



17. April 2000 - Nr. 16/17 **DIE ZEITUNG FÜR IHREN EINKAUF-VORTEIL** Jede Woche neu. Seit 1966

Besuchen Sie uns auch im Internet:

[www.ihr-einkauf.at](http://www.ihr-einkauf.at)

## AKTUELLES



### Ökosiedlung Teesdorf

Haus billiger  
als Wohnung?

Seite 3

## BAUEN & WOHNEN



### Fertighaus- Finanzierung

Gute Tipps vom  
Rechtanwalt

Seite 13

## REISE



### Österreichs Wanderdörfer

Wanderkatalog  
zu bestellen

Seite 17

## GESÜNDER LEBEN



### Ernährungs- fragen

Antworten von  
Experten

Seite 20/21

## MOTOR



### Test: Honda CR-V

Zu schade  
für's Gelände?

Seite 26/27



Foto: Fini's Feinates

Seite 18

# Frohe Ostern!

## Claudia Plosky

*Unsere Aufgabe:  
informieren und  
Denkanstöße  
liefern*

## Ein schönes Gefühl, für Sie zu schreiben!

Unsere Zeitung wird immer interessanter und schöner. Das ist nicht nur unsere Meinung (obwohl wir natürlich auch dieser Meinung sind), sondern vor allem die unserer Leser und Kunden. Durch die neue Papierqualität haben wir natürlich auch viel bessere Gestaltungsmöglichkeiten. Die Fotos sind ansprechender und wir haben die Möglichkeit, durchgehend farbig zu drucken. Das schlägt sich auch auf die redaktionellen Beiträge und die Werbeeinschaltungen nieder. Denn besonders in den „schönen“ Bereichen wie Mode, Lifestyle, Bauen und Wohnen oder Reise sind Fotos das Um und Auf der Gestaltung. Und wie der geneigte Leser sicher bemerkt hat, bringen wir seit Jahresbeginn regelmäßig richtige „Eyecatcher“ aus dem Lifestyle-Bereich.

Gerade in einer Konsumentenzweitung wie unserer ist es wichtig, neben „ernsten“ Beiträgen wie Gesundheitsge- oder brisanten Themen wie E-Smog zur Auflockerung und Entspannung über Mode, Make-Up oder Frisuren zu berichten. Diesmal sind die Damenclique an der

Reihe. Herrendüfte und Herrenkosmetik werden bald folgen, denn wir sind nicht mit Tante Joschke einer Meinung, die sagte, daß alles was ein Mann schöner ist als a Affi Luxus ist...

Überhaupt ist es ein gutes Gefühl, unseren Lesern interessante Berichte der verschiedensten Themen aufzubereiten. Das Feedback, das wir bekommen, bestätigt uns Tag für Tag in unserer Arbeit. Wir haben viele Anfragen zu den diversen Fachartikeln, die Ärzte und andere Spezialisten für uns schreiben. Natürlich leiten wir diese Leserpost gerne weiter, wenn wir im Haus keine ausreichend qualifizierte Auskunft geben können. Auch greifen wir – wie das Beispiel E-Smog zeigt – gerne sensible Themen auf. Denn wir sehen es als unsere Aufgabe, nicht nur zu informieren, sondern einen Denkanstoß zu geben. Wir fordern unsere Leser auf, sich selbst ein Bild über unsere (Um)welt zu machen und für sich zu bewerten, was für die jeweilige Person das Richtige und Wichtigste ist. Und wenn wir das schaffen, dann haben wir unsere Arbeit gut gemacht.

## Zahnersatz günstiger

Die Medident Zahnklinik, eine gute Autostunde von Wien – nur 7 km vom Grenzübergang Pamahegen – bietet Ihnen modernste Zahnmedizin wie Porzellan Kronen ab 1.900,- € (5 mit 5 Jahren (!) Garantie, Implantate, Lasertherapie und Orale Kamera. Bis zur Fertigstellung Ihres Zahnersatzes erhalten Sie ein Provisorium. Ein Materialzertifikat I.L. WHO sowie eine deutschsprachige Rechnung zwecks Kassenrückvergütung sind selbstverständlich.

Berufen Sie sich auf diese Anzeige – minus 10% Rabatt bis 29. April 2000! Sprechstunden: Di-Fr 9.30-17.00 Uhr, Sa 9-14 Uhr. Tel. 0036/99/370 013, Förfeld F6 U. 22/Ungarn. Werbung

## ERSTE MUSIK- KREUZFAHRT AUF DER

neuen **COSTA ATLANTICA**

Route: Venedig – Bari – Olympia –  
Malta – Neapel – Genua

Pauschalpreis p.P. bereits ab

**7.990,-**  
in 4-Bettkabine

oder ab 10.650,- in 2-Bettkabine

inklusive Vollpension, Aufzittern der  
angehörigen Stars, Reiseleitung,  
freier Teilnahme an allen Bordveranstaltungen, und vielem mehr...

Termin:

29. Oktober bis 3. November 2000

Erleben Sie mit Hansi Hinnerich, Sapp  
Trutsch, Judith & Mel, Oliver Haids, „Die  
Edeleber“, Monique und Uwe Hämmer diese  
einmalige Kreuzfahrt auf dem neuesten  
Schiff der Costa-Flotte!

Buchungshotline:

01/544 97 00

sowie in allen

Filialen von Rueda Reisen

## Mode-Totalabverkauf

Jetzt ist Damenmoden-Totalabverkauf! Vieles bis Größe 52 (auch für Seniorinnen), Mäntel ab € 798,-, Parkas ab € 398,-, Blazer ab € 345,-, Blusen ab € 98,-, Röcke ab € 98,-, Kleider ab € 398,-! Wunsch nach Beratung, so ist es ist klassisch. Natürlich werden Änderungen vorgenommen. Es lohnt sich, zu Hamburger zu schauen – ein eigener Parkplatz auf dem Firmengelände macht's noch leichter.

Hamburger, Wien 21., Kolonie-  
straße 35, Mo-Fr 9-17, Sa 9-12  
Uhr (Straßenbahnlinie 26, U6) Werbung

Wir bieten  
verlässlichem und belastbarem

## Büromitarbeiter

(männlich oder weiblich)

mit Stärke für Teamarbeit...

...kaufmännischer Ausbildung und langjähriger Berufserfahrung verantwortungsvolle Position in unserem Sekretariat.

Sie sind zwischen 30 und 40 Jahre alt, haben Freude an der Bürotätigkeit und wollen gerne unser Team mit Ihrer Persönlichkeit unterstützen.

Wenn Sie sich engagiert und lernbereit neuen Herausforderungen stellen wollen, Nichtraucherin sind, senden Sie Ihre ausführliche, schriftliche Bewerbung mit Foto an:

Ihr EINKAUF

1170; Halirachgasse 16

zu Hd. Frau Kraft

e-mail: kraft@ihr-einkauf.at

Fax: 01/488 88 - 281



## IMPRESSUM

Chefredakteurin:

Sana Brauner.

Ständige Mitarbeiter:

Sana Brauner (Reise, Lifestyle),  
Dr. Ruediger Dahike (Ganzheits-  
medizin), Ingrid Elisabeth Illetschko  
(Frau & Familie), Claudia Plosky  
(Telekommunikation, Mode),  
Alfred Carl Terschack (Motor),  
Dr. Wolfgang Wassner (Bauen/  
Wohnen).

Herstellung:

Druck: Rotations Druck Weikersdorf  
GmbH, 2722 Weikersdorf am Steinfelde.

Anzeigenannahme:

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

NO: Ihr EINKAUF, Zeitschriftenverlag-  
sgesellschaft m.b.H., 3430 Tulln, König-  
stätter Straße 13c.

E-mail: redaktion@ihr-einkauf.at

Internet: www.ihr-einkauf.at

ISDN: 01/48 00 233

Für Werbegestaltungen und Werbungs-  
mittler zu den üblichen Belegungen.  
Darzert gilt die Anzeigenpreisliste ab  
1. Juli 1996. Mit „Tip-Boutique“  
gekennzeichnete Seiten sind entgelt-  
liche Einschaltungen.

Eigentümer, Herausgeber und  
Verleger:

Für den Teil Wien: Die Information für  
Verbraucher, Zeitschriftenverlag-  
sgesellschaft m. b. H. & Co KG, 1170  
Wien, Halirachgasse 16.

Für den Teil NO: Ihr EINKAUF, Zeit-  
schriftenverlagsgesellschaft m.b.H.,  
3430 Tulln, Königstätter Straße 13c.

Auflage: 900.000



## Internationale Wiener Mineralien- & Schmucktage

### Eintritt frei!

Suchen Sie Schmuckstücke oder esoterische Glücksbringer? Liebhaber edler Steine und Perlen werden bei der Verkaufsmesse am 29. und 30. April sicher fündig. Riesenauswahl an Mineralien, Edelsteinen, Perlen aus allen Teilen der Welt. Die Messe findet in 1120 Wien, Längenfeldg. 13-15, Festsaal des Städtischen Schulgebäudes statt (Samstag: 10-18 Uhr, Sonntag: 10-17 Uhr). Liebevolle und höfliche Fachberatung. Info: 0664/422 95.

### Danubius Weekend!

Verbringen Sie 3/1, 2/1 DZ im \*\*\*\*Thermal & Sport Hotel in Bad Bük mit HP um nur €S 1618,-! Check in ab 10 Uhr, late check out bis 19 Uhr. 1 Massage, Squash, Schwimmbad, Thermal-, Dampfbad, Sauna, Whirlpool, 1 Wellness lause. Tel: 0036/94/558 500, Fax: 358 620.

● **Das Figurentheater Lilarium** in S., Gölitzerg. 8 hat im Mai ein ganz entzückendes Stück für Kinder produziert. „Der Sandwasserzerg“ (28.4., 16.5., ab 3 Jahren). Vorstellungen: Di. 9:00, 10:30 und 15:30 Uhr, Fr. 15:00 Uhr, Sa. und So. 14:30 und 16:30 Uhr, So. 9.4. auch um 10:30 Uhr. Karten unter Tel. 01710 26 66.

Osterwoche = Besichtigungswoche für Musterhaus in Teesdorf

# Sensation: Ökohaus günstiger als Wohnung!

Daß eine ökologisch ausgerichtete und energiesparende Bauweise nicht teurer als Bauen in herkömmlicher Form sein muß, sagen Experten schon lange. Sensationell ist hingegen die Errichtung von Niedrigenergiehäusern zum absoluten Spitzenpreis ab €S 2,409 Mio.



Foto: C & L

**H**ier ist nicht von Utopien die Rede, sondern von einer konkreten Idee, die in Teesdorf bei Baden bereits in die Tat umgesetzt wird.

In herrlicher Umgebung entsteht hier im Triesting-Wohnpark eine Reihenhauseinsiedlung mit 36 Wohneinheiten die nach ökologischen Gesichtspunkten wie etwa erstklassiger Isolierung der Wände und der Möglichkeit zur passiven Nutzung der Sonnenenergie geplant wurde. Die einzelnen Häuser werden mit biologisch unbedenklichen Baustoffen in Riegelbauweise errichtet. Dabei kommen ausschließlich mehrschichtverleimte Holzträger und erstklassige Wärme- und Schalldämmmaterialien zum Einsatz.

Die Größe der Wohnfläche liegt zwischen 95 und 105,5 m<sup>2</sup>. Bereits

die Standardvariante beinhaltet eine Vielzahl hochwertiger Ausstattungsmerkmale wie komplette Elektro- und Sanitärausstattung, eine Zentralheizung über Gas-Außenwandkombitherme, einen Küchenverbau inklusive Elektrogeräten (!) und die Gestaltung der Bodenflächen mit Fliesen und Teppichbelägen. Auf Wunsch gibt es auch eine vollunterkellerte Variante, und die Erweiterung durch einen Wintergarten ist ebenfalls möglich.

Die Außengestaltung der Reihenhäuser basiert auf einem verputzten Erdgeschoß und einem holzverschalteten Obergeschoß. Das Konzept sieht für jedes Haus einen nach Südwesten gerichteten Garten vor. Jedes Eigenheim erhält außerdem einen überdachten

und mit Waschbetonplatten versehenen PKW-Stellplatz.

Bei den sensationell niedrigen Preisen – die mit etwa S 24.500,-/m<sup>2</sup> inklusive Grundanteil deutlich unter dem durchschnittlichen Kosten für eine Eigentumswohnung liegen, werden künftige Eigenheimbesitzer allerdings rasch zugreifen müssen.

Nutzen Sie die Karwoche, um das neue Musterhaus zu besichtigen. Kurzer Anruf zur Terminvereinbarung bei Fr. Preiß unter 0664/12 50 400 oder bei der Firma C&L OHG, 2340 Mödling, Wienerstraße 39/3, Hr. Ing. Leichterfried, Tel.: 02236/45 526, Internet: [www.c-l.at](http://www.c-l.at)

Exklusiv für Fernwärme-Kunden:

Eines unserer 10 Dienstleistungspakete: So die Stadt-Verteils-Tickets!



Die „Sie-haben’s-gut“-Hotline: 313 26 DW 135

Das Sie-haben’s-gut-Service.



**Lichtblicke**SADHIVINDRA PURI  
Foto: R.M. Schwaninger

Es ist eine logische Konsequenz, daß Meditation für alle, die sie betreiben, einige Probleme aufräumt, die nicht so leicht zu lösen sind. Logisch deshalb, weil die Konfrontation mit sich selbst auf den Ebenen der Psyche und des Intellekts durch Ihre Komplexität manchmal zu einem wahren Verwirrspiel ausarten scheint.

**Vollkommenes Annehmen**

Um emotionale Knoten in uns zu entwirren und Klarheit in unserem Bewußtsein zu schaffen, werden wir beim Thema Ursachenforschung unweigerlich auf die Frage der Schuld stoßen. Wie überhaupt die Frage nach der Schuld für unser psychisches Konzept von zentraler Bedeutung ist. Es bedeutet, sich entweder frei von Schuld und somit gut zu wahren oder sich eben klein, mies und elend zu fühlen, wenn wir für enttäuschte Erwartungen verantwortlich sein sollen. Dementsprechend verhängen wir auch selbst Sanktionen über unsere Mitmenschen. Je härter wir aber in diesem Sinne mit uns und unseren Mitmenschen umgehen, desto weniger kann Liebe, Verständnis und Frieden in unser Bewußtsein Einzug halten. Damit verhindern wir die spirituelle Entwicklung von Erkenntnis. Gelingt es uns, das Konzept von Schuld und Sühne einmal fallen zu lassen und mentale Ursachenforschung zu betreiben, werden wir ergründend auf die energetische Ebene unseres Daseins stoßen. Damit ist jene Ebene gemeint, in der alles Dasein unserer irdischen Existenz durchdringt und die, unserer Bewußtsein nutzbar gemacht, Gedankenübertragung, Gedankenlesen und ähnliche Phänomene ermöglicht. Wenn wir hier einen Zugang erreichen, können wir erkennen, daß eine sehr intensive Verflechtung zwischen dem Lebenden besteht, die vielschichtig ist, daß einer Handlung niemals nur ein oder zwei Ursachen zugrunde liegen, sondern eine schier unendliche Kausalkette, bei der weiteres Hinterfragen sinnlos wird. Das ist auch gar nicht notwendig, wesentlich ist, daß unser Bewußtsein den Punkt der Leidenhaftung nicht weiter greift und ihn in menschlicher Weise in Liebe und Weisheit lösen kann. Denn im vollkommenen Annehmen der Unvollkommenheit liegt Befreiung. Wir legen schreiben Sie an: **Ihr EINKAUF, Kennwort „Lichtblicke“**, 1170 Wien, Halirgasse 16.

Singen ist eine Sehnsucht der Seele:

**Seminar: Sich frei Singen**

Jeder Mensch kann singen, denn singen ist eine Sehnsucht der Seele - bei vielen von uns aber bitter gekränkt. Wir glauben, daß wir nicht oder nicht richtig singen könnten, daß andere "Stimme hätten, und wir selber halt nicht."

Dahinter steht jedoch eine tiefere Wahrheit: Jeder organisch gesunde Mensch kann singen - und zwar richtig. Das Geheimnis liegt nicht im Erwerb einer Technik, sondern im (Wieder)Aufspüren eines Teils unserer ureigenen Natur, der untrennbar mit der Freiheit unseres Atems und damit unserer Seele verbunden ist. Wir müssen nur weglassen, womit wir unserem Singen im Wege stehen, und schon singt "es", von selbst.

An diesem Seminar-Wochenende geht es um das Bewußtmachen der geistig-seelisch-körperlichen Blockaden, mit denen wir uns und unsere Atmung bremsen. Nicht nur die "Stimme, - wir selbst befreien uns durch dieses Singen - unsere Unschuld, Kraft und Schönheit, die Freude an uns und die oft lange, lange hintangestellte Freundschaft mit uns selbst.

Termin: 27. - 30 April 2000  
Zeit: Do: 18:00 - 22:00; Sa.: 10:00 - 18:00; Sonntag: 10:00 - 14:00 (jeweils gesamte Gruppe); Freitag Einzelarbeit in Klein-

gruppen 3 Termine - vormittags, nachmittags, abends - zur Auswahl  
Ort: c/o Österreichische Gesellschaft für Musiktherapie, 1050 Wien, Jahrgasse 38 (Hofstrak)

Preis: 2.405,- €  
Mitzubringen: Kleidung, in der man sich rühren kann, Neugier, warme Socken, wenn möglich eine Decke.

**Information und Anmeldung bei: Dr. Jaan Klasmann, 1090 Wien, Glasergasse 9/23, Tel./Fax: (01) 310-1075; E-mail: voiceandwords@chello.at**

● **2 Seminare der Elternwerkstatt:** - Die Mutter-Tochter-Beziehung - intensiv und brisant". Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, über Ihre eigenen Erfahrungen zu reflektieren und Chancen und Möglichkeiten zur Bewältigung von Problemsituationen zu erkennen. Es eignet sich sowohl für Mütter, als auch für erwachsene Töchter. Termine: 4 Freitag Abende, 17-21 Uhr, ab 28.4. Das zweite Seminar "Erziehung ist (kein Kinderspiel)" gibt Eltern die Möglichkeit, Ihre Kinder von klein auf optimal zu begleiten. Für Eltern von Kleinkindern: 5 Abend/Vormittage ab 25.4., für Eltern von Schulkindern ab 5.5. Infos: Elternwerkstatt, Tel./Fax: 66 22 06. Internet: [www.elternwerkstatt.at](http://www.elternwerkstatt.at)

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

Die Eltern haben gute Freunde eingeladen und unterhalten sich anregend den ganzen Nachmittag. Nach einigen Stunden kommt der 5-jährige Sohn, stellt sich wütend vor sie hin und schreit: *"Ihr seid ein Haufen gemeiner Stinktiefel! Ich hasse euch!"* - Wie würden Sie reagieren?

