

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

Kostet: Nix. **FRÜHLING 2020**

Osterr. Post AG, MZ 122039378M

Innova Verlag GmbH, Niederösterreichring 2,
Haus D, 3100 St. Pölten



FRÜHLINGSGEFÜHLE
ENDLICH WIEDER DRAUSSEN ZUHAUSE.

CORONA OHNE PANIK
BASISINFOS FÜR EURE SICHERHEIT.

TIERISCH GUT
UNNÜTZES WISSEN.

Inhalt

Hello 2020, hello liebe Leser*innen! Unsere erste Ausgabe widmet sich dem omnipräsenten Thema Coronavirus, dem Frühling und unseren Frühlingsgefühlen. Habt Spaß beim Lesen!

AKTUELL

Corona - Das musst du wissen	4
Talentierte Niederösterreich	5
Prima la musica	6

LESENSWERT

Frühlingsgefühle im Garten	8
willBAUMhaben	10
Der junge Hitler	11

PRAKTISCH

Trendy Sports	12
Flirten auf Insta	13
Unnützes Wissen	14

CORONA: WAS ES ZU WISSEN GIBT

4



Was du wissen musst, was derzeit unter Panikmache, wie du dich schützen kannst und wo du im Notfall anrufen kannst - wir habens für dich gesammelt.

AB IN DEN GARTEN

8



Frühlingsgefühle, Vogelgezwitscher und erste Sonnenstrahlen: Endlich ist der Frühling wieder da. Mit ihm auch etliche Dinge, die wir bereits jetzt im Garten erledigen können. Einen Ausblick auf das restliche Jahr inklusive.

FLIRTEN AUF INSTA

13

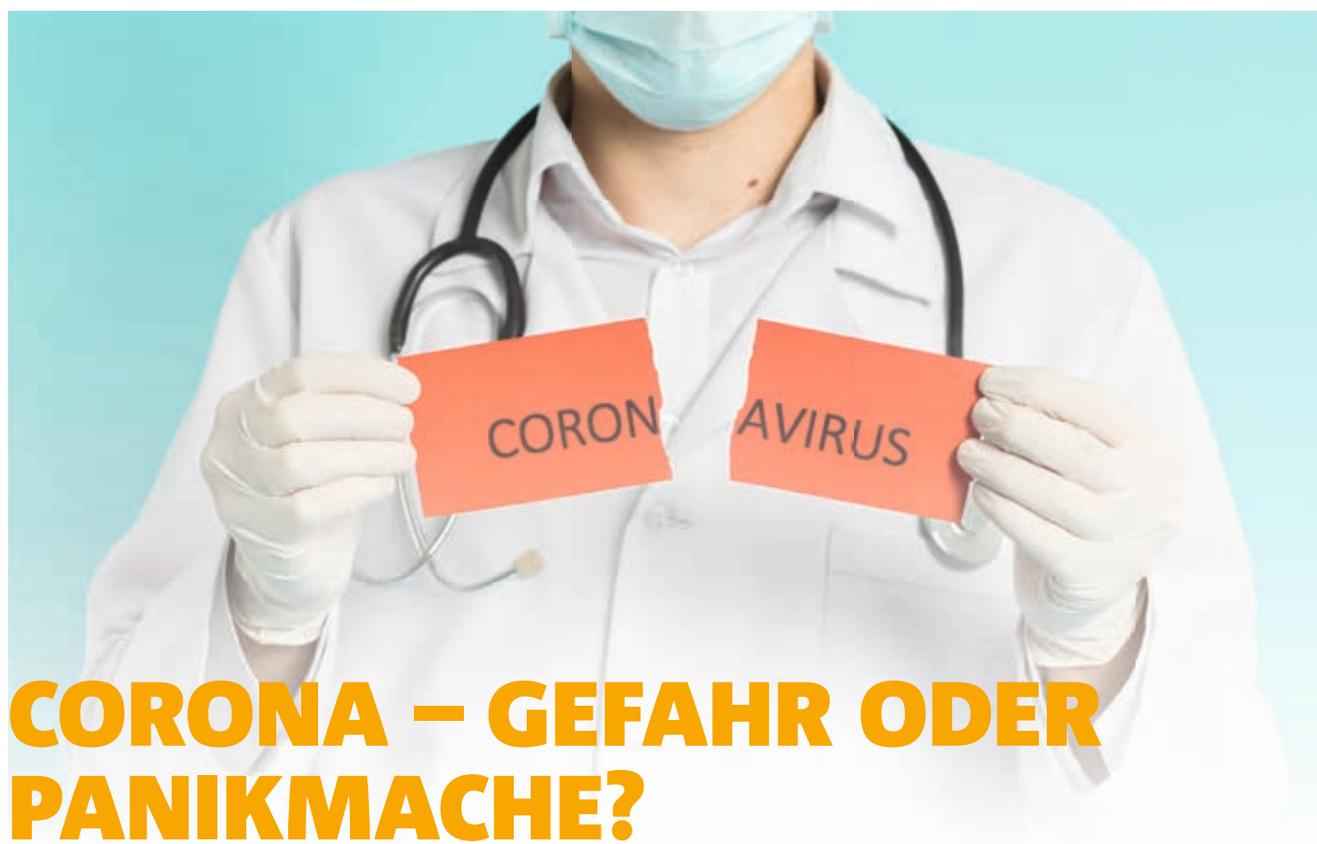


Frühlingsgefühle auf Social Media - unsere Redakteurin Babsi weiß, wie du auf Insta deine bessere Hälfte findest. Die absoluten DO's und die schlimmsten DONT's hat sie für euch zusammengefasst.



