

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

Kostet: Nix. **HERBST 2018**

P.b.b.
Verlagsort: 3100 St. Pölten
12Z039378M

REISEN IM HERBST

THE PLACES TO BE, WENN DIE
BLÄTTER FALLEN

SOMMER IM GLAS

MIT DER RICHTIGEN LIMO DEN
SOMMER BEHALTEN

WIE LANG DARF ICH RAUS?

RECHTLICHES ZU AUSGEHZEITEN FÜR JUNGE

Inhalt

Der Sommer ist langsam vorbei und wir starten in den Herbst. Wo man jetzt am besten hinreisen kann, welche Limo den Sommer am längsten im Glas hält und unser Klassiker „Unnützes Wissen“ – das alles in einer Ausgabe!

AKTUELL

Jugend-Partnergemeinden NEU	4
Red Bull Air Race in Wiener Neustadt . . .	5
Reisen im Herbst	6

LESENSWERT

Datenschutz für Jugendliche	8
Rauchen und Alkohol	10
Ausgehzeiten für Junge	11

PRAKTISCH

Kultur	12
Kosmetik	13
Sommer im Glas	14
Unnützes Wissen	15

RED BULL AIR RACE

5



Am 15. und 16. September 2018 steigt der Sportevent der Superlative in Wiener Neustadt: Die besten Piloten der Welt matchen sich bei Geschwindigkeiten von bis zu 370 km/h um den Weltmeistertitel. Sei dabei!

AMETHYSTWELT MAISSAU

12



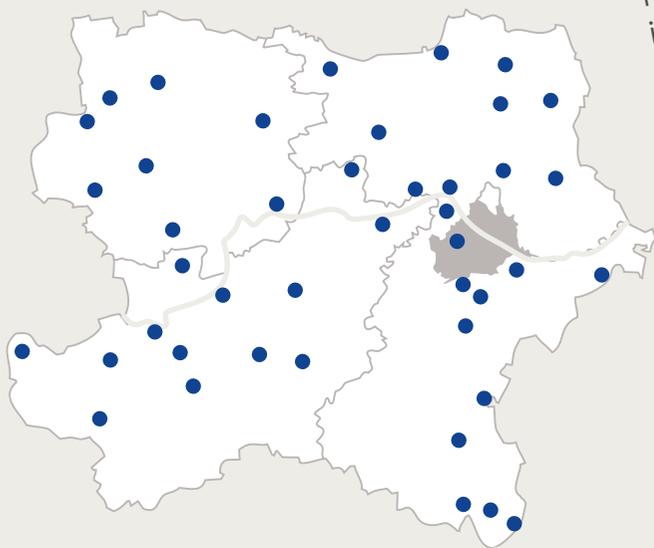
Schon mal Edelsteine ausgegraben? Nö?! Na dann wird's aber Zeit! Nebenbei: Die Sonderausstellung „Opale – Das edelste Feuer der Welt“ beherbergt die spektakulärsten Opale der Welt, etwa einen erstmals öffentlich ausgestellten 42 Kilo schweren Opal.

WE WANT YOU



Du wolltest schon immer als JournalistIn durchstarten oder einfach Erfahrung sammeln? Machst total gerne Fotos und willst sie mit Niederösterreich teilen? Dann meld dich bei uns! Wir suchen immer nach frischem Wind in unserem Team!

**19.600 km²
WIR
SCHAFFEN
DAS.**



So groß ist das Gebiet, in dem unsere
rund 400 engagierten Mitarbeiter
in über 40 Kundenbüros – in ganz
Niederösterreich und Wien – für Sie
im Einsatz sind. Wir sind also immer
genau dort, wo Sie uns brauchen.



NEUE ÄRA FÜR JUGEND-PARTNERGEMEINDEN

Jugend-Gemeinderat Patric Pipp und Landesrätin Teschl-Hofmeister gehen gemeinsam die Bewerbungsunterlagen für die NÖ Jugend-Partnergemeinde NEU durch

Die Jugendkompetenz der Gemeinden soll nun besser sichtbar gemacht und durch eine Fachjury zertifiziert werden.

„Die Aktion NÖ Jugend-Partnergemeinde ist eine tragende Säule der Jugendpolitik in Niederösterreich. Wir erleben enorm viel Engagement und hochwertige Angebote für junge Menschen in unseren Gemeinden. Die Zertifizierung 2019 bis 2021 zur ‚NÖ Jugend-Partnergemeinde NEU‘ durch eine Fachjury ist ein gutes Markenzeichen für alle Gemeinden, die ihre Zukunftsorientierung und ihre Partnerschaft mit der Jugend aktiv zeigen wollen“, sagt Landesrätin Christiane

Teschl-Hofmeister. Alle Gemeinden in Niederösterreich (unabhängig von Größe und Struktur) erhalten demnächst die Bewerbungsunterlagen und können bis zum 26. Oktober 2018 ihre Bewerbung einbringen.

