

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

Kostet: Nix. **WINTER 2020**

Österr. Post AG, MZ 122039378M

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



FÜREINANDER NÖ
GEMEINSAM DURCH CORONA

WEIHNACHTEN
#TEAMCHRISTKIND

COOLSPROSSEN
DER RETTER IM WINTER

Inhalt

2020 - ein spannendes Jahr mit vielen Herausforderungen, die uns wachsen und zusammenrücken haben lassen. Worauf wir uns jetzt freuen? Weihnachten und 2021 ;)

AKTUELL

Füreinander Niederösterreich.....	4
Innovationspreis 2020	5
Fit durch den Winter	6

LESENSWERT

Künstler ohne Publikum	8
------------------------------	---

PRAKTISCH

Coolsprossen	14
Unnützes Wissen.....	15

Weihnachtsspecial ab Seite 10

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünscht das Team des Innova Verlag!

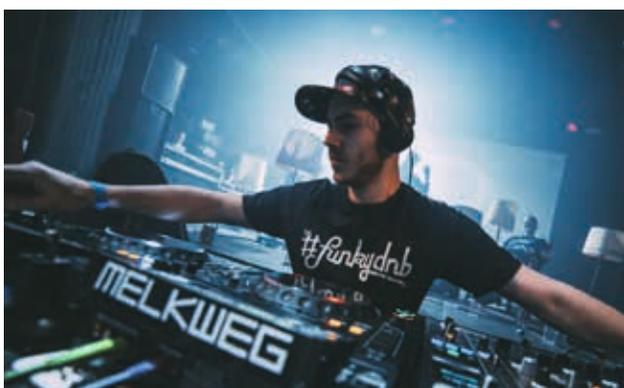


KÜNSTLER OHNE PUBLIKUM

8

COOLSPROSSEN

13



Dossa von Dossa&Locuzzed im Interview, wie Corona und die damit verbundenen Einschränkungen das Künstler-Duo bzw. die Szene getroffen haben, wies weitergeht und was sich im Lockdown Neues entwickelt hat.



Kohlsprossen kennt man oft als Beilage zu Wild- oder Gansgerichten, dabei ist das Gemüse um einiges vielseitiger! Es ist DAS Gemüse, das uns durch den Winter bringt. Warum? Verraten wir euch. Inklusive leckerem Rezept.



Karriere mit Lehre in der NÖ Industrie



- ▶ Klick auf das neu gestaltete Portal
- ▶ Schau auf die Industrielandkarte
- ▶ Finde Deinen passenden Beruf

Nutze Deine Karrierechancen in der NÖ Industrie!

www.noehindustrie.at



FÜREINANDER NÖ: GEMEINSAM DURCH DIE PANDEMIE

Organisiert über den Zivilschutzverband, unterstützen freiwillige HelferInnen im Rahmen der Aktion „Für einander Niederösterreich“ seit Anfang November an den Wochenenden das Besuchermanagement in den NÖ Pflegeeinrichtungen (sofern die BewohnerInnen BesucherInnen empfangen dürfen). Mit dabei sind auch Jugendliche verschiedenster Jugendorganisationen, die damit ein kräftiges Zeichen für ein generationsübergreifendes Für einander bzw. Miteinander setzen.

An Samstagen und Sonntagen unterstützen Freiwillige im Rahmen des BesucherInnenmanagements bei der Registrierung der BesucherInnen, messen Fieber und achten auf die Einhaltung der Hygienemaßnahmen. Die benötigten Materialien und die Schutzausrüstung werden direkt vor Ort zur Verfügung gestellt. Neben einer Einweisung zu den hausbezogenen Abläufen, bietet ein Schulungsvideo Unterstützung. Während des gesamten Einsatzes steht zu jeder Zeit eine Ansprechperson in der Pflegeeinrichtung zur Verfügung. „Mit dem Projekt ‚Für einander Niederösterreich‘ setzt die NÖ Zivilgesellschaft ein starkes Zeichen der Solidarität. Gerade für uns als NÖ Zivilschutzverband ist es wichtig, dass sich die Bevölkerung auf herausfordernde Situationen vorbereitet. Mit der neuen Initiative bringt sich der NÖ Zivilschutzverband als Koordinator aktiv mit unzähligen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen aus verschiedenen Organisationen wie dem NÖ Jugendrat und dem Roten Kreuz aktiv ein“, freut sich Christoph Kainz, Präsident des NÖ Zivilschutzverbandes. „Das Zusammenwirken aller Jugendorganisationen ist für mich ein historisches Zeichen für ein generationsübergreifendes Für einander in unserem

Land. Es handelt sich hierbei um die wahrscheinlich größte Sozialaktion, die es jemals gab. Das ist ein starkes Zeichen für das Ehrenamt und darauf bin ich sehr stolz und danke allen die sich an dieser Aktion beteiligen“, unterstreicht der Vorsitzende des NÖ Jugendrats, Bernhard Heinrichsberger.

Freiwillige unterstützen das Team der NÖ Landesgesundheitsagentur

„Die Sicherheit unserer Bewohnerinnen und Bewohner in den NÖ Pflegeeinrichtungen hat für uns nach wie vor höchste Priorität. Dafür setzen wir alle notwendigen Maßnahmen, um eine weitere Ausbreitung von COVID-19 hintanzuhalten“, betont Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister. Gleichzeitig seien soziale Kontakte gerade in dieser herausfordernden Zeit so wesentlich. „Mit der freiwilligen Unterstützung unserer jungen Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher zeigt sich einmal mehr, dass wir in unserem Bundesland zusammenhalten. Ich bedanke mich bei allen, die die Zusammenarbeit unterstützen, vor allem bei den jungen Helferinnen und Helfern, für ihren Einsatz und ihr Engagement.“ Die Freiwilligen unterstützen das Team der NÖ Landesge-

sundheitsagentur mit ihren 27.000 MitarbeiterInnen, die sich tagtäglich um die Betreuung und Versorgung aller BewohnerInnen und PatientInnen kümmern. „Die Zusammenarbeit mit unseren Partnern, wie aktuell mit dem NÖ Zivilschutzverband, ist für uns ein wesentlicher Faktor im Kampf gegen die Pandemie. Danke an alle Freiwilligen, die unsere MitarbeiterInnen unterstützen und damit ihren Beitrag leisten, um die Krise bestmöglich zu meistern“, ergänzt Markus Klamminger, Direktor für Medizin und Pflege der NÖ Landesgesundheitsagentur.