Die meisten Eltern antworten zunächst einmal so: *"Wie erlaubst du dir, mit uns zu reden!"*, *"Jetzt entschuldige dich einmal und sei froh, daß mir nicht die Hand ausgerutscht ist!"* oder *"Was ist denn los mit dir? Weißt du denn nicht, wie du dich benehmen sollst?"* - Diese Aufregungen gehen von der eigenen Betroffenheit aus. Eine Lösung wird darin gesucht, dem Kind gutes Benehmen beizubringen.

**Stinktiefel - Teil 1**

Angepasstes Verhalten ist gefragt, die Wahrung des Respekts und des guten Rufes. Was werden die Freunde denn jetzt denken? Kaum einer überlegt sich, was denn in diesem Kleinkind vor sich gegangen sein mag. Er ist über lange Zeit nicht beachtet worden, fühlt sich "abgeschoben", unwichtig, wertlos, ungeliebt. Sein Bedürfnis nach Aufmerksamkeit ist den Eltern entgangen, seine schüchternen Versuche blieben unbemerkt. Wenn jetzt sein Frust aus ihm herausbricht, ist auch das nicht erlaubt. Er möge sich beherrschen und "ordentlich" benehmen. Der Gefühlsstau wird verdrort, er möge sich entschuldigen und wieder "Ruhe" geben. Gefühlsstau jedoch ist ungesund. Er führt zu innerer Aggression, die sich dann zusammenhänglos, scheinbar unbegründet und unpassend nach außen entlädt (z.B. Kind geht aggressiv mit Spielkameraden um, macht Gegenstände kaputt, etc.) oder gar nach innen (Kind zieht sich zurück, ist gehemmt, fühlt sich unsicher und wertlos).

Die letztgenannte Haltung ist noch schädlicher, und Sie selbst lange unbemerkt. Ja, wir können Eltern denn tatsächlich auf obige Äußerung reagieren? Sie einfach hinnehmen und tolerieren kann doch auch nicht das Wahre sein! Bei Fragen schreiben Sie unter "Kinder an: Ihr EINKAUF, 1170 Wien, Halirgasse 16.

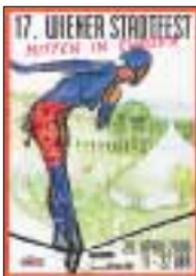


opry

**Lachen ist Leben.**  
Lebensfreude und Glücksgefühle machen gesund. Lach mit, mach mit - am 20. Mai ist Rote Nasen Tag. Unterstütze die Rote Nasen Clowndoctorets die Gesundheit in die Spitäler zu transportieren.  
Spendenkonto CA 0944-44594/05.  
Sana Brauner, Chefredakteurin Ihr Einkauf



[www.rotenasen.at](http://www.rotenasen.at)



● Das 17. Wiener Stadtfest geht am 29. April 2000 von 11 - 22 Uhr über die verschiedenen Bühnen der Innenstadt. Es steht heuer unter dem Motto "Mitten in Europa" und ist ein Bekenntnis zur Vielfalt der Kulturen und zur Wiener Lebensfreude. Das bunte Programm (Zirkus, Ballroom-Zelt, Kinderland, Pop, Klassik, kulinarische Schmankerln u.v.m. ...) wird die Besucher auch heuer wieder begeistern. A-Online als Hauptsponsor ist mit 30 Surfstationen vertreten. Interessenten können in den A-Online-Zelten einen Gratis-Internetzugang erhalten. Nähere Informationen bei: Verein Wiener Stadtfest, 1010 Wien, Falkenstraße 3, Tel. 515 43-30, Internet: <http://www.stadtfest.at>.

## Bestpreis-Brillen bei Stino-Optik

Stino Optik, Topadresse für Exklusiv-Brillen, bietet bis einschließlich 6. Mai ein attraktives Aktionsprogramm an. Fassungen und Gläser zum Komplettpreis von € 690,- bis 1.990,-. Und als Sonderaktion optische Sonnenbrillen um € 690,- oder ein optisches Sonnenbrillenpaar um 390,- zur Marken Sonnenbrille. Alle Gläser in beliebiger Tönung, 100 % UV-Stop. **Stino Optik, 1210 Wien, Schloßhoferstr. 13, Tel.: 01/271 40 12.**

Werbung

● Der Kletterturm des Österreichischen Alpenvereins im EsterhazyPark in 1060 Wien, hat wieder Saison. Die 34 m hohe Hauptwand sowie 20 Routen vom 4. bis zum 8. Schwierigkeitsgrad, Kinder- und Anfängerbereich, Kletterkurse, Materialverleih stehen den Kletterfreaks zur Verfügung. Bis 29. Oktober 2000 wird der Kletterturm täglich ab 14:00 Uhr. An Samstagen, Sonntagen und Feiertagen ab 10 Uhr bis zum Einbruch der Dunkelheit geöffnet sein. Leser von *„EINKAUF“* haben gegen Vorweis dieses Artikels am 28. April 2000 sowie 2. und 12. Mai 2000 jeweils von 16:00 bis 19:00 Uhr Gelegenheit zum Schnupperklettern. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. Tel. 01/585 47 48.

● amnesty international - Österreich feiert seinen 30. Geburtstag. Aus diesem Grund wird vom 28.-30.4. die Generalversammlung in Wien 22., Straße der Menschenrechte 1 (Vienna International School) abgehalten. Es werden 150 Mitglieder aus ganz Österreich teilnehmen. Im Rahmen der Generalversammlung will sie am 29.4. ab 11 Uhr mit einer großen Aktion am Stephansplatz auch die Bevölkerung auf Menschenrechtsverletzungen in aller Welt aufmerksam machen. Info: amnesty international, 15., Moeringg, 10, Tel. 01/780 08 24; <http://www.amnesty.at>.



Die Donau neu erleben:

## DDSG Blue Danube

Haben Sie die letzte Ausgabe von „Ihr EINKAUF“ gut studiert - dann haben Sie bestimmt schon die Abendliche Tanzfahrt an Bord der MS Vindobona bei der DDSG Blue Danube Schiffahrt gebucht! Oder wissen Sie jetzt nicht, wovon hier gerade berichtet wird - dann lesen Sie jetzt aufmerksam:

Bei Buchung am 19., 20., 21. April unter der Tel. 01/588 80-0 erhalten Sie 30 % Ermäßigung für die Abendliche Tanzfahrt an Bord des Hundertwasser Schiffes MS Vindobona. Die Fahrt wird jeden Freitag und Samstag von Mai bis Oktober ab/an Schwedenplatz zum Preis von € 220,- geboten. Nähere Informationen unter der Tel. 01/588 80-0.

● „kontext: europa – Theaterimpulse aus Polen, Russland und Tschechien“ heißt ein Festival im Theater des Augenblicks (18; Edelhofer, 10), das von 27.4.-7.5. stattfindet. Die experimentellen Arbeiten reichen von rhythmisch-explosivem Tanztheater, Pantomime und magisch-poetischen Bildwelten bis zur rasanten Multimedia-Performance. Die Performances ohne Sprache sind unter anderem z.B. am 2.5., 20 Uhr „Bertrands Toys“ (BlackSKYwhite Theatre, Russland), 3.5., 20 Uhr „Ferdynand“ (Teatr Provisorium & Kompania Teatr, Polen)... Von 8.-11.5. gibt es auch Workshops für Schauspielschüler mit Wiesław Komasa und Przemek Wasilkowski. Detailprogramm, nähere Infos und Karten unter Tel. 01/479 68 87.



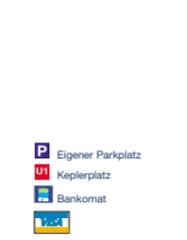
## SEIDENSTICKER

Kurzarm - Hemd

in fünf verschiedenen Farben, aus feinsten Baumwolle, je Hemd nur

€ 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



Die Sport-Bewerbe Kid's-Cup und Fun-Cup sollte man nicht unvorbereitet angehen:

# Jetzt mit Training beginnen!

Der Kid's Cup und Fun Cup 2000 dürfte ein voller Erfolg werden! Viele unserer Leser haben schon die Chance ergriffen, und sich bereits rechtzeitig angemeldet! Schließlich wollen alle die Gelegenheit beim Schopf packen, Ihren Kindern und sich selbst diesen einfachen Zugang zum Sport zu ermöglichen. Sie brauchen aber nicht erst auf die Wettkampf-Termine zu warten, um sich mit Ihren Kindern in den Sport zu vertiefen – lassen Sie Ihre Kinder doch jetzt schon am Gratis-Training teilnehmen, denn niemand sollte unvorbereitet zu diesen Sportwettkämpfen kommen!

Unser Aufruf in einer der letzten Ausgaben stieß auf großes Echo: zahlreiche Anmeldungen zum Kid's und Fun-Cup 2000 beweisen es. Aber nicht vergessen: man sollte nicht unvorbereitet an Wettkämpfen teilnehmen, darum gehen Sie doch auch mit Ihren Kindern zum Gratis-Training jeweils an den vorangehenden Mittwochenabenden vor den Wettkämpfe! Die Kid's können sich dort vorbereiten!

Wir sind stolz darauf, die Leute zum Nachdenken gebracht zu haben. Denn unsere 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. Und dabei sind es gerade die Eltern, die Ihren Kindern Alternativen dazu bieten können, indem sie ihnen Lust auf Sport machen. Darum nehmen Sie mit Ihren Kindern teil beim großen Kid's Cup 2000! Lesen Sie hier noch einmal die wichtigsten Fakten!

## Der Kid's Cup

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. Mit dem Wien Energie Kid's Cup, der auch heuer wieder statt findet, begeistert er die Kinder für den Ausdauersport – und der Erfolg gibt ihm recht! Zwei Läufe, zwei Run-Bike-Runs und ein Triathlon stehen auf dem Programm – dem Nachwuchs wird ein sportliches Betätigungsfeld auf einer breiten Basis geboten. Das Motto dabei lautet: „Nicht das Ergebnis, sondern das gemeinsame Erlebnis zählt!“

## 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 der Kinder.



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

## Training

Nützen Sie auch die Möglichkeit, Ihre Kinder gratis am Training teilnehmen zu lassen, das jeweils an den vorangehenden Mittwochabenden angeboten wird. Vergessen Sie nämlich nicht, daß man sich nicht unvorbereitet in den Leistungssport stürzen sollte – das gilt natürlich auch für alle Erwachsenen!

## Anmeldung

Alle Veranstaltungen werden am Parkplatz Neue Donau Mitte auf der Wiener Donaunäsel ausgetragen. Startzeit ist immer 10 Uhr. Jeder Teilnehmer erhält ein T-Shirt, eine Urkunde mit Foto, Ergebnislisten, sowie die Möglichkeit, bei der Abschlußsiegerehrung einen der vielen tollen Sachpreise zu gewinnen. Das Startgeld pro Veranstaltung beträgt öS 120,- pro Person bis Freitag vor der jeweiligen Veranstaltung. Am Wettkampftag öS 150,-. Um sich anzumelden, füllen Sie ein Anmeldeformular aus (dieses erhalten Sie 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, aber mindestens 1 Stunde vor dem Start der jeweiligen Altersklassen.

Informationen und Ausschreibungen können Sie unter Tel. 0664/ 62 37 505 bei Hrn. Gerhard Seidl anfordern. Weitere Infos auch im Internet unter [www.kids-cup.at](http://www.kids-cup.at) oder unter [www.fun-cup.at](http://www.fun-cup.at)

## 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

### Das Training:

Vor diesen Veranstaltungen findet an beiden vorangehenden Mittwochenabenden das EINKAUF-Training für alle Kinder statt. Damit niemand unvorbereitet teilnehmen muß!

### 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.

**EINKAUF**



## Die Handy-Top-Ten

Wir haben für Sie die folgenden Top-Angebote zusammengestellt:

Firma	Gerät	Bedingungen	Preis zuz.
<b>1. Red Zac-Funkberater Lefkowitz</b> 3. Landstraße Hauptstraße 109	2 Stück <b>MOTOROLA L7089</b> GSM-Triple-Band-Handy	mit freizeit.max.0676-Erstanmeldung; Betrag wird bar ausgezahlt	<b>-200,-</b>
	<b>MOTOROLA L7089</b> GSM-Triple-Band-Handy	mit ONE-Erstanmeldung	<b>0,-</b>
<b>1. Red Zac-Funkberater Radio Bauer</b> 8. Josefstädterstr. 35	2 Stück <b>SIEMENS C25</b> GSM-Dual-Band-Handy	mit freizeit. profi.max.0676-Erstanm. (1x Haupt, 1x Partnerk.) per Kontouberweisung	<b>-200,-</b>
	2 Stück <b>SIEMENS S25</b> GSM-Dual-Band-Handy	ohne Erstanmeldung	<b>5.980,-</b>
<b>3. Life Like</b> 1070 Wien, Schottenfeldgasse 60	<b>NOKIA 3210</b> GSM-Dual-Band-Handy	mit freizeit.max.0676-Erstanm., m. Partnerk., keine Freisprechg., +100-Gespr. geschützt, 1 Pkg. Gummiball-Handys	<b>-1,-</b>
	2 Stück <b>ERICSSON A1018S</b> GSM-Dual-Band-Handy	ohne Erstanmeldung	<b>3.999,-</b>
<b>4. Red Zac-Funkberater Strohhofer</b> 2. Praterstr. 42 2., Praterstr. 78	<b>MOTOROLA L7089</b> GSM-Triple-Band-Handy	mit ONE-Erstanmeldung	<b>0,-</b>
	<b>ERICSSON T10</b> GSM-Dual-Band-Handy	mit max.0676-Erstanmeldung, inkl. ChatBoard	<b>0,-</b>
<b>4. Der Kalina</b> 22. Quadenstraße 33 (Ziel-punkt)	<b>MOTOROLA L7089</b> GSM-Triple-Band-Handy	mit max.0676-Erstanmeldung, Lieferzeit möglich	<b>0,-</b>
	<b>ERICSSON T10</b> GSM-Dual-Band-Handy	ohne Erstanmeldung	<b>5.200,-</b>
<b>4. Red Zac-Funkberater Kurz und gut</b> 2. Obere Donaustr. 99-101	Bis zu 3 Stück <b>NOKIA 3210</b> GSM-Dual-Band-Handy	mit max.0676-Erstanmeldung (Partnerkarte), inkl. je 1 max. mobil Armbrüder	<b>0,-</b>
	<b>MOTOROLA L7089</b> GSM-Triple-Band-Handy	mit ONE-Erstanmeldung, incl. ONE-Taschenrechner	<b>0,-</b>
<b>7. Niedermeyer</b> Angebote in allen Filialen erhältlich.	<b>MOTOROLA L7089</b> GSM-Triple-Band-Handy	mit max.0676-Erstanmeldung, Angebot gültig bis 30.4.2000	<b>0,-</b>
		ohne Erstanmeldung	<b>5.990,-</b>
<b>8. Postcomer Ecker</b> 1. Bäberstraße 28	<b>ERICSSON A 1018 S</b> GSM-Dual-Band-Handy	mit A1-Erstanmeldung, incl. port. Freisprecheinrichtung	<b>0,-</b>
	<b>ERICSSON T28S</b> GSM-Dual-Band-Handy	mit A1-Erstanmeldung, Angebot gültig solange Vorrat reicht bzw. bis 31.5.	<b>990,-</b>
		ohne Erstanmeldung	<b>8.990,-</b>
<b>Wertkarten-Handys</b>			
<b>9. Red Zac-Funkberater Lefkowitz</b> 3. Landstraße Hauptstraße 109	<b>ALCATEL OT</b> GSM-Dual-Band-Wertkarten-Handy	mit B-free Wertkarte, inkl. 200,- Gesprächsgebühren und 400,- Neckermann-Reiseutschein	<b>990,-</b>
	<b>TELITAL SIM 22G</b> GSM-Dual-Band-Wertkarten-Handy	mit klax.max-Wertkarte mit 200,- Gesprächsgebühren, davon 100,- bei Registrierung	<b>676,-</b>

Sollten Sie eines der angebotenen Angebote nicht erhalten, bitten wir Sie uns dies mitzuteilen. Rufen Sie bitte Ihr EINKAUF, Claudia Plosky, Tel 488 88-262. Die Angebote gelten, wenn nicht anders angegeben, solange der Vorrat reicht. Die Verträge mit den Mobilfunk-Betreibern gelten, wenn nicht anders angegeben, für ein Jahr. Alle Angaben ohne Gewähr. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

Er sitzt auf Handys und hat ein Herz aus Rosenquarz

## Gnoomy schwächt E-Smog bei Handys ab

Fast überall hört man es klingen – ob im Bus oder im Café, im Supermarkt oder beim Spaziergang. Die Handys begleiten uns mittlerweile überall hin. Kritiker warnen immer wieder vor der Strahlenbelastung, die nach wissenschaftlichen Studien zu Kopfschmerzen und Müdigkeit führen kann. Gnoomy, ein kleiner, bunter Kerl für's Handy, mit seinem Herz aus Rosenquarz absorbiert negative Strahlung und wandelt sie in positive Energie um.

### Strahlung wird positive Energie

Mit Rosenquarz kann man sich vor Strahlung schützen, denn er kann durch seine besondere Kristallstruktur und die Zusammensetzung seiner Schwingungsenergie die elektromagnetische Feldstärke um bis zu 85% verringern kann. Der Rosenquarz absorbiert negative Strahlung und wandelt sie in positive Energie um, was für das menschliche Wohlbefinden nur gut sein kann. Diesen Umstand macht sich Gnoomy – The Magic of Stone Power – zunutze.



### Gnoomy stellt sich vor

Gnoomy ist ein kleiner, witziger Kerl, den man auf die Handytastatur lenkt. Durch sein Herz aus Rosenquarz schützt er nicht nur vor Strahlung, er sorgt sogar bei Freundschaften und im Liebesleben für 'good vibrations'.

Damit Gnoomy dauerhaft seine positive Arbeit verrichten kann, muß man ihn lediglich alle zwei bis drei Wochen mit kaltem Wasser abspülen um ihn zu reaktivieren. Wer mehr über Gnoomy wissen möchte, kann sich auch im Internet unter [www.gnoomy.com](http://www.gnoomy.com) informieren.

Gnoomy ist in den Farben gelb, grün, blau, pink, schwarz und anthrazit im Handel erhältlich.

## Palmsize PC von Hewlett Packard - Jornada 420

### Der Westentaschen-PC

Der Jornada 420 ist 13 x 8,1 x 2,2 cm groß und wiegt inklusive Standard-Batterie nur 250 Gramm. Das für Organizer ungewöhnliche und freundliche dunkelblaue Gehäuse stellt die Gestaltung des Displayschutzes – eine durchsichtige Plastikklappe – in den Schatten. Das deutlich lesbare Farbdisplay bietet eine Auflösung von 240 x 320 Bildpunkten. Angenehm erweist sich die Möglichkeit, Daten mit Stift über Handschreibernennung oder mit Hilfe der Stiftastatutauf dem Touch-Screen eingeben zu können. Das Programm für die Handschreibernennung "Jot" ist auch für neue Anwender leicht und mühelos zu erlernen und 'belohnt' mit sehr guten Erkennungsraten.

