

TREND-SHOPPING & LIFESTYLE GUIDE *



// *4. AUSGABE - SOMMER 2012

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Entwicklungen in der Ästhetischen Medizin schreiten unaufhaltsam voran. Es bieten sich ungeahnte Möglichkeiten für die moderne Behandlung von ästhetischen- körperformenden Fragestellungen an.

Jedoch müssen für optimale Ergebnisse, Behandlungskonzepte für jede Frage- und Problemstellung individuell erstellt werden, und den neuesten Forschungs- und Entwicklungsfortschritten entsprechen.

Die neuesten Behandlungsmöglichkeiten für Falten im Gesicht können nun häufig auf den Einsatz chirurgischer Methoden verzichten lassen, indem der durch den Alterungsfortschritt entstandene Volumenmangel durch geeignete Füllsubstanzen ausgeglichen wird und zusätzliche kosmetische Methoden das Hautbild und seine Struktur verbessern. Die erzielten Resultate sind natürlicher und vor allem auch länger anhaltend. Ihr Gesichtsausdruck wird vollumfänglich bewahrt und sogar verbessert. Die Behandlung von Tränenrinnen und eingefallenen Wangen kommen einer wiederherstellenden Behandlung gleich. Abgesunkene Augenbrauen, Mundwinkel und Nasolabialfalten können auf eine natürlichere Art angehoben werden und den Lippen wird durch einen frischen Gehalt an Volumen ihre Attraktivität zurückgegeben. Ziel der modernen Ästhetischen Medizin ist es die ursprüngliche Form des Gesichtes mit seinen Funktionen, wie auch einem natürlichen Lächeln, wiederherzustellen. Natürlich stoßen auch diese Behandlungen irgendwann an ihre Grenzen, können dann aber durch unterschiedlichste Lifttechniken ergänzt werden. Auch in diesem Bereich erzielen neuere Techniken natürlichere Ergebnisse mit einer rascheren Erholungszeit für Ihren Körper.

Herausragende Fortschritte können nun auch mit der Transplantation von körpereigenem Fett erzielt werden. Nicht nur eingefallene Wangen, eine hängende Brust oder ein spannungsloses Gesäß, sondern auch Korrekturen von Gewebedefekten nach Krankheit und Unfall können mit dem körpereigenen Gewebe aufgefüllt werden und zu natürlichen Langzeitergebnissen führen. Anhand umfangreicher Forschungen vor allem in Brasilien und den USA konnten frühere Probleme, wie die kritisierte kurze Haltbarkeit der Ergebnisse gelöst werden. Diese Techniken sind für diejenigen vom Vorteil die es bevorzugen keine Implantate im Körper zu haben.

Eine Vielfalt von Behandlungsmöglichkeiten steht uns nach diesen Gesichtspunkten zur Verfügung. Meine internationale Ausbildung gewährleistet Ihnen nicht nur ein breites Spektrum der aktuellsten Behandlungstechniken sondern auch eine große Flexibilität optimal auf unterschiedlichste Fragestellungen eingehen zu können.

Als Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie freue ich mich Sie in meiner Praxis begrüßen und Sie persönlich über Ihre Möglichkeiten informieren zu können.

Ihr Dr. Markus Handle



Dr. med. univ. **Markus Handle**
Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
Salurnerstrasse 15/1 | 6020 Innsbruck | 0512-564545 | office@markushandle.at

11 Jahre internationale Ausbildung davon 3 Jahre Spezialisierung bei Prof. Ivo Pitanguy in Brasilien. Zertifiziert bei der Österreichischen- und Schweizer Ärztekammer.



Ästhetik auf hohem Niveau

Dr. med. univ. Markus Handle

Facharzt für Plastische, Ästhetische und
Rekonstruktive Chirurgie
Notfall- und Allgemeinmediziner



RESTAURANT, LOUNGE & BAR FÜR FEINSCHMECKER, GENIESSER & MUSIKLIEBHABER

Trendy, unkompliziert und doch gediegenes Ambiente verführt die Kombination zwischen kulinarischen „Cross Over“ Highlights, stylischem Design, Musikstimmung und legeren Service einen gelungenen Abend in unserem Bar & Restaurant-Lounge Bereich zu verbringen. Die moderne Variante der Entspannung heißt „Chill-Out“. Gedämpftes Licht, angenehme Musik und ein wohlschmeckender Longdrink sorgen für schnellen Stressabbau. Doch auch „Partypeople“ kommen auf Ihre Kosten! Live-DJ's am Wochenende und täglich ab 20 Uhr Bowling im Discolight bei sattem Sound.

BOWLINGSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

Bahn frei für Spiel, Spaß und Spannung!
Erleben Sie die einzigartige Atmosphäre in der LOBO Bowling Area.
Wechselndes Programm, Spitzen-Events und eine tolle Stimmung erwarten Sie auf 14 Bahnen mit einem exklusiven Lounge-Bowling Bereich.

KONTAKT LOBO - LOUNGE & BOWL

Salzburger Straße 33
A-6300 Wörgl
Telefon: 05332 / 23 660
E-Mail: office@lobo-woergl.at
Web: www.lobo-woergl.at
Montag - Donnerstag 15:00 - 01:00
Freitag & Samstag 11:00 - 04:00
Sonntag 11:00 - 01:00



LOBO PUBLIC VIEWING

FUSSBALL EM 2012
8. JUNI - 1. JULI

SOMMER OLYMPIADE LONDON 2012
27 JULI - 12 AUGUST

www.lobo-woergl.at



Trend-, Shopping- & Lifestyle Guide

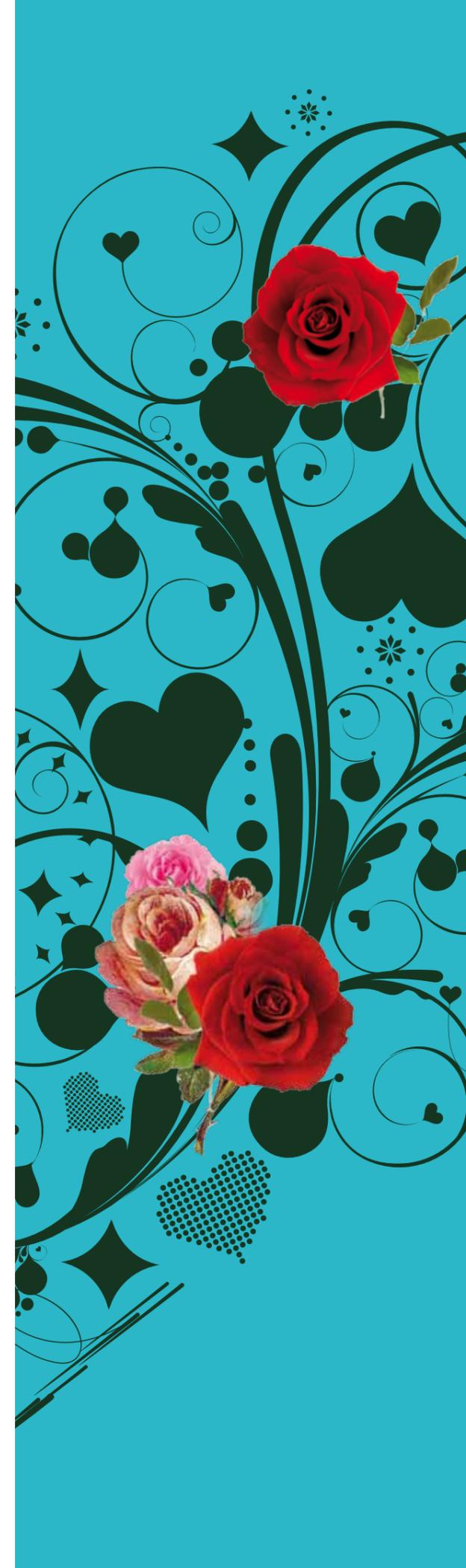
Dieser Meinung schließen wir uns an und präsentieren Ihnen die vierte Ausgabe des Trend-Shopping und Lifestyle Guide der Region Wörgl. Das Anliegen unseres Magazins ist leicht erklärt: Hier findet die trendorientierte Damenwelt ebenso wie die lebenslustigen Herren eine nicht enden wollende Amüsiermeile aus der Region, die reich an verschiedenen „Lock-Stoffen“ ist: angefangen bei den Sport Trends, bei denen sich die Aktiven unter Ihnen sicher den einen oder anderen Tipp für die individuelle Freizeitgestaltung holen und sich über abwechslungsreiche Aktivitäten in der Region informieren. Weiter geht es mit den Family Trends und den dazugehörigen attraktiven Angeboten bis zu den Shopping Trends angefangen bei den Schuhen, Accessories, Schmuck, Markenkleidung und auch für die Technik und sonstigen Freaks unter Ihnen bis hin zum angerichteten Menü der Extraklasse in Sachen Lokalitäten, Cafes, Bars und Kneipen. Was immer Sie gerne tragen, worauf Sie auch immer fliegen und was immer Sie gerne einkaufen und genießen wohin Ihre persönliche Gaumenfreuden Sie führen mögen oder was Sie auch immer tun: in Wörgl und Umgebung werden Sie es finden! Ihr persönlicher Lebensstil wird darüber entscheiden, welches Angebot Ihnen entspricht.

Lassen Sie sich also verführen und genießen Sie die Annehmlichkeiten und die abwechslungsreichen und tollen Angebote aus unserer Region gepaart mit der Freundlichkeit und Liebenswürdigkeit seiner Bewohner und feilen Sie weiter an Ihrem ganz persönlichen Lebensstil. Wir helfen Ihnen dabei! Mit Leichtigkeit zu Ihrem ganz persönlichen und individuellen Hochgenuss und Lifestyle!

„Den Geschmack kann man nicht am Mittelgut bilden, sondern nur am Allervorzüglichsten.“

Johann Wolfgang von Goethe

servus
IN WÖRGL &
UMGEBUNG »



// 01.0

» NATURE, LIFESTYLE & OUTDOOR LIVING

1. Gärten – Ein Trend auf gutem Grund
2. Garten und Architektur
3. Garten und Wasser

// 02.0

» GUSTO- & KULT(UR) TRENDS

1. Wozu ein Garten? Na zum Grillen natürlich!
2. SITO Bar – fast wie Heimat...
3. Binder's Lounge – Binder verbindet!
4. Der Biergarten – O' zapft is!
5. Academia Konzert Highlights 2012
6. Stadtwerke Wörgl - Ihr Sonnenstrompartner

// 03.0

» SPORTTRENDS

1. Adventure Trails - Trailsurfin: Religion VS Sex!
2. Base Jump – B.A.S.E
3. Vivax Assist - „Ride On(e)!“
4. AUSTRIAN MINI WEEKEND
Be Extraordinary. Be Remarkable. Be There!
5. Die Wörgler Wasserwelten

// 04.0

» LIVING & HEALTH

1. Die größten Ernährungslügen
Lüge Nr. 1: Fett macht fett und ist unbedingt zu vermeiden!
Lüge Nr. 2: Essen nach 18 Uhr ist ungesund und macht dick...
Lüge Nr. 3: Fruchtzucker ist gesünder als weißer Zucker...
2. Macht Fernsehen dick? JA, jedoch mit verblüffender Erklärung!
3. Haben Sie gewusst, dass ...
4. Dr. Med. Markus Handle
Ästhetische Chirurgie und der goldene Schnitt
5. Körpersprache – Lügen geht nicht!
6. Vom Rauchen - Warum – zur Hölle – rauchen wir?
7. Vom Aufhören – Ein Erfahrungsbericht
8. Böse Pilze - Wenn Wohnen krank macht

// 05.0

» CONSUMENT & HELP

1. Benzinpreise – das versteht keiner mehr...
2. Fremdwährungskredite – Dumm gelaufen?




RINASCIMENTO
MADE IN ITALY

DANILO[®]
...fashion for women

MILANO, FIRENZE, PARIS

Wörgl, Bahnhofstraße 44 a, Tel.: (05332) 74 193
Innsbruck, Meinhardstraße 3, Tel.: (0512) 56 35 17
Völs, Gießenweg 15, Tel.: (0512) 30 30 99
Steinach/Brenner, Brennerstr. 46, Tel.: (05272) 60 82

”

// 01.0

» NATURE, LIFESTYLE & OUTDOOR LIVING



» LET'S
GROW!

GÄRTEN

– Ein Trend auf gutem Grund

Unsere Ur-Ur-Großeltern hätten sich für dieses Thema nur wenig interessiert. Selbst in einer Stadt hatten sie vor ihrem Haus meist noch einen Feldweg, und dahinter eine Wiese. Denken Sie nur an alte Fotos Ihrer Heimatstadt, dann wissen Sie was gemeint ist. Doch Feldwege und Wiesen sind rar geworden, in einer urbanen Umwelt mit wachsender Bevölkerung und zurückgehender bäuerlicher Nutzung von Grund und Boden.

Die meisten Grünflächen sind heute öffentlich (Stadtpark, Biergarten, Fußballplatz). Selbst „Häuslbauer“ verfügen bei Grundstückspreisen von 300 Euro aufwärts über immer kleinere Außenbereiche. Deshalb wird solchen Bereichen heute ein Stellenwert zugesprochen, wie niemals zuvor. Selbst Terrassen und Balkone rücken so in den Vordergrund, und sind nicht mehr nur Wirtschaftsraum (Wäsche trocknen, Gerümpel abstellen), sondern avancieren zum Lebensraum. Hier wird ausgeruht, entspannt, kommuniziert, gegessen, usw. Je wichtiger uns diese Aspekte erscheinen, und je kleiner diese Miniparadiese werden, desto wichtiger wird die Planung und Gestaltung dieser Freiräume. Zeige mir

Deinen Garten, und ich sage Dir, wer Du bist. Der Garten präsentiert seinen Eigentümer. Er offenbart, was diesem wichtig ist: Ob Natur (Garten als Lebensraum für Tiere und Pflanzen), Ordnung (englischer Rasen mit getrimmter Hecke), Prestige (Whirlpool und Gärtner), Ertrag (Salat und Zwiebel) oder was auch immer. Das dokumentiert die Vielseitigkeit des Themas! Nicht umsonst gibt es jede Menge Fachzeitschriften, die wöchentlich oder zumindest monatlich aufs Neue umfangreich zu berichten wissen. Eine Fachzeitschrift sind wir nicht. Aber einige wenige Aspekte können auch wir hier zumindest streifen.

// 01.0

» NATURE, LIFESTYLE & OUTDOOR LIVING



GARTEN UND ARCHITEKTUR

Jahrhunderte lang war diese Kombination dem Hochadel vorbehalten. Dabei entstanden weniger Gärten, als vielmehr formvollendete Parks. Die riesigen dabei verplanten bzw. „verbauten“ Flächen, die ungeheuren finanziellen Mittel, die zur technischen Umsetzung (Wasserspiele, etc.) der ästhetischen Konzepte verwendet wurden, stehen „Otto Normalverbraucher“ heute natürlich nicht zur Verfügung.

Der Wunsch nach einer individuellen Gartenarchitektur ist jedoch so aktuell, wie noch nie. Der Garten ist Wohnraum, wie die Küche oder das Bad. Genau so sorgfältig wird er geplant. Oft gehen Innen- und Außenbereiche ineinander über, oder erwecken zumindest diesen Eindruck, indem Stilelemente fortgesetzt, Farben beibehalten, Abgrenzungen mobil gestaltet, oder Materialien durchgehend verwendet werden. Selbiges gilt für Terrassen. Das ist der Trend. Der Garten wird nicht ausgespart; im Gegenteil! Er wird, so gut es im Wechsel der Jahreszeiten geht oder gewünscht ist, in den Wohnraum integriert und individuell gestaltet. Je genauer man in diesem Zusammenhang weiß, was man will, desto spannender und befriedigender wird das Projekt „Garten“.

Dabei geht es oft um Dinge, die man sich immer schon – gemeint ist, schon als Kind – gewünscht hat; eine Feuerstelle, ein Pool oder ein Teich, Obstbäume, ökologisch geplante Trockenmauern, ein Kräutergarten, spezielle Sträucher oder Blumen, eine Hängematte, ein Komposthaufen, eine Spielplatz für Alt oder Jung, ein Pavillon, ein japanisch oder englisch inspirierter Bereich, und so weiter. Und jetzt geht es los! Reicht der Platz? Wie geht dies oder jenes überhaupt? Wie ordne ich es an, dass es gut aussieht, aber auch funktioniert? Welche Erde? Welche Materialien, welche Technik? Nicht jeder ist da ausreichend versiert. Und weil wir beim Thema Gartengestaltung auch über Geld reden – je nach gewünschter Extravaganz manchmal über gar nicht so wenig – kann es durchaus Sinn machen, ab hier, um es gleich richtig zu machen, einen Profi zu Rate zu ziehen. Der Berufsstand ist in Form von Gartenarchitekten, Landschaftsgärtnern, usw. mittlerweile ja ausreichend vertreten. Wenn Sie dabei nicht vergessen, dass der Garten für Sie angelegt wird, und nicht dafür, dass Ihr Architekt etwas Herausragendes zu Publizieren hat, kann durchaus etwas Tolles dabei entstehen.

// 01.0

» NATURE, LIFESTYLE & OUTDOOR LIVING



» SPLISH
SPLASH



GARTEN UND WASSER



Pool sind ja nichts Neues. Meist einem etwas betuchterem Publikum vorbehalten, waren sie seit vielen Jahrzehnten Teil einer dem damaligen Stil entsprechend eher sterilen Gartengestaltung.

Getrimmter und feinstens abgegrenzter Rasen, wenige Standardbüsche, ordentlich in Form gebracht und geometrisch angeordnet; da passt so ein Pool hinein, mit seinem sauberen wenn auch chloriertem Wasser, viereckig und aufgeräumt. Nur: Das ist nicht der Trend! Dieser heißt Teich. Teiche erfüllen schon einmal ästhetische Bedürfnisse. Der bloße Anblick erfreut, weil Wasser nun einmal gefällt und beruhigt, und weil es viel zu sehen gibt, im und am Wasser, seit wir es der Natur wenigstens ansatzweise wieder gestatten, sich in unserer Gegenwart auszubreiten. Käfer, Larven, Libellen, Wasserschnecken, Molche, Schmetterlinge und vieles mehr finden in kürzester Zeit den Weg zum neuen Gewässer. Auch Pflanzen, von denen wir keine Ahnung haben, wo sie plötzlich hergekommen sind. So alt kann man gar nicht sein, dass man da nicht ins Staunen gerät. Und dann ist da natürlich auch noch das Badevergnügen. Ohne Chlor (oder Ozon) fühlt sich das Wasser samtig an, und weich. Jedoch

nicht immer gleich. Wie jedes Lebewesen entwickelt es sich im Lauf eines Jahres. Es wird wärmer oder kälter, Laub fällt ein und färbt es grünlich oder bräunlich – je nach dem, es friert und taut auf, oder muss im Frühjahr den Blütenstaub der umliegend lebenden Bäume oder Sträucher wegstecken. Das ist es, was den Naturteich über den Pool erhebt. Sollten Sie nun selbst einen besitzen wollen, dann dürfen Sie sich jetzt nicht verrückt machen lassen. Denn viele Professionisten werden Ihnen nun erklären, wie komplex oder besser kompliziert die Anlage und der Betrieb eines Teiches ist. Ist aber nicht! Ein Teichbauer der ersten Stunde hat uns einige seiner Grundsätze mitgeteilt. Diese geben wir auszugsweise gerne weiter: Wenn man einmal weiß, was man will (Optik, Zweck), sind noch ein paar Dinge zu beachten: Groß und tief macht tendenziell weniger Probleme als klein und seicht. Das hängt damit zusammen, dass sich äußere Einflüsse, natürliche (Blütenstaub, Sonne) oder künstliche (Sonnenöl), entsprechend ihrer Dosis bzw. Konzentration auswirken, und sich stark verdünnt eben leichter wegstecken lassen. Deshalb sind große (Öko-)Systeme stabiler als kleine. Um das Thema Zirkulation wird oft ein rechtes Trara gemacht. Das könnte damit zusammenhängen, dass

man Teichbauherren ganz schön teure Pumpsysteme verkaufen kann. Tatsache ist, dass Teiche, anders als Bäche oder Flüsse, typischerweise stehende Gewässer sind. Seit Jahrtausenden fällt auf, dass sie weder kippen noch stinken, auch wenn sie nicht ständig jemand durcheinander quirlt. Auch nicht künstlich umgewälzte Teiche sind kaum wahrnehmbar, jedoch ständig in Bewegung. Dafür sorgen Temperaturwechsel in den verschiedenen Wasserschichten, Witterungseinflüsse (Regen, Wind, usw.) oder biologische Vorgänge zum Beispiel am Grund des Gewässers. Das reicht in den meisten Fällen aus, sofern der Teich über ausreichend Substrat verfügt, denn hier gedeihen Pflanzen und hier finden jene biologischen Vorgänge statt, die einen gesunden Teich ausmachen. Oder einfach formuliert: Das ist der Unterschied zwischen einem Plastikkübel und einem Biotop. Apropos Pflanzen: Ein ausreichend großer Grün- oder Regenerationsbereich ist Grundvoraussetzung für ein gesundes Biotop. Auch hier gilt, größer ist besser – sprich sicherer – als klein. Zumindest kann er zu klein, aber nicht zu groß sein. Leider neigen solche Bereiche jedoch dazu, sich auszubreiten. Im Laufe der Jahre führt das dazu, dass der Schwimmbereich immer kleiner wird, der Teich verlandet, und man

dieser Entwicklung wegen der vehementen und raschen Wurzelbildung fast machtlos gegenübersteht. Hier rentiert sich Teichplanung, sowie die Errichtung von baulichen Unterwasser-Vorkehrungen, die von Pflanzen nicht überwunden werden können. So erspart man sich später viel Mühe und Arbeit. Pflanzen, zumindest eine Grundausstattung, bekommt man übrigens meist bereitwillig von anderen Teichbesitzern, die froh sind, etwas los zu werden – und einige Erfahrungen und Ratschläge dazu. Abschließend zur Pflege: Was mag ein Teich am liebsten? Seine Ruhe. Sind Fische nützlich? Im Zweifel nein, weil sie sich gerne unkontrolliert vermehren und das Biotop dann durch Überdüngung beeinträchtigen. So, nun können Sie sich austoben! Planen, Informieren, Bauen. Literatur, auch im Internet, gibt es genug. Und seriöse Teichbauer werden Sie auch nicht in den Wahnsinn oder Ruin treiben. Insgesamt wollten wir Sie mit diesen Ausführungen nicht von Professionisten fernhalten, sondern lediglich das Thema technisch etwas entzaubern, weil Natur zwar sensibel sein kann, aber niemals kompliziert, und Sie kein Biologe werden müssen, um biologisch zu sein.