BONUS FÜR

di und mi.



CORONA – GEFAHR ODER PANIKMACHE?

Nein hier geht's nicht um die mexikanische Biermarke, sondern um den Virus. In China ist er ausgebrochen, nun gibt es immer mehr Fälle in Europa. Was ist das eigentlich genau und wie kann man sich davor schützen? VON BARBARA KERN

Coronaviren bilden eine große Familie von Viren, die von leichten Erkältungen bis hin zu schweren Lungenentzündungen führen können. Es gibt verschiedene Coronaviren. Am 7. Jänner 2020 wurde das erste Mal eine neue Art dieser Viren, in der Region Wuhan (China), bei einem Menschen identifiziert. Der Coronavirus SARS-CoV-2 ist für die Krankheit „COVID-19 (coronavirus disease 2019)“ verantwortlich und äußert sich durch Atembeschwerden, Husten, Fieber, Gelenkschmerzen, Müdigkeit und in schweren Fällen Lungenentzündung. In Europa trat die Krankheit bisher als Erkältung hervor, in China sind schlimmere Verläufe bekannt.

Verbreitung

Die ersten und meisten Ansteckungen wurden auf einem Markt in Wuhan festgestellt, auf dem mit toten und lebendigen Tieren gehandelt wird. Viren können von Tieren auf Menschen übertragen werden, wenn sie zoonotisch sind, das bedeutet sie zirkulieren in einem Tier, mutieren und können dann auf den Menschen überspringen. Genau das dürfte hier der Fall gewesen sein. Wahrscheinlich werden die Viren hauptsächlich durch Tröpfchen- und Kontaktinfektion (Ausscheidungen und Körperflüssigkeiten) weitergegeben, können also auch einfach von Mensch zu Mensch übertragen werden. Allerdings wird nach momentanem Status

diese Art Virus weniger gefährlich als andere Coronaviren eingestuft. Der schlimmste Coronavirus kursierte ab 2012, mit einer Sterberate von 30 %. In Österreich sind damals 2 Fälle mit diesem Virus identifiziert worden. Die Sterberate des aktuellen Coronavirus wird aktuell auf 2-3% geschätzt, was in etwa der Grippe durch Influenzaviren entspricht. Natürlich sollte der Virus behandelt werden und kann bei Schwachen und Älteren schneller gefährlich werden, aber bei welcher Krankheit ist das nicht so? Aktuell sind in China knapp 78.000 Menschen erkrankt, davon gab es ca. 2.600 Todesfälle. Außerhalb Chinas sind bisher etwa 2.500 Fälle bekannt, auch hier gab es bereits Tote (Stand bei Redaktionsschluss). Zum Vergleich: In Österreich starben 2018/2019 etwa 1.400 Personen an den Influenzaviren.

Krank sein ist aber trotzdem nicht lustig. Was kann man tun, um gar nicht erst krank zu werden?

- Hände oft und ordentlich mit Seife waschen
- In die Armbeuge oder in ein Tuch niesen und husten, nicht in die Hand
- Regelmäßig lüften
- Menschenansammlungen meiden
- Tierprodukte vor dem Verzehr erhitzen

Und wenn ich mich doch anstecke?

Zur Zeit werden Infizierte meistens in Krankenhäusern in Quarantäne behalten,

können aber nach wenigen Tagen schon wieder entlassen werden. Wichtig ist, dass die Infektionskette möglichst rasch unterbrochen wird und sich Wenige anstecken. Behandelt werden die Erkrankten so, dass die Symptome an sich gelindert werden: Fiebersenkende Medikamente, Schmerzmittel, Bettruhe und viel Flüssigkeit. Also eine relativ übliche Grippebehandlung. Parallel wird an einem Impfstoff geforscht.

Expertenmeinung

Der international bekannte Hygieniker und Infektiologe, Univ.-Prof. Ojan Assadian, gab zuletzt bei einem Statement des Landes Niederösterreich Auskunft über seine Einschätzung der Lage. So könne man „ganz klar feststellen“, dass das neuartige Coronavirus „eine deutlich mildere Erkrankung“ als das SARS-Virus im Jahr 2002 sei. Viele Personen blieben asymptomatisch, die Erkrankten zeigten grippale Krankheitssymptome. Insgesamt sei das Virus „irgendwo zwischen Schnupfen und Influenza“ einzuordnen, so Assadian. Das Land Niederösterreich verfüge über „ausgezeichnete Einrichtungen“ und sei insgesamt „sehr gut vorbereitet“, zeigte er sich überzeugt.

HOTLINES

AGES Coronavirus: 0800 555 621 (bei allgemeinen Fragen; 0-24 Uhr)

Telefonische Gesundheitsberatung 1450 (bei Symptomen)



Informieren sich über Angebote des Berufsinformationszentrums: Wirtschaftskammer NÖ-Präsidentin Sonja Zwagl, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner (v.l.n.r.)

