „Ray Ban Aviator“, in Herren-, Damen- und Kindergröße erhältlich, bei **Pippig United Optics**, um 95 Euro ⑩ Geschenkboxen mit hausgemachten Pralinen und Trüffeln, bei **Confiserie Isabella**, ab 14,90 Euro ⑪ Vorratsdose mit Holzdeckel, bei **Ernsting's family**, um 7,99 Euro.



## DIE BESTEN GESCHENKIDEEN

*für ihn*

① Citizen Chronograph aus Edelstahl mit Eco-Drive-Antrieb, bei **Goldwelt Juweliere & Uhrmacher**, um 650 Euro ② Schlafanzug bestehend aus Langärm-Shirt um 49,95 Euro und Hose um 59,95 Euro, bei **HUBER Shop** ③ Isolier-Drinkflasche aus Edelstahl, bei **Tchibo**, um ca. 15 Euro ④ Ski- und Snowboard-Rucksack, bei **Tchibo**, um ca. 29 Euro ⑤ Dualsenses Men Hair & Body Shampoo von Goldwell, bei **KLIPP Frisör**, um 11,70 Euro ⑥ Macarons in vierzehn unwiderstehlichen Sorten, bei **Marc Chocolatier**, ab 1,70 Euro ⑦ Unzerbrechliche Sportsonnenbrille Gloryfy „G 13“, bei **Pippig United Optics**, um 99 Euro ⑧ CBD Tee, bei **CBD Flora**, 1 x 35g um 9,90 Euro kaufen und eine zweite Packung mit 35g kostenlos dazu erhalten. (Aktionszeitraum: 13.11.2020 bis 24.12.2020) ⑨ Jumbo Tasse für Superhelden, bei **Ernsting's family**, um 4,99 Euro ⑩ Duftkerze im Glas Zitronengras & Ingwer, bei **BIPA**, um 3,99 Euro ⑪ Maria Laach Zirbenkissen aus naturbelassener Baumwolle, im **Klosterladen**, um 19,90 Euro.

# DIE BESTEN GESCHENKIDEEN

## für Kids



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11

① Coole Nail Art Sticker, bei **BIPA**, um 2,95 Euro ② Pulli um 17,99 Euro und Jogginghose mit Camouflagemuster um 25,99 Euro, bei **Fussl Modestraße** ③ Mädchenjacke, bei **Fussl Modestraße**, um 55,99 Euro ④ Ice Watch Ice ola Kids, bei **Goldwelt Juweliere & Uhrmacher**, um 59 Euro ⑤ Pinolino Schlitten, bei **Tchibo**, um ca. 78 Euro ⑥ Kapuzenpulli mit Dino, bei **Ernsting's family**, um 12,99 Euro ⑦ Pulli mit Schmetterling, bei **Ernsting's family**, um 12,99 Euro ⑧ Invisibobble Haar-gummi Power „Pinking of You“, bei **KLIPP Frisör**, um 5,90 Euro ⑨ Arche Noah Set aus Holz mit Tierfiguren, im **Klosterladen**, um 85 Euro ⑩ Süßes Sparschwein, bei **Ernsting's family**, um 5,99 Euro ⑪ Pinolino Puppenhaus „Ida“, bei **Tchibo**, um ca. 78 Euro.



# Kunterbunter ADVENT IM GVIERT

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

Alle Termine vorbehaltlich Änderungen hinsichtlich Corona seitens der Regierung.

**20., 21., 27. & 28. November 2020**

## ADVENTKRÄNZE FÜR DEN GUTEN ZWECK

Die Kongregation Helpers of Mount Rosary binden für einen karitativen Zweck Adventkränze, welche am 20., 21., 27. und 28. November im ATRIUM City Center zum Verkauf bereitstehen. Die Einnahmen kommen der Einrichtung „Mount Rosary“ in Südindien zu gute, die Waisenkinder, Frauen und Familien in schwierigen Verhältnissen unterstützt.

## Bankverbindung für Spenden

IBAN: AT97 5400 0000 0038 0709, BIC: OBLAAT2L

Geben Sie im Verwendungszweck den Namen des Projektes an, das Sie unterstützen möchten.



**26. November 2020**

## ZONTA CHARITY EVENT

Am 26. November veranstaltet der Zonta Club Linz von 11 bis 18 Uhr einen Benefizmarkt im ATRIUM City Center. Angeboten werden ausschließlich selbstgemachte Köstlichkeiten und Handarbeiten. Das reicht von Weihnachtskeksen, Stollen, Marmeladen und Chutneys über Saucen, sauer Eingelegtem und pikanten Knabbereien bis hin zu selbstgebastelten Dekoartikeln sowie Strick- und Häkelware. Ein Live-Auftritt sorgt für die musikalische Untermalung. Zonta ist eine internationale Organisation berufstätiger Frauen, die sich für die Förderung und Verbesserung der rechtlichen, beruflichen, sozialen und politischen Stellung der Frau weltweit einsetzt. Die Einnahmen des Marktes kommen einem gemeinnützigen Sozialprojekt zu: In Kooperation mit dem Verein Wohnplattform unterstützt der Zonta Club Linz sozial und wirtschaftlich benachteiligte Frauen und ihre Kinder durch Zugang zu leistbarem Wohnraum.





**27. November 2020**

## BLACK FRIDAY

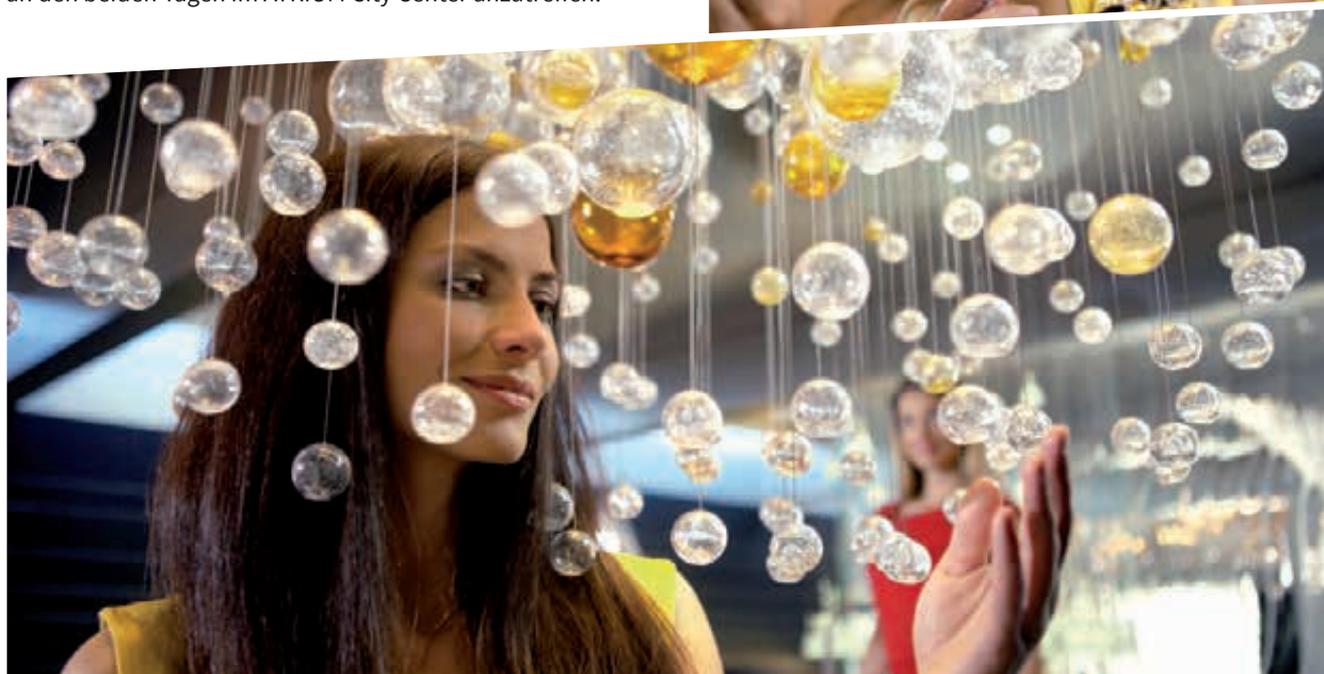
Rotstift zücken und Freitag, den 27. November 2020 gleich fett einkringeln im Kalender! Denn an diesem Tag findet wieder der lang ersehnte Black Friday statt! Und da gibt es gleich doppelten Grund zur Freude: Zum einen haben die Geschäfte im GVIERT bis 21 Uhr geöffnet und zum anderen warten an jedem Eck viele tolle Angebote! Bis spät abends ganz entspannt einkaufen und dabei auch noch das Geldbörserl schonen – so macht Shoppen Spaß!