Das mobile Leichtgewicht arbeitet mit Windows CE-Applikationen wie zum Beispiel Microsoft Pocket Outlook und Microsoft Channel Browser. Der Channel Browser ermöglicht nicht das direkte Surfen im Internet, stellt aber unterwegs einen Kanäle zur Verfügung - sofern diese zuvor vom Desktop geladen wurden. Die integrierte Funktion eines Voice Recorders zeichnet Sprachinformationen auf, die weiterweise auch als E-Mail weitergeleitet werden können.

Beim Kauf des HP Jornada 420 werden auch CD-Rom u.a. die Synchronisationssoftware MS Desktop Services 2.2., der Trio



PhoneManager 2.0 und Intelli Migrate mitgeliefert.

Die umfangreichen Funktionen des Palm-size PC behalten natürlich auch die gewohnten Organizer Funktionen wie Uhr, Rechner, Notizen, Adressen etc. Die etwas mühsame Installation der Infrarotschnittstelle wird durch die Gewährleistung von Hewlett Packard, die u.a. telefonische Unterstützung und Express-Austausch-Service umfaßt, wieder wettgemacht. Nähere Informationen unter: [www.hp.com](http://www.hp.com), Tel. 07114 20/10 80

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



Mag. Brigitte Brychta von der „umweltberatung“ zum Thema Frühjahrsputz:

# Kleine Psychologie des Reinigens

**Ostern ist ein traditionelles Fest, vor dem die eigene Wohnung auf Hochglanz gebracht wird. Wir reinigen unsere Wohnung so gut wie möglich - damit sie unseren eigenen Ansprüchen und den Ansprüchen unserer Gäste gerecht wird. Die Werbung stellt uns eine ganze Reihe von Mitteln vor, die scheinbar wie von selbst arbeiten. Das Reinigungsergebnis wird mit hygienisch, weißer als weiß, frisch und duftend umschrieben. Aber funktioniert wirklich, was wir erwarten? Was ist der Preis für übertriebene Reinlichkeit?**

Zuallererst beginnt es mit „Schmutz vermeiden!“ Schmutz ist „Materie am falschen Ort“. Der Sand sollte in der Wüste sein statt am Boden, der Rotwein im Magen statt am Teppich und die Malfarbe am Papier statt am Schreibtisch. Der tägliche Kampf um die Sauberkeit in unseren Wohnungen könnte um vieles leichter sein, wenn wir versuchen den Schmutz im vornherein zu vermeiden. Dadurch kann vielleicht der Zeitaufwand für das Putzen als auch der Einsatz von Chemikalien reduziert werden.

Der weitaus größte Teil des Schmutzes wird mit den Schuhen in unsere Wohnungen getragen. Ziehen Sie daher die Schuhe vor der Wohnung aus; Sie schonen nicht nur Ihre Bodenbeläge, sondern Sie ersparen dem Hausmann oder der Hausfrau auch eine Menge Arbeit.

## Der Öko-Putzschrank

Der Öko-Putzschrank beinhaltet neben umwelt- und gesundheitsschonenden Reinigungsmitteln eine ganze Reihe von mechanischen Hilfsmitteln. 2 Beispiele mechanischer Hilfsmittel:

- Optimaler Einsatz der Technik und moderne Entwicklungen vermindern den Chemikaleinsatz. Einige Produkte wie Mikrofaser- oder andere Kunststofftücher können gänzlich ohne Reinigungsmittel angewendet werden. Besonders gut geeignet sind diese für Glas, Kunststoff- oder Metalloberflächen und auch für den Elektronikbereich, wie Fernseher oder Bildschirm.

● Weitere Beispiele mechanischer Hilfsmittel sind die Schwämme. Draht oder Edelstahlschwämme werden gegen hartnäckigen Schmutz eingesetzt, synthetische Schwämme oder die Luftgurke für kratzempfindliche Oberflächen. Der Luftschwamm ist kompostierbar und daher der beste Ersatz für Kunststoffschwämme. Es handelt sich dabei um das Gefäßbün-

delnetz der der gurkenähnlichen Frucht der Lufta egyptiaca.

## Putzmittel:

- Für Oberflächen in der Küche und Sanitärbereich empfiehlt "die umweltberatung" Allzweckreiniger, Neutralreiniger oder Seifenreiniger ohne Duftstoffe und desinifizierende Wirkung.
- Bei starken Fett- und Rußverschmutzungen ist Schmirsel die ideale Alternative zu Backofen- und Grillreinigern.
- Groben Schmutz können Sie mit Scheuermitteln entfernen, die keine Duftstoffe und Wirkstoffe mit desinifizierender Wirkung enthalten.
- Kalkablagerungen in der Küche, Bad und WC lösen sich leicht mit Essigsäure.
- Für Ihren Geschirrspüler empfehlen wir Geschirrspülmittel ohne Chlor und Phosphat.

## Bedenkliche Auswirkungen

Reinigungsmittel sind Chemikalien, häufig in Wasser gelöst. Wir wenden Sie in unserer nächsten Umgebung, in unseren Wohnungen an, und kommen daher, insbesondere beim Putzen, direkt damit in Kontakt.

Zahlreiche Inhaltsstoffe finden sich wegen ihrer vielseitigen Ei-

genschaften in ganz unterschiedlichen Haushaltgeräten. Mit Allergien ist in nahezu allen Anwendungsbereichen zu rechnen: Konservierungsstoffe und Duftstoffe werden häufig als Allergieauslöser genannt.

Bei unsachgemäßer Anwendung von Reinigungsmitteln sind gesundheitliche Schäden möglich. Die Gesundheit von Kindern oder auch Haustieren kann insbesondere bei Allergien sehr gefährdet gezeugen werden, wenn die Mittel in den Mund genommen oder sogar verzehrt werden (Vergiftung zu kalt für Sie. Bei sommerlicher Hitze durch Reizung der Atemwege beim Einatmen der Dämpfe.

## Motten

Mit steigender Temperatur holen wir im Frühjahr unsere schickeren Sommerkleider hervor und räumen unsere dicke Winterkleidung für ein halbes Jahr weit nach hinten in den Kasten. Damit Sie im Herbst keine unliebsamen Überraschungen erleben, sollten Sie vor allem Pelze und Wolletextilien vor Mottenfraß schützen.

Kleidermotten sind lichtbescheid und bevorzugen warme trockene Räume. Im Winter ist es im Freien zu kalt für sie. Bei sommerlichen Temperaturen können sie auch



Fotos: Vileta

Die Firma Vileta macht Osterputz und Fitneß in einem Aufwaschen. Zu diesem originellen Fitneßprogramm ohne teure, komplizierte Geräte gibt es jetzt eine kostenlose Broschüre, in der Sie genaue Anleitung zu den verschiedenen Übungen finden. Zusätzlich gibt es ein Vileta-Gewinnspiel, bei dem attraktive Urlaube u.v.m. zu gewinnen sind.

Nähere Infos und Broschüre unter Tel. 01/581 30 85

von draußen in unsere Wohnungen kommen. Der eigentliche Schädling ist nicht das fliegende Insekt, sondern die rund 1 cm lange, elfenbeinfarbene Larve, die sich von Wolle oder Pelzhaaren ernährt.

- Einige Tipps gegen Motten:
  - Bewahren Sie Ihre Pelze und Wollsachen über den Sommer weg-räumen, kontrollieren Sie, daß sich keine eingeschleppten Puppen oder Larven darauf befinden.
  - Kleidermotten meiden Orte, die nach Lavendel, Zedernholz, oder auch Zitronen riechen: Legen Sie Duftbeutel, Tücher mit ätherischen Ölen oder Früchten aus Zedernholz in den Kasten.
  - Waschen Sie die Kästen mit Essigwasser aus.

Ergänzung: Die Mehlmotte, die Sie in den Lebensmitteln finden können, fressen Ihre Kleidung nicht. Die Mehlmotte kann anhand ihrer Größe und Farbe von der Kleidermotte unterschieden werden: Mehlmotten sind bräunlich und haben eine Flügelspannweite bis zu 2,5 cm während Kleidermotten mit einer Flügelspannweite bis zu 1,5 cm etwas kleiner und hell gefärbt sind.

Die umweltberatung<sup>®</sup> hält für Sie zum Thema Waschen und Reinigen die Broschüre "Reinend" bereit. Die neue Auflage der Broschüre "Ungebetene Gäste" enthält Tipps zum Schutz vor Mottenfraß. "die umweltberatung" beantwortet gerne Ihre Fragen unter Tel. 01/803 32 32 kostenlos und firmenneutral.

## Tips zum umweltfreundlichen Reinigen

- Lesen Sie die Inhaltsstoffe Ihrer Haushaltschemikalien; meiden Sie Produkte mit gefährlichen Chemikalien. Sie erkennen diese an Gefahrensymbolen und entsprechenden Hinweisen zum Gebrauch und/oder leicht verständlich.
- Die Reinigungsmittel werden nach der Anwendung meist mit dem Abwasser in die Kanalisation und anschließend in unsere natürliche Umwelt eingebracht. Die Inhaltsstoffe können Ihre Wirkung nicht nur in Ihrer Wohnung, sondern auch in der Kläranlage oder im natürlichen Gewässer entfalten. Überlegen Sie daher für jedes einzelne Mittel, ob Sie es tatsächlich einsetzen wollen und dosieren Sie genau.
- Wenden Sie Desinfektionsmittel und Reinigungsmittel mit desinfizierender Wirkstoffen nur bei schwerer Krankheit oder Anlehnung eines Arztes oder einer Ärztin an. Desinfizierende Wirkstoffe führen bei übermäßigem Einsatz zu Problemen in Kläranlagen und zur Ausbildung resistenter Keime, langfristig also zum Gegenteil des erwünschten Effekts. Als desinifizierende Substanzen werden häufig Chlorverbindungen, wie Natriumhypochlorit eingesetzt.
- Herkömmliche Waschmittel beinhalten eine ganze Reihe von Inhaltsstoffen, die nicht für jede Wäsche gebraucht werden: Setzen Sie zum Beispiel nur dann Bleichmittel bzw. Waschmittel mit Bleichmittel ein, wenn Sie tatsächlich bleichen wollen.



Erfahren Sie mehr über Ihren „eigenen“ Lebensbaum:

## Der Lebensbaumkreis – Wissenswertes und Kunst

Der faszinierende Lebensbaumkreis ermöglicht – ähnlich wie das Horoskop – je nach Geburtsdatum jedem Menschen seinen Baum zuzuordnen, der wiederum über Charaktereigenschaften Auskunft gibt. Das Kuratorium „Rettet den Wald“ hat auf der Himmelwiese in Wien 19, dieses Natur-Kunstwerk als Ort des Friedens, der Begegnung und Erholung verwirklicht!

Ein Teil des Lebensbaumkreises auf der Himmelwiese



**B**äume – Symbole für Leben und Lebensraum, für Schutz Wärme und Natur – sind schon immer von einer geheimnisvollen Aura umgeben. Bräuche, wie anlässlich der Geburt eines Kindes einen Baum zu pflanzen, oder auch der Christbaum, verdeutlichen wie stark der Baum in unserem Bewusstsein verwurzelt ist. Der Baum diente oftmals auch als Inspirationsquelle bedeutender Künstler aus Malerei, Musik... – Bäume sind Lebewesen, Rohstofflieferanten, Träger der herrlich-

chesters. Außerhalb des Kreises findet man trotzdem Ruhe und Erholung! Ein halbkreisförmiges Amphitheater ist integriert, das 2000 Menschen Platz bietet.

### Leicht zu erreichen!

Kommen Sie also auf die Himmelwiese. Man erreicht diesen Ort problemlos auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln: U 4 / S 45-Station Heiligenstadt, weiter mit Bus 38 A zum Cobenzl (Endstation), dann nur noch 10 Minuten Wanderung bis zur Himmelstraße/Höhenstraße. Das Oktagon „Am Himmel“, eine Holz-Glaskonstruktion, dient als Versorgungs- und Informationszentrum. Das klassische Saletti steht auch für Seminare, Lesungen und Vernissagen zur Verfügung. An Wochenenden wird ausgeschenkt!

Informieren Sie sich genauer (auch über Ihren persönlichen Lebensbaum) direkt beim Kuratorium „Rettet den Wald“, 1080 Wien, Alser Straße 37/16, Tel. 01 406 59 38, oder über das Internet: [www.himmel.at](http://www.himmel.at)

### Der Lebensbaumkreis

Vierzig Bäume bilden den Lebensbaumkreis, 36 Lebensbäume im Außenkreis und 4 Jahreszeitenbäume im Innenkreis. Sie symbolisieren den Verlauf des Jahres, das sie gemäß ihres Er- und Verblühens, sowie ihrer Bedeutung für den Menschen in verschiedene Zeiträume einteilen. Der Baumkreis hat 120 Meter Durchmesser. Jeder Baum „spricht“ dank technischer Raffinesse mit seinem Besucher, der sich bei der Säule davon informiert – er erzählt über seine Eigenschaften, sich selbst... Und manchmal bilden alle Zusammen ein Orchester, an bestimmten Terminen, z.B. beim Frühlingsmusikzyklus. Das freut auch alle Besucher, denn innerhalb des Baumkreises hat man dann mitten in der Natur die Akustik, als wäre man selber Teil des Or-

### Veranstaltungen:

#### Karsamstag, 22.4. ab 18 Uhr:

● Osterfeuer „Am Himmel“ mit Feuerschüsseln am Lebensbaumkreis. Matthäuspassion von Bach  
**Ostersonntag, 23.4. ab 14 Uhr:**

● Oster Spaziergang „Am Himmel“ Ein Himmelscafé, Musik und Texte gestaltet von Irene Suchy, anschl. „Die Schöpfung“ von Haydn  
**Sonntag, 30.4. ab 14 Uhr:**

● Maibaumfest „Am Himmel“: Wien heißt den Wintermonat willkommen – An der schönen, blauen Donau... von Johann Strauß  
**Sonntag, 30.4. ab 18 Uhr:**

● Walspurgisnacht „Am Himmel“ Ein Himmelscafé, zum Tanz der Geister und Hexen, gestaltet von Irene Suchy, „Waltürenrit“ von Wagner zum Tanz der Hexen um die Feuerschüsseln

Wir bieten  
flexiblen und engagiertem

## Kundenbetreuer

(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@hr-einkauf.at](mailto:kraft@hr-einkauf.at)  
Fax: 01/488 88 - 281



Ich habe Ihren ersten Artikel und die Ankündigung Ihrer Serie über Fertighäuser aufmerksam gelesen. Da ich mich heuer mit vielen Fragen aus diesem Bereich beschäftigen muß, interessieren mich Ihre Beiträge umso mehr. Es gibt meiner Ansicht nach keinen anderen Bereich, wo es um ein viel Geld geht, man aber in Prinzip keine seriösen Unterlagen erhält. Jeder Anbieter preist seine Ware, es gibt aber kaum die Möglichkeit von Vergleichen der spezifischen Nachteile, Vorteile, oder ob Autos oder Fotopaparate, Staubsauger oder Rasenmäher, für alles gibt es Testberichte mit Beurteilungen. Ihre Mitteilung, daß man an so manchen Innenwänden nicht einmal Bilder aufhängen kann, geht doch genau in diese Richtung. Daher erwarte ich mit Spannung das Ergebnis Ihrer Beiträge und wünsche Ihnen viel Erfolg bei einer konsumtiefenfreundlichen Berichterstattung.

**Ernst S. (e-mail)**

Wir sind stolze Besitzer eines Fertighauses der Firma Hartl. Das entsprechende Musterhaus steht in der blauen Lagune, aber nicht von der Firma Hartl, sondern von der Firma X (Firmenname der Redaktion bekannt). Der Verkäufer der Firma X machte jedoch auf uns eher einen unprofessionellen Eindruck. Die Skizze wurde uns per Hand vorgezeichnet und war dann auch noch falsch. Wir wollten das entsprechende Musterhaus mit einer etwas erweiterten Küche (Außenwand ver setzt) und einem Giebel anstatt des

## Leserreaktionen zum Thema Fertighaus

Hier einige der vielen Leserreaktionen, die uns erreichten. Haben auch Sie Erfahrungen zum Thema „Fertighaus“ gemacht? Teilen Sie uns Ihre Anregungen zu diesem Thema mit: Ihr Einkauf, 1170 Wien, Hallirschgasse 16, KW: Fertighaus, Fax: 01/488 88-261, e-mail: redaktion@ihr-einkauf.at

Waldmades im Obergeschoß, weiters wurden die Räume getauscht. Das Preisangebot der Firma X hatte uns schlichtweg von den Socken. Anstatt der 1,4 Mio. des Musterhauses waren nun 2,5 Mio. notwendig gewesen. Wir baten uns Bedenken aus und holten für das gleiche Haus ein Angebot der Firma Hartl ein (meine Mutter hat ein Hartl-Fertighaus). Dazu muß ich sagen, daß wir die beigelegte Kalkulation etwas nach unten manipuliert haben. Das Angebot der Firma Hartl war dann mehr als erfreulich – 1,9 Mio. für ein Haus mit Leistungsstufe (oben ausgebaut, mit Holzstiege und Geländer, Dachtreppe, Dachausstieg für Rauchfangkehrer und Standplatte, Luftraum, Fertigelektro, Plastikfenster mit Sprossen, Rollos oben und unten, gelbe Fassade mit weißen Faschen, Rauchdachrinne, 3 Dachflächenster, eines davon mit Motor) und das bei 168m<sup>2</sup> Wohnfläche. Die Firma X kam nur soweit entgegen, daß sie uns vorschlug im Obergeschoß einen Giebel wegzulassen und nicht auszubauen.

Den Zuschlag bekam die Firma Hartl. Der Vertreter (Herr Litschauer) wirkte freundlich, kompetent und war sehr entgegenkommend – er

zeigte sich auch während der Bau-phase und danach um uns bemüht und erkundigte sich immer wieder nach den Fortschritten.

Unsler Haus kam am 18.11.98. Es war sehr kalt, aber die Arbeiter der Firma Hartl waren motiviert, freundlich und sehr sehr fleißig – auch bei -10 Grad. Es muß jedoch gesagt werden, daß sie eine Woche länger brauchten als geplant, da es sich nicht um ein Standardhaus der Firma Hartl handelte und somit schon einige kleinere Verzögerungen auftauchten. Mitte Dezember war aber die Firma Hartl fertig. Das Dach war gedeckt, nur die Fassade war für das Frühjahr geplant, da die Aufbringung bei Minusgraden problematisch ist (hält nicht so gut).