Von den Basisangeboten wie schulische Bildung, Freizeit, Jugendräume über Spiel- und Sportplätze, Vereinsjugend und Jugendschutz bis hin zur Zertifizierung NÖ Jugend-Partnergemeinde PLUS. Diese wird durch ein innovatives Projekt, das ganz besonders am Herzen liegt, als Zusatzqualifikation erreicht. Damit sind auch die niederösterreichischen Jugendgemein-

rätinnen und Jugendgemeinderäte besonders angesprochen, ihre Leistungen zu präsentieren. Wie wichtig diese Aktion ist, zeigt auch die Unterstützung des NÖ Gemeindebundes der ÖVP und des SPÖ Gemeindevertreterverbandes. Beide Verbände werten die Zertifizierung als sichtbares Zeichen für eine zukunftsorientierte Jugend- und Kommunalpolitik in Niederösterreich. Alle NÖ Jugend-Partnergemeinden NEU bekommen auf Wunsch eine Zusatzortstafel.

Was ist an deiner Gemeinde für Junge lässig?

Der Marktgemeinde Obritzberg-Rust ist es wichtig, dass die jungen Menschen an gesellschaftliche Mitverantwortung und soziales Engagement herangeführt werden. Bei Kindergemeinderat, Jugendforum und Jugendbefragung lassen wir die Kinder und Jugendlichen selber mitbestimmen. Wir leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Entwicklung unserer Gemeinde – wer sich als Junger bei uns wohl fühlt, wird als Erwachsener lieber hier und sich eher einbringen.



Thomas Amon,
Jugendgemeinderat in
Obritzberg-Rust
(Bezirk St. Pölten)

In unserer Gemeinde wird das Miteinander der Generationen großgeschrieben. Ob in den Vereinen oder einfach in der Nachbarschaft, Jung und Alt helfen zusammen, arbeiten und leben gemeinsam in unserer einzigartigen Kulisse an der Donau. Neben unseren Vereinen gibt es einen großen Jugendraum sowie einen Fußball und Beachvolleyballplatz. Alles in allem sind wir eine Wohn und Wohlfühlgemeinde speziell für uns Junge, und bieten viele (Bau-)Gründe zum bleiben.



Herbert Bitter,
Jugendgemeinderat
in Schönbühel-Aggs-
bach (Bezirk Melk)

In Natschbach-Loipersdorf gibt es ca. 30 Vereine und ehrenamtliche Organisationen, wo auch viel Zeit in die Ausbildung von Kindern und Jugendlichen gesteckt wird. 2018 konnten wir so eine Ferienbetreuung anbieten – jeder Verein hat an zwei Tagen das Kinderprogramm organisiert und so konnten drei Wochen Ferienprogramm abgedeckt werden. Auf gemeindepolitischer Ebene sind vier der 19 Personen im Gemeinderat unter 30 Jahre alt. Jugendliche Themen stehen im Fokus und wir konnten einige Projekte im letzten Jahr abschließen, etwa den neuen Jugendraum oder die Etablierung einer neuen Jugendfußballmannschaft.



Michael Stellwag,
Jugendgemeinderat in
Natschbach-Loipersdorf
(Bez. Neunkirchen)

ÜBERFLIEGER: DAS RED BULL AIR RACE KOMMT NACH ÖSTERREICH

Am 15. und 16. September 2018 gastiert das Red Bull Air Race erstmals in Wiener Neustadt.

Heuer, am 15. und 16. September 2018, wird die Red Bull Air Race Weltmeisterschaft nach einem Jahr Pause wieder nach Österreich zurückkehren: Der Austragungsort des österreichischen Red Bull Air Race ist Wiener Neustadt in Niederösterreich.

„Für Niederösterreich ein großer Gewinn!“

Im Herzen der Ostregion Österreichs, in direkter Nähe zu Wien und Bratislava, werden die besten Rennpiloten der Welt beim sechsten Saisonstopp 2018 ein atemberaubendes Motorsportwochenende zelebrieren und die ZuschauerInnen begeistern. Das Red Bull Air Race ist eine globale Motorsportserie, in der jedes Jahr 14 der weltbesten Piloten um den Weltmeistertitel kämpfen. In dieser neuen Dimension des Motorsports navigieren die Athleten ihre schnellen und extrem wendigen Flugzeuge bei Geschwindigkeiten von bis zu 370 km/h mit Fliehkräften von bis zu



12 G nur wenige Meter über dem Boden (oder über Wasser) durch eine mit 25 Meter hohen Pylonen gesteckte Rennstrecke. „Für Wiener Neustadt und für ganz Niederösterreich ist dieser Event ein großer Gewinn, und zwar in sportlicher, wirtschaftlicher und touristischer Hinsicht“, freut sich Niederösterreichs Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

Tickets ab sofort erhältlich

Tickets für das Red Bull Air Race Wiener Neustadt gibt es bereits auf oeticket.com, redbullairrace.com sowie in allen Banken und Trafiken: ab 34 Euro für Erwachsene bzw. ab 29 Euro für Kinder. Für ein besonderes Erlebnis kann man die Flugshow der Superlative auch als VIP im „AviatorClub“ genießen.

Red Bull AIR RACE
WORLD CHAMPIONSHIP
wiener neustadt

15/16 SEPTEMBER
WIENER NEUSTADT

JETZT TICKETS SICHERN!
REDBULLAIRRACE.COM

FAI 2018 RED BULL AIR RACE WORLD CHAMPIONSHIP
HAMILTON
DHL
bp
BAUCH
Diamond
lamie-direkt.at

URLAUB IM OKTOBER? AB AUF DIE INSELN!