NIEDERÖSTERREICH: TALENTIERT UND BEGABT

Das Berufsinformationszentrum St. Pölten wurde in den vergangenen Monaten um rund 1,18 Millionen Euro modernisiert. Am Standort wird der von Land und Wirtschaftskammer Niederösterreich gemeinsam umgesetzte NÖ Begabungskompass mit den Talentechecks für Jugendliche der 7. Schulstufe durchgeführt.

Als Erfolgsgeschichte bezeichnete Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner die Berufsinformationszentren der Wirtschaftskammer Niederösterreich, „die nicht nur flächendeckend in Niederösterreich zum Einsatz kommen, sondern auch von anderen Bundesländern übernommen wurden“ bei der Eröffnung des modernisierten Berufsinformationszentrums in St. Pölten. Es sei wichtig, die Talente zu heben, seine eigenen Stärken zu kennen und

zu wissen, für welche Ausbildungswege man geeignet sei, so Mikl-Leitner. Aufgabe des Berufsinformationszentrums sei es auch, die Unternehmen zu unterstützen, wie man junge Menschen und Fachkräfte halten könne.

Zuwachs bei dualer Ausbildung

Wirtschaftskammer NÖ-Präsidentin Sonja Zwagl bezeichnete den Zuwachs bei der dualen Ausbildung als „sehr erfreulich“. Dank

der Unterstützung durch das Land komme man in die Schulen und erreiche damit junge Menschen, „die ihre Talente und Begabungen ausloten lassen können“. Es sei ungemein wichtig, Talente und Begabungen zu heben und junge Menschen zu unterstützen, erfolgreich ins Berufsleben einzusteigen, so Zwagl.

Der Genetiker Markus Hengstschläger, der eine Keynote hielt, unterstrich die Bedeutung der sozialen Kompetenz und die Notwendigkeit von spezialisierten und fokussierten Programmen für die Erhebung von Talenten und Begabungen. Zusätzlich zu St. Pölten gibt es auch in Gmünd, Mödling und Stockerau Berufsinformationszentren.



PRIMA LA MUSICA: BESTEN KIDS AUS

Bereits zum 26. Mal fand im Festspielhaus in St. Pölten der NÖ Landeswettbewerb prima la musica statt. Rund 1.000 musikbegeisterte Kinder und Jugendliche aus ganz Niederösterreich nahmen teil.

„Ich bin überwältigt von der Qualität, die an unseren Musikschulen in Niederösterreich herrscht. Ich gratuliere allen jungen Teilnehmenden, die den Mut zeigen, sich einer ausgewählten Fachjury zu stellen und mit ihren musikalischen Auftritten überzeugen“, ist Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister begeistert.

In Niederösterreichs rund 500 Musikschulgemeinden nehmen aktuell ca. 60.000 Schülerinnen und Schüler bei rund 2.300 Lehrerinnen und Lehrern Unterricht. „Hier werden junge Talente gefördert und musikalische Zukunftsarbeit geleistet“, so Teschl-Hofmeister. Der Landeswettbewerb zählt zu den wichtigsten Initiativen zur Förderung der musikalischen Jugend. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer treten solistisch in den Wertungskategorien Streich-, Tasten-, Zupfinstrumente und Gesang an. Für Ensembles ist der Wettbewerb heuer für Blockflöten, Holzbläser, Blechbläser und Schlagwerker ausgeschrieben. Erstmals wurde darüber hinaus die Sonderkategorie „Steirische Harmonika“, die mit zahlreichen Anmeldungen auf großen Zuspruch gestoßen ist, in den Wettbewerb integriert. Alle Wertungsspiele sind öffentlich zugänglich. „Die Kultur- und Musiklandschaft in unserem Bundesland wird in eine richtige Richtung geführt. Dessen bin ich überzeugt, wenn ich mir all die jungen Talente hier ansehe“, so die Landesrätin zum Abschluss.



Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister mit Gewinnerin Alma Seidel (1. Preis Kategorie Violine) und Michaela Hahn, Geschäftsführerin des Musik & Kunst Schulen Managements Niederösterreich.

INFOS

prima la musica ist der größte österreichische Jugendmusikwettbewerb und richtet sich an Kinder und Jugendliche, die Freude am Musizieren und am musikalischen Wettstreit haben und etwas Besonderes in der Musik leisten wollen. Die besten Teilnehmenden der Landeswettbewerbe werden dann zum Bundeswettbewerb eingeladen.



JUNIOR RANGER WERDEN

Wasseranalysen durchführen, Kleinstlebewesen suchen und bestimmen, die verschiedensten Lebewesen am und im Wasser beobachten oder praktisches Angeln trainieren. Ein kleiner Auszug an Aktivitäten, die auf die neuen EVN Junior Ranger warten.

Auch 2020 suchen die EVN Fischfreunde Kinder und Jugendliche ab ca. 8 Jahren, die sich im Natur- und Gewässerschutz engagieren und spannende Tätigkeiten im Freien ausüben möchten. An vier Samstagnachmittagen bietet EVN eine praxisnahe und erlebnisreiche Schulung an der Erlauf von erfahrenen Spezialisten. Das Experten-Team vermittelt breites theoretisches Basiswissen gekoppelt mit praktischen Anwendungen am Gewässer.

Die Teilnahme ist kostenlos. „Wir möchten Jugendlichen die Chance bieten, an einem Umweltprojekt teilzunehmen und Niederösterreichs Flüsse und ihr Umfeld besser kennenzulernen“, so EVN Sprecher Stefan Zach. Damit die Qualität des Ausbildungsprogramms gewährleistet wird, sind die Ausbildungsplätze begrenzt. Wer interessiert ist und EVN-Junior-Ranger werden möchte, kann sich bis 15. April bei info@evnfischfreunde.at bewerben.