» FLEISCHLICHE ANGELEGENHEITEN



WOZU EIN GARTEN?

– Na zum Grillen natürlich!

Prinzipiell könnte man ja auch am Balkon oder sonst wo Grillen. Nur: Das ist heutzutage leider meistens verboten; schon deshalb, weil es nicht ausdrücklich erlaubt ist, und sich A meistens gestört fühlt, wenn B etwas Freude macht. Auch das scheint ein Trend zu sein. Also ab in den Garten! Vorweg: Auf kulinarischem Gebiet gibt es seit einigen Jahren kaum einen deutlicheren Trend, als den zum Grillen. Nicht, dass Grillen prinzipiell etwas Neues wäre, vielmehr sind es die Häufigkeit, die Vielfältigkeit, was Grillgut und Methoden betrifft, und nicht zuletzt die Professionalität der Ausrüstung, die den Trend ausmachen. Dieses, und alles, was hier nun folgt, hat uns Markus Schlögl, Juniorchef der gleichnamigen Metzgerei in Wörgl, bei einer hochinteressanten Fachsimpelei erzählt.

Der Trend ist amerikanisch geprägt. Obwohl Grillen die älteste und ursprünglichste Form des Kochens überhaupt ist (immerhin erfordert es lediglich die Beherrschung des Feuers), ist die Methode in Amerika traditionell Kult. Dort wird so gut wie alles gegrillt, Sommer wie Winter, und das oft mit einer Raffinesse, die wir in Europa noch nicht wirklich gewohnt sind. Das beginnt damit, dass unterschiedliches Grillgut auch unterschiedliche Methoden der Zubereitung verlangt. Grillen samt

Grundkenntnissen will also gelernt sein. Und das beginnt so: „Direkt Grillen“ bezeichnet das Erhitzen direkt über der Glut. Hier wird sehr heiß und sehr scharf angebraten. Danach verlangen vor allem fetthaltigere Fleischsorten wie Bauch, Schopf, oder Ribeye-Steak. Oft stellt es auch nur den ersten Zubereitungsschritt dar, um das Fleisch mit dem klassischen Muster zu versehen und gleichzeitig zu verschließen, um es saftig zu halten. Die einzige Schattenseite der Methode besteht darin, dass beim Verbrennen des eventuell in die Glut abtropfenden Fettanteiles jenes Benzopyren entsteht, dem eine krebserregende Wirkung nachgesagt wird. Beim „indirekten Grillen“ umgibt die Hitze das Grillgut auf einer oder mehrerer Seiten. Das ist schonender, und die Möglichkeit, dass Fett in die Glut tropft und dort verbrennt, besteht erst gar nicht. Indirekt werden meist dickere Stücke gegrillt, die aus diesem Grund auch eine etwas längere Garzeiten benötigen. Ein bekanntes Beispiel dafür wäre das T-Bone-Steak. Und schlussendlich ist Grillen nicht dasselbe wie Barbecue. BBQ ist sicherlich die Königsdisziplin. Hier werden, nicht etwa auf oder in einem Grill, sondern im Barbecue-Smoker, große, ganze Stücke (Faustregel 2 kg aufwärts) zubereitet. Das dauert bei 80 bis 130 C abhängig von der Größe oft mehrere Stunden. Auch Garzeiten von 7, 8, oder 9 Stunden sind vor allem bei amerikanischen Grillveranstaltungen keine Seltenheit. Bei dieser Methode werden mittels Rauch Aromaten zugefügt (Daher der Name „Smoker“).

Fortsetzung nächste Seite »





» FLEISCH BRINGT'S!



WOZU EIN GARTEN?

– Fortsetzung...

Das geschieht durch das Verbrennen von diversen Pellets oder Holzstücken. Dabei kam in den letzten Jahren vor allem die Verwendung ausgedienter Whisky-Fässer in Mode. Der am häufigsten begangene und gleichzeitig fatalste BBQ-Fehler ist übrigens die Neugier, denn der Smoker sollte die Garzeit über tunlichst geschlossen bleiben. Häufiges Öffnen – meist aufgrund von Unerfahrenheit – beeinträchtigt fast immer das Ergebnis. Der Rest ist Übung und Routine. Es werden auch schon recht professionelle Barbecue-Kurse angeboten.

Und was grillt man heute? Die Bauch-Schopf-Kotelette-Kultur ist sicher vorbei. Diese Klassiker sind zwar immer noch beliebt, sie werden aber, nicht zuletzt wegen der zunehmenden Erweiterung der Grillkenntnisse, durch einer Reihe weiterer Gusto Stücke ergänzt. Beginnen wir beim **RIND**: Grundsätzlich ist dabei auf den Reifegrad zu achten. Das heißt, das Fleisch muss im Ganzen ca. 4 Wochen beim Metzger im Klimaraum gereift sein. Darüber hinaus bestimmt vor allem der Fettgehalt die Tauglichkeit und Qualität. Damit ist nicht etwa ein Fettrand gemeint, sondern die Marmorierung; je ausgeprägter, desto besser! Fleisch zu importieren ist – nebenbei bemerkt – überflüssig. Unsere Tiroler Bauern erzeugen

Fleisch, das an Qualität kaum zu überbieten ist. Davon zeugen auch die mittlerweile schon zur Gewohnheit gewordenen Prämierungen bei zahlreichen Wettbewerben. Nun zu den Gustostückerln vom Rind:

RIPEYE-STEAK: Hoher Rostbraten mit oder ohne Knochen; bietet ein weiches, saftiges Fleisch mit perfekter Marmorierung; das „Eye“ in Ripeye kommt von einem Fetttage in der Mitte des Stücks.

T-BONE-STEAK: Besteht aus Beiried und Filet, und dazwischen natürlich dem T-förmigen Knochen, von dem sich der Name ableitet; das Fleisch ist eher fest und mager.

PORTERHOUSE-STEAK: Beiried mit hinterem, also höherem Filetanteil, wenig Knochen aber eine Flachse mittendurch.

HÜFT-STEAK: auch „Sirloin-Steak“, mager und mürbe, daher wird es leicht trocken, wenn man nicht aufpasst.

FILET-STEAK: teuerstes und bestes Stück, leicht marmoriert.

Tipp: Alle Steakarten niemals komplett durchbraten! Darunter leidet die Saftigkeit und Zartheit. Nach dem Garen noch kurz ruhen lassen. So beruhigt es sich und ist auf alle Fälle zarter.

FISCH: WICHTIG! Wenn überhaupt, dann nur kurz (max. drei Stunden) marinieren. Kurz und heiß verarbeiten. Bei zu langem Grillen wird Fisch trocken und verliert an Geschmack. Fisch klebt leicht an (mit Haut noch leichter). Daher mit (Oliven-)Öl leicht bestreichen, aber nicht „extra vergine“ verwenden, weil der Olivengeschmack zu intensiv ist und das Fischaroma beeinträchtigt. Vorbereiten nach der „3-S-Regel“: Säubern – Salzen – Säuern (Zitrone), weniger ist beim Fisch oft mehr.

Tipp: Bei im Ganzen gegrillten Fischen an der dicksten Stelle drei Einschnitte machen; so wird der ganze Fisch überall gleichmäßig gar. Zubereitung auch in Alu-Folie möglich und relativ unproblematisch, aber auch hier leicht mit Öl bestreichen. Man kann in der Folie auch bequem mit Füllungen und Beigaben je nach Geschmack arbeiten.

FISCH: WICHTIG! Der Fisch sollte innen noch leicht „glasig“ sein. Glasig ist aber nicht roh (ist ja kein Sushi), sondern „noch glänzend“.

Vom Typ her feste Fischarten verwenden; geeignet sind Barsche, Forellen, Lachs, Thunfisch, Doraden (=Goldbrasse), Schwertfisch und ähnliche Fische.

LAMM: Keule im Ganzen oder Schulter mit Knochen: schreit geradezu nach der BBQ-Methode.

GEFLÜGEL: Sollte mit Ausnahme der Entenbrust als einziges Grillgut durchgebraten sein. Das ist ein Hygienefaktor und besser ist es auch, wenn sich das Fleisch leicht von den Knochen löst. Keulen und Flügel sind immer saftiger als Brüste, die Garzeiten sind eher lang, daher ideal für indirektes Grillen. Die Putenbrust ist von Haus aus mürber als die vom Huhn; das gilt nicht für Keulen bzw. Flügel.

SCHWEIN: Schopf, Bauch, Kotelette: auch das Kotelette sollte nicht mager sein, also vom „vorderen Bereich“ stammen; Schwein prinzipiell scharf (also direkt) angrillen, auch das Fett braucht Hitze (Aroma).

RIPPERL: Baby-back-ribs: auch als „Karree-Ripperl“ bezeichnet; wichtig ist eine konstante Temperatur ca. 120 C über 3 bis 4 Stunden hinweg. Die originalen Spareribs (Brustripperl) sind dicker, und brauchen daher ein bis zwei Stunden länger, dafür haben sie mehr Fleisch, indirekt grillen! Oder BBQ!

Tipp: Ripperl sollten in den letzten 30 Minuten glasiert werden („finish glaze“). Es gibt viele Geschmacksrichtungen für Glasuren, zum Beispiel süße Glasuren mit Zucker, Honig, oder Ahornsirup, oder scharfe Glasuren mit Chilly, Ketchup, u.s.w. Der Phantasie und Experimentierfreude sind auch hier keine Grenzen gesetzt.

Diese Einführung kann nur einen sehr kleiner Einblick in die Kunst des Grillens geben. Aber das macht nicht wirklich viel aus. Man muss das auch nicht alles auswendig lernen. Wenn man weiß, was man ungefähr will, ist man – davon bin ich nach meiner Lehrstunde bei Markus Schlägl überzeugt – beim Metzger seines Vertrauens optimal aufgehoben. Dieser weiß Rat, beim Fleisch, und bei der Zubereitung. Rufen Sie im Zweifel vorher an, um sich zu erkundigen, oder auch, um geeignetes Grillgut vorab zu bestellen oder vorbereiten zu lassen. Damit steht aber dem sommerlichen Grillvergnügen auch schon nichts mehr im Wege.

Ein abschließender Tipp. Vor allem bei den einfacheren Grillmethoden (z.Bsp. direkt Grillen) beginnt und endet alles bei der perfekten Glut. Bitte unbedingt darauf WARTEN! Die Glut muss nicht immer dann am besten

sein, wenn man mit dem Essen fertig und satt ist (wir alle kennen das!). Nun guten Appetit! Womit? Markus Schlägl hat uns noch ein leckeres Grillrezept mit auf den Weg gegeben:

Ripeye-Steak mit Knoblauchkruste und Tsatsiki (4 Personen)

Zutaten: 4 Ripeye-Steaks (je 300 – 400 g und 2,5 b 3 cm dick, gut marmoriert und gereift); Für die Paste: 4 große Knoblauchzehen, 1 EL Salz grob, 4 EL Olivenöl, 2 TL Balsamico, 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer; Tsatsiki: Salatgurke, 250 g Naturjoghurt, 2 EL fein gewürfelte (wenn geht roter) Zwiebel, 1 TL geriebene Zitronenschale, 1 EL frisch gepresster Zitronensaft, 1 gepresste Knoblauchzehe, Salz, frischer Pfeffer
Zubereitung: Paste: Knoblauch fein hacken oder pressen, Rest hinzufügen und verrühren, die Steaks damit beidseitig einreiben und 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Grill für direktes und indirektes Grillen vorbereiten (starke Hitze!) und mit Tsatsiki beginnen.

Die Steaks bei direkter Hitze und geschlossenem Deckel beidseitig insgesamt 6 – 8 Minuten grillen; dann von der direkten Hitze nehmen und indirekt fertig garen lassen; etwas ruhen lassen; dazu Brot, das gekühlte Tsatsiki, und evtl. gegrilltes Gemüse.

Tsatsiki: Gurke raspeln und gut ausdrücken (!), zusammen mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und gekühlt servieren.





» BRÜDERLEIN
TRINK!



SITO BAR

– ...fast wie Heimat...

„Ich bin auch nur ein Mensch, und der Mensch muss saufen“, sagte Donald Pleasence als „Seher“ in „40 Wagen westwärts“. Nun gut, das war im Wilden Westen und ist eine Weile her. Heut zu Tage ist das Leben nicht mehr gar so hart und gefährlich. Deshalb muss der Mensch auch nicht saufen, die meisten jedenfalls. Aber auch unsereiner kann lange, mühselige Tage haben. Da kann am Ende ein wenig Abwechslung, heißt Muße, Entspannung und Unterhaltung nicht schaden.

Und schon sind wir mitten drin im Thema. Oder besser noch, mitten drin im SITO, einem Ort, der all das nicht nur verspricht, sondern allabendlich auch zu bieten hat.

Ein wahrhaft gastlicher Ort, diese Bar im Herzen von Wörgl. Und irgendwie auch etwas Besonderes, nicht Alltägliches. Nicht nur deshalb, weil in Wörgl derlei Kneipen langsam rar werden, sondern hauptsächlich deshalb, weil Gastlichkeit hier offenkundig ist, quasi in der Luft liegt. Selbst Neulinge merken das auf Anhieb, wenn ihnen bereits kleine Snacks serviert werden, noch bevor sie etwas bestellen konnten. Das ist das erste, was auffällt. Schaut man sich im Lokal dann erst einmal um, staunt man schon wieder. Hier drin ist ja alles und Jeder! Alt – Jung, Manager – Nor-

malo, Urtiroler – woher auch immer. Und die reden sogar miteinander. Und lachen. Das mag in Wien oder anderen großen Städten ganz normal sein, im heiligen Land Tirol ist das nicht selbstverständlich. Ob das auf die bereits erwähnte Atmosphäre der Gastlichkeit zurückzuführen ist (die Wirtsleute machen's), oder auf das gemütliche Ambiente, oder die auf gute Laune abgestimmte Musik – egal. Zum Plaudern und Lachen geht man ja schließlich aus. Punktum.

Apropos Musik: Prinzipiell kommt sie wie überall aus der Dose und das in den verschiedensten Stilrichtungen. Einmal im Monat jedoch ist sie live. „The Third Man Band“ hat sich (nicht nur) im Zusammenhang mit dem SITO bereits als stets erfreulicher Dauerbrenner erwiesen. Aber auch andere Bands sorgen für ausgelassene Stimmung. Infos dazu gibt es immer rechtzeitig über facebook. Und noch was: Es darf geraucht werden. Damit das auch nach den jüngsten unfreundlichen Gesetzesinitiativen so bleiben konnte, wurde die Bar eigens umgestaltet. Denn der Gast ist König, nicht das Parlament. Wie es den Anschein hat, stört das auch die anwesenden Nichtraucher wenig. Das ist zum einen auf die optimale Lüftung zurückzuführen, zum anderen aber auch auf ein Mindestmaß an Toleranz, das gemütliche Menschen nun einmal an den Tag legen. Wo sonst, wenn nicht im SITO.

EBEN FAST WIE HEIMAT...

Auf keinen Fall sollten Sie das jährliche Hinterhof-Fest verpassen. Es findet heuer am 9. Juni (also gleich nach Erscheinen dieser Ausgabe) statt, und

wird, wie immer, in fruchtbarer Kooperation mit dem Nachbarn, Cafe-Konditorei Ibounig, veranstaltet. Für Unterhaltung sorgen heuer Christoph Martin und LAMA. Um das leibliche Wohl wird man sich bei diesen Veranstaltungen mit Sicherheit auch keine Sorgen machen müssen.

Im restlichen Jahr gilt: Sonntag und Montag sind Ruhetage, ansonsten ist von 19.00 bis 02.00 Uhr geöffnet; Freitag und Samstag bis 04.00 Uhr. Viel Spaß!



Apotheken	
Stadtapotheke	Bahnhof Straße 32
Vitalis Apotheke	Innsbrucker Straße 108 (neben Interspar)
Zentralapotheke	Innsbrucker Straße 1

Auto	
Achleitner Reifenzentrum	Innsbrucker Straße 94
Derestingner Autoteile	Bruckner Straße 9
Forstinger	Brixentaler Straße 52
Geiger Roland Reparaturen	Wörgler Boden 4
Reifen Lutz	Salzburger Straße 30
Wegscheider	Brixentaler Straße 54
Autohandel	
Auto Bernhard	Brixentaler Straße 82
Auto M&M Andreutz-Rieder	Brixentaler Straße 56
Autohaus Ascher	Wildschönauer Straße 41 a
Autopark	Innsbrucker Straße 105
Intercar Kraftfahrzeughandel	Brixentaler Straße 74
Porsche Inter Auto	Innsbrucker Straße 59
Renault Langebner	Innsbrucker Straße 63

Pannendienst	
ARBÖ	Innsbrucker Straße 102
ÖAMTC	Innsbrucker Straße 32

Bauen	
Ceramic Daxer	Rupert Hagleitner Straße 5
DAN Küchen	Salzburger Straße 64
HDG Bavaria Heizung	Innsbrucker Straße 24
FTM Fenster	Salzburger Straße 20
Hagebaumarkt	Michael Pacher Straße 2
Ladstätter Farben und Lacke	Bahnhof Straße 39
Lagerhaus	Angather Weg 6
Fabiankovits Böden	Innsbrucker Straße 21
Farthofer Schmiede – Stahlbau	Brixentalerstraße 59
Mayr Alois Bauwaren	Innsbrucker Straße 110 (neben Interspar)
Morscher Farben	
und Werkzeuge	Innsbrucker Straße 62
OBI Markt	Innsbrucker Straße 95
Ofenstudio Schwaiger	Salzburger Straße 27 (East Side)
SIMA Marmor	Gießen 2a
Wörgler Farbenmarkt	Wolkenstein Straße 1

Blumen	
Blumenladen	Salzburger Straße 32 (im M4)
Grüner Markt lIter	Mühltal 1, 6305 lIter
Floreva	KR Martin Pichler Straße 4
Gwiggner Walter	Brixentaler Straße 26
Holland Blumen Markt	Karl Schönherr Straße 1
Rupprechter	Bahnhof Straße 4
Gwiggner Sixtus	Friedhof Straße 16

Bücher & Bürobedarf & Schreibwaren	
Armütter	Bahnhof Straße 33
Libro	Sazburger Straße 33 (im Plus)
Müller	Salzburger Straße 32 (im M4)
PAGRO Diskont	Innsbrucker Straße 108 (EKZ)
Riedel	Bahnhof Straße 17
Thalia	Bahnhof Straße 38
Tyrolia	Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
Zangerl Buchhandlung	Salzburger Straße 12
Zangerl Buchhandlung	Salzburger Straße 32 (im M4)
Zangerl-Papier Basteln Spiele	Salzburger Straße 4
Weltbild (früher A&M)	Bahnhof Straße 19

Chemische Reinigung	
Phönix Putzerei	Peter Ströckl Straße 4
Drogerie & Parfümerie	
BIPA	Bahnhof Straße 42 (im City Center)
BIPA	Salzburger Straße 53a
DM Drogerie Markt	Bahnhof Straße 36-38
DM Drogerie Markt	Salzburger Straße 33 (im Plus)
Marionnaud	Bahnhof Straße 27
MHA Müller	Bahnhof Straße 33
MHA Müller	Salzburger Straße 32 (im M4)
Schlecker	Josef Speckbacher Straße 8

Einrichtung & Wohnen	
Ann Decor	Peter Anich Straße 22
Aus & raus	Innsbrucker Straße 108
DAN Küchen	Salzburger Straße 64
Dänisches Bettenlager	Salzburger Straße 64
Depot	Salzburger Straße 33 (im Plus)
Die Küche Küchenspezialhaus	Bahnhof Straße 54
Einrichtungshaus W. Steiner	Josef Steinbacher Straße 4
Fabiankovits Polster, Stoffe	Innsbrucker Straße 21
Egger Wohnphilosophie	Salzburger Straße 18
Gün Möbel-Textil	Innsbrucker Straße 15
Home&more	Salzburger Straße 32 (im M4)
Kapferer Stoffe	Bahnhof Straße 42 (City Center)
KIKA	Innsbrucker Straße 106 (neben Interspar)
Kirschl	Salzburger Straße 24
Malleier Küchen	Bahnhof Straße 54
Matratzen Concord	Brixentaler Straße 4
Möbelix	Innsbrucker Straße 83
Mia’s Café Antik	Bahnhof Straße
Ofenstudio Schwaiger	Salzburger Straße 27 (im East Side)
Schleudermax	Salzburger Straße 14
sign-design	Salzburger Straße 20
Spectra Bilder und Rahmen	Innsbrucker Straße 70
Steiner Raumdesign	Steinbacher Straße 4
Stoffschwemme Kapferer	Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)

Foto	
Ascher Christoph	Bahnhof Straße 11
Hartlauer	Bahnhof Straße 26
Helmut Pangrazzi	Josef und Georg Rainer Straße 5
Niedermeyer	Bahnhof Straße 54
smart design	Bahnhof Straße 41
West Fotostudio	Salzburger Straße 18

