

Jung

Das Magazin für Niederösterreich

Kostet: Nix. **HERBST 2021**

Österr. Post AG, MZ 12Z039378M

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



AUSLANDSSTIPENDIEN

FÜR STUDIERENDE IN NÖ

KUNST DES MAKRAMEE

TRENDS & DIY

HALLOWEEN 2021

KOSTÜME, EVENTS, SNACKS

Inhalt

Es herbstelt schon ganz intensiv. Auch in unserer neuen Ausgabe. Besonders unsere Ausflugsziele und DIYs bringen dich so richtig in Stimmung. Viel Spaß in der goldenen Jahreszeit!

AKTUELL

Ausflug ins Lamawanderland	4
Virtuelles Lernangebot in NÖ	5
Beratungsscheck	5
Gartensafari	6
Auslandsstipendien in NÖ	7

LESENSWERT

Happy durch den Herbst	8
12 Fakten über Kürbis	10
Kunst des Makramee	11

PRAKTISCH

Tipps für den Schulbeginn	12
Halloween.	14
Unnützes Wissen.	15

AUSLANDSSTIPENDIEN

7



Im Bild Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit Constanze Leeb aus Mödling und Otto Marks aus Pressbaum

Die Kriterien für die Vergabe dieses Stipendiums sind ein ausgezeichneter Schul- oder Studienerfolg, Referenzen von Fachprofessorinnen und Fachprofessoren und weitere besondere Leistungen.

MAKRAMEE

11

HALLOWEEN

14



Lust was zu basteln? Wir haben mit einer Expertin geplaudert und hier eine Anleitung für eine Makramee-Feder für dich. Viel Spaß beim Nachmachen! Die Geschichte der Makramee Kunst und eine Anleitung für eine Makramee-Feder von Barbara Simetzberger (Barabeske).



Am 31.10. wird Halloween gefeiert und das schon längst nicht mehr nur in Amerika, sondern auch bei uns. Wir geben dir Tipps für ein schaurig schönes Halloween 2021.

LANDES
GESUNDHEITS
AGENTUR

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Eine entgeltliche Einschätzung der NÖ LGA

Mit Menschen. Mehr Wert.

**Pflegeberuf und Pflegeausbildung.
Jetzt bewerben!**

Mein Job mit Sinn. Ein Leben lang. Die Arbeit mit Menschen und die Arbeit für die Gesundheit der Menschen ist oft eine große Herausforderung. Eine Arbeit, die Leid lindert und Glück und Gesundheit spendet. Eine Arbeit, die sich nicht nur monetär, sondern im größeren Sinn lohnt – abwechslungsreich und sicher, flexibel und erfüllend.

MEHR ALS EIN JOB. MEIN LEBEN LANG.

**In unseren Kliniken und Pflegezentren –
in ganz Niederösterreich.**

Jetzt direkt bewerben unter



karriere.noe-lga.at



EIN AUSFLUG INS LAMAWANDERLAND

Am Wochenende noch nichts vor? Na, dann ab zu den Lamas! Die flauschigen Gesellen warten in Oberndorf an der Melk darauf, mit dir auf Tour zu gehen.

Im Lamawanderland erwarten dich mehr als 30 Lamas und Alpakas, die im Familienbetrieb auf großzügig angelegten Weideflächen leben. Bei der Wanderung tragen die Lamas das Gepäck, während du die Tiere an der Leine durch das sanfthügelige Melker Alpenvorland führst. Du kannst dich mit deiner Gruppe für einstündige oder Tagestouren anmelden. Für Gruppen ab 25 Personen wird anschließend das Gehege geöffnet, wo ihr inmitten der 30 Lamas und Alpakas Wissenswertes über Herkunft, Haltung und Nutzung dieser immer beliebter werdenden Kleinkamele erfahrt. Lamas gehören zu den Kamelen und sind sehr ausgeglichene Tiere. Sie lassen sich nicht von der menschlichen Hektik anstecken – vielmehr übertragen sie ihre Ruhe und Gelassenheit auf uns Menschen! Ein Besuch im Lamawanderland bietet also auch die perfekte Möglichkeit, dem Alltagsstress zu entkommen. Doch nicht nur Wanderungen werden hier angeboten. Als Jungübernehmerin kombiniert Lena Rappersberger die Welt der Lamas mit sportlichen Aktivitäten und bietet Yoga-Retreats und Bewegungs-Tage an. Auch Nächtigungen werden im Lamawanderland angeboten – und das im Getreidekasten oder Luxus-Bauwagen. Alle Infos dazu findest du auf der Website www.lamawanderland.at.