Ihr seid eher der Typ „Außer der Saison und möglichst wenig Leute“? Dann haben wir hier 3 tolle Reiseziele in Europa für euch, bei denen ihr auch noch im Oktober 1A Badewetter habt. – BARBARA DENGLER

Zypern

Auf der drittgrößten Mittelmeerinsel gibt es durchschnittlich 340 Sonnentage im Jahr. Im Oktober hat es noch um die 30 Grad und das Meer um die 25, also perfektes Badewetter. Und die meisten Touristen und touristischen Einrichtungen sind schon eingewintert, das bedeutet: viel Platz auf den idyllischen Sandstränden. Wer also einfach alleine sein und entspannen möchte ist hier genau richtig. Aber Vorsicht: gleichzeitig ist zu beachten, dass einige Lokale geschlossen und die üblichen Angebote, wie von Surfschulen, Wasserparks oder ähnlichem meistens nur bis September verfügbar sind.

Allerdings habt ihr vor allem in größeren Städten wie Limassol oder Nikosia trotzdem die Möglichkeit so einiges zu erleben. Dort gibt es verschiedene Museen, Kathedralen und Ruinen zu entdecken und außerdem laden die Piers und Promenaden zum Flanieren und Seele baumeln lassen ein. Auch die Naturparks und Zoos sind um diese Jahreszeit noch geöffnet.

Die Flugzeit, z.B. nach Larnaka beträgt nur 3 Stunden.

Gran Canaria

Die beliebte Kanaren-Insel für Urlauber aller Art. Im Oktober ist hier genau das „Loch“ zwischen Familien-Urlaubern im Sommer und Pensionisten-Urlaubern im Winter. Die Außentemperatur beträgt rund 31 Grad und im Wasser sind es um die 24.

Was Urlauber vor allem auf die Insel Gran Canaria zieht, sind die endlos langen Sandstrände, die herrliche Bergwelt und die Infrastruktur, da man nahezu überall Bars und Restaurants findet. Als Geheimtipp gilt, sich ein Auto zu mieten und einen Ausflug zum Vulkankrater „Caldera Bandama“ zu unternehmen. Dort sind kaum Leute unterwegs, die Aussicht ist einzigartig und man erlebt 100 % Kontrastprogramm zum Strand. Der Vulkankrater liegt im Nordosten der Insel in der Nähe der Inselhauptstadt Las Palmas. Ca. 200 Höhenmeter geht es vom Kraterabhang abwärts in den Talkessel hinab. Der

Schotterweg führt in Serpentina in den Krater hinab und ist umringt von exotischen Pflanzen. Der kürzeste Flug dauert knapp 7 Stunden.

Malta

Auf der Insel ist es schon ein bisschen „kühler“ im Oktober. Mit ca. 25 Grad Außentemperatur und 23 Grad im Wasser ist ein Badeurlaub aber immer noch denkbar. Wofür man die etwas kühlere Temperatur ideal ausnutzen kann, sind Ausflüge und Touren, die durch die kurzen Wege auf Malta besonders angenehm sind. Was man unbedingt unternehmen sollte, ist ein Besuch beim oberen Barakka Garten in Valetta. Es ist der beste Aussichtspunkt auf der ganzen Insel Malta. Von den Gärten kann man zu den „Drei Städten“ Vittoriosa, Senglea und Cospicua hinüberschauen und hat einen überwältigenden Blick auf die große Werft, das Fort St. Angelo und zur Valletta Waterfront, wo viele Kreuzfahrtschiffe anlegen. Der Barakka Garten selbst ist eine stilvoll angelegte Gartenanlage.

FASZINATION FLUGHAFEN BESUCHERWELT

Die **Besucherwelt** am **Flughafen Wien** bietet spannende Einblicke in das rege Treiben am Airport. Erleben Sie das Flughafengeschehen bei einer **Tour** am Vorfeld, lernen Sie den Flughafen im **Erlebnisraum** mittels multimedialer Installationen kennen und genießen Sie faszinierende Ausblicke auf der **Besucherterrasse**.

Die Flughafen Wien Besucherwelt: **Erlebnisraum | Tour | Terrasse**

Anmeldung und Tickets unter:

www.viennaairport.com/besucherwelt

oder **01-7007-22150**

**Jetzt
Tickets online
buchen!**

DAS GUTE LIEGT SO NAH.

viennaairport.com/besucherwelt

VIA Vienna
International
Airport



JUGEND:INFO NÖ Hilft beim Datenschutz

Jugendliche erhalten kostenlose Beratung zur Datenschutz-Grundverordnung

Die Jugend:info NÖ informiert kostenlos alle Jugendorganisationen, Jugendarbeiterinnen und jungen Vereine zum Thema Datenschutz, da auch diese verpflichtet sind Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung einzuhalten. Auch alle anderen interessierten jungen Leute sind eingeladen teilzunehmen. Dazu Jugendlandesrätin Christiane Teschl-Hofmeister: „Bereits am 25. Mai 2018 ist die Datenschutz-Grundverordnung in der gesamten

EU in Kraft getreten. Sie bringt damit auch viele Änderungen für österreichische ‚Datenverarbeiter‘. Die Verunsicherung lässt aber nur langsam nach und viele ehrenamtlich Engagierte sehen nach wie vor viele Fragezeichen.“

Es werden Fragen beantwortet wie: Wer muss sich an die DSGVO halten? Was ist ein Verarbeitungsverzeichnis? Entspricht WhatsApp dem neuen Datenschutzrecht? Muss ich Datenschutzerklärungen wirklich lesen oder brauche ich sogar eine für meine eigene Website? Wie ist das jetzt mit Fotos?