**27. bis 28. November 2020**

## GLÄSERNE SCHMUCKSTÜCKE

Am 27. und 28. November kann man im ATRIUM City Center handgefertigten Weihnachtsschmuck entdecken. Von Glas- über Perlen- bis hin zu Rocaille-Schmuck sind jede Menge Unikate erhältlich. Besonderes Highlight: Glas-Bijouterie mit druck- und feuerpolierten Perlen aus original böhmischen Materialien. Insgesamt zehn verschiedene Aussteller aus Liberec – eine Region in Tschechien, aus der auch Unternehmen wie Swarovski und Riedel abstammen – sind an den beiden Tagen im ATRIUM City Center anzutreffen.





**3. bis 5. Dezember 2020**

## GENUSS-GESCHENKE

Gleich drei Tage hintereinander ist Spanissimo Anfang Dezember im ATRIUM City Center anzutreffen. Ob zum selber genießen oder verschenken – in seinem Sortiment finden sich zahlreiche handverlesene spanische Delikatessen wie etwa marinierte Oliven, Feigen, Hülsenfrüchte, Gewürze, exklusive Weine, Fleisch- und Käsespezialitäten. Besonders beliebt: der Vermouth rot oder weiß und die köstlichen Mandelkekse.



**11., 12., 18. & 19. Dezember 2020**

## HÖLZERNE KUNSTWERKE

Die beiden Adventwochenenden 11./12. und 18./19. Dezember stehen ganz im Zeichen echter Handwerkskunst. Drechsler Franz Kofler präsentiert seine handgefertigten Produkte aus heimischen Hölzern im ATRIUM City Center, darunter Weihnachtsdekoration, Sparschweine, Vasen und Schüsseln in verschiedenen Größen und vieles mehr. Besondere Hingucker sind die Weinständer sowie Unikate aus Stöcken.





**21. bis 23. Dezember 2020**

## BAUERNMARKT

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



Fotos: Shutterstock



**arkade planungs gmbh**  
Ingenieurbüro für kommunale Infrastruktur

Wir sind ein Ingenieurbüro für Kulturtechnik & Wasserwirtschaft und planende Baumeister mit Sitz in Linz. Unser Anspruch ist es, durch die Verbindung der Kompetenzbereiche des Hoch- und Tiefbau mit ganzheitlichem Denken für komplexe Aufgabenstellungen bestmögliche Lösungen zu finden.

**Vom Neubau bis zur Generalsanierung bzw. vom Umbau bis zu werterhaltenden Maßnahmen finden Sie in uns EINEN kompetenten Ansprechpartner für alle Aufgabenstellungen und Gewerke.**

### Bauträger / Projektentwicklung

- Planungsphase der Projektentwicklung
- Projektsteuerung
- Baureifmachung
- Baubetreuung

### Planender Baumeister

- Planung und Projektmanagement
- Sanierung von Objekten, Wohnungen
- örtliche Bauaufsicht, Baubetreuung
- Baustellenkoordination (BauKG)

### Generalplanung / Projektleitung

- Architektenleistungen
- Haustechnik- & Elektrotechnikplanung
- Bauphysik
- Statik

**Kontakt:** Domgasse 5, 4020 Linz, T +43 (0) 732 / 94 50 30, [info@ib-arkade.at](mailto:info@ib-arkade.at), [www.ib-arkade.at](http://www.ib-arkade.at)

ANZEIGE



FASHION

# TRENDS ZUM *Wohlfühlen*

Von Strick bis Leder, von erdigen Tönen bis hin zu auffallenden Neonfarben – die Modetrends für die Wintersaison 2020/21 sorgen für einen stilsicheren Auftritt, bei dem auch der Kuschelfaktor nicht zu kurz kommt.

„STIL HAT, WER GEGENSÄTZE NICHT SCHEUT,  
SONDERN MIT IHNEN EXPERIMENTIERT.“

Guido Maria Kretschmer, deutscher Modedesigner



Must-have. Warmer Poncho aus Wollmischung, bei Ovi, um 199,95 Euro.



Lieblingsstück. Strickpullover in kräftigem Kastanienbraun, bei Ernsting's family, um 25,99 Euro.



**Wohlfühlpaket.** Mantel ab 179,99 Euro, Shirt um 79,99 Euro, Lederhose um 99,99 Euro, in den Größen 40 - 52 erhältlich bei Molligo Mode.



**Hingucker.** Lange Winterjacke in neongelb um 69,99 Euro, und Hose in Lederoptik um 39,99 Euro, erhältlich bei Fussl Modestraße.



**Sportlich.** Atmungsaktiver Kapuzensweater, bei Northland, um 89,95 Euro.



**Trendsetter.** Lederjacke in der Farbe mud, bei Cigno Nero, um 149 Euro.



**Zeitlos.** Lässige Schnürstiefelette, bei Salamander, um 150 Euro.



*Kuschelig. Mantel aus Teddyfell im schönen Camel Ton, bei AUST Fashion, um 199,95 Euro.*



*Glam-Faktor. Schwarze Glitzersocken, bei Calzedonia, um 7,50 Euro.*



*Perfekt abgestimmt. Jacke um 149,99 Euro, Blusen-shirt um 69,99 Euro, Hose um 99,99 Euro, auch mit dem passenden Rock um 89,99 Euro, in den Größen 40 - 52 erhältlich bei Molligo Mode.*



*Colourblock. Leichte Kapuzenjacke mit Micro-loft Füllung, bei Northland, um 149,95 Euro.*



*Trütsicher. Wasserfeste, warm gefütterte Boots, bei Salamander, um ca. 140 Euro.*



*Figurbetont. Kariertes Strickkleid, bei Ernsting's family, um 19,99 Euro.*



*Das gewisse Etwas. Transparente Strumpfhose mit Glitzereffekt und Schritzzug, bei Calzedonia um 14,95 Euro.*



*Perfekter Auftritt. Braune Stiefel in Velour-Optik, bei Ernsting's family, um 39,99 Euro.*



*Straight. Grauer Mantel mit Stehkragen und Gürtel, bei Fussl Modestraße, um 99,99 Euro.*



*Stilsicher. Stylisher Lederrock mit Gürtel, bei Oui, um 249,95 Euro.*





# Soko Winterpflege

## SO KOMMEN SIE MIT HEILER HAUT DAVON

**Trockene Heizungsluft im Wechselspiel mit Minusgraden und Wind – im Winter machen sich Haut und Haare ganz schön viel mit. Wir verraten Ihnen, wie Sie Juckreiz und Rötungen vorbeugen können und sich in der kalten Jahreszeit von Kopf bis Fuß in Ihrer Haut wohlfühlen.**



**Ultraleichtes, schnell einziehendes Gesichtsol, das die Haut für ein makelloses Make-Up vorbereitet und dabei noch pflegt, bei BIPA, um 4,95 Euro.**



Es gibt wohl kaum etwas Herrlicheres, als sich an dunklen, kalten Wintertagen in ein heißes Schaumbad sinken zu lassen. Doch was für unsere Seele pure Entspannung ist, lässt die Haut ganz und gar nicht kalt. Zu heißes Wasser entzieht dem Körper nämlich seine natürlichen Fette und trockene Luft lässt zusätzlich die Feuchtigkeit aus der Haut entweichen. Experten empfehlen, höchstens zweimal pro Woche zu baden und jeweils nur für maximal 15 Minuten. Ob duschen oder baden – warm ist immer besser als heiß! Die Temperatur des Wassers sollte auf jeden Fall unter 35 Grad liegen. Am besten geben Sie feuchtigkeitsspendende Badezusätze oder -öle ins Badewasser. Anstatt sich mit einem Handtuch abzurubbeln, tupfen Sie Ihre Haut lieber sanft trocken, wenn Sie aus der Wanne steigen.