Frisör	
Caracas	Speckbacher Straße 14
Coolcut	KR Martin Pichler Straße 4
Cuty’s	Bahnhof Straße 8
Dany’s Haarstudio	Salzburger Straße 32 (im M4)
DM Friseurstudio	Bahnhof Straße 36-38
For Men	Bahnhofstraße 42 (im Citycenter)
Die Diva	Speckbacher Straße 12
HairQuixxs	Salzburger Straße 5
Hairstyle by Gombasch	Bahnhof Straße 31
Klier	Salzburger Straße 32 (im M4)
Klipp	Innsbrucker Straße 108
Lanzl	Innsbrucker Straße 108 (EKZ)
Leyla’z	Bahnhof Straße 43
Maurer (Friseurbedarf)	Bahnhof Straße 49
Rupprechter	
Herrenfrisersalon	Bahnhof Straße 2
Salon der Dame	Bahnhof Straße 22

Salon Madame	Bahnhof Straße 19
Velly	Salzburger Straße 27
Zoczek	Josef Speckbacher Straße 2

Sanitätszubehör	
Audion Hörgeräte	Fritz Atzl Straße 8
Bandagist Heindl	KR Martin Pichler Straße 7
Gesundheitswelt Roscher	Fritz Atzl Straße 8
Orthopädie Schneck	Bahnhof Straße 45
Orthopädie-Schuhtechnik	
Horngacher	KR Martin Pichler Straße 2
Reformhaus Martin	Salzburger Straße 32 (im M4)

Handy´s & Zubehör	
3 – shop	Salzburger Straße 32 (M4)
A1 Shop	Bahnhof Straße 49
A1 Shop	Salzburger Straße 32 (im M4)
Bellmann	Brixentaler Straße 59
Hartlauer	Bahnhof Straße 26
Handybörse	Salzburger Straße 32 (im M4)
Handy Gülcan	Josef Speckbacher Straße 2
Media Markt	Innsbrucker Straße 95 (Westend)
Niedermeyer	Salzburger Straße 32 (im M4)
Orange – Shop	Salzburger Straße 27 (East Side)
Telekom Austria Shop	Salzburger Straße 17
Teleplanet	Josef Speckbacher Straße 2
Wegscheider	Brixentaler Straße 54
Widner / alle Anbieter	Gisela Straße 3

Haushalt & Elektro	
AMC Österreich	Johann Seisl Straße 7
CHK Electronics	Innsbrucker Straße 4
Elektrotechnik	Brixentaler Straße 98
Falch-EDV	Salzburger Straße 27 (im East Side)
home&more	Salzburger Straße 32 (im M4)
Lamprechter	Bahnhof Straße 42 (im City Center)
Margreiter Elektro	Zauberwinkelweg 7
Media Markt	Innsbrucker Straße 95 (Westend)
Niedermeyer	Salzburger Straße 32
Pirchmoser Elektrotechnik	Brixentaler Straße 98
Schrettl Elektro	Innsbrucker Straße 8
Seelaus Elektro	Unterer Aubachweg 12
Softcon Druckertankstelle	Salzburger Straße (im East Side)
Quelle Shop	Andreas Hofer Platz 2

Lebensmittel und Getränke	
Baguette Bistro	Salzburger Straße 29
Bäckerei Farbmacher	Bahnhofplatz 6
Bäckerei Farbmacher	Bahnhof Straße 6
Bäckerei Mitterer	Innsbrucker Straße 1
Bäckerei Mitterer	Bahnhof Straße 37
Bäckerei Schiplfingler	Wehrburg Straße 2
Bergbauer Sennstube	Bahnhof Straße 28
Billa	Josef Steinbacher Straße 33a
Billa	Salzburger Straße 63
Brotbuben	Salzburger Straße 32 (im M4)
Claudia’s Saftladen	Salzburger Straße 32 (im M4)
Cöl & Güven	Poststraße 5
Der Bäcker Ruetz	Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
Eduscho –Tschilbo	Bahnhof Straße 21
Eurospar	Bahnhof Straße 42 (im City Center)
Gürpinar Türk. Feinkost	Josef Speckbacher Straße 2
Hofer	Innsbrucker Straße 32a
Hofer	Salzburger Straße 53
Interspar	Innsbrucker Straße 104

Lidl	Salzburger Straße 51
Merkur	Salzburger Straße 32 (im M4)
Metzgerei Graus	Salzburger Straße 16
Metzgerei Hörnagl	Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
Metzgerei Schlögl	Innsbrucker Straße 4
Metzgerei Frank	Bahnhof Straße 43
Morandell Weinhandel	Wörgler Boden 13-15
Mpreis	Josef Speckbacher Straße 9
Mpreis	Salzburger Straße 29
Penny Markt	Innsbrucker Straße 64
Riedhart Gastro	Innsbrucker Straße 96
Royal Obst, Gemüse	Bahnhof Straße 49
Spar AG	Brixentaler Straße 61
Tschibo	Bahnhof Straße 21
Vinorama	Wörgler Boden 13-15
Vino Gusto - Wein- & Genusshandel	Josef Speckbacher Straße 13

Exkurs: Von der Mode	
Beim Thema Mode stoße ich an meine persönlichen Grenzen. Nicht umsonst können sich Riesers und Pilotos ein Grinsen oft nicht verkneifen, wenn ich ihnen über den Weg laufe. Andererseits ist die sichtbare Selbstdarstellung auch ein Ausdruck der Persönlichkeit, wie das individuelle Ausmaß von Humor, oder eine Neigung zur Übertreibung. Damit gibt es aber ein unendliches Feld an Ausdrucksmöglichkeiten und DIE MODE SCHLECHTHIN dürfte es eigentlich gar nicht geben. Und tatsächlich: Wir haben in Wörgl über 60 Modegeschäfte, die sich voneinander unterscheiden, und die auch innerhalb ihres Sortiments meist mehr als nur eine Stilrichtung abdecken. Deshalb, und das ist eigentlich das Gute am Wörgler Angebot, wird hier jeder seinen Vorlieben und Prioritäten gemäß bedient. Von Punk bis Prunk, von Kids-Ware bis zur Arbeitskleidung ist alles erhältlich. Es lebe die Individualität, und mir zuliebe auch die Toleranz! Nun zur Auswahl:	

Mode	
Adessa Moden	Innsbrucker Straße 104 (Interspar)
Benetton Kindermoden	Bahnhof Straße 43
Bonita - Gefühl für Mode	Salzburger Straße 32 (im M4)
Boutique Cecil	Bahnhof Straße 25
Boutique Le Chat	Josef Speckbacher Straße 19
C & A Mode	Bahnhof Straße 27-29
Calzedonia	Bahnhof Straße 43
Circe	Bahnhof Straße 54
Chic – Größen über 44	Bahnhofplatz
Cöl & Güven	Poststraße 5
Colloseum	Bahnhof Straße 36
intimissimi	Bahnhof Straße 26 (im Central)
Danillo Moden	Bahnhof Straße 44
13er Moden	Josef Speckbacher Straße 7
Elviro Fantur	Bahnhof Straße 20
Esprit	Salzburger Straße 32 (M4)
Festa della Moda	Bahnhof Straße 42 (im City Center)
For KIDS	Bahnhof Straße 46
Fussl Modestraße	Bahnhof Straße 53
Gazelle	Bahnhof Straße 22
Geny Weber	Bahnhof Straße 34
Grimm Lederwaren	Josef Speckbacher Straße 11
H&M Hennes & Mauritz	Salzburger Straße 32 (im M4)
Hervis Sport und Mode	Bahnhof Straße 37
Hervis Sport und Mode	Innsbrucker Straße 95 (Westend)
Huber Shop	Bahnhof Straße 40

Intersport Eybl
 Jack Wolfskin Store
 Jet Shop Esprit
 Jeansländ
 Jones Shop
 KIK Textilien
 Kink
 Lodenhaus Tyrol
 Mitterer Sport- und
 Zweiradcenter
 Mode von Feucht
 Moden Stark
 Name it
 New Yorker
 New Yorker
 NKD Mode
 Orsay
 Palmers
 Pilotto + Pilotto Outlet
 Pimkie
 Rieser Hugo
 rainy day Druck & Design
 Second Hand „für Zwergel“
 S. Oliver
 Stapf Strickwaren
 Stoff Schwemme
 Martin Kapferer
 Street One
 Takko Fashion
 Mode Markt
 Tally Weijl
 Tom Tailor Women+Men
 Tom Tailor Demin
 Tom Tailor Kids
 Triumph International
 Vögele
 Wäsche von Feucht

Innsbrucker Straße 108 (EKZ)
 Salzburger Straße 27 (East Side)
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
 Bahnhof Straße 34
 Brixentaler Straße 52
 Josef Speckbacher Straße 17
 Josef Speckbacher Straße 5

Bahnhof Straße 2a
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhofplatz 7
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 21
 Salzburger Straße 32 (M4)
 Innsbrucker Straße 5
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 44
 Josef Speckbacher Straße 17-19
 Bahnhof Straße 19
 Josef Speckbacher Straße 11
 Josef Speckbacher Straße 5
 Gisela Straße 3
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Michael Pacher Straße 13

Bahnhof Straße 42 (im City Center)
 Bahnhof Straße 43

Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 25
 Bahnhof Straße 24
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
 Bahnhof Straße 22
 Salzburger Straße 53
 Salzburger Straße 32 (im M4)

Musik & CD's & Video

Cinethek
 Hartlauer
 Libro
 Mariah's Musikshop
 Media Markt
 Müller
 Musik Tirol
 Niedermeyer
 Videotreff

Salzburger Straße 14
 Bahnhof Straße 26
 Bahnhof Straße 47
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
 Innsbrucker Straße 95 (Westend)
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Zauberwinkelweg 7
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Innsbrucker Straße 4

Optik

Fischer
 Hartlauer
 Müller Optik
 Optik Feistmantl
 Pearle Optik
 Puchwald

Salzburger Straße 9-11
 Bahnhof Straße 26
 Bahnhof Straße 19
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 48

Post

Österreichische Post
 Österreichische Post

Salzburger Straße 32 (im M4)
 Brixentaler Straße 59

Reisen

Christophorus Reisen
 Lüftner Reisen
 ÖBB Reisebüro

Salzburger Straße 32 (im M4)
 Sepp Gangl Str. 26
 Bahnhofplatz 2

Ruefa Reisen
 Trend Travel & Yachting

Schlüsseldienst

Farthofer
 Quelle Shop

Bahnhof Straße 19
 Salzburger Straße 14a

Brixentaler Straße 59
 Andreas Hofer Platz 2

Schmuck & Uhren

Basbuga Cemile
 Bijou Brigitte
 Bosporus
 Elegance Juwelier
 Fischer
 Goldschmied Grünbichler
 Goldschmiede
 Schiessling Atelier
 Puchwald
 Diadoro
 Stadt Juwelier Hüttner
 Uhren-Schmuck-Outlet

Bahnhof Straße 49
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 49
 Josef Speckbacher Straße 9
 Salzburger Straße 9-11
 Bahnhof Straße 54

Bahnhof Straße 31
 Bahnhof Straße 48
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 42 (im City Center)
 Bahnhof Straße 42 (City Center)

Schönheit & Pflege

ACT-Fitness Kosmetik
 BIPA Kosmetik
 DM Kosmetik Studio
 Kosmetikinstitut
 Kosmetikstudio Silvana
 Piercingstudio Sonja
 Rina Cosmetics
 Stadtapotheke
 Tattoostudio Paul
 Vitalice
 Vitalis Apotheke
 Nägel Belle Esprit
 Nagelstudio ACT-Fitness
 Natural Spa
 Per Me
 Radia's

Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 42 (im City Center)
 Bahnhof Straße 36
 Wimpissingergasse 1
 Bahnhof Straße 19
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 32
 Innsbrucker Straße 45
 Wildschönauer Straße 16
 Innsbrucker Straße 108 (neben Interspar)
 Gottlieb Weißbacher Straße 14a
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Salzburger Straße 33 (im Plus)
 Johann Seisl Straße 7
 Bahnhof Straße 10

Massage

ACT-Fitness Masseurstudio
 Vitalice

Salzburger Straße 32 (im M4)
 Wildschönauer Straße 16

Solarien

ACT-Fitness
 Mega Sun
 Welcome Sun

Salzburger Straße 32 (im M4)
 KR Martin Pichler-Straße 12
 KR Martin Pichler-Straße 4

Schuhe

Albertini
 Caracas
 Deichmann
 Homgacher
 Maria's Schuhmoden
 Reno Schuh
 Shoe 4 you
 Stadler Schuhfabrik
 Stiefelkönig
 Trendschuh
 Quick Schuh
 Vögele Shoes

Bahnhof Straße 30
 Josef Speckbacher Straße 14
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 KR Martin Pichler Straße 2
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Innsbrucker Straße 104 (Interspar 1. Stock)
 Salzburger Straße 33 (im Plus)
 Peter Rosegger Straße 1
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 44
 Bahnhof Straße 34
 Salzburger Straße 32 (im M4)

Sonstiges

ACT-Fitness Sauna
 ACT-Fitness Powerplate

Salzburger Straße 32 (im M4)
 Salzburger Straße 32 (im M4)

Kletterhalle
 ACT-Fitness Hypoxi
 aus & raus
 Figur plus
 Happy Fitness
 Weltladen
 Energiehaus
 Erotikboutique
 Na So Was
 1 Euroshop - Eurowelt

Spielwaren & Bastelbedarf

HD Gameshop
 Libro
 Müller
 Toys 'R' Us
 Zangerl Basteln und Spiele
 Interspar

Salzburger Straße 14
 Bahnhof Straße 47
 Salzburger Straße 32 (im M4)
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)
 Salzburger Straße 4
 Innsbrucker Straße 104 (EKZ)

Sportartikel & Sportbekleidung

Budoland Kampfsportartikel
 Gruber Antrieb GmbH&CoKG
 Kecht Amo - Wintersport
 Hervis Sport und Mode
 Hervis Sport und Mode
 Intersport Eybl
 Jack Wolfskin Store
 Mitterer Sport- und
 Zweiradcenter
 Northland Store
 Pilotto
 Sports Experts
 Stefan Osl Team-sport-
 fachgeschäft
 Voyager Sportswear

Winkl 24
 Brixentaler Straße 51
 Wörgler Boden 33
 Bahnhof Straße 37
 Innsbrucker Straße 95 (Westend)
 Innsbrucker Straße 108 (EKZ)
 Salzburger Straße 27 (East Side)

Bahnhof Straße 2a
 Bahnhof Straße 54a
 Josef Speckbacher Straße 17-19
 Salzburger Straße 33 (im Plus)

Gisela Straße 1
 Bahnhof Straße 42 (im Citycenter)

Trafik

Tabaktrafik Riedl
 Tabaktrafik am Bahnhof
 Tabaktrafik Müller – Thies
 Tabaktrafik Schmid
 Tabaktrafik Weiß

Bahnhof Straße 17
 Hauptbahnhof
 Innsbrucker Straße 104
 Bahnhof Straße 46
 Salzburger Straße 32 (im M4)

Taxi

Christians Taxi
 City Taxi
 Economy Taxi
 Georg Entleitner
 Taxi Franz
 Wörgl Taxi

05332/71415
 05332 /73366
 05332/2121
 05332 /71718
 05332 /23300
 0676/7520908

Tiere

Fressnapf
 Zootreff
 Zoohandel Konrad

Innsbrucker Straße 95 (Westend)
 Innsbrucker Straße 4
 Augasse 52



INGENIEURBÜRO WIBMER
 STATISCH-KONSTRUKTIVE BEARBEITUNG VON PROJEKTEN
 DES HOCH- UND TIEFBAUS

DIPL.-ING. GERHARD WIBMER,
 ZIVILTECHNIKER GMBH
 JOHANN-FEDERER-STRASSE 2, A-6300 WÖRGL
 OFFICE@WIBMER.CC,
WWW.WIBMER.CC



Der neue Polo **Der Tiguan** **Der Golf** **Der neue Touran**

PORSCHE WÖRGL, Innsbrucker Straße 59, 6300 Wörgl,
 Tel: 05332 74100-0, www.porschewoergl.at

PORSCHE
WÖRGL  **Das Auto.**

Cafes

Admiral Sportwetten
Binder's Lounge
Central
City Pub
Coin Sportwetten
Consieme con me
Cyber
Der Bäcker Ruetz
Komma
Konditorei Ibounig
Konditorei Ibounig
Mc Cafe
Mitterer „Brot ist leben“
Mitterer „Brot ist leben“
Moser
Konditorei Schermer
Oma's Cafe
Rosi
Segafredo
Star Sportwetten
Testa Rossa
Tschibo/Eduscho
City Cafe
Cafehaferl
Eat and Beat
Rundell
s'Platzl
Inside
Cafe Rosi
Cafe Schwarzenauer
Contrast
Georg's Treff

Bahnhof Straße 8 - Wörgl
Simon Prem Straße 3 - Wörgl
Bahnhof Straße 25 - Wörgl
Josef Speckbacher Straße 12- Wörgl
KR Martin Pichler Straße 21
Salzburger Straße 27
Gisela Straße 1/6- Wörgl
Bahnhof Straße 42- Wörgl
KR Martin Pichler Straße 21 a- Wörgl
Bahnhof Straße 3- Wörgl
Bahnhof Straße 39- Wörgl
Innsbrucker Straße 61- Wörgl
Innsbrucker Straße 1- Wörgl
Bahnhof Straße 37- Wörgl
Bahnhof Straße 26- Wörgl
Salzburger Straße 32 (im M4) – Wörgl
Bahnhof Straße 42 (City Center) - Wörgl
Wörgler Boden - Wörgl
Innsbrucker Straße 104 (Interspar) – Wörgl
Bahnhof Straße 4
Salzburger Straße 32 (im M4) - Wörgl
Bahnhof Straße 21- Wörgl
Bahnhof Straße 42 - Wörgl
Schmalzgasse 12-Hopfgarten
Marktplatz 8 – Hopfgarten
Meierhofgasse 33 – Hopfgarten
Brixentaler Str. 3 – Hopfgarten
Oberndorfer Str. 49 – Kirchbichl
Loferer Str. 28 – Kirchbichl
Loferer Str. 28 – Kirchbichl
Gratten Straße 1 (Tennishallen) - Wörgl
Tiroler Straße 21 – Kirchbichl

s'Platzl
Underground Lounge
Inside
Cafe Pub Rosi
Cafe Pub Schwarzenauer
Contrast
Georg's Treff

Brixentaler Straße 3 – Hopfgarten
Schmalzgasse - Hopfgarten
Oberndorfer Straße 49 – Kirchbichl
Loferer Straße 23 – Kirchbichl
Loferer Straße 28 – Kirchbichl
Gratten Straße 1 (Tennishallen) - Wörgl
Tiroler Straße 21 - Kirchbichl

und gaaaanz zum Schluss

Disco Partymaus
Disco O2
Disco Schwalbennest
Nightlife Disco-Bar
Whiskymühle
La Villa, Nachtclub, Bar
Tanzcafe

Loferer Straße – Wörgl
Schmalzgasse – Hopfgarten
Unholzen 131 – Angerberg
Anton Bruckner Str. 9 - Wörgl
Dorf 89 – Söll
Wörgler Boden 1b – Wörgl
Salzburger Straße - Wörgl

Eisdielen

Bahnhof Straße 45 und 49

Bars und Lounges

Admiral Sportwetten
Barfly
Beat 2 Soul
Binder's Lounge
Sunset Caribbean Bar
Chilis
City Pub
Consieme con me
Cuba Bar
Ege
Eriks Pub
Komma
La Villa
Long Pipe
Nightlife
Paparazzi
Rustikal Kellerbar
SITO
Tanzcafe
Testa Rossa
Havanna
Bar Neptuns
Cafehaferl
Contrast
Eat & Beat
Silver Bullet
Six Pence

Bahnhof Straße 8 - Wörgl
Bahnhof Straße 51 – Wörgl
Bahnhof Straße 51- Wörgl
Simon Prem Straße 3 - Wörgl
Josef Steinbacher Straße 3 - Wörgl
KR Martin Pichler Straße - Wörgl
Josef Speckbacher Straße 12 - Wörgl
Salzburger Straße 27
Salzburger Straße 32 (im M4) - Wörgl
Fritz Atzl Straße 2 - Wörgl
Poststraße - Wörgl
KR Martin Pichler Straße 21 - Wörgl
Wörgler Boden 1b - Wörgl
Salzburger Straße 32 (im M4) – Wörgl
Anton Bruckner Straße 9
Innsbrucker Straße 62 – Wörgl
Bahnhof Straße 10
Andreas Hofer Platz 2 - Wörgl
Salzburger Straße - Wörgl
Salzburger Straße 32 (im M4) - Wörgl
Bahnhof Straße 8 (Onyxpassage)- Wörgl
Schmalzgasse 2 – Hopfgarten
Schmalzgasse 12 – Hopfgarten
Gratten Straße 1 (Tennishallen) - Wörgl
Marktplatz 8 – Hopfgarten
Schmalzgasse 3 – Hopfgarten
Marktplatz 2 – Hopfgarten



Restaurant - Cafe - Bar

Öffnungszeiten: 10.00 – 24.00 Uhr

Montag Ruhetag

: : Hausmannskost, täglich frische : :
Zillertaler Krapfen

: : Gerichte der Saison mit regionalen Produkten : :

: : Wildspezialitäten aus eigener Jagd : :

: : Räumlichkeiten für besondere : :

Feierlichkeiten bis 80 Personen

: : Raucher und Nichtraucher : :

: : Sonnenterasse mit grünem Gastgarten : :

: : Einziger Gastgarten im Grünen

in Wörgl & Umgebung : :

: : Neue Garten - Chill - Out - Lounge : :

Simon Prem Straße 3 | A-6300 Wörgl | Mobil: 0664/2052000
Tel.: 05332/72133 | Fax: 05332/72133-4
Mail: info@bindersbistro.at | www.bindersbistro.at



// 02.0

» GUSTO- & KULT(UR) TRENDS



» BINDER'S
LOUNGE



Binder verbindet!

Es ist gar nicht so einfach, das Haus „Binder“ in eine Schublade zu stecken. Sicher, da wäre einmal ein sehr traditionelles Restaurant, aber auch eine moderne, hell gehaltene Lounge, ein sonniges Gartencafe, und die neue Garten-Lounge, die schlussendlich Erinnerungen an den letzten Bali-Urlaub weckt.