Wann? 12.09.2018, ab 17:00

Wo? Jugend:info NÖ, Kremsergasse 2, 3100 St. Pölten

Anmeldung unter alexandra.rehak@jugendinfo-noe.at

„Du musst nicht alles wissen“ ist das Motto der Jugend:info NÖ. Infos zu verschiedensten jugendrelevanten Themen sind deshalb rund um die Uhr unter www.jugendinfo-noe.at oder in der Kremsergasse 2, 3100 St. Pölten.



HELMi GIBT'S JETZT AUCH ALS APP

Sicherheitsspiele oder klassische Helmi-Folgen: Mit der neuen App können sich Kinder und Fans gut beschäftigen und zugleich Neues rund um das Thema Sicherheit lernen.

Seit Generationen begleitet HELMI uns in Sachen Sicherheit. Als Sicherheitsmaskottchen ist HELMI im unermüdlichen Einsatz gegen Kinderunfälle. Und es gibt einiges zu tun: Alle vier Minuten verunglückt

ein Kind in Österreich und alle zwei bis drei Wochen stirbt ein Kind an den Folgen eines Unfalles. Damit gehören Unfälle zu den höchsten Gesundheitsrisiken für Kinder. Mit der neuen HELMI-APP können Kinder nun unterwegs mit HELMI auf Sicherheitsmission gehen und werden damit spielerisch an die Vermeidung von Gefahren im Alltag herangeführt. Die APP ist für Kinder ab 4 Jahren konzipiert und beinhaltet neben den HELMI-Folgen zum ansehen auch Spiele und Lieder.

Infos: www.helmi.at

JUNGE ERFINDER AUS NÖ IM SILICON VALLEY

Das junge Team von Warrify konnte sich im gemeinsamen Bewerb vom Land NÖ, der Technologiefinanzierungsgesellschaft tecnet equity sowie dem accent Gründerservice durchsetzen und darf die Berkeley Summer School besuchen.

Zwölf Teams aus niederösterreichischen Fachhochschulen kämpften heuer um die Teilnahme an dem zehntägigen Aufenthalt im Silicon Valley sowie den Besuch der renommierten Berkeley Entrepreneurship Summer School im Ende des Sommers. Die Freude darüber ist bei Warrify groß. „Es ist großartig, nun auch die Reise in die USA antreten zu dürfen. Wir hoffen, in Berkeley neue Kontakte zu knüpfen und auch unsere App weiterentwickeln zu können“, freuen sich die Gründer vom Team Warrif – das sind Enzo Duit, Simon Hasenauer und Jan Kreuter, drei Studenten der IMC Fachhochschule Krems sowie Mathias Pichler, Student der TU Wien.

Sie konnten heuer auch den IMC-Demoday gewinnen und durften auch am Pioneers-Festival sowie beim 4 GameChanger-Festival ihre App präsentieren. Die vier Studenten sind Teil des Creative Pre Incubator Programms, bei dem Studierende und Absolventen mit kreativen Geschäftsideen bei Start-up-Aktivitäten unterstützt werden.

„Mit der Teilnahme an der Berkeley Summer School wollen wir einen Schritt setzen, damit auch niederösterreichische StudentInnen die US-amerikanische Gründungskultur und den besonderen Spirit im Silicon Valley erleben können“, erklärt Landesrätin Petra Bohuslav. „Wir wollen gerade im Technologiebereich bewusst den internationalen Wissensaustausch fördern und jungen heimischen Gründern den Blick über die Grenzen ermöglichen“, betont Doris Agneter, Geschäftsführerin von tecnet equity. Und accent Geschäftsführer Michael Moll ergänzt: „Darum hat Landesrätin bei ihrem Vorjahresbesuch in Berkeley einen Kooperationsvertrag mit dieser amerikanischen Elite-Universität abgeschlossen.“



Die App Warrify ist eine virtuelle Sammelstelle für sämtliche Garantieansprüche, wo der User manuell, per Scan oder mit Weiterleitung der Rechnung in einer E-Mail seine Garantieansprüche speichert. So erhält der Nutzer einen Überblick über sämtliche Produkte, wann die jeweilige Garantie ausläuft und kann zusätzlich mit dem Verkäufer per Klick in Kontakt treten.

COOLE IDEEN UMSETZEN

„Come on!“ – die Jugendkulturförderung wird auch heuer wieder vergeben. Unterstützt werden junge NiederösterreicherInnen im Alter von 14 bis 29 Jahren bei der Realisierung ihrer künstlerischen Visionen sowie bei kulturellen Aktivitäten und Events. Nicht förderbar sind gewinnorientierte Projekte! Am 24. Oktober ist der nächste Einreichtermin – alle Infos gibt's im Büro Jugendkultur der NÖ Kulturvernetzung unter 02982/535002-14 sowie auf der Homepage www.come-on.at

Der **riz up GENIUS** Jugendpreis sucht und prämiert innovative unternehmerische Ideen von niederösterreichischen Jugendlichen ab 14 Jahren. Die Einreichfrist läuft ab jetzt und geht bis zum 15. April 2019! Alle Informationen finden sich auf: <https://www.riz-up.at/genius/jugendpreis/>



Lern,
die Zukunft
zu gestalten.

Lern
dich
weiter.