### Immer schön geschmeidig bleiben

Regelmäßiges Einschmieren sollte das ganze Jahr über zur Beauty-Routine gehören. Doch gerade im Winter ist es wichtig, dass die Haut ihr Fett abkriegt. Deshalb: zu fetthaltigen und feuchtigkeitsspendenden Körperpflegeprodukten greifen. Abends ist die Haut übrigens besonders aufnahmefähig. Händen und Füßen sollte man in der kalten Jahreszeit Intensivkuren über Nacht gönnen. Dazu mit einer Fettcreme einreiben und Handschuhe beziehungsweise Socken aus Baumwolle darüberziehen.

### Das Gesicht wahren

Besonders viel Zuwendung braucht in der kalten Jahreszeit das Gesicht. Zunächst sollten Sie milde, alkoholfreie Reinigungsprodukte verwenden, um



**Reparierende Haarmaske von Goldwell stärkt und rekonstruiert die Haarstruktur und schützt das Haar vor dem Austrocknen, bei KLIPP Frisör, um 32,30 Euro.**



**Körpermilch mit Arganöl, Milchproteinen und Glycerin für eine reichhaltige Pflege, speziell für trockene und beanspruchte Haut, bei BIPA, um 1,99 Euro.**



**Olaplex Haaröl stärkt kaputtes, glanzloses Haar und schützt die Haarstruktur, mit integriertem Hitzeschutz, bei KLIPP Frisör, um 29,90 Euro.**

den natürlichen Schutzfilm Ihrer Haut nicht noch mehr zu schädigen. Und schließlich: cremen, cremen, cremen! Greifen Sie sowohl morgens als auch abends zu reichhaltigen Cremes. Achten Sie dabei auf Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Ceramide oder Glycerin. Von Produkten mit einem hohen Wasseranteil sollte man jetzt lieber die Finger lassen. Zusätzlich sorgt ein Serum vor dem Auftragen dafür, dass die Creme von der Haut gut aufgenommen werden kann. Regelmäßige Pflege benötigt vor allem auch unser Kussmund. Da die zarten Lippen selbst keine eigenen Talgdrüsen haben, werden sie bei Minusgraden schnell spröde und rissig. Einen Lipbalm sollte man also immer und überall mit dabei haben. Achten Sie dabei auf eine Kombination aus befeuchtender und versiegelnder Pflege.

#### **Haargenaue Pflege**

Wenn der Kopf beißt und juckt, ist meist auch die trockene Heizungsluft die Wurzel des Übels. Denn sie entzieht den Haaren Feuchtigkeit. Verwenden Sie daher ein mit Öl angereichertes Shampoo mit milden Inhaltsstoffen. Grundsätzlich lohnt es sich, beim Shampoo-Kauf auf einen niedrigen pH-Wert zu achten. Das Pflegeprodukt, das im Winter in keinem Badezimmer fehlen sollte, ist Haaröl – ein wahres Wundermittel gegen trockene Haare und Spliss, da es Feuchtigkeit einschließt. Einfach immer nach dem Waschen in die Spitzen und Längen einmassieren. Bitte nicht zu heiß gilt auch für die Haare: Ob waschen oder trocknen – je geringer die Wassertemperatur bzw. Föhnhitze, desto weniger werden die Haare strapaziert.

#### **Gutes Raumklima**

Last but not least: Da vor allem die Heizungsluft Haut und Haare zusetzt, sollte man darauf achten, dass die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen zwischen 40 und 60 Prozent beträgt. Neben einem Luftbefeuchter, sorgen Grünpflanzen für ein gutes Raumklima. Außerdem: Alle zwei Stunden kurz durchlüften.



# DAS PERFEKTE DINNER

## für Weihnachten

Als Kochbuchautorin und Gründerin der Facebook-Gruppe „Linz isst“ ist Anita Moser für ihren guten Geschmack weithin bekannt. Dem GVIERT Magazin hat die Linzerin exklusiv zwei Rezepte aus ihrer privaten Sammlung verraten, mit denen Sie Ihren Lieben ein köstliches Weihnachtsmenü zaubern können. Wir wünschen gutes Gelingen!



“FISCH TRIFFT FELD“

### So mache ich das:

Für das Maispüree schwitze ich die Zwiebel und die feingeschnittene Paprika in Olivenöl an und gebe den mit einem Sieb abgeseihten Zuckermais hinzu.

In einem Mixer püriere ich sehr fein die angeschwitzte Masse mit der Crème fraîche, der Petersilie und schmecke anschließend mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Cayenne-Pfeffer ab.

Ich entferne mit einer Pinzette die restlichen Gräten aus den Filets, schneide sie in jeweils zwei Teile, lege sie mit

## Saiblingsfilet AUF MAISPÜREE MIT PIMIENTOS

### Was ich dazu für 4 Personen brauche:

2 Saiblingsfilets	Salz
500 g Zuckermais aus der Dose	Pfeffer
1 rote Paprika	Muskatnuss
1 feingehackte Zwiebel	Pflanzenöl
1/8 l Crème fraîche	28 Pimientos
5 EL gehackte Petersilie	Pflanzenöl
Kartoffelstärke	
1 Messerspitze Cayenne-Pfeffer	

### Mein Tipp für Sie:

Je nach Menge der verwendeten Paprika können Sie die Farbe des Pürees und den Geschmack beeinflussen.

der Hautseite kurz in Kartoffelstärke und würze die andere Seite mit Salz und Pfeffer.

Bei starker Hitze brate ich den Saibling auf der Hautseite ohne Wenden gar und decke ihn vor dem Servieren mit einem Deckel ab.

Die Pimientos schwenke ich ca. 90 Sekunden in heißem Pflanzenöl, lasse sie auf Küchenpapier abtropfen und serviere sie mit grobem Meersalz bestreut zusammen mit den auf dem Maispüree angerichteten Saiblingsfilets.



# Mousse au Chocolat

## MIT EINEM SCHUSS RUM

### Was ich dazu für 4 Personen brauche:

- 125 g dunkle Schokolade 70 %
- 3 Bio Eier Größe S
- 2 EL Kristallzucker
- 125 g Schlagobers
- 2 EL Rum

### Mein Tipp für Sie:

Ich bereite das Mousse au Chocolat gerne schon am Vortag zu. Mir persönlich schmeckt es immer am zweiten Tag besser.

## „VERFÜHRERISCH KÖSTLICH“

### So mache ich das:

Als ersten Arbeitsschritt schlage ich das Schlagobers auf und stelle es kalt. Während ich die ganzen Eier mit dem Zucker und Rum über Wasserdampf schaumig aufschlage, lasse ich parallel dazu die Schokolade – ebenfalls über Wasserdampf – schmelzen.

Sobald die Eier-Zucker-Masse schaumig genug ist, nehme ich diese weg vom Wasserbad und schlage noch etwas weiter, damit sie abkühlen kann. Die zerlassene Schokolade rühre ich kräftig unter.

Achtung: Die Eier-Zucker Masse mit der bereits untergerührten, zerlassenen Schokolade darf nicht mehr warm sein,

sonst würde das Schlagobers beim Unterheben gerinnen. Achten Sie daher auf die richtige Temperatur!

Zuletzt hebe ich das steif geschlagene Schlagobers vorsichtig unter. Das Mousse au Chocolat braucht nun Ruhe, mindestens 3 – 4 Stunden.

Das Mousse serviere ich sehr gerne gemeinsam mit meinem Eierlikörkuchen nach der Rezeptur aus meinem Buch „Private Taste“.