FLIEG WIE EIN VOGEL!

Mit Birdly® am Flughafen Wien
abheben.



**JETZT
NEU!**

Besucherwelt
Birdly®-Flugerlebnis
im TERMINAL 3

SCAN ME



viennaairport.com/besucherwelt

VIC Vienna
International
Airport



Der Garten ist noch nicht ganz in Frühlingsstimmung, aber bei uns wird sie durch die Sonnenstrahlen bereits geweckt – was wir schon einmal im Garten vorbereiten können und wie wir alles so arrangieren, dass wir danach nicht mehr so viel Arbeit damit haben... VON BARBARA KERN

Planung ist das halbe Leben – ein Spruch der zum Kotzen ist, aber manchmal hilft ein Plan einfach mit, die Dinge einfacher zu gestalten. Gärten entstehen meistens während sie erschaffen werden. Mit einem Plan wird das ganze Thema Garten aber viel spannender und einfacher. Jetzt wo es graue, kalte Tage gibt, ist der perfekte Zeitpunkt, mit einem Blatt Papier und vielen bunten Stiften aufzuzeichnen, wie man sich seinen Garten vorstellt. Die beste Inspiration gibt es auf Plattformen wie Pinterest oder Instagram oder, ganz altmodisch, werden bei

einem Spaziergang in der Sonne andere Gärten inspiziert und dabei die ein oder andere Idee entwickelt. Parallel kann an schönen Tagen schon mit der Gestaltung begonnen werden.

Und so wir die Gartenplanung perfekt

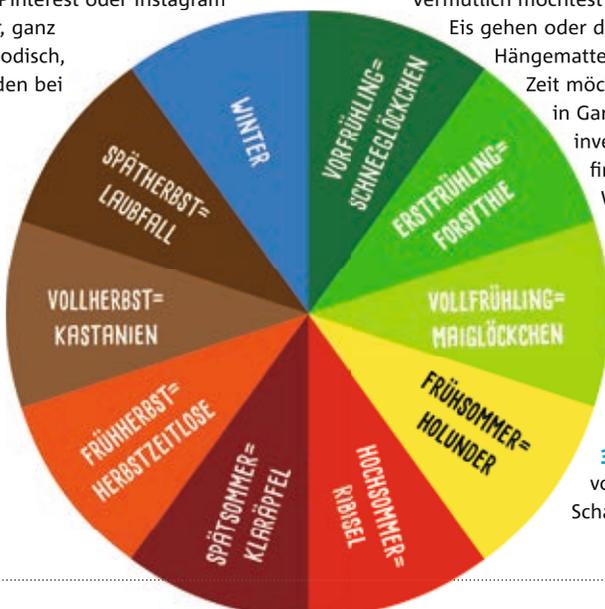
1. Schreib dir einen Wunschzettel. Alles was du gerne hättest kommt auf eine Liste.
2. Sondiere, was davon realistisch ist. Vermutlich möchtest du auch mal auf ein Eis gehen oder den Garten nur in der Hängematte nutzen – wie viel Zeit möchtest du tatsächlich in Gartenarbeit investieren? Was ist finanziell drin? Welche Wünsche sind mit deinen Garten-Gegebenheiten überhaupt umsetzbar? Was bleibt dann auf deinem Wunschzettel übrig?
3. Was gibt die Natur vor? Hast du Schattenplätze, tiefe

Mulden oder Hügel? Was passt wo am besten hin? Verkürzt sich durch bestimmte Gegebenheiten noch einmal deine Liste?

4. Vergiss nicht, Sitzplätze und Wege einzuplanen. Dein Garten soll wunderschön anzusehen sein, aber du sollst dich auch wohlfühlen und die Möglichkeit haben, ihn gemütlich zu genießen.
5. Nun beginnt das Zeichnen. Mach dir eine Skizze von deinem perfekten Garten.
6. Jetzt kannst du dir überlegen, wann du dich worum kümmern willst und welches Material du benötigst. Tipp: such nicht nur im Baumarkt, sondern frag auch bei Familie und Freunden nach, ob jemand „was“ loswerden will. Oft gibt es übriggebliebene Baustoffe, oder Pflanzenableger, die einen neuen Besitzer suchen. Auch auf Willhaben wird von Erde, über Baumaterial bis hin zu Blumentöpfen alles mögliche angeboten. Was zeitlich jederzeit machbar ist, sind bauliche Veränderungen. Bei der Bepflanzung und dem Schnitt sollte man sich nach der Jahreszeit richten.
7. Es geht los. Du bist gewappnet und kannst mit der Neugestaltung deines Gartens beginnen.

Jahreszeiten für Gärtner

Es gibt aber trotzdem jemanden, der





jederzeit deinen Plan durchkreuzen kann: Mutter Natur. Durch Erfahrung kann man hier richtig reagieren, die Natur setzt aber auch bestimmte Zeichen, die es für nicht so erfahrene Gärtner möglich machen, zu erkennen, wie richtig zu reagieren ist. Die Signale zeigen uns die 10 Jahreszeiten für Gärtner an.