WIFI-BERUFSREIFEPRÜFUNG Ihr Tor zum beruflichen Aufstieg

Die Berufsreifeprüfung öffnet auch Ihnen neue Möglichkeiten. Das WIFI unterstützt Sie dabei mit den Vorbereitungskursen in allen prüfungsrelevanten Fächern.

INFO-Veranstaltungen:
Wählen Sie Ihren persönlichen Termin
unter www.noe.wifi.at/brp

WIFI. Wissen Ist Für Immer. | noe.wifi.at



JUGEND VOR RAUCH SCHÜTZEN

31 Prozent der Jugendlichen in Niederösterreich rauchen. Das durchschnittliche Erstkonsumationsalter liegt bei rund 12 Jahren – es wird immer früher geraucht.

Die Ergebnisse der ersten niederösterreichischen Raucherstudie sind schockierend. Kinder fangen immer früher zu rauchen an. Für Landesrätin Ulrike Königsberger-Ludwig ein Grund mehr, darauf zu pochen, dass NichtraucherInnenenschutz auch Jugendschutz ist. „Tabakkonsum ist für mehr als 40 Krankheiten ursächlich. Zudem sterben täglich zwei bis drei Personen an den Folgen des Passivrauchs“,

betont Königsberger-Ludwig. In diesem Zusammenhang ist es deshalb für die Gesundheitspolitikerin besonders verwerflich, dass etwa Lehrlinge in der Gastronomie wider besseres Wissens tagtäglich dem blauen Dunst ausgeliefert werden. „Es ist nicht hinzunehmen, dass Lehrlinge, die sich für einen Beruf in der Gastronomie entscheiden, gesundheitsschädlichem Passivrauch ausgesetzt sind. Das ist verantwortungslos den Jugendlichen gegenüber und völlig unverständlich.“ Man müsse endlich Rahmenbedingungen, die Jugendliche vor Gesundheitsrisiken schützen.



DON'T DRINK AND DRIVE!

In den Sommermonaten gab es bis dato knapp 1.000 Alkoholunfälle im Straßenverkehr. Die Selbstüberschätzung durch Alkohol hat oft fatale Folgen.

Grillfeste, Sommerpartys, Schanigärten – der Sommer ist ein besonders beliebter Zeitpunkt für Partys und gesellige Abende. Gerne wird dabei auch auf das eine oder andere Gläschen Wein, erfrischende Cocktails und Bier zurückgegriffen – jedoch nicht ohne Folgen. Denn die Statistik zeigt: In der heißen Jahreszeit ereignen sich besonders viele Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss. Im Sommer des Vorjahres kam es österreichweit zu 955 Alkoholunfällen mit Personenschaden – Spitzenreiter im Bundesländervergleich ist dabei Niederösterreich mit 217 Unfällen. „Wir beobachten seit Jahren, dass in

den Monaten Juni bis September nicht nur die Temperaturanzeige, sondern auch die Anzahl der Alkoholunfälle im Straßenverkehr ansteigt“, erläutert Klaus Robatsch, Leiter des Bereiches Verkehrssicherheit im KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit). „Durch das alkoholisierte Lenken eines Fahrzeugs gefährdet man sich nicht nur selbst, sondern auch andere. Dass viele Personen trotz Alkoholisierung immer wieder aktiv am Straßenverkehr teilnehmen, liegt nicht zuletzt an der eigenen Selbstüberschätzung, welche durch den Alkoholkonsum entsteht“, erläutert Robatsch. „Wer trotzdem nicht auf Caipirinha, Spritzwein und Co verzichten will, sollte sich daher bereits im Vorfeld Gedanken über den sicheren Heimweg machen und sich gegebenenfalls eine Mitfahrgelegenheit bzw. ein Taxi organi-

sieren oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen.“

Alkoholunfälle im Straßenverkehr im Sommer 2017 (Juni-September) nach Bundesländern:

- Burgenland: 34
- Kärnten: 69
- Niederösterreich: 217
- Oberösterreich: 146
- Salzburg: 81
- Steiermark: 164
- Tirol: 120
- Vorarlberg: 62
- Wien: 62
- Österreich: 955

Quelle: Verkehrsunfallstatistik, Stat. Austria



HERBSTSURVIVAL-GUIDE FÜR SCHULE, STUDIUM UND CO

Der Erfolgsfaktor für einen guten Tag in Schule, Uni und Co ist zunächst mal das Aufstehen. Klingt einfach, ist es aber oft nicht. Wenn der Wecker am Handy schon die dritte Runde Snoozefunktion durchläuft wird's echt höchste Zeit. Ein Tipp, um schneller aus dem Bett zu kommen ist, den Wecker (das Handy), soweit wie möglich von dir liegen zu haben. Somit bist du abends nicht so lange abgelenkt, weil du doch noch was auf dem Handy nachsehen möchtest und du MUSST aufstehen um den doofen Wecker zum Schweigen zu bringen. Wir empfehlen an dieser Stelle keine kalte Dusche um wach zu werden, aber ein Glas Wasser (vielleicht noch mit Zitrone und ein bisschen Ingwer - das stärkt zusätzlich für die herannahende Schnupfenzeit) vor geöffnetem Fenster zu trinken und bewusst durchzuatmen sollte dich schnell fit machen. Nun empfehlen wir an dieser Stelle ein kleines, feines Frühstück. Für viele ein leidiges Thema und um 6:30 ein unrealistisches Ziel - ist uns klar ;-)

Frühstück to go: Overnight Oats

Am Vorabend ca. 50g zartschmelzende Haferflocken mit 100g Joghurt/Milch vermischen. Das ist die Basis, die du mit unendlich vielen verschiedenen Zutaten toppen kannst: Zimt, Datteln, gehackten Nüssen, Chia-Samen, Sesam, Mohn, Mandelmus, Rosinen, frischen/ getrockneten Beeren und frischem Obst. Alles in ein verschließbares Glas geben und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wenn du die Haferflocken mit Milch vorbereitet hast, kannst du diese in der Früh auch noch schnell in der Microwelle wärmen.