# Gewinnspiel

Das Kochbuch „Private Taste“ von Anita Moser ist voll mit persönlich kreierten Rezepten, die höchsten kulinarischen Genuss versprechen. Mit etwas Glück können Sie diesen Rezepte-Schatz gewinnen! Einfach unter [www.atrium.cc/weihnachtsgewinnspiel](http://www.atrium.cc/weihnachtsgewinnspiel) die Gewinnspielfrage beantworten, Teilnahmeformular ausfüllen und absenden. Wir verlosen unter allen Teilnehmenden drei Buchexemplare.

QR-Code  
scannen und  
direkt zum  
Gewinnspiel  
gelangen!



Kochbuch „Private Taste“ von Anita Moser,  
jetzt um **17,45 Euro** statt **34,90 Euro**,  
zu bestellen unter: [www.private-taste.at](http://www.private-taste.at)





REZEPT





# EIN KEKS

## zum Verlieben

**Das schönste in der Weihnachtszeit ist doch das Naschen. Und was darf am Kekserteller auf gar keinen Fall fehlen? Richtig: Linzer Augen! Anita Moser hat uns ihr Rezept für Linzer Augen in ihrer „Private Taste Variante“ zur Verfügung gestellt – da kann nichts mehr schief gehen! Also, nix wie ran an den Backofen!**

### Linzer Augen

„IN MEINER PRIVATE TASTE VARIANTE“

#### Was ich dazu brauche:

##### Für den Mürbteig:

750 g glattes Mehl Typ 480  
250 g zimmerwarme Butter  
250 g Feinkristallzucker  
4 Eier Gr. L  
1 Packung Backpulver  
etwas abgeriebene Zitronenschale

##### Für die Füllung:

250 g fein passierte  
Marillenmarmelade  
1-2 EL Rum

#### So mache ich das:

Ich vermenge alle trockenen Zutaten, gebe dann das Ei und die Butter stückweise dazu und knete die Masse zu einem glatten Mürbteig. Diesen stelle ich zugedeckt für 30-60 Minuten in den Kühlschrank zum Rasten.

Danach walke ich den Teig 2-3 mm dünn aus und steche die Kekse mit der entsprechenden Form aus.

Bei 170 Grad Heißluft backe ich im vorgewärmten Rohr ca. 9-10 Minuten. Die Kekse sollten nur eine ganz leichte Farbe bekommen – keinesfalls zu braun werden. Daher bin ich stets wachsam vor dem Backrohr beobachtend...

Nach dem Abkühlen der Kekse fülle ich diese mit fein passierter Marillenmarmelade, zu der ich 1-2 EL Rum mische. Für mich ergibt sich dadurch der optimale Geschmack.

Natürlich schmecken die Kekse auch ohne Rum – ausschließlich mit der passierten Marillenmarmelade – sehr fein. Möchten Sie die Original-Variante backen, so verwenden Sie Ribiselmarmelade zum Füllen!

#### Mein Tipp für Sie:

Wir mögen die Linzer Augen nicht allzu dünn, sondern wollen Teig spüren. Geschmäcker sind allerdings verschieden – mit dieser Rezeptur lässt sich der Teig auch sehr fein auswalken. Damit die Kekse schön dünn bleiben, hilft es auch, wenn Sie etwas weniger Backpulver verwenden.



# Power FÜRS IMMUNSYSTEM

„An apple a day keeps the doctor away“, heißt es. Um gesund durch den Winter zu kommen, braucht es dann aber doch etwas mehr als nur einen Apfel pro Tag. Kurze, kalte Tage, Stress, Viren und Bakterien belasten den Körper jetzt mehr als in jeder anderen Jahreszeit. Wir verraten Ihnen, welche Lebensmittel Sie mit jedem Bissen etwas stärker machen.



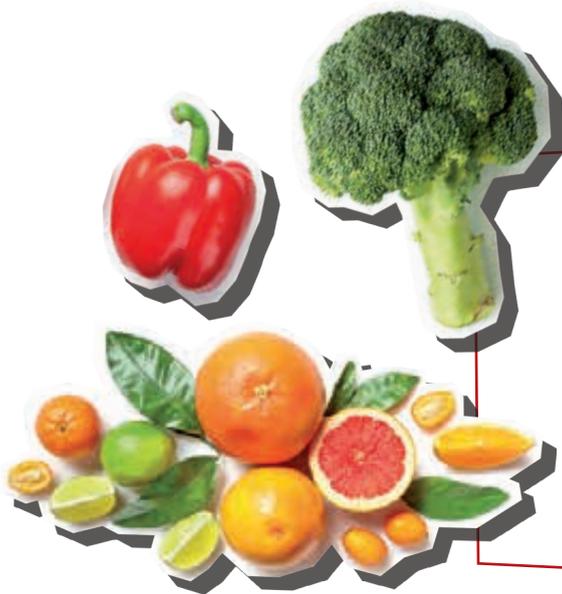
## VITAMIN A

Vitamin A ist ein richtiges Allroundtalent. Allgemein hin als „Augenvitamin“ bekannt, sorgt es nicht nur für ein gesundes Sehvermögen, sondern hält auch unsere Haut und Schleimhäute gesund. Darüber hinaus stärkt es die Abwehrkräfte und fördert die Knochenbildung. Das fettlösliche Vitamin steckt vor allem in grünem, gelbem und orangefarbenem Obst und Gemüse wie Spinat, Sellerie oder Karotten. Tierische Produkte wie Milch, Käse, Butter, Eier und Leber sind ebenfalls sehr gute Vitamin-A-Lieferanten. Der Tagesbedarf von 0,8 – 1 Milligramm lässt sich etwa mit 250 ml Milch oder 90 Gramm Karotten decken.

## VITAMIN B6 UND B12

Vitamin B6, auch Pyridoxin genannt, hilft bei der Antikörperproduktion und unterstützt das Immunsystem. Zu den Vitamin-B6-reichen Lebensmitteln zählen vor allem Hühnerfleisch und Innereien, Fisch, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Kartoffeln und Bananen. Vitamin B12 beeinflusst die Zellteilung und das Zellwachstum, unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt auch zu einem gut funktionierenden Immunsystem bei. Dieses Vitamin ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln zu finden, besonders in Rind- und Schweinefleisch, Leber, Muscheln, Lachs, Hering, Forelle, Eiern und Käse.





## VITAMIN C

Das wohl bekannteste unter allen Vitaminen unterstützt den Körper durch seine antioxidative Wirkung bei der Bekämpfung von Erkältungen. Wahre Vitamin-C-Bomben sind roter Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte und Kartoffeln. Den Titel „Vitamin-C-Königin“ sichert sich allerdings die Hagebutte. In 100 Gramm der roten Früchte stecken rund 1250 Milligramm Vitamin C. 95 bis 110 mg sollte man täglich an Vitamin C zu sich nehmen. Mit einer halben roten Paprika, 100 Gramm Brokkoli oder 200 Milliliter frisch gepresstem Orangensaft haben Sie den Tagesbedarf bereits abgedeckt.

## VITAMIN D

Sonnenlicht ist unsere wichtigste Vitamin-D-Quelle. Die kalten, dunklen Wintermonate bieten jedoch nicht viel Gelegenheit zum Sonne tanken, wodurch die Haut nicht genügend körpereigenes Vitamin D produzieren kann. Dabei bräuchten wir gerade jetzt ganz viel davon, denn es stärkt unser Immunsystem und schützt vor Infektionen. Gut, dass sich das fettlösliche Vitamin auch über die Nahrung aufnehmen lässt. Besonders gute Lieferanten sind Fettfische wie Lachs, Thunfisch, Makrele und Hering. Auch Eier, Milchprodukte, Pilze und Avocados enthalten viel Vitamin D.