Unser Tipp: Einige Male im Jahr gibt es einen Lamawanderbrunch mit einstündiger Wanderung und anschließendem (Bio) Buffet – ein unvergessliches Erlebnis für die gesamte Familie!

Wer nicht genug von den flauschigen Freunden bekommen kann, findet eine Reihe an Produkten aus feiner Lama- und Alpakawolle im Shop des Lamawanderlands. Mit Schuheinlagen aus der wärmenden Wolle kommst du mit trockenen Füßen durch den Herbst und Winter. Oder du hast Lust, das nächste Weihnachtsgeschenk selbst zu basteln? Im Lamawanderland bekommst du Alpaka Woll Vlies, das du beispielsweise zu Hausschuhen Filzen kannst.

5 Fakten über Alpakas & Lamas

1. Auch, wenn sie sich sehr ähnlich sehen und beide zu den Kamelidenarten gehören, kannst du Lamas und Alpakas ganz leicht unterscheiden. Lamas kommen in mehr Farben vor und sind ein Stück größer als Alpakas. Außerdem haben sie ein länglicheres Gesicht und bananenförmige Ohren. Die Alpakas hingegen haben ein flacheres Gesicht und kleinere Ohren.

2. Lamas können ein Viertel ihres Körpergewichts – also bis zu 40 Kilo – tragen und wurden deshalb immer schon als Packtiere genutzt.
3. Sowohl Lamas als auch Alpakas sind dafür bekannt zu spucken, wenn sie sich ärgern. Menschen treffen sie dabei normalerweise nicht – oder zumindest nicht absichtlich! Sie schaffen es, bis zu vier Meter weit entfernte Artgenossen zu bespucken.
4. Schwangere Alpakas können bei Schlechtwetter ihren Geburtstermin verschieben. Ihren Nachwuchs bei trockenem Wetter zu bekommen, ist enorm wichtig, da das Neugeborene trocken muss. Trockenlecken können die Mütter sie nicht, weil ihre Zunge dafür viel zu kurz ist. Deshalb bekommen Alpakas ihren Nachwuchs auch immer am Morgen, damit das Junge den Tag über trocken kann.
5. Sowohl Lamas als auch Alpakas sind stubenrein und erledigen ihr Geschäft immer am selben Ort.

VIRTUELLES LERNANGEBOT FÜR NIEDERÖSTERREICH

In den Sommerferien, bzw. in der unterrichtsfreien Zeit, decken viele Gemeinden die steigende Nachfrage nach Betreuungsangeboten mit einer Ferienbetreuung ab. Die NÖ Familienland GmbH fungiert als aktiver Partner der niederösterreichischen Gemeinden bei der Durchführung der Ferienbetreuung. Das Programm wird von PädagogInnen durchgeführt und beinhaltet Ausflüge, Projekte, Wochenthemen und vieles mehr.

Das Ferienlernangebot für Niederösterreich hat dieses Jahr einen neuen Höhepunkt erreicht. Mit der digitalen niederösterreichischen Lernwerkstatt ist es gelungen ein Online-Lernangebot zu etablieren, dass nicht nur spannende On-Demand-Inhalte sondern auch die Vernetzung von Kindern, Jugendlichen und Studenten ermöglicht. Bereits mit den analogen Lernwerkstätten, die es im Rahmen einer Ferienbetreuung seit letztem Jahr gibt, konnte eine Plattform geschaffen werden, die dieses Jahr in eine zweite, digitale Runde ging. Angeboten wurden eine Matchmaking-Plattform, die Studierende und Schülerinnen und Schüler zur digitalen Lernbegleitung vernetzt, ein Ferien-TV mit interaktiven Live-Videos zu wöchentlich wechselnden Themen und Tutorials und Downloads, sowie Informationen zu weiterführenden Angeboten. Seit Beginn der Sommerferien hatten Niederösterreichs Familien mit der Digitalen NÖ Lernwerkstatt Zugang zu einer neuen Online-Plattform. Das

Pilotprojekt der NÖ Familienland GmbH ermöglicht allen Familien einen leichten Zugang zu digitaler Lernunterstützung und soll auch jene Kinder erreichen, die nicht an einem Ferienbetreuungsprojekt teilnehmen. Familien-Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister zog bereits ein erfreuliches Resümee: „Seit dem Start der Plattform verzeichnen wir 19.500 Zugriffe auf die Website von über 4.300 Nutzerinnen und Nutzern. Zahlreiche Familien, die Inhaber eines NÖ Familienpasses sind, wurden bereits erfolgreich mit Lehramtsstudierenden vernetzt. Auch die interaktiven Workshops zu wöchentlich wechselnden Themen kommen gut an. Sie machen Spaß, bieten Raum für Fragen und können auch jederzeit nachgeschaut werden.“ Bereits nach einer Woche waren rund 30 Kinder für eine Lernbegleitung angemeldet, denen über 50 Tutorinnen und Tutoren für die verschiedensten Fächer zur Verfügung gestanden sind. Auch das interaktive Ferien-TV mit dem ersten Wochenthema ‚Life Skills & Motivation‘ stieß auf reges

Interesse.