Und doch ergibt alles zusammen ein stimmiges Ganzes, weil über allem ein Gefühl der Muße und der stressfreien Behaglichkeit schwebt, das die doch recht unterschiedlichen Bereiche des Hauses harmonisch verbindet. Die beschwerlichen Seiten des Alltags schaffen es irgendwie nicht mit hinein. Sie müssen draußen bleiben, wie Hunde vor dem Metzgerladen. Deshalb ist Binders Restaurant, oder Cafe, oder Lounge die richtige Adresse für die unterschiedlichsten Gelegenheiten. Stamm-tische sind hier ebenso zuhause, wie Feinspitze oder feierlaunige Geburtstagskinder. Der Garten ist übrigens in Wörgl mittlerweile (leider) eine Rarität. Als einer der letzten wirklich grünen Gastgärten verdient er diesen Namen redlich. Die lebenden Sonnenschirme spenden luftige Kühle, sodass der Sommer nicht heiß genug sein kann (Anm. d. Red.: Hängeulmen. Die Äste des Pfahlwurzlers wachsen nach unten und wollen regelmäßig in Form gehalten werden). Kinder können sich auf der angrenzenden Wiese mit Spielplatz austoben, so dass sie ihre Eltern

leicht im wachsamem Auge behalten können, während sie bei Kaffee und hausgemachten Kuchen ausspannen. Apropos hausgemacht: In Binders Küche wird nicht zugekauft. Hier kommt nichts auf den Teller, was nicht auch hier und frisch zubereitet wurde, oder was gar schon Inhalt einer Konserve war. Weil alle Zutaten aus der Region stammen (selbst das angebotene Wild kommt ausschließlich aus der eigenen Jagd) folgt die Speisekarte den Jahreszeiten. Bärlauch – Spargel – Pilze – Wild. Und dem heimischen Angebot. Daher ist die Küche als traditionell, regional, und saisonal zu bezeichnen. Kebab hat hier nie Saison, und Pizzas isst selbst der Hausherr lieber beim nahen Italiener. Vegetarier hingegen finden hier ein umfangreiches Angebot, das im übrigen Nichtraucher-Restaurant zu haben ist, und bei diversen Feierlichkeiten geht der Wirt auch gerne auf individuelle Gelüste ein. So bringen Gäste ihre kulinarischen Vorlieben in den gegebenen heiligen Rahmen ein. In den übrigen Bereichen darf aber auch gequalmt werden. Was wäre eine Bar oder Lounge ohne solche Freiheiten? Sicher kein Ort müßigen Verweilens, wie wir ihn in Binder's In- und Outdoor-Lounge vorfinden. Bei samtigen Weinen (natürlich bevorzugt aus Österreich) oder einem kühlen Bier genießen Sie unter Freunden unbeschwert die lauen Sommernächte. Und wenn's mal regnet? Was soll's! Dann eben ab in die gute Stube.

Traditionelle Lokale:

Adler
Alte Post
Berghäusl
Binder's Lounge
Bruckner Stüberl
Christophorus
Hauserwirt
Hennersbergerhof
Linde
Mösl Alm
Schachtnerhof
Sonnblick
Tiroler Stuben
Weißes Lamm
Wildschönauer Bahnhof
Alpengasthof Buchacker
Gasthof Baumgarten
Blick ins Inntal
Fischerstüberl
Kammerhof
Kronthalfhof
Schlossblick
Alpenhof Maria Stein
Mariasteinerhof
Auerstuben
Gasthof Bruckhäusl
Drei Grafen
Gasthof Grattenbrücke
Waldruhe
Kasamandl
Trattoria Antonio
Oberländer
Luech
Schrollhof
Schrolltenne
Strandbad
Clubhotel Edelweiß
Gasthof Rössl
Krafftalm
Grieswirt
Ittererwirt
Kodawirt
Schlossblick
Tirolerhof
Alpengasthof Haagalm
Alpengasthof Moderstock
Dorfwirt
Erler Brennhütte
Fuchswirt
Höhenbrandalm
Neue Bamberger Hütte
Tiefentalalm
Berggasthaus Rigi
Schernthann Stub'n
Bergrestaurant Hohe Salve
Gasthaus Tenn
Waldschenke
Leamwirt
Oberbräu
Gasthof Penningdörfel
Post
Traube
Hauser Stüberl
Mamooserhof

Hauptbahnhof Wörgl - Wörgl
Andreas Hofer-Platz 2 - Wörgl
Wildschönauer-Straße 56 - Wörgl
Simon Prem-Straße 3 - Wörgl
Anton Bruckner-Straße 10 - Wörgl
Innsbrucker Straße 45 - Wörgl
Weiler Haus 7 - Wörgl
Hennersberg 1 - Wörgl
Angather Weg 7 - Wörgl
Mösl Alm - Wörgl - Wörgl
Salzburger Straße 6 - Wörgl
Brixentaler Straße 36 - Wörgl
Innsbrucker Straße 62 - Wörgl
Innsbrucker Straße 7 - Wörgl
Innsbrucker Straße 6 - Wörgl
Angerberg
Baumgarten 22 - Angerberg
Achleit 150 - Angerberg
Embach 5 - Angerberg
Nr. 12 - Angath
Endstrass 4 - Angerberg
Embach 1 - Angerberg
Nr. 24 - Mariastein
Nr. 14 - Mariastein
Lindenstraße 38 - Kirchbichl
Lofererstraße 101 - Kirchbichl
Ullricusstraße 2 - Kirchbichl
Grattenstraße 3 - Kirchbichl
Wörgler Straße 8 - Kirchbichl
Sonnbichlstraße 1 - Kirchbichl
KTW-Straße 40 - Kirchbichl
Oberndorferstraße 42 - Kirchbichl
Luechstraße 17 - Kirchbichl
Tirolerstraße 21 - Kirchbichl
Ullricusstraße 13 - Kirchbichl
Strandbadstraße 16 - Kirchbichl
Nr. 132 - Itter
Mühlthal 35 - Itter
Nr. 79 - Itter
Gries 68 - Itter
Nr. 5 - Itter
Alte Bundesstraße 7 - Itter
Nr. 152 - Itter
Nr. 206 - Itter
Innerpenningberg 50 - Kelchsau
Langer Grund 30 - Kelchsau
Unterdorf 90 - Kelchsau
Langer Grund 64 - Kelchsau
Oberdorf 6 - Kelchsau
Innerpenningberg 51a - Kelchsau
Kurzer Grund 28 - Kelchsau
Langer Grund 82 - Kelchsau
Aussersalvenberg 51 - Hopfgarten
Innersalvenberg 26 - Hopfgarten
Hopfgarten
Innersalvenberg 30 - Hopfgarten
Kelchsauerstraße 96 - Hopfgarten
Penningberger Straße 65 - Hopfgarten
Marktplatz 10 - Hopfgarten
Penningdörfel 24 - Hopfgarten
Marktplatz 9 - Hopfgarten
Brixentaler Straße 31 - Hopfgarten
Brixentaler Straße 72 - Hopfgarten
Kelchsauerstraße 47 - Hopfgarten

Salvena
Salvenaland
Salvenalm
Sporthotel Fuchs
Steinstube
Sunset Hittn
Tirolerhof

Brixentaler Straße 41 - Hopfgarten
Kelchsauer Straße 27 - Hopfgarten
Innersalvenberg 42 - Hopfgarten
Meierhofgasse 26 - Hopfgarten
Innersalvenberg - Hopfgarten
Lindrainweg - Hopfgarten
Bahnhof Straße 26 - Hopfgarten

Die restliche Welt

Aladdin grill & chill	Italien	Bahnhof Straße 10 - Wörgl
Antonio Pizzeria	Italien	Salzburger Straße 22 - Wörgl
Chinarestaurant WOK	China	Karl Schönherr- Straße 1 - Wörgl
Cuba Bar	Mexico	Salzburger Straße 32 (im M4) - Wörgl
Don Peppe	Italien	Innsbrucker Straße 12
Ginko	Japan/Korea	Steinbacherstraße 2 - Wörgl
Happy Hut	Italien	Bahnhof Straße 51
Lo Mero Pizzeria	Italien	Madersbacherweg - Wörgl
Lucky Chinese	China	Bahnhof Straße 8 (Onyxpassage) - Wörgl
Mandarin	China	Salzburger Straße 32 (im M4) - Wörgl
Mein	Italien	Friedhofstraße 7
Villa Masianco	Italien	Salzburger Straße 32 (im M4) - Wörgl
Chinatown	China	Meierhofgasse 12 - Hopfgarten
El Sombrero	Mexico	Marktplatz 2 - Hopfgarten

Für den kleinen Hunger - Imbiss/Fast Food

Bistro (Pizza, Kebab)	Im Bahnhof
BURGER King	Innsbrucker Straße 95
Happy Hut	Bahnhof Straße 51 - Wörgl
McDonald's	Innsbrucker Straße 56 - Wörgl
Picknick Imbissstube	Bahnhof Straße 51 - Wörgl
Pizza Aladdin Grill und Chill	Bahnhof Straße 10 - Wörgl
Was ist mit Du	Innsbrucker Straße 68 - Wörgl

Hauben und Sterne

Schindlhaus, 2002 Newcomer of the Year (Gault Millau), Trophée Gourmet (2005)
Söll, Dorf 134
Tel.: 05333-516136
www.schindlhaus.com

Kaiserhof, 2 Hauben (Gault Millau)
Ellmau, Harmstätt 8
Tel.: 05358-2022
www.kaiserhof-ellmau.at

Rosengarten, 3 Hauben (Gault Millau), 4 Sterne (A LA CARTE), 2 Sterne (Michelin)
Kirchberg, Aschauerstraße 46
Tel.: 05357-420
www.rosengarten-taxacher.com

Weitere Hauben und Sterne finden Sie (natürlich) in Kitzbühel, Achenkirch und Reith im Alpbachtal.

Bekannt gut

Steakhouse „Auf der Mühle“	Dorf 89 - Söll
Alpenrose	Weissacher Straße 47 - Kufstein
Fliegerstube	Kufsteiner Straße 40 - Langkampfen (Flugplatz)

Inlokal

Plus Entertainment GmbH
LOBO
Salzburger Straße 33 - Wörgl

» DER BIERGARTEN!

O'zapft is!

Anmerkung der Redaktion:

In der bayerischen Brauordnung aus dem Jahre 1539 wurde festgelegt, dass nur zwischen dem Ehrentag des heiligen Michael am 29. September und dem des heiligen Georg am 23. April gebraut werden durfte. In den Sommermonaten war das Bierbrauen verboten, da durch das Sieden eine erhöhte Brandgefahr bestand. Um sich auch im Sommer am edlen Gerstensaft laben zu können, musste deshalb am Ende der „Saison“ auf Vorrat gebraut werden. Das war der Ursprung des besonders starken und deshalb haltbareren „Märzenbiers“, das mittlerweile weit über die Grenzen Bayerns hinaus bekannt ist und auch gerne getrunken wird.

Gastgärten gibt es ja viele. Den Namen Biergarten muss man sich jedoch verdienen, denn dazu braucht es mehr als blau-weiße Tischdecken und Weißwürste. Und weil das nun einmal so ist, gibt es in Wörgl einen brandneuen Biergarten, der sich diesen Namen auch verdient. Neben dem alten Parkrestaurant Golf, am Madersbacherweg 34, liegt das gemütliche Platzerl, das mit seinen Bäumen, dem Teich und dem alten Garten für diese neue Bestimmung wie geschaffen ist. Für sehr, sehr Durstige gibt es die City Bus Haltestelle direkt beim Eingang und weil der Garten auch offizielle Labe- und Verweilstelle des internationalen Radwanderweges ist, dürfte er sich auch zum Bikertreffpunkt mausern.

Dabei ist die Bezeichnung (Bier-)Garten eigentlich ja eine Untertreibung. Neben den Klassikern, ca. 300 Sitzplätzen unter und zwischen den Bäumen, gibt es für kühlere oder regnerische Tage ca. 40 geheizte und überdachte Sitzplätze (Veranda) und ein uriges Bräustüberl mit ebenfalls 40 Sitzplätzen, Stammtischen und einer Bar. Die Zeiten, in denen uns Regen oder Kälte vom Platz verweisen konnten, sind also vorbei.

Neu ist auch die Speisekarte, die, über die gewohnten Biergartenschmankerl hinaus durch (zum Beispiel) Steak-Spezialitäten Restaurantqualität aufweist. Zu besonderen Anlässen, oder auf Bestellung, gibt es zudem noch Spanferkel vom Grill, Grillhendl, etc., und wer nicht besonders auf Bier steht, wird sich über das neue Weinangebot freuen.

Geöffnet ist täglich bei jedem Wetter ab 16.00 Uhr; an Samstagen, Sonn- und Feiertagen bereits ab Mittag. Warme Küche bis 22.00 Uhr; Ausschank bis 23.00 Uhr.

Prost, Mahlzeit, und laue Nächte wünscht die Redaktion!



Freitag, 29.6.

Fritz-Atzl Preisträgerkonzert

Annelie Sophie Müller, Mezzosopran
Begleitung: Oresta Cybriwsky
Preisträger „prima la musica“ der LMS Wörgl
20.00 Uhr, Anstz Achenfeld, Kundl

Samstag, 7.7.

**Volksmusikabend – Ensemble Siggı Haider
„Einilos'n...“ Musik aus der Stille
von Tiroler Komponisten**

Moderation/Texte: Jochen Weißbacher
20.00 Uhr, Hof der Wallfahrtskirche Mariastein
Bei Schlechtwetter: Mariasteiner Hof, Mariastein

Sonntag, 15.7.

Deutsche Oper

Abschlusskonzert der Meisterklasse

KS Prof. Siegfried Jerusalem
Begleitung: Markus Fohr
20.00 Uhr, Komma Wörgl

Sonntag, 29.7.

Lied, Oratorium & Oper

Abschlusskonzert der Meisterklasse

Prof. Konrad Jarnot
Benefizveranstaltung zugunsten des CARLA Sozialmarktes
Begleitung: Eric Schneider
20.30 Uhr, Stadtpfarrkirche Wörgl

Donnerstag, 9.8.

Deutsches Lied & Oper

Abschlusskonzert der Meisterklasse

Prof. KS Christa Ludwig
Begleitung: Oresta Cybriwsky
20.00 Uhr, Hotel Panorama Royal, Bad Häring

Sonntag, 12.8.

Oper & Konzert

Abschlusskonzert der Meisterklasse

KS Anna Tomowa-Sintow
Begleitung: Markus Fohr
20.00 Uhr, Malerwinkl Rattenberg

Auskünfte & Kartenreservierungen:

Academia Vocalis,
Telefon: +43 (0)5332 75660-0
Fax: +43 (0)5332 75660-10
gabi@gma-pr.com
www.academia-vocalis.com

Kartenvorverkauf:

TVB Ferienregion Hohe Salve Wörgl: +43 (0) 5332 76007
RBK Wörgl Kufstein: +43 (0) 5332 7804-0
Allen anderen Tiroler Raiffeisenbanken
Buch- und Papierhandlung Zangerl: +43 (0) 5332 71484

STADTWERKE WÖRGL IHR SONNENSTROMPARTNER »

SONNENSTROM KOSTET „NIX“ »
Werden Sie Stromerzeuger!



STADTWERKE WÖRGL - STARKER PARTNER FÜR IHRE PERSÖNLICHE SONNENSTROMANLAGE!

» **Photovoltaik** ist zweifellos eine Technologie, die sich lohnt. Mit einer Photovoltaikanlage tätigt man eine Investition, mit der man nicht nur die eigenen Stromkosten senken kann, sondern auch einen Zusatzertrag ermöglicht. Bereits eine häusliche Anlage mit 5 kWp (kW Peak) Leistung reicht aus, um den jährlichen Stromverbrauch eines durchschnittlichen Haushalt zu decken.

6 SCHRITTE ZU IHRER PHOTOVOLTAIKANLAGE

Die Stadtwerke Wörgl bieten dafür einen umfangreichen Komplettservice an. Der erste Schritt ist die persönliche Information und Beratung, dann folgt die Besichtigung der örtlichen Bedingungen samt Übernahme der technischen Planung.

Wir liefern zudem umfassende Förderinformationen und wickeln Ihren Förderantrag verlässlich ab. Wir garantieren einen fairen Vertragsabschluss für die Überschusseinspeisung und sichern eine professionelle und fachgerechte Montage und Inbetriebnahme zu.

WIR MACHEN SIE ZU EINEM SONNENSTROMERZEUGER

VORTEILE:

» **direkt genutzter Sonnenstrom**
reduziert eigene Stromkosten

» **überschüssiger Strom wird**
eingespeist und vergütet



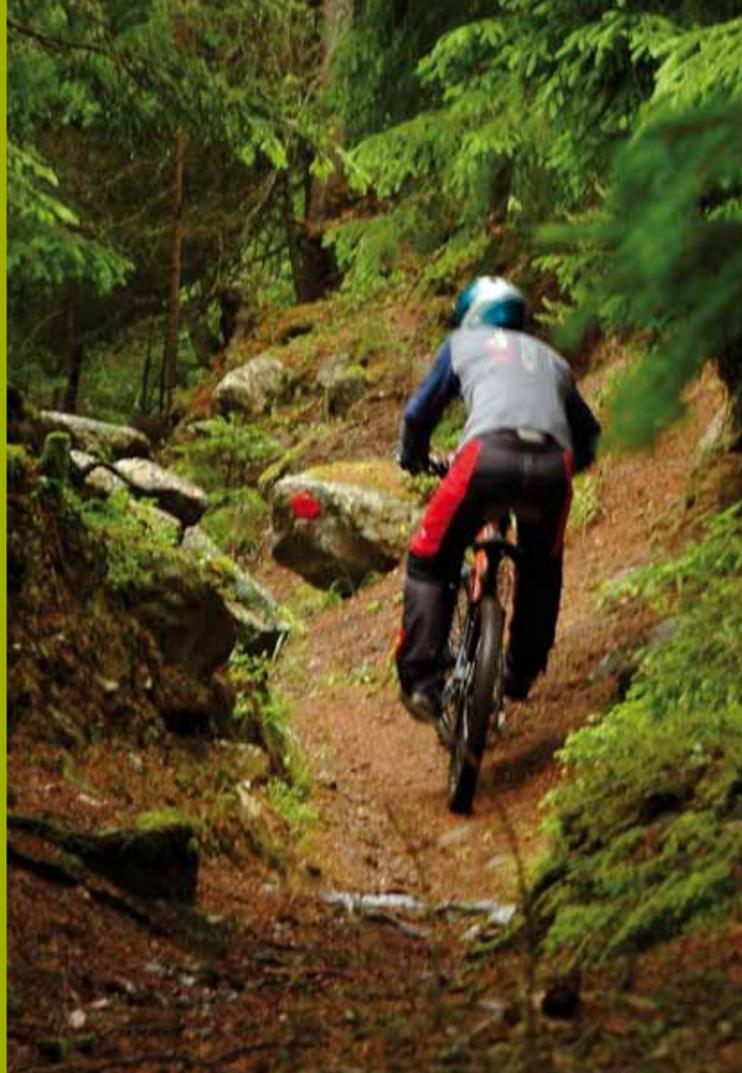
Stadtwerke Wörgl GmbH
Zauberwinklweg 2a, 6300 Wörgl
Tel.: 05332/72566-0
Fax: 05332/72566/305

stadtwerke@woergl.at
www.stadtwerke.woergl.at


stadtwerke **WÖRGL**

// 03.0

» SPORTTRENDS



» ADRENALIN!



ADVENTURE TRAILS - TRAILSURFING

- Religion VS Sex!

FRÜHER gingen wir noch Mountainbiken! HEUTE ist das nicht mehr so einfach – die Zeiten haben sich geändert! Da wird inzwischen unterschieden zwischen Uphill und Downhill, Hardtrail und Fully oder Pseudomountainbiker und Alpencrosser..

Als „oldscool“ Mountainbiker der ersten Stunde habe ich diese Entwicklungen immer belächelt und ignoriert, weil wer braucht schon Stoßdämpfer und Scheibenbremsen? Als ich dann allerdings das erste Mal so ein voll gefedertes Teil unter meinem Hintern geschoben bekam und es bergab krachen ließ, wurden meine Augen ganz groß und meine Hände ganz feucht oder besser gesagt: „Es war um mich geschehen!“ Diese adrenalineschwängerte Erfahrung veranlasste mich meine Religion und Ansichten sprunghaft zu wechseln. Ich tauschte meine Hotgegen Baggy pants, meine Klick- gegen BMX-pedale und plötzlich wurden unfahrbar scheinende Wanderwege zu einer unaufhörlichen Trailsurfin-Pilgerreise quer durch aller Herren Länder!

Als Zauberwaffe des sogenannten Trailsurfens hat sich die Radkategorie „All Mountain“ entpuppt, da man das gewünschte Terrain meist nur durch eigene Muskelkraft erreicht, was durch die meist guten Klettereigenschaften solcher Bikes um einiges erleichtert wird. Bergab geht's natürlich nur um eines: „WER HAT DEN LÄNGEREN“? Gemeint ist dabei natürlich nicht das, an was du gerade denkst, sondern der Federweg der, je größer er ist, auf steilen Abfahrten alles niederbügelt was ihm zwischen die ... den Rahmen kommt ;)

Zuletzt will ich noch darauf hinweisen, dass die meisten der heiligen Trailsurftrouten im „gelobten Land“ offiziell nur Fußgängern vorbehalten sind. „Biken verboten“ ist eines der neuesten Gebote der Extremausflügler und Wanderfanatiker auf ihren Pfaden. Da hilft nur eins und wie so oft: AUGEN ZU UND DURCH ;)

BASE JUMP

- B.A.S.E.