DU WILLST HELFEN?

Du kannst dich per E-Mail unter foreinanderniederoesterreich@noezsv.at oder telefonisch unter 02272/61820 anmelden. Folgende Infos werden benötigt: Vor- und Nachname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Einsatztag und Einsatzort.

INNOVATIONSPREIS 2020: SPITZENLEISTUNGEN PRÄMIERT

Die Sieger des 33. „Karl Ritter von Ghega-Preis“ stehen fest – Gesamtsieger ist „Gabriel-Chemie“ aus Gumpoldskirchen mit ihrer Produktserie TagTec (Taggant Technology). Die Technologie- und InnovationsPartner, das Innovationservice des Landes und die Wirtschaftskammer Niederösterreich organisierten den NÖ Innovationspreis 2020 und unterstützen innovative Unternehmen.

Der NÖ Innovationspreis ist die wichtigste Auszeichnung für Innovationsprojekte von niederösterreichischen Unternehmen und für innovative Entwicklungen von niederösterreichischen Forschungseinrichtungen. Gesamtsieger Gabriel Chemie Gesellschaft m.b.H. setzte sich bei 36 hochkarätigen Einreichungen durch. Das international tätige Forschungsunternehmen aus Gumpoldskirchen entwickelte mit der Produktserie TagTec (Taggant Technology) einen intelligenten Kunststoff. Damit erhalten Kunststoffteile eine individuelle DNA mit zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten, zum Beispiel im Bereich der Qualitätssicherung, für die Trennung von Recyclingmaterial oder für den Schutz vor Fälschungen sowie Materialkontrolle und Materialidentifikation. Auch andere

Unternehmen konnten beim Innovationspreis 2020 punkten: Sieger in der Kategorie „Beste Innovation aus großen und



mittelständischen Unternehmen“ ist die Wopfinger Transportbeton Ges.m.b.H. aus Oberwaltersdorf. Die „Beste

Innovation aus Kleinunternehmen“ hatte Schindler IT-Solutions GmbH aus Stetten. In der Kategorie „Beste Innovation für Digitalisierung“ überzeugte Microtronics Engineering GmbH aus Ruprechtshofen. Der Sonderpreis „Anwendung von KI-Methoden“ geht an ATS Gebäude- und Sicherheitstechnik GmbH aus dem Wienerwald. „Der NÖ Innovationspreis ist seit über drei Jahrzehnten Niederösterreichs Plattform, bei der die besten Innovationen von Unternehmen und Forschungseinrichtungen ausgezeichnet werden. Der heurige Innovationspreis zeigt für mich, dass viele Betriebe in Niederösterreich, trotz der schwierigen Rahmenbedingungen, den Kopf nicht in den Sand stecken, sondern mit innovativen Ideen Spitzenleistungen erzielen. Herzlichen Gratulation den Gewinnern“, unterstreicht Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, die gemeinsam mit Wirtschaftskammer NÖ-Präsident Wolfgang Ecker und Wirtschaftslandesrat Jochen Danningner dem Gesamtsieger gratulierte.

WEBSEITE NOEINDUSTRIE.AT IM NEUEN LOOK

Werbung

Die Online-Plattform für die blau-gelbe Industrie wurde im Jahr 2020 einem umfassenden Relaunch unterzogen.

Bei der 2010 ins Leben gerufenen Dachmarke Industrie Niederösterreich ziehen die Industriellenvereinigung NÖ und die Sparte Industrie der Wirtschaftskammer NÖ an einem Strang. Im Vordergrund steht das Ziel, junge Menschen für eine Karriere in der Industrie zu begeistern – sei es für einen Lehrberuf, eine HTL-Ausbildung oder ein technisches Studium. Ein Herzstück der gemeinsamen Dachmarke ist das Online-Portal www.noehindustrie.at, das im Herbst 2020 einem kompletten Relaunch unterzogen wurde. Mit dem umfangreichen Online-Angebot sollen vor allem Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte angesprochen werden. Ziel ist es, den Arbeitsalltag so darzustellen, wie er heute ist: abwechslungsreich, vielfältig und gut bezahlt. Wesentliche Bestandteile der Webseite sind:

- Die **interaktive, neu aufgesetzte Industrielandkarte**, die Infos über

Unternehmensstandorte und Ausbildungsmöglichkeiten bietet

- Umfangreiche Informationen über **Ausbildungswege** und **Berufsfelder**
- **News-Artikel** und **Video-Interviews** aus der Welt der Industrie
- **Unterrichtsmaterialien** und **Leitfäden für (virtuelle) Betriebsbesichtigungen**
- **Daten und Fakten** und vieles mehr!

Das gesamte Online-Angebot ist „responsive“ – das heißt, die Darstellung der Inhalte wird für das jeweilige Endgerät adaptiert.



INDUSTRIE NÖ IM WWW

- www.noehindustrie.at
- **Social Media:**
 - o Facebook: www.facebook.com/IndustrieNiederösterreich
 - o Whatchado: www.whatchado.com/de/organizations/industrie-niederösterreich - über 100 Video-Interviews aus der Welt der Industrie.



FIT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Klingt vielleicht ein bisschen nach einem Artikel für Pensionisten, aber mit diesen Empfehlungen wirst auch du dich besser fühlen. Und übrigens spricht auch nichts dagegen, deine Großeltern einfach mitzunehmen.

Wenn es draußen kälter wird, kann man schon damit rechnen, dass der Schnupfen nicht lange auf sich warten lässt. Oder im diesjährigen Fall: Covid. Mit unserem „Kälte-Trio“ wappnest du dich perfekt für die kalten Temperaturen und die wenigen Sonnenstunden im österreichischen Winter. Woraus besteht dieses Trio? Vitamine, Bewegung und Abhärtung!

