



27. März 2000 - Nr. 13 **DIE ZEITUNG FÜR IHREN EINKAUF-VORTEIL** Jede Woche neu. Seit 1966

## LIFESTYLE



**Verführerische Wäsche**  
Die neue Luwa-Kollektion  
Seite 17

## BAUEN & WOHNEN



**Fertighaus-Fragebogen**  
1. Resümee der Reaktionen  
Seite 10

Foto: Griffin-Haus

## REISE



**Faszinierendes Australien**  
Eine außergewöhnliche Reise  
Seiten 14 bis 16

## GESÜNDER LEBEN



**Was ist Idealgewicht?**  
Dr. Prock im Expertengespräch  
Seite 18

## MOTOR



**Ford Fiesta im Test**  
Der große Kleine  
Seiten 26/27

## Fit & Fun für Kinder

Seite 5



## Sana Brauner

Wenn die  
Trägheit  
siegt

## Meinungen entstehen – wer steht dahinter?

Gestern noch ein Land – weltweit berühmt für seine Musik und bekannt für seine Gastlichkeit – heute ein Land, das auf diplomatischer Ebene appelliert, man möge doch keine Urteile vorzeitig fällen. Ein Land, dessen Bürger dankbar für jede Sympathieäußerung aus dem Ausland sind.

Was gestern noch die Mehrheit für unmöglich gehalten hätte, ist heute Realität.

Denn: Ohne sich einer Schuld bewusst zu sein, befindet man sich in einer Lage, die Rechenschaft abverlangt. Wie konnte das passieren? Was ist es, das solchen Massen-Einfluß besitzt?

Wer oder was hat die Macht, daß von heute auf morgen „Austria“ statt wie bisher mit freundlichen Menschen jetzt mit Feinden der Gesinnung in Verbindung gebracht wird.

Richtig ist, daß Nachrichtendienste von heute das Verbreiten von Informationen in Sekundenschnelle ermöglichen. Was auch ihre Aufgabe ist. Doch wesentlich als die Geschwindigkeit ist die Botschaft, die gesendet

wordet wird. Und noch viel wesentlicher als die Botschaft ist die Tatsache, was der Empfänger aus dieser macht.

Wie leicht läßt er sich lenken, manipulieren und kontrollieren? Wer jetzt meint: Nicht mit mir, der nehme sich bitte Zeit für die Antwort.

Womit wir auch schon zur Kernausage kommen, denn für jeden einzelnen von uns stellt sich nur eine Frage: Wen oder was war akzeptierter als meine Meinungsbilder?

Es mag zwar sein, daß gerade das haltnahe Erlebte so von einem Gesetz ergreift, daß der gewünschte Effekt der Ablenkung sein Ziel erreicht.

Es mag auch sein, daß man aus dem Zustand der Trägheit nur dann gerne aufwacht, wenn es um den persönlichen Vorteil geht. Es kann aber auch sein, daß wenn alle so denken, wir im Schlaf erfahren, was wir im Wachzustand zu erleben haben. Schließlich könnte es passieren, daß uns das Resultat sehr mißfällt.

Wer, liebe Leser, steht hinter Ihrer Meinung?

## IMPRESSUM

### Chefredakteurin:

Sana Brauner.

### Ständige Mitarbeiter:

Sana Brauner (Reise, Lifestyle), Dr. Ruediger Dahike (Ganzheitsmedizin), Ina Elisabeth Ilitschko (Frau & Familie), Claudia Plosky (Telekommunikation, Mode), Alfred Carl Terschack (Motor), Dr. Wolfgang Wassner (Bauen/Wohnen).

### Herstellung:

Druck: Rotations Druck Welkersdorf GmbH, 2722 Welkersdorf am Steinfeld.

### Anzeigenannahme:

Wien: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halrsinger 16, Tel. 01/488 88, Fax: DW 281.

NÖ: Ihr EINKAUF, Zeitschriftenverlagsgesellschaft m.b.H., 3430 Tulln, Königstetter Straße 13a.

E-mail: redaktion@ihr-einkauf.at

Internet: www.ihr-einkauf.at

ISDN: 01/48 00 233

Für Werbegewärenten und Werbungsmitler zu den üblichen Bedingungen. Derzeit gilt die Anzeigenpreisliste ab 1. Juli 1996. Mit „Tip-Boutique“ gekennzeichnete Seiten sind entgeltlich einschaltbar.

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Für den Teil Wien: Die Information für Verbraucher, Zeitschriftenverlagsgesellschaft m. b. H. & Co KG, 1170 Wien, Halrsinger 16.

Für den Teil NÖ: Ihr EINKAUF, Zeitschriftenverlagsgesellschaft m.b.H., 3430 Tulln, Königstetter Straße 13a.

Auflage: 900.000



## Familienurlaub mit der Euromaus, Bugs Bunny und Mickey Mouse!

Haben Sie Lust, mit Ihren Lieben einen Kurzurlaub in einem Erlebnispark zu verbringen??? Mit dem Themenpark-Katalog 2000 von Rail Tours Austria kein Problem!

15 der schönsten und beliebtesten europäischen Erlebnisparke finden sich im Programm – ob der „Europa-Park“, „Disneyland Paris“, die „Warner Bros. Movie World“, der „Asterix-Park“ oder das „Gardaland“ – es ist für Groß und Klein das Richtige dabei!

Buchungen in Ihrem Reisebüro, Gratis-Katalogbestellung unter <http://www.railtours.at> oder Tel. 01/ 899 30. Werbung



● **Enen „Abend aus Klang und Stille“** können Sie bei den Klangmeditationen mit Kurt Penzolden und Gabsa Janos erleben. Klang – erzeugt mit tibetischen Klangschalen, Gongs, Glocken, Zimbeln und raumerschließende Stille – als Gegenpol zum Lärm der Großstadt führen zu tiefer Entspannung und Erfahrung innerer und äußerer Welten. Die Meditationsabende finden jeden 2. Donnerstag (z.B. 6. und 20.4.) von 19.00 - 20.30 Uhr im „Zentrum für Bewußtseinsbildung“ 14, Kalltenbäck 2/3, Tel. 01/895 02 68 statt.

● **Falco kehrt zurück.** In einer Cyber-Show im Ronacher, inszeniert von Paulus Manker (Buch Josua Sobol), wird der legendäre österreichische Popsänger mit Hilfe von Laserprojektionen und 3D-Animationen virtuell wieder zum Leben erweckt. Das Publikum kann entweder mitspielen, nach Falcos Musik tanzen oder diese an einer der Bars genießen. Auf den Balkon- und Logenplätzen beobachten Sie das Treiben aus sicherer Distanz und lassen sich gastronomisch verwöhnen. Vom 1. bis 30.4. tägl. 20 Uhr außer So., Mo. und 21.4., Zusatzvorstellung am 23.4., Karten unter Tel. 01/96 0 96, e-mail: falco@vbw.at.

## Danubius Wellness!

Verbringen Sie 7 Nächte im DZ im \*\*\*Thermal & Sport Hotel in Bad Bük mit HP um € 5.666,- o.P. Mit Schwimmb., Thermal-Dampfbad, Sauna, whirlpool, Squash, Fitness-Programm. Tel: 0036/ 94/ 558 500, Fax: 358 620, e-mail:thermal.sales@savaria.hu Werbung

● **„Kasperl 2000: Das Comeback“ im Renaissance-theater.** „Seid ihr alle da?“ – Krawatz, Katuzzi, Schilberbach! Der geschichtsliebe Kasperl Larifari, ein lieb-rührseliger Begleiter unserer Kindheit, ist uns noch in guter Erinnerung: glänzende Kinderaugen und rote Backen, Kasperl-Nachmittage im Puppentheater oder vor dem Fernseher, Seppi, das böse Krokodil... Der Kasperl in dieser Form hat abgedankt. Wilf Bernhart möchte die Kasperl-Figur wieder zum Leben erwecken, ihn von seiner Glätte und Abgegriffenheit befreien und ihn zu einem Menschen machen, den die Kinder und Jugendlichen des 3. Jahrtausends verstehen können. Das Stück ist für Kinder ab 6 Jahre gedacht. Vorstellungstermine: von 27. März bis 13. April. Karten und Infos unter Tel. 01/ 52110-230.

Dieses Inserat ist für Sie bares Gold wert!

## BERNINA®

### Nählandschaft

1090 Wien, Liechtensteinstraße 32-34, Tel. 01/319 65 28

Bei Kauf einer BERNINA® Nähmaschine zahlen wir für Ihre

alte Nähmaschine bis zu 3.000,-

Nähmaschinen für Einsteiger ab 3.490,-

Overlockmaschinen für Einsteiger ab 4.990,-

Dampfbugelstationen ab 4.250,-

(mit GRATIS Prof.-Bugelbrett)

BERNINA® 130 nur 13.990,-

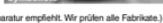
(alle Marken)

Inspektion für Ihre Nähmaschine nur 380,-

(Reinigen, Ölen, Funktionsprüfung von Spulen, Fadenspannung, Stichsprung, Nähfuß, kostenloser Inspektionsbericht, unverbindlicher Kostenvorschlag falls sich eine Reparatur empfiehlt. Wir prüfen alle Fabrikate.)

Nur in Verbindung mit diesem Gutschein. Günstige Teilzahlung möglich!

Symboldate



„Payer Decor“ feiert das Persische Neujahr

## Teppiche bis zu -70%

Djaschne Noruz, das Persische Neujahr, ältestes und wichtigstes Fest der Perser, beginnt traditionell mit dem astronomischen Frühlingsanfang und ist – vergleichbar mit unseren Weihnachten – ein Fest des Schenkens.

Eltern beschenken ihre Kinder, der Chef beschenkt seine Mitarbeiter. Djaschne Noruz beschert heuer auch den Wienern Geschenke: „Payer Decor“ beschenkt seine Kunden. Das renommierte Teppichhaus wünscht mit „Preis-zuckerin“ seinen Kunden – und allen, die es noch werden wollen – ein frohes und erfolgreiches „Persisches Neujahr“.

### Tolle Preise bis 8. April

Bis 8. April bietet die Schatzkammer persischer Teppichknüpfkunst 7.000 exklusive Exponate, um bis zu minus 70 % an. Ein

Preisgeschenk für alle Teppichliebhaber und umso bemerkenswerter, da sich unter den Spitzenangeboten zahlreiche antike Teppiche, Über- und Sonderformate, sowie wertvolle Re-Importe aus den USA befinden.

### Praktischer Service

„Payer Decor“ bietet aber nicht nur exklusive, orientalische Teppichkultur, sondern auch fachmännische Beratung und handfesten Service. Dazu zählen Reparaturen aller Art durch den hauseigenen Knüpfermeister, sowie händische Wäsche, Trocknen, Klopfen, Spinnen. Im Falle von Restaurationsarbeiten sind Abholung und Zustellung gratis. Auch eine kostenlose Pflegeanleitung und die Ausstellung von Echtheits-Zertifikaten zählen bei „Payer Decor“ zur Selbstverständlichkeit.

**Payer Decor, Jasomirgott-Str. 6, 1010 Wien, Tel: 01/533 31 07; Fax: 533 72 20; Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.30 - 18.30 Uhr, Sa: 10.00 - 17.00 Uhr.**

Mit der Wolle beginnt's...  
Teppichknüpfer bei der Arbeit



Für alle unsere EINKAUF-Leser gibt es öS 350,- Rabatt:

## 70 Knochen klagen an!

Im Schlaf findet der Mensch Ruhe und Entspannung – regeneriert sich komplett. Dazu muß er aber wirklich er-

holsamen Schlaf finden – die wichtigste Voraussetzung dafür ist ein Bett, das allen Erfordernissen gerecht wird.

Pro Natura ist ein Spezialist für natürliches und ergonomisch richtiges Schlafen. Alle Rohstoffe und die Verarbeitung entsprechen dem strengen „Pro Natura Reinheitsgebot“ und werden laufend von unabhängigen Instituten geprüft. Die Schlafsysteme sind aber nicht nur im Einklang mit der Natur, sie sind



natürlich an die physiologischen Bedürfnisse der Menschen angepaßt. Lassen Sie sich jetzt ausführlich kostenlos beraten, und testen Sie ein Bettensystem von Pro Natura: schneiden Sie diesen Artikel aus, nehmen Sie ihn mit, und Sie bekommen öS 350,- Rabatt! Ein Pro Natura-Händler befindet sich in Wien 15, Nobilieg. 17 wo Sie auch die Broschüre „Naturschlaf“ erhalten. Infos und Händleradressen unter Tel. 07227/54 94-0.

# HUBER

## S H O P



Sting

Huber Shop - Der Markenspezialist in Ihrer Nähe

1010 Wien, Singerstraße 5

1030 Wien, Galleria, Landstr. Hauptstraße 97-101

1210 Wien, Leopoldauer Straße 45-47

1220 Wien, Donauzentrum, Top 67

2331 Vösendorf, SCS, Top 218 und Top 130

## Lichtblicke

SADHWI INDRAPURI  
Foto: R.M. Schwaninger

Allen, die sich ernsthaft um ihre spirituelle Entwicklung bemühen, ist bewußt, daß es die aus Fixierungen, Ängsten und negativen Einstellungen bestehenden inneren Hindernisse so gut wie möglich aufzulösen gilt.

Um dieses Ziel zu erreichen, kann man sich aus einer Unzahl der verschiedensten - teils uralter, teils von der modernen Psychologie bereits anerkannter - Praktiken bedienen. Die überwiegende Zahl aller spirituell Interessierten bedient sich jedoch einer Methode, die von einem Lehrer oder Meister an sie weitergegeben wird. Sowohl in der Psychologie wie auf dem Gebiet der Spiritualität ist es von zentraler Bedeutung für eine erfolgreiche Entwicklung im Sinne von erreichenden Zielen, ein tiefes Vertrauen zur Bezugsperson zu haben oder zu entwickeln. Erst dieses Vertrauen ermöglicht es dem Therapeuten wie dem spirituellen Lehrer, beim Klienten / Schüler eine emotionale Öffnung zu bewirken, um allen Schmerz oder alles Leid erneut zu durchleben. Auch wenn sich die Ziele des Therapeuten und des spirituellen Lehrers in ihrem Ausmaß bei weitem unterscheiden, so bedienen sich beide dieses für den Klienten / Schüler schmerzhaften, aber un- abdingbaren Prozesses, weil nur so eine bewußte Lösung von allen Leidaufahrungen stattfinden kann.

## Arbeit an sich selbst I

Es existieren viele Techniken, den Probanden mit leichten Mustern zu konfrontieren und je nach Veranlagung können die Lösungsprozesse sich über ganz unterschiedliche Zeiträume erstrecken. Wahr ist, daß die Konfrontation mit den eigenen Schwächen niemandem angenehm ist - aber noch unangenehmer ist es, mit ihnen ein Leben lang auskommen zu müssen. Dennoch helfen es viele Menschen mit dem Motto „Bekanntes Leid ist besser als unbekanntes Freude“.

Die Arbeit an sich selbst ist immer ein Akt des Mutes und der Selbstüberwindung. An wen auch immer wir uns um Hilfe wenden - es kann immer nur eine Hilfestellung zur Selbsthilfe sein, denn die wesentlichen Schritte unternehmen wir allein. Welche Möglichkeiten und Praktiken hierfür noch zur Verfügung stehen, möchte ich demnächst erläutern.

Bei Fragen schreiben Sie an: **Ihr EINKAUF, Kennwort „Lichtblicke“, 1170 Wien, Halirsgasse 16.**

Schülerliga-  
Hallenmeisterschaft

Zum Abschluß der diesjährigen Hallenmeisterschaft der Oberklassen besiegte die Polgar-schule im Finale die Wendtstasse ganz klar mit 8:3 und konnte somit den Titel aus dem vergangenen Jahr erfolgreich vertei-



digen. Das Gymnasium aus der Donaustadt, das eng mit der Nachwuchsabteilung des FK Austria Memphis zusammenarbeitet, ist durch seine Erfolge, sowohl im Freien als auch in der Halle, die unumstrittene Nummer 1 im Wien Schulfußball. Die Zuschauer, darunter der Bezirksvorsteher von Hernalts Hans Memtschik, Bezirksrat Ing. Wolfgang Velta, die Fachinspektorin Liselotte Kirsch und der Leiter der Schülerliga in Wien Helmut Horneig, zeigten sich von den Leistungen der Nachwuchs-fußballer begeistert.

Die guten Leistungen der jungen Fußballer sprechen für die hervorragende Jugendarbeit des FK Austria Memphis.

Schreiben Sie an: **Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirsgasse 16, Kennwort: Nachwuchsfußball**

● **Info-Abend für interessierte Eltern zur Waldorf-Pädagogik.** Am 3. April 2000 sind alle Eltern herzlich eingeladen den Infoabend - Beginn 20.00 Uhr - in 1238 Wien-Mauer, Marktgemdegasse 42, zu besuchen. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, die Ihnen die Waldorf-Pädagogik zur Betreuung Ihrer Kinder bereits im Kleinkindergartenalter bietet. Nähere Informationen von Montag bis Freitag von 8.30 Uhr bis 16.00 Uhr unter Tel. 01/888 06-47.

● **„sounds & files“ im Wiener Künstlerhaus.** Noch bis 16. April 2000 ist im Künstlerhaus in 1010 Wien, Karlsplatz 5, die Ausstellung „sounds & files“ zu besichtigen. Sie spiegelt in Form von Video- und CD-ROM Projektionen sowie Installationen und Fotografien, verbunden mit einer Rückschau auf historische bedeutsame Instrumente sowie einer transparenten Studio-situation, elektronische Musik der Gegenwart wider. Anstelle der Inszenierung einer klassischen Bühnensituation möchte die Ausstellung Arbeitsprozesse zugänglich machen. So ist die Ausstellung zum Hören und Sehen als Projekt in Bewegung gedacht, das zum Verweilen und Wiederkommen einladet. So Lesungen sowie der Staalplaat Label-Shop machen einen weiteren Bestandteil aus. Nähere Informationen unter Tel. 01/587 96 63-0 oder unter [www.soundsandfiles.at](http://www.soundsandfiles.at).

Erziehung ist  
(k)ein Kinderspiel!MAG. MARIA  
NEUBERGER-SCHMIDT

Kindliche Fragen sind auch ein Zeichen großen Vertrauens, das Ihr Kind Ihnen entgegenbringt. Dann ist es gut, Ihrem Kind zu schildern, wie Sie sich fühlen, z.B. „Weißt du, ich muß mich jetzt fertig machen, darum kann ich jetzt nicht hinöhren. Bitte sei mir nicht böse. Kannst du dir deine Frage für später aufheben?“ Auf diese Weise wird Ihr Kind in der Lage sein, Rücksicht zu nehmen und diese Ablehnung nicht als Abwertung seiner Person empfinden. Die Fragerei kann auch zu einem lustigen Spiel werden, eine Frage, die vielleicht schon starkstrukturiert und stereotyp gestellt wird. In diesem Fall empfiehlt es sich, „Frage nicht so dümm!“ oder ein beherndendes „Das mußst du doch schon selbst wissen!“ nicht zurückzuspielen und es zu seinen eigenen Kompetenzen hinzuführen. Wie das geht? Stellen Sie ebenfalls Fragen! „Was glaubst denn du?“ oder auf seine Beobachtungen zu verweisen: „Du hast doch gesehen, wie ...“ Das Kind soll sich die Antwort mit Ihrer Hilfe selbst erarbeiten. Es kann auch sein, daß das Kind deshalb wiederholt Fragen zum selben Thema stellt, weil es persönlich davon betroffen ist. Durch beidseitiges Rückfragen und Hinöhren können Sie das Innenleben Ihres Kindes besser verstehen und über mögliche Schwierigkeiten und Ängste helfen.

## Warum? – Teil 2

Eine häufige Spielart kindlicher Fragen ist es auch, oberflächlich zu fragen, aber gar nicht richtig hinzuhören, wenn der Erwachsene ge-gewillt darauf antwortet. Natürlich sollten Ihre Antworten kein „Stroh-reis“ sein und nicht selbstbestimmte dienen, aber wenn Sie merken, daß Ihr Kind unkonzentriert ist, zwar fragt, sich aber gleich wieder seinem Spiel zuwendet, ohne die Antwort abzuwarten, so ist es wichtig, es darauf hinzuweisen und Aufmerksamkeit einzulordern. Z. B. „Du hast mir soeben eine Frage gestellt, wartest aber die Antwort gar nicht ab, aber... Ist dir deine Frage nun wichtig, oder nicht? Wenn ja, dann hör jetzt bitte gut hin! Weißt du, die Sache ist so...“ Was tun, wenn Sie eine Frage aus irgendeinem Grund nicht beantworten wollen? Bitte keine Ausreden! Auch kein „Das geht dich nichts an“ oder ein plumpes „Dafür bist du noch zu klein!“ Kinder haben ein untrügerisches Gefühl dafür, was er/sie mit einer ehrlichen Ich-Botschaft können. Sie am besten über die Kunden, z. B. „Das ist die Angelegenheit von Tante N. Deshalb kann ich nicht mit dir darüber reden.“ oder „Es fällt mir schwer, dir dies zu erklären, weil ich glaube, daß das noch zu kompliziert für dich ist.“ Ich möchte nicht darüber sprechen, wie die Eltern erwachsene auf solche Weise mit Kindern umgehen, fühlen sich diese ernst genommen und lernen freudig, aufmerksam und rücksichtsvoll in die Welt und ins Leben hineinzuwachen. Bei Fragen schreiben Sie unter „Kinder“ an: **Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirsgasse 16.**

Wir bieten  
flexiblen und engagierten

## Kundenbetreuern

(männlich oder weiblich)

mit mehrjähriger Erfahrung im Außendienst  
und Willen zum Erfolg eine vielseitige und  
interessante Tätigkeit.Sie sind zwischen 30 und 40 Jahre alt, haben Freude  
am Kontakt mit Menschen und sehen Ihre Arbeit als  
wichtigen Teil, um sich selbst zu verwirklichen.Wenn Sie ein hochgestecktes Ziel vor Augen haben  
und sich lernbereit neuen Herausforderungen stellen  
wollen, senden Sie Ihre ausführliche, schriftliche  
Bewerbung mit Foto an:Ihr EINKAUF  
1170; Halirsgasse 16  
zu Hd. Frau Kraft  
e-mail: [kraft@ihr-einkauf.at](mailto:kraft@ihr-einkauf.at)  
Fax: 01/488 88 - 281

EINKAUF

Bieten Sie Ihren Kindern eine echte Alternative zu Fernsehen, Videospielen & Co.:

# Im Kindesalter zum Sport!



Immer weniger Kinder bekommen den Sport sozusagen in die Wiege gelegt. Die mittel- und langfristigen Folgen sind unüberschaubar: Bewegungsdefizite, Übergewicht und bald folgende orthopädische Probleme stehen mittlerweile an der Tagesordnung. Eine spielerische Weise Kinder für den Ausdauersport zu begeistern ist der Kid's Cup – die gelungenen Veranstaltungen der Vorjahre beweisen es. Und heuer gibt es erstmalig auch für Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit mitzumachen: beim Kid's Cup und Fun Cup 2000! Näheres dazu lesen Sie hier!