Basejumps ist eine relativ junge und gleichzeitig quasi die älteste Disziplin des Fallschirmspringens. Zu den ersten Verrückten, die den „Objektsprung“ wagten, zählen Carl und Jean Boenish in den frühen 80iger Jahren, die es geschafft hatten alle vier Sprungarten (hier wird differenziert zwischen: Buildings, Antennas, Spans und Earth) dieser noch neuen, aber nicht ganz legalen, Sportart zu vereinen, womit auch gleich der Begriff B.A.S.E erklärt wäre.

Andererseits beginnt die Geschichte des Fallschirmspringens mangels geeigneter Luftfahrzeuge mit dem Absprung von festen Objekten schon viel früher: Bereits Marco Polo berichtet in seinen Reisebüchern über chinesische Artisten, die sich mit schirmartigen Gebilden aus Seide von Türmen stürzten und sicher landeten. In der heutigen Zeit haben sich die Voraussetzungen für den todesmutigen Sprung allerdings erheblich verbessert. War früher nur professionellen Artisten und völlig Irren vorbehalten, sich mit selbstgebastelter Ausrüstung in die Tiefe zu stürzen und Kopf und Kragen zu riskieren, hat auch diese Sportart in den vergangenen Jahren eine rasante Entwicklung erlebt, die von den heutigen Protagonisten mit noch waghalsigeren Stunts auf die Spitze

getrieben wird. Sei es Dean Potter, der in alpinen Kletterrouten das Seil weglässt und im Falle eines Sturzes die Reißleine zieht oder Jeb Corliss, der mit seinen Aufnahmen von bodennahen Flügen einem das Blut in den Adern gefrieren lassen, womit wir auch gleich bei der Steigerungsstufe des Base Jumps wären, dem sogenannten Wingsuit.

Ein Wingsuit ist ein Flügelanzug mit Flächen aus Stoff zwischen den Armen und Beinen, um die vertikale Fallgeschwindigkeit auf 40 km/h zu senken und in eine Horizontalgeschwindigkeit von bis zu 363 km/h!!! umzuwandeln. Der Salzburger „Birdman“ Felix Baumgartner erweitert diese Disziplin nun noch um ganz andere Dimensionen: Baumgartner will mit einem Heliumballon die Stratosphäre erreichen und mit Schutzanzug und Fallschirm Richtung Erde abspringen. Er wäre damit der erste Mensch, der im freien Fall die Schallmauer durchbricht und so nebenbei noch 5 weitere Langzeitrekorde pulverisiert:

- höchste bemannte Ballonfahrt
- längstdauernder freier Fall
- längster freier Fall
- größte, im freien Fall erreichte Geschwindigkeit
- höchster Absprung der Welt

Web:

<http://youtu.be/TWfph3iNC-k>

<http://youtu.be/IB1PTOp1aKk>

”



» EASY RIDING!



DER KLEINSTE – GANZ VORN

Hier ist nicht etwa von einem Klassenfoto die Rede. Nein, wir reden von technischen Innovationen, die zwangsläufig dazu führen, ganz ganz vorne mitzuspielen. Und das tut man bei Gruber Antrieb, wenn es darum geht, die Trends bei E-Mountainbikes festzulegen, oder bei E-Rennrädern, oder bei E-Damenrädern, oder bei E-Rädern ganz allgemein. Da kann nur der Kleinste vorne liegen - der „vivax assist 4.0“. Schon gesehen? Natürlich nicht, denn als kleinster Sattelrohrmotor der Welt befindet er sich völlig unsichtbar im Rahmen von Sporträdern. Auch der nur 850 g leichte Akku ist nicht größer als eine Satteltasche, und auch für diese konzipiert. Wenn Sie's nicht wüssten, kämen Sie also nie auf die Idee, ein E-Bike vor sich zu haben. Und hier ist Gruber Antrieb noch ein Superlativ gelungen. Das „vivax alpha“ ist das leichteste E-Mountainbike der Welt. Damit wäre schon die Firmenphilosophie beschrieben: Neueste Technik in eleganter Verpackung für sportliche Menschen, die sich nicht scheuen, sich auch einmal ein bisschen helfen zu lassen. Dabei geht es nicht um Faulheit. Vielmehr geht es darum, dass auch Hobbybiker Freude am Radeln haben sollten, die einem aber schon vergehen kann, wenn die Freunde davonradeln, der Gegenwind zu stark, oder die Steigung vorübergehend zu anspruchsvoll wird. Aber mit dem vivax alpha kommt so etwas ohnehin nie mehr vor. Durch die simple Betätigung des Ein-Aus-Schalters, der sich bedienungsfreundlich

und dezent am Lenker befindet, aktiviert sich der unsichtbare Antrieb. Sofort retten zusätzliche 200 Watt Motorleistung das Fahrvergnügen. Dass dies auch noch nahezu Sound-los geschieht, stellt die letzte große Innovation der Saison dar: Vom gewohnten E-Motoren-Geräusch blieb beim vivax assist 4.0 lediglich ein leises Summen übrig. Bei ausgeschaltetem Motor funktioniert das Bike wie ein normales Mountain- oder Rennrad, mit Freilauf und ohne Widerstand. Das alles zusammen zeichnet diese letzte Generation von E-Bikes aus – die einzigartige Verbindung von Ästhetik, Gewicht und Funktion. Überall erhältlich in der Zukunft – jetzt schon bei Gruber Antrieb in Wörgl.

JETZT TESTEN!

Übrigens: Ausprobieren macht schlau! Leser des Trend- Shopping- und Lifestyle Guide können sich unter 05332-70317 zu einem kostenlosen Testtag anmelden. Worauf warten Sie noch?

HÖCHSTES LOB ...

... zieht sich wie ein roter Faden durch die Fachzeitschriften wenn es darum geht das „vivax alpha“, das leichteste E-Mountainbike der Welt, zu beurteilen. So kommt man zum Beispiel in der „active woman“ im April 2012 zu dem „Fazit: Ein sportliches Touren-Mountainbike mit pfiffigem Plus an Energie. Sehr elegant gelöst: Der Motor verbirgt sich im Sattelrohr. Ein absolutes active woman-Highlight“. Das freut natürlich die Entwickler bei Gruber Antrieb GmbH in Wörgl. Genauso das Urteil der „ElektroRad“ (Mai 2012), die das Rad mit „sehr gut“ (Note 1,4) auszeichnet, oder die Bike Sport News die den Motor schon im Herbst 2011 ebenfalls mit „sehr gut“ beurteilt. So viele Experten können nicht irren.

Überzeugen Sie sich selbst.

Gruber Antrieb GmbH & Co KG
Brixentalerstr. 51, 6300 Wörgl
Tel.: +43 (0) 5332 70317
www.vivax-assist.com

vivax
assist



// 03.0

» SPORTTRENDS



Piercing bei Sonja: 0676/95 52 460



Rina Cosmetics: 0664/23 41 644

» BE IN SHAPE

ACT Fitness GmbH
Salzburgerstraße 32,
6300 Wörgl
Tel.: 05332/7 45 66
Fax: 05332/7 07 64
info@actfitness.at
www.actfitness.at



Rina Cosmetics: 0664/23 41 644



Dani's Haarstudio: 05332/71475



Vollklimatisierte Räume



ACT Fitness 2. Akt: exklusiv für Frauen – „figur plus+“

Rechtzeitig zur M4-Erweiterung „Plus“ kann auch das Act Fitness im M4 mit einer weiteren Kooperation aufwarten. Zusätzlich zum gewohnt umfassenden und professionellen Angebot im 3.000 m² großen Fit- und Wellness-Tempel stehen den Fans des Studios neue Räumlichkeiten zur Verfügung und eine Kooperation mit dem Studio „figurplus+“ wurde ins Leben gerufen. Aber welchen Fans genau? Erstmals in Wörgl wurde ein Center im Center exklusiv für Frauen eröffnet. Nur für Frauen also. Dabei geht es nicht um Abgrenzung. Vielmehr wurde ein Rahmen geschaffen, der es ermöglicht, auf die speziellen Bedürfnisse von Frauen jeden Alters noch exklusiver, noch umfassender, und noch professioneller einzugehen. Dass das geschätzte weibliche Klientel dabei unter sich bleibt, soll lediglich dazu dienen, dass Menschen mit - trotz aller Individualität - ähnlichen Zielsetzungen, diese in einem natürlichen Klima der Offenheit und Ungestörtheit erreichen können. Natürlich mit der jeweils gewünschten Dosis an professioneller Zuwendung, natürlich durch aktives Mitwirken, und natürlich die Grenzen schweißtreibender Trainingsstunden überschreitend. Dementsprechend ruht dieses **Konzept des Wohlbefindens** auf 3 Säulen:

+ **Figurforming + Ernährung + Lebensfreude**

Dabei können Trainer(innen) und Berater(innen) auf mittlerweile 25 Jahre Erfahrung zurückblicken. So hat das Ganze Hand und Fuß, wenn für Sie Trainings- oder Ernährungspläne erstellt werden. Dass der Alltag dabei vorübergehend vergessen werden kann, ist ein wichtiger Nebenaspekt. Jedenfalls sorgt das umfassende Servicepaket des Act Fitness dafür, dass Parkzeiten keine Rolle spielen und Ihre Kinder (von 8.00 bis 12.00 Uhr) betreut und unterhalten werden. Die Zeit im „figurplus+“ Center ist also nicht nur eine körperliche Wohltat, sondern auch unbeschwerter Genuss. Da können die Männer schon auch mal außen vor bleiben. Ihnen stehen ja alle gewohnten Annehmlichkeiten des ACT zur Verfügung.

Sie erinnern sich:

„**Slim Belly**“ ist der **Bauchspeckkiller**. Indem der einfach zu handhabende Gurt die Durchblutung der Problemzone Bauch anregt, fördert er die Fettverbrennung während der Trainingseinheiten. Dadurch verdoppelt sich der Trainingserfolg. Bereits nach wenigen Wochen erleben Sie die angenehmste Art, den Gürtel enger zu schnallen. Das in seiner Funktionsweise verwandte „**Slim Back & Legs** – System“ wirkt auf Po und Beine und ist neben einer perfekten Abspeckhilfe auch noch der Cellulitekiller schlechthin. Völlig anders wirkt das „**Powerplate**“. Die für die russische Raumfahrt entwickelte Technik des maschinell gestützten Vibrationstrainings fördert Muskelaufbau bzw. -Erhaltung sowie die

Steigerung der Knochendichte. Ein ideales Gerät für Stressgeplagte oder Trainingsmuffel, weil es die erforderliche tägliche Trainingszeit auf 10 Minuten reduziert und trotzdem rasche sichtbare Erfolge gewährleistet. Die **Hypoxi-Unterdruckkammer** schlussendlich ist bereits einer breiteren Öffentlichkeit bekannt. Auch diese setzt auf gezielte Blutzirkulation, die hier jedoch, wie schon der Name sagt, durch Unterdruck erzeugt wird. Das Angenehme daran ist, dass die beste Wirkung bei (nur) 50% der individuellen Belastbarkeit erzielt wird, und sich daher die persönliche Anstrengung in Grenzen hält. Alle diese Geräte, um nur einige Highlites zu nennen, sind für Männer und Frauen gleichermaßen zugänglich und zielführend.

Aber zurück zu „figur plus+“: Wegen der supergünstigen Preise reißt eine Mitgliedschaft sicher kein Loch in Ihr Haushaltsbudget. Gönnen sie sich also was! Sie haben es sich verdient. Nähere Infos unter www.figurplus.at oder rufen sie an: **0664-1918558**



M4 2 Stock!
ACT Fitness GmbH: 05332/74566
Dani's Haarstudio: 05332/71475
Rina Cosmetics: 0664/23 41 644
Piercing bei Sonja: 0676/95 52 460

M4 – 2. Stock!
figur plus+
Salzburgerstraße 32
www.figurplus.at
Mobil: 0664/1918558



figur plus

NEU im M4 2. Stock!
Das 1. Studio NUR für FRAUEN in Wörgl!

Das 3-Säulen Konzept für Ihr Wohlbefinden:

- + **Figurforming in 20-30 Minuten**
- + **Ernährungsberatung**
- + **Lebensfreude und Energie**

SUPERGÜNSTIGE PREISE
ab € 7,90 pro Woche! > KOMM VORBEI!



AUSTRIAN MINI WEEKEND WÖRGL

25. – 27. MAI 2012



GRÜSS GOTT & HERZLICH WILLKOMMEN ...BEIM 1. AUSTRIAN MINI WEEKEND IN WÖRGL!

Start up des 1. Austrian MINI Weekends in Wörgl mit kontrastreichem Programm, vielen Bewerben, Fun & Lifestyle und super Preisen! Verbringe 3 super Tage mit Gleichgesinnten und MINI Liebhabern!

PROGRAMM

Freitag, 25. MAI 2012, Begrüßung, Empfang und Unterbringung
20.00 Uhr: MINI ROCK PARTY im M4, Wörgl

Samstag, 26. MAI 2012, 10.00 Uhr: MINI STERNFAHRT in die Ferienregion Hohe Salve
Nachmittags: MINI BIMP (1. Bewerb) & MINI SCHAU mit Musik, Spass & Fun in der Wörgler Bahnhofstraße
21.00 Uhr: MINI BOWL (2. Bewerb) im PLUS in Wörgl

Sonntag, 27. MAI 2012, 10.00 Uhr: MINI LOOP (3. Bewerb) im WAVE Wörgler Wasserwelten,
Wörgl 14.00 Uhr: MINI SPRINT, SPAR Areal in Wörgl

Tolle Preise zu gewinnen: Gutscheine der Firma MINI Unterberger für Dein MINI EQUIPMENT

- 1. Preis - € 2.500,--
- 2. Preis - € 1.500,--
- 3. Preis - € 1.000,--

BE EXCITED. BE QUICK. BE THERE!

Be informed: www.miniweekend.at
info@miniweekend.at

... VIEL SPASS WÜNSCHT

©GMA Public Relations, SEPP & GRET (Julia Poll & Rene Steinke)



Fünf-Sterne-Banking für Ihren Erfolg

Geschäftsstelle Wörgl/Zentrum:
Speckbacherstraße 4
Telefon: 05 0100 - 76001
Fax: 05 0100 9 - 76001

Geschäftsstelle Wörgl/Brixentalerstraße:
Franz-Kranewitter-Straße 2
Telefon: 05 0100 - 76016
Fax: 05 0100 9 - 76016

www.sparkasse-kufstein.at



SPARKASSE
in Wörgl
In jeder Beziehung zählen die Menschen.





// 03.0

» SPORTTRENDS
» DIE WÖRGLER WASSERWELTEN

Infos und Kontakt unter:
Wörgler Wasserwelt GmbH & CoKG
 Innsbruckerstraße 112, 6300 Wörgl
 Tel.: 05332-77733-0 (Fax-DW: 610)
www.woerglerwasserwelt.at

Wave dir deinen Sommer!



Sommer Deluxe

Das gibt es nur im Wave: Die Sun-Power-Tarife richten sich nach den Außentemperaturen und bringen bei heißem Wetter die Preise zum Schmelzen.

Beachvolleyball, Tischtennis und Tischfußball - im Freibad im Wave läuft der Sommer zu großer Form auf. Kinder werden kostenlos von ausgebildeten Kreativtrainern betreut, während die Großen es sich gemütlich machen: Beim Sonnenbaden auf der Liegewiese, auf der Sonnenterrasse der Waterlounge oder im Saunagarten. Wer genug Sonne getankt hat, erfrischt sich im Freibecken oder lässt sich in der Außenlagune von Champagner-Sprudelliegen massieren.

Sun Power lässt Preise schmelzen

Vom **15.5. bis 15.9.2012** gelten die **Sun-Power-Tarife**: Ab einer Außentemperatur von 18 Grad Celsius erhalten Sie ein Prozent Rabatt pro Grad Luft-Temperatur auf die Sun-Power-Grundtarife*. D. H. bei 20 Grad Celsius gibt es 20% Rabatt, bei 35 Grad Celsius gibt es 35% Rabatt. Der Messpunkt liegt im Wave.

*Sun-Power-1/2-Tageskarte (ab 13.00 Uhr) und Sun-Power-Tageskarte. Kann nicht mit anderen Rabatten und Zuschüssen kombiniert werden.

Weitere Infos und Öffnungszeiten unter
www.woerglerwasserwelt.at



BILDER: Fängt es zu regnen an, wechselt man im Wave einfach nach drinnen in drei faszinierende Erlebniswelten. So fällt der Sommer garantiert nicht ins Wasser.



L2 - die erste Doppellooping-Wasserrutsche der Welt | Wellenbecken mit Natursteinstrand | 25m Sportbecken | Wasserlagunen und Champagnersprudelliegen | Wasserrutschen | Animation & Fitnessprogramme | Miniclub & Kinderbetreuung | Spielbach mit Sonnensegel | Hüpfburg | Tischtennis | Internet Café | Hafenbecken mit Piratenschiff | Beach-Volleyball | Saunaresidenz der Römer auf über 2000m² mit Circus Maximus und Römerbad | ISLA SOLA (Starkssolebad & Pentpool) mit Tropenregen-Dusche | Indoor/Outdoor Lagune | Waterlounge Poolbar | Waterballs

www.woerglerwasserwelten.at, www.doppelloopingrutsche.com

Tel. +43 (0)5332 77 7 33 | info@woerglerwasserwelt.at



// 04.0

» LIVING & HEALTH



» EAT &
FUN



DIE GRÖSSTEN ERNÄHRUNGLÜGEN

Vielleicht kommt auch Ihnen die gesunde Ernährung wie ein undurchsichtiger Dschungel vor, und sie verstehen nur „Bahnhof“. In den vergangenen Jahren ist die „Ernährung“ in der Öffentlichkeit zu einem immer wichtigeren Thema geworden. Im Laufe dieser Zeit haben sich Irrmeinungen und Ernährungslügen verbreitet, sei es durch unqualifizierte Berater oder durch die Verkaufsmaschinerie mancher Hersteller von Nahrungsergänzungen. Wie auch immer: Es ist nicht alles so wie es scheint!

Lüge Nr. 1: Fett macht fett und ist unbedingt zu vermeiden!

Fett spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Natürlich ist dies kein Freibrief, Fett in unendlichen Mengen zu verdrücken. Aber dem Fett den Kampf anzusagen, ist nicht nur mühsam, sondern auch unsinnig. Wird nämlich zu wenig davon mit der Nahrung aufgenommen, produziert der Körper stattdessen selbst, was er für wichtige Vorgänge wie die Hormonversorgung, Blutgerinnung, Funktion der Körperzellen, etc. benötigt.

Lüge Nr. 2: Essen nach 18 Uhr ist ungesund und macht dick...

Amerikanische Wissenschaftler haben diesen Irrtum nun endlich widerlegt. 7000 Menschen sind 10 Jahre lang untersucht worden mit dem Ergebnis: Die gesamte Essensmenge bzw. Kalorienmenge des Tages spielt eine Rolle, ob wir Fettspeicher anlegen oder abnehmen, nicht zu welcher Uhrzeit wir essen und trinken.

Lüge Nr. 3: Fructose ist gesünder als weißer Zucker

Fructose mag gesünder klingen als „weißer Zucker“, er ist es aber nicht! Vor allem dann nicht, wenn er in zu großen Mengen verzehrt wird. Der überhöhte Konsum von Fructose (Fructose) geschieht immer häufiger, da viele Lebensmittel und Getränke mit der „Süße aus Früchten“ gesüßt werden. Übrigens ist „brauner Zucker“ ebenfalls nicht gesünder als weißer.



”

// 04.0

» LIVING & HEALTH



» WATCH
OUT!



MACHT FERNSEHEN DICK?

JAI Doch verblüffend ist die neue Erklärung, die hinter diesem Phänomen steckt. Nicht allein die vielen Chips und Süßigkeiten, die vor der Glotze vernascht werden, sowie die mangelnde Bewegung durch stundenlanges Sitzen bringen das Gewicht in die Höhe – selbst bei bewusster Ernährung und zusätzlichem Fitness-training legen wir durch TV-Konsum zu.

Schuld am Speck ist zum großen Teil das Fernsehen selbst – und zwar deshalb, weil es den Stoffwechsel des Körpers beeinflusst. Wenn wir auf die unruhigen und flimmernden Bilder starren, werden unsere Augen stark beansprucht. Die bei modernen Spots und Filmen mit immer schneller werdender Schnitffolge, besonders aber Gewaltdarstellungen und Actionfilme vermitteln das Gefühl von Hektik, auch wenn es nicht bewusst wahrgenommen wird. In der Folge wird unser Körper in eine Art Alarmbereitschaft versetzt:

Das Auge sendet Stresssignale ans Gehirn, und dieses sorgt dafür, dass Cortisol ausgeschüttet wird. Cortisol ist ein Hormon, das im Körper kurzfristig Reserven mobilisieren kann. Es zapft gespeicherten

Zucker an und entzieht den Fettzellen Fett. Wenn die unmittelbare Stressreaktion vorbei ist, sorgt das Cortisol dafür, dass Insulin freigesetzt wird. Das wiederum bewirkt, dass der erhöhte Zuckergehalt im Blut in die Zellen zurückkehrt. Bei andauerndem Stress können die Zellen auf Dauer aber nicht mehr genügend Zucker aufnehmen – Fett hingegen schon. Und das setzt sich dann dort an, wo es schnell wieder mobilisiert werden kann: am Bauch!

”





» KNOW ABOUT



HABEN SIE GEWUSST, DASS ...

... in Österreich jährlich 166.000 Tonnen Lebensmittel weggeworfen werden?

Damit könnte man leicht eine 100.000 Einwohner Stadt versorgen. Viele der Lebensmittel kommen aber nicht einmal zum Konsumenten, sondern werden direkt aus dem Supermarkt entsorgt. Vor allem Brot, Obst und Gemüse müssen ständig frisch und anschaulich zur Verfügung stehen, aber wohin nach Ladenschluss? Und wer kauft schon „altes“ Brot?

... der Verdauungsschnaps beim Verdauen nicht hilft?