Vitamine

Die wichtigsten Vitamine im Winter sind A, B9 und C, D, E. Was ist das und wo ist es drin? Vitamin A ist wichtig für Augen, Haut, Schleimhäute und die Bildung von roten Blutkörperchen. Enthalten ist es in Milch, Käse, Butter, Eigelb, Makrele und Karotten. Vitamin B9, auch Folsäure genannt, nimmt zentralen Einfluss auf Wachstums- und Zellerneuerungsprozesse, ist wichtig für die Bildung von Blutzellen und das Herz-Kreislauf-System. Enthalten ist es in Eigelb, Blumenkohl, Porree, Erdbeeren und Brokkoli. Vitamin C stärkt dein Immunsystem und schützt dich somit vor Krankheiten. Du findest es in Paprika, Zitrusfrüchten, Erdäpfeln, Sauerkraut und Kohlrabi. Vom Vitamin D bekommen wir im Winter am wenigsten – der Hauptlieferant dafür ist die Sonne. Das Sonnenvitamin ist ausschlaggebend für das

psychische Wohlbefinden, schöne Haut und Knochen. Angeblich reichen schon 10 Minuten am Tag, um die körpereigene Vitamin D Produktion anzuregen, in folgenden Lebensmitteln ist es auch enthalten: Lachs, Hering, Eier und Champignons. Vitamin E ist für die Steuerung der Keimdrüsen verantwortlich, du bekommst es aus Getreide, Nüssen, Pflanzenölen, Milch und Eiern.

Es gibt natürlich noch viele weitere Lebensmittel, die diese Vitamine enthalten. Bei uns wachsen sogar bis in den Winter hinein verschiedene Wurzelgemüse und Kohlarten, die super Vitaminlieferanten sind. Schaut mal bei unserem saisonalen Rezept nach!

Bewegung

Auch im Winter sollten wir nicht darauf vergessen, dass wir uns bewegen. Vor allem diejenigen unter uns, die über die Weihnachtsfeiertage gerne mal viele Stunden sitzen und Kekserl reinschaufeln. Für alle gilt: Wer sich im Freien bewegt, sollte das Tempo im Gegensatz zu lauen Frühlingstagen noch drosseln. Laufen im unteren Pulsbereich ist angesagt – oder einfach auf gute alte lange Spaziergänge zurückgreifen. Klar, wenn es Beruf oder Studium nicht zulässt ist das

schwierig. Aber vielleicht schafft ihr es ja doch zumindest für 10 Minuten am Tag Bewegung an der frischen Luft zu machen. Und wenn es nur ein paar Besorgungen sind, die ihr zu Fuß statt mit dem Auto macht.

Abhärtung

Eine kalte Dusche am Morgen vertreibt Erkältung und Sorgen. Stimmt so vielleicht nicht ganz, aber es ist nachgewiesen, dass eine kalte Dusche den Kreislauf und damit das Immunsystem in Schwung bringt. Für wen die kalte Dusche ein Horror ist, gibt es zwei Möglichkeiten: entweder normal duschen und dann für wenige Sekunden kurz kalt abduschen oder einfach mal absichtlich kurz mit kurzen Ärmeln an der frischen Luft bewegen, vor die Tür, 5 Hampelmänner machen und tief aus- und einatmen.

Das Wichtigste kommt zum Schluss: Viel Wasser, Kräutertee und verdünnte Fruchtsäfte trinken. Mindestens 2 Liter pro Tag. Wir vergessen im Winter oft darauf, aber wenn die Schleimhäute in Mund-, Nasen- und Rachenraum austrocknen, was durch die Heizung zusätzlich begünstigt wird, ist die Einnistung von Viren und Bakterien am wahrscheinlichsten.

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**

Buchen Sie
jetzt Ihren
Birdly®-Flug zur
Rundfahrt!



*Derzeit ist der Birdly®-Flug nur als Add-on zur Tour buchbar

vie Vienna
International
Airport

Die Sicherheit und Gesundheit unserer Besucherinnen und Besucher hat für uns oberste Priorität. Umfangreiche Sicherheitsmaßnahmen bieten Ihnen ein unbeschwertes und bereicherndes Besuchserlebnis. Alle Informationen zu Ihrem Besuch finden Sie unter **viennaairport.com/besucherwelt**

KUNST OHNE PUBLIKUM

Ich habe mich mit Benni (Dossa) von Dossa & Locuzzed getroffen und ihn mal gefragt, wie es dem DJ Duo aus St.Pölten mit der ganzen Corona Situation geht. Natürlich mit Abstand, hat er mir erzählt, dass nicht nur das Finanzielle das ist, was den KünstlerInnen momentan fehlt. - VON BARBARA KERN

Was waren deine Gedanken beim ersten Lockdown?

Benni (Dossa): Meine ersten Gedanken, waren, dass sich für mich eigentlich nix verändert. Weil ich eh die meiste Zeit im Studio produzieren bin. War halt so, ok, mal keine Gigs für ein paar Wochen. Ist es wenigstens mal schön ruhig.

Wurde dann einfach alles abgesagt, oder verschoben?

Benni: Bei uns hätte die Saison erst so richtig im Mai begonnen. Darum haben wir mal geglaubt bis dahin wird es schon wieder passen. Und wie es dann soweit war, die Situation nicht entspannt war, da war das plötzlich eine andere G'schicht.

Weil?

Benni: Anfangs haben wir uns einfach nur geärgert, weil es keine Logik gab, warum bestimmte Veranstaltungen stattfinden dürfen und bestimmte nicht. Und vor allem wie dann allmählich alle Festivals im Sommer ausgefallen sind war klar: Da fehlt ein großer Teil unseres Lebens. Vor allem der künstlerische und menschliche Aspekt ist das, was einfach fehlt. Als Künstler arbeitet man sein ganzes Leben an Werken und uns wurde von einem Tag auf den anderen unter sagt, unsere Lebenswerke zu präsentieren. Wir haben uns dann gedacht, wie wir trotz Auflagen auflegen könnten und mit unserem Agenten in London dann zusammengefasst, unter welchen Rahmenbedingungen wir spielen würden und eine Art Guide erstellt. Und tatsächlich waren dann einige Anfragen da, aber es ist alles wieder abgesagt worden.