## Seine Motivation

Kinder haben immer weniger Lust auf Sport nicht auf Freizeitsport und noch weniger auf Leistungssport. Und immer mehr Eltern wundern sich darüber, warum ihre Sprößlinge vor dem Fernseher versauern oder dem Videospiel den Vorzug geben. Dabei sind es gerade die Eltern, die Ihren Kindern Alternativen dazu bieten können, indem sie ihnen Lust auf Sport machen. Begeistern Sie mit uns schon die Kinder im Kindergarten- und Volksschulalter für regelmäßige, spielerische Bewegung und kindgerechten für Kinder maßgeschneiderten Sport. Nehmen Sie mit Ihren Kindern teil beim großen Kid's Cup 2000!

## Der Veranstalter

Veranstalter des Kid's Cup und des Fun Cups 2000 ist der Triathlonclub Kagran. Der Mann aber, der alles organisiert, ist jemand, der weiß, wovon er spricht. Es handelt sich dabei nämlich um Herrn Gerhard Seidl, einen ehemaligen Leistungssportler – er war österreichischer Triathlonstaatsmeister im Jahre 1993. Nun ist er Mitarbeiter der Firma Wiencom und organisiert seit nunmehr zwei Jahren den „Wien Energie Kid's Cup“ auf der Wiener Donauinsel.

Nach 10 Jahren Hochleistungsport war für ihn klar, daß er dem Sport nicht den Rücken kehren kann. Seine größten Erfolge waren drei Weltmeisterschaftsteilnahmen, einmal bester Österreicher bei einer Europameisterschaft und einmal Österreichischer Triathlonstaatsmeister.

Die Motivation, die ihn dazu treibt, diese Veranstaltung zu organisieren, ist die Sorge um den Gesundheitszustand unserer Kinder. Durch die Beobachtung der Kinder, die bei den letzten Kid's Cups teilgenommen haben, hat er selbst gesehen, daß es ein leichtes ist, Kinder für den Sport zu begeistern. Denn die Aktivitäten, die Kinder bereits im frühen Alter mit Freude und Spaß ausüben, wollen sie meist auch im weiteren Leben nicht missen. Deshalb ist frühzeitige Sportausübung nicht nur aus gesundheitlichen Aspekten überaus wichtig, sondern auch als Prävention gegen die Gefahr von ungesundem Lebenswandel oder gar Drogenkonsum.

Mit dem Wien Energie Kid's Cup, der nun auch heuer wieder stattfindet, begeistert er die Kinder für den Ausdauersport – und der Erfolg gibt ihm recht!

## Heuer auch Erwachsene: mit dem Fun Cup

Der Erfolg und die Begeisterung und Motivation von Eltern und Sponsoren sind der Anlaß, daß heuer auch ein Cup für Erwachsene parallel zum Kid's Cup organisiert wurde: der Fun Cup 2000. Am Samstag Nachmittag werden die Erwachsenenbewerbe ausgetragen und am Sonntag wie bisher die Kinder.

## Der Kid's Cup

Zwei Läufe, zwei Run-Bike-Runs und ein Triathlon stehen auf dem Programm – dem Nach-

wuchs wird ein sportliches Betätigungsfeld auf einer breiten Basis geboten. Das Motto dabei lautet: „Nicht das Ergebnis, sondern das gemeinsame Erlebnis zählt!“

## Anmeldung

Alle Veranstaltungen werden am Parkplatz Neue Donau Mitte auf der Wiener Donauinsel ausgetragen. Startzeit ist immer 10 Uhr. Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt, eine Urkunde mit Foto, Ergebnislisten, sowie die Möglichkeit, bei der Abschlussfeier einen der vielen tollen Sachpreise zu gewinnen. Das Startgeld pro Veranstaltung beträgt € 120,- pro Person bis Freitag vor der jeweiligen Veranstaltung. Am Wettkampftag € 150,-. Um sich anzumelden, füllen Sie ein Anmeldeformular aus (dieses gibt's unter der Nummer 0664/ 623 75 05 bei Herrn Gerhard Seidl), und senden, faxen oder mailen es bis Montag vor der Veranstaltung an den Triathlonclub Kagran. Zusätzlich überweisen Sie das Startgeld auf das Bank Austria Konto 10213670600; BLZ 20151. Eine Anmeldung wird erst nach Einzahlung des Startgeldes bearbeitet. Alle Bewerbe finden bei jedem Wetter ab 10 Uhr statt.

Startnummernabholung ist jeweils am Wettkampftag ab 9 Uhr, jedoch mindestens eine Stunde vor dem Start der jeweiligen Altersklassen.

Nähere Auskünfte und Ausschreibungen können Sie unter der Tel.Nr. 0664/ 62 37 505 bei Herrn Gerhard Seidl anfordern. Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.kidscup.at](http://www.kidscup.at) oder unter



## Termine

### Kid's Cup (6-14 Jahre):

- 14. Mai: Lauf
- 28. Mai: Run-Bike-Run
- 2. Juli: Triathlon
- 10. Sept. Run-Bike-Run
- 24. Sept. Lauf

Vor jeder einzelnen Veranstaltung wird ein beidseitig vorangehendes Mittwochabend ein Kindertraining angeboten. Auch hier sprechen die TeilnehmerInnen für sich.



### Fun Cup (ab 15 Jahre):

- 13. Mai: Lauf
- 27. Mai: Run-Bike-Run
- 1. Juli: Triathlon
- 9. Sept. Run-Bike-Run
- 23. Sept. Lauf

Cupwertung: Punktwertung von Platz 1 weg: 100-80-70-60-55-50-47-43-41 und dann immer einen Punkt weniger. Die 4 besten Ergebnisse werden gewertet. Bei Punktegleichstand zählt das bessere 5. Ergebnis.

Alle Bewerbe werden geschlechtsspezifisch getrennt, und in verschiedenen, kleinen Altersklassen abgehalten!



## 3M Bumpoms sparen Muskelkraft

### Kleine Knöpfe machen's leicht

Computer, Monitor oder Drucker einfach beiseite schieben erforderte bis jetzt Muskelkraft. Mit den neuen 3M Easy Slide Bumpoms müssen schwere Gegenstände nicht mehr angehoben werden, um sie zu bewegen. Die Elastikpuffer ermöglichen es durch ein spezielles Material, auch schwere Gegenstände ohne Beschädigung des Untergrundes auf einen neuen Platz zu schieben oder zu ziehen. Außerdem absorbieren die 3M Bumpoms Vibrationen und Geräusche.

Die kleinen „Kunststoff-Füße“ sind nur vier Millimeter hoch und haben einen Durchmesser von 20 Millimetern. Durch den R-25-Klebefilm halten die Puffer sofort und dauerhaft.

Die 3M Bumpoms sind im Fachhandel erhältlich. Nähere Informationen erhalten Sie bei 3M von Frau Rosemarie Schefstrom unter Tel 86 686-495.

## Neu bei ONE: 50% Fairness-Bonus

### Halbe Grundgebühr für Behinderte

ONE hat sich der Menschen mit besonderen Bedürfnissen angenommen. Wer einen Behinderungs-pass besitzt, erhält ab sofort 50% Ermäßigung auf die Grundgebühr von ONE 99 und ONE Classic. Mit günstigen Tarifen und neuen technischen Lösungen können behinderte Menschen die Vorteile der modernen Informationsgesellschaft gezielt für sich nutzen.

8.000 bis 9.000 Menschen sind in Österreich gehörlos, und 450.000 leiden unter beeinträchtigtem Hörvermögen. Durch technische Neuerungen ist es nun auch für Hörschädigte sinnvoll, ein Handy zu benutzen. Dank SMS, Vibra-Akkus und Wap-Technologie können Nachrichten und Daten leicht vom Display abgelesen werden. Mit ONE-Newsflips werden via SMS Wetterberichte, Börsenurse, Kino- und Theaterprogramm etc. ersichtlich.

Auch für Blinde gibt es viele Innovationen für einen leichteren Umgang mit Handys. Voice-Dialing oder der ONE-Rückruf stellen enorme Erleichterungen dar. Mit nur einem Tastendruck wird die Verbindung hergestellt.

Wer den Behindertenbonus für sich in Anspruch nehmen will, schickt einfach eine gut lesbare Kopie seines Behindertenausweises an Connect Austria, CO/SSO, Brünner Straße 52, Postfach 8, 1210 Wien. Die vergünstigte Grundgebühr gilt für einen Anschluss pro Person.

Daten können durch viele Ursachen verlorengehen

# Tips gegen Datenverlust

**Fast alle Computernutzer sind sich der Notwendigkeit einer Datensicherung bewußt. Die reale Durchführung ist trotzdem nicht selbstverständlich. Erst wenn eine Festplatte nicht mehr funktioniert oder die Daten - oft nur aus Versehen - gelöscht wurden erkennen man den dringenden Bedarf an Datensicherung.**

Die Möglichkeiten einen Datenverlust zu "erleiden" sind sehr vielseitig und seltener von bösen Viren verursacht als man meist vermuten könnte. Erfahrungswerte aus der täglichen Praxis zeigen, daß eine Vielzahl der Verluste von Anwendern selbst verursacht wird.

Fehler, die auf rein technischer Probleme auftreten sind bislang auch noch wesentlich häufiger anzutreffen als durch Viren verursachte Abstürze. Es ist jedoch vorhersehbar daß Technik und Viren als Fehlerquellen in Zukunft wesentlich an Bedeutung gewinnen werden. Die sehr rasche technische Entwicklung resultiert in immer komplexeren und somit sensibleren Systemen. "Eindringlinge von Außen", Viren, werden mit zunehmender Vernetzung und Verbindung der PCs mittels Internet und E-Mail verstärkt auch am Rechner zu Hause anzutreffen sein. Jeder Anwender ist für seine Daten selbst zuständig.

Nachstehend ein paar einfache Möglichkeiten um dem Verlust von Daten vorzubeugen.

### Datensicherung auf Disketten

Relevante Daten sollten immer auch in Kopie angefertigt werden. Das ausschließliche Sichern von Daten auf Disketten ist allerdings nicht empfehlenswert, da Disketten leicht fehleranfällig sind und nur geringe Datenmengen zulassen. Wenn keine anderen Möglichkeiten bestehen, so sollten die Daten zumindest in 2-facher Ausführung abgelegt werden.

### Sichern auf einer zusätzlichen Festplatte

Wenn auf dem System mehr als eine Festplatte zur Verfügung steht, bietet sich eine simple aber effektive Methode der Datensicherung an.

Die Daten werden mit dem Dateimanager, wie bei der Sicherung auf Disketten, auf eine zusätzliche Festplatte kopiert. Dabei ist es irrelevant ob die Festplatte über das Netzwerk auf einem anderen PC zur Verfügung steht.

Die Daten werden mit dem Dateimanager auf eine zusätzliche Festplatte kopiert. Dabei ist es irrelevant ob die Festplatte über das Netzwerk auf einem anderen PC zur Verfügung steht.

steht direkt beim Arbeitsplatz eingebaut ist. Wichtig ist, daß es sich um physisches und nicht um ein logisches Laufwerk handelt. Auf jeder Festplatte können mehrere logische Drives definiert werden. Bei einem Schaden auf der Festplatte sind aber alle logischen Drives und somit auch alle Sicherungen betroffen.

### Datensicherung auf Bandlaufwerk (Streamer)

Wenn die Notwendigkeit besteht, oftmals große Datenmengen regelmäßig zu sichern, stellt eine effiziente und professionelle Anwendung der Einsatz von Bandlaufwerken dar. In der Regel wird zu jedem Bandlaufwerk entsprechende Sicherungssoftware mitgeliefert oder diese kann optional erstanden werden. Diese Software ermöglicht, nach einmaliger korrekter Konfiguration, die Daten von vordefinierten

Laufwerken regelmäßig und automatisch auf dem Datenträger zu sichern. Es gibt sogar Datenlaufwerke die automatisch den Datenträger wechseln wenn er vollgeschrieben ist. Achtung: Bänder vor Kontakt mit magnetischen Gegenständen schützen.

### CD-ROM als Speichermedium

Zur regelmäßigen Archivierung von Daten ist der Einsatz von einmal beschreibbaren CDs empfehlenswert. Diese Methode funktioniert sehr rasch und hilft die Beschädigung intakter Dateien durch defekte Inhalte zu vermeiden, da jede CD nur einmal beschrieben werden kann. Zur täglichen Sicherung von Daten sind oftmals beschreibbare CDs weitaus kostengünstiger. Bei dieser Speicher-Methode sollte jedoch wöchentlich oder monatlich zusätzliche Archivierung auf einem Datenträger erfolgen. Zum Beschreiben einer CD-ROM ist ein CD-Brenner notwendig.

### Speichern auf ZIP-Laufwerke

Aufgrund der relativ geringen Kapazität bieten sich ZIP-Laufwerke in erster Linie zum Sichern von eigenen Daten an. Textverarbeitung, Tabellen aber auch Grafikprogramme sind somit einfach zu speichern. Zur Erhöhung der Kapazität ist die Verwendung von Pack-Programmen empfehlenswert. So können bis zu 70 oder 80% Speicherplatz gewonnen werden.

### Sichern auf JAZ-Laufwerken

Wer ein JAZ-Laufwerk hat, verfügt über vier Speicherplatz auf einem entnehmbaren Datenträger. Auf einem MB Speicherplatz kann man schon einiges unterbringen.

Mit freundlicher Unterstützung von  
**REINWEIN KEG**  
[www.reinwein.com](http://www.reinwein.com)

## Risiko - Datenverlust

Häufigkeit	Ursache
ca. 2/3 aller Fälle	Fehlverhalten des Anwenders: z.B. Nachlässigkeit, Irrtümliches Überschreiben oder Löschen von Daten
ca. 1/3 aller Fälle	Technische Probleme, böswillige Manipulation, Viren, Hacker etc.

### Daten sichern kann man auf:

- Disketten (Floppies)
- zusätzliche Festplatte (kein logisches Laufwerk)
- Bandlaufwerk (Streamer)
- CD-ROM
- ZIP- Laufwerk
- JAZ-Laufwerk

Microsoft on the Road - am 1. April 2000 im Apollokino in Wien

# Multimedia testen und verstehen

Bei der Microsoft-Roadshow 2000 am 1. April 2000 im Wiener Apollokino kann man sich über Microsoft-Software und die neuesten Geräte von 3Com, Lexmark und Sony, sowie über das max.mobil-Angebot umfassend informieren. Noch dazu werden unter den Besuchern 20 Lexmark-Drucker und zahlreiche Microsoft-Produkte verlost. „Ihr EINKAUF“-Leser haben als besonders Zucker außerdem freien Eintritt zu der informativen Veranstaltung, die kein Computer-Benutzer versäumen sollte.

Die Möglichkeiten der Multi-Media-Welt sind heutzutage nahezu unbeschränkt. Immer mehr Funktionen können in einem einzigen Gerät am Computer vereint werden. Ob Kommunikation, Unterhaltung oder Gestaltung – die moderne Software und innovative Hardware lassen die Herzen von Computer-Liebhabern höher schlagen.

Die neuesten Multi-Media-Trends kann man am 1. April 2000 von 10 bis 17 Uhr bei der Consumer-Roadshow von Microsoft im Apollokino in Wien kennenlernen. Die Besucher können hier alle Artikel hautnah testen und sich von den vielen Vorteilen ein genaues Bild machen. Und weil es oft nicht reicht, ein Produkt einfach nur zu probieren, gibt es bei der Microsoft-Roadshow auch interessante Vorträge aller Roadshowpartner.

## Hardware und Software von Microsoft

Die neuesten Produkte auf dem PC-Hardwaresektor sind die IntelliMouse Optical und das Internet-Keyboard Pro, die natürlich im Apollokino gleich ausprobiert werden können.

Auf dem Software- und Internetsektor gibt es besonders viele Neuigkeiten, die zum Test bereitstehen. Spiele-Freaks können sich gleich in Spielen wie „Age of Empire II“ und „MotoCross Madness“ versuchen und messen. Und für die Internet-Surfer unter den Besuchern eröffnet sich ein wahres Paradies an neuen Leistungen von MSN wie MSN Hotmail, gratis E-Mail, MSN Communities und MSN Messenger Service, die ebenfalls dort vorgestellt werden.

## Die Microsoft-Roadshow auf einen Blick

Jeder Besucher bekommt ein Geschenk!

Zum Testen:

Hard- und Software von Microsoft

Lexmark Computer

3Com Modems

Sony Notebooks

max.mobil w@p-Technologie

Beratung von Cosmos mit Köck-Service

Gewinnspiele:

20 Lexmark-Drucker zu gewinnen

Microsoft Software -Verlosung

## Drucker zu gewinnen!

Der Druckerhersteller Lexmark stellt hier seine neuen Color Jet-printer Familie für den Homemarkt vor. Livemusik mit Anfertigungen und Ausdrucken von digitalen Bildern stehen auf dem Programm. Außerdem können eigene Postkarten produziert werden. Der Kreativität sind also keinerlei Grenzen mehr gesetzt.

Aber das Beste kommt jetzt: Während der Tourtage werden 20 Lexmark-Drucker verlost. Wer nicht zu den glücklichen Gewinnern zählt hat die Möglichkeit, in einer der zahlreichen Cosmos-Filialen diese neueste Druckergeneration zu kaufen.

## Sony's Notebook-Welt

Notebooks werden immer beliebter – kein Wunder sie sind wirklich die moderne Weiterführung des guten alten Kalenders oder Notizbuchs, vereint mit einem leistungsfähigen „Mobilcomputer“. Die neue VAIO-Frühjahrscollektion stellt sich bei den Microsoft-Tourtagen mit gleich sieben verschiedenen Modellen vor. Sony gewährt den Teilnehmern der Roadshow einen Einblick in die aufregende

Welt des Mobile Computing mit Geräten vom „All-in-one“-Einstiegermodell bis zum High-End-Flaggschiff VAIO X18.

## w@p-Technologie von max-mobil

Die neuesten Möglichkeiten der mobilen Kommunikation präsentiert max.mobil: w@p ermöglicht den mobilen Zugang zum Internet via Handy. Am 1. April kann jeder diese innovative Möglichkeit, immer und überall ins Netz zu gehen testen. Zudem bietet max.mobil allen

Kunden jetzt ein Gratis-Portal zum Internet über T-Online, einem der weltweit größten und beliebtesten Internet-Provider.

## Die neuen Modems

Unter dem Motto „einfach, schnell, und kostengünstig ins Internet“ stellt 3Com die neuesten analogen und digitalen Modems vor. Und da Modem heute längst nicht mehr nur Modem ist, verfügen diese Geräte über zahlreiche Zusatzfunktionen. So kann das „56k Professional Message Modem“ Sprach- und Faxnachrichten auch bei ausgeschaltetem

PC speichern. Ein Vorteil, den man nicht mehr missen möchte, wenn man ihn erst einmal kennt...

## Bei Cosmos kann man alles kaufen

Auch Cosmos mit Köck-Service steht für Beratung in allen Belangen bei der Road Show bereit. Als einer der führenden Elektronik-Händler weiß Cosmos, worauf es ankommt, um den Kunden beste Beratung und erstklassige Geräte am neuesten Stand der Technik zu bieten. Die aktuelle Auswahl aus den Bereichen der PC-Hard- und Software, Zubehör und Telekommunikation ist besonders umfassend. Und alles, was bei der Roadshow zu sehen ist, kann man bei Cosmos kaufen. Natürlich findet man bei Cosmos auch alles rund um Unterhaltungselektronik, Haushaltstechnik, Tonträger und Fotografie. Es lohnt sich also, hinzuschauen, zu Cosmos mit Köck-Service.

## „Ihr EINKAUF“-Leser haben freien Eintritt!

Für alle EINKAUF-Leser, die den untenstehenden Gutschein mitbringen, gilt „Eintritt frei“.

Informationen über die Microsoft-Roadshow gibt es auch im Internet unter [www.microsoft.com/austria](http://www.microsoft.com/austria) oder unter Tel. 01/610 64-0.

## Ihr GUTSCHEIN für FREIEN EINTRITT zur MICROSOFT-ROADSHOW im Wiener Apollo-Kino

Name.....  
 Straße.....  
 PLZ/Ort..... Tel: .....

Bitte ausschneiden und zur Microsoft-Roadshow im Apollo-Kino, 1060 Wien, GumpendorferstraÙe mitnehmen.