Sogar das Gegenteil ist der Fall: Je mehr Alkohol zum und nach dem Essen konsumiert wird, desto länger ist die Verweildauer der Speisen im Magen. Die Wirkung des Alkohols erklärt sich dadurch, dass sich die Magenwand entspannt und somit das Völlegefühl vorübergehend nicht wahrgenommen wird. Die Verdauung wird angeregt durch Kräutertees, Gewürze wie Kümmel, Lorbeer und Bohnenkraut oder einen aktivierenden Verdauungsspaziergang!

... das Erdbeeraroma in Joghurt auch von Schimmelpilzen produziert werden kann?

Da das natürliche Aroma aus der Frucht sehr empfindlich ist, wird ein Aroma verwendet, das ein Schimmelpilz herstellt, während er auf Holzfasern wächst! Gerade bei Fruchtjoghurts müsste die verwendete Obstmenge um ein vielfaches höher sein, um den gewünschten Geschmack zu erreichen. Das würde aber den Preis des Produktes erheblich steigern. Daher verwenden viele Hersteller Zucker und Aromen, um den Fruchtgeschmack zu unterstützen. In der Zutatenliste ist in diesem Fall der Titel „natürliches Aroma“ erlaubt, weil schließlich Schimmelpilze ebenso natürlich sind wie Erdbeeren!

... eine Semmel gleich viel Kalorien wie ein Vollkornbrot hat?

1 Semmel (50 g) enthält im Schnitt etwa 100 kcal. Dieselbe Kalorienmenge ist in Vollkornbrot (50 g) enthalten. Der Ballaststoffgehalt in Vollkornbrot ist jedoch 3 mal so hoch. Daher bekommt man nach einer Semmel schneller Hunger als nach dem Genuss von Vollkornbrot.

... wir heute viel weniger Geld für Lebensmittel ausgeben als in den 1960-er Jahren?

In den 1960-ern hat ein österreichischer Haushalt im Durchschnitt 68% des Haushaltseinkommens für Lebensmittel ausgegeben. Heute sind es nur mehr 18%! Lebensmittel waren noch nie so günstig wie heute. Wir geben heute zuviel Geld für Lebensmittel aus, die man früher sparsam verwendet hat wie z.B. Fertigprodukte, Süßigkeiten und Softgetränke. Man könnte einiges sparen, wenn man wieder mehr Grundnahrungsmittel kauft und Genussmittel sparsam einsetzt. Zellen auf Dauer aber nicht mehr genügend Zucker aufnehmen – Fett hingegen schon. Und das setzt sich dann dort an, wo es schnell wieder mobilisiert werden kann: am Bauch!

... richtig essen alleine zum Abnehmen nicht ausreicht?

Um sein Körpergewicht dauerhaft zu senken, reicht es nicht aus, weniger zu essen. Der Körper stellt auf Sparmodus um und verbrennt weniger. Daher ist die Gewichtsreduktion nur in Verbindung mit Bewegung erfolgreich. In mehreren Studien konnte gezeigt werden,

dass bei einer 30%-igen Fettreduzierung der Nahrung keine dauerhafte Gewichtsabnahme festgestellt werden konnte, wenn sich die Probanden um 20% weniger bewegten. Eine weitere Reduzierung des Kaloriengehaltes brachte auch eine weitere Reduzierung der Bewegungsaktivität mit sich.

”

// 04.0

» LIVING & HEALTH

» GESUND &
SCHÖN IN
JEDEM ALTER!

DR. MED. MARKUS HANDLE

- Ästhetische Chirurgie und der goldene Schnitt

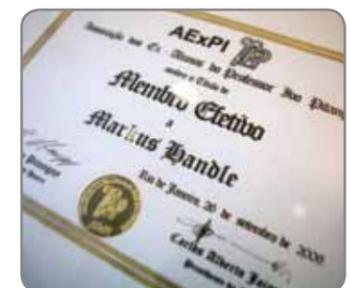
Das Phänomen des goldenen Schnitts ist seit der Antike geläufig und bezeichnet die unübertreffliche Harmonie und Ästhetik vollendeter Proportionen. Übertragen auf den Menschen definiert er perfekte Proportionen des Körperbaus insgesamt, und des Gesichts im Besonderen.

Das trifft zwar nachweislich auf die unterbewusste Wahrnehmung des Menschen zu, betrachtet Harmonie und Schönheit jedoch losgelöst von der an sich schon ästhetischen Einzigartigkeit von Individuen. Das ist NICHT der Ansatz der modernen Schönheitschirurgie, und es ist NICHT der Ansatz von Dr. Markus Handle. Denn uniforme „Schönheit“ führt zu unformer Behandlung, die keine Rücksicht nimmt auf die individuellen Wünsche, Bedürfnisse, oder Nöte der Patienten. Perfektion ist, was dem Einzelnen hilft, sich wohl zu fühlen. Damit ist Perfektion aber auch erreichbar. Das bedeutet Zweierlei: Zum Einen bedeutet es, dass ein Mensch perfekter nicht sein kann, als jemand der mit sich (auch!) optisch zufrieden und im Reinen ist, also künstlichen Schönheitsidealen zum Trotz auch dann, wenn er nicht mit Claudia Schiffer verwechselt wird. Wenn das unter Zuhilfenahme von professioneller medizinischer

Betreuung erreicht wird, war logisch richtig auch diese perfekt. Zum Zweiten bedeutet es, dass am Beginn jeder ästhetischen Maßnahme nur die gründliche Analyse der Bedürfnisse des Patienten stehen kann, sowie der psychischen Verfassung, die ja Ursache dieser Bedürfnisse ist. So können chirurgische Irrwege vermieden werden, die im Ergebnis niemals befriedigend sein können. Erst im nächsten Schritt werden optische Zielsetzungen und die damit verbundenen Maßnahmen festgelegt. Diese sind dann perfekt, wenn sie so wenig invasiv wie möglich, schonend, handwerklich gekonnt, und – vor allem – notwendig sind. Dabei ist die Wahl aus einer Vielzahl von Methoden entscheidend, wobei die meisten und modernsten dieser Methoden vornehmlich in den USA und in Brasilien entwickelt werden. Damit sind wir aber wieder bei Dr. Markus Handle angelangt, denn nach dem Studium der Medizin in Innsbruck arbeitete er zuerst sieben Jahre in der Schweiz, wo er sich auf die verschiedenen Fachgebiete der Plastischen Chirurgie spezialisierte. Anschließend absolvierte er noch eine dreijährige Ausbildung in Brasilien bei Prov. Ivo Pitanguy, der in Fachkreisen als „Michelangelo der Ästhetischen Chirurgie“ bezeichnet wird. Vor allem diese Zeit führte

zu einer großen fachübergreifenden Kompetenz in Plastischer, Ästhetischer und Rekonstruktiver Chirurgie, sowie zu einer für österreichische Verhältnisse überdurchschnittlichen Praxis und Routine. Das ist entscheidend, denn während mancherorts lediglich zufällig beherrschte Methoden „verkauft“ werden, entscheidet hier das Ziel über die Methode, die, falls zielführend, zusätzlich mit weiteren Methoden kombiniert werden kann. Damit ist die Ära der Schlauchlippen, Schnabelmünder und starren Gesichter abgelaufen. Die durch den Alterungsprozess entstandenen Volumendefizite können heute durch geeignete Füllsubstanzen ausgeglichen werden. Der Gesichtsausdruck wird dabei bewahrt oder verbessert, wobei die Resultate natürlicher und auch länger anhaltend sind. Große Erfolge werden auch mit der Transplantation körpereigener Gewebe erzielt. Nicht nur Volumen in Gesicht, Brust oder Gesäß, sondern auch Korrekturen nach Krankheit oder Unfall können mittels körpereigener Gewebe aufgefüllt werden. Das nur, um einige Beispiele zu nennen. Erschöpfend aufgezählt können sie hier nicht werden. Sie zeigen aber, dass, wann immer Unzufriedenheit über das eigene Erscheinungsbild auftaucht, oder Lust auf mehr besteht, ein beratendes

Gespräch nicht schaden kann. Schon deshalb nicht, weil der Beratung nicht zwingend ein umfangreicher operativer Eingriff folgen muss. Weniger ist oft mehr, und es sind zunehmend „sanfte Verfahren“, welche die Ästhetische Chirurgie des 21. Jahrhunderts prägen.



Infos oder Termine unter:

Dr. med. univ. Markus Handle
erreichbar (auch) im Beauty Center Tirol
unter 0512-56 45 45



» LIE TO ME!



KÖRPERSPRACHE: LÜGEN GEHT NICHT!

Blöder Titel, werden Sie nun denken. Schließlich ist allgemein bekannt, dass tagein tagaus gelogen wird, dass sich die Balken biegen. Dass Gelogenes auch noch geglaubt wird, wissen wir aus eigener Erfahrung, denn wir alle lügen, und wir alle glauben.

Letzteres hängt aber damit zusammen, dass wir an der Wahrheit oft nicht sonderlich interessiert sind, vor allem, wenn sie unangenehm ist. Und es hängt damit zusammen, dass wir unser Gegenüber nicht beobachten. Denn, abgesehen von wenigen besonders geübten oder talentierten Lügner, verraten wir uns automatisch durch Gesten, Mimik, Körperhaltung, und die Kombination aus all dem selbst. Das gilt nicht nur fürs Lügen. Auch Stimmungslage, Entscheidungsbereitschaft und vieles mehr steht uns nicht nur ins Gesicht geschrieben. Deshalb ist Verstellung eine Kunst für Perfektionisten, die in ihrer Ausübung nicht den geringsten Fehler erlaubt. Wie kommt das? Auch wenn Körpersprache abhängig vom Kulturkreis variieren, oder angelehnt sein kann (Finger oder Vogel zeigen), ist sie prinzipiell das Ergebnis von Evolution. Sie steckt in uns. Ständig werden unbewusst Signale aus-

gesandt, die ebenso unbewusst verstanden werden. Ihr Gegenüber weiß, wie Sie drauf sind, auch wenn Sie's nicht erklären. Und es wird sich entsprechend verhalten. Dabei beschränken wir uns aber nicht auf nur ein Signal. Die Körperhaltung drückt das gleiche aus, wie die Mimik, und die Stellung der Hände und/oder Füße. Sind die Signale untereinander nicht stimmig, fliegen wir auf. Der Partner muss gar nicht konkret verstehen, was genau uns verraten hat. Er spürt es instinktiv. Schon deshalb sollte man sich nicht verstellen, es sei denn, man hat jahrelang geübt und gelernt, Signale richtig zu deuten und zu senden.

Aber bleiben wir beim Lügen. Kinder beim Flunkern zu ertappen, ist nicht schwer. Zu offensichtlich sind die Signale. Im Laufe der Jahre werden wir zwar immer besser in der Kunst des Lügens, doch einige Reflexe sind uns hängen geblieben. Solche verräterische Gesten setzen wir unbewusst dann, wenn wir nicht das sagen, was wir denken. Wenn wir Gesicht oder Hals berühren, nachdem wir etwas gesagt haben, deutet das grundsätzlich darauf hin, dass wir nicht

die ganze Wahrheit erzählt haben (zum Beispiel Nase kratzen, was andeutet, dass sich der Lügner beim Lügen nicht wohl fühlt); auch Herumzappeln, Verschränken der Finger, Spielen mit Gegenständen wie Kugelschreiber oder Feuerzeug, oder das Vermeiden von Blickkontakt. Weitere Warnsignale sind: Häufiges Zwinkern (als Vorstufe der gänzlichen Vermeidung von Blickkontakt), vollständiges Schließen der Augen, auch übertriebenes Lächeln. Stimmt jemand dem Gehörten zu, kratzt sich aber gleichzeitig am Ohr, wischt sich über den Mund, oder macht eine wegwerfende Geste, stimmt er in Wahrheit nicht zu. Solche Gesten wären zum Beispiel das Wegwischen eines (imaginären) Staubkorns auf der Schulter, das Weglegen von Gegenständen (Bleistift) oder mit der Hand über den Mund fahren. Wer sagt, er wäre für alles offen, dabei aber keine offene Handgeste zeigt, sondern die Finger verschränkt (verknötet), ist in Wahrheit alles andere als offen. Offene Handgesten gehen von unten nach oben; Handflächen oben. Wer die Arme verschränkt oder die Hände in die Hosentaschen steckt, während er verspricht, sich um etwas zu kümmern, wird kaum tatsächlich in Aktion treten.

Sie erkennen diese Zeichen oft nicht, und lassen sich zuweilen belügen, obwohl das alles ja so natürlich, automatisch und unbewusst passiert? Keine Angst, Sie sind nicht alleine. Nur etwa 0,2 % der Menschen sind in einer Weise hochbegabt, dass Sie praktisch jede Lüge aufdecken. Man nennt diese „Wizards“. Sie registrieren auch jene, nur Sekundenbruchteile andauernden Mikroausdrücke, die beim Lügen im Gesicht entstehen, weil wir uns instinktiv dabei nicht wohl und sicher fühlen. Der Durchschnittsmensch kann solche Zeichen kaum erkennen, und noch weniger unterdrücken. Der Körper ist, wie Samy Molcho sagt, eben der größte Schwätzer, ob wir das wollen oder nicht. Aber Vorsicht! Gesten, die sich zwar ähneln, können doch Unterschiedliches bedeuten. Betrachten wir einmal das Thema „Hand/Finger im Gesicht“ ohne dass dabei gesprochen werden muss. Zeigefinger über dem Kinn heißt Handlungsbereitschaft; Zeigefinger über den geschlossenen Lippen heißt, dass irgendetwas unterdrückt oder nicht preisgegeben wird. Mittelfinger über dem Kinn oder vor dem Mund bedeutet Selbstbewusstsein. Zeigefinger und Daumen leicht am Kinn bedeutet Zögern. Hand irgendwo bei (leicht) abstehendem kleinem Finger sagt uns, dass jemand gerade genießt oder nach Anerkennung strebt. Fotos würden das Beschriebene noch mehr verdeutlichen, doch wird auch so schon deutlich, wie ähnlich konträre Gesten sein können. Was sagt uns die Fingerhaltung insgesamt? Daumen: ausgestreckt Zustimmung, von den anderen Fingern umschlossen Unterdrückung von Handlungsbereitschaft, reibt er sich irgendwo an der übrigen Hand Geringschätzung des Gegenübers oder des Gesagten.

Zeigefinger: an der Nase liegend Nachdenken, erhoben „Belehrungsfinger“, zusätzlich in Bewegung „Drohfinger“.

Mittelfinger: erhöht bei waagrechter Handhaltung bedeutet, dass einem das Gesagte besonders wichtig ist; zeigt man damit auf einen Gegenstand, ist der Gegenstand von persönlicher Bedeutung.

Ringfinger: umschlossen von Fingern der anderen Hand oder darauf herumgerieben zeigt emotionale Involviertheit, aber nicht wertend (positiv/negativ). Das hängt von der Situation ab.

Kleiner Finger: abstehend Genuss, eingeknickt unter die Handfläche geschoben das Gegenteil.

Finger können also ganz schön mitteilend sein. Aber wie schaut das mit der ganzen Hand aus? Wir wollen Sie nicht langweilen. Darum beschränken wir uns auf einige wenige Klassiker. Bilden die Hände bzw. Finger ein lockeres Dach, ist sich der Gesprächspartner seiner Sache sicher. Sind beim Sprechen die Handflächen offen nach oben gerichtet, bittet der Sprecher unbewusst um Bestätigung. Sind die Finger verschränkt und werden plötzlich wie die Stacheln eines Igel aufgerichtet, zeigt das eine klare Abwehrhaltung. Umschließt eine Hand das Gelenk der anderen, besonders hinter dem Körper, ist das ein Ausdruck von Enttäuschung, wandert sie hoch Richtung Ellbogen/Arm, wurde die Enttäuschung bereits zu Wut und Aggression. Wissen Sie übrigens, was Ihnen Brillenträger unbewusst alles mitteilen? Werden Brillen zurück- bzw. zurecht gerückt, signalisiert der Träger Interesse an Ihnen oder dem Gespräch. Reinigt Ihr Gesprächspartner die Brille während des Gespräches, ist meist nicht mehr viel zu gewinnen. Er ist desinteressiert und abweisend. Nimmt jemand die Brillen locker zwischen Daumen und Zeigefinger und lässt sie baumeln, dann benötigt er eine Nachdenkpause. Jemand, der seine Brille abnimmt und zusammenklappt hat seine Entscheidung bereits getroffen.

Hier sollte (bis zur nächsten Ausgabe) vorerst einmal Schluss sein. Noch mehr kann auf einmal nur verwirren. Wenn Sie dem Thema skeptisch gegenüber stehen, dann nehmen Sie sich doch die eine oder andere Verhaltensweise oder Geste vor, und beobachten sich selbst oder Ihre Mitmenschen. Schon beim Nachspielen der Gesten passiert es, dass ansatzweise jene Stimmungen auftreten, die die Geste symbolisieren soll. Finden Sie die Beschreibung der Gesten nicht gelungen oder möchten entsprechendes Bildmaterial, so gestehen wir gerne, dass vieles, was Sie hier lesen konnten abgekupfert ist; vom leicht verdaulichen und gut illustrierten Buch von Monika Matschig „Körpersprache – verräterische Gesten und wirkungsvolle Signale“, erschienen 2007 im Gräfe und Unzer Verlag – München.





» UP IN SMOKE



VOM RAUCHEN

- Warum - zur Hölle - Rauchen wir?

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ich bin fast 50 und habe mir bisher ca. 35.000 Schachteln Zigaretten reingezogen. Das ist eine schöne Leistung, wenn man bedenkt, dass die ersten 15 Jahre praktisch nichts dazu beigetragen haben.

Verglichen mit anderen Rauchern ist das aber gar nicht so beeindruckend. Mit statistisch nur zwei Schachteln am Tag stellt man eben keine Rekorde auf. Aber darum geht es ohnehin nicht. Wer raucht schon, um Rekorde aufzustellen? Wohl niemand, denn Rauchen nutzt uns auf ganz andere Weise. Es beruhigt, belohnt, macht locker und cool, und passt perfekt in fast alle Lebenslagen: zum Kaffee, bei Stress, nach dem Sex, nach dem Essen, vor dem Essen, im Auto, am Lift, in der Pause, als Belohnung wenn man etwas gut gemacht hat, als Trost wenn man etwas schlecht gemacht hat, am PC, in der TV-Werbepause, beim Telefonieren, wenn uns etwas ärgert, und so weiter. Ein Tschick passt einfach immer! Er ist DER Freund für's Leben schlechthin. Wen kümmert es da schon, dass Rauchen gerade dieses zuweilen kostet? (Das Leben) Immerhin: Laut WHO gibt alle 6 Sekun-

den irgendwo jemand seinen Löffel ab nur weil er raucht. Das ergibt hochgerechnet über 5 Millionen Opfer pro Jahr.

Unkenrufer! Besserwisser! Neunmalkluger! Das haben wir noch gebraucht; dass man uns dauernd Dinge erzählt, die eh jeder weiß; dass Rauchen Kreislauf, Gewebe und Kondition schädigt, schlechte Haut macht, Mundgeruch verursacht, und Impotenz begünstigt. Na und?! Trotzdem entscheiden sich Raucher ständig und täglich aufs Neue für das Rauchen. Es ist dies eine bewusste und wohlüberlegte Entscheidung mündiger Menschen ohne Zwang; unterstützt lediglich durch die wohltuende, wenn auch leider stets nur kurz anhaltende Wirkung des Nikotins. Soviel mal erstens! Zweitens Folgendes: Wir Österreicher rauchen jährlich ca. 14 Mrd. (legal erworbene) Zigaretten. Das heißt, wir arbeiten brutto um ca. 4 Mrd. Euro, damit wir uns um netto 2,4 Mrd. Euro Bruttozigaretten kaufen können, von denen der Staat in Form von Tabak- und Umsatzsteuer gleich wieder ca. 1,8 Mrd. Euro bekommt (ziemlich genau 75% des Ladenpreises). Genial! Damit ist die Tabaksteuer nach der Mineralölsteuer die zweitlukrativste Verbrauchersteuer in Österreich und deckt ca. 3% des Staatshaus-

halts ab. Den einzelnen Raucher trifft das aber durchschnittlich nur mit 2 bis 3 Tausend Euro jährlich, was diesem daher gar nicht auffällt.

Fassen wir zusammen: Wir Raucher lassen es uns jede Menge kosten, dass wir schlecht riechen und auch aussehen, keine Kondition haben, möglicherweise sterben, und zum Rauchen vor die Türe geschickt werden. Da spielt das Damokles-Schwert drohender Impotenz nur noch eine untergeordnete Rolle. Oder ist das alles nur Polemik?

Lesen wir uns also selber schlau auf den WEB-Seiten der Anbieter! Da finden wir sinngemäß Folgendes: „Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze, und wird nicht bei der Produktion zugesetzt. Ebenso wenig Teer oder Kohlenmonoxyd“ Na also! Weiter geht's: „Aromastoffe werden aus pflanzlichen Ausgangsstoffen wie Früchten, Kräutern und Gewürzen gewonnen“ – lecker also, und gesund! Daher besteht logischerweise auch „keine Kennzeichnungspflicht für Zusatzstoffe in Tabakprodukten“. Auch daraus lässt sich begründet schließen, dass die Gefährlichkeit der Tabakwaren weit hinter jener von zum Beispiel Müsliriegeln liegt, für welche deshalb und selbstverständlich eine ganz präzise Kennzeichnung vorgeschrieben ist.

„0,003 g Fett pro Pkg.“ zum Beispiel. Übrigens: In Zigaretten gibt es gottlob kein Fett. Und wenn es welches gäbe, würde es bei einer mittleren Betriebstemperatur von 600 bis 900°C wohl zu Ruß verkohlen, oder als zäher, grüner Rauch rasch wieder abgehustet werden. Keinesfalls würde man es an den Hüften „ansetzen“, denn Rauchen macht bekanntlich schlank.