So wer es jetzt aus dem Haus geschafft hat, kann sich eigentlich schon zum ersten Etappensieg gratulieren. Nun geht's los mit Unterricht, Vorlesungen und CO. Auch wenn man sich oft dabei erwischt auf die Uhr zu schauen, nütze die Zeit vor Ort, um dir soviel wie möglich Arbeit am Nachmittag zu sparen.

Weißt du, wie du am besten Lernen kannst bzw. Inhalte im Kopf behalten kannst? Im Internet gibt es zahlreiche Tests die dir zeigen, welcher Lerntyp du bist und wie du am schnellsten lernen kannst. Diese Infos solltest du schon während der Vorlesung beherzigen. Musst du den Lernstoff möglichst oft hören, probiere doch mal eine Vorlesung aufzunehmen. Oder musst du etwas mit deinen Händen machen? Dann schreib (altmodisch, ja klar ;-)) einfach mit, mach dir Notizen und Skizzen. Je effektiver du diese Zeit nützen kannst umso mehr Freizeit bleibt dir.

Bei großen Lernmengen hilft es oft sich wirklich auf das nötigste zu beschränken. Lies dir den Lernstoff durch, mach dir Markierungen, Anmerkungen und Notizen bzw. eine Zusammenfassung vom Stoff. Meist ist das auch noch sehr lange (anfangs erscheint einem oft alles wich-

tig). Also beim nächsten Durcharbeiten wieder schauen, was du weglassen kannst. Notiere dir die Kerninhalte auf kleine Karteikärtchen. Da hilft es, wenn du dir die wichtigsten Stichworte merkst - die Sätze rundherum kannst du dann in der Prüfungssituation bilden. Stichworte in Verbindung mit Symbolen wie ↗ (für eine Erhöhung), ↘ (für einen Abfall) oder → (daraus folgt/führt zu) lassen dich Zusammenhänge auf einen Blick erkennen und einprägsam lernen. Und der Inhalt nimmt weniger Platz im Kopf ein - somit kannst du viel effizienter Lernen. Im Idealfall gelingt es dir diese Kärtchen bereits im Unterricht anzufertigen, dann hast du deine Lernvorbereitung quasi nebenbei erledigt.

Das war ein kleiner Einblick in unsere Tipps und Tricks rund um den Schul- und Studiumalltag und wie du möglichst gut durch den Lernherbst kommst.

Mehr Infos gibt's auf unserer Website www.jugendinfo-noe.at und in unserer aktualisierten Broschüre „Pimp your Brain – Überlebens Tipps für alle Lernenden“.

Nadine Hasenzagl für das Team der Jugend:info NÖ



AMETHYST WELT MAISSAU ALS AUSFLUGSTIPP AUCH IM HERBST

Für das niederösterreichische Top-Ausflugziel Amethyst Welt Maissau steht das Jahr 2018 ganz im Zeichen des magischen Farbspiels der Opale. Bis Jahresende ist im Edelsteinhaus noch die spektakuläre Sonderausstellung „OPALE – Das edelste Feuer der Welt“, die größte Opal-Schau Österreichs zu erleben. Absolutes Highlight ist der mit 42 kg weltweit größte je gefundene Boulder-Opal, der in der

Amethyst Welt zum aller ersten Mal öffentlich gezeigt wird.

www.amethystwelt.at

3712 Maissau, Horner Straße 36

Tel.: +43/2958/84 840-0

Ganzjährig geöffnet: bis Ende September täglich 10 bis 18 Uhr,

Oktober – Dezember: 10 bis 17 Uhr

VERANSTALTUNGS-TIPP

Lange Nacht der Edelsteine am 20. Oktober

Opal-Spezial: Opal-Exponate Exklusiv-Verkauf, Opal-Spezialführungen im Edelsteinhaus, Schmuckdesign live, Heilsteinbestimmung und -beratung, uvm.



BURG HARDEGG & SCHLOSS RUEGERS IM WALDVIERTEL

Hardegg im niederösterreichischen Waldviertel ist als die kleinste Stadt Österreichs bekannt. Als Wahrzeichen thront die berühmte Burg Hardegg majestätisch auf einem Felsen über der Stadt. Eine spannende Ausstellung verrät viele Details rund um die mystischen Gemäuer, die Familie Khevenhüller-Metsch und Kaiser Maximilian I. – den Bruder von Kaiser Franz Joseph I. Die Burg-Räumlichkeiten wie der Rittersaal, die Burgkapelle oder das Verließ und die Rüstkammer vermitteln einen stimmigen Eindruck vom Leben früherer Zeiten. Im Ostturm kann zudem auch noch die wunderbare Aussicht über Hardegg genossen werden.