## VITAMIN E

In Vitamin E steckt geballte Antioxidantien-Power. Es schützt nicht nur die Zellen vor dem Einfluss schädlicher Moleküle – sogenannter freier Radikale –, sondern unterstützt auch die Bildung von Antikörpern. Seine volle Wirkung entfaltet Vitamin E allerdings nur in Kombination mit anderen Vitaminen, insbesondere mit Vitamin C. Besonders reich an Vitamin E sind pflanzliche Öle, Haselnüsse, Mandeln, Avocados und Vollkornprodukte. Auch fettreiche Fische zählen zu den Lieferanten. Der Tagesbedarf von 12 Milligramm lässt sich mit einer Hand voll Nüssen leicht abdecken.



Fotos: Shutterstock

## Tipp:

Ingwer ist quasi das Wunderwuzzi unter den Lebensmitteln. Die Knolle enthält jede Menge Antioxidantien, welche die Abwehrkräfte stärken. Darüber hinaus liefert sie Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Auch wenn die Erkältung bereits ausgebrochen ist, hilft ein heißer Ingwertee oder eine Karotten-Ingwer-Suppe dabei, das Immunsystem wieder aufzupäppeln. Denn der Körper profitiert von der antibakteriellen und entzündungshemmenden Wirkung des Ingwers. Viele der wertvollen Inhaltsstoffe sitzen übrigens direkt unter der Schale – schälen Sie die Knolle deshalb möglichst dünn!





Foto: Shutterstock



# Kälte in Sicht

## SO BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN

**Reizende Aussichten: Eisiger Wind, klirrende Kälte und trockene Heizungsluft – kein Wunder, wenn die Augen im Winter rot sehen, jucken und brennen. Mit diesen zehn Tipps können Sie der kalten Jahreszeit entspannt entgegenblicken.**

### 1. LUFT BEFEUCHTEN

Das Um und Auf für gesunde Augen ist eine optimale Luftfeuchtigkeit in den eigenen vier Wänden. Diese sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Neben einem Luftbefeuchter, können auch Pflanzen das Raumklima verbessern. Wussten Sie, dass große Pflanzen bis zu 95 Prozent des Wassers, mit dem sie gegossen wurden, wieder an den Raum abgeben? Darüber hinaus filtern sie Staub und andere Schadstoffe aus der Luft, die das Auge irritieren können. Natürlich gibt es noch die guten alten Haushaltstricks, wie nasse Handtücher oder feuchte Wäsche aufhängen. Auch eine Schale Wasser auf der Heizung kann helfen.

### 2. FRISCHLUFT BITTE

So schön es auch ist, wenn man von draußen in die warme Stube kommt – die Heizungsluft lässt unsere Augen austrocknen. Deswegen ist es im Winter besonders wichtig, regelmäßig zu lüften. Aber bitte richtig! Bei aufgedrehter Heizung die Fenster zu kippen, verbraucht nicht nur unnötig Energie, sondern macht auch kein gutes „Augen“-Klima. Besser mehrmals täglich zehn Minuten lang alle Räume bei offenem Fenster gut durchlüften. Wie in Räumen sollte die Luft auch im Auto nicht zu stark aufgeheizt sein. Stellen Sie die Luftzirkulation so niedrig wie möglich ein und den Luftstrom nicht direkt auf die Augen.





### 3. WORKOUT FÜR DIE AUGEN

Um das Auge mit Tränenflüssigkeit zu versorgen, sollte man mehrmals täglich bewusst blinzeln – besonders beim Lesen beziehungsweise vor dem Bildschirm. Denn nur ein feuchter Tränenfilm kann das Sehorgan auch vor Infektionen wie etwa einer Bindehautentzündung schützen. Langes, kräftiges Gähnen hilft ebenfalls, denn dadurch beginnen die Augen zu tränen. Lassen Sie außerdem öfter mal den Blick in die Ferne schweifen und rollen Sie bewusst mit den Augen – das hilft, den Tränenfilm auf den Augen zu verteilen.

### 4. SAG MAL WEINST DU

Augentropfen, auch „künstliche Tränen“ genannt, helfen dabei trockenen Augen die Befeuchtung zurückzugeben. Sie bilden auf der Binde- und Hornhaut einen Film, der die Verdunstung von Tränenflüssigkeit reduziert. In der Regel beinhalten die Präparate vor allem Wasser, verschiedene Salze und oftmals auch Hyaluronsäure.

### 5. DU SIEHST, WAS DU ISST

Eine ausgewogene Ernährung trägt auch dazu bei, die Augen gesund zu halten, denn sie beeinflusst Menge und Qualität des Tränenfilms. Besonders „augenfreundlich“ sind vor allem Omega-3 Fettsäuren, die in Kaltwasserfischen wie Hering, Lachs oder Leinöl enthalten sind. Neben Omega-6

Fettsäuren, die etwa in Distel-, Soja- und Sonnenblumenöl vorkommen, sollte auf Ihrem Teller viel buntes Gemüse und Vitamin C landen. Nehmen Sie deshalb vermehrt Zitrusfrüchte, Brokkoli, Süßkartoffeln und Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen in Ihren Speiseplan auf.

### 6. BABY, IT'S COLD OUTSIDE

Eine regelmäßige Dosis Frischluft und Tageslicht sind im Winter besonders wichtig. Spaziergänge tragen nicht nur zum allgemeinen Wohlbefinden bei, sondern versorgen die Augen auch länger mit feuchter Luft. Die UV-Strahlen der Sonne – vor allem in hohen Lagen, wie etwa beim Skifahren – sollte man in der kalten Jahreszeit jedoch nicht unterschätzen. Deswegen setzen Sie bei Spaziergängen am besten immer eine Sonnenbrille auf, diese schützt Ihre Augen auch gleichzeitig bei Kälte und Wind.

### 7. HAVE A BREAK

Vor allem, wenn man viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, sind bewusste Auszeiten für die Augen ganz wichtig. Machen Sie im Büro stündlich eine kurze Pause und schweifen Sie mit dem Blick in die Ferne. Und wie oft sehen Sie täglich in etwa aufs Handy? Wer permanent auf Displays starrt, schadet auf Dauer Muskeln und Sehnerv, was dazu führt, dass die Augen ständig trocken und ermüdet sind.



## 8. AUSREICHEND TRINKEN

Viel zu trinken ist nicht nur im Sommer wichtig. Denn nur wenn dem Körper ausreichend Flüssigkeit hinzugefügt wird, steht auch genügend Flüssigkeit für den Tränenfilm zur Verfügung. Rund zwei Liter täglich sollten es schon sein. Greifen Sie am besten zu Mineralwasser, ungesüßten Tees oder verdünnten Fruchtsäften.

## 9. SCHMINK DIR DAS AB

Egal wie spät es ist und egal wie müde Sie sind – gründliches Abschminken vor dem Schlafengehen ist ein absolutes Muss und hilft juckende Augen im Winter zu vermeiden. Darüber hinaus sollten Frauen auf gut verträgliche Kosmetika achten.

## 10. DORNRÖSCHEN

Ausreichend Schlaf wirkt sich grundsätzlich positiv auf unsere Gesundheit aus. Wie viele Stunden als ausreichend bezeichnet werden können, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche kommen mit sieben Stunden pro Nacht aus, andere brauchen neun, um fit in den Tag zu starten. Versuchen Sie herauszufinden, wie viel Schlaf Sie brauchen und halten Sie sich möglichst oft daran.

*Stressfreie  
Augen-Blicke!*





# IST DER *Immomarkt* VIRUSRESISTENT?

**Wie hat sich COVID-19 auf den heimischen Immobilienmarkt ausgewirkt? Wie sinnvoll ist Investieren in Krisenzeiten? Und welche Entwicklungen sind zu erwarten? Diese und weitere spannende Fragen beantworten Oliver Haubner und Sören Bortz, Geschäftsführer von RE/MAX Partners in der Linzer Mozartstraße, im Interview.**



Die RE/MAX Partners  
Linz Geschäftsführer  
Oliver Haubner (li.) und  
Sören Bortz (re.).