# WORTANZEIGEN

## Anhänger

**ANHÄNGER-800** Modelle und Größen, Hänger-Profi Steininger GmbH, 1210 Wien, Stutfurterstraße 27-29, Tel. 0664/494895

## Automarkt

**JEEP** Cherokee 4.0, BJ. 89, 4WD, Automatik, Alu, VB: 79.000,- **CABRIO** LeBaron 3.0, Turbo, BJ. 89, schwarz, Vollausstattung, VB: 79.000,- **HONDA** CRX Cabrio ESI, 120 PS, BJ. 93, 1. Besitz, Sonderlack, Alu, VB: 129.000,- **CITROEN** XM 3.0, V6, BJ. 91, schwarz, Vollausstattung, VB: 79.000,-, Tel. 0663/972 17 96 **AUTOWERCKABHOLUNG**, Tel. 02674/962-17

## Gesundheit

**ABNEHMEN** Dauerhaft, Tel. 01285 76 29 **BIETE** Entspannungsmassagen, Tel. 0676/52 44 756 **NEUWERTIGE** Magnetfeld Therapie-Gerät zu verkaufen, Tel. 01202 29 73 **HOMOPATHIE** Ausbildung Wochenendseminare Wien auch für Laien, Tel. 02633/4475

## Immobilien

**HAUS** oder Baugrund in Wien gesucht, Tel. 01493 35 99 **WIEN:** kaufe Baugrund, Tel. 0664/494895

## Kauf

**GRATISRÄUMUNG**, Tel. 0676/51 55 90 **KAUFE** alle beschädigte Topche, Tel. 0676/6162394 **BARZÄHLER** sucht folgende Einrichtungsgegenstände für Schloss!!! Möbel des Biedermeier und Barock, Ständuhren & Wanduhren, Klein & großformatige Bilder aller Epochen, Skulpturen aus Stein & Holz, Porzellan u.v.m. Diskrete Barabwicklung, Anrede Mo-Fr, Tel. 0664/657 20 85 **VERLASSENSCHAFTEN**, Möbel, Bilder, Hausrat, Schmuck, Gratisräumung, Tel. 01480 32 52 e. 0676/38 24 363 **KAUFE** defekte TV-Geräte, Videorecorder, HiFi-Anlagen, Barzählung, Selbst-Abholung, Tel. 01409 95 03 o. 0664/35 56 561 **BILDER** Figuren, Spielzeug-Verlassenschaften, Tel. 0676/750 90 09

## Musik

**KONZERTDUL**, Tel. 0664/12 13 891 **ALLEINUNTERHALTER**, Tel. 0676/55 75 160

## Räumungen

**GRATISRÄUMUNG**, Ankauf von Verlassenschaften und allen Topochen, Fa. Simon, Tel. 01/58 72 362 o. 0663/01 57 46 **BILLIGSTRÜMPELUNG**, Tel. 01/257 38 59 **FACOM**-Trans Zustellungen u. Räumungen, Tel. 01/74 63 186 o. 0664/355 12 26

## Unterricht

**NACHHILFEBOSE** 69,-, www.lern1.at, Osterkurse, Thailastr., Meislmart, Meidling, Tel. 01/786 48 48 **LÄTENNACHHILFE** erfahrene Akademiker, Spezialität fürs Lateinrum, Tel. 01/402 16 18 **VIOLINSCHULE**, Tel. 0664/12 13 891 **MATHEMATIK**, DG, Elektrotechnik, Tel. 01/54 55 921 **GITARREUNTERRICHT**, Tel. 01/405 63 49

## NACHHILFE

Ostern, Tel. 01/715 22 63 **NACHHILFE**, Osterferien, Tel. 01/602 39 21 **NACHHILFE** in D. E. F. M. L., Tel. 01/74 89 480 o. 0664/58 75 755

## Stellenmarkt

**ZUSATZEINKOMMEN** Freie Zeiteinteilung (Gesundheitsbranche), Tel. 0664/46 29 389 **GESUND** und reich mit dem Sunnider-Marketingplan Sunnider-Produkte orientieren sich an der 5-Elemente-Ernährung, Sie sind weltweit einzigartig - sowie Ihre Verdienstmöglichkeiten. Haben Sie Interesse sich eine sichere Zukunft aufzubauen, dann rufen Sie für einen persönlichen MLM-Cheek, Tel. 0664/4000 513

## Verkauf

**FLOHMARKT** 1. April ab 10 Uhr, Praterstern Lasallestraße **MINI-SCHNAPSBRÄN-ANLAGEN** ab 1.990,-, Hobby-Schnapsbränner-Zubehör, Bier-Bräu-Sets ab 160,-, Tel. 01/982 62 40 **BAUGRUND** Burgental, 964 m<sup>2</sup>, aufgeschlossen 550.000,-, Tel. 0676/77 07 203

## NAGELNEUER

Massage-tisch, Alltagsstuhl, höhenverstellbar, 6S10.990,-, VB: 6.500,-, Tel. 0664/302 75 63 **EIGENTUMSWOHNUM** in Mistelbach, 100 m<sup>2</sup>, Aufbaustellplatz, schöne Wohnung in guter Lage - Haus mit 5 Wohnungen - Küche möbliert, 3 SZ, WZ und Elbzimmer, VB 1.450.00,- + WBF, Tel. 0676/375 77 21

## SCHNEIDERIN

Tel. 0664/463 42 50 **EIGENE** Erzeugung Kunststoff **FENSTER HAUSTÜREN ROLLÄDEN**, Fenster weiß, 100/140 cm, 0S 6.790,- mit Montage + Verputz, **ROLLÄDEN** 100/120 cm, 0S 2.950,-, Markisen, Karmisen, Wintergärten, Tel. 02262/67 33 72

## Verschiedenes

**BAUCHTANZ** Niveauvolle Showtänze & Unterricht, Tel. 0664/22 42 477 **TOPLIVEMUSIK**, Tel. 01/294 17 59 **PARKETT:** Schließen, Versiegeln, Reparaturen, Feinparkett-Marek, Tel. 0676/300 62 47 **ER 44 J.** Gehbehindert sucht nette, ehrliche Frau, Tel. 0676/47 79 131

## KINDERSCHWIMMEN

mit Erlösgrasgarten ab 3 Jahren 30' warmes Wasser 1 - 3 x wöchentlich, Kursbeginn 3.4.00, Samstag Babyschwimmen, Tel. 01/505 40 22

## BAGGERARBEITEN-KE-LERASHUBE

prompt preiswert, Tel. 0664/404 41 38 **WOLLEN** Sie als zukünftiger Selbständiger Steuer sparen? Durch Pensionierung wird mein vollständig einbezogener GmbH Mantel für die Branchen Möbelhandel, Fischer und Holzverarbeitende Betriebe frei, Tel. 01/479 42 86

## MUSIKDUO

Tel. 0664/101 73 26 **KLAVIERSTIMMEN** 860,-, Tel. 01/315 42 80 **ÜBERSIEDLUNGEN**, Klaviertransporte, Österreichexpress prompt, korrekt und preiswert. Vom Stadtransporter bis zum Ladebordwand-LKW. Samstagstagen Pollak-Boten-Trans Tel. 01/614 99

## KLEINTRANSPORT

Übersiedlungen/Räumungen prompt preiswert, Fa. Wein-zettl, Tel. 01/282 61 54 o. 01/282 87 91

## MEISTERBETRIEB

Stejtns Günther Malerei-Anstrich-Tapeten-Böden etc. sauber, rasch, verlässlich und zu einem guten Preis, Tel. 01/91 13 056 o. 0664/26 32 757 oder Fax: 01/91 13 058

# Klein(e) Anzeige Große Wirkung

**Wenn Sie wissen wollen, wie auch Sie mit einer Kleinanzeige im Einkauf große Wirkung erzielen können, rufen Sie uns an: 01/438 88-278**

(Ein Wort: maximal 16 Buchstaben)

### Meine Kleinanzeige im EINKAUF lautet:

Bleib in Botschaft auflein

Mein Text: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Rubrik:  Stellenmarkt  Automarkt  Immobilien  Kauf  Verkauf  Verschiedenes  Geldverkehr  Gesundheit  Reise/Urlaub  Bekanntschaft  Unterricht  Heirat  Räumung

Name: \_\_\_\_\_ Zahlungsart:  bar  Erbschaft\*  Bankauszug\*\*; Bz: \_\_\_\_\_ Dr. Nr. \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Preis: 1. Wort (zwingend in Fettdruck) 162,- / jedes weitere Wort 81,- (Preis exkl. 10% AZA, exkl. 20% MWST.)

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden an: die Einkauf, Kennwort „Wortanzeigen“, 1170 Wien, Hirschgasse 16 oder  
 Faxen unter: 01/438 88-281 (\*Gebühr 5 30,-, \*\*Gebühr 5 10,-)

Noch bis 1. April 2000:

## Jeder zweite Prospekt gewinnt

Das kilantischste Eröffnungsprogramm erlebten die vielen Tausend Besucher. Noch warten bis zu 100.000 kika-Taler auf glückliche Gewinner. Bei den vielen wertvollen Sachpreisen lohnt es sich allemal bei kika hineinzuschauen. Vergleichen Sie Ihr persönliche Gewinnnummer auf Ihrem Prospekt – erhältlich in allen kika-Filialen – mit den Gewinnnummern bei kika, und schon haben Sie gewonnen. Höchste Qualität zu kleinen Preisen, deshalb sind auch alle kilantischen Eröffnungspreise bis 1. April noch aktuell.

● **Das Theater am Alsergrund** – unseren EINKAUF-Lesern mittlerweile als Kabarett-Bühne bekannt – zeigt im April folgende Programme: 1., 25.-29.4.: „Helfried kommt“ mit Christian Hölbling; So. 2., 9., 16. und 30.4., jeweils 11 Uhr: Matinee – Humorige Lesung „Wienerisch zum Zerkgelgen“ mit Otti Schwarz; 4. und 6.4.: Michael Stockinger: „Stockinger wird pragmatisiert“; 7.-8.4.: Dessi Pajakoff „Eine Geschichte des Kabaretts“; 11.-15.4.: „Blaue Radieschen“ mit Lainer & Linhart und als Wiederaufnahme-Premiere am 30.4. und 1.5. „Leben und Sterben – Kleine Leidensgeschichte“ mit Hutter und Radl. Beginn jeweils 19.30 Uhr. Theater am Alsergrund, 1090 Wien, Löblichgasse 5-7, Kartenreservierungen: Tel. 01/310 45 33.

● **Der Schlossofer Ostermarkt am 1. und 2. April 2000** präsentiert in Zusammenarbeit mit dem Marchfelder Schlosseververein in den ehemaligen Stallungen des Prinz Eugen-Schlusses Hof Kunsthandwerk (handbemalte Ostereier, Glas, Keramik, Salzteig) und österreichische Darbietungen vom Feinsten. Am 1.4. Eröffnung um 13 Uhr, ab 14 Uhr spielt an beiden Tagen der Wiener Werklermann aus dem Böhmisches Prater. Natürlich werden österreichische Köstlichkeiten wie Kitz, Schinken in Brotteig und Ostergebäck angeboten. Bei Schönwetter für die Kleinen vorgesehen: Venetianisches Pferdekarsussell, Ponymreiten, Kutschenfahrten. Nähere Infos: 02285/6551-Frau Esterl.

● **„Das Wunder von Hernalts“**, eine musikalische Soziokomödie ist die kommende Premiere in der Kulisse. Diese – bislang doch primär dem Kabarett verpflichtet – betritt mit dieser musikalischen Soziokomödie unter der Regie von Michael Schottenberg mit Maria Bill, Barbara Spitz, Wölfra Berger uva. quasi Neuland. Denn „Das Wunder von Hernalts“ handelt nicht nur von einem Wunder, das Stück selbst mit Musik von Peter Lund und Wolfgang Böhmer ist ein Wunder an Witz, Esprit und Charme, eine Opera comique, Operette und ein Musical alles in einem. Vorstellungen jeweils um 20 Uhr: 28.3.-1.4., 4.-8.4. und 11.-15.4.2000 in der Kulisse, 1170 Wien, Rosensteing. 39, Kartenreservierung: Tel. 01/485 38 70.



## SEIDENSTICKER

Kurzarm - Hemd  
in fünf verschiedenen Farben, aus  
feinster Baumwolle, je Hemd nur

öS 398,-

*Was ist besser als 2 Hemden? 2 Hemden plus 1 Krawatte.*



Wenn Sie bei TLAPA jetzt zwei  
Kurzarm-Hemden kaufen, erhalten  
Sie eine Krawatte gratis.



Das Wiener Modehaus  
1100 Wien, Favoritenstraße 73-75  
Tel.: 60 170 - Fax: DW 300

Machen Sie mit bei unserer Serie „Die etwas andere Marktübersicht“

# Diskussionsplattform Fertighäuser

Mit unserer Serie „Fertighäuser – die etwas andere Marktübersicht“ mit Diskussionsplattform starteten wir in der Ausgabe 10/2000. Bisher erreichte uns eine Flut an Reaktionen. Fertighausbesitzer und potentielle Käufer, Rechtsexperten, Produktionsfirmen und Feng-Shui-Profis beteiligen sich engagiert mit ihren Ideen, Erfahrungen und ihrem Fachwissen an unserem Projekt.



Da sich das EINKAUF-Team schon in der Vergangenheit oft mit dem Thema Fertighaus beschäftigt hat, wissen wir, daß es vor allem in diesem Bereich der Baubranche enorm viel innovative und technische Fortschritte gegeben hat.

## Innovationen am Fertighaussektor

Sicherlich auch Gründe dafür, daß mittlerweile jedes dritte neu gebaute Eigenheim ein Haus von der Stange ist. Die Produktion hat sich in den letzten 13 Jahren

verdoppelt. Die zahlreichen Reaktionen, die unsere Serie auslöste, beweisen den Aufwärtstrend.

## Feedback zahlreicher Interessenten

Das Interesse am Thema „Fertighaus“ wächst zunehmend und ist für unsere Leser eindeutig von großer Bedeutung.

In erster Linie erhalten wir das Feedback vieler Interessenten, die beabsichtigen, noch heuer bzw. im nächsten Jahr stolze Besitzer eines Fertighauses zu wer-

den. Auch jene, die kurz davor stehen, ihren Kaufvertrag zu unterschreiben, wenden sich an uns.

Viele Fragen sind noch nicht eindeutig geklärt: Auf welche Endsumme komme ich tatsächlich, wenn das Haus auf meinem Grundstück steht? Wieviel muß ich für den Keller kalkulieren? Was ist im Preis inkludiert und was nicht? Wie sieht es mit den Garantieleistungen aus? Wie gestalte ich meinen Finanzierungsplan? Welche Darlehens- bzw. welche Kreditform wähle ich? Wo finde ich Hilfe in Finanzierungsfragen? Wurde ich über

meinen Kauf wirklich gut und seriös informiert, oder kaufe ich die Katze im Sack...?

## Erfahrungen aus der Praxis

Wir erhalten auch Zuschriften von Fertighausbesitzern, die teils positive, teils aber auch negative Erfahrungen gemacht haben. Oft beginnt die „Qual“ schon bei den ersten Verkaufsgesprächen mit der Firma. Wenn der Kunde

Fortsetzung auf Seite 11 **ES\***

## EINKAUF-Leser-Befragung „Fertighäuser in der Blauen Lagune“

Sie können diesen Fragebogen auch direkt auf unserer Homepage: [www.ihr-einkauf.at](http://www.ihr-einkauf.at) ausfüllen!!!

Hier sind sämtliche Firmen aufgeführt, die in der Blauen Lagune zumindest ein Musterhaus haben. Kreuzen Sie an, welche Firma(-en) Sie am meisten interessieren. Nennen Sie maximal 3 Firmen.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Adam Fertighaus                 | <input type="checkbox"/> Harti Haus             |
| <input type="checkbox"/> Walter Augsberger               | <input type="checkbox"/> Hoob-Naturhaus,        |
| <input type="checkbox"/> Bau-mein-Haus                   | <input type="checkbox"/> Obritzberger           |
| <input type="checkbox"/> Brauchi-Haus                    | <input type="checkbox"/> HCWE Haus,             |
| <input type="checkbox"/> Buhl Massivfertighaus           | <input type="checkbox"/> FHB Fertighaus         |
| <input type="checkbox"/> Ekefors Haus                    | <input type="checkbox"/> Huf Haus               |
| <input type="checkbox"/> Elk Fertighaus                  | <input type="checkbox"/> Linzer-Fertighäuser    |
| <input type="checkbox"/> Eurohaus MABA                   | <input type="checkbox"/> LCOG-Ziegelfertighaus  |
| <input type="checkbox"/> ExNorm Haus                     | <input type="checkbox"/> Modul-Ziegelfertighaus |
| <input type="checkbox"/> Ziegelmeisterhaus, Freund & Co. | <input type="checkbox"/> Novy Fertighaus        |
| <input type="checkbox"/> Frico-Haus, Frieber & Co.       | <input type="checkbox"/> Rubner Bauelemente     |
| <input type="checkbox"/> Das Griffner Haus               | <input type="checkbox"/> Schachnerholz          |
| <input type="checkbox"/> Gruber Holz                     | <input type="checkbox"/> Streif AG              |
| <input type="checkbox"/> Haas Fertighaus                 | <input type="checkbox"/> Vario-Bau Fertighaus   |
| <input type="checkbox"/> HAG-Fertighaus                  | <input type="checkbox"/> Weber-Haus             |
| <input type="checkbox"/> Hanlo-Fertighaus                | <input type="checkbox"/> WIGO Haus              |
| <input type="checkbox"/> Hanse-Fertighaus                | <input type="checkbox"/> Wolf Systembau         |
|  | <input type="checkbox"/> Zenker Hausbau         |

Wollen Sie selbst ein Fertighaus kaufen?  ja  nein  
Wenn ja, wann?  noch heuer  in 1-2 Jahren  in 3-4 Jahren  später

Warum interessieren Sie sich gerade für dieses Haus/diese Häuser?

Wieviel Geld darf Ihr Fertighaus kosten?  bis öS 1 Mio  bis öS 1,5 Mio  
 bis öS 2 Mio  darüber

Besitzen Sie selbst ein Fertighaus?  ja  nein  
Wie lange wohnen Sie schon in diesem Haus? \_\_\_\_\_ Jahre

Von welcher Firma haben Sie dieses Haus gekauft?

Warum haben Sie gerade dieses Haus gekauft?

Wie sind Ihre Erfahrungen, in diesem Haus zu wohnen?

Bitte senden Sie mir von der/n Firma (-en), die ich angekreuzt habe, Unterlagen zu:  ja  nein

Ich bin interessiert an günstiger Wohnbaufinanzierung. Senden Sie mir darüber Informationsmaterial zu:  ja  nein

Name:

Telefon:

Adresse:

Unterschrift:

Ausgefüllten Kupon ausschneiden und einsenden an: Ihr EINKAUF, KW: Fertighaus, Halirschgasse 16, 1170 Wien oder einfach faxen an 488 88-281 bzw. mailen an: [redaktion@ihr-einkauf.at](mailto:redaktion@ihr-einkauf.at)

**EF** Fortsetzung von Seite 10

merkt, daß er laienhaft beraten wird, steht das Vorhaben „Fertighaus“ bereits unter einem schlechten Stern. Daher ist es immer von Vorteil, mit mehreren Anbietern Kontakte aufzunehmen.

### Streitfaktore Baumängel

Ursache der meisten Streitigkeiten sind auftretende Baumängel. Der Käufer sollte besonders darauf achten, daß vertraglich eine entsprechende Rufendigungsvereinbarung für Baumängel enthalten ist. Denn die Freude am neuen Haus vergeht einem schnell, wenn man merkt, daß die Wärmedämmung unzureichend ist, wenn sich Risse an der Fassade bilden, Außenjalousien klammern, Fensterhaken und Türstöcke verzogen sind.

Vorsicht ist geboten, wenn der Keller in Eigenregie errichtet wird. Die Maße des Kellers müssen mit dem Haus übereinstimmen (Kellerstiege, Stützwauern usw.). Der Fertighausanbieter hatte nämlich nur dann, wenn ihm der Kunde den Kellerbau in Auftrag gibt.

**Füllen Sie bitte den Fragebogen aus und teilen Sie uns Ihre Erfahrungen, Anregungen und Beschwerden zum Thema „Fertighaus“ mit: Ihr Einkauf, 1170 Wien, Halirsgasse 16, Fax: 01488 88-281, e-mail: redaktion@ihr-einkauf.at**

## Dr. Georg S. Mayer – Ihr Rechtsanwalt berät

# Fertigteilhaus – Der Traum vom Eigenheim



Foto: Preisinger KG

**Dr. Georg S. Mayer, Rechtsanwalt in 1010 Wien**

Immer noch ist für einen Großteil der Österreicher der Wunsch nach den eigenen vier Wänden, dem Haus mit Garten, der Lebenstrauung schlechthin. Fertigteilhäuser versprechen seine Erfüllung binnen kurzer Zeit zu überschaubaren Kosten („Ihr 3-Wochen-Traum unter 1 Million“) Einige rechtliche Punkte sollten beachtet werden, will man das böse Erwachen vermeiden.

Jedem sollte klar sein, daß er nur das Geld ausgeben kann, das er hat bzw. dessen Rückzahlung er sicher leisten kann. Zukünftige Hausbesitzer sollten daher Rückzahlungspläne aufstellen, die Spielraum für unerwartete Ausgaben im Alltag lassen. Banken verlangen Bürgschaften für Kredite. Auch wenn die Situation des erwerbslos bürgenden Ehegatten durch die Rechtsprechung entschärft ist, sollte sich der

Bürgende der vollen Tragweite seines Handelns bewußt sein.

Geld für den Bau eines Hauses sollte immer nur in Raten – abhängig vom Baufortschritt – über einen Treuhänder an den Auftragnehmer bezahlt werden. Mag auch das Risiko bei Fertigteilhäusern wegen der geringen Bauzeit überschaubar sein, gibt es doch noch eine Vielzahl weiterer Gründe (etwa die Beseitigung von Mängeln nach erfolgter Errichtung), nicht alles Geld auf einmal zu bezahlen.

Besonderes Augenmerk ist bei Vertragsabschluß darauf zu richten, was im „Preis für das Eigenheim“ inkludiert ist. Bleibt man beim oben genannten Beispiel, sieht sich der Erwerber des 1-Millionen-Hauses unter Umständen damit konfrontiert, daß er für Keller, Installationen, Garage, etc. gesondert bezahlen muß. Die billigen vier Wände können dann unerwartet teuer kommen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist bei Projekten „auf der Wiese“ der Infrastrukturaspekt. Wie weit ist die Planung des zugehörigen Supermarktes, Kindergartens, Spiel- und Sportplatzes gediehen?

Zu klären ist jedenfalls immer im voraus, wer die Gesamtverantwortung für das Projekt Fertigteilhaus trägt. Wer hat dafür einzustehen, wenn etwas schiefgeht? Antworten auf einige dieser Fragen liefert diese Serie.

Bei rechtlichen Fragen schreiben Sie an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirsgasse 16, Kennwort: „Ihr Rechtsanwalt berät“, oder schicken ein e-mail: redaktion@ihr-einkauf.at.

## ICON und der Traum vom Haus wird wahr

# Günstig kaufen oder gewinnen

Das neue ICON-Fertigmassivhaus, 118 m<sup>2</sup> groß, 59 m<sup>2</sup> Keller, ist bei Übergabe so komplett, daß Sie nur noch Ihre Möbel hineinstellen müssen: um 1.985.000 € inklusive Keller und Küche, fix und fertig zum Einziehen.

Das Geheimnis des Erfolges des ICON-Massivhauses liegt im „K&K-System“ („Komplett- & Kompakt-System“). Die Grundelemente stellen Massivheiten dar, bei denen Seitenwände, Decke und Boden bereits im Werk verbunden werden. Drei derartige Einheiten bilden das Erdgeschoß und stellen das massive Herz des ICON-Hauses dar.

### Planung

ICON-MASSIVHAUS, ein Unternehmen der H. Katzenberger Beton- und Fertigteilwerke GmbH, bietet die Varianten „Wohnbereit“ und „Planung“ an. Der Leistungsumfang beim Haus „ICON-Planung“: eine Variante für Hausbauer, die gerne selbst Hand anlegen, ergibt sich aus den

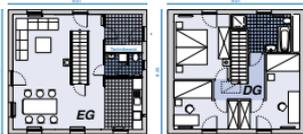
individuellen Ansprüchen der Kunden.

Beim „ICON-Wohnbereit 118“ hingegen ist vom Keller über die Küche, die samt Herd und Kühlschrank fix und fertig eingerichtet ist, bis zum Dachausbau alles da.