Was war eure Konsequenz daraus?

Benni: Wir haben versucht präsent zu sein und uns in die sozialen Medien reingetigert. Aber einerseits verdient man damit nix und irgendwie bleibt die Musik auf der Strecke, wenn man sich aufs Content produzieren konzentriert.

Wie setzt du deine Kunst jetzt um?

Benni: Im Studio bin ich eh immer. Also beim Schaffen hat sich nix verändert. Aber mir fehlt das Feedback. Kommentare sind nett, aber wenn wer zu einer fetten Anlage im Club zu deiner Nummer abgeht, hast halt Gänsehaut. Wirtschaftlich hab' ich ein anderes Standbein, nämlich die musikalische Auftrags-Produktion, mehr ausgebaut und mit meinem Bruder Bernhard gemeinsam Phonic Fusion eröffnet. Also hab' ich mich da abgesichert. Als Künstler fehlt es mir einfach, meine Leidenschaft auszuleben und dazu gehört nicht nur das Produzieren, sondern auch der Austausch mit anderen, das was normal halt im Club unter seinesgleichen passiert. Das geht echt auf die Psyche.

Hast du Ideen, wie man hier eine Lösung finden könnte?

Benni: Für mich gibt es zwei Ansätze... Erstens, Schnelltests, damit die Leute fortgehen dürfen, aber halt nur, wenn sie gesund sind. Zweitens, Künstler verknüpfen, vielleicht findet sich ja gerade ein Videoproduzent, der gerne unsere Youtube-Videos machen würde – wir könnten uns auf vor der Kamera konzentrieren und hätten das Know How eines Experten für hinter der Kamera.

Hätte die Regierung da was beisteuern können?

Benni: Die Regierung hat keine Schuld. Sie haben nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Was mich aber stört: es gab anfangs keinen Dialog und keine Perspektive. Es gab einfach keine Infos, wie es weitergehen könnte. Ich hätt' es gut gefunden, wenn sich die Regierung gleich mit Kunstschaaffenden oder Institutionen in der Richtung zusammensetzt.

Das heißt, abgesehen von finanzieller Hilfestellung, gab es keine Unterstützung für Künstler?

Benni: Initiativen wie Streamaustria

waren so super! Da wurde auf die Beine gestellt, dass Liveacts in der Gösserhalle spielen können und die komplette Inszenierung auf einem Twitch Stream wurde übernommen. Niemand hat was verdient. Aber zumindest hat man mal wieder das Gefühl gehabt, auf der Bühne zu stehen und unter Leute zu kommen. Da wurde jeder Knopf und jedes Deck nach jedem DJ desinfiziert, alle haben mit Gummihandschuhen aufgelegt und Abstand gehalten - gerade staatliche Einrichtungen wie die Staatsoper könnten doch solche Modelle anbieten, finde ich!

Kritische Frage zum Schluss: Ihr seid doch die Kreativen, solltet nicht ihr das, was Wirtschaft und Politik nicht auf die Reihe kriegen, erschaffen?

Benni: Prinzipiell schon, aber wir haben viele Konzepte probiert und wir kennen uns damit einfach nicht aus. Und je mehr du von deiner Kunst wegstommst und je weiter du Kameramann, Schnittmensch und Regisseur bist, desto weniger macht es noch Spaß. Die Kunst geht da flöten. Fürs Musikmachen bleibt dann keine Zeit.

Warum spricht ihr nicht selbst andere KünstlerInnen an?

Benni: Gut, dass du das fragst. Ich hab' mir gedacht, ich könnte ja direkt hier im JUNG aufrufen, ob es vielleicht Künstler, Studenten oder Talente gibt, die Interesse hätten, mit uns Content zu produzieren? Hauptsächlich geht es um Videos und Livestreams. Wir bieten Content, eine Fanbase und Unterstützung von unserem Label aus England mit allem Drumherum, aber bräuchten halt Hilfe. Wir machen den Ton und das vor der Kamera, aber für alles hinter der Kamera würden wir wen suchen.





Eine Information der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, 3000 St. Pölten, Stand 11/2020, Werbung

SCHÜLER.
LEHRLINGE.
STUDENTEN.
ANGESTELLTE
VOLLZEITLICH

**INKLUSIVE BLUETOOTH
LAUTSPRECHER JBL GO
bei Konto-Neueröffnung!**



www.hypnoe.at

**TWENTYFIVE.
GIROKONTO.
LANDESBANK.
KOSTENLOS.
STARK.**

Mit **HYPO NOE „Twenty5“** hast du das rundumsorglos Girokonto bis zu deinem 25. Geburtstag gefunden:

- ✘ inkl. 12 e-Kontoauszüge
- ✘ alle Buchungen online & SB
- ✘ inkl. aller HYPO NOE Apps
- ✘ Bankomatkarte gratis
- ✘ inkl. Apple Pay

**Jetzt zusätzlich EUR 40,-
Wechselbonus sichern!** 
Aber nur bis Ende 2020!

 **HYPO NOE**

Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypogasse 1, 3000 St. Pölten, erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Es kann kein Anspruch auf Abschluss eines Girokontovertrages abgeleitet werden. Der Vertragsabschluss erfolgt vorbehaltlich einer Bonitätsprüfung bzw. sonstiger bankrelevanter Prüfungen. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Nähere Informationen erhalten Sie in allen Geschäftsstellen. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Aktion gültig bis 31.12.2020. Bis auf Widerruf. Stand 11/2020.