www.burghardegg.at

Nur wenige Autominuten von Hardegg liegt das prachtvolle Schloss Ruegers in Riegersburg. Bis Ende Oktober kann dort noch die spannende Schloss-Tour erlebt werden, die Besucher auf eine Reise voll gruseliger, lustiger und ebenso wehmütiger Geschichten aus dem adeligen Landleben und der Barockzeit entführt. Erzählungen von Schlossgeistern über die Kaiserin Maria Theresia bis hin zur Russenbesatzung nach dem 2. Weltkrieg kommen dabei garantiert nicht zu kurz.

www.schlossruegers.at



WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS PFLEGEN

Langsam wird es kühler und das Wetter rauer bei uns. Wer es gar nicht so einfach hat sich daran zu gewöhnen ist unser größtes Organ: unsere Haut. Ein paar Tipps, wie ihr sie am besten pflegen und sogar selbst passende Kosmetik herstellen könnt findet ihr hier. – BARBARA DENGLER

„Wechselhaft“ – das hören wir besonders oft im Herbst-Wetterbericht. Nass, kalt und trocken, warm... Speziell der Wind und trockene Heizungsluft führen dazu, dass unsere Haut, vor allem im Gesicht leichter austrocknet, weshalb besonders viel Feuchtigkeit notwendig ist. Jetzt ist die Zeit reichhaltige Cremes zu verwenden. Es stehen nicht mehr „leichte“ Texturen am Kosmetikplan, jetzt ist Stärkung, Nahrung und Schutz angesagt.

Was sind die wichtigsten Punkte:

- Nahrung fürs Gesicht. Cremes, die auf Ölen oder Butter basieren sind hier genau das Richtige. Sie pflegen nicht nur reichhaltig, sondern bilden auch einen Schutzfilm auf eurer Haut. Normalerweise übernehmen das die Talgdrüsen, je kälter es jedoch wird, desto weniger Fett wird produziert und desto durchlässiger wird die natürliche Schutzschicht. Zusätzlich: nicht auf Feuchtigkeit von innen vergessen und genug trinken!
- Unterstützung der sensiblen Zonen. Augen und Lippen freuen sich über den Einsatz von Spezialprodukten, die extra für sie konzipiert wurden. Sie sind die Stellen mit der dünnsten Haut in unserem Gesicht.
- Soforthelfer. Konzentrate und Seren sind meistens in kleinen Portionen abgepackt und können so individuell und abwechslungsreich eingesetzt werden.

Wenn eure Haut also mal einen „fettigen“ Tag hat, könnt ihr auf eine Hyaluron-Kapsel zurückgreifen und mit den reichhaltigen Cremes einen Tag aussetzen.

- UV-Schutz auch im Herbst. Vor allem wenn ihr länger draußen unterwegs seid oder Sport an der frischen Luft betreibt, empfiehlt sich eine Pflege mit integriertem Lichtschutzfaktor.

Rezept für Honig-Lippenbalsam

Honig ist ein wahres Allheilmittel, das fast jeder zuhause hat. Die goldene Flüssigkeit wirkt feuchtigkeitsspendend, antibakteriell und entzündungshemmend und eignet sich somit perfekt für eine Herbst-/ Winter-Lippenpflege.

Zutaten:

- 2 TL Bienenwachs
- 2 TL Mandelöl
- 2 TL Honig
- 5 Tropfen ätherisches Öl für den Geruch
- ein Creme-Döschen zur Aufbewahrung

So wird der Lippenbalsam gemacht:

Gebt das Bienenwachs mit dem Mandelöl in ein Gefäß und erhitzt es im Wasserbad.

Ist das Wachs geschmolzen, nehmt das Gefäß aus dem Wasserbad und rührt den Honig unter. Jetzt das ätherische Öl

hinzufügen. Und wir schon fertig. Ihr füllt nun die Mischung in das Döschen und lasst die Masse dann erkalten. Wenn die richtige Festigkeit erreicht ist: einfach auftragen.

TIPP: Wer gleich ein paar Döschen mehr abfüllt, hat schon ein nettes Mitbringsel für den ein oder anderen Besuch bei Freunden!

Rezept für Hafer-Haarkur

Wir alle wissen, dass Pferde extrem dicke und starke Haare haben, die sogar zur Bespannung von Geigenbögen verwendet werden. Und was essen Pferde? Hafer - ein echtes Powerkorn. Darum eignet er sich perfekt um eine Haarkur zuzubereiten. Wer noch zusätzlich verstärken möchte, kann dies auch von innen tun. Hafer enthält viel Biotin und Zink.

Zutaten:

- 3 EL Haferflocken
- 3 EL Wasser

Zubereitung:

Das Wasser erhitzen, die Haferflocken hinzufügen und für ca. 10 Minuten aufquellen lassen. Mit einer Gabel ein bisschen darin herumrühren, bis das Ganze zu einer Masse wird. Nach der Haarwäsche ins feuchte Haar einmassieren und 5 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser ausspülen – ferdisch!