Dieses Jahr gab es das Angebot von 5. Juli bis 31. August, doch auch nächstes Jahr wird es wieder verschiedene Angebote geben. Für Inhaberinnen und Inhaber eines NÖ Familienpasses sind insgesamt 8 Einheiten kostenlos. Wer sich für das Angebot interessiert oder selbst Lernbegleiter oder Tutor werden möchte, findet alle Infos unter: www.noelernwerkstatt.digital.



BERATUNGSSCHECK FÜR MATURANTINNEN UND MATURANTEN

Das Ende der Schulzeit geht mit einschneidenden Veränderungen im Leben einher. Die jungen Menschen stehen vor wichtigen Entscheidungen: etwa, ob sie zur weiteren Ausbildung an eine Universität oder an eine Fachhochschule gehen oder ob sie gleich direkt in das Berufsleben einsteigen wollen.

Dafür gibt es verschiedene Entscheidungshilfen, wie zum Beispiel die Potenzialanalysen der Wirtschaftskammer Niederösterreich, deren Bildungsinformationszentrum die Kompetenzen, besonderen Stärken und Interessen der jungen Menschen testen und damit die ideale Entscheidungsgrundlage für die weitere Karriere leisten. „Wir wollen, dass junge Menschen eine Ausbildung und einen Beruf finden, mit welchem Sie ein höchstmögliches Maß an

Lebenszufriedenheit und Erfolg erreichen können. Die Potenzialanalysen sind dabei eine sehr wichtige Unterstützung“, so Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner. Von Seiten des Landes Niederösterreich wird nun ein zusätzlicher Anreiz geschaffen, jene Unterstützungsleistungen in Anspruch zu nehmen: der NÖ Beratungsscheck. Mit dem Beratungsscheck erhalten Maturantinnen und Maturanten die Potenzialanalyse statt um 90 Euro um 45 Euro.



Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Landesrat Martin Eichinger und Wirtschaftskammer NÖ-Präsident Wolfgang Ecker mit Maturantinnen

Alle Infos dazu gibts unter: www.beratungsscheck.at

GARTENSAFARI IN NIEDERÖSTERREICH

Der nächste Familienausflug steht an und ihr wisst noch nicht wohin? Dann wäre vielleicht eine Gartensafari etwas für euch! In vier niederösterreichischen Gärten könnt ihr knifflige Rätsel lösen und lernt dabei auch einiges über die Natur und ihre Bewohner.

Wiesen, Sträucher, Bäume, Hecken, Insekten und Blumen - was unsere Natur zu bieten hat, kannst du mit deiner Familie in einer Gartensafari entdecken. Begleitet werdet ihr von den N.Explorers, einer fünfköpfigen Familie, die euch durch das Abenteuer führt. Jedem Mitglied der fiktiven Familie wurde eine Superkraft verliehen, nachdem sie beim Wandern einen magischen Kristall entdeckt hatte. So wurde aus der ganz normalen Familie Plorer die N.Explorers, die ihre neuen Superkräfte zum Schutz des Landes, der Menschen, der Tiere und der gesamten Natur einsetzen wollen. Zur Familie zählen Fabian, der Jüngste, der mit Tieren sprechen kann, Laura, das Superhirn, die bärenstarke Mama Sophie und Papa Markus, ein begeisterter Tüftler. Der treue Familienhund Buddy darf auf den Abenteuern natürlich auf keinen Fall fehlen. Gemeinsam mit den N.Explorers müsst ihr euch schwierigen Aufgaben und kniffligen Rätseln stellen, die euch durch einen der vier Gärten führen.

bestäuben Blüten und machen Jagd auf hartnäckige Schädlinge. Auf euren Entdeckungsreisen werdet ihr von den heimischen Big Five begleitet und lernt viele spannende Fakten über die nützlichen Insekten.