### Wohnbereit

Ein Gäste-WC mit Handwaschbecken ebenso wie alle Innentüren, die Heizanlage inklusive der Heizkörper, Steckdosen und Lichtschalter. Auch im Dachgeschoß sind sämtliche Räume einschließlich Bad/WC, Türen vorhanden, Wände ausgemalt, die Böden verlegt. Ein Haus, in dem nur noch die Möbel fehlen, um sofort darin wohnen zu können.

Das Konzept des „ICON-Wohnbereit“ bietet unterschiedliche Grundrissvarianten an. Der Vorteil dabei: Eingangsbereich oder Terrassenzugang können nach Wunsch oder nach den grundstücksbedingten Gegebenheiten gestaltet werden. Auch bei den Badezimmer- und Bodenfliesen, sowie Schmuckleisten kann der Kunde ohne Aufzahlung aus der ICON-Kollektion wählen. Zielpunkt-Kunden haben übrigens jetzt die Möglichkeit, ein



„ICON-Wohnbereit“-Haus im Wert von ca. zwei Millionen Schilling zu gewinnen.

**Infos: ICON-Massivhaus, H. Katzenberger, Beton- und Fertigteilwerke GmbH, Weinbergstraße 4, 2201 Gerasdorf bei Wien, wo ein Musterhaus zur Besichtigung steht. Tel: 02246/27 940-0; Fax: 02246/27 940-1; e-mail: office@icon-massivhaus.at**

**Adressen für Ihre Sicherheit**

- 14. Einbruchschutz. ZAUCHINGER**  
Penzinger Str. 61, Tel. 894 52 24
- 15. Georg Grün, Sicherheitstüren**  
Flachg. 48/2, Tel. 01/786 46 15,  
Mobil: 0664/120 28 41
- 15. Brüder Nitsch Schlosserei**  
Gitter, Schösser, Schlüssler,  
Einbruchschutz, Herkoldgasse  
31, Tel. 893 67 78
- 20. DANA-Sicherheitstüren**  
Verkauf+Montage in ganz Wien  
Dresdner Str. 107, ☎ 33 030 33
- Niederösterreich**  
**MAE-SICHERHEITSTECHNIK**  
Tel./Fax 022538/8435
- TRESORE ALARMANLAGEN**  
G. Weitmann, Tel. 02235/677 60

**Fauteuil wie neu**

Sind Ihre Polstermöbel schon ein wenig schäbig? Oder drückt eine kaputte Feder? Fachgerechte Erneuerung Ihrer Sitzmöbel, Restaurierung von Altmöbeln sowie dazu passende Tapeten und Teppichböden bietet ihr INKU-Fachberater **Tapetezer A. Müller, 11., Herbtorg. 25, Tel.: 01/749 31 19.**

**Starbesuch im Fenster- und Türendstudio Ing. Schelkshorn**

Von 7. - 9. April 2000 präsentiert sich Österreichs größtes Komplettprogramm an Fenstern, Haus- und Innentüren in den Räumlichkeiten der Möblierer Fenster- und Türendstudio Schelkshorn – Hauptattraktion ist die enorme Produktpalette des ÖÖ. Fenster- und Türherstellers Josko.

Stargast der Hausmesse ist das neu entwickelte, revolutionäre Kunststoff-Fenster ProTherm80. Das erste Fenster am heimischen Markt, das gleich dreifach punktet: mit seinem optimal isolierenden Thermo-Schaumkern, seinen 4-Kammerprofilen und thermisch getrennten Profilverstärkungen erzielt diese Fensterinnovation den fantastischen Wärmedämmwert von  $k=1,1 \text{ W/m}^2\text{K}$  – mit serienmäßiger 1,1-Wärmeschutzverglasung und am gesamten Fenster gemessen! Das ist Bestwert! Ebenso überzeugend ist das Holzfenstersystem Rubin und das Holz/Alu-Fenster Diamant. Beide Modelle weisen mit einem Wärmedämmwert von  $k=1,2 \text{ W/m}^2\text{K}$  (am gesamten Fenster!) eindeutig Klassenbestwerte auf.

Weil Hr. Schelkshorn weiß, dass es sich bei einer gemütlichen Jause am besten plaudert, serviert der Fenster- und Türendstudio während der Hausmesse heimische Leckereien samt passenden Erfrischungen. Überdies lockt ein interessantes Gewinnspiel mit mehreren attraktiven Preisen wie Kinderprize bei McDonalds und als Hauptpreis ein Wochenende in Disneyland Paris für eine ganze Familie. **Hausmesse von Fr, 7.4. bis So, 9.4.2000, 9 bis 18 Uhr in den Fenster- und Türendstudios Ing. G. Schelkshorn in 2340 Mödling, Enzersdorferstr. 19, Tel. 02235/25455, Fax DW -7 und Wien 16, Wattg. 57, Tel. 01/486 52 42, Fax DW -11.**

Türenmodell „Viva“

WWF-Appell kann leicht umgesetzt werden:

**Sonnentau statt Torfabbau!**

Unter diesem Motto ruft der WWF zum Verzicht auf torfhaltige Blumenerde auf. Die Torfgewinnung gefährdet das Bestehen der Hochmoore. Diese sind sehr empfindliche und extrem langsam wachsende Ökosysteme.

Neben ihrer Funktion als Wasserspeicher – die Torfmoose können das 3-fache ihres Gewichtes an Wasser speichern – sind die Moore der Lebensraum seltener und daher bedrohter Tier- und Pflanzenarten, so z.B. dem Sonnentau, einer fleischfressenden Pflanze oder der Hochmoor-Mosaik-Jungfer, einer extrem seltenen Libellenart, die nur dort existieren kann.

**Genug Alternativprodukte**

Da die Hochmoore in Österreich und Deutschland bereits fast völlig verschwunden sind, werden jährlich 90.000 Tonnen Torf aus Nord- und Osteuropa importiert. Nur 10 % davon werden für medizinische Zwecke verwendet. Der Rest landet völlig unnötigerweise als torfhaltige Blumenerde in unseren Gärten und Blumentöpfen. Denn es ist längst erwiesen, dass die Pflanzen ohne Torf genauso gut gedeihen und

als Alternativprodukte bieten sich Kompost, Holzfasern, Rindenmulch oder Flachs an.

**Liste von torffreien Produkten anfordern**

Der WWF appelliert daher an Konsumenten und Händler zur Rettung der Hochmoore nur torffreie Blumenerde zu kaufen bzw. diese in ausreichender Menge und so anzubieten, dass sie aus ihrem Dasein als Nischenprodukt, das schamhaft im hintersten Regal verborgen wird, herauskommt.

Für verantwortungsvolle Blumenliebhaber und Gärtner hält der WWF eine Liste von torffreien Produkten bereit, die unter Tel. 01/488 17 10 anzufordern ist.

**Wintergärten - Eingangsverbauten**

Terrassen-, Loggiaverbauten in Alu/Kunststoff, Fenster und Türen, Alu-Zäune und -Vordächer in allen Farben. Pergolaeindeckungen.

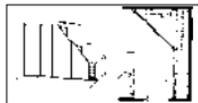


Keine Vertreter - keine Anzahlung - Ihr ehrlicher Partner.

Eigene Erzeugung und die seit über 20 Jahren bewährte persönliche Beratung durch Hr. Probst und Hr. Ing. Prem ist Ihr Garant für 10.000 zufriedene Kunden.

Individuelle Maßanfertigungen nach Ihren Wünschen sowie erforderliche Baumeisterarbeiten.

**ALUBAU PROBST: Wien 22, Obachg. 36, Tel. 01/259 65 41, 2384 Breitenfurt, Tel. 02239/46 01.**

**Schrankenlose Möglichkeiten...**

„Auf & Zu“ – Das neue Schiebetüren- und Regalsystem!

Sagen Sie uns Ihre Wünsche, wir planen, fertigen und montieren schnell, sauber und staubfrei. Mehr Platz für jeden Raum mit dem praktischen Schiebetürensystem bei: **Max Grohs GmbH, 2512 Oeynhausen, Werksg. 9, Tel.: 02252/855 780 und 01/802 02 26 Neu: 3., Radetzkystraße 9, Tel. 0664/52 066 52, www.aufzu.at**

**In 2 Stunden eine neue Badewanne!**

Die Artebagno – Wannenbeschichtung erfolgt an Ort und Stelle in nur 2 Stunden – ohne Ausbau, ohne Stämmen, ohne Schutz – ohne Flächenbeschädigung. (8 Jahre Garantie auf die Beschichtung.)



Info: ☎ 310 70 40, Artebagno, Wien 9, Berggasse 27.

**Eigene Erzeugung...**

... von Wintergärten und Vordächern mit 30 Jahren Erfahrung. Beschichtungsmöglichkeit: Fa. H. Seyfried, 2231 Straßhof, Hauptstraße 240, Tel. 02287/3139-0, Fax-DW 16, www.seyfried.at, Finanzierungsmöglichkeiten.

**Sonnenschutz -20% und Gratis-Montage**

Der Spezialist für Sonnenschutz Stöger & Klaushofer bietet Ihnen jetzt ein sensationelles Angebot: Markisen und Rollläden in vielen Farben, Ausführungen und Designs bekommen Sie bis 14.4. um 20 % günstiger. Zusätzlich ist die Montage gratis. Rufend Sie an für eine kostenlose Beratung vor Ort: **Stöger & Klaushofer OEG, Tel. 02533/8813 oder 02552/202 34.**

**Dreieckige, raue Badewanne ???**

Ohne Schmutz und Staub renovieren wir Badewannen, Duschtassen und Fliesen, am selben Tag wieder benutzbar, in allen Schattierungen und mit 8 Jahren Garantie. Kein Abklammern und Vergilben wie bei herkömmlichen Beschichtungen.



Nähere Informationen unter: **Wien, 23., Laxenburgerstr. 220: ☎ 01 / 616 45 32**  
**NÖ-Süd und Burgenland: ☎ 02633 / 457 08.**

Für wenige Lire ins klassische Frühlingsland:

## 5 Tage Toskana für 2 Personen nur öS 6600,-!



Der berühmte schiefe Turm von Pisa

Auf dieser 5-tägigen Reise erwarten Sie grüne Hügel, die Zypressen, blaues Meer, weiße Berge, goldener Himmel, marmorne Kirchen, mittelalterliche Wolkentratzer – schönsten italienisch mit deliziosen Speisen, rubinrotem Wein und viel Geschichte und Kultur.

Sie erfahren alles über geheimnisvolle Etrusker, die Dichterin Dante Petrarca und Boccaccio, den Musiker Puccini, den Wissenschaftler Galileo Galilei sowie den Denker Machiavelli. Sie erleben pulsierende mittelalterli-

● **Die Golfseason 2000 ist bereits eröffnet!** Golfspielen ist ein Naturerlebnis – vor allem in der Rogner Golfanlage im Städtchen Gornalpen. Denn erstmals in Europa verbindet Golf eine Fläche von rund 190 Hektar. Dazwischen liegen 45 Loch, fünf 9-Loch Golfbahnen oder neun Spielvarianten zu 18 Loch. Hier richten sich die Golfbahnen nach der gegebenen Landschaft – ein Rundum-Erlebnis, das allen Interessierten offen steht. Auch Österreichs erste Kindergolfschule ist in Stegersbach mit einem eigenen Loch Kinder-golfplatz angesiedelt. Es stehen auch 2 Driving Ranges, 2 Pitching Areas, 2 Putting Greens und ein 5-Loch-Fun Course-Platz zur Verfügung. Bis zum Juni 2000 kann eine Mitgliedschaft nun nur öS 9999,- statt um öS 29.000,- erworben werden! Nähere Informationen unter Tel. 03326/ 55 000.

## DIA Vortrag

von und mit  
Peter Brunner

### Guatemala

Der Besucher findet im Land des ewigen Frühlings viele Gegensätze und Unterschiede.

Termin: 3.4. um 16 Uhr in der Natur 1., Uraniastr. 1, Tel. 01/ 712 61 91.

### Israel

Israel ist von seiner Geschichte, seiner Bevölkerung und seiner politischen Situation her einzigartig auf der Welt.

Termin: 4.4. um 18.30 Uhr in der VHS Hietzing, 13., Hofwieseng. 48, Tel. 01/804 55 24.

che Städte wie Firenze, Siena, San Gimignano, Pisa...

La Spezia ist ebenso faszinierend wie das Hügelland des Chianti oder die Cinque Terre, die Sie mit dem Schiff erreichen. Keine Straße, nur ein Saumpfad (die Via del Amore) und die Bahn führt in die romantischen Buchten.

3 Termine stehen zur Auswahl: 26.-30. April, 17.-21. Mai und 5.-9. Juni 2000.

Erleben Sie diese Reise sensationell günstig: denn sie zweit kostet diese Reise nur öS 6600,-/HP/DZ, für eine Person alleine kostet die Reise öS 4350,-! Ein Hit für Ehepaare genauso wie für Freunde.

**Informationen und Anmeldung unter der Buchungshotline 011 544 97 00 sowie in allen Filialen von Ruefa Reisen.**

Die 2. Person reist GRATIS!  
**TOSKANA**  
Cinque Terre  
Reiseverlauf:

1. Tag: Anreise
2. Tag: Vermittag Besichtigung von Florenz, nachmittags Möglichkeit zur Teilnahme am Fakultativausflug zur Chianti-Straße (S290,- pro Person inkl. Wasserbusfahrt)
3. Tag: Ausflug nach Pisa und San Gimignano, Besichtigung der Stadt Siena (mit örtlicher Reiseleitung)
4. Tag: Ganztagesausflug Cinque Terre
5. Tag: Heimreise nach dem Frühstück

### Termine:

26.-30. April / 17.-21. Mai / 5.-9. Juni

**PREIS FÜR DIE 1. PERSON**

**6.600,-**

Die 2. Person fährt GRATIS!

### Leistungen:

4 x Halbpension in Hotels der mittleren Kategorie, ab Basis DZ mit DuWC an der Venetia-Küste, Busfahrt mit modernen Reisebussen, Besichtigung von Florenz, Pisa, San Gimignano und Siena (teilweise mit örtlicher Führer), Ausflug Cinque Terre inkl. Zug- und Schiffahrt, Reisebegleitung

Buchungshotline:

01/544 97 00

sowie in allen

Filialen von Ruefa Reisen

Ein Raiffeisen Reisen Qualitätsprodukt – zum Sensationspreis in die Provence und Camargue:

## 8 Tage nur öS 10.990,- inkl. Flug, HP, Ausflüge...



Wie kaum eine andere Provinz Frankreichs lädt die Provence zum Wohlfühlen ein, und hält gleichzeitig eine Fülle von Interessantem und Sehenswertem bereit – erleben Sie das bei dieser 8-tägigen Reise!

Diese Reise gibt es zu einem Spitzenpreis, denn Sie bekommen hier ein wahres Qualitätsprodukt angeboten. Nicht nur die Reiseroute hält einiges Wertvolles bereit, auch die Flüge mit der Lauda-Air und die Auswahl der Hotels garantieren ein Erlebnis der besonderen Art. Vergleichbare Reisen bei anderen Veranstaltern kosten oft um eine größere Summe mehr! Das Programm führt Sie nach Aix-en-Provence, Arles, Avignon, Les Baux-de-Provence, Die Camargue, Carcassonne, Abtei von Fontfroide, Marseille, Montpellier, Narbonne, Nîmes und der Pont du Gard.

### Ihr Reiseverlauf:

1. Tag: Flug von Wien nach Montpellier mit Lauda Air, Weiterfahrt nach La Grande Motte.
2. Tag: Ganztagesausflug nach Carcassonne und Fontfroide.
3. Tag: Auf zur Camargue – mit dem Zigeunerwallfahrtsort Les Saints Maries de la Mer, den Stieren und weißen Flammings.
4. Tag: Ausflüge nach Avignon und Les Baux.
5. Tag: Weiterfahrt von La Grande

● **AUA erweitert Bordservice auf Kurz- und Mittelstrecken!** Austrian Airlines setzen jetzt ein neues Service-Konzept unter Rücksichtnahme auf neuentwickelnde Trends sowie einer veredelten optischen Präsentation auf Kurz- und Mittelstrecken ein. Das neue Service-Konzept wird sowohl in der AUA Grand Class Europe als auch in der Economy Class eingeführt. So halten Porzellan-Schalen und große Teller im Service Einzugs, und das Speisenangebot wurde um eine Vielzahl von Gerichten erweitert. Darüber hinaus wird das Bord-Service in beiden Klassen durch kleine, warme Köstlichkeiten, wie pikante Häppchen, warme Mehlspeisen und gefüllte Teigtaschen ergänzt. Apropos: von nun an ist der Linienvollverkehr auf der Strecke Wien-Belgrad-Wien wieder aufgenommen! Nähere Infos und Buchungen bei der AUA, Tel. 01/ 1789.

Motte in Richtung Provence mit Besuch der Römerstadt Nîmes.

6. Tag: Tag zur freien Verfügung in Aix-en-Provence, oder fakultativer Ausflug in die mondäne Welt der Côte d'Azur, nach Nizza und in die Parfumstadt Grasse.

7. Tag: Fast vor den Toren der Stadt liegt die Hafenstadt Marseille, die das Ziel des heutigen Halbtagesausfluges sein wird. Nachmittag Besuch der Altstadt von Aix-en-Provence.

8. Tag: Transfer/ Flughafen Marseille, Flug mit Lauda Air nach Wien.



### Termin und Preis

Termin: 12.4 bis 19.4.2000 (sowie Termine Mai und Juni)

Der Preis für diese Reise inkl. Flug, HP und vielen, vielen Leistungen (siehe unten) mehr kostet nur öS 10.990,-!

### Inkludierte Leistungen

Flüge Wien – Montpellier und Marseille – Wien mit Lauda Air, Flughafen- und Sicherheitsgebühren, Nächtigung im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC in Mittelklassehotels (französische Kategorie 3-Sterne), HP, 1 typisches Abendessen in der Camargue auf einer Manade, Weinverkostung, Rundfahrten, Besichtigungen, Eintrittsgebühren, etc...

Detaillierte Informationen und Anmeldung bei den Filialen von Raiffeisen Reisen in Wien 10, Reumannpl. 7, Tel. 01/ 602 35 25, Wien 15, Lugner City, Tel. 01/ 98 23 017, Wien 20, Klosterneuburgstr. 22, Tel. 01/ 33 105, und Wien 22, Wagramstr. 131, Tel. 01/ 203 61 23.

# Australien –



Katherine Gorge – National Park

**Der Beginn einer Leidenschaft geht in dieser Ausgabe in seinen dritten, und damit letzten Teil! Aber das ist kein Grund zur Traurigkeit, denn dafür tauchen Sie jetzt in verzaubernde Landschaften ein, und lernen auch ein wenig von den Ureinwohnern Australiens, von den Aborigines kennen. Und die Bedeutung seltsamer Worte wie „Purnululu“ auch...**



Koalabär bei der Mahlzeit



Strandleben



Wasserfall in den Atherton Tablelands

**Purnululu und Bundles**

Diese beiden Bezeichnungen stammen aus dem Wortschatz der Kija, einer Aboriginalemgemeinschaft, die seit vielen Generationen im östlichen Teil der Kimberley Region (im Nordwesten Australiens) sesshaft ist. Liest man die Wörter für sich allein, bedeutet Purnululu ganz einfach Sandstein und bundles bundle ist nichts anderes als der Name für eine in dieser Gegend sehr häufig vorkommende Grasart. Na schön, werden sie jetzt vielleicht denken, was ist daran so außergewöhnlich? An und für sich ja gar nichts, aber zueinander in Verbindung gebracht gelten sie als Sinnbild für ein ca. 33.000 Quadratkilometer großes Gebiet, das wie ein Überbleibsel aus der mythenunwobenen Traumzeit der australischen Ureinwohner anmutet, in der alle Menschen, Tiere und Landschaften von ein mächtigen Innenwesen

erschaffen wurden. Für die Aborigines, die hier leben, gilt der überwiegende Teil dieser Landschaft als Tabugebiet, das als von lebensfeindlichen Kräften bewohnt angesehen wird. Lebensfeindliche Kräfte ganz anderer Natur herrschen hier vor allem aber in der Zeit von Ende Dezember bis Ostern, in denen dieses Gebiet für Besucher gesperrt ist, nämlich dann, wenn die große Regenzeit mit ihren gewaltigen Zyklonen (Wüstestürme) über die Landschaft fegt. Diese einzigartige Wildnis mit ihren bienenstörkörnigen Gebilden wurde erst vor wenigen Jahren entdeckt. Der Zugang ist bislang auf zwei Alternativen, den Geländewagen oder den Helikopter, beschränkt. Für die 55 Kilometer lange Strecke vom Turkey Creek Roadhouse bis zum Eingang des Parks müssen Sie mit dem Geländewagen mit einer Fahrzeit von 5-6 Stunden rechnen, denn es gibt eigentlich so gut wie keine Straße, der Weg führt durch Wildnis pur. Sandberge, steile Böschungen und Flußdurchquerungen sind ebenso zu überwinden wie riesige, spitze Steine, die den Felsen der Auro bis besonders zu schaffen machen. Wenn Sie Abenteuer lieben und gerne Strapazen auf sich nehmen, dann ist dieses Gebiet genau das Richtige für sie! Der Park ist zudem eine Reihe

ausgezeichneter Wanderwege, von denen Sie zumindest den Echidna Walk und die Cathedral Gorge (Kathedralschlucht) besuchen sollten, denn es ist wirklich beeindruckendes Erlebnis, am Fuße dieser riesigen, orange- und schwarzgestreiften Felskuppeln entlang zu wandern. Die schwarzen Streifen in den Felsen entstanden aus einer besonderen Verbindung von Algen und Kieselsäure, deren vor mehr als 300 Millionen Jahren war ein Teil dieser heutigen Wüstenlandschaft aus einem warmen, flachen und von Korallenriffen begrenzten Meer bedeckt. Doch Vorsicht! Wenn Sie hier wandern wollen, achten Sie bitte immer darauf, daß Sie genügend Wasser bei sich haben. Das ganze Jahr hindurch ist durch die extrem starke Hitze ein Liter Wasser pro Person pro Stunde erforderlich!

### Salties und Freshies

Bei diesen beiden Wörtern handelt es sich keineswegs um Klänge für Knoblauch oder

irgendwelche fruchtigen Durstlöcher. Nein, denn damit werden schlicht und einfach die beiden Krokodilarten bezeichnet, die im Kakadu National Park, im tropischen Norden Australiens, beheimatet sind, eben Numuwurru, das Leistenotter, am Fuße dieser riesigen, orange- und schwarzgestreiften Felskuppeln entlang zu wandern. Die schwarzen Streifen in den Felsen entstanden aus einer besonderen Verbindung von Algen und Kieselsäure, deren vor mehr als 300 Millionen Jahren war ein Teil dieser heutigen Wüstenlandschaft aus einem warmen, flachen und von Korallenriffen begrenzten Meer bedeckt. Doch Vorsicht! Wenn Sie hier wandern wollen, achten Sie bitte immer darauf, daß Sie genügend Wasser bei sich haben. Das ganze Jahr hindurch ist durch die extrem starke Hitze ein Liter Wasser pro Person pro Stunde erforderlich!