Die beanstandeten Mängel wurden sofort behoben. Das zu jäh ein kaputtes Fenster (Sprosse war schief), ein ungenutztes Sturz im Juni drückte uns der Wind Wasser zwischen Fertigelektro und Dach herein, die Partnerfirma der Firma Hartl kam in der nächste Woche und behob den Schaden (größerer Kupferfett bei der Kantenverklebung). Nie wieder kam Wasser ins Haus.

Die Fassadenauftragung war im Juni. Auch hier waren keine Beanstandungen. Empfehlen können wir

auch den Fertigestrich der Firma ReadyMix. Dieser eignet sich auch für das Obergeschoß und ist lt. Aussage des Fliesenlegers super. Als Heizung wählten wir eine Erdwärmepumpe. Der Garten sah zwar fürchtbar aus, aber die Stromkosten sind noch weniger als gering. Auch wenn uns Nachbarn und Verwandte noch so oft fragten, wir konnten diesen Winter immer sagen, bei uns im Haus ist es warm. Nicht zu verachten sind jedoch die Gesamtkosten eines solchen Projektes. Zu den 1,9 Mio. des Fertighauses kamen noch viele Zusatzkosten wie Heizung, Küche, Estrich, Fliesenleger, Fliesen, Parkettboden, Melanboden, ... in Summe dzt. ca. 4,5 Mio. Schilling.

Aber wir sind seit Juni 1999 in unserem Haus und haben den Schritt ein Haus zu bauen noch nicht bereut. Wir sind mit unserem Fertighaus mehr als zufrieden und können die Firma Hartl weiter empfehlen.

An die Redaktion: Wir können auch überall Bilder aufhängen!

**Rita R. und Martin R. (e-mail)**

Bezugnehmend auf Ihren Artikel im EINKAUF möchte ich Ihnen folgende Zeilen übersenden:

Das „Fertighaus“ Gleich fertig war der schiefe Turm, in jedem Teil steckt jedoch der Wurm, Ein guter Freund hats mir gebaut, mit Millionen ist er abgebaut. Viele die mit ihm gebaut, haben durch die Finger geschaut. Der Ärger währt ein Leben lang, der Traum vom Fertighaus hält niemals lang!

**Herrmann H., 1230 Wien**

# EINKAUF-Leser-Befragung

## „Fertighäuser in der Blauen Lagune“

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.

- Adam Fertighaus
- Walter Ausgsberger
- Bau-mein-Haus
- Brauchi-Haus
- Buhl Massivfertighaus
- Ektors Haus
- Elk Fertighaus
- Eurohaus MABA
- ExNorm Haus
- Ziegelmeisterhaus, Freund & Co.
- Frico-Haus, Frieber & Co.
- Das Griffner Haus
- Gruber Holz
- Haas Fertighau
- HAG-Fertighaus
- Hanlo-Fertighaus
- Hanse-Fertighaus

- Hartl Haus
- Hoob-Naturhaus, Obritzberger
- HOWE Haus,
- FHB Fertighaus
- Huf Haus
- Linzer-Fertighäuser
- LOGO-Ziegelertighaus
- Modul-Ziegelertighaus
- Novy Fertighaus
- Rubner Bauelemente
- Schachnerholz
- Streif AG
- Vario-Bau Fertighaus
- Weber-Haus
- WIGÖ Haus
- Wolf Systembau
- 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 GS 1 Mio  bis GS 1,5 Mio  
 bis GS 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/dh Firma (-en), die ich angekreuzt habe, Unterlagen zu:  ja  nein

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

Propos Wohnbaufinanzierung: Haben Sie damit schon Erfahrungen gemacht? Wenn, ja welche? \_\_\_\_\_

Bei welchem(n) Institut(en)? \_\_\_\_\_

Name:

Telefon:

Adresse:

Unterschrift:

Ausgefüllten Kupon ausschneiden und entsenden an: Ihr EINKAUF, KW: Fertighaus, Hallirschgasse 16, 1170 Wien oder einfach faxen an 488 88-261. Diesen Fragebogen können Sie auch direkt auf unserer Homepage: [www.ihr-einkauf.at](http://www.ihr-einkauf.at) ausfüllen!!!



Interessieren Sie sich für Nordland-Kreuzfahrten mit der MS Flamenco, schnell buchen:

# Bis 28.4. zum Frühbucherpreis!

## 8-Tage Norwegische Fjorde

Dänemark und...



Kristallklare Luft, stille Wasser, in denen sich die tiefgrüne Waldsee spiegeln. Reisen Sie zu Fjorden, wie dem Geirangerfjord, wo die Felswände steil vom Meer aufsteigen – Ihr Schiff sieht neben dem mächtigen Dalnitbo-Berg wie ein Spielzeug aus. Folgende Landausflüge werden angeboten: Bergen mit den reizenden Holzhäusern, die berühmten Museen und das königliche Schloß von Oslo und natürlich Kopenhagen!

### Ihre Reiseroute:



1. Tag: Kiel, Deutschland
2. Tag: Erholung auf See
3. Tag: Fleam, Norwegen
4. Tag: Hellesylt, Norwegen
5. Tag: Geiranger, Norwegen
6. Tag: Bergen, Norwegen
7. Tag: Oslo, Norwegen
8. Tag: Kopenhagen, Dänemark
9. Tag: Kiel, Deutschland

...Norwegen



Ihr Schiff, die „MS Flamenco“

Natur und Kultur, das sind die beiden Themen der „Flamenco“. Beide angebotenen Reisen haben etwas für sich – auf der einen Seite die Kreuzfahrt zu einer der attraktivsten Städte der Welt, Stockholm, von wo es auch zu den Kulturschätzen von St. Petersburg geht. Auf der anderen Seite eine Kreuzfahrt durch die Fjorde Norwegens mit einmaliger, landschaftlicher Naturkulisse! Sie können die beiden Kreuzfahrten auch miteinander kombinieren, dann brauchen Sie nicht zu wählen! Wie immer Sie sich auch entscheiden, Sie sollten sich rasch entschließen, denn nur wenn Sie spätestens bis zum 28. April buchen, fahren zum einmalig günstigen Frühbucherpreis – und das bereits ab 5 9.850,-!

Kreuzen Sie mit der Flamenco – einem Schiff mit charmanter, familiärer Atmosphäre. Alle Kabinen sind mit Dusche/WC, Klimaanlage, Radio, TV und Telefon ausgestattet. Die Flamenco besticht mit großzügigen Aufenthaltsräumen, Swimmingpool, liebevoll eingerichtetem Restaurant, aufmerksamen Service ...

### Termine:

- 3. – 10. Juni 2000 – Baltische Metropolen
- 10. – 17. Juni 2000 – Norwegische Fjorde
- 17. – 24. Juni 2000 – Baltische Metropolen
- 2. – 9. September 2000 – Norwegische Fjorde
- 9. – 16. September 2000 – Baltische Metropolen

Beide Routen sind auch kombinierbar – Preise auf Anfrage!

### EINKAUF-Frühbucherpreis bei Buchung bis 28. April 2000:

Gleicher Preis für beide Routen einzeln:

**ab öS 9.850,- p.P.**, 2-Bett Innenkabine

**ab öS 13.810,- p.P.**, 2-Bett Außenkabine

**Anreisemöglichkeit:** • Busreise zum/vom Hafen p.P. öS 2500,- oder  
• Fluganreise Wien-Hamburg-Wien inkl. Transfers p.P. um öS 3980,-  
(exklusive Flughafentaxen: ca. öS 350,-)

### Leistungen:

Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie • Voller Verpflegung • Kapitänsempfang & Galadinner • Tagesunterhaltungs- und Sportprogramm • Abendunterhaltung und Showprogramme • Benützung der Bordeinrichtungen & Liegestühle • Ein- und Ausschiffungsgebühren • Deutschsprachige Bordbetreuung.

Kreuzen Sie auf neuen, wunderschönen Routen, und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt von Festival Kreuzfahrten.

**FESTIVAL  
KREUZFAHRTEN**

Nähere Information und Katalog erhalten Sie bei:  
Festival Kreuzfahrten, 1030 Wien, Reiserstraße 20/22, Tel. 01/714 19 35  
und in Ihrem Reisebüro!

## 8-Tage Baltische Metropolen

In Estland...



Visby verzaubert mit seinen blumengeschmückten Gässchen, Stockholm, wo Wasser und Stein miteinander zu verschmelzen scheinen, ist eine der attraktivsten Städte der Welt. Tallin, oder die Hauptstadt St. Petersburg, die Stadt Peters des Großen, mit Palästen, Museen und barocken Kirchen – alles Höhepunkte dieser Kreuzfahrt. Schließlich noch Danzig, die Stadt mit historischen Denkmälern und winzigen Werkstätten, in denen Schmuck aus Gold hergestellt wird!

### Ihre Reiseroute:



1. Tag: Kiel, Deutschland
2. Tag: Visby, Gotland
3. Tag: Stockholm, Schweden
4. Tag: Tallin, Estland
5. Tag: St. Petersburg, Rußland
6. Tag: Erholung auf See
7. Tag: Gdynia (Danzig), Polen
8. Tag: Kiel, Deutschland



Ermitage, St. Petersburg

Nach Deutschland auch in der Urlaubszeit fahren:

## Unbekanntes Reiseland!

Die wenigsten Menschen kommen auf die Idee, nach Deutschland auf Urlaub zu fahren. Meistens fährt man in unser Nachbarland nur aus beruflichen Gründen – dabei hat Deutschland wirklich einiges zu bieten, nicht nur in seinen Städten! 64 österreichische Reiseveranstalter haben für 2000 weit über 400 Reisen nach Deutschland im Programm. Zusammengefasst sind die Angebote für Bahn-, Bus-, PKW-, Rad-, Schiffs- Musik-, Kultur-, Erlebnis-, und Städtereisen in der Broschüre „Reisearrangements 2000“ öst. Reiseveranstalter\* der Deutschen Zentrale für Tourismus.

Aber Highlight im heurigen Jahr in Deutschland ist mit Sicherheit die Expo 2000, die in Hannover von 1. Juni bis 31. Oktober stattfindet. Über 190 Nationen und internationale Organisationen laden die EXPO-Besucher zu einer Weltreise ins nächste Jahrhundert ein. Dabei wird auch ein Kulturereignis sondergleichen ge-

feiert, Tag und Nacht, mit Tanz und Theater, Rock und Rave. Einer der vielen Höhepunkte: die Scorpions spielen auf einem Konzert zusammen mit den Berliner Philharmonikern.

Schleswig-Holstein, das Land zwischen den Meeren, bietet im ganzen Land für den klassischen Erholungsurlaub neben Unterkünften auch: Regatta-Begleitfahrt, Segeltörn, Kanuwandern und Radeln ohne Gepäck, Schlössertour und Konzert-Erlebnis – beim Schleswig-Holstein Musik Festival Außergewöhnlich: Urlaub auf Hallig Oland (Halligen sind Mini-Inselchen im Wattenmeer). Infos dazu beim Tourismusverband Schleswig-Holstein, Tel. 0049 431 5600-100.

Das waren aber nur zwei Beispiele für die Vielfalt Österreichs, die Broschüre der österreichischen Veranstalter und ausführliche Infos gibt es bei der Deutschen Zentrale für Tourismus, Wien 1, Schuberting 12, Tel. 01/513 27 92.

## Neue Kataloge

● **Expo 2000 in Hannover** – Katalog von der TUI. Im Millenniumjahr wird die erste Weltausstellung in Deutschland ein Ereignis der Superlative. Unter dem Motto „Mensch - Natur - Technik“ stellen über 190 Nationen und Organisationen aus. Auf über 100 Seiten werden 140 Hotels in acht verschiedenen norddeutschen Regionen dargestellt, die mit EXPO-Eintrittskarten, EXPO-Führungen, Highlights und dezentralen Projekten sowie Transfers kombiniert werden können. Ein eigener Teil widmet sich u.a. den Höhepunkten der Ausstellung, Event-Terminen und Hinweisen zu den einzelnen Bausteinen des TUI EXPO-Programmes. Kataloganforderungen, Infos und Buchungen in Ihrem Reisebüro oder bei TUI Austria, Wien 7, Mariahilfer Str. 20, Tel. 01/525 52-11.



● **Ein neuer Prospekt über das unbekannteste Land Rumänien!** Für all jene, für die das Land Rumänien noch kein Begriff ist, gibt es jetzt einen neuen Katalog! Rumänien ist die Karpatische Gebirgskette, das Schwarze Meer, das Donaudelta, die Klöster in der Nordmoldau, die uralten Traditionen aus der Maramuresch. Noch dazu Siebenbürgen, mit der schauer-erregenden Legende Drakulas, etc. Sie lernen auch den südlichen Teil der Meeresküste kennen, der in Erholungsorte verwandelt wurde! Dazu bietet der Katalog eine gute Übersicht über Hotels, Gesundheitsangebote, Regionen, Rundreisen, Gastronomie, Städte, und vieles mehr... Den Katalog und Infos erhalten Sie in allen guten Reisebüros und beim Rumänischen Fremdenverkehrsamt in Wien 9, Währinger Str. 6-8, Tel. 01/317 31 57-0

## Faszinierendes Ostungarn!



In der Puszta lebendes Grauring

Erleben Sie Ostungarn, eine Region voller vielfältiger Natur – besuchen Sie bei einer 5-tägigen Reise die größte und bekannteste Puszta Ungarns, die „Hortobagy-Puszta“ – ein UNESCO Welterbe – bei Debrecen.

### 5 Tagesreise Ostungarn

Die Termine im Sommer 2000:

28. Juni - 2. Juli; 5. - 9. Juli; 12. - 16. Juli

Preis pro Person im DZ: nur **öS 3.950,-**

EZ-Zuschlag öS 790,-

Programmpunkte

Fahrt im Komfortreisebus, Reisebegleitung, Stadtbesichtigungen von Budapest und Debrecen, Nächtigung mit Frühstücksbuffet im \*\*\*\*Hotel, Tagesausflüge nach Hortobagy (ungarische Puszta) und an den Theiss-See mit einer Bootsfahrt, Besichtigung des Reiterdorfes, einer Terezierei und der Ritterspiele zu Visegrad, Essen in der Markthalle und einer Fischerhütte, königliches Festmahl u.v.m...

Nähere Infos und Buchungen unter Tel: 01/710 99 50

Ostungarn erleben bedeutet vielfältige Natur der Puszta, schöne Städte, ungarische Folklore, kulinarische Genüsse... Sehen Sie sich die Region näher an, Sie werden viel Neues entdecken! Die Puszta ist eine typisch ungarische Erscheinung – eine Landschaft ohne Baumbestand mit warmem, niederschlagsarmem Klima. In mehreren Nationalparks blieb ihr Urzustand erhalten.

Informieren Sie sich über Ungarn's typischen Regionen und günstige Angebote. Holen Sie sich alle neuen Kataloge und den Veranstaltungskalender! Beim

UNGARISCHEN TOURISMUSAMT

1., Operngasse 3 Tel. 01/585 20 12-10, Fax: DW-21

E-mail: [ungarn@ungarn-tourismus.at](mailto:ungarn@ungarn-tourismus.at),

[htvienne@hungarytourism.hu](mailto:htvienne@hungarytourism.hu)

**NEU!**

"Wo die Vergangenheit zur Gegenwart wird":

## Irland mit 2 Tagen London

Lernen Sie Irland kennen zu einem Preis, der seinesgleichen sucht.

Entdecken Sie bei dieser 10-tägigen Reise die Schönheit und Vielfalt der unberührten Natur mit ihrer unendlichen Weite, welche dieses Land bis in Uralte Abteien, mittelalterliche Klosteranlagen, Schlösser und Burgen erzählen von längst vergangenen Zeiten, als Irland noch die Insel der Heiligen und Gelehrten war. Sobald Sie einen Fuß auf die grüne Insel setzen, werden Sie sich heimisch fühlen.

Das Programm führt Sie u.a. in die Städte Dublin, Kilkenny, Tralee, Cork, Waterford sowie auf die Halbinsel Dingle. Bei der Rückreise machen Sie noch Zwischenstation in London, wo Sie bei einer Ganztages-Stadtrundfahrt diese pulsierende Weltstadt mit einer Mischung verschiedenster Völker kennenlernen oder wiedersehen.

**Termin:** 9. Juni bis 18. Juni 2000  
**Preis:** von € 12.590,- p.P./DZ.  
Einbettzuschlag € 2.590,-  
Folgende Leistungen sind enthalten:

● **Reiterspaß in Kärnten: Seepferde bringen alle auf Trab!** Denn das schönste nach einem Ritt ist ein Bad im Wörther- oder Ossiacher See. Und da werden selbst Isländer und Halflinger zu See-Pferden. Das Reit-Eldorado Kärnten empfiehlt sich mit 600 km gut ausgeschildertem Reitwegenetz über Berg und Tal. Dabei locken auch 70 Pferdestätten, Reiterhöfe, Reiterhotels und spezielle Schulbetriebe. Kärnten ist also ein wirklich sattelfestes Reiseziel für alle, die am liebsten die Zügel in der Hand halten. Vom Familienurlaub zum Jugendcamp, vom organisierten Tagesritt bis zum mehrtägig geführten Wandertreck reichen die buchbaren Angebote für Anfänger und Fortgeschrittene – auch mit dem eigenen Pferd. Nähere Infos bei Kärnten Info, Casinoplatz 1, 9200 Velden, Tel. 0463/3000.



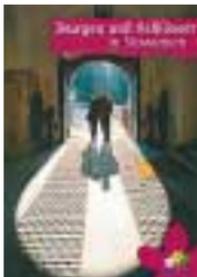
Irland...



... und London

Fahrt im Komfortreisebus mit Reisebegleitung ab/bis Wien, 2 x Nächtigung mit Frühstücksbuffet im Raum Köln-Trier, Führerfahrten, 3 x Nächtigung mit kontinentalem Frühstück in London im \*\*\*Superior Hotel (1 x Nächtigung bei Hin- und 2 Nächte bei Rückreise), 4 x Nächtigung mit kontinentalem Frühstück auf Irland im \*\*\*Hotel, 9 x Abendessen, deutschsprachige Reiseleitung während des gesamten Aufenthaltes auf Irland, ganztägige Stadtrundfahrt in London mit örtlicher deutschsprachiger Reiseleitung.

**Anmeldungen und Auskünfte:** Kanguru Reisen, 1030 Wien, Rüdengasse 14, Tel. 01710 99 50, E-Mail: kaenguru-reisen@aon.at



● **Der neue „Burgen und Schlösser in Slowenien“-Katalog** ist da. Durch die Wechsell der Zeit sind von Burgen und Schlössern in Slowenien meist nur Ruinen übriggeblieben. Mit der Zeit ist auch ihr ehemaliger Zweck – zunächst Verteidigung, dann Verwaltungs- und Wirtschaftszentrum – untergegangen. Geblieben ist ein zeitgemäßer, denn die erneuerten Schlösser sind unter anderem moderne Museen, Hotels hoher Kategorie und Fremdenverkehrsziele, die sich mit ihren reichen Aktivitäten allmählich zu Kultur- und Fremdenverkehrszentren mausern und in der prestigeträchtigen Konkurrenz um Gäste ebenfalls mithinchen. Nähere Infos und Katalog bei: Slowenisches Tourismusbüro, Tel. 01715 40 10.