★ WEIHNACHTSGESCHENKE

In den letzten Jahren ist mir immer mehr aufgefallen, dass es für viele Leute eine Last ist, sich zu Weihnachten um die Geschenke zu kümmern. Es ist irgendwie zu einem To-Do geworden, das möglichst schnell und einfach erledigt werden soll. Ich für mich habe das zum Anlass genommen, mich mal ausgiebig mit dem Thema zu beschäftigen und entschieden, ich schenke ab jetzt nur mehr etwas, was fast niemand hat. Und das ist Zeit! - VON BARBARA KERN

Und weil ich die auch kaum habe, muss ich dafür schon ein bisschen früher zu überlegen beginnen und nicht erst eine Woche vor Weihnachten etliches Klumpert in einem amerikanischen Onlineshop bestellen. Natürlich, wenn jemand einen Wunsch äußert, dann kümmere ich mich darum, dass der Wunsch erfüllt wird, aber auf Zwang Geschenke einkaufen – nie wieder! Hier kommen meine Top 3, wie ihr Zeit schenken könnt.

Und keine Sorge: Das kann viel lustiger sein als gedacht. Was ich allerdings festgestellt habe: Zeit zu schenken, heißt nicht, dass es nix kostet. Es gibt auch Varianten, die günstig sind oder „nur“ Zeit beinhalten, aber in den meisten Fällen muss man schon auch ein bisschen was ausgeben.

#1 To Dos abnehmen

In meiner Familie arbeiten alle sehr viel. Darum bleiben oft private Dinge lange liegen. Auch wenn es euch am Anfang vielleicht blöd vorkommt, gibt es hier jede Menge Möglichkeiten, für die man Zeit schenken kann und mit denen man jemandem richtig eine Freude bereiten kann: aufräumen, ausmisten, zum Müllplatz fahren, Kaffeemaschine reinigen, Schuhe putzen, Möbel aufbauen usw. – jemand der für das Alles keine Zeit hat, ist richtig froh über Unterstützung. Damit das Ganze unterm Baum ein bisschen netter aussieht, kann man ein symbolisches Geschenk dazu überreichen. Ich habe z.B. mal einen Schuhkarton bekommen, in dem eine Einkaufsrouten aufgezeichnet war und aus Karton Miniaturgeschäfte und ein

Auto reingeklebt waren – ich habe von meinem Bruder bekommen, dass wir gemeinsam Einkaufen fahren, wohin ich möchte. Also quasi eine Einkaufsbegleitung inkl. Chauffeur und Träger. Der Vorteil beim To Dos schenken: Hier könnt ihr sehr persönliche Dinge aufgreifen. Und je nach Geschenk schenkt ihr nicht nur eure eigene Zeit, sondern die/der Beschenkte gewinnt die Zeit, die er nicht mehr in die Dinge investieren muss, die ihr/ihm abgenommen habt.

#2 Gemeinsam was unternehmen

Für diese Art Geschenk finde ich es besonders wichtig, dass es kein Gutschein oder ein Vorschlag ist, sondern ein ganz konkretes Ereignis. Ja, dafür muss man im Vorfeld ein bisschen recherchieren, um unauffällig einen Termin zu finden. Aber dafür liegt dann tatsächlich eine Eintrittskarte, ein Kinoticket oder eine Menüübersicht unterm Christbaum. Ich habe auch schon mal die gemeinsame Teilnahme an einem Workshop verschenkt. War total lustig und neben den vier Stunden beim



VON UND FÜR ACHTSAME

Workshop haben wir dann am Schluss noch unsere selbstgemachten Produkte mit nach Hause genommen. Und wer nicht unbedingt wohin fahren möchte, der kann die beschenkte Person ja auch einfach mal mit ihrem Lieblingsessen bei sich zuhause bekochen.

#3 Selbstgemachtes

Bei dieser Art Zeitgeschenk wird die Zeit schon vor dem Schenken verwendet. Es gibt so viele Möglichkeiten für selbstgemachte Geschenke. Meine Favoriten sind:

1. Kekse: die gehen einfach immer. Sucht euch mal ein Rezept aus, dass nicht so standardmäßig ist oder macht von der Lieblingsorte des Beschenkten besonders viel. Meine Spezialität sind Lebkuchen. Ich habe letztes Jahr meine Familie als Lebkuchenmänner mit verschiedenen Zuckeraccessoires gebacken und jedem sein Lebkuchen-Minime geschenkt.

2. Christbaumschmuck: dazu findet man im Internet ganz viele Bastelanleitungen.

Da mir so ziemlich jedes Werkzeug zur Verfügung steht, habe ich schon fast alles ausprobiert. Mein letzter gebastelter Christbaumschmuck war aus einem Birkenast. Ich habe mir einen Ast mit etwa 5 cm Durchmesser gesucht und 1 cm dicke Scheiben abgeschnitten. Ein Loch für die Schnur zum Aufhängen rein und dann kann verziert werden. Ob mit Stiften, geklebten Verzierungen oder Fotopotch (Fotos auf Materialien anbringen). Am besten von allem ein bisschen.

Aus Bastelton kann man mit dem Keksausstecher ganz einfach hübsche Formen zaubern und die Anhänger nach Belieben bemalen bzw. nach dem Trocknen mit einem Duftöl beträufeln – mit einem duftenden Geschenk punktest du sicher! Und sogar für die Glitzerlover unter euch haben wir eine Upcyclingidee: einfach aus Joghurtdeckeln Sterne ausschneiden und das Geschenk damit verzieren.

3. Kosmetik: Ein Badesalz, eine Seife oder ein Lippenbalsam sind nur einige der

Dinge, die hier bei mir ganz oben auf der Liste stehen. Letztes Jahr habe ich das erste Mal ein Peeling verschenkt. Dazu nimmt man einfach Kaffeesud, kann auch Kaffeesud aus der Maschine sein (der muss allerdings dann vorab gut durchgetrocknet sein, damit er nicht schimmelt), und vermischt es mit Öl. Für ein 250 ml Glas Pulver nehmt ihr ca. 2 Esslöffel, z.B. Kokosöl, und optional je nach Geschmack noch ein bisschen Duft, ich habe 3 Tropfen ätherische Vanille hinzugefügt. Alles gut vermischen – et voilà. In hübsche Gläser abfüllen, vielleicht noch ein schönes Band rundherum und fertig. Mit einfachen Klebeetiketten könnt ihr eurem Peeling noch den letzten Schliff geben und lustige Namen oder Sprüche aufdrucken. Für coole Verpackungsideen müsst ihr nach diesem Artikel nur umblättern ;)

Ich hoffe ich konnte euch damit ein bisschen motivieren, dieses Jahr eure Aufmerksamkeit weniger auf den Konsumwahn und mehr auf den Beschenkten zu richten. Fröhliches Zeitverbringen!