- Im Vorfrühling, wenn die Schneeglöckchen blühen, ist die Zeit des Neuanfangs – aufräumen und abschneiden ist angesagt. Langsam aber sicher kann der Garten aufs Gartenjahr vorbereitet werden: Bäume und Sträucher können noch geschnitten werden, erste Schädlingsbekämpfung gegen Pilze und Schnecken (wahlweise mit Mitteln auf natürlicher Basis) durchgeführt und Blumen ausgesät werden.
- Der Erstfrühling ist die intensivste Garten-Arbeits-Zeit. Rosen werden geschnitten, Kompost auf den Gemüsebeeten ausgebracht und aus alten Ästen stützen für neue Pflanzen gebaut. Kräuter können ins Freie umziehen, der Rasen gedüngt und gemäht werden, das Auspflanzen von Gemüse beginnt und Pflanzenbabys werden drinnen vorgezogen. Teilweise können auch schon Zimmerpflanzen ins Freie wandern.
- Der Vollfrühling bringt die pure Blüte mit sich. Alles blüht auf und die Tiere sind im Hochzeit- und Hausbau-Fieber. Wer ein

Insektenhotel hat, wird jetzt bald ausgebucht sein. Ausgeblühte Pflanzen werden geschnitten, Balkonblumenkisterl bepflanzt, Kübelpflanzen bekommen frische Erde. Zwischen den Gemüsebeetereihen wird gemulcht. Es kommen schon die ersten Unkräuter heraus, am besten gleich auszupfen und auf den Kompost werfen.

- Im Frühsommer duftet es nach Holunder und Rosen. Der Garten wird zum grünen Wohnzimmer. Aufbinden, abschneiden und die ersten Grillereien sind nun an der Tagesordnung des Gärtners. Wichtig ist, dass die Pflanzen mit genügend Wasser versorgt werden. Jetzt können auch die restlichen Zimmerpflanzen auf Sommerfrische in den Garten.
- In der Hitze des Hochsommers ist wenig zu tun. Es beginnt die Zeit des Genießens und Erholens. Wir achten nurmehr ein bisschen auf die Ästhetik und entfernen Verblühtes, zupfen Unkraut und gießen. Außerdem gibt es jetzt einiges zu ernten!
- Im Spätsommer geht es dann richtig mit der Ernte los. Wer Obst in seinem Garten hat, kann jetzt so richtig davon zehren. Wer noch etwas aussähen möchte, sollte das lieber in der Früh oder abends, machen – auch gegossen sollte eher in den Morgen- und Abendstunden werden. Weiterhin gilt: Verblühtes entfernen, Erde lockern.

• Im Frühherbst beginnt schon wieder die Gartenarbeit fürs nächste Jahr: es ist der perfekte Zeitpunkt um Blumenzwiebel zu pflanzen. Lücken im Rasen werden ausgebessert und das erste Laub kann schon entfernt werden. Beete können mit Gründünger bepflanzt werden und die Zimmerpflanzen dürfen, nachdem sie auf Schädlinge kontrolliert wurden wieder hineinziehen.

- Im Vollherbst können noch immer Blumen-Zwiebel gepflanzt werden, für einjährige Blumen ist es jetzt Zeit auf den Kompost zu wandern. Der Rasen wird ein letztes Mal gemäht. Beerensträucher werden jetzt gepflanzt und Geschnittenes als Frostschutz liegen gelassen.
- Das Gartenjahr verabschiedet sich im Spätherbst mit bunten Blättern. Bäume, Sträucher und Rosen werden jetzt gepflanzt, damit sie im Frühling einen Vorsprung haben. Es kann auch schon begonnen werden Kompost in den Beeten, oder nach dem Laubfall dünn Mulch auszubringen. Wer viel Laub in der Wiese hat, kann dieses mit dem Rasenmäher klein häckseln und hat dadurch die perfekte Abdeckung für Beete. Frostempfindliche Kräuter wandern jetzt nach drinnen oder bekommen einen Wintermantel, z.B. aus Reisig.
- Im Winter haben wir Zeit für Ruhe und Planung. Jetzt heißt es Ideen sammeln fürs

nächste Jahr: Zeitschriften und Bücher, aber auch sämtliche Blogs und Portale liefern Stoff zum Schmökern und motivieren schon wieder für den nächsten Frühling. Beete werden jetzt komplett von verbliebenem Gemüse befreit – Achtung bei Lagerobst und -gemüse. Auf Verletzungen und Schädlinge prüfen und dann z.B. in Körben in der Speis oder im Keller lagern. Regelmäßig kontrollieren

und nicht mehr ganz frische Stücke gleich entfernen. Gelagert werden können: Äpfel, Birnen, Zwiebel, Karotten, Erdäpfel, Knollensellerie, Kürbis, Kohl, Rettich und rote Rüben.

Für alle, die den Winter ohne Garteln kaum überleben können, empfehlen wir, sich drinnen auch einen Garten anzulegen. Kräuter und Zimmerpflanzen

verbessern nicht nur das Raumklima. Vor allem durch Indoor-Kräutergärten hast du die Möglichkeit Tees und Selbst-Gekochtes, nach eigenem Geschmack mit Vitaminen anzureichern. Ein Sprossen-Garten ist auch immer eine gute Möglichkeit, im Winter nicht auf frische, knackige Ernte aus Eigenanbau verzichten zu müssen. Viel Spaß beim Garteln. Wir halten euch die grünen Daumen!