Wasserfällen (Twin Falls, Jim Jim Falls) führen, oder das ausgezeichnete Wildlife (Tiereben) mit Kängurus, Wasserbüffeln, Krokodilen, Echsen und Vögeln (beinahe ein Drittel aller australischen Vogelarten lebt hier in ausgedehnten Feuchtgebieten) oder die tolle Möglichkeit, mit dem Boot die weitverzweigten Flußsysteme zu erforschen, flankiert von einem Meer aus rosa, weiß und blau dühlenden Seelilien. Der Park ist aber auch Heimat einer der beeindruckendsten Freiluftgalerien frühesten menschlicher Kunst auf diesem Erdball. Einzigeartige Felszeichnungen sind überall im gesamten Gebiet zu finden und zeigen Zeugnis ab von einer über 60.000 Jahre dauernden Kulturschicht der Ureinwohner Australiens. Darstellungen von Fischen, wie z. B. dem Barramundi, einem vorzüglichen Speisefisch aus den Gewässern rund um Kakadu oder Figuren aus der reichen Mythologie, wie z. B. dem Lightning Man (dem Mann, der die Blitze schickt), wurden in einer akribischen Röntgentechnik auf Höhlen- und Felswänden dargestellt, wobei nicht nur das Skelett und die Wirbelsäule sondern auch die inneren Organe gut zu erkennen sind. Malerei ist wie Tanz und Gesang Teil eines zeremoniellen Lebens und integraler Bestandteil einer heute noch praktizierten

Aboriginal-Kultur. Sie sollten Kakadu aber nicht verlassen, ohne sich vorher noch die riesigen Terminterhügel, diese Meisterwerke architektonischer Baukunst, angesehen zu haben. Diese Bauwerke sind nichts geringeres als gut durchstrukturierte Wohnungen für Millionen von Lebewesen, dabei immer nach Nord-Ost ausgerichtet, um im Innern vor allem in den heißen Sommermonaten eine ständig konstante Temperatur (um die 22 Grad Celsius) zu gewährleisten. Einige dieser skulpturartigen Kathedralen können sogar eine statische Höhe von bis zu 8 Metern erreichen.

### Die Urlandschaft von Nitmiluk

Wie Kakadu ist auch Nitmiluk reich an Aboriginal Mythologie und Heiligen Stätten des hier lebenden Jawoyi-Stammes. Einmal im Jahr treffen sich Aborigines aus dem gesamten umliegenden Gebiet für eine Woche lang in der Nähe der Stadt Katherine (ca. 300 Kilometer südlich Darwin), an

# Der Beginn einer Leidenschaft Teil 3

Text/Fotos: Hubert Helme



„Dinosaurier“ der Landstraße



Papierpark - Trees im Kakadu-Nationalpark

Fuße der mystischen Edith Falls (Edith Wasserfälle) um Versammungen und Wahlen abzuhalten und Feste zu feiern. Diese Wahlen werden nicht geheim, sondern öffentlich durchgeführt, wobei zuerst drei Kandidaten unter den Anwesenden ausgewählt und anschließend für eine Abstimmung vorgeschlagen werden. Alle Wahlberechtigten haben nun die Aufgabe, ihre Stimme abzugeben, und sich hinter jenem Kandidaten in einer Reihe aufzustellen, von dem sie erwarten können, daß er ihre Interessen am besten vertritt. Der Kandidat mit der längsten Menschenkette hinter sich gewinnt die Wahl, so einfach geht das! Wir hatten damals das große Glück, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, denn diese Versammlungen und Feste gingen über eine Woche lang, und wir wurden eingeladen teilzunehmen. Jeden Abend gab es ein Fest, bei dem gegnert und groß aufgetischt wurde, denn es geht wohl mehr als 200 Ureinwohner statt zu kriegen. Zu gebrautem Känguruh, dessen warme Stücke in einer riesigen Pappkartonschachtel aufbewahrt wurden, um sie einigermaßen warm zu halten, wurde ein ausgezeichnetes mit Butter gefülltes Brot, Erbsen, Karotten und Wasser gereicht. Zur Nachspeise gab es Kuchen und frischem Obst in Form von Mangos und Melonen. Anschließend wurde ausgelassen getanzt. Zuerst ein von Kindern getragener Corroboree, ein Tanzstück mit Musikbegleitung (Didgeridu und Klanghölzer), dessen Inhalt sich vor allem aus gemischten Nachahmen und Darstellungen von Alltagsereignissen drehte, wie das Nachahmen bestimmter Tiere in Jagdszenen. Dann hatten die Kinder ihren eigenen Diesem gab es zwei Gruppen, getrennt nach Buben und Mädchen, die sich gegenseitig saßen. In der Mitte die staubige Tanzfläche. Sobald nun

die Musik aus den Lautsprechern ertönte, tanzte ein Mädchen aus ihrer Gruppe heraus und forderte unter dem Gelächter und Gejohle der anwesenden Mütter, Väter, Onkel und Tanten, die jungen Burschen zum Tanz heraus, die wiederum mit akrobatischen Einlagen und wilden Tanzschritten erwiderten. So ging das wohl die halbe Nacht hin und her, und der Staub wirbelte durch die schnellen und Wendigen Bewegungen der Kinder in den Abendhimmel empor. Wenn Sie den Nitmiluk bzw. Katherine Gorge National Park besuchen sollten, dann rate ich Ihnen unbedingt zu einer Kanufahrt durch die malerischen Schluchten des Katherine River, deren Wände an besonderen Stellen gar bis zu 70 Meter hoch aufragen. Für Abenteuerlustige bieten sich die Möglichkeit, in einer der 13 Schluchten, in absoluter Abgeschiedenheit, zu übernachten. Es liegt zwar ein schönes Stück weit von Ihnen, denn vor allem in der Trockenzeit und vor nicht in der Nähe der Schluchten, die normalerweise die Wasserverbindungen zwischen den einzelnen Schluchten aufrechterhalten, trockengefallen, und so wird Ihnen wohl nichts anderes übrig bleiben, als Ihre Kanus mit dem Gepäck über riesige Felsblöcke zu ziehen, um in die nächsten wasserführenden Schluchten zu gelangen. Dabei kann es manchmal zu ganz schön ausgehenden Wanderungen (bis zu 20 Kilometern) kommen, aber es ist ein Abenteuer, daß sich auszahlt, glauben Sie mir, denn diese Landschaft ist so einzigartig schön, daß Sie all Ihre Strapazen sofort wieder vergessen werden. Das Wasser des Katherine River ist so sauber, daß Sie daraus trinken können und es bietet eine herrliche Abkühlung nach jedem längeren Fußmarsch. Je weiter Sie in die Schluchten vordringen, desto

 Fortsetzung von Seite 15

mysterischer wird diese Landschaft. Es ist so ruhig und still, daß Sie den feinen Klang eines Wassertröpfers, der von den hängenden Gärten der Felsen in die weite Tiefe stürzt, in seiner ganzen Reinheit erfahren können. Aber spätestens dann, wenn die Sonne am Horizont versinkt und die Felsen golden schimmern läßt, hat auch Sie diese Landschaft in ihren Bann gezogen. Ich habe mir damals eine Notiz in mein Tagebuch geschrieben, die ich ihnen nicht vorzählen möchte. Nitmiluk, ein Platz so schön wie das Paradies, so könnte ich es mir vorstellen.

### We have survived!

Den Schlußpunkt unter unsere gemeinsame Reise möchte ich bewußt in Hermannsburg, einer kleinen Ortschaft im Herzen Australiens, setzen, und dabei die Gelegenheit nutzen, Ihnen einige Einblicke in die letzten 200 Jahre der Zusammenlebens von Schwarz und Weiß auf diesem Kontinent zu geben. Hermannsburg ist einer der wenigen Orte Australiens, der im Rahmen der Maßgebenden Veränderungsprogramme (Reconciliation) an die Urbewölkerung zurückgegeben wurde und heute ihrer eigenen Verwaltung untersteht. Gegründet wurde die erste europäische Siedlung in Zentralaustralien 1877 von zwei Missionaren der lutherischen Kirche. Das ursprüngliche Ziel der Missionare, Schutzczirk, Gemüse- und Getreideanbau zu betreiben, war aber aufgrund der schlechten klimatischen Bedingungen und der kargen Böden zum Scheitern verurteilt. Aber auch die Ekekehr der heidnischen Missionen zum Christentum erzielte nicht immer die gewünschten Erfolge, denn viele Ureinwohner hielten am Glauben an ihre eigene Mythologie fest.

Missionsstationen wie Hermannsburg, wenn sie auch der einheimischen Kultur in hohem Maße drastische Veränderungen auferlegten, erlaubten doch vielen hier ansässigen Aborigines, die Zeiten des Tötens zu überleben, als es von vielen weißen Australiern als eine Art Sport angesehen wurde, ihnen nachzustellen und sie umzubringen.

Als vor 200 Jahren die ersten Europäer australischen Boden betreten haben, hier bereits fast eine Million Menschen, Um 1900, also nur rund 100 Jahre später, waren von dieser Million nur mehr rund 60.000 übriggeblieben. Der übergroße Teil der Urbewölkerung fiel vor allem den eingeschleppten Zivilisationskrankheiten zum Opfer. Ihr Immunsystem kannte noch keine Abwehrstoffe gegen Grippeviren oder Masern. Ein nicht zu unterschätzender Teil aber starb auch in grassamem, als Exempel statuierten Massakern. Viele Frauen wurden vergewaltigt und die Kinder ihnen unter Gewaltandrohung weggenommen.

Eine Geschichte, die uns in diesem Zusammenhang erzählt wurde, berichtet von einer weiteren tragischen Begebenheit

während der Besiedelung Australiens durch die Europäer. So haben weiße Frauen damals Kuchen und Torten gebacken, in die sie aber Arsen, ein starkes Gift untermengen. Diese Kuchen und Torten wurden den Ureinwohnern als eine Art Willkommensgeschenk überreicht. Durch diese heimtückischen Morde wurden ganze Aborigines-Familien ausgerottet – und das alles für ein bißchen Land!

Heute leben wieder rund 300.000 Aborigines in Australien und stellen damit ca. 2% der Gesamtbevölkerung, aber ihre Anwesenheit ist teilweise ebenso unerwünscht wie vor 200 Jahren. Viele werden vom Staat mit einer geringen Wohlfahrtsunterstützung abgespeist und an die Stadtränder, in sogenannte Slums, verbannt, denn in einer von Weißen dominierten Vorzeigesellschaft ist für die meisten Aborigines kein Platz. Sätzungsweise 80% aller Ureinwohner leben auch heute noch unter der Armutsgrenze! Die Arbeitslosenrate liegt um ein Vielfaches höher als der landesdurchschnitt, und der Verdienst ist um die Hälfte geringer. Vor allem für die in den Städten lebenden Aborigines bieten oft Drogen (alkohol) den einzigen Ausweg aus diesem Alptraum. Aber Gottesdank ist dem nicht immer so, und schon langsam zeichnet sich eine Veränderung dieser trostlosen Situation ab.

Gestärkt durch ein neues Selbstbewußtsein und unterstützt von vielen Teilen der australischen Bevölkerung, beginnen die Ureinwohner sich neu zu formieren und lautstark auf ihre Rechte zu pochen. Es sind vor allem Künstler, die als Wegbereiter und Mittler für ein neues, menschlicheres Australien eintreten und ihr Aufruf „Seht her, wir sind noch hier, wir haben überlebt“, wird nicht länger zu überhören sein.

Ende der Serie

## Australien – Genußreise & Rezepte

Die australische Küche – gibt's die denn? Und wie es sie gibt! In den Metropolen Sydney und Melbourne, wo innovative Köche und vor allem Köchinnen die Aromen Asiens mit den Produkten des Landes und des Meeres kombinieren; im Outback, wo sich die Menschen auf die Tradition des „bushfood“ der Aborigines besinnen; am Strand, wo es die besten „fish 'n chips“ der Welt gibt; in den Familien, wo traditionell gekocht wird – aber mit einem Schuß Asien gewürzt... Und das Schöne daran – man kann diese Küche auch in Europa nachvollziehen. Autor und Fotograf sind durch einen Kontinent gereist, mit offenen Augen und aufnahmebereitem Magen. Sie geben viele Tipps für Einkauf und Gutes Essen, Trinken und Genießen und haben in Wort und Bild die Faszination und Reichhaltigkeit dieses Landes



eingefangen. Am Beispiel des Hunter Valley stellen die beiden australische Weine vor und machen Sie mit der Australischen Kaffee-Kultur bekannt. Sebastian Dickhaut (Texte) und Michael Boyny (Fotos): Australien – Genussreise & Rezepte. ISBN 3-7750-0502-1, im guten Buchhandel erhältlich! Nähere Infos beim Hädecke-Verlag in Deutschland, Tel. 0049/7033/529.830.

### 22 Tage Reise Australien mit Verlängerung auf Bali:

## Traumzeit für die Sinne!

Starten Sie im Herbst zu einer Reise, die Sie nie mehr vergessen werden, in das Land der Küstentempel. Lassen Sie die kulturelle Atmosphäre in Kuala Lumpur (Hauptstadt Malaysiens) über Sie überrollen. Gehen Sie dort im Hilton-Hotel, und lernen diese Metropole bei einer Stadtrundfahrt kennen, sehen Sie Krokodile und exotische Vögel im Kakaduanationalpark gleich am ersten Tag nach Ihrer Ankunft im „Top End“ Australiens, in Darwin. Bestaunen Sie die Korallenwelt des Barrier Reef, die rote Wüste am Ayers Rock, die bizarren Berge der Lampanian. Diese Reise offenbart Ihnen Australiens einzigartigste Natur und dazu den lässigen Lebensstil in den Metropolen.

Und genießen Sie dem Winter ein Schnippchen schlagen wollen, und die Eindrücke dieser vielfältigen Reise noch in Ruhe auf sich wirken lassen möchten, haben Sie die Möglichkeit, Ihre Reise auf der Götterinsel Bali zu verlängern.

**Termin: 4. Nov. bis 25. Nov. 2000**

**Preis pro Person im DZ: € 546.900,-**

**Inkludierte Leistungen:**  
● Linienflüge mit Malaysia Airlines und Ansett Australia in der Economy-Class abbis Wien

Pinnacles Desert



- Reisebegleitung abbis Wien
- sämtliche Flughafen-, Sicherheits-, Start- und Landegebühren in Deutschland und Australien (ca. € 890,-).
- Übernachtungen in guten Mittelklassehotels in Zimmer mit Bad oder Dusche / WC.
- 1x Mittagessen und 1x Frühstück in Kuala Lumpur
- qualifizierte deutschsprachende, örtliche Reiseleitungen
- Transfers und Fahrten in modernen, klimatisierten Reisebussen (der Anzahl der Teilnehmer entsprechend)
- Gepäcktransport
- alle im Reiseverlauf angebotenen Besichtigungen und Rundfahrten einschließlich der Eintrittsgelder, außer denen, die im Rahmen der beiden Ausflugspakete angeboten sind

**Detailprogramm, Infos und Buchungen bei:**

**KÄNGURUH-REISEN,**  
1030 Wien, Rüdiggasse 14,  
Tel. 01 710 99 50  
e-mail: kanguruh-reisen@aon.at

## Vortrag

von und mit  
**Hubert Heine**

### Australien

Wegen des großen Erfolges zweiter Termin: Die Höhepunkte aus drei ausgedehnten Reisen in das Land der Kängurus erwarten Sie.

Termin: 7. April um 20.00 Uhr, Ort: Neues Institutgebäude der Uni Wien, Universitätsstraße 7, 1010 Wien.

Karten gibt es in allen Filialen der Bank Austria sowie beim Portier der Uni Wien und beim Portier im NIG. Restkarten sind an der Abendkasse erhältlich.

**Luwa**  
DESSOUS

# Die schönsten Augen-Blicke des Frühlings

Ein Frühlings-Sonnenstrahl mitten ins Herz, ein verführerischer Blick in die Augen des geliebten Gegenübers – die schönsten Frühlingsgefühle werden wach mit den wunderschönen Dessous von Luwa. Edle Materialien und hochwertige Verarbeitung sorgen für absolute Bequemlichkeit und schmeicheln der Haut.



**Bild oben:** MONA – Soft Push-Bügel-BH, in ausdrucksvollem Design. Das großzügige Dekolleté und die aktuellen Spaghetti-träger setzen Akzente. Tanga mit Mini-Pb: Beste Fit&Form und schönste Spitzenmehrzüge machen dieses Modell besonders attraktiv.  
Farben: weiß und schwarz

**Bild links unten:** PEGGY – Bügel-Body aus elastischer Spitze in verführerischer Glanz-Optik. Besonders gute Fit&Form.  
Farben: weiß und smaragd

**Großes Bild:** ANGELIQUE – Balconet-Bügel-BH, der durch sein zauberndes Paisley-Design und die neckische Ausschnittform be- und verzaubert. Tanga mit Minipb aus bester Microfaser und elastischer Spitze.  
Farben: weiß und schwarz



Die traumhaften Luwa-Dessous sind in gepflegten Fachhandel und in den Fachabteilungen der Kaufhäuser erhältlich. Infos über die Luwa-Dessous-Händler in Ihrer Nähe erfahren Sie über die Hotline 02245/ 3154. Für schnell Entschlossene hier ein Auszug aus unserer Kundenliste: Adler – Wien 1/ Braun – Wien 1, Franz Josefs Kai 17/ Union – Wien 1/ Weinpötl – Wien 1/ Bodydress – Wien 2/ Galzenuer – Wien 2/ Astro – Wien 3/ Interspar – Wien 3/ Denk – Wien 3/ Hase Wien 3/ Burg – Wien 10/ Starta – Wien 12/ Boloušek – Wien 14/ Heuschöber – Wien 15/ Schröpfer – Wien 15/ Appel – Wien 18/ P+QU – Wien 21/ Michaels Moden – Wien 22/ Art X – Wien 22 und Wt. Neustadt/ Strohmaier – Wien 23/ Walla – Wien 23/ Pömsel – Mistelbach/ Steitz – Wolkersdorf/ Astro – Krems/ Vösendorf und Wt. Neustadt/ Hostner – Kirchschlag/ Köllly – Deutschkreuz/ Arbeitshuber – Hainburg/ Stehno – Fischamend/ Semler – Schwechat/ Samwald – Purkersdorf/ Rieck – Kirchberg/ Kloucek – Gloggnitz/ Eberth – Lichtenwörth/ Augusta – Berndorf/ Fleimisch – Teesdorf und Neunkirchen. E-Mail: [verkaufsleitung@luwa-dessous.com](mailto:verkaufsleitung@luwa-dessous.com), Internet: [www.luwa-dessous.com](http://www.luwa-dessous.com)

## Wellness-Tips von Experten

# Was ist dran am Idealgewicht?

Mit dem Erwärmen der Natur aus Eis, Schnee und Kälte beginnen auch wir wieder, unseren Körper deutlicher wahrzunehmen. Die Kleidung wird leichter, die sportlichen Aktivitäten verlagern sich wieder mehr ins Freie, und die Urlaubszeit und Badesaison rückt auch wieder näher. All diese Elemente tragen zur Steigerung der Lebensqualität bei, und doch stellt für viele Menschen gerade diese Jahreszeit eine besondere Belastung dar.

Ist es doch gerade wieder diese Zeit, die mit ihrem gehobenen Körpergefühl zur Qual werden kann. Die Rede ist von all jenen, deren Körpergewicht und Figur nicht dem allgemeinen Ideal entsprechen, und die sich durch einen Druck ausgeliefert fühlen.

### Heutige Schönheitsideale

Äußerliche Schönheit wird mehr und mehr zu einem bestimmenden Faktor in unserer Gesellschaft. Vielfach wird aber nicht wahrgenommen, wer unsere Schönheitsideale prägt! Betrachten wir diese im Verlauf der Zeit, so kann man eine deutliche Veränderung des Empfindens feststellen. Man denke nur an die deutschen weiblichen Rundungen auf Bildern von Rubens und vergleiche sie mit den vielfach sehr maskulin anmutenden Zügen heutiger Models. In der Tat ist es so, daß Modeschöpfer, Modejournale, Film und Medien die Ideale prägen. Nach welchen Kriterien dies geschieht ist vielfach nicht nachvollziehbar bzw. vordergründig nicht erkennbar. Hier ist man als mündiger Konsument herausgefordert, diese Entwicklungen mit einem gewissen Abstand zu beobachten und sich nicht dem Diktat einer kleinen Gruppe von Meinungsbildnern der Welt der Mode zu unterwerfen. Im Folgenden möchte ich daher von gesundheitsrelevanter Seite etwas Licht

in die Thematik des „Idealgewichts“ werfen.

### Gibt es ein Idealgewicht?

Im strengen Sinne des Wortes gibt es eigentlich kein allgemein gültiges Idealgewicht. Immer wieder wurden Formeln entwickelt, um ein Idealgewicht zu definieren. So z.B. der sogenannte Broca-Index (Gewicht in kg = Körpergröße in cm minus 100; davon noch 10% für Damen abziehen. Bsp. einer Frau mit 165cm Körpergröße: 65 minus 10 = 55,5kg). Diese Berechnung würde mittlerweile vom sogenannten Body Mass Index (BMI) abgelöst (= Körpergewicht durch das Quadrat der Größe in m ergibt eine Zahl, die bei Damen zwischen 19 und 22 liegen soll. Bsp. von oben: 55,5 dividiert durch 1,65 x 1,65 = 21,5). Obwohl letztere Formel besser ist, werden doch ganz wesentliche Faktoren nicht ins Kalkül gezogen. Das reine Körpergewicht sagt nichts darüber aus, wie hoch der Fettanteil in der Körperzusammensetzung ist. So würde eine gut trainierte Person mit hohem Muskelanteil gleich beurteilt werden wie eine „Normalperson“. Wir wissen aber heute, dass ein hoher Anteil an gesunder Muskulatur außerordentlich positiv für den Stoffwechsel ist.

Weiters berücksichtigen die Formeln auch nicht den Faktor Körperbau. So wirkt sich z.B. eine höhere Fettsammmlung an den typisch weiblichen Stellen wie Gesäß und Oberschenkel („Birnform“) nicht in gleicher Weise aus, wie Fettsammmlungen im Bereich der Taille („Apfelform“, der typische Bauch). Das heißt weibliche Rundungen sind in einem gewissen Maß als normal anzusehen und könnten vielfach nur durch sehr harte Maßnahmen und spezielles Training weggeschafft werden. Das hat aber meist nichts mehr mit Gesundheit zu tun, sondern nur noch mit Zwang und ungesundem Stress.