Überraschen Sie Freunde und Familie mit einem Ausflug:

## Schiffahrt auf der Donau zur Landesaussstellung!



Die MS Stadt Wien

Sie haben rund um den Muttertag noch nichts vor, und haben auch noch keine gute Idee, was Sie mit Ihren Liebsten an diesem Tag unternehmen sollen?

### Schiffahrt und Besuch der Landesaussstellung

Wir haben hier das richtige Angebot für Sie! An zwei Terminen, nämlich am 6. und am 7. Mai 2000 bringt Sie ein Komfortreisebus nach Tulln, wo das Donauschiff „MS Stadt Wien“ seinen Liegeplatz hat. Gehen Sie an Bord und fahren Sie bis Melk. Dort besuchen Sie die heutige Landesaussstellung „Die Suche nach dem verlorenen Paradies – Europäische Kultur im Spiegel der Klöster“. Nach der vorherigen Fahrt mit dem Bus bis nach Wien zurück, und während der Heimfahrt gibt es eine längere Pause, wo eine schöne Aussicht auf Sie wartet! Das alles gibt es zu einem wirklich sensationellen Preis, denn pro Person kostet Sie dieser abwechslungsreiche Ausflug nur € 590,-.



Objekt aus der Landesaussstellung

### Fahrt mit einem der letzten Schaufelraddampfer

Gehen Sie einfach an Bord des Nostalgie- und Erlebnis Schiffes MS Stadt Wien – einem der letzten Schaufelraddampfer auf der Donau mit unvergleichlichem Charme – und fahren Sie auf der Donau von Tulln nach Melk zur heurigen Landesaussstellung im Stift Melk.

Der Vormonat Mai ist geradezu ideal für eine Schiffahrt auf dieser Strecke, denn die romantische Wachau bietet zu dieser Zeit ein wahres Blütenmeer für Sie! In weiten Schleifen durchzieht die Donau eine zauberhafte Hügellandschaft mit romantischen Orten und steilen Rebhängen, auf denen die Trauben für vorzügliche Weine reifen. Über Jahrhunderte haben sich zahlreiche Kunstdenkmäler aus Romantik, Gotik, Renaissance und Barock erhalten. Das imposanteste Beispiel ist das mehr als 900 Jahre alte Stift Melk, wo Sie dann die heurige Landesaussstel-

lung besuchen werden. Und gerade zur Zeit der Blüte ist die Wachau ein Erlebnis...

### Niederösterreichische Landesaussstellung

Neben der Schiffahrt ist einer der Höhepunkte auch der Besuch der heurigen, niederösterreichischen Landesaussstellung. Das Stift Melk ist nach langer Zeit wieder im Mittelpunkt einer Landesaussstellung. Thema der heurigen Schau ist „Die Suche nach dem verlorenen Paradies – Europäische Kultur im Spiegel der Klöster“, und hat die Sehnsucht des Menschen einst und heute nach dem verlorenen Paradies zum Inhalt. Dokumentiert ist das Thema mit einer Reihe hervorragender Kunstwerke aus mehr als 200 europäischen Museen sowie aus den Sammlungen des Stiftes Melk. Miteinbezogen ist auch der barocke Keller des Stiftes und der Stiftsgarten.

### Superpreis!

Diesen Ausflug sollte eigentlich niemand verpassen – nicht zuletzt auch wegen des sagerhaltig günstigen Preises von € 590,-. Denn schließlich würden alle erhaltenen Leistungen – einzeln bezahlt – viel teurer sein! Eine wunderbare Muttertagsidee genauso wie ein Ausflug mit Freunden...

### Tagesausflug

Termin: 6. und 7. Mai 2000

Preis p.P.: € 590,-

Inklusive Leistungen:

● Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Wien mit Reisebegleitung  
● Schiffahrt auf der MS Stadt Wien von Tulln bis Melk  
● Eintrittskarte für Landesaussstellung  
● Kaffeepause  
**Buchungen und Infos bei:**

KANGURU-REISEN,  
1030 Wien, Rüdengasse 14,  
Tel: 01710 99 50  
Fax: 01710 99 51  
e-mail: kaenguru-reisen@aon.at

Bestellen Sie sich jetzt den neuen Gratis-Katalog für Ihren Wanderurlaub:

## Österreichs Wanderdörfer bieten faszinierende Naturerlebnisse



Foto: Dorfurlaub in Österreich

Schmelzende Berge und stürzende Wasser verlocken zum Abenteuer, die Pracht der Narzissen im Ausersee und der Almrösen im Defereggental machen Lust auf reine Natur und glasklare Bergseen verlocken zum Träumen. Wenn Sie jetzt bei dieser Vorstellung auf der Stelle Ihren Urlaub in den Bergen buchen wollen, dann können Sie sich freuen: denn die Wanderdörfer Österreichs präsentieren Ihnen ihren neuen Katalog und eine Erlebniswanderkarte von Österreich, die gleichzeitig auch einen Überblick über alle Veranstaltungen der Wanderdörfer Österreichs bietet! Holen Sie sich jetzt beides kostenlos!

Es geht nicht darum, 8000er ohne Sauerstoff zu stürmen, überhängende Felsen in schwindelerregender Höhe zu überwinden oder beinhardt gefrorene Wasserfälle zu durchklettern. Ihr ganz persönliches Wanderglück finden Sie auch auf andere Weise – irgendwo hier in unserem schönen Österreich. Auf blühenden Berghängen, duftenden Almweiden, sanften Hügeln, in schattigen Wäldern, wasserdurchtobten Schluchten oder uringen Hütten. Das ist die Form des Bergwanderns.

### Egal ob sanfte Hügel, oder mächtige Gipfel...

Wenn Sie aber doch von mächtigen Gipfeln, schwindelerregenden Gratsteilen, steilen Wänden oder dem ewigen Eis gerufen werden – auch das kann Ihnen die vielfältige Bergwelt von Österreich bieten! Denn Österreichs Wanderdörfer sind die Basislager für Ihre ganz persönlichen Gipfelsiege! Oder aber wollen Sie mit Ihrer ganzen Familie die „Bühne der Natur“ in all ihrer Herrlichkeit erwandern, erleben, erfahren und erobern? Schätze suchen und diese auch finden? Österreichs Wanderdörfer haben auch für die ganze Familie die passenden Erlebnisangebote.

### Österreichs Wanderdörfer

Egal, wonach Ihnen der Sinn steht, und wie Ihr persönlicher Urlaub aussehen muß: Österreichs Wanderdörfer bieten eine tolle Vielfalt, sodaß auch Sie ganz bestimmt Ihr Urlaubsziel finden werden! Denn 33 faszinierende Wanderdörfer und Wanderregionen laden zum „Wunderwandern“ für jeden Geschmack – Familienwandern, Bergwandern und Gipfelstürmen – wählen Sie einfach aus. Im Katalog „Österreichs Wanderdörfer“ finden Sie eine Übersicht über die einzelnen Regionen Österreichs, wo die allgemeinen Gegebenheiten und Besonderheiten beschrieben werden. Dazu werden Kontaktadressen geboten, wo man über

seine Traumregion Näheres erfährt. Ein weiterer Teil ist den verschiedenen Arten des Wanderns gewidmet – also ob Sie nun wandern, spazieren gehen oder richtig bergsteigen wollen. Und zum Schluß präsentieren sich kleine Gebiete Österreichs, die Ihnen auch die besten Wanderpauschalreisen offerieren – besondere Schmankerl zu besonders günstigen Preisen!

### Und die Erlebnislandkarte...

In einer Übersichtskarte präsentieren sich die 34 Wanderregionen (Wanderdörfer) und Hotels in ihrer schönsten Form zum Thema Frühling. Man wird eingeladen, die Pracht der Frühlingsblumen und Obstbäume zu bewundern. Wer Ruhe sucht, kann den Kräuterkraftkreis besuchen... Wandrerfreunde finden Tips und Termine zu schönen Frühlingstagen und Veranstaltungen in den Bergen, etwa das Mohnblütenfest im Yspertal, das Prangstangenfest in Muhr im Lungau, usw... Und ein eigener Veranstaltungsteil bietet alle Events in übersichtlicher Form auf einen Blick! Eine richtige Erlebniswanderkarte also!

### Bestellen Sie kostenlos den neuen, 84-Seiten starken Wanderkatalog und die Erlebniswanderkarte!

Wenn Sie jetzt so richtig Lust auf Wandern bekommen haben, dann holen Sie sich die richtige Unterstützung, die Ihnen eine einfache Urlaubsplanung ermöglicht. Denn mit den Wanderdörfern Österreichs haben Sie erlebnisorientierte Wanderabenteuer, tolle Pauschalangebote, die Wandern leicht machen und die schönsten Wander- und Naturerlebnisse für Kinder in Ihrem Rucksack!

**Bestellen Sie die Erlebniswanderkarte und den Katalog kostenlos bei Österreichs Wanderdörfer, Herzwollinger Straße 53, 9500 Villach, Tel.: 04242/ 25 75 31; Fax: 04242/ 21 66 30,**

Urlaubs-  
spezialisten

Österreich

## Wanderdörfer in Österreich



## Jetzt Gratiskatalog + Erlebniswanderkarte Österreich anfordern !

Telefon: 04242/257531

Fax: 04242/216630

E-Mail:  
wanderdoerfer@tao.at

Internet:  
www.wanderdoerfer.at

Alltag raus,  
Österreich rein.

Österreich

Biologisch und „fair“ – gluten- und lecithinfrei:

## Schokoladhasen für die Osternester!

Der Kakao, aus dem die lecithinfreie FairTrade-Schokolade hergestellt wird, gilt als besonders fein. Das ist mit ein Grund, warum sich diese Bioprodukt großer Beliebtheit erfreut. Zum Osterfest passend gibt es jetzt auch FairTrade-Schokolade in Hasen- und Eierform – selbstverständlich sind auch die Schoko-Hohlfiguren lecithinfrei und daher ohne Gentechnik hergestellt.



...steht für umweltverträgliche Qualitätsprodukte aus Fairem Handel

1993 wurde in Ghana die Kakaobauern-Kooperative „Kuapa Kokoo“ gegründet. Die Suche nach dem Weg aus der Abhängigkeit von der Willkür des staatlichen Exportmonopols war von Erfolg gekrönt, als man 1994, mit dem FairTrade in Berührung kam.

### Was ist „FairTrade“?

Die Vertriebsnetze des Fairen Handels öffneten zahlreiche Türen. Siebentausend der Mitglieder von Kuapa Kokoo sind Frauen. Sie organisieren sich ihre eigenen Bildungsprogramme, wo sie Themen wie Ernährungsfragen, Gesundheit, Hygiene und Familienplanung behandeln. Einige der Projekte, in denen zusätzliche Arbeitsplätze geschaffen werden, wurden von Frauen vorgeschlagen. Die Kakao-Qualität aus dem Ashanti, wo viele der Bauern von „Kuapa Kokoo“ beheimatet sind, gilt als besonders fein. Dies ist mit ein Grund, warum die Beliebtheit von FairTrade-Schokoladen rapide zunimmt. Der Erfolg der Produkte ist für die Kooperative die Voraussetzung, den beschrifteten Weg fortzusetzen. Im Fairen Handel wird derzeit immerhin das Doppelte des rüdnösen Weltmarktpreises bezahlt.

Passend zum bevorstehenden Osterfest gibt es jetzt auch

mit dem TransFair-Gütesiegel ausgezeichnete Schokoladhasen und -eier, erhältlich allerdings nur in den Weltläden. Selbstverständlich sind auch die Schoko-Hohlfiguren, ebenso wie die Schokoladetelefein lecithinfrei (daher ohne Gentechnik), glutenfrei und mit Rohrzucker hergestellt.

### Wo erhalten Sie „Faire Schokolade“?

„Faire Schokolade“ erhältlich bei Interpar, Zielpunkt, Magnat und in Bioläden, wie etwa BioMarkt Maran, Ottakringerstraße).

Weltläden, die Fachgeschäfte des Fairen Handels, finden Sie z. B. in 7., Wien, Mariahilferstr. 8, 8. Wien, Lerchenfelder Str. 18-24, 3., Wien, Rennweg, 9., Wien, Schwarzschanerstr. 15, Stockerau, Rathausplatz 3, Wr. Neustadt, Neuküsterplatz.

Info: TransFair, 1., Wien, Wipplingerstr. 32, Tel: 01/53/09 56, Fax: 01/53/09 75; e-mail: [transfair@magnet.at](mailto:transfair@magnet.at)



Oben: „Faire Schokolade“ in diversen Geschmacksrichtungen  
Links: Kakaobauernkooperative Kuapa Kokoo in Ghana - Fairer Handel ermöglicht Kindern den Schulbesuch

Bio-Hauszustellenservice

## So feiert man Ostern bei „Freiland & Co“

Das Frisch & Frei Bio-Hauszustellenservice präsentiert die neue Bestellpalette mit einem erweiterten Angebot: Neben Fleisch, Wurst, Geflügel, Fisch, Milch und Käse direkt vom Biobauern gibt es jetzt auch Biotrotteig zum Selberbacken und den „Hausgarten“-Gemüsesack. Und weil auch der Osterhase Unterstützung braucht, bietet „Frisch & Frei“ ein tolles Paket für die Feiertage an: 0,5 kg Kremstaler Teilsames, leicht geräuchert, 20 gekochte Oesterer, 0,5 kg Lammsteaks, 0,25 kg Schaffrischkäseguglerl, 2 Ziegenkäsealäichen im Speckmantel, 1 Cuvee rouge, 1 Multivitaminsoft um nur € 550,-. „Frisch & Frei“ liefert auf Wunsch Donnerstag abends, Freitag ganztägig, Samstag vormittags (im Raum Wien). Bezahlt wird per Barkeinzung, bar oder mit Kreditkarte.

Bestellung und Info: Tel. 01/408 87 23 oder 01/408 10 10 bzw. Fax: 01/402 78 00.



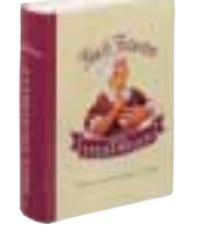
Biomarkt auf der Freyung

## Biobauern verteilen „Osterhasen“

Biologische Osterspécialitäten, angeboten von heimischen Biobauern, lohnen auch heuer wieder einen Besuch auf der Wiener Freyung bis 22. April von 9 bis 18 Uhr. Stammkunden bzw. Bio Club-Mitglieder können vom 20. bis 22. April zusätzlich noch einen „Gratis-Osterhasen“ mit nach Hause nehmen. Glücksbringende rote Oesterer werden am Bio Club-Stand gratis vergeben. Konsumenten, die sich noch rasch mit gentechnikfreien Osterspécialitäten entdecken möchten, informieren sich über das Bio Club-Servicetelefon: 0810/22 13 14 (zum Ortstarif aus ganz Österreich).

## BUCH-Tips

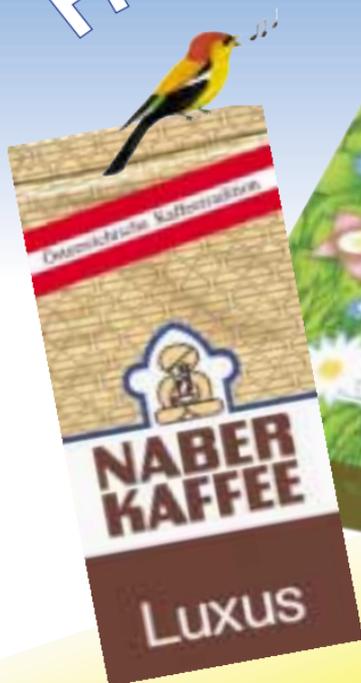
● Möchten Sie gerne so ein süßes Häschen, wie unser Titelbild zeigt, selber backen? Fini's feinstes Mehl-Speisenbuch verrät Koch- und Backideen für Ostern und andere festliche Anlässe. Bei allen Rezepten bürgt das Markenmehl dafür, daß die Gerichte dem feinen Geschmack von Herrn und Frau Osterreicher entsprechen. Das Buch enthält ca. 200 Rezepte, eine Warenkunde, die Erklärung von Fachbegriffen, Rezept- und alle Grundmassen, Teige und Glasuren und viele Tips und Tricks, damit alles noch besser gelingt. Preis: € 99,- pro Stück. Bestellung bei: „Fini's Feinstes“, Kennwort: Mehl-Speisenbuch, Postfach 311, A-1020 Wien.



● König Ludwig II. liebte das Genießen mit allen Sinnen. An seinem Hof tafelte man wahrhaft königlich. Die bayerischen Köstlichkeiten, mit denen die Küche dem Gaumen ihres Herren schmeichelten, sind weltberühmt geworden. Monika Kellermann lüftet die Geheimnisse der königlichen Küche. Das Buch „Süße Verfürgen“ über 40 Rezepte in der Tradition des Märchenkönigs und ist mit vielen Fotos versehen. Impressionen der Ludwig-Schlösser und Anekdoten aus Ludwigs Leben runden die kulinarische Zeitreise ab. „Süße Verfürgen...“, ISBN 3-8043-6036-X im Augustusverlag, jeweils € 145,-. Der „Prinzessinnen Pfirsich“ (Bld) macht seinem Namen alle Ehre.



# Frühlingsangebot



**4/4 kg Luxus S 206,-**

**+ 1/4 kg Luxus  
+ eine Hofbauer  
Bonboniere  
gratis!**

Naber-Kaffee ist in allen  
fünf Naber-Shops in  
Wien erhältlich:

- 1., Wipplingerstr. 25
- 4., Wiedner Hauptstr. 40
- 5., Schönbrunner Str. 111
- 9., Nußdorferstr. 29
- 21., Autokaderstr. 104

Info und Bestellung:  
Tel: 01/278 34 03; Fax: 01/270 71 56  
e-mail: office@naber-kaffee.com

# Fragen und Antworten zum Thema Ernährung

Dr. Peter Prock und Ernährungsexpertin Barbara Schmid  
vom Institut WELL & MED beantworten:

## Die häufigsten Ernährungsfragen

R. M. Schugler

Dr. med. Peter Prock  
vom Institut WELL & MED,  
Klosterneuburg

### Stimmt es, daß man mit dem Tee-Fasten den Körper gründlich entschlacken kann?

Grundsätzlich muß man bei jeder drastischen Nahrungsmittelkarenz mit negativen Stoffwechselveränderungen rechnen. Die Null-Diät ist ohne Zweifel gesundheitsschädigend.

Entscheidende Maßnahmen sollten Bestandteil einer bedarfs-gerechten Ernährung sein und unter kompetenter Kontrolle durchgeführt werden.