Da ist sie wieder: die Zeit des Schenkens und Mitbringens. Und natürlich sollen die schönen Dinge auch in einer würdigen Verpackung überreicht werden. Da 90 % der Österreicher dieser Meinung sind, bedeutet das allerdings, dass wir im Jahr 900 Tonnen Verpackungsmüll produzieren! Wir haben für dich Tipps, wie du Geschenke nachhaltig verpacken und damit noch außergewöhnlicher gestalten kannst.

1. Geschenk im Geschenk

Mit dieser Idee hat nicht nur der Beschenkte gleich doppelt Freude, sondern du kannst zur Gänze auf Extra-Verpackungsmaterial verzichten. So passen zum Beispiel zu Küchengeschenken (Kochbücher, Utensilien, etc.) Geschirrtücher oder für Kosmetikartikel Waschlappen oder Handtücher.

2. Geschenktücher mit Wickeltechniken

Geschenktücher sind eine Superalternative, die vom Beschenkten entweder im Alltag eingesetzt werden können oder einfach wiederverwendet und weiterverschenkt werden können. Geschenktücher kannst du auch selber nähen. Hier haben wir für dich eine Anleitung zum Geschenktuch nähen: <https://blog.pattarina.de/tag/furoshiki-naehen/> und hier geht's zu verschiedenen Faltechniken: <https://uponmylife.de/diy-geschenktuch-binden-mit-der-furoshiki-tradition/>

3. Leere Klorolle

Klingt komisch, ist aber so. Vor allem für kleine Geschenke und Süßigkeiten eignet sie sich perfekt. Und jeder hat sie zuhause

(vor allem in Zeiten von Corona höhö). Wie das funktioniert, findest du hier: <https://www.lavendelblog.de/2017/09/diy-kleine-geschenkverpackung-aus-kloppierrolle/>

4. Stoffsackerl

Ein Stoffsackerl bringt den Vorteil, dass es oft verwendet werden kann, entweder wieder als Geschenkverpackung oder aber auch zum Einkaufen gehen oder Brot aufbewahren. Du kriegst hübsche Stoffsackerl bereits überall zu kaufen, oder du nährst eines selber: <https://www.smarticular.net/stoffbeutel-kordelzug-zugbeutel-selber-naehen-turnbeutel/>

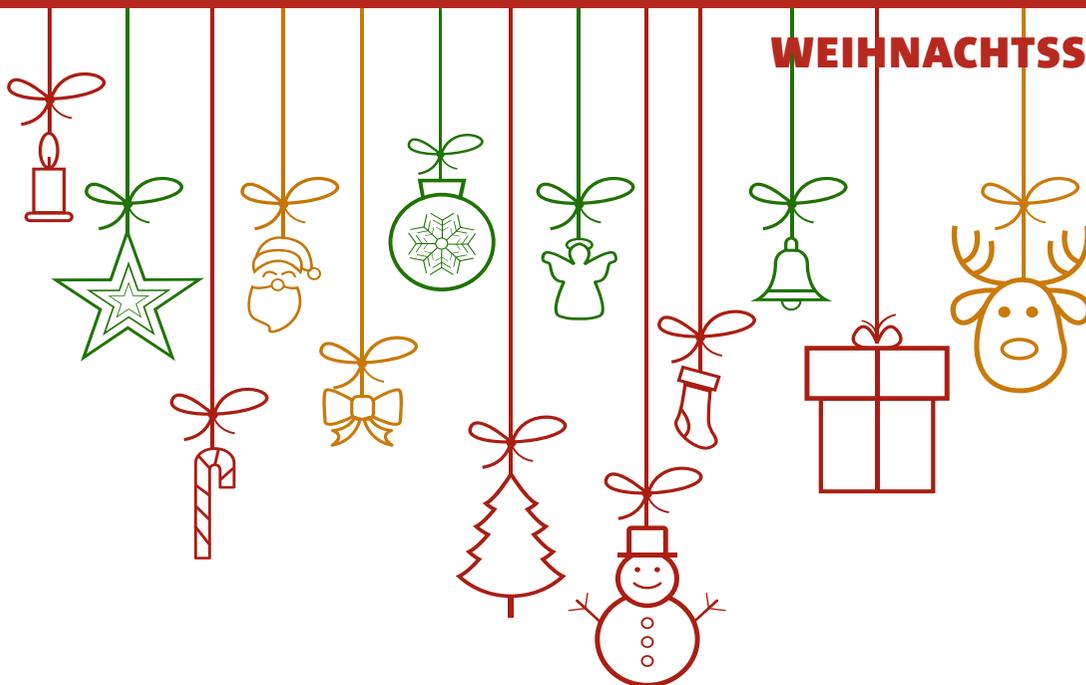
5. Im Glas verpacken

Auch ein ganz normales Schraubglas kann als Geschenkverpackung eingesetzt werden. Entweder direkt befüllt mit Köstlichkeiten wie Marmelade und co oder auch zweckentfremdet für verschiedenste kleine Geschenke, z.B. kleine Kosmetika oder Geld. Hierzu kannst du entweder die passenden Gläser einkaufen – auch hier zählt der Gedanke, dass das Glas weiterbenutzt werden kann – oder du

hebst klassische Einmachgläser auf. Verzieren kannst du sie mit unseren Dekotipps.