### Gewicht und Risikofaktoren

Als nächsten Punkt möchte ich noch die Frage nach weiteren, gesundheitsrelevanten Risikofaktoren ansprechen. Es ist heute bekannt, dass deutliches Übergewicht einen Risikofaktor für typi-

sche Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen und die Zuckerkrankheit darstellt. Sind nun bei einer Person auch andere Hinweise und Risikofaktoren für solche Erkrankungen vorhanden, so muss man in der Beurteilung des Gewichts sicher strenger sein. Hat z.B. jemand bereits einen erhöhten Cholesterinspiegel und der Blutzucker ist auch immer an der Grenze zu erhöhten Werten, dann stellt eine Gewichtsreduktion eine wichtige therapeutische Maßnahme dar. Ist aber von all dem keine Spur zu erkennen und auch sonst sind keine Risikofaktoren vorhanden, sollte man sich nach dem „Wohlfühlgewicht“ orientieren. Darunter ist jenes Gewicht zu verstehen, das man ohne größere Qualitäten erreichen und halten kann, und das mit keinen weiteren Gesundheitsrisiken verbunden ist.

### Beurteilung mit Vernunft

Zusammenfassend möchte ich für mehr Vernunft in der Beurteilung des Körpergewichts plädieren. Übertreibene, unrealistische und einseitig geprägte Schönheitsideale tragen nicht zur Lebensqualität bei. Die Zunahme an Essstörungen hat leider sehr viel mit dieser Problematik zu tun. Andererseits ist Übergewicht ein ernst zu nehmendes und wachsendes Problem in unserer Gesellschaft, leider auch bei Kindern (mit allen Konsequenzen wie



Dr. med. Peter Prock und Barbara Schmid (dipl. med. Ernährungsberaterin) vom Institut WELT & MED in Klosterneuburg behandeln in dieser Ausgabe das Thema „Was ist dran am Idealgewicht“



Foto: E.M. Schwaiblmair

z.B. steigende Rate an Zuckerkrankheit!)

Gewichtsreduktion ist eine sehr komplexe Thematik, die idealerweise von mehreren Gesichtspunkten betrachtet und angegangen werden sollte:

- medizinisch,
- psychologisch,
- ernährungstherapeutisch,
- und auch die Bewegungskomponente muß berücksichtigt werden. Mit marktschreierischen Diäten z.B. kann hier sicher nicht das Ziel erreicht werden.

Um das näher zu beleuchten wird die Ernährungstherapeutin unseres Instituts, Fr. Barbara Schmid, in der nächsten Ausgabe diverse Diäten kritisch betrachtet und Alternativen aufzeigen.

### Frust mit Übergewicht

Wer kennt es nicht: Reduktionskuren unter großen Entbehrungen, danach in kürzester Zeit wieder das Ausgangsgewicht auf der Waage (wenn nicht sogar mehr!)

Das können sie vermeiden, durch ein individuell geplantes Programm für eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

Die Programme für die Frühjahrsasson beginnen am 18. April 2000.



Institut WELT & MED  
3400 Klosterneuburg, Kerlingerstraße 1,  
Informations und Anmeldung unter Tel.  
02243/268 90-0, Fax 14, oder unter  
0664/4131284 (Fr. Schmidt)

## Lästiger Erkältungshusten? Bio-Strath Husten-Tropfen ...



... ein pflanzliches Heilmittel aus Thymian, Schlüsselblume und Bio-Strath Pflanzenhefe. Zäher Schleim wird gelöst, die Atmung erleichtert.

Bio-Strath Pflanzenhefe unterstützt die Wirkung der Heilpflanzenextrakte, fördert die Rekonvaleszenz und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Organismus.

Nähere Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Biotid-Service-Nummer: 0800/80 95 80.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

... NLP ...

IRENE SEIDL

Wir alle leben in einer ganz bestimmten Familie in einer ganz bestimmten Stadt oder Gemeinde. Die meisten Menschen sind an einem friedlichen Zusammenleben interessiert, ja, sie scheinen sich sogar danach zu sehnen. Doch leider gibt es so viele Gründe, die einen daran hindern. Man würde ja gerne, aber ... Ich hätte ja, konnte aber nicht, weil ... Sollen sind es wir, meistens die anderen, die das friedliche, kooperative Miteinander boykottieren.

Im NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) hat man erforscht, was Menschen, die friedlich, kooperativ und äußerst erfolgreich sind, anders machen als solche, die das nicht können.

Miteinander Leben lernen - Teil 1

In dieser Serie möchte ich Ihnen die Strategien erfolgreicher Menschen näher bringen und Ihnen vor allem Werkzeuge zur Verfügung stellen, die es Ihnen leichter machen, erfolgreich, glücklich und zufriedener zu sein. Eines der großen Themen von NLP ist es, menschliches Verhalten, auch das eigene, besser zu verstehen und wenn nötig zu ändern. Es geht dabei allerdings nicht um die Manipulation anderer, sondern vielmehr darum, selbst im Verhalten gegenüber den Mitmenschen flexibler zu werden. Wie oft hört man jemanden sagen: „Immer wenn das passiert, muß ich so reagieren“, beispielsweise: „Immer wenn der das sagt, muß ich mich ärgern“.

Ziel dieser Kolumne ist es, daß es vielleicht bald heißt: „Immer wenn das passiert, kann ich so oder so oder auch ganz anders reagieren, je nachdem, wie es gerade paßt.“

Mehr Wahlmöglichkeiten im eigenen Verhalten bringen mehr Chancen des Verstehens und somit des Erfolges. Wie Sie Ihre Wahlmöglichkeiten vermehren, wird Thema einer der nächsten Fortsetzungen sein.

Sieien Sie auf eine spannende Reise in die Welt von neuen, überraschend erfolgreichen Verhaltensmöglichkeiten gefaßt, die Ihnen neue Perspektiven und somit neue Tore eröffnen.

Bei Fragen schreiben Sie an: Ihr EINKAUF, Kennerwort „NLP“, 1170 Wien, Hallirschgasse 16.

● Progressive Muskelentspannung nach Dr. Edmund Jakobson: Vor jeder sportlichen Betätigung sollte man darauf achten, daß die Muskeln entspannt sind. Erst mit entspannter, nicht verkrampter Muskulatur ist es möglich, diese zu festigen und zu formen. Die erprobte wirksame Methode von Dr. Edmund Jakobson hilft, auf gezielte Weise locker zu lassen. Einen aktiven Entspannungseffekt erreicht man durch gezieltes Anspannen und plötzliches Loslassen bestimmter Muskelgruppen. Man wählt diese Muskelgruppe selbst aus und konzentriert sich darauf. Beim Anspannen atmet man aus, beim aktiven Lockerlassen atmet man ein. Man wählt dafür den Rhythmus der Asekündigen Yogaatmung. Pro Muskelgruppe ca. 20 mal wiederholen. Bereits nach einigen Atemzügen fühlt man Entspannung und Harmonie, die dem Körper und dem Geist gleichermaßen wohl tut. Nähere Infos: Shape-Line, Fr. Sonja Diem 02236/25191

Bifiteral, die natürliche Lösung bei Verstopfung



Eine gut verträgliche Methode zur Regulierung des Stuhlganges ist die Einnahme von Lactulose.

Dieser Wirkstoff bewirkt eine Vermehrung der Bifidusbakterien im Dickdarm und ist besonders bei hartnäckiger, bereits länger bestehender Verstopfung hilfreich. Diese Wirkungsweise hat zur Folge, daß es zu einer schonenden und sanften Stimulierung der Darmtätigkeit kommt. Lactulose eignet sich also bestens zum allmählichen Herbeiführen einer normalen Darmfunktion nach übermäßiger Einnahme von darmirritierenden Abführmitteln.

Dieses schonende Abführmittel ist sehr gut verträglich und auch für ältere Menschen und Kinder bestens geeignet.

Lactulose-Pulver ist unter dem Namen Bifiteral® in Apotheken erhältlich.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Für Sie da:  
MO-FR 8.00-21.00



Elisabeth Schwaner  
1230 Wien  
Joh. Teufelg. 39-47  
Tel.: 01/886 14 79



Brigitta Rockenbauer  
1140 Wien  
Linzer Str. 174-180  
Tel.: 01/4198721



Silevia Eberharter  
1220 Wien  
Wagramer Str. 173  
Tel.: 01/2565515



Gerlinde Nid  
1100 Wien  
Quellenstraße 126  
Tel.: 01/606 46 31  
auch Sa geöffnet



Brigitta Steurer  
1210 Wien  
Brünnerstraße 133  
Tel.: 01/294 04 40  
auch Sa geöffnet



Maria Schneider  
1110 Wien  
Simmeringer  
Hauptstr. 36-38  
Tel.: 01/7435624

Zur Idealfigur mit einem Lächeln



TESTAKTION: 1. Training GRATIS

JETZT EINSTEIGEN ZUM 1/2 PREIS

8 x SHAPEL

(Progressives isometrisches Muskelturnen) Sie trainieren 6x10 Min. auf motorischen Geräten begleitet von autogener Übungs- und Atmungsanleitung durch Dr. Stein. Genießen Sie dieses angenehme Training währenddessen sich alle Problemzonen straffen. Spürbare Aktivierung durch 94%ige Sauerstoffzufuhr.

8 x LIFTING-STROM-BEHANDLUNG

An Problemzonen fixierte Elektroden erzeugen körpergezielte, angenehme Stromstöße. Der Bauch wird strafft, der Po wird angehoben, Reiterhosen schwinden.



www.shapeline.at

Gutschein

BIKINI-VITAL-CARD

zum 1/2 Preis

8 x Sauerstoff-Shapen + 8 x Lifting-Strom

statt € 3.980,- nur € 1.990,-

\* Nicht Preis-Vorverkaufsfähig lt. Aufhängung

Gültig bis 30.2.2000

**Dr. med. Ruediger Danke: Säulen der Gesundheit****Bewußtseinsäule III****Ernährung****Teil 2**

Der Weg zum Mangel ist ebenfalls leicht nachzuvollziehen. Die Böden werden eben durch die intensive Ausbeutung vieler Spurenelemente beraubt. Moderne Bauern holen bis zu zwölften aus ihnen heraus, während diese früher mittels Dreifelderwirtschaft nur alle drei Jahre eine einzige Ernte hervorbrachten und sich in den übrigen beiden Jahren regenerieren konnten. Um die heutige Ergiebigkeit zu erreichen, mußten (Kunst-)Dünger her, die zum Beispiel Stickstoff und Phosphor so schnell ersetzen konnten, wie diese dem Boden entzogen wurden. Aber natürlich konnten nur jene Stoffe ersetzt werden, die man auch kannte. Die verbreitetsten sind aber durchaus nicht immer die wichtigsten, wie wir spätestens seit der Entdeckung der Vitamine und Hormone wissen.



Der Organismus braucht sie zwar nur in Spuren, sie sind aber trotzdem unersetzlich. Analog verhält es sich mit den Spurenelementen, die kein moderner Bauer ersetzen kann, da er und auch die ihn versorgende Düngemittelindustrie sie gar nicht kennen, weil sie insgesamt längst nicht alle erforscht sind. Bis heute wird ja zum Beispiel die Bedeutung eines Stoffes wie des Schwefelkohlenstoffs von der Schulmedizin kaum zur Kenntnis genommen.

**Füttert man Versuchstiere überreichlich mit einer Kost wie die der durchschnittliche Nordamerikaner bevorzugt, reduziert man deren Lebenserwartung um durchschnittlich 30 Prozent.**

Mit der Zeit werden also unsere auf diese Art intensiv ausgebauten Böden immer leerer und in der Folge auch unsere daraus resultierenden Lebensentwürfe in diesen Namen immer seltener verdienen. In letzter Konsequenz landet der Mangel bei jenen Menschen, die sich von solcher Nahrung ernähren.

**Effizienzdenken...**

Der zweite Weg zur Mangelernährung führt über die Raffinierung der Nahrungsrundstoffe, der Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße. Die Nahrungsmittelindustrie macht das nicht aus Bosheit, sondern aus Effizienzdenken und hat so zum Beispiel unser Mehl deutlich haltbarer machen können, wodurch es wiederum billiger wurde. Man spaltet vom vollen Korn den Keim und die Schale ab, verflüchtigt beides als Kleie an Schweine und behält den ganzen Stärkekörper in einer viel haltbareren Form. Dieser vordringliche Vorteil hat allerdings den Nachteil, daß man mit der Kleie auch die wichtigsten Spurenelemente an die Schweine verflüchtigt und die Verbraucher im wahrsten Sinne des Wortes leer ausgehen. Unseren Fetten (Ölen) und dem Eiweiß ergeht es technisch anders, aber nicht besser.

Nun gibt es verschiedene Strategien, mit dem ganzen Dilemma umzugehen. Die große Mehrheit ist

den Industrienationen ignoriert das Problem schlicht und wagt nur jeweils kurzfristig auf, wenn wieder einer der regelmäßigen Skandale durch die Presse geistert. Wenn gerade die BSE-Berichte den Blätterwald beherrschen, wechselt man auf Schweinefleisch und

wenn die Schweinepest im mediterranen Vordergrund steht, auf Geflügel aus der Bundesrepublik. Salmonellenreichtum öffentlich besprochen wird, kann man auf etwas Körnerbrot zurückgehen. Im übrigen verfolgt man die mediale

Suche nach Schuldigen, freut sich an den entsprechenden Erfolgen, wenn ein vermeintlich schuldiger Einzeläter gejagt und zur Strecke gebracht wird und füttert sich unterdessen geradezu munter weiter ins offene Grab. Diese Situation ist zwar in der Schweiz durchaus noch besser und wird hier auch bewußter zur Kenntnis genommen, allein der allgemeine Trend ist überall spürbar.

Immerhin belaufen sich die Schäden aus der Fehlernährung auf 30 Prozent. Wenn man dagegen Deutschland - laut Tagesschau - auf über 100 Milliarden DM pro Jahr. Noch deutlicher und krasser illustrieren Tierversuche die Lage. Füttert man Versuchstiere überreichlich mit einer Kost, wie sie der durchschnittliche Nordamerikaner bevorzugt, reduziert man deren Lebenserwartung um durchschnittlich 30 Prozent. Wenn man dagegen dieselben Tierarten mit einer artgerechten vollwertigen Nahrung sparsam ernährt und ab und zu freitägige Tage einlegt, erhöht sich die Lebenserwartung auf 25 Prozent. Dieses Ergebnis lassen sich wohl ausnahmsweise gut auf Menschen übertragen. Das aber hieße, daß sie hierzulande Jahrzehnte Lebens geht. Und nicht nur die Quantität der Jahre steht auf dem Spiel, sondern vor allem auch deren Qualität. Die artgerechte, vollwertig aber karg ernährte Tierart erlangt sich einer beeindruckenden Vitalität, während ihre reichlich mit

Zivilisationskost versorgten Artgenossen ähnlich kläglich an ähnlichen Zivilisationsyndromen verenden wie die Mehrheit der Menschen in diesem modernen Industriegesellschaft.

**Mangelernährung hat das Nachlassen der Lebensenergie zur Folge**

Eine weitere allerdings deutlich kleinere Gruppe von Menschen erkennt das moderne Dilemma mit der Nahrung durchaus und will aus verschiedenen Gründen dagegensteuern. Wer zum Beispiel noch etwas Körperbewußtsein bewahrt hat, wird durchaus erleben, wie mit der Mangelernährung auch die Lebensenergie bedauerlich nachläßt. Wenn man sich nur an das Fabrikfutter hält, ist es nach lediglich eine Frage der Zeit bis Krankheitssymptome auftreten. Wer obiger Logik folgt, kann versuchen, die fehlenden Spurenelemente, (Co-)Enzyme, Vitamine usw. nachträglich der minderwertigen Mangelernährung zuzusetzen, beziehungsweise sie in Pillenform zusätzlich zu den Mahlzeiten zu schlucken. Das ist im wesentlichen der Ansatz der aus den USA kommenden orthomolekularen Medizin, die allerdings nicht noch einen Schritt weitergeht und ihr Heil in unnatürlich hohen Dosen manche Stoffe wie etwa Vitamine sucht. So logisch dieser Weg war, Ersatz der fehlenden Stoffe angeht, erscheinen man, beinhaltet er doch leider auch einige gravierende Nachteile und Denkfehler. Die unnatürlich hohen Dosen an Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitaminen etwa sind in ihren Konsequenzen heute noch gar nicht abzuschätzen, gegen sie spricht auch, daß sie ziemlich unnatürlich sind. Wenn man die letzten Jahrhunderte der Medizin überblickt, hat es sich rückwirkend nie besonders bewährt, wenn Menschen glaubten, die Natur verbessern zu müssen. Ihr eigenes Verhalten, die Sprünge zu setzen und ihre Selbstheilungskräfte anzuregen, hat sich

dagegen immer als sinnvoll erwiesen. Insofern wäre es ungleich besser, sich - wenn schon - mit natürlichen Ergänzungstoffen zu versorgen. Statt unkontrolliert pillenschachtelweise Vitamine und Stoffe wie Selen zu schlucken, wäre es sicher gesünder, sich mit auf natürliche Weise gewachsener vollwertiger Nahrung zu versorgen, die noch alles enthält, was wir brauchen. Auch wenn solch wertvolle Nahrung teuer erscheint, ist sie das nicht, denn das Zusetzen der anderserseits fehlenden Stoffe ist viel teurer, ganz abgesehen von den Folgekosten entsprechender Krankheitssymptome.

Der Weg der sogenannten Substitution, der Ersetzung des Fehlenden klingt sehr logisch. Er ist allerdings auf die Dauer nicht nur ziemlich teuer, sondern auch wenig zielführend und bestenfalls Ersatz. Die verabreichten Spurenelemente werden in der Regel wieder industriell hergestellt, jedenfalls in den USA, wo das Geschäft mit der Zusatznahrung zur Bekämpfung der Schäden aus der allgemeinen Mangelernährung besonders boomt. Die Industrie ist diesem Weg natürlich durchaus zugegeneigt, zurecht rümt sie die ursprünglichen Lebensmittel auf Nahrungsmittelniveau, und dann verdient sie wieder an der Reparatur der Schäden. Auch wenn dieses System aus dem schulmedizinischen Bereich ziemlich wichtig erscheinen mag, bleibt es doch beklagenswert. Wollte man alle heute schon entdeckten Spurenelemente zusetzen, würde das jedenfalls ein zierliches Budgetproblem für viele Menschen. Vor allem aber haben wir bisher über-

**KF** Fortsetzung von Seite 20

haupt erst einen Bruchteil der existierenden Stoffe entdeckt und können deshalb gar keinen vollwertigen Ersatz herstellen.

Trotzdem fanden sich diesbezüglich natürlich schnell „Spezialisten“, die ihren eigenen Ersatzcocktail geradezu als Allheilmittel empfehlen, obwohl dieser nicht alle und schon gar nicht die teureren Stoffe enthält, aber eben gerade noch erschwinglich erscheint. Wenn man bedenkt, daß knappe 100 DM im Monat sich dann doch auf 1000,- DM im Jahr und auf ein Leben hochgerechnet auf 70 000 bis 80 000,- DM belaufen, kann man zumindest erweisen, um was für Summen es für die Anbieter geht, auch wenn diese sich zumeist als selbstlose Retter der Menschheit darstellen. Der von Energiemangel oder Herzfunktionsstörungen umtriebene Verbraucher wird sich die monatliche Summe aber doch leisten, wenn er genug Angst hat, zumal in der einschlägigen Werbung faustdick aufgetragen und mit Wundern nur so gedroht wird, allerdings auch mit dem frühen Tod, wenn man nicht rechtzeitig das Richtige schluckt. Die Frage angesichts der mit großem Werbeaufwand und im US-amerikanischen Stil propagierten Spezial- und Wundermischungen gegen Herzinfarkte und so ziemlich alle anderen großen Übel der Zeit, die auf Verdacht und nach der Schrot- und Körnermethode eingenommen

werden sollen, ist doch folgende: Woher weiß denn der „Einzelne“, was ihm überhaupt fehlt? und vor allem: Kann nicht auch zuviel von einigem schaden? Bei Vitamin A ist das immerhin verbürgt und hat schon Leben gekostet.

Selbst wenn man aber naiver

Weise davon ausgeht, daß zuviel wenigstens nicht schaden könnte, wird man ein weiteres Problem nicht los: Wir kennen nach Aussagen von Fachleuten gerade erst einen kleinen Teil der Spurenelemente und Co-Enzyme, Experten gehen aber davon aus, daß es insgesamt wohl über 30 000 solcher Stoffe geben wird. Ganz abgesehen davon, daß es bei solchen Zahlen langsam auch für Finanzkräftige eng werden könnte, bleibt der Mangel offenbar über lange Zeiten gar nicht beherrschbar, schlicht weil wir noch gar nicht wissen, was uns alles fehlt. Insofern liegt in einer Medizin, die versucht, mit Patentrezepten von einigen gängigen Vitaminen, ein paar Aminosäuren und Fettsäuren Wunder zu wirken, wenig (Er-)Lösung. Das ist allerdings für die Verbraucher schwer zu durchschauen, denn versprochen wird ja meist nur, daß sie durch solche Herzinfarktschutz niemals einen Nebenwirkung bekommen werden. Wenn der

**Wir kennen nach Aussage von Fachleuten gerade erst einen kleinen Teil der Spurenelemente und Co-Enzyme. Experten gehen aber davon aus, daß es insgesamt wohl über 30 000 solcher Stoffe geben wird.**

dann nach Jahren oder Jahrzehnten doch eintritt, war dem Hersteller und seinem Partnern bereits ausreichend gedient. Die Betroffenen haben sich eben verspekuliert - spätes Pech zuzusagen. Dieses kann man sich leicht ersparen, wenn man bedenkt, daß

neben der Ernährung beim Herzinfarkt eine wesentliche seelische Komponente mitspielt und daß der richtigen Bewegung ein mindestens so tragende Rolle zukommt wie der Ernährung. Das besonders Gefährliche an

den irrationalen Heilversprechungen ist gerade, daß sich leicht beeinflussbare Menschen - und Angestellte gehören praktisch immer dazu - mit solchen Wunderrezepten so sicher fühlen, daß sie viel wichtigere Maßnahmen für ihre Gesundheit vernachlässigen. Wer weiter Industrieutrusteure zu sich nimmt, sich zu wenig und falsch bewegt und seine seelischen Bedürfnisse ignoriert, sollte sich von Nahrungszusätzen nichts erwarten. Natürlich wäre es schön, weil so einfach, wenn man Gesundheit und ewige Jugend in Vitaminpilzen schlucken könnte, aber leider gibt es keine Hinweise auf diese Möglichkeit. Wer schluckend seine Gesundheit verbessern will, fährt jedenfalls bes-

ser, wenn er sich an die uralten Rezepte der großen Medizinaltraditionen hält. Die westliche Medizin etwa hat in Gestalt der Rezepte der kleinen Schweizer Firma Padma durchaus einiges zu bieten. Das Rezept Nummer 28 kann tatsächlich die Durchblutungssituation verbessern und so der Infarktgefahr vorbeugen. Von dieser Firma wird aber bezeichnenderweise ein gar nicht betrautes Mittel man könne sich auf Grund dieses Mittels alle andere wie sinnvolle Bewegung oder die seelische Auseinandersetzung ersparen.