### Warum nehmen so viele Menschen zu, nachdem sie zu rauchen aufgehört haben? (Macht Rauchen schlank?)

Erstens verdrängt das Rauchen zum Teil das Hungergefühl und zweitens erhöht das Nikotin den Grundumsatz (= nötiger Energieverbrauch zur Erhaltung der Grundfunktionen) um 10 bis 15%. Die Gewichtszunahme nach Rauchentwöhnung ist die Folge eines verstärkten Hungergefühls und eines geringeren Energieverbrauchs. Die Ernährungsanpassung an die „Blaue Dunstfreie Situation“ verhindert die Gewichtszunahme.

### Warum kommt es trotz Sport zu keiner Gewichtsbahnne?

Eine erfolgreiche und langfristige Gewichtsreduktion kann nur durch eine individuelle Ernährungsstellung erfolgen. Sport ist dabei eine sehr wichtige Unterstützung. Sport und Ernährung sollen daher in Form eines persönlichen Programms genau aufeinander abgestimmt werden.

### Warum kämpfen Frauen, die ihr Neugeborenes nicht stillen solange mit dem Gewicht?

Die Milchproduktion ist ein Vorgang, der sehr viel Energie benötigt. Diese Energie wird zum Teil von dem während der Schwangerschaft auch zu diesem Zwecke gebildeten Fettdepot bereitgestellt. Das Nichtstillen des Neugeborenen unterbricht diesen natürlichen Kreislauf. Das rasche Erreichen des Ausgangsgewichts von stillenden Müttern ist jedoch nur einer von vielen Gründen, die für das Stillen sprechen.

Unsere Serie über „gesunde Ernährung“ hat das Ziel, Ihr Bewußtsein zu schärfen. In den vorherigen Artikeln stellten wir richtige Allgemeinempfehlungen über Idealgewicht, Diäten und Darstellungsformen ausgewogener Ernährung in Frage. Im Mittelpunkt stehen drei Richtlinien: Weg von Massenempfehlungen, hin zu Antworten auf individuelle Bedürfnisse. Weg von der Symptombehandlung, hin zur Auflösung von Ursachen. Weg von isolierten Betrachtungsweisen, hin zum ganzheitlichen Denken. Die Lösung liegt im persönlichen Gleichgewicht zwischen Ernährung, Bewegung und Psyche.

### Es ist richtig, daß Omega 3-Fettsäuren vor Herzinfarkt schützen können?

Ja, die Eskimo Studie hat den protektiven Effekt dieser mehrfach ungesättigten Fettsäure unter Beweis gestellt.

Die Omega 3 Fettsäure ist vorwiegend in Fetten von Kaltwasserfischen (z. B. Lachs, Heering, Zander) vorhanden.

Der Mensch bildet aus dieser Fettsäure Prostaglandine, die eine Reihe arteriosklerotische Wirkungen besitzen. Sie senken die Blutwertwerte, den Blutdruck und vermindern die Thrombozytenaggregation.

### Ist die Trennkost als ausgewogene und gesunde Ernährungsstellung zu bezeichnen?

Die Trennung von Eiweiß und Kohlehydraten innerhalb einer Mahlzeit hat keine positive Beeinflussung auf unsere Verdauung. Hingegen sind die sogenannten Neutralfette (Butter, Schlagobers, fetter Käse, Creme fraiche, Mayonnaise, Butter-schmalz), die laut Trennkost immer mit anderen Nahrungsmitteln kombiniert werden können, bedenklich, wenn man die Häufigkeitsrate von Herz- und Gefäßerkrankungen kennt, die durch zu hohen Cholesterinspiegel bedingt sind.

Vergessen Sie nicht, daß die Ausgewogenheit einer Mahlzeit in der Vielzahl der unterschiedlichen Nahrungsmittel liegt.

### 7. Warum beschweren sich viele Leute über Muskelschmerzen nach Chinesischem Essen?

Für diese Beschwerden, die auch als China-Restaurant-Syndrom bezeichnet werden, ist der Geschmacksverstärker Glutamat verantwortlich. Neben „Muskel-schmerzen“ können auch Übelkeit, Schwächegefühl, Herzkopfen auftreten und häufig Migräneattacken ausgelöst werden.

Glutamat wird jedoch nicht nur bei der Chinesischen Küche verwendet, sondern wegen seiner geschmacksverstärkenden Wirkung einer Vielzahl von Fertigprodukten, Fleisch-, Fisch- und Gemüsekonserven, Salatdressings, Trockensuppen und -saucen beigefügt.

### Bio-Produkte weisen geringe Nitratgehalte auf, wieso ist das wichtig?

Das Nahrungsmittel- und Trinkwasser-Nitrat wird zum Teil in Nitrit umgewandelt. Diese Nitrite bilden mit speziellen Eiweißen die Nitrosamine, welche eine hochgradige karzinogene (= krebs-erregende) Wirkung besitzen.

Der Verzehr von Bioprodukten und das Vermeiden von sehr nitrathaltigen Nahrungsmitteln sind ohne Zweifel Präventivmaßnahmen der Krebsprophylaxe.

### Eignen sich kaltgepresste Öle auch zum Kochen?

Nein, kaltgepresste Öle sollten grundsätzlich auch nur kalt verwendet werden (Salatdressing). Zum Braten eignen zwischen 180° - 190° hitzebeständige Öle. Die Grundregel lautet: je mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren ein Fettkörper beinhaltet, desto weniger hitzebeständig ist er.

### Stimmt es, daß man bei 16 Uhr nichts mehr essen sollte?

Nein, nicht die Zeit sondern die Zusammensetzung der Mahlzeit ist ausschlaggebend.

### Stimmt es, daß die Ananas ein sogenannter „Fettreisser“ ist?

Nein, die Ananas beinhaltet Bromelain ein Enzym, das bei der Eiweißverdauung beteiligt ist. Somit erleichtert die Ananas, gegessen nach einer Fleisch-, Fisch- oder Ei-Mahlzeit die Verdauung.

### Macht Sauerkraut den Organismus sauer?

Dipl. Med. Ernährungsberaterin  
Barbara Schmid, Spezialgebiet  
Ernährungspsychologie

Nein, die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sauerkrautes sind zahlreich und ohne Zweifel. Sauerkraut wirkt gegen eine Übersäuerung des Magens.

### Stimmt es, daß die Margarine gesundheitsschädlich ist?

Ja, bei der Herstellung von Margarine entstehen die sogenannten Trans-Fettsäuren, welche mit der Entstehung von Herz- und Gefäßerkrankungen in Zusammenhang gebracht werden. Bei Übergewicht oder Fettstoffwechselsstörungen sollte man beim Einkauf jene pflanzlichen Margarine-Sorten wählen, die vor allem aus ungesättigten Fetten bestehen und daher fast trans-fettsäurefrei sind.

### Woran erkennt man Bio-Produkte?

Bioprodukte erkennt man an der Kennzeichnung „Aus biologischem Anbau“, „aus biologischem Landanbau“, „aus biologischer Landwirtschaft“. Statt „biologisch“ kann auch der Begriff „ökologisch“ verwendet werden. Das staatliche Bio-Kontrollzeichen und die geschützten Markenzeichen der österreichischen Bio-Verbände und das Handels-gewährzeichen dem Konsumenten Sicherheit auf den ersten Blick.

### Kann hohe Vitaminzufuhr gefährlich sein?

Ja, besonders bei Überdosierung fettlöslicher Vitamine (A, E, D) muß mit gesundheitsschädlichen Wirkungen gerechnet werden. Bei der Vitaminzufuhr gilt nicht das Prinzip „desto mehr umso besser“. Qualität, Quantität und Verhältnis der Vitamine, Spurenelemente und Mineralien zueinander sind für deren positiver Wirkung verantwortlich.

### Stimmt es, daß Wasser das ideale Sportgetränk ist?

Nein, Wasser ist ein Durstlöcher aber kein Elektrolytgetränk. Ein Elektrolytgetränk ist ein Kompensationsgetränk für Substrat- und Wasser- und Kohlenhydrate, Mineralien und Vitamine.

**Fortsetzung von Seite 20**

die durch die sportliche Betätigung verbraucht wurden.

**Ist Kalorienzählen sinnvoll?**

Nein, eine ausgewogene Ernährung zeichnet sich durch das optimale Verhältnis der Nährstoffe zueinander und durch den bedarfsgerechten Energiegesamtbeitrag aus. Kalorie ist also nicht gleich Kalorie. Das lästige Zählen bringt mehr Stress als Nutzen.

**Stimmt es, daß Milchprodukte den Darm verkleben?**

Nein, Milchprodukte sind eine ideale Kalziumquelle. Aus dem reichhaltigen Angebot (verschiedene Fettgehalte, mit oder ohne schützende Milchsäurebakterien, Biotin) kann man für sich das beste Milchprodukt auswählen.

**Bei Fragen schreiben Sie an: Ihr EINKAUF, Kennwort „Ernährung“, 1170 Wien, Halirchergasse 16, oder per Fax: 488 88 281 bzw. e-mail: redaktion@ihr-einkauf.at**

**2-Tage-Seminar mit Dr. Ofriedr Weise**

**Leben & essen mit den vier Elementen und Ayurveda**

In diesem Seminar erfahren Sie Entscheidendes über Konstitution, Temperament, Begabungen, typenbezogene Ernährung, Eignungen im beruflichen Bereich, Fähigkeiten in Kommunikation und Partnerschaft. Dr. Ofriedr Weise ist Natur- und Ernährungswissenschaftler, Astrologe, spiritueller Lehrer sowie Universitätsmitglied. Termin: 13. und 14. Mai. Zeit: 10 bis 18 Uhr; Ort: 1050 Wien, Anzenbrugggasse 14. Preis: € 2.600,- Info und Anmeldung: „Astro Austria“, Academy, Tel+Fax: 01/545 11 91 (Mo, Mi, Do 10-15 Uhr, Di 18-20 Uhr), e-mail: office@astroacademy.com

**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 Frühjahrssaison beginnen am 18. April 2002.



Institut WELL & MED  
3400 Klagenfurt, Kietlingstraße 1.  
Informationen und Anmeldung unter Tel. 02243/268 900, Fax: 14, oder unter 0664/413 12 84 (Fr. Schmid)

Fest für den 7. Sinn am 6. Mai im Kuchler Haus

**Edle Düfte, schöne Mädchen, exotische Klänge**

Ein Frühlingsfest der besonderen Art wird im Kuchler Haus in Weigelsdorf gefeiert. Beim „Fest für den 7. Sinn“ schlagen 7 erfahrene Trommlerinnen ihre Trommeln in Trance- und Planetenrhythmen. Schöne Mädchen reichen Schalen mit edlem Räucherwerk in 7 Duftnoten, 7 Farben schmücken die Räume. Für Gaumenfreude sorgen 7 unterschiedliche Geschmäcker am Buffet. Am Höhepunkt des Festes findet ein Feuerlauf statt. Nach einer Meditation werden 7 Menschen barfuß über glühende Kohlen laufen. „Ein Fest für den 7. Sinn“, Samstag, 6. Mai, ab 17.30 Uhr, Pottendorferstr., Weigelsdorf.

Anmeldung: Tel: 02254/724 42, Fax: 02254/743 34 (Platzkarte/Person € 180,- inkl. Buffet). Am Sonntag, 7. Mai, findet ein Feuerlaufseminar statt (€ 5 180,-!)

**Behindertearbeit Ganzheitliches Therapieprogramm**

Entwicklungsfördernd für Menschen mit cerebralen Schädigungen (Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, Autismus, Spasmus, geistige Behinderung) wirkt ein Therapieprogramm, das westliche Gehirnforschung und östliche Energiearbeit kombiniert. Die Hippokinesiole ist eine Synthese aus Kinesiole, Homöopathie und Therapeutischen Beiten eröffnet neue Dimensionen in der Behindertearbeit. Die Pferde sind so ausgebildet, daß sie kinesioleogische Bewegungsmuster ausführen, die 3.500 spezielle Bewegungsreize im Gehirn des Klienten verursachen. Durch diese permanente Reizung wird bislang inaktive Gehirnmasse belebt.  
Info: Ewald & Michaela Derkits, Ungerndorf bei Laa/Thaya, Tel: 02522/883 41, e-mail: kinesioleogie.pferd@nanet.at.; http://www.nanet.at/kinesioleogie.pferd (Kurzzeittunterbringung: ab € 1.500,- pro Tag)

Foto: Agnetha Schmalzer



Biotta Bio-Grapefruitsaft z.B. ist bestens geeignet für Safttage und zum Entschlacken. Das Verlangen des Körpers nach Kohlenhydraten (Zucker) wird auf natürliche Weise befriedigt, der „Heißhunger“ nach Süßem bleibt aus.

**Biotta Bio-Säfte!**

Biotta Verdauungsförderer aus biologischen Pflaumen, Äpfeln, Trauben und Feigen unterstützt auf natürliche Weise eine regelmäßige Verdauung.

Biotta Säfte sind keine rückverdünnten Konzentrate, sondern naturreine Originalsäfte. Die Früchte stammen aus organisch-biologischem Landbau.

Biotta Bio-Frucht- und Gemüsesäfte gibt es in 19 Sorten.

Weitere Informationen erhalten Sie unter der kostenlosen Biotid-Service-Nummer 08000/80 95 80.



**Zum Muttertag: Floradix-Kräuterblut-Saft ...**



... für eine „eiserne Gesundheit!“

Welche Frau – egal welchen Alters – fühlt sich nicht gerne schön und gesund. Ein makelloses Hautbild, schönes kräftiges Haar und gesunde Fingernägel stehen in der „Wunschliste“ meist an oberster Stelle. Hier spielt die Eisenversorgung eine wichtige Rolle.

**Vorbeugen – aber mit dem „richtigen Eisen“**

Floradix-Kräuterblut-Saft hat sich seit Jahrzehnten zur Vorbeugung von Eisenmangel bewährt. Es enthält zweiseitiges Eisen (Eisen-gluconat), das vom Körper bis zu zehnmal besser aufgenommen wird als dreiwertiges Eisen, wertvolle B-Vitamine sowie natürliche Vitamin C. Extrakte von Kräutern, Beeren und Gemüsepflanzen dienen ebenfalls der besseren Eisenresorption. Floradix-Kräuterblut-Saft ist alkoholfrei und auch für Kinder sehr gut geeignet. Gratisprobe und Infos erhalten Sie unter der kostenlosen Biotid-Service-Nummer 08000/809 580.



## Dr. med. Ruediger Dahlke: Säulen der Gesundheit

Bewußtseinsäule IV

# Sich bewegen bringt Segen...

## Teil 1

... weiß die Volksweisheit und nicht nur sie. Der Mensch ist ein Bewegungswesen und kann die sitzende Lebensweise – wie viele moderne Zeitgenossen eindrucksvoll demonstrieren – auf die Dauer nicht vertragen. Der Fortschritt mit seinen bahnbrechenden Technologien hat uns viele Bewegungen erleichtert, andere abgenommen und manche gänzlich überflüssig gemacht. Heute müssen wir dafür Ersatz finden, eigentlich eine wunderbare Situation, denn statt aus Notwendigkeit könnten wir uns nun aus Spaß an der Freude bewegen.



Wenn wir das allerdings unterfassen, werden wir auf die Dauer gezwungen. Wir haben gar nicht die Wahl, ob wir uns bewegen wollen, so wenig wie wir die Wahl haben, ob wir atmen, trinken oder essen möchten. Bei entsprechenden Fehlern dauert es nur etwas länger bis sich Bewegungsmangel in einer Fülle von Problemen niederschlägt, die weit über die naheliegenden Bereiche der Gelenke und Muskeln hinaus verschiedenste Aspekte des Körpers betreffen können. Die Verdauung wird ebenso leiden, wie die Ertragsfähigkeit, wenn die körperliche Anspannung ausbleibt. Wir können wählen, ob wir Sport betreiben wollen oder nicht, bewegen müssen wir uns.

Unsere vielfältigen Sportarten sind Ausdruck dieses unbewußten Wissens um den modernen

Bewegungsmangel. Aber einmal im Jahr geballte zwei Wochen „Skurlaub total“ können leider nicht ersetzen, was der Körper 365 Tage täglich in kleineren Dosen braucht. Im Gegenteil werden solche Gewaltanstrengungen vom Körper nicht als Wiedergutmachungsversuche empfunden, sondern meist als zusätzliche Bedrohung seiner Gesundheit. Wir können ja auch nicht 350 Tage hungern, um dann 15 Tage unbrennst zu essen. So wenig wie wir unsere Wasseraufnahme auf ein paar intensive Trinkwischen beschränken können oder gar unsere Atmung auf besondere Atemtage im Jahr, können wir erwarten, daß so etwas im Bewegungsbereich ohne negative Folgen abgeht.

Aber wir haben unseren Vorfahren gegenüber immer noch den erheblichen Vorteil, daß wir uns nicht aus Not, sondern aus Freude bewegen könnten. Auf die Frage nach dem „ob“ stellt sich die nach dem „wie“. Und hier ergibt sich das erste Problem. Spontan Spaß macht uns in der Regel, was wir gut können. Das ist aber oft und leider sogar meist gerade nicht, was wir bräuchten. Ein bestimmter körperlich bereits überforderter und nervlich überdrehter Männertyp mit Bluthochdruckpro-

blemen tendiert zu „Squash“ oder Tennis, wenn es um Bewegung geht und denkt jedenfalls nicht an genüßliche Dehnungen, während sich auf dem Gegenpol ein bestimmter Frauentyp mit schwachem Bewegewegewebem Blutdruck lieber genüßlich im Liegestuhl räkelnd und dehnt und jedenfalls kaum auf die Idee kommt, die unterforderten Muskeln mittelfristig zu betätigen. Sie ist natürlich schon enorm dehnbar und würde von daher gerade noch zum (völlig überflüssigen) Stretching zu motivieren sein. Beide müßten die Programme tauschen, aber genau dazu haben sie keine Lust.

### Teufelskreise, die es zu durchbrechen und zu verlassen gilt

Dieses Problem existiert aber nicht nur zwischen verschiedenen Menschentypen, sondern fast jeder trägt es also noch einmal in sich. Die allermeisten Menschen haben relativ überanstrengte Muskeln in der unteren Extremität und viele dazu noch unterforderte Bauchmuskeln. Der eigenartig wuschelige Gang aufgrund des unterfeuchten Zusammenspiels von Verkürzungen im Überforderungs- und Erschlaffungen im Unterforderungsbereich ist ein unübersehbares Anzeichen dieser Situation. Auch bezüglich der eigenen Ausgangseigenschaft neigen wir dazu, sowieso schon verkürzte Muskeln noch weiter zu kräftigen (trainieren) und die erschlafften (trainieren) und die erschlafften zu ignorieren. Hier liegt der Grund, warum engagierte Freizeitsportler oft so verblüffend ungenüßlich und eckig in ihren Bewegungen wirken und warum eine große Mehrheit der Frauen auch nicht einen einzigen Kimmzug zustande bringt.