6. Dekotipps

Statt den klassischen Geschenkbandern oder Schleifen macht sich auch ein fluffiges Scrunchie, ein Stoffstreifen oder eine Schnur aus Naturmaterial wie z.B. Bast oder Hanf wunderschön auf deinem Geschenk. Wer gerne besonders viel Liebe ins Geschenkeverpacken steckt, für den darf natürlich auch ein hübscher Geschenkanhänger nicht fehlen. Die Natur gibt hierfür einiges her. Mit Bockerln, Steckerln, Blättern, Rindenstücken oder Nüssen verleihst du deinem Geschenk eine ganz natürliche Optik. Wem das zu rustikal ist, der kann aus Salzteig oder Bastelton ganz einfach mit dem Keksausstecher hübsche Formen zaubern und die Anhänger nach Belieben bemalen bzw. nach dem Trocknen mit einem Duftöl beträufeln – mit einem duftenden Geschenk punktest du sicher! Und sogar für die Glitzerlover unter euch haben wir eine Upcyclingidee: einfach aus Joghurtdeckeln Sterne ausschneiden und das Geschenk damit verzieren.



JINGLE BILLS: DIE ZAHLEN HINTER WEIHNACHTEN

Wenn Lebkuchen und Christbaumkugeln im Verkaufsregal stehen, kann das erste "Last Christmas" nicht mehr weit sein. Viele versetzt das in Weihnachtsstimmung, andere sind genervt – doch eine Sache ist klar: Hinter Lichterketten und Ugly Christmas Sweater steckt ein riesiger Wirtschaftszweig.

Kaum neigt sich der Spätsommer dem Ende zu, steht das Weihnachtsgeschäft bereits in den Startlöchern. Die meisten Geschenke werden ab dem dritten Adventwochenende besorgt und dabei werden in Österreich im Schnitt 400 Euro pro Person ausgegeben - nicht umsonst zählen die Monate November und Dezember für viele Betriebe zur verkaufsstärksten Zeit des Jahres. Spielzeug, Bücher sowie Parfümerie- und Kosmetikprodukte stehen laut Umfragen ganz oben auf der Wunschliste, aber auch Kleidung und Süßigkeiten wurden im letzten Jahr gerne verschenkt. Laut einer Umfrage zählten Socken und Unterwäsche zu den Geschenken, die man sich am wenigsten gewünscht hat und auch über Werkzeug oder Praktisches für den Haushalt haben sich nicht alle gefreut.

Oh Tannenbaum

Was wäre ein Weihnachtsfest ohne Christbaum? Schon das Aussuchen und Schmücken wird geplant und gern mit Familie und Freunden gemeinsam unternommen. Ob Tanne, Fichte oder Kiefer – die meisten der 2,4 Millionen Weihnachtsbäume stammen aus heimischen Produktionen. Kleiner Tipp: Österreichische Bäume erkennst du an der Herkunftsschleife! Während manche Menschen lieber auf pflegeleichte Plastikbäume setzen, ist die Nachfrage für Bio-Christbäume, die ohne Pestizide und synthetischen Düngemittel wachsen, in den letzten Jahren gestiegen. Auch, wenn man

sie über mehrere Jahre hinweg verwenden kann, sind die Plastikbäume die umweltschädigendste Wahl - Naturbäume kann man als Brennholz verwenden oder landen auf dem Biomüll, während Plastikbäume früher oder später im Restmüll enden. Es gibt auch schon Firmen, die Bäume im Kübel vermieten und nach Weihnachten wieder abholen.

All I want for Christmas is Ruh'?

Zur perfekten Weihnachtsstimmung gehört die richtige Musik! Auch, wenn viele von den Klassikern "All I want for Christmas" und "Last Christmas" die Nase voll haben, kann man die Ohrwürmer wohl kaum von Weihnachten wegdenken. Wirtschaftlich hat es sich vor allem für Mariah Carey ausgezahlt. In nur 15 Minuten vor über 20 Jahren geschrieben, hat die Sängerin bereits 520 Millionen Dollar mit ihrem Hit verdient - eine Zahl, die jedes Jahr um 500 000 Dollar steigt.

Driving Home for Christmas

Auch der öffentliche Verkehr wird rund um die Weihnachtszeit intensiver genutzt als sonst. Kurz vor Heiligabend ist der Andrang so groß, dass die ÖBB zusätzliche Züge und Garnituren einplant. So standen im vergangenen Jahr bis zum Dreikönigstag 23 000 zusätzliche Sitzplätze auf der Weststrecke zur Verfügung. Die, die nicht zu ihren Liebsten kommen, setzen stattdessen auf den Versand von Geschenken und Grüßen. In den Weihnachtsmonaten

wickelt die Post 27 Millionen Briefe und Pakete ab, das ergibt circa zehn Prozent der Jahresmenge. ZustellerInnen und MitarbeiterInnen in Lager und Verteilzentren legen daher oft Extra-Schichten ein, damit wir unsere Packerl unterm Christbaum bewundern können.

LED it snow

Leuchten sollen zu Weihnachten nicht nur Kinderaugen, sondern auch die Weihnachtsdekoration - und das gilt für den eigenen Haushalt und die Straßen sowie öffentliche Plätze. Besonders beliebt sind die traditionell österreichischen Christkindlmärkte, die in jedem Dorf und Stadt anzutreffen sind. Doch das Leuchten hat auch seinen Preis: In Österreich wird von einer strahlenden Summe von 10 Millionen Euro Stromkosten ausgegangen. Das bedeutet, dass die Weihnachtsbeleuchtung in nur wenigen Wochen mehr als 10 000 Haushalte für ein Jahr versorgen könnte. Aber nicht nur der öffentliche Raum wird beleuchtet, auch Zuhause macht es Spaß mit Lichterketten und Sternen die Weihnachtsstimmung zu verbreiten.

Wie Weihnachten und das Weihnachtsgeschäft dieses Jahr ausfallen wird, steht noch in den Sternen. Das bietet uns allen eine gute Gelegenheit, um uns an die wahren Werte des Weihnachtsfestes zu erinnern: Dankbar sein und seine Liebsten wertschätzen.