Wenn wir uns nun vor Augen halten, dass es trotz des hier gepflegten Sarkasmus immer noch nichts wirklich Gutes über das Rauchen zu berichten gibt, müssen wir uns schon fragen: Warum zur Hölle rauchen wir wirklich! Die Antwort kennt jeder. Es ist die Sucht. Und nur die Sucht. Sie ist schuld, dass wir nicht einfach fünf Zigaretten genießen können, sondern gleich ein, zwei Schachteln hinunter würgen. Sie ist schuld, dass wir wider besseres Wissen eine „Mörderkohle“ dafür verschwenden, uns schlecht zu fühlen.

Und weil wir sie zu kennen glauben, versuchen wir auch erst gar nicht, sie zu besiegen. Das trauen wir uns einfach nicht zu.

Deshalb - zur Hölle - rauchen wir.

» DEAD
END



VOM AUFHÖREN – ein Erfahrungsbericht!

Nun wissen wir's also. Rauchen ist nicht besonders schlau, und schuld daran, dass wir es überhaupt tun, ist lediglich die Sucht. Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Leider falsch! Für das Rauchen gelten derlei Weisheiten nicht. Im Gegenteil. Gefahr erkannt – hinein gerannt. Erinnern Sie sich? Genauso war's! Seitdem rauchen Sie 30 Stück am Tag und kommen davon nicht mehr los. Immerhin: Sucht erkannt – es kann also wieder einmal losgehen, mit dem Aufhören.

Aber wie gehe ich es diesmal an? Beim letzten Versuch habe ich mir stündlich nur eine Zigarette gegönnt, und so meinen Konsum tatsächlich halbiert. Zwei Tage lang, dann war alles beim Alten, und die beiden Tage möchte ich kein zweites Mal erleben.

Bei noch früherer Gelegenheit wurde ich von Nikotinkaugummis begleitet. War auch keine gute Idee. Erstens gab es trotz Kaugummi 1.000 Gelegenheiten, wo eine Zigarette total gut gewesen wäre, was insge-

samt eine schlechte Zeit mit 1.000 Mal Verzichten zur Folge hatte - die psychologische Seite der Sucht. Zum Zweiten ist mir irgendwann der Versuch unlogisch erschienen, von Nikotin los zu kommen, indem ich mir ständig mittels Kaugummi Nikotin einwerfe. Wie soll denn das bitte gehen? Genauso gut könnte man mit Saufen vom Alkohol loskommen. Schwachsinn! Also weg mit den Kaugummis und weiter wie zuvor.

Damit war klar: Diesmal ist professionelle Hilfe angesagt! Der Mann hieß Dr. Stefan Frädlich. Die Veranstaltung war am 3.12.2011 im Innsbrucker Kongresshaus und hieß „Nichtraucher in 5 Stunden“. Ein Fünf-Stunden-Nichtraucherseminar muss man erst einmal durchhalten. Deshalb war die erste Überraschung jene, dass keine Minute dieser fünf Stunden langweilig war. Im Gegenteil. Hier durfte – unterbrochen von einigen Rauchpausen – auch gelacht werden. Kein erhobener Zeigefinger, keine abscheulichen Lungenkrebsfotos, auch sonst keine Hiobsbotschaften. Aber auf sehr kurzweilige Art wurde einem klar gemacht, wie Nikotin funktioniert, wie Werbung funktioniert, wie unser Gehirn funktioniert, und vor allem, wie Günter – unser innerer Schweinehund – funktioniert. Und am Ende war mir klar, dass ich um das Aufhören kein Drama machen muss. Dass ich einfach aufhören werde, weil ich es kann. Punktum! Dieser Doktor (übrigens ein richtiger Arzt) ist offensichtlich ein guter Entertainer, ein fachkundiger Pädagoge, und ein Motivationskünstler zugleich. Ohne Akupunktur, Hypnose, oder abartige Scharlatanerie hat einfach das Gespräch unter erwachsenen Menschen zum Erfolg geführt.

VORLÄUFIG! Denn das ist gerade einmal 10 Tage her. Aber so viel kann ich schon einmal berichten: Das bloße Nichtrauchen war bislang nicht schwierig. Sicherlich fällt einem ständig ein, wann man schon aus Gewohnheit eine rauchen könnte, aber das dauert (jedes Mal) ein paar Sekunden, und nicht länger. Halb so schlimm. Schon schlimmer hingegen war, dass ich mich einige Tage selbst nicht leiden konnte, und allen Mitmenschen (wirklich allen!) ganz furchtbar (wirklich furchtbar!) auf die Nerven gefallen bin. So nervig, aggressiv, ungerecht und eklig bin ich sonst eigentlich nie. Aber auch das ist mittlerweile vorbei, und getroffen hat's eh die anderen, bei denen ich mich hiermit aber entschuldige.

*Insgesamt war diese Erfahrung ihr Geld sicher wert.
Aber wie gesagt, vorläufig.*





» THINK ABOUT



BÖSE PILZE

– Wenn Wohnen krank macht.

Schimmelpilze sind relativ genügsam. Selbst wenn sie das nicht wären, würden sie bei uns Menschen ideale Lebensbedingungen vorfinden, weil wir ihnen aufgrund unserer eigenen Vorlieben und Gewohnheiten unser Zuhause so komfortabel gestalten, wie es nur irgendwie geht.

Wie wir, mag auch Schimmel Raumtemperaturen von 15 bis 30°C am liebsten. Darüber oder darunter gehen sie aber keineswegs ein, sie vermehren sich lediglich kaum mehr bis gar nicht, und warten „auf bessere Zeiten“. Sie brauchen ein wenig Sauerstoff und Feuchtigkeit. Für die ideale Konzentration von Feuchtigkeit sorgen wir vor allem im Winter durch falsches Lüften, falsches Heizen aber auch durch schnelles oder mangelhaftes Bauen (kein Austrocknen, Kältebrücken, ...). Als Nahrung können Schimmelpilze von Textilien über Holz bis zu Papier fast alles verwerten. Insgesamt haben wir es also mit einer sehr unkomplizierten und anpassungsfähigen Erscheinung zu tun. Es ist daher keine große Herausforderung, auf Schimmel einladend zu wirken. Da erstaunt es nicht, dass ca. 15% aller Wohnungen bzw.

Wohnhäuser spürbar von Schimmel befallen sind. Das gilt für Neubauten genauso, wie für ältere Gebäude.

Wirklich fies dabei ist, dass man Schimmel oft gar nicht bemerkt, wenn er nicht muffelt und nicht durch Verfärbungen zum Beispiel der Wände auffällt. Da er zugiges Klima nicht schätzt, verbirgt er sich oft auch an Stellen mit wenig Luftzirkulation, wie hinter Kästen oder unter dem Fußboden. Hier gedeiht er erst mal ungestört. Und darin liegt das Problem. Denn Gedeihen bedeutet Vermehrung, und Gedeihen bedeutet Stoffwechsel. Im Zuge der Vermehrung bilden sich Sporen (oder Konidien, je nach Art), die beim Menschen heftige allergische Reaktionen hervorrufen können. Säuglinge, Kinder, ältere oder kranke Menschen sind dafür besonders anfällig. Als Reaktion können Schnupfen, Bronchitis, entzündete Schleimhäute (z.Bsp. der Augen), Müdigkeit, Kopfschmerz, Durchfall, Übelkeit oder Infektionen der Gehörgänge, der Haut oder der Lunge auftreten. Erschwerend kommt hinzu, dass die Betroffenen der Belastung meistens dauerhaft, sprich chronisch, ausgesetzt sind, weil sie mit ihr wohnen oder arbeiten. Ebenso chronisch gestalten sich die Beschwerden.

Eine weitere ernsthafte Gefahr kann in Form von Mykotoxinen auftreten. Das sind Stoffwechsel(neben-)Produkte von Pilzen. Sie treten zwar nur bei ca. 200 von insgesamt 100.000 Schimmelpilzarten auf, also relativ selten, stehen aber im Verdacht, krebserregend zu wirken.

Insgesamt kann man Schimmel in Wohnräumen nichts Positives abgewinnen. Er kann krank machen. Er reduziert die Wohnqualität durch Geruch und Optik. Er rechtfertigt nicht zuletzt deshalb auch Mietpreisminderungen. Er reduziert den Wert einer Liegenschaft. Und so weiter. Also muss er weg. Dabei müssen mehrere Aspekte berücksichtigt werden. Zum einen sollte Schimmel gar nicht auftreten, also vermieden werden. Das erreicht man am besten durch mehrmaliges tägliches Stoßlüften, vor allem im Winter, wo die Außenluft auf Grund der niedrigen Temperatur wesentlich trockener ist, als die Raumluft. Das heißt, alle Fenster kurz aber gründlich auf. So kühlt eine Wohnung durch Lüften auch am wenigsten aus. Vor allem nicht Wände, an denen die warme Raumluft kondensiert. Ein häufiger Lüftungsfehler tritt bei ungeheizten Schlafzimmern auf, wenn vor dem Schlafengehen einfach die Türe zu den warmen Wohnräumen offen gelassen wird. Hier strömt warme (feuchte) Luft in kalte (trockenere) und regnet regelrecht ab. An den Wänden passiert genau das, was an Bierflaschen zu beobachten ist, wenn man sie aus dem Kühlschrank nimmt. Sie werden in kürzester Zeit pitschnass. Weiters muss die Ursache der Schimmelbildung beseitigt werden, wenn diese in einem Bausubstanzmangel (wiederum Feuchtigkeit) zu suchen und zu finden ist. Und zu guter Letzt muss bestehender Schimmel nachhaltig entfernt werden. Aber wie? Selber machen? Von den bekannten Hausmitteln eignet sich Alkohol (mindestens 70%-ger Ethanol) am besten; hilft, und weist am wenigsten Nebenwirkungen auf. Auch Essig wird häufig empfohlen, was jedoch völliger Unsinn ist, weil er dem Schimmel als Nahrung dienen kann, ihm also nützt, und nicht schadet. Die in Baumärkten oder Drogerien erhältlichen Anti-Schimmelmittel hingegen sind teilweise recht problematisch. Hier ist auf die Zusammensetzung zu achten, denn Produkte, die auf die Wirkung von Formaldehyd, Isothiazolinonderivate oder gar Natriumhypochlorid (vulgo „Aktiv-Chlor“) abzielen, werden ihrerseits selbst als für den Anwender sowie die Umwelt schädlich eingestuft. Diese schädliche Wirkung hält über Jahre hinweg an. Ungefährlich oder unbedenklich sind bei gleichzeitiger Wirksamkeit leider nicht alle Mittel. Eines sollte bei der Sanierung jedenfalls immer beachtet werden. Erst Schimmel weg, dann trocknen. Trocknet man zuerst die befallenen Stellen, also auch den Schimmel, bildet er noch einmal Sporen, wie wenn es um sein Leben ginge – und das tut es ja auch.

Tatsächlich ist das Thema komplex, und wohl auch ernst, zumal es um die eigene Gesundheit, und oft auch um die Gesundheit der ganzen Familie geht. Es kann im Zweifel also nicht schaden, sich einem Profi anzuvertrauen. Eine der effektivsten, für Menschen und Haustiere unbedenklichsten, und seit vielen Jahren bewährtesten Methoden der Schimmelbekämpfung wollen wir hier kurz vorstellen. Sie ist deshalb so gründlich, weil sowohl der Bestand als auch das Entstehen von neuem Schimmel bekämpft werden. Dabei werden in einem ersten Schritt befallene Stellen mit einem biologischen und für

Menschen ungefährlichen Fungizid eingesprüht und nach einer bestimmten Wirkzeit gereinigt (BioWash). Anschließend wird der Raum mit einem Sporenabtötenden Mittel vernebelt. Das oft auch als „Foggen“ bezeichnete Verfahren beseitigt nicht nur Sporen. Es ist ganz allgemein dekontaminierend, für den Menschen oder für Haustiere aber vollkommen harmlos. Daher ist auch kein Abdecken oder Ausräumen der behandelten Räume erforderlich. In einem letzten Schritt wird durch das Auftragen einer speziellen Beschichtungsmasse bzw. „Farbe“ (BioRid) die Neubildung von Schimmel verhindert. Die Farbe, die relativ dick auf Wände und Decke aufgetragen wird (ca. 1,5mm) hat die Eigenschaft eine enorme Oberfläche zu bilden.

1 m² Beschichtung bildet eine totale Oberfläche von 1.000 m². Sie kann Feuchtigkeit in großen Mengen aufgenommen und als Gas wieder an die Umgebung abgeben werden. Der Schimmel verhungert quasi auf der behandelten Oberfläche oder kann erst gar nicht entstehen. Das ist Bekämpfung und Vorbeugung zugleich.

Stellt sich nur noch die Frage, wie man Schimmel überhaupt bemerkt, zumal er, wie schon erwähnt, in vielen Fällen optisch nicht zu erkennen ist. Zur Vermeidung teurer oder schädlicher Nachteile sollte man ihn aber tunlichst frühzeitig aufspüren. Ist man erst einmal wo eingezogen, hat man eine Immobilie schon gekauft, oder ist bereits jemand erkrankt, kommt die Erkenntnis reichlich spät. Auch hier kann geholfen werden. Speziell trainierte Hunde spüren Schimmel auf, lange bevor er sichtbar wird. Auch jene 90% (!) der unsichtbaren Aktivitäten, die sich unter den Oberflächen abspielen. Die Methode ist naturgemäß umweltfreundlich. Dass sie auch verlässlich ist, liegt auf der Hand. Schließlich sind Hunde für ihre Schnüffelkünste bekannt und die Ausbildung der Schimmel-Suchhunde gleicht jener, die auch Drogen- oder Lawinenhunde durchlaufen müssen. Nur eben auf Schimmelpilze spezialisiert. Im Großraum Wörgl gibt es eine solche Hundestaffel. Sie ist die einzige in Österreich. Dass die Hunde bei ihrer Arbeit sehr behutsam vorgehen und keinen Schaden anrichten (Möbel zerkratzen oder ähnliches) versteht sich von selbst.

Nähere Infos zu all dem erhalten Sie bei: Mag. Walter Hohenauer unter Tel.: 0650-303 66 88 oder E-Mail: walter@phox.at.





BÖSE PILZE - WENN WOHNEN KRANK MACHT

SCHIMMEL FINDEN - SCHIMMELSUCHHUNDE

WARUM?

Schimmel macht Ihre Familie krank, auch wenn er oft nicht sichtbar ist. Darum testen, bevor Sie eine Immobilie kaufen, mieten, oder renovieren!

VORTEILE:

Testergebnisse sind sofort erhältlich, verlässlich, schonend und preiswert.

DAS PAKET:

Profisuchhund (1. Durchgang) und Kontrollhund (2. Durchgang), Hundeführer und Schimmelexperte, damit Sie gleich wissen, was zu tun ist.

SCHIMMEL ENTFERNEN - DREIFACH GRÜNDLICH

BIOWASH: Entfernung bereits besetzter Schimmelpilze.

FOGGEN: Vernebelung des gesamten Raumes. Rasche, wirksame, und für Mensch und Tier unbedenkliche Methode. Kein Ausräumen erforderlich.

BIORID: Spezialanstrich, der Neubildung verhindert. Feuchtigkeit wird nicht mehr in die Wände eingelagert, sondern an den Raum abgegeben (1 m² Anstrich entspricht 1000 m² Oberfläche!)

SCHIMMEL VERMEIDEN

Bautrocknung: Vermeidung des häufigsten Baufehlers samt Folgen (Mietverlust, Regressforderungen, Erkrankungen der Bewohner, ...)

ERSTBESICHTIGUNG KOSTENLOS!

Infos und Buchungen: Mag. Walter Hohenauer
Tel.: 0650-303 66 88, Mail: walter@phox.at

KURSANA PRIVATKLINIK

Gesundheitszentrum Wörgl Betriebs GmbH

Fritz Atzl - Straße 8, 6300 Wörgl
Telefon: 05332/74572-10
www.gzw.at

**Klinik mit Herz und Kompetenz
Alles unter einem Dach
Direktverrechnung mit Privatversicherungen**

**Hohe Professionalität im medizinischen
und im pflegerischen Bereich.**

Mehr als 25 Belegärzte operieren im Kursana Sanatorium. Im letzten Jahr wurden mehr als 1000 operative Eingriffe durchgeführt. Eine extern durchgeführte Untersuchung ergab eine sehr hohe Patientenzufriedenheit, angefangen von der freundlichen Aufnahme bis hin zur ärztlichen Betreuung und dem professionellen Pflegepersonal. Dies sind Werte, die für sich sprechen und das beste Zeugnis für ein derartiges Haus sind.



Unsere Expertise

Zu den Spezial-Disziplinen des Hauses gehören zu 70% Unfallchirurgie und Sporttraumatologie. Akute Versorgung nach Sportverletzungen, Behandlung von Brüchen an Armen und Beinen, Wiederherstellung von verrenkten Gelenken, zerrissenen Bändern, Menisken und Sehnen sowie Implantation von Knie- und Hüftprothesen werden ebenso auf höchstem Niveau durchgeführt, wie operative Behandlung von Spätfolgen nach Unfällen, wie beispielsweise Achsenkorrekturen, Gelenksversteifungsoperationen und künstlicher Gelenkersatz.

Auch die allgemeine Chirurgie nimmt einen prominenten Platz ein. Neben Krampfadern, Hyperhidrose, Hämorrhoiden oder Analfisteln werden ebenso Leisten-, Nabel- und Narbenbruch operiert. Schilddrüsen- und Brustoperationen, Operationen bei Fettleibigkeit (Magenband, Magenbypass), Laparoskopische Operationen (Gallensteine, Magen, Darm) werden im Kursana Sanatorium ebenso durchgeführt wie Korrekturen der Füße oder der Wirbelsäule. Auf der Endoskopiambulanz werden regelmäßig Gastroskopie, Coloskopie und Rectoskopie vorgenommen.

UNFALLCHIRURGIE UND SPORTTRAUMATOLOGIE

ORTHOPÄDIE UND NEUROCHIRURGIE

ALLGEMEIN- UND GEFÄSSCHIRURGIE

PLASTISCHE CHIRURGIE

UROLOGIE UND GYNÄKOLOGIE

KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

ENDOSKOPIE - AMBULANZ

**Mit folgenden Versicherungen können die Leistungen
des Kursana Sanatoriums direkt verrechnet werden:**

- UNIQA
- ALLIANZ-ELEMENTAR
- CALL DIRECT
- MERKUR
- WIENER STÄDTISCHE
- GENERALI
- MUKI Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit
- VIENNA INSURANCE Group
- oder mit entsprechender UNFALLVERSICHERUNG

10 JAHRE KURSANA PRIVAT - KLINIK

Alle Ärzte für Sie unter einem Dach!

Andere denken nach. Wir denken vor.



Beratung. Service.
Partnerschaft.

- ab sofort in Wörgl für Sie da
- Information und Beratung in allen Sparten

**Ihr Versicherungspartner
in allen Fragen**

GeneralAgentur
Versicherungsbüro Aufinger

Mag. Walter Hohenauer
Partneragent

Bahnhofstraße 24
6300 Wörgl
Tel.: +43 650 3036688
E-Mail: walter.hohenauer@uniqa.at



Bauunternehmung

BUCHAUER & STRASSER

Gesellschaft m.b.H.

Egerndorf 1 - A-6300 Wörgl
Telefon 05332 76252 - Fax 05332 76252 77
eMail info@buchauer-strasser.at

- Hoch- und Tiefbau
- Baustoffe
- Vollwärmeschutz
- Innen- und Außenputz
- Außenanlage
- Altbausanierung

KOMPETENZ AM BAU AM BAU



» IRRE ODER SINN?



BENZINPREISE

– das versteht keiner mehr...

Wirklich nicht! Und das liegt nicht daran, dass uns die Mineralölkonzerne keine Erklärungen liefern würden. Irankrise, Irakkrise, Bohrselunfälle, Heizsaison, und vieles mehr. Allein, uns fehlt der Glaube. Lieber glauben wir an Desinformation, Geschäftemacherei, und Abzocke. Als Konsument steht man der Entwicklung mit Hilflosigkeit und fatalistischer Leidenschaft gegenüber. Ein Grund, das Thema einmal etwas näher zu betrachten:

Zapfsäulenpreis – Wer bekommt was? Der Löwenanteil gehört ohne Zweifel dem Staat, denn der Preis für Diesel oder Super (weiter werden wir hier nicht unterscheiden) enthält 20% Umsatzsteuer und einen fixen Betrag pro Liter an Mineralölsteuer. Letzterer beträgt seit dem 1.1.2011 EUR 0,482 für Super und EUR 0,397 für Diesel. In Zahlen heißt das Folgendes: Bei einem Zapfsäulenpreis für Super von brutto 1,430 Euro bleibt nach Abzug beider Steuern ein Nettopreis von 0,708 Euro. Der Rest (EUR 0,722 oder 50,5%) sind schon mal Steuern. Dieser Wert erhöht sich bei sinkenden Preisen, weil die MÖSt. konstant 0,482 Euro beträgt, also preisunabhängig ist. Die letzte MÖSt.-Erhöhung wur-

de übrigens als Folge des Kyoto-Abkommens „verkauft“ und folglich als „CO₂-Abgabe“ bezeichnet bzw. getamt. Der Verdacht, dass es sich dabei eher um eine Budgetmaßnahme des Bundes gehandelt haben dürfte ist zumindest zulässig, zumal mit Kosten pro Tonne CO₂ argumentiert wurde, die mit festgesetzten 20,00 EUR/Tonne mit dem realen „Weltmarktpreis“ praktisch nichts zu tun haben. Das freut nur einen, den Staat. Denn bei einem österreichischen Jahresgesamtumsatz von 9,57 Mrd. Liter (letzter veröffentlichter Wert) fließen ca. 1,4 Mrd. Euro an USt. und zusätzlich ca. 4,2 Mrd. Euro an MÖSt. (inkl. Heizöl), gesamt also ca. 5,6 Mrd. Euro in die Staatskasse. Die Mineralölsteuer ist somit die mit Abstand erfolgreichste Verbrauchersteuer Österreichs, gefolgt von der Tabaksteuer. Wie geht es nun weiter? Die Transportkosten spielen bei ca. 2 Cent je Liter kaum eine Rolle. Wer nun annimmt, dass die Tankstellenpächter oder Betreiber beim Verkauf von Treibstoffen beträchtliche Gewinne einfahren könnten, der irrt. Pächter, die gutes Geld verdienen, tun das üblicherweise wegen ihrer Nebenprodukte, sprich dem Shop-Umsatz. Womit klar ist, dass die fetten Gewinne bei der Förderung und vor allem bei der industriellen Verarbeitung (Raffinerien) anfallen, also

dort, wo wir es ohnehin vermutet haben. Nun leben wir in einer freien Marktwirtschaft. In einer solchen gilt es nicht als unanständig, Gewinne anzustreben und auch zu erzielen. Genauso unstrittig ist der Ansatz, dass das Spiel der Märkte, Angebot und Nachfrage also, zu einem „richtigen“ Preis führt. Wenn da nicht der Umstand wäre, dass das Spiel der Märkte eben nicht frei verläuft, sondern weltweit von einigen sehr wenigen beherrscht wird, und diese darüber hinaus politisch besser vernetzt und vertreten sind, als der Endverbraucher. Deshalb, und weil schon vor einem sozialpolitischen Hintergrund der Staat bei wichtigen Versorgungsgütern wie Heizöl oder Benzin die Preisbildung eben nicht dem Markt überlassen wollten, waren derlei Versorgungsunternehmen bis vor kurzem verstaatlicht oder teilverstaatlicht. Nach deren Privatisierung bzw. Verkauf jedoch begnügte sich der Staat mit der Einhebung der oben dargestellten Steuern. Da es hier aber nicht um Philosophie geht, wollen wir uns lieber wieder der Preisbildung zuwenden.