## **Wie wird sich der Immobilienmarkt 2021 entwickeln?**

**Sören Bortz:** Es ist schwierig eine seriöse Antwort auf diese Frage zu geben. Die teilweise finanziell dramatischen Folgen durch COVID-19, wirken sich in vielen Branchen zeitverzögert aus. Die Betroffenen werden dann darauf reagieren müssen, was zu einem Mehrangebot von Immobilien am Markt führen wird. Für die Betroffenen sind das harte und traurige Schicksalsschläge, für Immobilien-Suchende wird die Auswahl dafür größer sein. Wenn das Angebot der Immobilien steigt, geht üblicherweise eine Kaufpreisreduktion einher. Wir erwarten aber keine massiven Preisschwankungen.

## **Wie hat sich die Corona-Krise bzw. der Lock-Down im Frühjahr 2020 auf den Immobilienmarkt in Oberösterreich ausgewirkt?**

**Oliver Haubner:** Die Corona-Krise hat der Immobilien- und damit auch der Wohnungsmarkt in Österreich unmittelbar zu spüren bekommen. Speziell in den ersten beiden Wochen nach Beginn der Krise war eine gewisse Schockstarre zu spüren, die Nachfrage nach Wohnungen ist in dieser Phase deutlich zurückgegangen. Mittlerweile hat sich die Situation aber wieder gebessert. Wir gehen davon aus, dass nach Ende der für uns alle schwierigen Situation das Angebot an Wohnungen steigen wird und die Nachfrage aufgrund der erschwer-

ten Rahmenbedingungen nicht so schnell auf das hohe Niveau der vergangenen Jahre zurückkommen wird. Das wird dazu führen, dass die Preise aus heutiger Sicht stabil bleiben. In vielen Regionen ist aber trotzdem mit leicht steigenden Preisen zu rechnen. Nichtsdestotrotz bleiben Eigentumswohnungen für die Eigennutzung, aber auch als Anlageform und zur Pensionsvorsorge weiter begehrt und empfehlenswert.

## **Steigt die Nachfrage nach größeren Wohnungen (Stichwort: Home Office) und Wohnungen mit Balkon bzw. Garten?**

**Sören Bortz:** Zurzeit gibt es sehr viele Anfragen, besonders Einfamilienhäuser beziehungsweise Eigentumswohnungen



werden stark nachgefragt. COVID-19 und die damit verbundenen Ausgangssperren, aber auch Aufholeffekte haben wesentlich dazu beigetragen. Ein eigener Garten beziehungsweise ein Balkon oder eine Terrasse stehen in der Beliebtheitsskala ganz oben. Aufgrund des Preisniveaus in Ballungsräumen und der Zurückhaltung der Banken ist dieser Traum allerdings für viele nicht realisierbar.

### Ist Investieren in Immobilien nach wie vor oder gerade in Krisenzeiten interessant?

**Oliver Haubner:** Es gibt trotz einer gewissen Unsicherheit in der Bevölkerung aktuell eine sehr gute Nachfrage nach Immobilien, die weiterhin niedrigen Zinsen sprechen für ein Investment. Entscheidend für die Marktentwicklung wird die Kreditvergabe der Banken an Privatpersonen – vor allem an Jungfamilien – sein. Es ist davon auszugehen, dass es für Haushalte bestimmter Branchen, die von COVID-19 besonders stark betroffen sind, schwieriger wird, eine Finanzierung zu bekommen.

## „PREISE FÜR WOHNIMMOBILIEN WERDEN IN GANZ ÖSTERREICH ÜBER DIE NÄCHSTEN ZWÖLF MONATE STABIL BLEIBEN.“

*Oliver Haubner, Geschäftsführer RE/MAX Partners Linz.*

### Welche Gebiete zeichnen sich hierzulande hinsichtlich Wertsteigerung aus?

**Sören Bortz:** In allen Bezirken Oberösterreichs, mit nur einer Ausnahme, sind die Preise bei Einfamilienhäusern 2019 nach oben gegangen. Die Landeshauptstadt meldet 427.959 Euro je Einfamilienhaus, Linz-Land folgt mit Respektabstand bei 318.912 Euro, Gmunden mit der dritthöchsten Preissteigerung (in Prozent) kommt auf 300.890 Euro und Vöcklabruck mit der zweithöchsten auf 291.905 Euro. Wels Stadt + Land meldet 287.933 Euro, Urfahr-Umgebung 271.944 Euro. Die günstigsten Bezirke für Einfamilienhauskäufer in Oberösterreich waren dem RE/MAX ImmoSpiegel nach 2019 Schärding mit 188.726 Euro, Ried/Innkreis mit 187.829 Euro und Rohrbach mit 149.230 Euro.

### Warum zahlt es sich aus, einen Immobilienmakler in Anspruch zu nehmen?

**Oliver Haubner:** Einen RE/MAX-Immobilienmakler zu beauftragen hat viele Vorteile. Zu den wesentlichen Punkten unserer erfolgreichen Immobilienvermittlung zählen unsere professionelle Liegenschaftsbewertung, ein individueller Marketingplan, um für die Immobilie eine möglichst hohe Bekanntheit zu erzielen, und ein effizienter, gesicherter Abschlussprozess. Als klarer Marktführer in Österreich haben wir tolle Werkzeuge, die einem Privatverkäufer nicht zur Verfügung stehen. Verkäufer sowie Käufer haben die Gewissheit den realistischen und fairen Marktpreis für die entsprechende Immobilie zu erhalten. Und das Beste: Sie zahlen nichts, solange wir nicht für sie erfolgreich waren!





# NEHMEN SIE DEN WINTER *sportlich*

***Der innere Schweinehund hat Ihre Motivation in den Winterschlaf geschickt? Auch wenn er das jetzt vielleicht nicht hören will, aber: Summer bodies are made in winter! Mit unseren Tipps können Sie ihn überlisten!***



Kurze Tage, ungemütliche Kälte ... zugegeben, der Winter macht auf den ersten Blick keinen sehr sympathischen Eindruck. Morgens möchte man sich nur ungern aus der Umarmung der warmen Bettdecke lösen. Draußen empfängt einen der Tag dann finster, kalt, unfreundlich. Und wenn man nach getaner Arbeit das Büro verlässt, spielt uns der Winter das gleiche finstere Lied und wir hören unsere Couch schon schreien. Mit diesen Tricks kommen Sie fit, gesund und motiviert durch die kalte Jahreszeit.

## 1. ZIELE SETZEN

Zu allererst sollten Sie sich die Frage nach Ihrem Warum stellen. Möchten Sie trainieren, um Ihren Körper in Form zu bringen, um fit zu sein, mehr Ausdauer zu haben oder sich einfach gesünder und wohler in Ihrer Haut zu fühlen? Und jetzt machen Sie die Augen zu und stellen Sie sich zehn Minuten lang vor, wie gut es sich anfühlt, nachdem Sie sich so richtig ausgepowert haben. Fokussieren Sie, wo Sie hinwollen und setzen Sie sich etappenweise Ziele, die Sie auch erreichen können. Nichts motiviert mehr, als Erfolgserlebnisse, auch wenn es kleine sind.

## 2. VORBEREITUNG IST ALLES

Nach der Arbeit schnell nach Hause fahren, die Sporttasche packen und ab ins Fitnessstudio? Das klappt wohl in den wenigsten Fällen. Zu verlockend ist die Vorstellung, sich auf die Couch fallen zu lassen und in eine flauschige Decke zu kuscheln. Darum: Gleich am Vorabend die Sporttasche fixfertig packen und ab damit in den Kofferraum. So kann man nach Feierabend gleich direkt ins Fitnessstudio düsen. Oder: Um mit einem schönen morgendlichen Lauf in den Tag zu starten, gleich Laufschuhe und -gewand am Abend zuvor bereitlegen.