HOL DIR DEN SOMMER INS GLAS

Gerade in der warmen Jahreszeit ist DAS Lieblingsgetränk von eigentlich fast jedem eine frische Limo! Und die kann man sich ganz einfach selber zaubern. – BARBARA DENGLER

Für das Grundrezept musst du etwa eine Stunde Arbeitszeit und 2 Tage Ziehzeit einrechnen. Schwierigkeitsgrad: easycheesy

Zubehör:

- 1 großes Glas mit Schraubverschluss (ca. 3 l Fassungsvermögen)
- 1 Sieb
- Je nachdem welche Größen du haben möchtest, Glasflaschen, die insgesamt ca. 2 l Sirup fassen
- 1 Brett
- 1 Messer
- Wasserleitung

Zutaten:

- 15 dag Früchte/Blüten/Kräuter deiner Wahl
- 20 dag Zitrusanteil (Schale zum Teil abreiben, damits nicht zu bitter wird)
- 65 dag Zucker
- 3 dag Zitronensäure (für die Haltbarkeit)
- 1,5 l Wasser

Zubereitung:

- Wasser und Zucker aufkochen, Zitronensäure darin auflösen und auskühlen lassen (Zimmertemperatur).
- Früchte/Blüten/Kräuter waschen und von den Stängeln befreien. Die Blätter und Blüten in das Glas füllen.
- Die Zitrusfrucht deiner Wahl ein bisschen abreiben, zu viel Schale macht den Sirup bitter, und in Scheiben schneiden. Auch in das Glas geben.
- Das abgekühlte Zuckerwasser nun in das Glas gießen. Deckel drauf.
- 2 Tage bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
- Durch ein feines Sieb in sterile Flaschen leeren und abkühlen lassen.
- Kühl lagern!

Serviervorschlag:

Mit eiskaltem Mineralwasser ca. 1:7 aufgießen und mit frischen Kräutern; Blüten oder ein paar Früchten dekorieren. Prost!

Rezeptvorschläge:

- 13 dag Brombeer/2 dag Rosmarin/2 Limetten
- 10 dag Hollunderblüten/3 dag Himbeeren/2 dag Wildrosen/ 2 Zitronen
- 15 dag Pfefferminze/2 Limetten
- 10 dag Basilikum/5 dag Erdbeeren/2 Zitronen
- 10 dag Zitronenmelisse/5 dag Ingwer/2 Orangen

TIPP: Flaschen sterilisieren

Flaschen im Backrohr bei 120° ca. 10- 15 Minuten backen oder für 1,5-2 Minuten in die Mikrowelle geben. Achtung beim Rausnehmen sind sie extrem heiß! Die Deckel ca. 10 Minuten im Wasser am Herd kochen. Fertig.



UNNÜTZES WISSEN

- 01.** In einem Londoner Eiscafé wurde die Eissorte „Baby Gaga“ angeboten, die statt aus Kuhmilch aus Muttermilch hergestellt wurde. Die Behörden stellten den Verkauf aber schnell wieder ein, weil nicht sicher war, ob sie gesundheitsschädigend für den Menschen ist.
- 02.** Die „Arschbombe“ wird von der deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft empfohlen, um in unbekannte Gewässer zu springen.
- 03.** „Nemo33“ in Brüssel ist der weltgrößte Swimming Pool mit einer Tiefe von 35 Metern.
- 04.** In Hvar (Kroatien) ist das Wetter so beständig und gut, dass einige Hotelbesitzer freie Unterkunft anbieten, wenn es denn jemals schneien sollte.
- 05.** Astronautenbewerber bei der NASA müssen in Fliegermontur und Turnschuhen drei Längen eines 25-Meter-Pools durchschwimmen können.
- 06.** In Italien gibt es mehr Hotelzimmer als in jedem anderen Land in Europa.
- 07.** In Sarasota, Florida, wird das Singen im Bikini mit Gefängnis bestraft.
- 08.** Klassisches Speiseeis wurde nicht, wie viele vermuten, in Italien erfunden, sondern bereits vor tausenden von Jahren in China serviert.
- 09.** Am Toten Meer kann man kaum einen Sonnenbrand bekommen, da die dortige Atmosphäre die schädlichen UVB Strahlen absorbiert.
- 10.** Louis Réard, der Erfinder des Bikini, war Maschinenbauingenieur.
- 11.** Wer in Venedig in Bikini oder Badehose essen geht, muss bis zu 200 Euro Strafe zahlen.
- 12.** Es gibt mehr als 1.000.000 Swimming-Pools in Florida, obwohl das Meer nicht weiter als 130 Kilometer entfernt ist.
- 13.** Nutella hat einen Lichtschutzfaktor von 9,7.
- 14.** Der Eiffelturm ist im Sommer etwa 15 cm höher als im Winter.
- 15.** In den amerikanischen Swimming-Pools ist genug Wasser, um damit ganz San Francisco etwa 2m tief zu überschwemmen.
- 16.** Unsere Haut erneuert sich ständig, würden wir alle abgestoßenen Zellen aufheben, wären das im Laufe eines Lebens ca. 20 kg.
- 17.** Wenn man eine Zitrone und eine Limette in ein Glas wirft, schwimmt die Zitrone und die Limette sinkt.
- 18.** Meerwasser hat einen Salzgehalt von etwa 3%.
- 19.** Die meisten Hai-Arten ersticken, wenn sie rückwärts schwimmen. Das Phänomen hängt mit dem Sauerstoff in den Kiemen zusammen.



CLUB

RAIFFEISEN. DEIN BEGLEITER.



HECHT GEIL!

**HOL DIR DEIN
JUGENDKONTO
MIT GRATIS
JBL CLIP 2 SPEAKER.**



Ab 14 Jahren, in allen teilnehmenden Raiffeisenbanken, solange der Vorrat reicht.

Impressum: Medieninhaber: Raiffeisen-Landeswerbung Niederösterreich-Wien, F.-W.-Raiffeisenplatz 1, 1020 Wien.