Unterschied Kufstein-Wörgl bzw. Samstag-Sonntag: Dass hier tatsächlich nicht nachvollziehbare Unterschiede bestehen hat wohl jeder

schon beobachtet. Konkret ergab eine Erhebung am 6.3. zwischen 9.00 und 9.20 Uhr folgendes Bild: Jet: Kufstein 1,468 – Wörgl 1,449; Agip: Kufstein 1,468 und (zweite Tankstelle) 1,479 – Wörgl 1,454; Diskonter: Kufstein 1,469 – Wörgl 1,444. Daraus ergibt sich ein Preisunterschied von bis zu 2,5 Cent, der mit den unterschiedlich weiten Transportwegen erklärt wird. Tatsächlich wurde uns von Frächtern bestätigt, dass eine Lieferung in beide Orte gleich verrechnet wird. Daher kann das Argument nicht greifen. Ebenso wenig wie für das generell beobachtbare Ost-West-Gefälle, weil Tankstellen von den jeweils am günstigsten gelegenen Lagerstätten beliefert werden. Der höhere Preis in Kufstein ist also nicht auf höhere Kosten zurückzuführen, sondern auf den Umstand, dass „es halt geht“, dort mehr zu verrechnen (Grenzstadt, etc.). Selbiges gilt für die Samstag-Sonntag-Differenz. Hier wird anlassbezogen ein höherer Preis verrechnet (Gästewechsel, etc.), und wieder „weil es halt geht“.

Fortsetzung nächste Seite »

// 05.0

» CONSUMER & HELP



» IRRE ODER
SINN?



BENZINPREISE

– Fortsetzung....

Auswirkung dramatischer Ereignisse: Solche Ereignisse (Bohrinselbrände, Kriege, ...) könnten ohne Zweifel zu Verknappungen führen. Hier wird jedoch – ähnlich wie bei Aktienmärkten – bereits die Bedrohung bzw. Erwartung eingepreist, unabhängig davon, ob die Verknappung später tatsächlich eintritt, oder nicht. Daher treiben solche Ereignisse den Preis immer nach oben.

Wissenswertes: Der Zapfsäulenpreis darf in Österreich innerhalb eines Tages beliebig oft nach unten, und nur genau einmal nach oben korrigiert werden. Das um 12.00 Uhr mittags. Daher tankt man üblicherweise kurz vor Mittag am billigsten. Diese Regelung gilt vorläufig bis Ende 2013.

Der Konsument reagiert in seinem Kaufverhalten/KFZ kaum auf den Preis der Treibstoffe. 2011 wurden österreichweit nur 6.056 KFZ mit Hybridantrieb und nur 989 KFZ mit reinem Elektroantrieb angemeldet. Seitens des ÖAMTC wird letzteres auf die immer noch relativ hohen Anschaffungskosten, die geringe Reichweite und die lange Ladedauer von bis zu 8 Stunden zurückgeführt (Schnellladungen – Stunde 80%

- könnten die Lebensdauer der Akkus verkürzen, wobei hier aber noch Erfahrungswerte fehlen). Außerdem sind die Ladestationen noch nicht einheitlich, was zu unangenehmen Überraschungen führen kann. Das alles überschattet die niedrigen laufenden Betriebskosten von ca. 4 EUR/100 km (Strom).

Knapp 30% des in Österreich getankten Treibstoffes (sogenannter Tanktourismus, hauptsächlich Diesel) wird nicht in Österreich verfahren (Quelle: Umweltbundesamt). Das bedeutet, dass Österreich für ca. 3 Mrd. Liter MÖSt. (also auch CO₂-Abgabe) kassiert, die entsprechenden Umweltbelastungen aber im Ausland stattfinden. Kehrseite: Nichterreichung der Kyotoziele, weil die Belastung in dem Land angenommen wird, in dem der Treibstoff verkauft wird.

Spritkosten vs. Fahrverhalten: Der Unterschied zwischen ökonomischem und unökonomischem Fahrverhalten kann sich mit bis zu 15% reduzierten (oder erhöhten) Treibstoffverbrauch bemerkbar machen. Einsparend wirken: Sofort losfahren (im Stand warmlaufen lassen ist übrigens verboten), früh hoch und spät herunterschalten, Rollphasen

nutzen, bei Stand länger als 20 sec. Motor abstellen, unnötigen Stromverbrauch (Klima, Sitzheizung, ...) vermeiden da 100 Watt ca. 0,1 Liter Treibstoff entsprechen, zu niedrigen Reifendruck vermeiden, Luftwiderstand vermeiden (Dachträger „kosten“ auf 100 km bis zu 2 Liter!), unnötige Zuladungen vermeiden (100 kg „kosten“ auf 100 km ca. Liter Treibstoff), Staus vermeiden, vorausschauend fahren.

Viele der hier weiter gegebenen Informationen konnten wir beim ÖAMTC in Erfahrung bringen (Abteilung für Konsumentenschutz und Interessenvertretung – Wien), wofür wir uns hiermit herzlich bedanken. Benzinpreisinfos erhalten Sie übrigens auf www.oeamtc.at Hier finden Sie auch Elektrotankstellen.

”

» IRRSINN



FREMDWÄHRUNGSKREDITE

– dumm gelaufen?

Was wir wissen: Fremdwährungskredite (FW-Kredite) sind mit herkömmlichen Finanzierungen kaum zu vergleichen. Zum einen beinhalten sie Risiken, wie jenes, Fremdwährungsverluste einzufahren, oder das Risiko einer ungünstigen Zinsentwicklung, das allerdings bei Eurokrediten auch existiert.

Andererseits sind aber auch Währungsgewinne nicht auszuschließen. Dass solche Kredite in Währungen abgeschlossen werden bzw. wurden, die gegenüber dem Euro ein günstigeres Zinsniveau aufweisen, liegt auf der Hand. Sonst wären sie ja wohl niemals abgeschlossen worden. Tatsächlich gilt das bis heute. Der Schweizer Franken 3-Monats-LIBOR liegt immer noch unter dem vergleichbaren Euro-Wert (bis jetzt!). Somit war das schon einmal keine Fehleinschätzung. Bankkunden fragen sich daher zu Recht, warum sie es in dieser Situation mit steigenden Zinsbelastungen zu tun haben. Und sie fragen sich zu Recht, warum sie auf keinen grünen Zweig kommen, wenn sie zum LIBOR-Wert (den man weiß – er wird täglich veröffentlicht) den vertraglich vereinbarten Banken-Aufschlag hinzurechnen, und das Ergebnis mit ihren tatsächlich

angelasteten Zinsen vergleichen. Die Antwort ist allerdings einfach. Der Zinssatz repräsentiert den Preis des Geldes, der unter anderem davon beeinflusst wird, welches Risiko mit einer Kreditvergabe verbunden ist. Höheres Risiko – höhere Risikokosten – höherer Zinssatz. So einfach ist das! Das Makabre an dieser Situation ist, dass es aktuell nicht um die Bonität der Kunden geht. Nicht mehr. Diesmal, und das ist neu, geht es um die Bonität Ihrer Bank. Und die schaut so aus: Dramatische (Spekulations) Verluste außerhalb ihres Kerngeschäftes, branchenweite Fehleinschätzungen (vgl. Immobilienblase), inakzeptable Eigenkapitalquote etc. führen dazu, dass Ihre Bank vielleicht praktisch pleite wäre, würde der Staat, also Sie lieber Kunde, nicht milliardenschwere Rettungspakete schnüren. Das rettet die Bank, aber nicht deren Bonität, was dazu führt, dass sich die Bank das Geld, das sie Ihnen leiht, das sie aber nicht hat, teurer am Markt besorgen muss, als gewohnt. Das ruiniert den Gewinn; prinzipiell ein Schicksal, das jedes Unternehmen treffen kann. Nur Banken akzeptieren das nicht. Warum auch? Wie Ihre Zinsbelastung berechnet wird, können Sie als Kunde kaum mehr nachvollziehen. Einen Streit mit der Hausbank wollen Sie auch nicht, denn die Befürchtung,

dass dieser Schuss nach hinten losgehen könnte, ist nicht ganz unbegründet. Und einen Kredit brauchen Sie, sonst hätten Sie ihn ja wohl schwerlich aufgenommen. Das ist Marktmacht, die dazu führt, dass höhere Geldbeschaffungskosten der Bank an die Kreditnehmer weitergeleitet werden. Dabei halten es Banken nicht einmal für notwendig, die Höhe ihrer Gewinneinbußen zu dokumentieren. Es reicht, diese einfach zu behaupten und mehr oder weniger willkürlich weiter zu verrechnen. Das ist der Grund, weshalb Sie nicht nachvollziehbare Zinsen zahlen, und nicht etwa der Umstand, dass Sie ein (Zins-)Risiko eingegangen wären, das nun schlagend geworden ist. Also nicht dumm gelaufen, und nicht Ihre Schuld. So sehen das auch Konsumentenschutzorganisationen, allen voran die AK Tirol, die diesbezüglich bereits erfolgreich, Verbandsklagen angestrengt hat, deren Ergebnisse teilweise inzwischen auch rechtskräftig sind. Demnach dürfen Banken zum Beispiel erhöhte Kosten für die Beschaffung von Schweizer Franken nicht auf Grund „unbestimmter oder gröblich benachteiligender Kreditbedingungen an Privatkunden weiter geben“. Diese Aussage ist ihrerseits zwar auch nicht wirklich eindeutig (was genau ist „gröblich benachteiligend“),

aber immerhin. Nicht jeder Nachteil kann also den Kunden angelastet werden, und zwar dann nicht, wenn die entsprechenden Klauseln in den Kreditverträgen im Sinne der Urteile unzulässig sind. Zusätzlich ist zwischen solchen „Umständen, welche die Refinanzierungskosten der Bank erhöhen“ zu unterscheiden, die tatsächlich auf Entwicklungen der Kapitalmärkte zurückzuführen sind, also den Kunden treffen, und solchen, welche lediglich die Bank beschweren, und von dieser selbst zu verantworten sind – wie eben der Verlust ihrer Bonität.

So viel zu den Zinsen beziehungsweise Refinanzierungskosten. Das ist eine Sache. Die andere Sache ist die, dass ein Kredit auch getilgt werden will. Nun neigen FW-Kredite dazu, endfällig zu sein, sprich am Ende der Laufzeit mit Geldern zurückbezahlt zu werden, die vorher erst einmal angespart werden müssen. Darin liegt der Grund, dass aus heutiger Sicht viele dieser Kredite arg in Schieflage geraten sind. Das ist genau so wenig die Schuld der Kreditnehmer, wie es deren Verdienst ist, dass die CHF-Zinsen nach wie vor sehr niedrig wären.

Fortsetzung nächste Seite »



» GELD
MACHT
GLÜCKLICH?



FREMDWÄHRUNGSKREDITE

– Fortsetzung...

Der Franken ist nun einmal stark (weil der Euro schwach ist), und viele Ansparmodelle sind nun einmal (vorerst) gescheitert, weil die Märkte (derzeit) schlecht bewertet werden. Damit ist die Schere auf. Das war nie auszuschließen. Zu argumentieren, dass man im Zuge einer Beratung vom Gegenteil überzeugt wurde, wird nicht einfach sein. Warum werden solche Risiken dann überhaupt eingegangen? Da wäre einmal der Irrglaube, man könne die Zukunft einschätzen, indem man die Vergangenheit betrachtet. Auf Basis von erfreulichen Charts, die aber naturgemäß nur bereits Gewesenes darstellen können, wurden Ansparmodelle entwickelt, und mit einem Optimismus versehen, der ihnen nicht zusteht. Das ist unverantwortlich. Gerade bei Laufzeiten, die oft an die zwanzig Jahre und mehr gehen, können Sie, was das Anspar-Ergebnis zum gewünschten Zeitpunkt betrifft, nicht von einer sicheren Rendite ausgehen. Außer Abschlussprovisionen, Ausgabeaufschlägen, Depot- und Verwaltungskosten kann eigentlich nichts verlässlich kalkuliert werden. In dem Zusammenhang sind aber nicht nur die Banken zu kritisieren, sondern oft auch andere „Berater“ aus dem Finanzdienstleistungsgewerbe, die, zuweilen wenig ausgebildet, und in

untergeordneter Position oft selbst am Hungertuche nagend, so gut wie alles argumentieren und verkaufen würden, nur um einen Abschluss zu erzielen. Wenn Banken solche Finanzierungen dann abwickeln, nur um den Kunden nicht zu verlieren, zeugt das nicht gerade von großem Verantwortungsbewusstsein. Den Geschädigten hilft die Einsicht allerdings wenig.

Was ist nun die Konsequenz? Heute tun wir gerne so, als wären Fremdwährungskredite Teufelszeug. Falsch. Die möglichen Vorteile (niedrige Zinsen) und Chancen (Währungsgewinne) gelten in gleichem Maße, wie zu dem Zeitpunkt, an dem die heute laufenden Kredite eingeräumt wurden. Die Risiken (Zinsanstieg, Währungsverluste) sind nicht weg zu diskutieren, können aber teilweise auch beeinflusst werden. Die entsprechenden Instrumente sind vorhanden. Nur: Um diese optimal einsetzen zu können, müssen solche Kredite gepflegt werden. Laufend. Das erfordert nicht nur Betreuung, sondern auch ein Mindestmaß an Interesse seitens der Kreditnehmer selbst.

Eine Reaktion ist jedoch sicher nicht optimal. Nämlich jene, Fremdwährungskredite insgesamt vom Markt zu nehmen, und Kunden mittels Zwang oder penetrantem Anraten aus der Währung zu drängen. Aber genau das ist es, was derzeit häufig geschieht.



MITSUBISHI ASX

Verbrauch: 5,1-5,8 l/100km; CO2-Emission: 134-147 g/km
Symbolfoto; Preis ist unverbindl. empf. Listenpreis.



€1.000,-
FRÜHLINGSBONUS



Können Sie so viel
Aufmerksamkeit verkräften?

MITSUBISHI ASX
2WD oder 4WD
Diesel oder Benziner
ab € 20.120,-* | € 160,- /Monat**

*€ 1.000,- Frühlingbonus bereits abgezogen. Aktion gültig bis 30.6.2012.
** Angebot der Bankhaus Denzel AG, 36 Monate Laufzeit, € 6.036 Anzahlung,
€ 10.060 Restwert, 15000 km p.a., Rechtsgeschäftsgebühr € 125,35, Bearbeitungsgebühr € 202, Bereitstellungsgebühr € 201,2, Bonitätsprüfungsgebühr € 80, effektiver Jahreszins 6,26%, Sollzinsen variabel 4,25%, Gesamtleasingbetrag € 14.285,2, Gesamtbetrag € 22.253,27. Alle Beträge inkl. MwSt. Symbolfoto, Satz- & Druckfehler vorbehalten.

1/4 FINANZIERUNG
www.mitsubishi-motors.at

Autohaus **ASCHER**

Wildschönauerstr. 41 a, 6300 Wörgl
Tel.: 05332 - 72160

Herzlich Willkommen im



SCHACHTNERHOF HOTEL RESTAURANT



*„Kochen ist Leidenschaft,
Genuss ist Ihr Lohn!“*

Wir führen das frisch renovierte Traditionshaus Hotel Schachtnerhof als Ganzjahresbetrieb weiter und wir freuen uns, Sie in unserem Haus begrüßen zu dürfen! Gerne verwöhnen wir Sie täglich mit warmer Tiroler Küche, einer großen Wahlkarte, unseren Tagesmenüs und mit frischen saisonalen & regionalen Produkten und den dazu passenden Weinen! Auch Sonntags geöffnet - KEIN Ruhetag!

Auf Ihr Kommen freut sich
Schachtner Hotel GmbH mit Team

>> Schachtner Hotel GmbH
Salzburgerstraße 6, 6300 Wörgl
Tel.: +43 5332 72286
Fax.: +43 5332 72042
e-mail: hotel@schachtnerhof.at
internet: www.schachtnerhof.at



atelier@seppundgret.com

HOW YOU CAN
Fly2
FLIEGEN SIE MIT UNS



„wir fliegen sommer + winter“

in folgenden Gebieten:
hohe salve - hopfgarten
hohe salve - söll
marbachjoch - niederaur

info@paragliding-fly2.at
mobil: +43 676 / 42 061 10
www.paragliding-fly2.at

ceramic daxer

Fliesenlegermeister 6300 Wörgl

...NUR FLIESEN IM KOPF...

WIR SIND UMGEZOGEN! DIE NEUE BESTE ADRESSE FÜR
FLIESEN, NATURSTEIN UND CO

Ceramic Daxer - Rupert Hagleitner - Straße 5 - 6300 Wörgl - 05332/74252
fliesen@ceramic-daxer.at



>> PUBLIC RELATIONS



WERBEAGENTUR | UNTERNEHMENSBERATUNG | KULTURMANAGEMENT
MEDIENBERATUNG RADIO UI TIROL | PROJEKTMANAGEMENT

Michael-Pacher-Str. 16,
6300 Wörgl, Tirol
Mobil: 0664/2403216,
E-mail: gabi@gma-pr.com



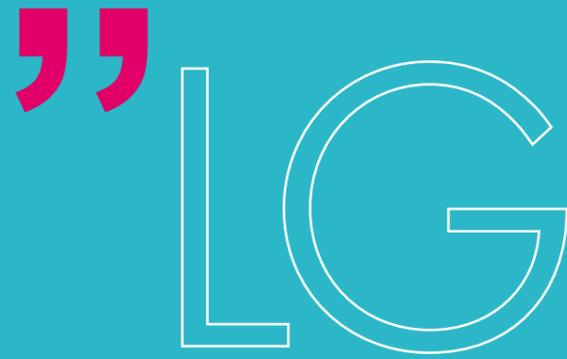
festa della moda

JETZT NEU - SOMMER 2012

Die neue Dieter Bohlen Kollektion besticht vor allem durch sportlich-lässigen Lifestyle in frischen Farben!

EXCLUSIV BEI FESTA DELLA MODA
IM CITY CENTER
www.wimpi.at





Nachwort IHRE REDAKTION »

Wir hoffen, wir konnten Ihnen mit dieser Broschüre einige interessante, amüsante und hilfreiche Anregungen für Freizeit und Wohlbefinden liefern. Wir haben uns bemüht, diese Broschüre mit größter Sorgfalt zu erstellen.

Sollten Sie trotzdem noch spezielle Informationen vermissen, oder der Meinung sein, dass erwähnenswerte Angebote übersehen wurden, dann teilen sie uns dies bitte unter gabi@gma-pr.com mit. Wir werden bemüht sein, Ihre Anregungen in der kommenden Ausgabe einzuarbeiten. Eine Verbindlichkeit für die Richtigkeit aller Angaben können wir nicht übernehmen.

Jeder Nachdruck ist nur mit Genehmigung der Agentur erlaubt. Das betrifft im Besonderen das Kopieren redaktioneller Teile, als auch das Kopieren der Anzeigen unserer Kunden und das Design.

Dies dient in erster Linie zum Schutze unserer Kunden. Zuwiderhandlungen werden zur Anzeige gebracht. Wir danken allen unseren Inserenten für die Platzierung der Anzeige in unserem Trend-, Shopping und Lifestyle Guide.

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Redaktion

Impressum: Gesamtkonzeption, Gestaltung, Produktion: GMA Public Relations GmbH, Textierung: Mag. Walter Hohenauer, Rene Steinke, Mag. Gabriela Madersbacher; Grafik-Design/Produktion: SEPP&GRET (Julia Pöll & Rene Steinke); für den Inhalt verantwortlich: GMA Public Relations GmbH, Fotos: Shutterstock, Ferienregion Hohe Salve, Hannes Dabernig, Tirol Werbung, Stadtwerke Wörgl GmbH, Manuel Mair, Gruber Assist, Red Bull, SITO Silas Sailer, Fly 2, Camp David, Kursana, Wave, Mini Austria, Act Fitness, Porsche Wörgl, Rinascimento, Dr. Med. Markus Handle;

Zugestellt durch postnet/ an einen Haushalt



GENIESSEN SIE DAS MEHR!

Mehr Auswahl. Mehr Shopping. Mehr Entertainment.
Mehr Genuss. Einfach noch mehr Möglichkeiten seit
Oktober in Wörgl.

PLUS ^{wörgl}

BOWLEN + SHOPPEN + KLETTERN

www.pluswoergl.at



kletterhalle
wörgl