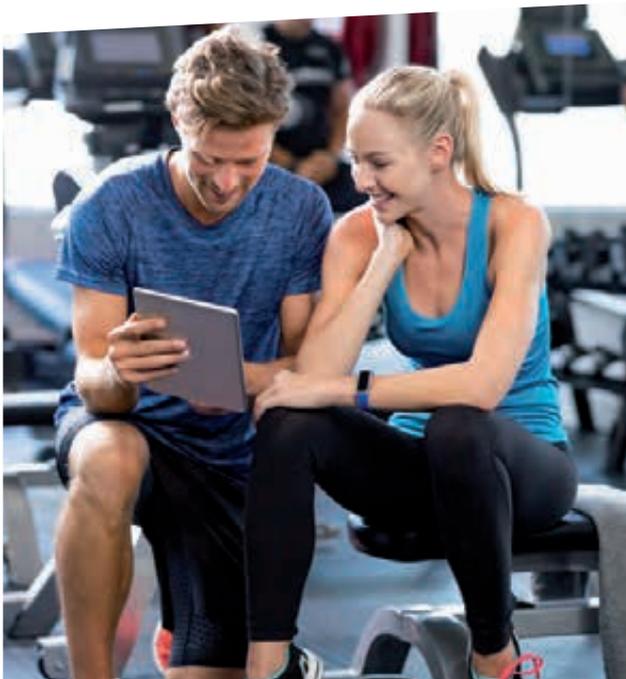


### 3. DIE MACHT DER GEWOHNHEIT

Genauso wie das tägliche Zähneputzen können wir auch regelmäßiges Sporteln in Fleisch und Blut übergehen lassen. Richtig gehört! Denn Gewohnheiten lassen sich trainieren. Und das Beste an Gewohnheiten: Man braucht keine Willenskraft um sie umzusetzen. Legen Sie zwei fixe Tage in der Woche fest, an denen Sie sich mindestens eine Stunde für Ihre Fitness Zeit nehmen. Und eines steht fest: wenn das Workout erst einmal zur Routine wurde, hält Sie auch kein Schneesturm mehr davon ab, sich Ihre regelmäßige Dosis Endorphine zu holen.

### 4. STIMMUNGSMACHER

Einer der besten Motivations-Booster ist und bleibt Musik. Stellen Sie sich eine eigene Playlist für Ihr Workout zusammen und lassen Sie sich von Ihren Lieblingstracks schon vor dem Training in Power-Stimmung versetzen. Im Rhythmus der Musik vergisst der Körper außerdem ein bisschen die Anstrengung, so schafft man noch mehr Wiederholungen und kann über seine Grenzen hinaus gehen. Extra-Tipp: Hören Sie gegen Ende des Trainings schnelle Beats, um nochmal Vollgas geben zu können.



### 5. ABER BITTE MIT ABWECHSLUNG

So positiv Gewohnheiten sein können, so schnell kann es auch passieren, dass sie einen faden Beigeschmack bekommen. Wenn das immer gleiche Training oder die gleiche Laufstrecke langweilig werden, bringen Sie Abwechslung rein! Genauso wie in einer Beziehung, ist es auch beim Sporteln wichtig, die Leidenschaft, das innere Feuer am Brennen zu halten. Laufen Sie eine andere Strecke, erkundigen Sie sich im Fitnessstudio nach Kursangeboten. Haben Sie schon etwas von Hatha-Yoga gehört? Dieser Yoga-Stil eignet sich übrigens perfekt für Anfänger.

### 6. GEGENSEITIG PUSHEN

Ob Aufraffen oder Dranbleiben – mit einem Trainingspartner fällt es leichter, motiviert zu sein beziehungsweise zu bleiben. Gegenseitig kann man sich sogar zu Höchstleistungen treiben. Natürlich ist es auch immer einfacher, ein sportliches Date mit sich selbst abzublasen, als dem Freund abzusagen. Dazu kommt: Zu zweit kann man Sachen ausprobieren, die man alleine nicht machen würde. Sie wollten immer schon einmal Zumba kennenlernen? Schnappen Sie sich eine Freundin und buchen Sie ein Schnuppertraining.



**John Harris**  
— fitness —

*Bei John Harris Fitness im ATRIUM City Center können Sie sich auf 3.000 Quadratmetern so richtig austoben. Neben den neuesten Kraft- und Ausdauergeräten sowie bestens ausgebildeten Fitness-Trainern finden Sie ein breit gefächertes Kursangebot. Und nach dem Training lädt der Wellnessbereich des Premium Fitnessstudios zum wohlverdienten Relaxen.*



# WIE GUT KÖNNEN SIE MIT STRESS UMGEHEN?

## *Persönlichkeitstest*

### SIND SIE MULTITASKINGFÄHIG?

- Zwei Dinge gleichzeitig sind das Maximum. (2)
- Ich könnte hundert Sachen gleichzeitig erledigen. (1)
- Nein, immer schön eins nach dem anderen. (0)

### OB IM HAUSHALT ODER BERUFLICH – UNLIEBSAME AUFGABEN ...

- ... mache ich gleich, um sie vom Tisch zu haben. (0)
- ... lasse ich am liebsten von anderen erledigen. (1)
- ... verschiebe ich immer wieder nach hinten. (2)

### UNTER ZEITDRUCK ...

- ... passieren mir leicht Fehler. (1)
- ... bin ich am produktivsten. (0)
- ... fühle ich mich schnell überfordert. (2)

### TREIBEN SIE SPORT?

- Ja regelmäßig, das tut mir gut. (0)
- Nein, dazu fehlt mir zurzeit die Energie. (1)
- Ich hetze von einem Termin zum nächsten, zählt das auch als Sport? (2)





## KÖNNEN SIE NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG GUT EINSCHLAFEN?

- Ich schlafe wie ein Stein, sobald ich im Bett bin. (0)
- Es dauert bis ich einschlafen kann, weil mir tausend Dinge durch den Kopf gehen. (2)
- Ja, manchmal schaffe ich es gar nicht mehr von der Couch ins Bett. (1)

## ENDLICH URLAUB! KÖNNEN SIE VOM ERSTEN MOMENT AN ENTSPANNEN?

- Ich brauche meist ein paar Tage, um runterzukommen. (1)
- Ja klar, ab der ersten Minute. (0)
- Ich versuche es, aber ich muss immer wieder an die Arbeit denken, die solange liegen bleibt. (2)

## WAS MACHEN SIE ZUM AUSGLEICH NACH EINEM STRESSIGEN TAG?

- Ins Bett fallen und schlafen. (2)
- Bei einem heißen Schaumbad und einem Glas Wein entspannen. (0)
- Ich powere mich beim Sport aus, um den Kopf freizukriegen. (1)

## WEIHNACHTSGESCHENKE KAUFE ICH ...

- ... am letzten Abdrücker (2)
- ... übers Jahr verteilt, wenn mir etwas ins Auge springt (0)
- ... in den Wochen vor Weihnachten (1)

**Zählen Sie die Punkte hinter Ihren Antworten zusammen. Die Auswertung finden Sie auf der nächsten Seite.**





# WIE GUT KÖNNEN SIE MIT STRESS UMGEHEN?

## Auswertung

### 0 – 5 Punkte: DIE RUHE IN PERSON

Sie bringt so schnell nichts aus dem Konzept. Unter Zeitdruck bleiben Sie stets ruhig und fokussiert. Und sollte es doch einmal den Anschein machen, dass etwas aus dem Ruder läuft, packen Sie das Problem an der Wurzel und konzentrieren sich auf die Prioritäten. Sport ist für Sie Ihr Lebenselixier. Ohne körperliche Betätigung würde Ihnen etwas fehlen. Denn das ist es auch, was Ihnen die Power gibt, mit der Sie den Alltag so gut bewältigen. Genauso wichtig ist für Sie aber auch Entspannung, weshalb Sie sich auch bewusst Auszeiten gönnen.

### 6 – 10 Punkte: IN DER WAAGE

In Ihrem Leben darf es schon mal turbulent zugehen, aber das lässt Sie nicht gleich verzweifeln, da Sie grundsätzlich ein ausgeglichener Mensch sind. Manchmal würden Sie zwar gerne mehr als nur zwei Hände haben. Aber nichtsdestotrotz versuchen Sie den Überblick zu behalten und Schritt für Schritt Ihre Todo-Liste abzuarbeiten. Das gelingt Ihnen meistens auch ganz gut. Und wenn Sie einmal gar nicht mehr weiter wissen, haben Sie auch kein Problem damit, um Hilfe zu bitten. Das ist eine gesunde Einstellung.