Buchempfehlungen:  
R. Dahike, B. Preiml, F. Mühlbauer: „Säulen der Gesundheit“, Hugendubel, 2000

R. Dahike, F. Mühlbauer: CD zum neuen Buch „Den Tag beginnen, Bauer Verlag.“

Dahike, Erbenberger: Wege der Feinsinnig Entgifteten, Erschlacken, Lösslassen“, Hugendubel; München 1998

Ruediger Dahike „Bewußt Fasters“ Goldman

Informationen zu Therapien, Seminaren, Ausbildungen: HeilKunde-Institut A-8020 Graz, Kernstrasse 21, Tel.: 0316/71 98 88-5, Fax: -6; E-mail: info(a)dahike.at

Informationen zu Therapien: HeilKunde-Zentrum D-84381 Johanniskirchen www.Dahike.at; E-mail: hzk-dahike@online.de; Tel.: 0049/8564/819 Fax 1429;

## 8 Stunden Schlaf und noch immer müde?

Mehr Energie mit

**GINSANA**

## Ginseng – die geprüfte Qualität macht den Unterschied

Schon die alten Chinesen schätzten Ginseng als Anregungsmittel und Therapeutikum. Heute beanspruchen zahlreiche Produkte in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern die Wirkung dieser „Zauberwurzel“. Doch vieles was sich unter dem Namen „Ginseng“ auf dem Markt befindet, enthält entweder gar keinen - oder zu wenig - Ginsengextrakt. Nur bei Präparaten mit geprüfter Qualität und nachgewiesener Wirksamkeit kann man auf die positiven Wirkungen der Heilpflanze auf den Organismus vertrauen.

Unter der Bezeichnung G15 (Ginsana) wurde ein standardisierter Extrakt aus Panax Ginseng C.A. Meyer entwickelt, der modernen medizinischen und pharmakologischen Ansprüchen gerecht wird. Ausgehend von dem hochwertigen Rohmaterial werden bei der Herstellung des Extrakts G15 Zusammensetzung und Inhaltsstoffe mit 11 verschiedenen Analyseverfahren laufend geprüft. Diesen teuren Aufwand will so mancher Hersteller umgehen. Eine Untersuchung von 50 verschiedenen Ginseng Produkten durch das schwedische Karolinska Institut hat gezeigt, daß einige Produkte überhaupt keinen Ginseng enthalten und das bei mehreren die tatsächlich enthaltene Menge weit unter den Packungsangaben lag.

Mit der Gewährleistung der gleichbleibenden Qualität erhöht der Ginseng Extrakt G15 (Ginsana) nachweislich die Sauerstoffaufnahme über das Blut und den Sauerstofftransport durch den Körper. Das gibt dem Körper die Fähigkeit alle Energiereserven optimal zu nutzen und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Daher wird Ginsana insbesondere bei Müdigkeit, Abgespanntheit, Konzentrationsstörungen und Antriebschwäche empfohlen.

**Ginsana® ist rezeptfrei exklusiv in Apotheken erhältlich.**  
**Die tägliche Einnahme von Ginsana verbessert die Sauerstoffaufnahme über das Blut und den Sauerstofftransport durch den Körper. Das steigert Ihre Leistungsfähigkeit.**  
**Sie haben einfach mehr Energie.**

Bei Fragen rufen Sie bitte Fra Mag. Gettinger:  
0118010-2280.

# Lebenstips und Wissenswertes

Sadhvi Indra Puri: Entschlacken – ein Schlüssel zum Wohlfühlen

## Das Ende des Jo-Jo-Effekts

**Endlich ist es wieder so weit – die kälteste Zeit des Jahres ist überstanden und die ersten lauen Tage des Vorfrihlings wecken die Lebensgeister. Der angesammelte Winterspeck wird uns jetzt lästig und seit jeher wird der Frühling als eine besonders gute Zeit zur Reinigung und Entschlackung angesehen – die sich in der Druchführung als sehr gute Mittel gegen die allseits bekannte Frühjahrsmüdigkeit erweisen.**

**E**ntschlacken - wenn es richtig durchgeführt wird - ist weit mehr als das bloße Verlieren einiger überflüssiger Kilos. Es bedeutet, den Körper zu entgiften und den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Herkömmliche Fastenkuren bewirken meist das Gegenteil: Der Körper wird noch mehr über- und übersäuert und die Gesundheit weiter beeinträchtigt. Diese für viele überraschende Aussage wird erst verständlich, wenn wir den Begriff "Schlacken" näher definieren.

**Wenn Sie sich zu einem Frühjahrsputz am eigenen Körper entscheiden, sollten Sie dies mit der richtigen Methode tun.**

Schnell und ohne viel Aufwand...

### Schnell und ohne viel Aufwand...

Im Allgemeinen assoziieren wir damit nur die Fettpolster, die es gilt, möglichst schnell und ohne viel Aufwand los zu werden. Schlacken sind jedoch viel mehr: es sind neutralisierte Säuren, die

der Körper in Gefäßen, Gewebe (wie z.B. Fettgewebe) und Organen usw. abgelagert. Die Ablagerung erfolgt deshalb, weil der Körper nur ein gewisses Maß an Säuren über die Ausscheidungsorgane ausleiten kann, ohne der Gefahr einer Verätzung ausgesetzt zu sein. Dafür sorgt unter anderem die sogenannte Nierenpermeabilität. Die Neutralisierung des Säureüberschusses ist ein sowohl absolut notwendiger wie auch sinnvoller Vorgang, um den Säuren die vergiftende und verätzende Aggressivität zu nehmen. Dafür werden die zur Verfügung stehenden Mineralstoffe aus der Nahrung wie auch aus den Mineralstoffdepots im Körper herangezogen. Da die traditionellen Ernährungseinstellungen eindeutig säureüberschüssig sind, sind Übersäuerung, Mineralstoffmangel und permanente Schlackenbildung die logischen Folgen.

Neutralisierung des Säureüberschusses ist ein sowohl absolut notwendiger wie auch sinnvoller Vorgang, um den Säuren die vergiftende und verätzende Aggressivität zu nehmen. Dafür werden die zur Verfügung stehenden Mineralstoffe aus der Nahrung wie auch aus den Mineralstoffdepots im Körper herangezogen. Da die traditionellen Ernährungseinstellungen eindeutig säureüberschüssig sind, sind Übersäuerung, Mineralstoffmangel und permanente Schlackenbildung die logischen Folgen.

### Welche Säuren gibt es?

Wenn wir uns nun den Arten von Säuren zu, die durch die übliche Ernährung dem Körper regelmäßig zugeführt werden und so Schlackenbildung verursachen, Durch Süßigkeiten, Weißmehl und zumeist Fett entsteht Essigsäure; Fleisch, Harn-, Schwefel- und Salpetersäure entstehen. Kaffee und Schwarztee enthalten Gerbsäure und Salzsäure - letztere produziert der Körper aber auch bei sozialem Vergessenen, Stress, Ärger oder Angstzuständen, auch bei Getränken fallen Säuren an: bei Wein sowohl Schwefel- wie auch Weinsäure, bei Cola-Getränken Phosphorsäure und Kohlensäure, die auch - wie der Name schon sagt - in kohlenaurigen Wässern enthalten ist. Schmerzmittel enthalten Acetylsalicylsäure. Die durch ein Übermaß an diesen Nahrungsmitteln entstehende Verschlackung schlägt sich zunächst im Fettgewebe nieder (Cellulite). Entsprechend der Lebenswichtigkeit der Organe setzt sie sich allmählich über das Bindegewebe und Ablagerungen in den Gelenken bis zu den zentralen Organen weiter fort.

Die daraus resultierenden Krankheiten sind uns allen bestens bekannt: Von Rheuma, Gicht, Artrrose und Arteriosklerose über Gallen- und Nierensteine.

Kreislauf und Schlaganfall reicht die Palette der unerfreulichen Auswirkungen. Aber auch Unbehagen, Kollaps und Depressionen können neben ihre Ursachen haben.

### Die gute Nachricht: man kann etwas dagegen tun.

Wenn Sie sich also zu einem Frühjahrsputz am eigenen Körper entscheiden, sollten Sie dies mit der richtigen Methode tun. Sollten Sie sich zu dieser Entschlackungskur, für die Sie etwa 3 Monate einplanen sollten, entscheiden, ist es von besonderer Bedeutung, sich von Anfang an vorwiegend basisch zu ernähren. Auch wenn die Dauer von drei Monaten für viele jetzt unendlich lang erscheint, so möchte ich dennoch eindringlich darauf hinweisen, daß kurzfristige Gewalttaten nicht nur gesundheitsschädlich ist, sondern auch in den meisten Fällen zu nicht viel mehr als dem berühmtesten Jo-Jo-Effekt führt. Ziel aller Anstrengungen sollte es sein, das Idealgewicht und damit gesteigertes Wohlbefinden nicht nur kurzfristig zu erreichen, sondern es dauerhaft zu erhalten. Das ist aber nur zu erreichen wenn die Ernährungsweise langfristig umgestellt wird und nach der Phase der Kur beibehalten wird.

Teil 2 „Anleitung zur Entschlackungskur“ erscheint in einer unserer nächsten Ausgaben.

## Basenreiche Nahrungsmittel

Salate, Gemüse (ausgenommen Rosenkohl, Artischocken, gekochte Tomaten), Pilze, Kartoffel, Weiße Bohnen, Soja und deren Produkte, Obst (alle Sorten), Milch (sofern das Verdauungsvermögen für Milch noch im Magen vorhanden ist), Molke, Mais, Hirse, Kräutertees, lang gezogener Schwarztee, Grüntee

## Neutrale Nahrungsmittel

Vollkornknäcke, Nudeln, Mandeln, Butter, Obers, Kaltgepresste Pflanzenöle (in Maßen genossen), Kombinationen von basenreichen und säurerreichen Nahrungsmittel wie z. B. Gemüse und Getreide.

## Säurerreiche Nahrungsmittel

Fleisch (alle Sorten), Wurst, Fisch (alle Sorten), Meeresfrüchte, Eier, Hartkäse, Topfen, Getreide, Brot, insbes. Weißmehlprodukte, Buchweizen, Reis, Erd-, Para-, Walnüsse, Rosenkohl, Artischocken, gekochte Tomaten, konserviertes Obst u. Gemüse, Marmeladen, Schokolade, alle Süßigkeiten, Zucker, Alkohol, Kaffee, 3-minütiger Schwarztee, Fruchtees, Kombinationen von Obst und Gemüse während einer Mahlzeit.

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

## Flexible „Dritte“

Ein revolutionierendes Material für die Dritten Zähne kommt aus den USA - Supreme Plast. Seine Vorteile: klinisch unzerbrechlich, kein Metall, keine störenden Metallklammern, keine Zahnfleischschädigung. Bessere Saugwirkung bei Totalprothesen! Neu: Unsichtbare transparente Klammern bei Teilprothesen!

Info: Hr. Stanek, 15. Johnstr. 69 Tel. 01/882 39 33 od. 0225/473 300.

Foto: Supreme Plast

Werbung

Bausteine des Lebens!

**Biorodocta ...**

... von Dr. Kessler's Aminosäuren zur Nahrungsergänzung enthält 20 wichtige Aminosäuren-Komplexe. Aminosäuren werden, neben der Proteinsynthese, zum Aufbau von Wirkstoffen, Hormonen, Immunglobulinen und anderen Zellbestandteilen benötigt. Biorodocta ist sinnvoll bei überproportional hohem Bedarf an Protein, wie er z.B. bei Kraftsportlern besteht; auch für Vegetarier geeignet. Das Produkt wird aus Milchprotein hergestellt. **Biorodocta-Tabletten gibt es in jeder Apotheke. Info: 01/662 0 652**



Vortrag mit S. Indra Puri:

**„Ernährung – Basis des Wohlbefindens“**

... am 13. April 2000 von 19 bis 21.30 Uhr in der Hamburger Straße 9, 1060 Wien. Sadhvi Indra Puri vermittelt eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise zum Erreichen des Säure-Basen - Gleichgewichts im Körper und informiert über natürliche Nahrungsergänzungsmittel. Im Vordergrund steht die praxisnahe Umsetzung. **Nähere Infos unter Tel. 0676/741 48 58.**

Workshop:

**Die Energie ewiger Jugend**

● PCe-Training (Energiesteigerungsübungen von Dr. Gerhard Eggetberger), ● Zellverjüngende Ernährung und Neutralisierung dreier Radikale, ● Energieladungen zur Zell- und Drüsenaktivierung, ● „Hunza-Wasser“ – Elixier der Jugendlichkeit, ... Am Sonntag dem 2. April, von 13.30 – 17.30. **Nähere Infos und Anmeldung: Tel. 0669/10490654 und 01/9853577.**

**Zahnersatz günstiger**

Die Medident Zahnklinik, eine gute Adresse von Wien – nur 7 km vom Grenzbergang Pannhagen – bietet Ihnen modernste Zahnmedizin wie Porzellankronen mit 5 Jahren (!) Garantie, Implantate, Lasertherapie und Oralkamer. Bis zur Fertigstellung Ihres Zahnersatzes erhalten Sie ein Provisorium. Ein Materialzertifikat ist. **WHO** sowie eine deutschsprachige Rechnung zwecks Kassenerückvergütung sind selbstverständlich.

Berufen Sie sich auf diese Anzeige – minus 10% Rabatt bis 8. April 2000! Sprechstunden: Di-Fr 9.30-17.00 Uhr, Sa 9-14 Uhr, Tel. 0036/99/370 013, Fertd F6 U. 22/Inngart.

Pollenkalender gratis!

**Heuschnupfen...**

... ist eine Pollenallergie, an der viele Menschen leiden. Bereits im Februar beim ersten Pollenflug von Hasel, Erle oder Birke kann es zu Erkrankungen mit den bekannten Symptomen wie Niesen, juckende Augen und Atembeschwerden bis zu Atemnot kommen. Der Pollenallergiker kann erst so Ende September wieder richtig auf- und durchatmen, wenn auch die letzten Gräser verblüht sind. Genaue Auskunft – welche Pollen zu welcher Zeit aktiv sind – gibt der Stérimar-Pollenkalender.

Schuld am Heuschnupfen ist ein Irrtum des Immunsystems, das die harmlosen Pollen für gefährliche Fremdkörper hält und mit einer Überproduktion von Antikörpern (Immunglobuline) reagiert. Heuschnupfen muß auf jeden Fall ernst genommen werden, denn abgesehen davon, daß er äußerst lästig und somit eine psychische Belastung ist, kann er unbehandelt auch zu Spätfolgen wie chronischem allergischem Schnupfen, Husten, Atemnot bis hin zu Asthma führen. Eine gezielte medizinische Betreuung durch den Arzt ist daher notwendig.

**Weitere Informationen und die Gratis-Kalenderanforderungen bei Fa. Merck, Tel. 57600-228.**

**Jetzt entschlacken!**

...in der Erdäpelpension Landgasthof Rankleiten den Säure-Basen-Haushalt wieder herstellen mit der Hilfe von: Erdäpelfeild, Wickel, Bäder, unter ärztlicher Leitung. **Ab sofort im Programm „besser leben“ der Wf. Städtischen Versicherung. Nähere Infos und den kostenlosen Prospekt über Tel. 0756/18819 Fax DW-6, oder e-mail an: rankleiten@aon.at**

Die Pollen kommen!

**Nase klar - Stérimar!**

Die Pollenzzeit steht vor der Tür. Die natürliche Lösung kommt aus dem Meer: Meerwasser-Nasenspray mit Feinspraysystem befeuchtet die Nase und reinigt sie schonend und angenehm von allergieauslösenden Pollen, Staub und Hausstaubmilbenkot. Weitere Tips, was Sie gegen die Pollenallergie tun können, gibt Ihnen der Stérimar-Pollenkalender, den Sie gratis unter der Tel.Nr. 576 00-228 anfordern können! Ohne Konservierungsstoffe und latehalaxogene Packungsmaterialien.

**Stérimar Meerwasser-Nasenspray gibt es rezeptfrei, nur in Ihrer Apotheke.**

**Familien-Sinn**von Renate Moser  
Sozialcoach„Gesellschafts-  
normen“**Kinobesuch**

fen und die Verantwortung übernehmen.

Ganz im Gegenteil! (Viele Männer die nicht im Rollstuhl sitzen, könnten von diesem Herrn lernen) Er war nicht nur der perfekte Gentleman, er wußte auch genau, welche U-Bahnstationen behindertenfreundlich gestaltet sind, welche Gehsteighöhe für ihn ohne meiner Hilfe bewältigbar ist, ja selbst, auf welcher Straßenseite ein nebeneinander hergehenden möglich ist. Ich konnte es einfach nicht glauben, daß ein Behinderter so selbstsicher sein kann. Ist doch die Vorstellung von Behinderung automatisch mit dem Gedanken verbunden, „helfen“ zu müssen.

Umso beschämender war dann für mich der eigentliche Kinobesuch. Es war durch dieses „süßen ganz an der Wand stehen bleiben“ nicht möglich mitzureden zu reden. Er war ein „Außenreiser“ Das war deutlich.

Ich habe ihn nicht gefragt, wie er dieses Ausgrenzen empfindet. (weil ich mich ganz einfach für unsere „gesunden Gesellschaftsnormen“ geschämt habe).

Aber etwas ganz wichtiges durfte ich an diesem Abend lernen: **„Daß eine körperliche Behinderung nicht automatisch auch eine geistige Behinderung ist!“**

Und das Menschen, die körperlich behindert sind, mügig um ihre **„Eigenvverantwortung“** kämpfen sollen. Sie können uns „Gesunden“ vor all zuviel „Verantwortung“ übernehmen müssen“ schützen.

Mir hat dieser Herr deutlich gemacht, das er ein wertvolles Mitglied unserer Gesellschaft ist.

**Bei Fragen schreiben Sie unter „Familien-Sinn“ an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirschasse 16.**

„Würden Sie mit mir einmal in ein Kino in die Stadt gehen?“ Diese Frage wurde mir vor einiger Zeit von einem Herrn gestellt. Nichts Besonderes denken sie? Doch, für mich war es etwas Besonderes! Dieser Mann saß nämlich im Rollstuhl - und daher paßte diese Frage für mich nicht. Denn diese Frage war verbunden mit - „Oh Gott, da handle ich mich nur Arbeit ein. Noch dazu am Abend. Wo ich abends doch so ungenug weg gehe. Und dann die Vorbereitungen, so einen Besuch zu planen. Wie sollte ich das noch in meinem Terminkalender unterbringen?“ Gut erzogen wie ich nun einmal bin, habe ich all das aber für mich behalten. Er meinte jedoch - vielleicht hat er meine Bedenken gespürt - ich brauche mich um nichts zu kümmern. Ich konnte das jedoch nicht glauben. Doch dann habe ich mich doch überwinden und zugesagt.

Er rief mich am nächsten Tag an, um sich nach meinem Filmmuseum zu erkundigen.

Da er im Rollstuhl sitzt, ist die Auswahl der Kinos eingeschränkt. - Es gibt nämlich einige Kinos in Wien, in die ein Rollstuhlfahrer nicht hinein darf! - Sie dürfen nicht am Seitenrand der Sesselleihe stehen, sondern müssen abgesehen am Seitenrand an der Mauer verbleiben. (Aus feuerpolizeilichen Bestimmungen, die den Rollstuhl samt Herrn diverse Gehsteige hinaufschleppen, Straßen überqueren etc. - dann ganz schön durcheinandergerübbelt.)

Ich durfte rein gar nichts zur Unterstützung beitragen. Durch meinen Beruf wollte ich immer wieder helfend eingrei-

● **Genetickfreies Einkaufen** ist vielen Österreichern ein Bedürfnis (siehe Genetick-Volksbegehren), das ihnen allerdings durch die mangelnde Kennzeichnungspflicht nicht leicht gemacht wird. Verarbeitete Genetick-Produkte müssen nämlich nicht mehr gekennzeichnet werden. Besonders groß ist die Wahrscheinlichkeit,

solcher Beimengungen in fertig verarbeiteten Lebensmitteln, Fertiggerichten und Fastfood. Global 2000 hat nun einen kleinen, handlichen Wegweiser herausgebracht, der hier Hilfestellung leisten soll. Die Broschüre „Genahohes Einkaufen“ ist kostenlos unter der Global 2000-Hotline 01/812 57 30 anzufordern.

# Ame sege nalhu.



In den vergangenen Jahren haben viele Menschen aus der dritten Welt ihre Ausbildung als Ingenieur in Österreich abgeschlossen. Einige von ihnen waren während ihrer Studienzeit für uns tätig. Heute schaffen sie in ihrer Heimat durch sinnvolle landwirtschaftliche Nutzung eine Grundlage für wirtschaftliche Unabhängigkeit. Danke.

**feibra**

## Einsteigen heißt Aufsteigen. Der neue Mazda 626.



ab US 249.990,-

SO EINFACH SIND mehr Luxus, mehr Sicherheit und mehr Spaß SERIENMÄSSIG DRIN: Edles Wurzelholz, glänzendes Chrom, TCS Antisclupfregelung, Family-Box, 4 Airbags, sportliches Fahrwerk, verbesserte Benzin- und DITD-Motoren, ABS + EBP Bremskraftverteilung und ein Aldehyd-Filter. BESUCHEN SIE IHREN MAZDA-PARTNER UND GÖNNEN SIE SICH eine Probefahrt MIT DEM Aufsteiger des Jahres.



**Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus, wenngleich der Audi A2 weniger groß, dafür um so geräumiger ist. Abgesehen vom Raum-Konzept ist der A2 das weltweit erste in Großserie gebaute Aluminium-Auto. Der Start erfolgt noch im heurigen Sommer.**

### Land Rover wird Ford

Noch in der ersten Hälfte des heurigen Jahres kommt der britische Traditions-Geländewagenhersteller Land Rover von BMW zu Ford. Die Übernahme betrifft die Modelle Range Rover, Discovery, Freelander und Defender und die Produktionsanlagen und Entwicklungsbereiche von Land Rover. Nicht eingeschlossen ist der Pkw-Bereich.

Land Rover wird wie Lincoln, Volvo, Jaguar und Aston Martin Bestandteil der Ford Premier Automotive Group werden.