MIT WENIGEN KLICKS ZUM WUNSCHBAUM

Der „Baumnavigator“ unterstützt Gartenbesitzer und Gemeinden bei der Auswahl des richtigen Baumes. Die Auswahlkriterien beim Onlinetool umfassen unter anderem Höhe, Wuchsform, Wuchsstärke, Lichtansprüche, Schattenwirkung, Klimatoleranz, Frosthärte, Salzverträglichkeit, Wurzelsystem und Wirkung auf Allergien.

Laut der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) waren 13 der 15 wärmsten Jahre in der 252-jährigen Messgeschichte nach der Jahrtausendwende. Das wärmste Jahr war 2018, 2019 liegt auf Rang drei. Ein Baum wirkt dem entgegen. Bäume spielen eine große Rolle für das Wohlbefinden der Menschen und als Lebensraum für Tiere. Aus diesen Gründen hat die Initiative ‚Natur im Garten‘ den Baumnavigator www.willBAUMhaben.at ins Leben gerufen. Dabei wird aufgezeigt, welcher Baum am besten für den Garten oder für eine öffentliche Grünfläche geeignet ist. In der

Datenbank befinden sich Bäume, die ökologisch wertvoll sind und einen hohen Beitrag zur biologischen Vielfalt leisten. „Die Menschen können aktiv auf den Klimawandel

reagieren, indem sie bestehende Bäume erhalten und, wo immer es möglich ist, neue pflanzen“, so Katja Batakovic, fachliche Leiterin von „Natur im Garten“. Ist der Boden frostfrei, kann im Frühjahr mit der Pflanzung des Wunschbaumes gestartet werden.

Infos finden sich unter www.willBAUMhaben.at sowie auf www.naturimgarten.at



DER JUNGE HITLER: DIE AUSSTELLUNG

Vor 75 Jahren endete der opferreichste und brutalste Krieg der modernen Geschichte und der Holocaust, entfesselt und betrieben von Adolf Hitler und den Nationalsozialisten. Das Haus der Geschichte im Museum Niederösterreich nimmt dieses denkwürdige Datum zum Anlass für zahlreiche Veranstaltungen zum Thema. Ab morgen ist die neue Sonderausstellung „Der junge Hitler. Prägende Jahre eines Diktators. 1889 – 1914“ zu sehen, welche die frühe Biografie Adolf Hitlers ebenso beleuchtet wie die politischen Strömungen seiner Zeit.

„Vorab: Die Ausstellung eignet sich nicht zur Heldenverehrung. Anhand authentischer Dokumente zeichnet sich vielmehr das Bild eines früh Gescheiterten ab und eines Außenseiters, der stets die Umwelt für eigenes Versagen verantwortlich macht“, schließt Christian Rapp, wissenschaftlicher Leiter des Hauses der Geschichte, jedes Missverständnis aus. „Ganz wichtig ist es uns gleichzeitig, die düsteren Seiten der Jahrhundertwende darzustellen. Viele Objekte der Ausstellung machen deutlich, wie die Politiker jener Zeit mit Ängsten und Vorurteilen Stimmung gemacht haben, ob es sich um den radikalen Deutschnationalen Georg von Schönerer handelt oder um den

antisemitischen Bürgermeister Karl Lueger. Ihre Parolen haben sie in ihren Reden, ihren Zeitungen, aber auch auf Werbemarken und auf Zierporzellan verbreitet. Mit Objekten und Bildern lassen sich auch die abstrusen Lehren von Rassenhygienikern gut dokumentieren, die rassistische Überheblichkeit der Europäer als Kolonialherren, die Frauenfeindlichkeit und die Kriegsbegeisterung. Sie prägen Adolf Hitler ebenso wie seine Zeitgenossen“, so Rapp.

„Über die Kindheit und Jugend von Adolf Hitler wurde schon viel geschrieben und publiziert. Aufgabe unserer

wissenschaftlichen Aufarbeitung war es nun, akribisch Geschichte von Geschichten zu trennen“, ergänzt Hannes Leidinger, der gemeinsam mit Christian Rapp auch ein Buch zum Thema im Residenz Verlag veröffentlicht hat. „Wichtig war es uns, neuerlich an die Quellen zu gehen und die neuen elektronischen Recherchemethoden zu nutzen. Außerdem war uns erstmals der Nachlass seines Jugendfreundes August Kubizek zugänglich. Dafür sagen wir besten Dank für das Vertrauen. Wir zeigen daraus einige aufschlussreiche Originale wie ein Notenblatt, das entstand, als Adolf Hitler sich als Opernkomponist im Stile Richard Wagners versucht hat. Hier wird die fatale Selbstüberschätzung bereits sichtbar“, so Leidinger.

Die Ausstellung „Der junge Hitler. Prägende Jahre eines Diktators. 1889 – 1914“ kuratiert von Christian Rapp, Hannes Leidinger, Andrea Thuile und Benedikt Vogl ist bis 9. August 2020 zu sehen.