### 11 – 16 Punkte: NERVENBÜNDEL

Wenn tausend Dinge auf Sie einprasseln, wissen Sie schnell nicht mehr wo Ihnen der Kopf steht, ergeben sich dem Stress und würden am liebsten die weiße Fahne hissen. Da Ihnen stressige Situationen enorm viel Kraft kosten, fehlt Ihnen oft die Energie, um sich zum Sport aufzuraffen. Doch genau das sollten Sie tun! Sie werden sehen, nachdem Sie sich ausgepowert haben, fühlen Sie sich richtig gut. Und wenn Sie neben regelmäßiger Bewegung auch auf gesunde Ernährung achten, werden Sie bald nur so vor Energie sprühen.



# 10 Gründe WARUM WIR DEN WINTER LIEBEN



## 1. Auf die Plätze, fertig, los!

Wenn uns der Duft von Vanille Kipferl in die Kindheit zurückbeamt und wir dieses „Ich-liebe-die-Weihnachtszeit“-Gefühl, das wir damals beim gemeinsamen Kekserl-Backen mit Oma hatten, wieder spüren.

## 4. Funkel funkeln.

Weil in keiner anderen Jahreszeit die Wohnungen, Häuser, Gärten, Städte, Einkaufsstraßen und -zentren – na einfach alles – so schön beleuchtet und dekoriert sind. Sie finden das kitschig? Sehen Sie in die funkelnden Augen eines Kindes und sagen Sie das nochmal!

## 6. Walking in a Winterwonderland

Weil uns ein Spaziergang an der kalten, frischen Luft einen klaren Kopf verschafft.

## 8. Kuschelzeit.

Ob Fernsehmarathon auf der Couch oder mit seinem Schatz einfach im Bett bleiben – an dunklen, kalten Wintertagen braucht man kein schlechtes Gewissen haben, wenn man mal zuhause bleibt und sich für die wirklich wichtigen Dinge im Leben Zeit nimmt: Kuschneln und faulenzen!

## 3. COMING HOME.

Weil so ein heißes Schaumbad nach einem stressigen Tag, an dem man halb erfroren und durchnässt nach Hause kommt, einfach LEGEN... warte, es kommt gleich ...DÄR ist!



## 5. Mützen mag man eben.

Weil ein dicker Schal und eine süße Mütze nicht nur einen Hauch Romantik versprühen, sondern wir damit auch Bad Hair Days die kalte Schulter zeigen können.



## 7. Seelenwärmer.

Was wäre der Winter ohne leckere Süppchen?! Bewaffnet mit frischem Gemüse, Kräutern und Pürrierstab lassen sich gesunde, leckere Kreationen zaubern, die uns von innen wärmen und gleichzeitig unser Immunsystem stärken. We like!



## 10. CANDLE IN THE WIND.

Weil im Schein der Kerzen Körper und Seele zur Ruhe kommen und man sich in den eigenen vier Wänden so richtig heimelig fühlt.

## 9. NICHT MEINE SCHULD.

Weil wir im Winter immer eine Ausrede fürs Zuspätkommen haben: Der Bus hatte Verspätung, weil die Straßen so glatt sind. Im Stau steckengeblieben, weil – alle Jahre wieder, wenn der erste Schnee kommt – irgendwie nur noch Führerscheinneulinge auf der Straße unterwegs sind.



WAAGRECHT

**1:** Abk.: Mittelalter; **3:** KLIPP kümmert sich um Ihre ...; **7:** Konjunktion; **10:** gibt's mittags bei NUBA bar with kitchen und bei Xu Wok & More; **12:** Abk.: geboren; **14:** Ausruf der Überraschung; **15:** Einkaufspassage im GVIERT; **16:** Synonym für Appetit; **17:** engl.: es; **18:** Windrichtung; **21:** Abk.: Internet Protocol; **22:** kross, resch; **23:** Abk.: Operation; **24:** Umlaut; **25:** weibl. Vorname; **26:** Textdateiformat; **27:** Abk.: Nebenkosten; **29:** ... macht Freude; **32:** Getreideart; **34:** Abk.: Abteilungsleiter; **35:** bitterkalt; **36:** Abschnitt eines Theaterstücks; **37:** beglichen, überwiesen; **38:** ägyptischer Sonnengott; **39:** Eigenname von Irland; **40:** echt, existent; **42:** Imperativ von kommen; **44:** Nachtvogel; **46:** russischer Fluss; **47:** Ländercode Österreich; **48:** Spanissimo bringt den ... und die Lebensfreude Spaniens auf den Teller

SENKRECHT

**1:** Mumm, Courage; **2:** ein Kontinent; **3:** getrocknetes Gras; **4:** gasförmige Hülle der Erdoberfläche; **5:** Abk.: Rechnung; **6:** Hirnstrommessung; **8:** Körperpflegemittel; **9:** Wie lautet der neue Slogan des ATRIUM City Centers: „... im Herzen von Linz“; **10:** Findet ganzjährig jeden Mittwoch im ATRIUM City Center statt; **11:** bei John Harris kann man etwas für seine ... tun; **13:** Synonym für Festung; **19:** neben Kleidung ist auch das bei Ernsting's family erhältlich; **20:** Fischöl; **26:** Abk. für einen Social Media Kanal; **28:** beliebtes Heißgetränk bei Kindern; **30:** manch einer sollte das vor seiner eigenen Haustür machen; **31:** Hast; **33:** Abk.: Informationstechnik; **37:** die ersten beiden Anfangsbuchstaben der BIPA Eigenmarken; **39:** australischer Laufvogel; **41:** Lotterieschein; **43:** Abk.: Magistratsabteilung; **45:** frz. Artikel

# WINTERRÄTSEL *Gewinnspiel*

	1	2		3	4		5	6		7	8	9
10			11				12		13		14	5
15					8			16				
		17			18	19	20				21	
		22							10		23	
		24			25					26		
27	28		29					30	31			9
32		33			34			35				
36				37								
38			39					40			41	
42		43			44		45				46	
		47				48					3	

## Lösungswort:

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



QR-Code scannen und direkt zum Rätsel gelangen!

## GEWINNEN SIE EIN *Dinner for two*

Sie haben unser Winterrätsel gelöst? Dann gleich Lösungswort auf der ATRIUM City Center Homepage unter [www.atrium.cc/rätsel](http://www.atrium.cc/rätsel) einreichen! Unter allen Teilnehmern verlosen wir ein **Dinner for two bei nuba – bar with kitchen**, bestehend aus einer Sushiplatte für zwei Personen und je einem Cocktail! Wir drücken die Daumen!





ECHTE  
FREUDE  
SCHENKEN



# IMMER DAS PASSENDE GESCHENK.

## IN RUND 400 UNTERNEHMEN IN DER LINZER INNENSTADT EINLÖSBAR

Linzer City-Gutscheine sind an 22 Verkaufsstellen, an den Gutschein-Automaten entlang der Landstraße sowie per Online-Bestellung auf [www.linzer-city.at](http://www.linzer-city.at) erhältlich. Mit ihnen lässt sich echte Vielfalt und ein grenzenloses Shopping-Vergnügen genießen.

ECHT EINFACH:  
PRINT@HOME!

## LINZER CITY-GUTSCHEINE JETZT AUCH EINFACH & BEQUEM VON ZU HAUSE AUS VERSCHENKEN

Jetzt völlig unkompliziert Gutscheine mit Motiv-Nachricht gestalten und per Mail oder persönlich verschenken.

**Print@Home Gutscheine** werden bei den Verkaufsstellen oder an den Gutschein-Automaten gegen Original-Gutscheine eingetauscht. Print@Home sowie Verkaufs- und Einlösestellen auf [www.linzer-city.at](http://www.linzer-city.at).

**ATRIUM**

# SHOPPING IM HERZEN VON LINZ

ATRIUM CITY CENTER  
Mozartstraße 7, 4020 Linz

[www.atrium.cc](http://www.atrium.cc)

📍 @atriumlinz