### Bentley + Rolls Royce bei Porsche-Liesing

Ab sofort beginnt die Porsche Holding ihre Bentley- und Rolls Royce-Aktivitäten, will heißen spätestens ab Juni haben die beiden britischen Nobelmarken in Wien Liesing (Ketzergasse/Ecke Brunner Straße) ihr neues Österreich-Nest. Apropos: Hierzulande gibt es rund 500 Bentley/Rolls Royce, 375 davon sind angemeldet. Heuer sollen ca. 7 neue dazukommen.

### Tips vom ARBÖ

## Wenn Autos Füße kriegen

Jahr für Jahr werden in Österreich rund 4000 Autos gestohlen. Der ARBÖ hat für Sie Schutzmaßnahmen recherchiert:

Bereits eine Zentralverriegelung bringt Vorteile: Das Versperren einzelner Türen kann nicht vergessen werden. Mitunter ist das Verriegelungsgestänge von den Schlössern entkoppelt, das dadurch vor einfachen Mitteln, wie zB. Drähten, sicher ist.

Häufig sind elektronische Wegfahrsperren vorhanden. Wichtig ist, daß es für den Schlüssel keine Kopiermöglichkeit gibt. Moderne Wegfahrsperren sind dreifach codiert. Erst durch das Schlüssel-Schloss-System mittels Basicode erkannt, dann der Schlüssel mit einem eigenen Code (Erst- und Ersatzschlüssel) und schließlich wird bei jedem Anstarten ein Wechselcode geändert. Damit ist ein Kopieren des Systems unwahrscheinlich.

Alarmanlagen stellen kein Alibiheilmittel dar, sind jedoch ein Sicherheitsgewinn. Gute Anlagen arbeiten unabhängig von der Autotabatterie.

Überschätzt wird die Wirkung von Alarm-Aufklebern: Profis erkennen sofort, welches System sie knacken müssen. Selbst die besten Systeme sind zu knacken,

da sich Profis auf einzelne Marken spezialisieren. Wer über herstellereinterne Informationen verfügt, kann auch komplizierte Systeme umgehen.

Deshalb sollte man es den Knackern nie leicht machen: Der Zündschlüssel muß immer abgezogen werden und Lockmittel wie Fotoapparate, Handies oder Videokameras, aber auch Handtaschen, Geldbörsen, Schecks und Kreditkarten haben nichts alleine im Auto verloren, schon gar nicht sichtbar. Kontrollieren Sie stets beim Verlassen des Fahrzeuges, ob alle Türen und Fenster, Kofferraum, Kipplach oder Schieberdach geschlossen und versperrt sind. Selbstverständlich darf beim Abstellen des Fahrzeuges nie die Lenkradsperre vergessen werden: Sie muß hörbar einrasten.

Ein Fahrzeuglenker, der die Wagentür versperren und den Startschlüssel stecken läßt, verliert auch den Kasko-Versicherungsschutz. Vor allem im Ausland sollte man das Diebstahlrisiko möglichst gering halten. Benutzen Sie bewachte Parkplätze.

Als einfache Ergänzungen empfiehlt der ARBÖ eine mechanische Diebstahlsicherung. Der „Lenkradstock“ aus gehärtetem Stahl verhindert das Lenken.

Zusätzlich bietet der ARBÖ seinen Mitgliedern eine vergünstigte Scheibengravur an.

## Der Tip

Feuchte, regnerische Nächte mit Temperaturen um 6° sind die idealen Bedingungen für Krötenwanderungen. Auf Strecken, die diesbezüglich beschattet sind, sollte man in solchen Nächten besonders vorsichtig sein. Vorsicht sollte man auch ob der Tiere selbst sein. Kommt es durch ein zu abruptes Abbremsen zu einem Auffahrunfall schützt das Argument der Tierliebe nicht. Allerdings muß man schon alleine wegen der erhöhten Schleiudergerfahr besonders Obacht geben.



**Viel wurde um sie gemunkelt, jetzt wissen wir wie sie aussieht, die völlig neue Mercedes C-Klasse, die ab Mai beim Händler steht. Ab S 408.758,- für den C 200 CDI samt ABS, ESP und 6 Airbags**

### Ford Focus Rückruf

Insgesamt 1037 Ford Focus Modelle (1,8 und 2,0 Liter Benziner) der Baujahre 1999 und 2000 werden in die Werkstätte zurückgerufen. Dabei wird der Öleinfülldeckel ausgetauscht und eine Kontrolle des Motorraumes durchgeführt. Weiters werden die Besitzer von 1011 Ford Focus Modellen mit dem 1,6 Liter Benzinmotor ersucht, das Motormanagementmodul ihres Fahrzeuges neu programmieren zu lassen.

Beim 1,8- bzw. 2,0-Liter Benzinmotor kann der Öleinfülldeckel locker werden. Ein neuer Deckel verhindert dies. Beim kostenlosen Deckeltausch wird auch der Motorraum gereinigt und kontrolliert.

Test: Ford Fiesta Ghia 5-türig 1.25 16V

# Garmisch-Partenkirchen

**Mit dem Fiesta hat Ford einen ewig jungen Erfolgstyp. Jetzt, mit 24 hat er wieder einmal eine kräftige Modellpflege bekommen. Die erfolgte derart spät, daß der Eindruck entstehen könnte, sie diene nicht der Verbesserung des aktuellen Modells, sondern sie soll uns langsam auf den Nachfolger vorbereiten. Wie dem auch immer sei, der neue Fiesta ist ganz der alte, pardon junge.**

**E**rinnern Sie sich noch an das Jahr 1976? Franz Klammer holt am Fatscherkofel Olympiapfad, das Team um den späteren Rapid-Spieler Antonin Panenka jagt Franz Beckenbauer & Co den EM-Titel ab, die Discowelle steht am Anfang und Ford mit dem Fiesta einen kleinen Mini vor. Der hätte übrigens einen anderen Namen bekommen sollen, „Fiesta“ gefiel einem der Chefs nicht, er wollte lieber einen deutschen Wintersportort. Erst mit der Gegenfrage: „Wie wär's mit Garmisch-Partenkirchen?“, konnte die Diskussion beendet werden; und eine große Erfolgsgeschichte begann.

Frontantrieb, Motor quer und Heckklappe sind heute Normalität. Für den damals aber sehr konservativ eingestellten Hersteller Ford war dieses Konzept allerdings eine wahre Sensation.

Natürlich werden mit den Jahren selbst Revolutionäre meist lei-



*Bereits seit 24 Jahren erfreut uns der Ford Fiesta. Natürlich ist er dank dem aktuellen Facelift dem Urahn wieder um ein Stückchen entrückt, aber eines ist er geblieben: Der Fiesta ist ein fescher Kerl.*

Ihr EINKAUF-Aktion:

## Testen Sie selbst den neuen Ford Fiesta



Als EINKAUF-Leser(-in) haben Sie die Chance, einen **Ford Fiesta** (vollgetankt, versteht sich) ein ganzes Wochenende lang selbst zu testen.

Wenn Sie an der Verlosung teilnehmen wollen, senden Sie den ausgefüllten Kupon an Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirgasse 16, od. faxen Sie ihn an Tel. 01/488 88-285.



ser und dicker. So auch der kleine Ford Fiesta. Notfalls wirken sie sogar ein wenig aufgeblasen, gemeint sind nicht

längst saturierte Revolverlutzer, sondern die jetzt serienmäßigen 4 Airbags im Ford.

Dem Nesthäkchen-Stadium ist der Fiesta entwachsen, der einstige Kleinwagen muß sich jetzt mit Kalibern vom Schlage eines VW Polo, Opel Corsa und dem aktuellen Shooting-Star Skoda Fabia messen. Das ist keine leichte Aufgabe für ein Modell, dessen Nachfolger schon vor der Tür steht. Doch der Fiesta kann sich nach wie vor ganz gut behaupten.

Mag sein, daß es mittlerweile bessere Allrounder gibt. Doch der Ford hat noch seine Qualitäten: Vor allem ist er nervenschonend. Die Dämmung ist herausragend. Was die Geräuschkulisse angeht, so legt sich der kleine Ford mit Autos an, die zwei Einkommens-kategorien weiter oben sind.

Die zweite wesentliche Komfortwertung betrifft die Federung. Wieder geht ein römischer Einsler an den Fiesta.

## Datenblatt

### Ford Fiesta Ghia 1,25 16V

Preis: S 199.900,- fñhntung  
Antrieb: Frontantrieb,  
5-Gang-Getriebe  
Motor: 4-Zylinder-4-Ventil-  
Motor, 1.242 cm<sup>3</sup>, 75 PS,  
110 Nm /4000 U/min  
Karosserie: 5-Türige Limousi-  
ne, 5 Sitzplätze, Länge/Brei-  
te/Höhe in mm:  
3828/1634/1320, Radstand  
2446 mm, Leer-/Gesamtge-  
wicht 971/1450 kg, Koffer-  
raumvolumen 250/929l,  
Anhängelast gebremst/unge-  
bremst: 250/250 kg  
Fahrwerk: vorne McPherson-  
Federbeine mit Stabi, hinten  
Verbundlenkerachse, Relfen:  
185/55 R14, Wendekreis-O  
zwischen Kanten 9,9 m  
Fahrleistungen: Vmax:  
170 km/h, 0-100: 13,1 sec.  
Verbrauch: lt. ECE  
Stadt/Überland 8,7/5,8, im  
Test: 7,0/100km, Tank 40 l  
Kurzcharakteristik:  
Für immer jung

## PLUS & MINUS

- + solide Verarbeitung
- + sehr leise
- + sportliches Fahrverhalten
- + bequeme Vordersitze
- + sehr gute Ausstattung inklusive Klimaanlage, Servo, vier Airbags
- ... aber ABS kostet Aufpreis
- weder ESP noch Xenon lieferbar
- heizbare Frontscheibe bringt störende Reflexionen
- langsam ansprechende Heizung
- schwergängige Servolenkung

Nun sollte man meinen, daß Fahrverhalten müde darunter leidet, tut es eigentlich nicht. Natürlich, vom Go-Kart-Feeling eines Mini-Coopers oder Autobianchi Abartus sind wir Lichtjahre entfernt. Außerdem macht die Servolenkung nicht vollends glücklich. Sie ist zwar bei allen Modellen serienmäßig, was wieder Pluspunkt bringt, könnte aber auch besser sein. Vor allem beim Ein- und Ausparken sind die Lenkkräfte anachronistisch hoch. Beim Fahren selber merkt man es weniger.

Geradezu unverständlich ist die Ausstattungspolitik des Edelmodells Ghia: Die teure Klimaanlage ist serienmäßig, die Stotterbremse ABS kostet 10 blaue Scheine extra. Dafür ist die beheizte Frontscheibe serienmäßig. Die fast unsichtbaren Heizdrähte mögen an manchen Tagen für einen schnelleren Durchblick sorgen als das an sich gute Gebälge. Allerdings sorgen just diese Drähte zumindest in jeder Nacht für störende Lichtreflexe. Auf dieses edle Goodie kann man getrost verzichten.

Fortsetzung auf Seite 27



An die Redaktion Ihr EINKAUF - Lesertest  
Halirg. 16, 1170 Wien **Ford Fiesta**

Name: Adresse: Tel.:  Beruf: Führerscheinnummer: Eigene Automarke, Bj.: 

Der Testtermin wird zugesandt, die Kupons werden weitergegeben

# Ihr EINKAUF Benzin- spar Hilparade



Stand 21. März 2000

## Günstig Tanken in Wien

### Normal

- S 12,03 15, Pouthong, 15-17
- S 12,04 12, Tivoligasse 21
- S 12,16 15, Hollergasse 7
- S 12,22 10, Hardtmuth, 51-55
- S 12,23 5, Rechte Wienzeile 43

### Eurosuper

- S 12,14 12, Tivoligasse 21
- S 12,19 16, Neumayrgasse 3
- S 12,19 16, Neumayrgasse 17-19
- S 12,19 15, Pouthong, 15-17
- S 12,19 16, Brunnengasse 4

### Super Plus

- S 12,69 15, Pouthong, 15-17
- S 12,80 16, Neumayrgasse 17-19
- S 12,85 22, AGM/Industriest. 70
- S 12,87 9, Pramergasse 16
- S 12,89 15, Hollergasse 7

### Diesel

- S 9,69 16, Neumayrgasse 17-19
- S 9,69 16, Brunnengasse 4
- S 9,69 16, Neumayrgasse 3
- S 9,87 9, Pramergasse 16
- S 9,90 12, Tivoligasse 21

## Günstig Tanken in NÖ./Nord

### Normal

- S 12,10 Ernstshofen/Hauptstr. 23
- S 12,19 Amstetten/Dieselstr. 2
- S 12,19 Pöchlarn 62/Türml an B1

### Eurosuper

- S 12,30 Ernstshofen/Hauptstr. 23
- S 12,46 Pöchlarn 62/Türml an B1
- S 12,47 Melk/Alf

### Super Plus

- S 13,00 Ernstshofen/Hauptstr. 23
- S 13,04 Korneuburg/Stockerauerstr.108
- S 13,34 Pöchlarn 62/Türml an B1

### Diesel

- S 9,99 Tulln-Mitterndorf/Türml B1
- S 10,06 Amstetten/Linzer Str. 20
- S 10,06 Amstetten/Dieselstr. 2

## Günstig Tanken in NÖ.-Süd/Bgld.

### Normal

- S 11,70 Loipersdorf Nr. 181
- S 11,85 Weppersdorf/Hauptstr. 98
- S 12,10 Pinkalfeld/Wiener Str. 72

### Eurosuper

- S 11,89 Weppersdorf/Hauptstr. 98
- S 11,90 Loipersdorf Nr. 181
- S 12,31 Pinkalfeld/Wiener Str. 72

### Super Plus

- S 12,70 Singleö/Hauptstr. 23 u. 25
- S 12,99 Öttenbach/Kirchberg/Wagram
- S 12,99 Kirchschlag/Wiener Str. 66

### Diesel

- S 8,99 Heiligenkreuz Bgld Nr. 76
- S 9,13 Rudersdorf/Grazer Str. 1
- S 9,30 Loipersdorf Nr. 181

A W e u i n t z

ARBÖ 1-2-3



Drei Jahre nach der Eröffnung des neuen Motorenwerks in Wien Aspern konnte die Wiesmann Opel-Motoren-Gesellschaft ein tolles Jubiläum feiern: Der einmillionste ECOTEC-Motor lief vom Band; das geht nur im Dreischichtbetrieb, wenn nahezu rund um die Uhr gearbeitet wird. Bei der Feier wies Generaldirektor Franz Rottmeyer darauf hin, daß das Wiener Opel Werk innerhalb des GM-Konzerns aufgrund von Produktqualität und Produktivität als Benchmark für alle GM-Motorenwerke gilt.

## BEACHTEN SIE BITTE DIE GÜNSTIGEN GEBRAUCHTWAGEN-ANGEBOTE IM WORTANZEIGENTEIL AUF SEITE 8

ESP Fortsetzung von Seite 26

Der leichte Alumotort hat schon seinen Beitrag in Sachen Wendigkeit geleistet. Auch bei der Spurtkraft legt er sich kräftig ins Zeug: 170 Spitze und ein 0-100 Wert von knapp über 13 Sekunden gehen für ein Auto seiner Leistungskategorie absolut in Ordnung. Einen Haken reißt man damit der Welt zwar keinen aus, aber für die Urlaubsfahrt reicht es allemal. Allerdings darf man nicht vergessen, daß in dieser Preisklasse die Luft schon ganz schön dünn ist, sprich es gibt um 200 Flocken auch flottere Kleinwagen, mit Abstrichen bei der Ausstattung auch innerhalb der Fiesta Familie.

Dennoch ist das hier vorgestellte 1,25l Triebwerk eine gute

ist viel Platz gefragt. Diesbezüglich liegt der Ford im guten Mittelfeld.

Nach wie vor ist der Fiesta also ein Kleinwagen, doch man fühlt sich recht wohl. Für den guten Eindruck sorgen auch die ausgezeichneten Vorderstütze. Und selbst im naturgemäß engeren Fond ist man kommod untergebracht; ungläublich gut sogar, wenn man bedenkt, wie man in Autos dieses Schlags im Fiesta Geburtsjahr gesessen ist. Selbst der Kofferraum ist längst von brauchbarer Größe. Damit läßt sich auch schon mal ein ordentlicher Urlaub einplanen.

Insgesamt macht der Ford also einen sehr guten Eindruck. Dabei ist er weder der Extremsportler, noch der Überspaferei, ja nicht einmal das Raumwunder seiner Klasse. Der Fiesta ist in erster Linie die besonders harmonische Variante eines aufgeschossenen Kleinwagen zu fahren. Man sagt, daß man gerade daran erkennen kann, daß das Konzept schon seine Jahre am Buckel hat. So gesehen ist er halt schon in den besten Jahren, was aber auch keine Schande ist.

ALFRED TERSCHAK



Wahl. Er ist sehr leicht, kultiviert und sparsam. Insgesamt ist das Triebwerk ein sehr harmonischer. Es finden sich allerdings noch andere Motoren im Programm: Zwei Diesel und zwei Benziner.



Geräte bei den etwas größeren Kleinwagen



## AUTO-NETTO

OPEL & BEYSSCHLAG  
OPEL NEUWAGEN AUS  
SONDERKONTINGENTEN  
ZUM NETTO-PREIS

2 Stk. Opel Corsa Twist Stg.  
1,2 16V 65 PS, inkl. Airbags, KLIMA  
e. Wegfahrsperre, Servo, Radio-Cas-  
sette, Alu uvvm. öS 143.236,-

7 Stk. Opel Astra Caravan Comfort  
1,6 16V 100 PS, inkl. ABS, 4 Airbags,  
e. Aussenspiegel, e. Fensterheber,  
KLIMA, Metallie., uvvm. öS 224.775,-

9 Stk. Opel Astra Caravan Comfort  
1,6 75 PS, inkl. ABS, 4 Airbags, e.  
Aussenspiegel, e. Fensterheber,  
KLIMA, Nebelscheinwerfer uvvm.  
öS 208.070,-

12 Stk. Opel Astra Comfort Stg.  
1,6 75 PS, inkl. ABS, 4 Airbags, e.  
Aussenspiegel, e. Fensterheber,  
KLIMA, Metallie., uvvm. öS 199.600,-

## OPEL & BEYSSCHLAG

1195 Wien, Muthgasse 52,  
Tel. 01/370 15-40-0



## 30. 4. Tank-Boycott

Keiner weiß wer dahinter steckt, doch die Internet-Gemeinde wird zu einem Tank-Boycott am 30. April auferufen. Die Idee dahinter ist, daß man dadurch den Ölmultis zeigt, daß man sich als Autofahrer nicht, also gefallien läßt. Also wer mitmachen will, darf alles tun, bloß nicht am 30. April 2000 tanken!

## Biker Warm-Up

Nach dem Winter kommen bei den ersten Ausfahrten im Frühjahr Mensch und Maschine oft nicht richtig miteinander zurecht. Kurven, die im Vorjahr spielend leicht zu fahren waren, werden plötzlich eckig genommen. Deshalb will Franz Würz mit einem zweieinhalbstündigen Motorrad Warm-up, das ab sofort bis Ende Mai in den drei ÖAMTC-Fahrttechnikzentren in Österreich angeboten wird. Fahrer und Maschine aus dem Winterschlaf wecken und auf die neue Saison vorbereiten. Die Kurse beginnen jeweils um 17 Uhr und kosten 5 600,-.

Neben den Technikkursen am Motorrad liegt der Schwerpunkt beim aktiven Fahrtechniktraining. Auf dem Programm stehen hauptsächlich Slalom-, Kurvenfahren und Bremsen.

Anmeldungen und Infos: ÖAMTC-Fahrttechnikzentren Teesdorf Tel. 02253/81700-10, Saalfelden Tel. 06582/75000, A-Ring Tel. 03577/25553 oder per E-Mail: fahrtechnik@oemtc.at

# Zielpunkt

Die Angebote sind gültig bis Mittwoch,  
29.3.'00 bzw. solange der Vorrat reicht

## Gewinnen Sie ein ICON-Massivhaus im Wert von ca. öS 2 Millionen!

... und alles für eine  
zünftige Einweihungs-Party!

**2.-10. PREIS:**

Zielpunkt-Einkaufsgutscheine  
im Wert von je öS 2.000,-



Nähere Informationen erhalten  
Sie in Ihrem Zielpunkt.



Nennen Sie uns die richtige Antwort,  
Ihren Namen und Ihre Adresse und schon  
ist der Gewinn zum Greifen nahe.

Wie heißt das ICON-Massivhaus um  
knapp 2 Mio öS, das 118m<sup>2</sup> Wohn-  
nutzfläche hat, einen 90m<sup>2</sup> Keller und  
so komplett ist, dass man sofort ein-  
ziehen kann?

Antwort:

ICON W... . BEREIT

Vor-/Nachname

Strasse/Gasse/Platz

PLZ/Ört

TELE:

Coupon vollständig ausfüllen, auf eine ausreichend  
frankierte Postkarte kleben und bis 13.4.'00 einenden-  
am: Löwa Warenhandel GesmbH, Postfach 113,  
Obenlaaerstr. 300/306, 1210 Wien.  
Mitarbeiter der Fa. Löwa Warenhandel Ges.m.b.H. sind  
von der Teilnahme ausgeschlossen. Über das Gewinn-  
spiel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Der  
Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinne können  
nicht in Bar abgelöst werden. Die Gewinner werden  
schriftlich verständigt. Die Teilnehmer am Gewinnspiel  
erkären sich damit einverstanden, dass die persö-  
lichen Angaben der Firma ICON zur allfälligen weiteren Be-  
arbeitung zur Verfügung gestellt werden. IE 273

**Frisches  
Putenbrust-  
fleisch**  
im Ganzen,  
per kg

statt  
**79,90**



**69,90**  
Sie sparen 10,-

**Südafrikanische  
Red-Globe  
Trauben**  
Klasse I,  
per kg



**27,90**

**Spanischer Broccoli**  
Klasse I, 500 g



**7,90**

**Lattella**  
diverse Sorten,  
0,5 l Pkg. **11,90**

**2  
Stück**



**18,-**  
2 Stück

**Nutella**  
750 g

statt  
**44,90**



**34,90**  
Sie sparen 10,-

**Merido  
Mocca**  
gemahlen,  
1 kg

statt  
**49,90**



**39,90**  
Sie sparen 10,-

**Persil 20 MB  
oder Tabs**  
36 Stück

statt  
**99,90**



**79,90**  
Sie sparen 20,-

Angebote inkl. aller Steuern und Abgaben inkl. Frachtaufwand. Angebote nur in Neubehaltungen solange der Vorrat reicht.  
Inkl. sowie eventuelle Satz- und Diskontkriterien vorbehalten. Startpreise und ehemalige Zielpunkt-Startaufpreise.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.zielpunkt.at](http://www.zielpunkt.at)