TRENDY SPORTS IM FRÜHLING

Endlich! Die Tage werden wieder länger, wärmer und die Skier können schön langsam wieder in der Garage oder im Keller verstaut werden. Der Frühling mit seinen motivierenden Temperaturen bietet uns wieder die Möglichkeit, den typischen Sport-Aktivitäten, wie Laufen und Radfahren, nachzugehen und treibt dabei auch eigentliche Sport-Muffel an die frische Luft. Doch Jahr für Jahr dasselbe Sportprogramm zu verfolgen ist auf die Dauer langweilig. Dafür gibt es Alternativen! VON JOHANNES GAISFUSS

Man kann sich schon genau vorstellen, wie man durch die Natur läuft und das schöne Wetter genießt. Aber nach ein paar Mal, verliert das seinen Reiz. Eine gute Alternative zu Laufen ist Inline-Skaten. Auch hier werden jede Menge Kalorien verbrannt, die Kondition wird gestärkt und es macht außerdem viel Spaß. Bei Kindern und Jugendlichen ist es schon längst ein beliebter Zeitvertreib, aber auch die Zahl der Inline-skatenden Erwachsenen nimmt ständig zu. Besonders als Ausflug mit Freunden macht es viel Spaß!

Für diejenigen, die Nervenkitzel brauchen, ist Klettern die perfekte Aktivität. Ob an der frischen Luft an einer Felswand und bei schönem Wetter, oder in einer großen Kletterhalle bei schlechten Witterungsverhältnissen, Klettern ist stets eine Abwechslung im Gegensatz zu den typischen Frühlings-Sport-Arten. Hier gilt es allerdings zu beachten, niemals alleine und ohne Sicherung zu klettern. Weiters ist zu

bedenken, dass man schwindelfrei sein muss, da man in bis zu 30 Meter Höhe oder noch höher klettert. Wenn man diesen Sport ausüben oder probieren will, so sollte man sich am Besten in einem der zahlreichen Kletterklubs anmelden. Oder einen Kurs in einer Kletterhalle einen Kurs belegen.

Ein weiterer Trendsport ist das Stand-Up-Paddeling, abgekürzt SUP. Noch vor ein paar Jahren relativ unbekannt, wird es heute schon an fast jedem öffentlichen Gewässer angeboten. Diese Sportart eignet sich am besten, wenn es wieder wärmer wird. Und es gibt neben der Bewegung auch einen zweiten positiven Effekt: Der Sport ist sehr entspannend. Perfekt also, wenn man einmal Abwechslung vom normalen Alltag oder Erholung vom Schul-, Uni- oder Arbeitsstress braucht. Einen ähnlich auflockernden Effekt hat auch eine abgewandelte Skateboard-Variante, das sogenannte Longboard. Im Gegensatz zum Skateboard vermindern die etwas längeren Bretter und die breiteren

Rollen das Sturzrisiko. Ein perfekte Alternative: Die Boards sind schnell herausgeholt und man kann eine Runde durch den Park drehen.

Ob nun Klettern, Longboarden oder doch Laufen – die Möglichkeiten sind fast unendlich. Außerdem ist die körperliche Betätigung nicht nur gesund, sondern auch für unsere Seele gut. Und geht es dieser gut, geht es dem Körper auch gut, sogar in einer stressigen Zeit!



Flirten auf Instagram

Sie sind da: die Frühlingsgefühle. Woher sie kommen, was sie mit uns machen, warum Instagram das neue Tinder ist und wie wir über Insta am besten flirten. VON BARBARA KERN

Der Frühling ist da und mit ihm unsere gute Laune, wir lächeln viel, flirten und sind gut drauf, aber warum? Psychologische Untersuchungen haben bewiesen, dass es sowas wie eine Erholung vom Winter gibt. Stärkster Auslöser ist hier wohl die Sonne. Plötzlich ist es heller und wärmer, wir müssen uns nicht mehr so dick einpacken und fühlen uns dadurch wohler. Außerdem sind alle anderen auch nicht mehr so dick eingepackt und so kann man schon den ein oder anderen Blick aufs andere Geschlecht werfen. An zweiter Stelle stehen die Hormone, vor allem das Hormon Serotonin, auch Glückshormon genannt. Es wird durch die Sonne stimuliert – das hebt die Laune zusätzlich. Wobei man prinzipiell davon ausgehen kann, dass Männer die Jahreszeiten hormonell intensiver spüren. Im Frühling und Sommer wird mehr Testosteron produziert, was dazu beiträgt, dass Männer sich wohler fühlen. Und

deshalb werden auch mehr Frauen im Frühling schwanger? – Das stimmt nicht. In der Tierwelt ist das weit verbreitet, vor allem bei Arten die nur kurz trächtig sind. Die Überlebenschancen für Neugeborene sind in den warmen Jahreszeiten viel höher. Bei Menschen werden die meisten Kinder im Dezember gezeugt, wenn wir mehr Kuschneln und viele Feiertage zur Verfügung haben.