Bei allen Säulen der Gesundheit stoßen wir auf ihrem Wesen nach ähnlichen Feilschkreise, die es durchbrechen und zu verlassen gilt. Vor den Genuß des er-

rungen Gleichgewichts hat das Schicksal die Hürde des Verstehens gesetzt und verlangt eine erhebliche Vorleistung, bevor das ersehnte Geschenk in Empfang genommen werden kann. Ein völlig erschaffter Muskel braucht Zeit und Geduld, um wieder Kraft und damit seine Funktion aufzubauen, ein extrem verkürzter muß sich dagegen besonders ungenüßlich schon bei vorsichtigem Dehnen an. Wie in der Homöopathie muß man sogar mit einer Erstverschlimmerung in Form frühzeitiger Ermüdung und Muskelkaters rechnen.

Ganz ähnlich ist es beim noch wichtigeren Organtraining, das weit vor dem der Muskeln rangieren müßte. Viele derjenigen, die sich in Fitnessstudios idealtypgerecht quälen, gehören viel eher auf den Lauparcours zu lockerem Herzkreislauftraining. Im Ausdauerbereich bei Sauerstoff sättigung kann nicht nur am besten Fett verbrannt, sondern auch das Herzkreislaufsystem in idealer Weise trainiert werden. Also sind auch diejenigen, die durch Bewegung abnehmen wollen bei mildem Herzkreislauftraining in Form von Laufen, Fahrradfahren, Bergsteigen, Skitlanglaufen usw. und nicht im Studio zum Muskelaufbau auf der richtigen Spur.

Teil 2 folgt in einer unserer nächsten Ausgaben.

Buchempfehlungen:

R. Dahlke, B. Preiml, F. Mühlbauer: „Säulen der Gesundheit“, Hugendubel, 2000  
 R. Dahlke, F. Mühlbauer: CD zum neuen Buch „Den Tag beginnen, Bauer Verlag.“  
 Infos zu Therapien, Seminaren, Ausbildungen: Heil-Kunde-inn A-8020 Graz, Fernstockhaus 21, Tel.: 0316/711 98 8-5. Fax: 6; E-mail: info@adahlke.at

## Kreuzfahrt mit Dr. Rüdiger Dahlke



Unter dem Motto „Eine Kreuzfahrt zu den Wurzeln unserer Kultur“ findet mit dem bei unseren

Lesern beliebten Autor Dr. Rüdiger Dahlke eine 12-Tage-Reise auf hoher See statt. Sie erleben das „Heilige Land und Ägypten“ vom 24. September bis 5. Oktober 2000 zusammen mit Dr. Rüdiger Dahlke und weiteren Vortragenden bereits ab S 19.490,- (2-Bett-Innenkabine). Bitte rasch buchen, die Kabinenanzahl ist begrenzt!

Fordern Sie den Spezialfölder mit allen wichtigen Details bei Festival-Kreuzfahrten unter Tel. 01 87-14 19 35 an.

## Seminar Säulen der Gesundheit

Die Autoren des Buches „Säulen der Gesundheit“ Dr. Ruediger Dahlke und Mag. Balduz Preiml zeigen vom 25.6. bis 30.6. 2000 im Pichlmayrgut bei Schladming wie Sie das Buch „Säulen der Gesundheit“ für Ihr Wohlbefinden und ihren Erfolg praktisch anwenden können. Ein einfaches, für jeden motivierten Menschen leicht zu bewältigendes Programm, für das keinerlei Vorkenntnisse notwendig sind.

Nähere Infos und Anmeldungen unter Tel.: 8922 0316/71 98 88-5, Fax 21, Tel. 0316/71 98 88-5, Fax 21, Tel. 0316/71 98 88-5, Fax 21, Tel. 0316/71 98 88-5, Fax 21

## ..NLP..

IRENE SEIDL

Wie Sie bereits wissen, beginnt auch die längste Reise mit dem ersten Schritt. Es ist sehr leicht möglich, daß Sie ihn, ohne es bewußt zu merken, bereits das letzte oder vorletzte Mal gegangen sind, als Ihnen klar wurde, warum es so wichtig ist, sich selbst genug Achtung und Liebe entgegen zu bringen. Vielleicht gehen Sie ihn aber auch gerade heute oder nächstes Mal. Wichtig ist nur, daß Sie ihn überhaupt gehen, um das zu erreichen, was Ihnen wirklich wichtig ist. Aber was ist wirklich wichtig?

Ich hatte einmal die Möglichkeit, mit einem Priester, der viele Menschen durch deren letzte Stunde begleitet hatte, zu plaudern. Ich fragte ihn, was den Menschen in dieser Phase wirklich wichtig ist. Da hatte er Interessantes, ja, Berührendes zu berichten.

### Miteinander Leben lernen - Teil 4

Seltsamerweise interessieren keinen Sterbenden die letzten Aktienkurse. Keiner sagte: „Ich hätte damals bei dem Geschäft doch mehr verlangen sollen.“ Viele Menschen erkennen gerade in den letzten Stunden ihres irdischen Daseins, warum es wirklich ankommt. „Hätte ich mich doch mehr Zeit für meine Familie statt für die Firma genommen“, „Könnte ich doch noch einmal einen Sonnenaufgang am Meer sehen, einmal die Hand eines geliebten Menschen spüren.“

Es ist gut, wenn man erkennt, was wirklich zählt, was einem wirklich wichtig ist. Aber es ist unzweifelhaft noch besser, wenn man es früher erkennt.

Deshalb lade ich Sie ein, sich in einer stillen Stunde ein wenig zurückziehen und zu überlegen: Was in meinem Leben ist mir wirklich wichtig? Was habe ich erreicht, worauf bin ich stolz? Was sind Ziele in meinem Leben, die zu erreichen es sich wirklich lohnt? Wofür in meinem Leben bin ich dankbar, wofür stehe ich ein? Von wem werde ich geliebt oder geschätzt? Was ist zu tun und womit lange ich genau heute an? Ich denke, genau das meinte Lindon B. Johnson, als er sagte: „Am meisten hat man in der Hand, wenn man sich selbst in der Hand hat.“

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

## Wiener Hilfswerk:

## Tagesmütter gesucht!?

Wenn Sie für Ihr Kleinkind eine Tagesmutter oder einen Tagesvater suchen, wenden Sie sich an das Wiener Hilfswerk, das seit 1976 auf diesem Gebiet tätig ist und Sie haben die Gewissheit, daß Ihr Kind von bestens geschulten Tagesmüttern (-vätern) betreut wird. Weil die Nachfrage ständig wächst, sucht das Wiener Hilfswerk Frauen und Männer mit ausgeprägter Kinderliebe, die nach gründlicher Einschulung (später auch Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen) diese schöne, verantwortungsvolle Aufgabe übernehmen wollen. Zur Zeit ist der Bedarf in den Bezirken 1, 7, 8, 9, 11, 16, 18, 19 und 20 besonders groß. Sind Sie an diesem Beruf (Angestelltenverhältnis - Versicherungsleistungen) interessiert oder suchen Sie eine Tagesmutter, dann wenden Sie sich an das **Wiener Hilfswerk, Abteilung Kinderbetreuung, Frau Ingrid Falkstr. 3, Tel. 01/512 36 61-18.**

## Lebensqualität und ganzheitliches Wohlbefinden mal 10

### Vorteilscheckes zum Kuren!

Die Gesundheitsmacher Niederösterreichs – das sind 10 spezialisierte Kur- und Gesundheits-hotels, die auf Gesundheits- und Rehabilitationsprogramme setzen.

Jeder einzelne davon stellt Gesundheits-, Lebensqualität und ganzheitliches Wohlbefinden in den Mittelpunkt seiner Philosophie. Für die Gesundheit stehen medizinisch-therapeutische Fachkompetenz und gezielte Gesundheits- und Kursprogramme mit natürlichen und fast ausschließlich ortsgeliebten Heilmitteln zur Verfügung wie Moor, Heu, Kollernure oder Schwefelquellen. Die Hotels verbürgen sich für Lebensqualität und ganzheitliches Wohlbefinden dank bewußter Ernährung, körperlicher und seelischer Entspannung und Bewegung in der freien Natur.

Und daß man sich so richtig wohlfühlt, garantieren weiters ein faires Preis-Leistungsverhältnis, persönliche Fachberatung, erhaltene, preisbewußte Kost, gepflegtes Ambiente, Naturlandschaften...

### Das persönliche Vorteilscheckheft!

Informationen über die vielfältigen Möglichkeiten der Gesundheits- und Gesundheitshotels, persönliche Fachberatung, in dem Sie pro Hotel ein besonders günstiges Angebot vorfinden, erhalten Sie bei den Gesundheits- und Gesundheitshotels, 02646 82 51 707 oder per Fax unter 02646 82 51 394.

## Familien-Sinn

von Renate Moser  
Sozialcoach

# Sexualität im Alter

Ein Kongress vor zwei Jahren. Das Thema war „Sexualität im Alter“. Die Referenten waren alles junge Menschen. Das hat mich doch sehr verwundert. Woher nahmen die all ihre Weisheiten? Obwohl ich seit vielen Jahren mit alten Menschen arbeite, wurde sowohl in meiner Ausbildung als auch im Stationsalltag das Thema Sexualität nach Möglichkeit vermieden. Höchstens da und dort ein paar versteckte Anspielungen, wenn ein Senior noch so etwas wie Lustgefühle signalisierte.

Nun, bei diesem Kongress damals, der in einem Krankenhaus abgehalten wurde, saß ich mittags im Garten neben einem alten Herrn, der seinen Lebensabend nebenan im Pensionistenheim verbrachte. Wir kamen ins Gespräch und er fragte mich nach dem Thema dieses Kongresses. Als er hörte, worum es ging wurde er sehr traurig und erzählte mir folgendes: Seit fast zehn Jahren lebe er nun in diesem Heim. Seine Familienangehörigen seien alle gestorben und er habe niemanden, mit dem er sich austauschen könne. Vor einem halben Jahr habe er nun eine Frau in diesem Heim kennengelernt, mit der er sich gut verstehe und mit der er so viel Zeit als möglich verbringe. Beim Betreuungs- und Pflegepersonal habe er dadurch sehr viel Unmut erregt. Ich „geller alter Bock“ solle doch solche Sachen lassen, wurde mir ins Gesicht gesagt. Ist denn die Würde des Menschen im Alter gar nichts mehr wert?

Ich war sehr betroffen. Vor allem auch deswegen, weil auch für mich Sexualität im Alter Tabu ist. Die Vorstellung, daß meine Eltern auch

ein Sexuelleben hatten, war für mich niemals ein Thema. Für mich existierte diese Frage nicht, also hatten meine Eltern in meiner Vorstellung geschlechtslos zu sein. Vielen meiner Arbeitskolleginnen geht es ebenso. Durch Hinterfragen konnte ich aber auch erleben, daß auch für viele Angehörige, die ihre Eltern pflegen oder gepflegt haben, der Geschlechtslosigkeit einfach vorausgesetzt wird.

Jetzt wurde ich gebeten, als Referent im Herbst selbst ein Referat zum Thema – wie könnte es anders sein – „Sexualität im Alter“ zu halten. Um nicht den gleichen Fehler zu machen und als „junger Mensch“ besse über die Sexualität im Alter Bescheid wissen zu wollen, als jene Menschen, die es betrifft, lade ich Sie ein, mir Ihre Erfahrungen zu diesem Thema mitzuteilen. Ich werde sie so weit wie möglich in mein Referat einbauen und als „Sprecher“ für jene fungieren, die dazu etwas beitragen wollen und um die es ja eigentlich geht.

Vielleicht ist das ein Weg, um mit dem Tabu der Sexualität im Alter aufzuräumen. Sicher aber ist das ein Weg, die Achtung des Menschen in all seinem Sein zu vermehren.

Die Jugend gehört doch auch über dieses Thema aufgeklärt. In den „Bravo-Hefen“ werden sie darüber kaum etwas erfahren.

Hier sind einzig die „alten Menschen“ die Fachautoritäten. Sagen sie uns doch, wie wir damit umgehen sollen.

Schreiben Sie unter „Familien-Sinn“ an:  
Ihr EINKAUF 1170 Wien,  
Hallragssee 16.

• Sind auch sie oft ratlos in Erziehungsfragen? Oder aber sind Sie bei der Bewältigung Ihrer Erziehungsfragen auf sich alleine gestellt und wünschen daher Information und Unterstützung? Der unabhängige Verein „Die Mütter“ lädt zu einem kostenlosen Elternbildungskurs mit Information und Erfahrungsaustausch sowie fachlicher Beratung ein. Der Bedarf ist ein Kinderbetreuung vorgesehen: 28. April: Entwick-

lung in der Pubertät; 5. Mai: Erziehungsziele; 12. Mai: Beziehungsziele, Kommunikation, Partnerschaft; 19. Mai: Umgang mit Konflikten; 26. Mai: Gesundheit/Sexualität; 9. Juni: Rechtliche und ökonomische Fragen sowie Serviceangebote. Zielgruppe: Eltern von 10 bis 18-jährigen Jugendlichen. Veranstaltungsort: Die Mütter, 1. Börsen- & Börsp. Info: Tel. 0232 15 15 (Mo, Di, Do, Fr 9 – 13 Uhr; Di, u. Mi (14-18 Uhr).

# 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**

Start der neuen EINKAUF-Serie: TEIL 1 – Aber wie ist das mit dem Lernen?

# Strebern, aber richtig!

Fernseher, Videorekorder, Computer, ... alles wird mit Betriebsanleitung geliefert, für unser Gedächtnis jedoch haben wir leider keine Anleitung bekommen. Wie funktioniert dieses Wunderwerk jetzt wirklich? Wie kann man es optimal nutzen? Katharina Biesiekierska, die sich im Rahmen eines Psychologiestudiums eingehend mit Lerntechniken und -strategien befaßt, vermittelt in dieser Serie in einfacher, fast spielerischer Weise Schülerinnen und Eltern, daß Lernen keine Kunst ist, und daß jeder für sich selbst sein individuelles Lernrezept zusammenstellen kann.

TEXT: *Katharina Biesiekierska*

So lege dir eine Liste an, auf der du aufschreibst, was du zu lernen hast und anschließend kannst du das abhaken, was du schon erledigt hast. Diese Liste kannst du auch unterteilen in „erledigt“ und zu erledigen“ und auf eine Pin- oder Magnetwand hängen.

Du kannst auch einen Wochenplan verwenden, damit du deine Zeit besser einteilen kannst. Du trägst in deinen Wochenplan deine Schularbeitsstermine ein, deine Prüfungen, Hausaufgaben, Wiederholungen, aber auch deine Tätigkeiten am Nachmittag, sei es Klavierunterricht, Aerobic oder der Fußballverein.

Dies alles trägt du wöchentlich ein. Der Vorteil des Wochenplanes ist, daß du dir besser deine Zeit einteilen kannst, du hast einen Überblick darüber, was du zu erledigen hast, aber du hast auch einen Überblick über deine freie Zeit. Mit Hilfe des Wochenplanes erfährst du, zu welcher Tageszeit du am besten arbeiten kannst, wie lange Zeit du für welches Fach brauchst, und somit kannst du dir deine Zeit besser einteilen. Du stehst somit weniger unter Zeitdruck, denn du bist dem eigenen Time-Manager!

Tip: Schriftliche Arbeiten solltest du erledigen an dem Tag, an dem sie aufgegeben wurden, weil da deine Erinnerung noch am frischen ist. Die Mathematik-Aufgabe kannst du besser lösen, wenn du dich noch an die Mathematikstunde erinnern kannst, oder dir fallen mehr Stichwörter zum Deutsch-Aufsatz ein, weil du noch die Worte des Lehrers/der Lehrerin im Gedächtnis hast.

Wiederholungen solltest du an dem Tag lernen, bevor sie geprüft werden, denn dann ist der Inhalt noch frisch im Gedächtnis.

Bevor du dich ins Lernen hinstürzt, solltest du dir einen Überblick verschaffen, was überhaupt zu lernen ist. Reichen die Mitschriften in deinem Heft, oder benötigst du noch das Buch dazu?  
Teil 2 erscheint in einer unserer nächsten Ausgaben. Bei Fragen schreiben Sie unter „Strebern, aber richtig!“ an den Hr. EINKAUF, 1170 Wien, Hahlgasse 16.

**D**u hast einen Test in Geschichte, der sehr wichtig für dich ist. Du hast stundenlang gelernt und trotzdem ist alles, was du gestern gelernt hast, plötzlich nicht mehr abrufbar, einfach wie weggelescht.

## Was ist passiert???

Ich habe doch alles verstanden und gelernt! Dann habe ich einfach ein schlechtes Gedächtnis! So wirst du vielleicht denken, aber es ist eine einfache Ausrede! Dein Gedächtnis ist ein Wunderwerk, man muß es nur zu beherrschen lernen. Dieses sehr unterschiedlichen Aufgaben, die dein Gedächtnis gespeichert hat, brauchen auch unterschiedliche Methoden zum Speichern und zum Abrufen.

## Wie wird das Gedächtnis mit unterschiedlichen Aufgaben fertig?

Unser Gedächtnis ist in viele verschiedene Speicher unterteilt, um auch alle Aufgaben, die es bewältigen muß, gut zu machen. Meistens werden diese unterschiedlichen Speicher verwechselt und dann kommt es zu diesem „schlechten“ Gedächtnis. Du kannst beim Gedächtnis drei unterschiedliche Speicher unterscheiden: das unmittelbare Gedächtnis, das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis.

Jeder dieser Speicher erfüllt ganz bestimmte Aufgaben und hat besondere Eigenschaften. Er wird mit einer riesigen Menge an Information fertig und jeder Speicher löst diese Aufgabe anders. Du mußt die Arbeitsvorgänge der drei Speicher kennen, dann kannst du deine Lernanforderung auch wirklich nutzen. Beispiel: Du liest dir einen Text nur einmal durch. Nach Tagen stellst du fest, daß du dir nur einen ganz kleinen Teil davon gemerkt hast.

## Sei dein eigener Time-Manager!

Ohne Planung und Organisation bist du verloren! Oft hast du schon den Satz „Entschuldigung, ich habe es vergessen“ verwendet? Warum gibt es Menschen, die sich alle Einzelheiten merken können und sehr selten etwas vergessen und Menschen, die ständig „unabsichtlich“ wichi-



Illustration:  
Claudio Okina

ge Termine, Besorgungen oder Aufgaben vergessen? Das weiß leider niemand.

Doch keine Sorge! Auch den Vergesslichen kann mit kleinen Tricks geholfen werden:

Arbeite immer mit einem Stunden- bzw. Semesterplan. Trag alle Prüfungs- und Schularbeitsstermine ein. Dadurch weißt du, was du in nächster Zeit lernen mußt, und du hast einen zeitlichen Überblick über deine Termine.

Falls gerade Chaos in deinem Kopf herrscht und du nicht weißt, womit du anfangen sollst. Mathe-matik, Deutsch oder Geographie, alle Hausübungen sind dringend.