DER WINTER-RETTER

Reif für den Winter? Das sind nicht alle! Wir zeigen dir, auf welches heimische Gemüse du dich im Winter freuen und welche Köstlichkeiten du damit zaubern kannst. Fader Winter? Nicht mit uns!

Erdbeeren, Mango oder Spargel müssen im Winter nicht sein. Es gibt genügend Gemüse und Salate, die bei uns auch in der kalten Jahreszeit wachsen und ganz ohne Zusatzstoffe oder -maßnahmen knackig und frisch auf unseren Tellern landen. Wer beim Einkaufen auf saisonale Produkte setzt, stärkt heimische Bauernbetriebe und kann sich über frische Lebensmittel aus der Region freuen - und da freut sich auch die Umwelt! Kohlsprossen, Wurzelgemüse und Vogelsalat haben in den Wintermonaten Saison, während Karotten, Kürbis und Erdäpfel von regionalen Lagern stammen und somit genauso zu empfehlen sind. Wintergemüse wie Grünkohl und Sauerkraut liefern uns sehr viel Vitamin C und weitere wertvolle Nährstoffe, die wir besonders zur kalten Jahreszeit brauchen, um unser Immunsystem zu stärken. Ob pikant-erdige Steckrüben, süßlich-nussige Pastinaken oder kräftiger Grünkohl - mit Wintergemüse lässt es sich gut experimentieren und Abwechslung auf den Teller bringen. Wir haben uns ein heimisches Wintergemüse mal genauer angesehen:

Coolsprossen: Das Gemüse für hippe Leute

Kohlsprossen kennt man oft als Beilage zu Wild- oder Gansgerichten, dabei ist das Gemüse um einiges vielseitiger! In Österreich haben Kohlsprossen von September bis April Saison, du kannst sie also auch noch um die Winterzeit herum genießen. Damit deine Kohlsprossen auch gut schmecken, solltest du wissen, wie du sie richtig zubereitest: Einfach die äußeren Blätter der Sprossen entfernen und den Stunk zurückschneiden. Hier kannst du selbst entscheiden, welche Geschmacksnote du deinem Gericht geben willst - je mehr du vom Stunk abschneidest, desto weniger wird der bittere Geschmack der Kohlsprossen, denn hier sitzen fast alle Bitterstoffe. Bevor du die Kohlsprossen kurz in Salzwasser kochst ein kleiner Tipp: Schneide den Strunk kreuzweise ein, dann gart er gleichmäßiger! Kohlsprossen passen nicht nur ausgezeichnet in Salate, sondern schmecken auch herrlich in Aufläufen. Du bist auf den Geschmack gekommen? Na dann ran ans Kochen! Wir zeigen dir, wie du aus Kohlsprossen ein schnelles und köstliches Gericht zauberst.

Heimat mit orientalischem Touch: Kohlsprossen-Feta-Pfanne

Du brauchst: 500 g Kohlsprossen, gepulvert und am Strunk kreuzförmig eingeschnitten, eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe, 150 g Fetakäse grob in Würfel geschnitten, jeweils einen halben TL Thymian & Rosmarin, Olivenöl zum Anbraten, Salz & Pfeffer.

Die eingeschnittenen Kohlsprossen in Salzwasser für circa sechs Minuten garen. Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken und in Olivenöl anbraten. Die gegarten Kohlsprossen abseihen, vorsichtig halbieren und in die Pfanne geben. Das gebratene Gemüse nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und den gewürfelten Fetakäse drüberstreuen. Anschließend die gesamte Pfanne mit Unter-Oberhitze in den Ofen stellen und vor dem Servieren mit Rosmarin garnieren - Mahlzeit!

UNNÜTZES WISSEN

- 01.** Hundehalter in den USA geben 62 Millionen Dollar pro Jahr aus, um ihre Lieblinge operativ verschönern zu lassen.
- 02.** 334 Pflaster verbrauchen die knapp 100 Tänzer des New York City Ballets pro Woche.
- 03.** Mit der ersten Kreditkarte der Welt konnte man 1950 nur in 27 Restaurants bezahlen.
- 04.** Die Methan-Emissionen durch die Blähungen der Dinosauriere vor 150 Millionen Jahren entsprachen ungefähr den Emissionen von heute.
- 05.** Nike ist die meistgefälschte Marke der Welt.
- 06.** Kalifornien erzeugt an sehr sonnigen Tagen mehr Solarenergie, als es verbrauchen oder speichern kann. Deshalb werden manchmal Solarzellen vom Netz genommen.
- 07.** In Deutschland heißen die meisten Geschäftsführer Wolfgang.
- 08.** Der US-Geheimdienst CIA hat eine eigene Abteilung namens In-Q-Tel, über die er Venture-Capital in Start-Ups investiert.
- 09.** Im Jahr 2015 haben US-Amerikaner mehr legales Marihuana gekauft als „Girl Scouts“-Kekse (letzere werden von Pfadfinderinnen von Tür zu Tür verkauft).
- 10.** Es bräuchte 136 Milliarden Din-A4-Blätter, um das Internet auszudrucken.
- 11.** Im menschlichen Körper befinden sich 0,2 Milligramm Gold.
- 12.** Es gibt keine runden Pizzaschachteln, weil durch die Produktion zu viel Abfall entstehen würde und das zu teuer wäre.
- 13.** Ein Kondom darf nach deutscher Industrienorm erst bei 16 Liter Füllmenge platzen.
- 14.** Um Müll aus Überlandstromleitungen zu entfernen, werden in China Drohnen verwendet, die mit Flammenwerfern bestückt sind.
- 15.** Lösegeldzahlungen an Entführer sind in Deutschland steuerlich absetzbar.
- 16.** Architektur war von 1912 bis 1948 eine olympische Disziplin.
- 17.** Sri Lanka gehört zu den größten Exporteuren von bayrischen Lederhosen.

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

www.jungmagazin.at

JETZT AUCH ONLINE LESEN!

Jetzt anmelden
& Gratis-Abo
sichern

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. Polizzen,
Schäden, Wetterwarnung* – alles auf einen Blick.

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