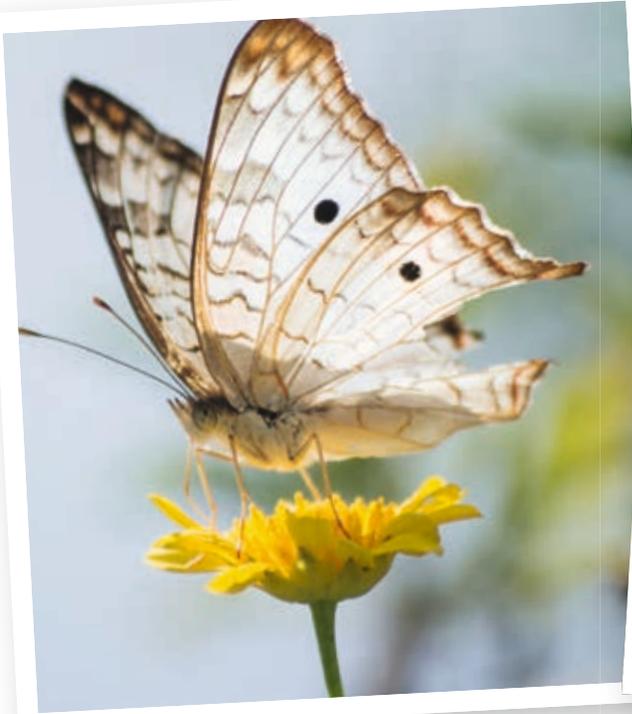
Frühlingsgefühl da, Partner aber nicht

Onlineportale sind momentan der beliebteste Platz um Leute kennen zu lernen. Vor allem Instagram wird hier immer populärer und lässt ungezwungenes, entspanntes Flirten zu. Im Gegensatz zu Tinder kann man sich hier frei bewegen und inspirieren lassen, ganz ohne Dating-Zwang. Das einzige was man dazu braucht ist ein Profil, auf dem man sich von seiner besten Seite zeigt. Wichtig ist hier Einblicke in

Dinge, die dich bewegen zu zeigen, mit deinen Freunden, bei deinen Hobbies, bei der Arbeit etc. – wer noch einen durchgängigen Stil dazu findet, hat das perfekte Auftreten. Zu den Bildern gehört noch einen knackige Kurz-Bio in der Beschreibung, die soll neugierig machen, aber nicht direkt darauf hinweisen, dass du auf Partnersuche bist. Wer Infos hat, die er gern präsentieren möchte, die aber nicht ins Feed-Konzept passen, kann hierfür die Storys verwenden. Hashtags sind übrigen mehr als out. Sie sollten nurmehr ironisch eingesetzt werden. Wer Wörter wie #love #single #sweetboys o.ä. platziert ist sofort raus. Soviel zum passiven Teil.

Die DOs: Beiträge deines Schwarmes liken, die Storys anschauen und ab und zu mit einer Quick-Reaktion reagieren, interessanten Kandidaten folgen und sie im Auge behalten.

Die größten DON'Ts: ALLE Fotos von jemandem liken, 1000 Nachrichten schreiben und auf ALLE neuen Inhalte sofort reagieren.



UNNÜTZES WISSEN: TIERE

- 01.** Der längste je gefundene Regenwurm der Welt war 6,7 m lang.
- 02.** Eichhörnchen küssen sich um sich gegenseitig zu identifizieren.
- 03.** Spechte hämmern bis zu 20 mal in der Sekunde ihren Schnabel in den Baum.
- 04.** Bambi ist eigentlich kein Reh, sondern ein Weißwedelhirsch.
- 05.** Grashüpfer haben weißes Blut
- 06.** In einem Bienenkorb leben bis zu 50.000 Bienen.
- 07.** Die Seidenspinnerraupe hat 11 Gehirne.
- 08.** Die meisten Kühe geben mehr Milch, wenn sie Musik hören.
- 09.** Eine Henne legt ca. 300 Eier im Jahr.
- 10.** Das Auge eines Vogel Strauß ist größer als sein Gehirn.
- 11.** Fliegen starten immer rückwärts.
- 12.** Schmetterlinge können mit ihren Füßen schmecken.
- 13.** Laut dem französischen Gesetz ist es verboten, ein Schwein Napoleon zu nennen.





- 14.** Ein Maulwurf kann in einer Nacht bis zu 75 Meter Tunnel graben.
- 15.** Ein Grashüpfer springt nur, wenn die Temperatur über 17 Grad liegt
- 16.** Schweine haben angeblich einen Orgasmus von bis zu 30 Minuten.
- 17.** Hummeln, Kolibri, Taubenschwänzchen und Fliege sind die einzigen Tiere, die auch rückwärts fliegen können.
- 18.** Kakerlaken fressen alles, nur keine Gurken.
- 19.** Ein Straußenei braucht ca. 40 min bis es hart gekocht ist.
- 20.** Auf 2,5 km Waldboden tümmeln sich so viele Insekten, wie es Menschen auf der Welt gibt.
- 21.** Blattlaus-Weibchen kommen schwanger zur Welt.
- 22.** Anstatt einen Rasenmäher zu nutzen, besitzt Google 200 Ziegen, die auf dem Google-Gelände grasen.
- 23.** Männliche Ameisen haben nie einen Vater, weil nur aus unbefruchteten Eiern Männchen schlüpfen.
- 24.** Störche kacken sich im Sommer zur Abkühlung gegenseitig auf die Füße.
- 25.** Ziegen haben quadratische Pupillen.



SIE HABEN VIEL VOR?

Wir haben über 400 Mitarbeiter in
44 Kundenbüros – ganz in Ihrer Nähe.



Und unser Kundenportal – Jetzt auch als App.
Damit können Sie jederzeit mit Ihrem persönlichen
Berater in Kontakt treten und Ihre Versicherungen
verwalten. Einfach, schnell und überall. Policen,
Schäden, Wetterwarnung* – alles auf einen Blick.

Jetzt anmelden → [meine.nv.at](https://www.meine.nv.at)