*Katharina Biesiekierska, Co-Autorin des Buches „Strebern, aber richtig!“ studiert an der Uni-Wien, Psychologie. In ihrer Freizeit arbeitet sie mit Kindern, die zusätzliche Unterstützung beim Lernen brauchen, und neue Lerntechniken kennenlernen wollen. „Strebern, aber richtig!“ (ISBN 3-208-02723-4)*

## Aktuelle Veranstaltungen

● **Internationale Wiener Mineralien- und Schmucktage** werden am 29.4. (10-18 Uhr) und am 30.4.2000 (10-17 Uhr) bei freiem Eintritt in Wien 12, Längenfeldgasse 13-15 (im Festsaal der Schule) veranstaltet. Sie finden bei dieser Verkaufsmesse Mineralien, Edelsteine, Edelopal, Zuchtperlen sowie Raritäten und Schnäpchen aus aller Welt. Egal ob Sie Schmuckstücke (z.B. Edelsteinketten), Ziiergegenstände oder esotrische Glücksbringer suchen, Sie werden liebevoll und höflich beraten. Nähere Informationen beim Verein Mineraliensammler Margareten, Tel. 0664/422 52 95.



● **„Grünspur“**, der neue **Wiener Stadtkiologie-Erlebnisplan** zwischen Rochusmarkt und Urania liefert in 14 Stationen Hinweise auf die Bedeutung von Gärten und Parks für den Lebensraum Stadt. So demonstrieren Baum-scheiben die Umweltgeschichte Wiens. Ein Spiel zur Mistvermeidung, eine Lärmerlebnisstrecke, ein Verkehrszähler, der die Kosten unserer Mobilität veranschaulicht, ein Vogelbaum, bei dem die Stimmen von Stadtvögeln hörbar sind und Bodensäulen, die Einblick in den Untergrund geben, sind die Höhepunkte der „Grünspur“. Viele Umweltfragen der Bürger werden hier beantwortet. Nähere Infos erhalten Sie bei: Wiener Umweltschaffschaft, Tel. 01740 00-81340.

● Das **„blaue Gold“** steht im Mittelpunkt des Seminars „Alle über's Wasser“. Experte Dr. Peter Jäger bringt positive und negative Inhaltsstoffe des Wassers ebenso zur Sprache wie die Eigenschaften von Leitungswasser, Mineral- und Heilwasser. Jäger lüftet in seinem Vortrag aber auch die Geheimnisse des „belebten Wassers“ und geht auf die gesundheitlichen Vor- oder Nachteile von destilliertem Wasser ein. Eine Verkostung steht natürlich auch auf dem Programm. Samstag, 6. Mai, im Alten Dörfchen, Mineralstr. 48, 2641 Schottwien am Semmering. Info: Tel. 02663/83 40.

Test: Honda CR-V

# Pfadfinder unterwegs

Moderne Freizeitmenschen wünschen sich Autos, die auch außerhalb von stets geräumtem Asphalt bestehen können, außerdem gilt es sperriges Sportgerät zu transportieren. Der Honda CR-V war einer der ersten in dieser mittlerweile heiß umkämpften Nische. Kürzlich bekam er einen neuen Motor und ein wenig Feinschliff. Grund genug für eine Bestandsaufnahme.

Sie sind mit hoher Wahrscheinlichkeit männlichen Geschlechts und haben Ihr Schweizermesser – natürlich mit so gut wie allen Funktionen – oder den Leatherman wenn schon nicht in Griffweite, dann zumindest im Handschuhfach. Falsch? Dann bleibt nur die Hoffnung, daß Sie Ihr sperriges Sportgerät gelegentlich auch abseits der befestigten Straße transportieren wollen. In beiden Fällen sind Sie Zielgruppe, fast so als hätten Sie einen Zweitwohnsitz, der von der Schneeräumung nur stiefmütterlich behandelt wird. Sie sehen: Ein Honda CR-V ist – wie jeder SUV – ein Geländewagen für Leute, die keinen Geländewagen brauchen. Und das sind mehr als man glaubt. Böse Zungen würden meinen, besonders unter den Besitzern von „echten“ Geländeaautos.

Zur Ehrenrettung aller 4 WD-Besitzer sei erklärt, daß ein solcher Allradler schon seine Reize



Ein Auto wie ein Schweizermesser: Der Honda CR-V ist der ideale Geländewagen für alle, die gar nicht ins (schwere) Gelände wollen.

Ihr EINKAUF-Aktion:

## Testen Sie selbst den Honda CR-V



Als EINKAUF-Leser(-in) haben Sie die Chance, einen Honda CR-V (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.



hat. Allerdings machen Profigeländewagen auf der Straße keine überragende Figur. Die

Kunst ist der gelungene Kompromiß. Alleine gute Geländereifen bringen einem auf dem Asphaltband eher zum Verzweifeln. Und genau da setzen die SUV's an: Bei Off-Road-Veranstaltungen für Fortgeschrittene sind Sie damit fehl am Platz.

Der Honda hat ja nicht einmal ein Untersetzungsgetriebe: Bitte wie soll man damit am Truppenübungsplatz oder auf der Panzer-Teststrecke bestehen können.

Das interessiert Sie nicht? Sie freuen sich eher über das zivile Fahrverhalten? Tatsächlich fährt sich der Honda sehr angenehm. Wenn er sich bullig anfühlt, dann im Sinne

## Datenblatt Honda CR-V

Preis: 2.0i RVSi S 349.900,- (2.0i RVi S 319.900,-)

Antrieb: Frontantrieb mit automatisch zuschaltendem Allradantrieb, 5-Gang-Getriebe

Motor: 4-Zylinder-4-Ventil-Benzinmotor, 1.997 cm<sup>3</sup>, 147 PS, 182 Nm/4500U/min

Karosserie: 5-türiger Geländekombi, 5 Sitzplätze, Länge/Breite/Höhe in mm:

4520 (inkl. Reservieren)/1750/1705, Radstand 2620 mm, Leer-/Gesamtgewicht 1460/1900 kg, Koffervolumen 374/1903, Anhängelast gebremst/ungebremst: 1200/600 kg

Fahrwerk: vorne und hinten Doppel-Querlenker, Reflex: 205/70 R15, Wendekreis Ø 10,6 m (zw. Gehsteigen)

Fahrleistungen: Vmax: 177 km/h, 0-100: 10,5 sec.

Verbrauch: lt. ECE Stadt/Überland 11,9/8,4, lt. Test: 10,5/100km, Tank 58 l

Kurzcharakteristiki: Der Freizeitprofi.

## PLUS & MINUS

- + preiswert und vielseitig
- + kräftiger Motor
- + sicheres Fahrverhalten
- + souveränes Fahrgefühl
- + sehr gute Ausstattung samt Servo, ABS, Klima etc. ....

- ... aber ESP und Xenon gibt es auch nicht gegen Aufpreis
- kein Diesel im Programm
- keine Geländeunterstützung
- zweigeteilte Heckklappe ist wegen Reserverad unpraktisch, vor allem weil der untere Teil für Rechtsverkehr falsch angeschlagen ist

von Souveränität. Behäbigkeit ist ihm fremd. Ganz im Gegenteil, der Honda fühlt sich wirklich sehr kompakt an. Auch bei flotter Fahrweise.

Der Vierzylinder unterstützt dieses Gefühl: Er ist sehr kultiviert, er dreht sehr willig hoch und er verbraucht verhältnismäßig wenig Benzin. Ja, damit ist der größte Nachteil auch schon ausgesprochen: Ohne Diesel läuft in Österreich nicht mehr viel. Mitunter wird dabei zwar übertrieben, aber gerade bei Fahrzeugen wie



dem Honda CR-V, deren Lenker eher den Wert des maximalen Drehmoments denn die Höchstleis-

Fortsetzung auf Seite 27

An die Redaktion Ihr EINKAUF – Lesertest  
Halirg. 16, 1170 Wien **Honda CR-V**

Name:

Adresse:

Tel.:  Beruf:

Führerscheinnummer:

Eigene Automarke: Bj.

Der Testtermin wird zugesandt, die Kupons werden weitergegeben

## Der Tip

Langsam fahren schützt nicht vor Strafen, selbst dann wenn das Tempo deutlich unter dem erlaubten Limit ist: Eine Lenkerin fuhr mit rund 40 km/h – 50 waren erlaubt – unter normalen Straßenverhältnissen im Bereich einer Schule. Eine Gruppe von Kindern stand am Straßenrand und unterhielt sich. Plötzlich sprang einer von ihnen auf die Straße, die Lenkerin hatte keine Chance. Die Schadenersatzforderungen des 12-jährigen wurden von der Erstinstantz zurückgewiesen. Die Höchststrafe (OGH 2 Ob 363/99t) sahen das anders, und sprachen der Autolenkerin eine 50%-ige Teilschuld zu.

ESP Fortsetzung von Seite 26

stung interessiert, wäre ein guter Direkt einspritz-Turbodiesel sicher ein Erfolgsgarant.

Doch auch so ist der Honda harmonisch motorisiert und Verbrauchswerte von rund 10/100 km, geben dem Honda auch als Benziner eine gute Chance.

Gesamt gesehen ist die Wirtschaftlichkeit sehr zufriedenstellend, zumal der Honda CR-V sehr preiswert in der Anschaffung und im Verhältnis zu richtigen Geländewagen natürlich sehr günstig im Unterhalt ist.

Noch ein paar Worte zum Fahrverhalten: Es entpuppt sich weitgehend dem eines PKW's. Das gilt auch für Handling und Bremsen. Selbst im Slalom oder



auf der Kreisbahn bleibt der PKW-Charakter erhalten. ABS ist serienmäßig, ESP leider eine Unbekannte. Das gilt auch für erleuchtende Xenon-Licht, wobei allerdings insgesamt die Ausstattung als sehr gut zu bezeichnen ist. Das Modell „S“ kostet S 30.000,- mehr als die ebenfalls gut ausgestattete Basisversion. Dennoch ist das Geld gut angelegt: Alleine Klima und Scheinwerferreinigungsanlage spielen den Aufpreis ein.

Die Platzverhältnisse entsprechen ungefähr Autos einer ebenfalls gänzlichen neuen Kategorie, nämlich den sogenannten MPV's, den Kompaktklasse-Minivans.

Der Honda hält dem Vergleich sogar besser stand als man glauben möchte: Er kann sogar dann noch mit, fragt man nach dem originellsten Vielzweckwagen – Autos der MPV-Kategorie sind zwar ja vor solchen Ideen. Beim Honda kann die Reservierelfenbedeckung zum

**AUTOGLAS**  
full-service

Autoglas ist ein Service, das Ihnen bei jeder Art von Beschädigung Ihres Autos (Windshield, Scheiben, Rückspiegel, etc.) die besten Lösungen anbietet. Wir sind in ganz Österreich tätig und bieten Ihnen einen kostenlosen Service an.

ÖS 1.000,- Gesprächsguthaben für Ihre Handy

WINKELSTRASSE 11, 1120 WIEN  
Tel: 01 87 73 00 00

Campingtisch umfunktioniert werden. Die darunter liegende Mulde nimmt nicht den Reservereifen auf, sondern dank einer Plastikwanne auch jede Menge Dreackzeug, etwa die kotigen Laifschuhe oder was halt sonst nicht unbedingt auf den schönen Teppich soll. Auch Angler oder Jäger werden sich über dieses Detail sicher freuen.

Das Reserverad selbst ist zünftig an der Hecktür angebracht, wobei es praktischerweise unter einer hübschen Verklei-

dung versteckt wird.

Die Heckklappe beinhaltet ebenfalls einen Gag: Die Scheibe ist getrennt zu öffnen. Das ist ein Vorteil, wenn man bloß Kleingeigkeiten in den Wagen legen will, geht allerdings beim Kofferraumöffnen auf die Nerven, da erst danach die Türe aufgeht. Die schwenkt seitlich. Was weniger stört als die Tatsache, daß sie auf der falschen Seite angeschlagen ist.

Dagegen hilft wohl dann auch nicht die Geschicklichkeit im Umgang mit Werkzeug, aber wenigstens schließt sich unser Kreis zum Taschenmesser.

ALFRED TERSCHAK



Der brandneue Opel Agila ist ein gebürtiger Japaner (Suzuki), der von seinen deutsch-amerikanischen Verwandten (Opel, GM) ein goldenes Wienertz (1,0/58 PS, 1,2/75 PS) aus dem Opel-Werk in Aspern ein-geplant bekommen hat. Der kleine Agila verfügt bei nur 3,50 m Länge über einen Laderaum von 240 bis 1.250 l; ab S 133.900,-.

## Ihr EINKAUF Benzin- spar Hitparade



Stand 12. April 2000

### Günstig Tanken in Wien

#### Normal

- S 11,97 9, Pramergrasse 16
- S 12,03 15, Pouthong, 15-17
- S 12,09 23, Breitenturster, 47r
- S 12,09 7, Schottenfeldg, 94
- S 12,11 12, Twivlgasse 21

#### Eurosuper

- S 11,89 16, Neumayrgasse 3
- S 11,89 16, Brunnengasse 4
- S 12,07 9, Pramergrasse 16
- S 12,19 15, Pouthong, 15-17
- S 12,25 12, Twivlgasse 21

#### Super Plus

- S 12,59 7, Schottenfeldg, 94
- S 12,67 9, Pramergrasse 16
- S 12,80 16, Neumayrgasse 17-19
- S 12,87 21, Angerer Straße 17
- S 12,88 11, Hakelgasse 4

#### Diesel

- S 9,24 16, Neumayrgasse 17-19
- S 9,24 16, Brunnengasse 4
- S 9,24 16, Neumayrgasse 3
- S 9,67 9, Pramergrasse 16
- S 9,74 11, Hakelgasse 4

### Günstig Tanken in NÖ/Nord

#### Normal

- S 11,90 Ernstshof/Hauptstraße 23
- S 12,09 Amstetten Linzerstraße 20
- S 12,09 Amstetten/Dieselstraße 2

#### Eurosuper

- S 12,10 Ernstshof/Hauptstraße 23
- S 12,29 Amstetten Linzerstraße 20
- S 12,29 Amstetten/Dieselstraße 2

#### Super Plus

- S 12,70 Oberseibersbrunn/Bahnstr. 107
- S 12,90 Ernstshof/Hauptstraße 23
- S 13,04 Korneuburg/Stockerauerstr.

#### Diesel

- S 9,70 Rust-Tullnerfeld 34
- S 9,79 diverse im Raum Amstetten
- S 9,80 Oberseibersbrunn/Bahnstr. 107

### Günstig Tanken in NÖ-/Süd/Bgld.

#### Normal

- S 11,65 Gloggnitz/Wörth 73
- S 11,70 Loipersdorf/Nr. 181
- S 11,85 Wepfersdorf/Hauptstr. 98

#### Eurosuper

- S 11,85 Gloggnitz/Wörth 73
- S 11,89 Wepfersdorf/Hauptstr. 98
- S 11,90 Loipersdorf/Nr. 181

#### Super Plus

- S 12,40 Gloggnitz/Wörth 73
- S 12,70 Sigeth/Hauptstr. 23 u. 25
- S 12,99 Oberbach/Kirchberg a W

#### Diesel

- S 9,15 Loipersdorf/Nr. 181
- S 9,18 Rudersdorf/Shell/Grazer Str.
- S 9,23 Pinkafeld/Wiener Str. 72

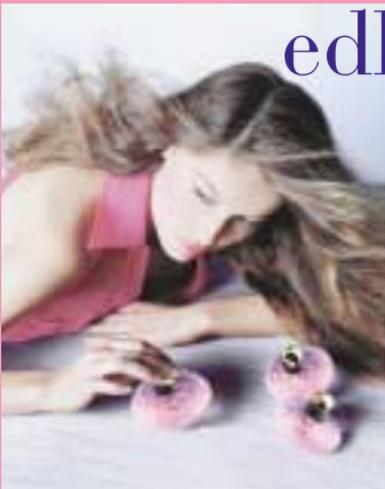
Die Daten wurden uns vom ARBO zur Verfügung gestellt. Wenn Sie günstige Spritpreise entdecken, teilen Sie sie bitte unter 01/891 21 DW 200 mit. Im neuen ORF-Teletext auf Seite 433 erhalten Sie jederzeit die aktuellsten Angebote.

**ARBO 1-2-3**

# Mosaik der edlen Düfte

Baby Doll von Yves Saint Laurent bewegt sich, läßt die Köpfe drehen. Die Frische der Blumen und der Früchte bezaubert die Herzen. Der Flacon regt die Spielidenschaft an. Die Serie wurde jetzt ergänzt: Der handlichen 30 ml Flacon für die Handtasche und die rosatransparente Seife sind ab sofort erhältlich.

**Infos gibt es bei Yves Saint Laurent unter Tel. 01/595 45 00-11.**



**Begrüßen Sie den Frühling mit Sinnlichkeit und Frische. Lassen Sie sich einfangen von den Düften der frischen Blüten, von Blumen und Hölzern.**

First von Van Cleef & Arpels – ein duftendes Schmuckstück für die Frau, die es trägt. Ab Juni 2000 ganz neu: das Eau légère sans alcool - die frische, leichte Seite des edlen Duftes. Sonnige Assoziationen von Mandarine und Orangenblüten, blumige Essenzen von frischen Rosen und Maiglöckchen und die Noblesse von Zeder und Narzisse machen First légère unwiderstehlich. **Infos erhält man auch unter Tel. 01/595 45 00.**



## Schule der Schönheit



**„Ihr EINKAUF“ und Yves Saint Laurent laden Sie in die „Schule der Schönheit“ ein!**

In ca. 3 Stunden erfahren Sie nach einer Hautanalyse wie Sie mit den für Ihren Hauttyp richtigen Pflegeprodukten umgehen und Sie lernen von einer YSL-Expertin wie Sie sich richtig schminken. Schon während des Kurses probieren Sie unter Anleitung der Visagistin Ihr persönliches Make-Up.

**Termine:** 13., 14. u. 15. Juni 2000, jeweils um 12:30 und 18:30 Uhr.  
**Anmeldegebühr:** 65 250,- (Der Betrag wird nach dem Besuch der Beauty-School in Form eines Yves Saint Laurent-Warengutscheines refundiert).

**Veranstaltungsort:** Sanofi Beauté GmbH., 1060 Wien, Mariahilferstraße 105/2/13.

**Näheres erfahren Sie in einer unserer nächsten Ausgaben.**



Der Mythos Gloria Vanderbilt in einem neuen Parfum. Der Zauber einer Welt moderner Feen. Révère, der neue Duft von Gloria Vanderbilt – ein Elixier, eine magische Essenz, die das Leben wie eine Fee verzaubert. Die magische Verschmelzung orientalsch-blumiger Aromen von Vanille bis Rose. **Erhältlich in Drogerien, Parfümerien, Kauf- und Warenhäusern, Verbrauchermärkten.**