In diesen niederösterreichischen Gärten könnt ihr an Safari-Rätseln teilnehmen:

Weinviertler Museumsdorf Niedersulz: „Zurück in die Vergangenheit...“

Die N.Explorers reisen zurück in die Vergangenheit und haben es plötzlich mit speziellen, nicht ungefährlichen Tieren zu tun: Ameisenlöwen. Dank ihrer Superkräfte meistert die Familie die brenzlige Lage und lernt danach Wilma Wildbiene kennen, die den N.Explorers auf der Suche nach dem Portalwort weiterhilft.

DIE GARTEN TULLN: „Natur Pur“

Heimische Insekten, Tiere, Bäume und Pflanzen – der ökologische Garten hat eine Menge zu bieten. So auch das Wetter, denn es zieht ein Sturm auf. Durch Zufall treffen die N.Explorers am Gelände der GARTEN TULLN auf Marina Marienkäfer, die ein paar gute Tipps für den Wetterumschwung parat hält und auch ein paar Hinweise für die Entschlüsselung des Portalwortes im Gepäck hat.

einmal am großen Gartengelände orientieren.

Donaugartl der Gastwirtschaft Floh in Langenlebarn: „Unterirdische Geheimtunnel“

Bella Biene hilft den N.Explorers, sich vom Garten aus der Luft aus einen Überblick zu verschaffen. Die unterirdischen Geheimtunnel – gegraben von Roby Regenwurm höchstpersönlich – leiten den N.Explorers den Weg zur Lösung des magischen Portalwortes. Aber bevor sie die Tunnel betreten dürfen, gilt es einige knifflige Fragen zu beantworten.

Und so funktioniert's

Bei eurem ersten Rätsel-Abenteuer könnt ihr ein Forscherbuch erwerben, das ihr in jedem Garten um 2,50€ bekommt. Darin werden euch Aufgaben, Informationen und Geschichten über die niederösterreichischen Gärten vorgestellt. Passend zu jedem Garten gibt es kostenlose Einlageblätter, auf denen ihr die Aufgaben zum jeweiligen Garten findet. Jetzt geht es ans Rätsel-Lösen und Code-Knacken! Jedes Rätsel ergibt einen Code, der sich am Ende in ein Lösungswort übersetzen lässt, das ihr online einlösen könnt. Mit dem Lösungswort könnt ihr euch Vor-Ort bei jedem Garten eine wohlverdiente Belohnung abholen.



Die niederösterreichischen Big Five

Bei jeder Gartensafari tauchen immer wieder die niederösterreichischen Big Five auf. Der Begriff ist dir vielleicht im Biologieunterricht schon untergekommen - dabei handelt es sich eigentlich um die fünf großen afrikanischen Tierarten: Elefant, Nashorn, Büffel, Löwe und Leopard. Übersetzt in unsere heimische Umwelt lauten sie: Ameise, Biene, Regenwurm, Marienkäfer und Spinne. Sie sind die sogenannten Nützlinge unserer Natur und sorgen dafür, dass sie immer im Gleichgewicht bleibt. Denn sie

Kittenberger Erlebnisgärten in Schilfern: „Der Wassernotruf“

Die N.Explorers treffen auf Arty Ameise und seine große Ameisenfamilie. Die Ameisen stehen vor einer kniffligen Herausforderung, denn einige große Steinhäufen haben vielerorts den Wasserfluss verlegt und müssen beseitigt werden. Zum Glück können die N.Explorers mit ihren Superkräften helfen. Die Herausforderung: Sie müssen sich erst



Im Bild Veronika Plöckinger-Walenta, Tourismuslandesrat Jochen Danningner, Michaela Zeiler und Christoph Mayer



AUSLANDSSTIPENDIEN FÜR HERAUSRAGENDE STUDIERENDE

„Eine Ausbildung an einer Eliteuniversität ist ohne jeden Zweifel ein Ausbildungs- und Karrieremotor für jeden Studierenden. Auf Grund der hohen Kosten, sei es für die Ausbildung selbst oder für das Leben vor Ort, ist dieser Weg für viele Studierende aber leider nicht realisierbar. Daher haben wir auch unsere Sonderstipendien ins Leben gerufen, damit Studierende diese Chance ergreifen können“, so Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner.

Die Kriterien für die Vergabe dieses Stipendiums sind ein ausgezeichneter Schul- oder Studienerfolg, Referenzen von Fachprofessorinnen und Fachprofessoren und weitere besondere Leistungen. Aus den diesjährigen Anträgen wurden nun vier Personen ausgewählt:

Jarmila Frimlová wurde an der ETH Zürich für den Bachelorstudiengang Physik aufgenommen.

Otto Marks wird an der renommierten University of Oxford sein Bachelorstudium English Language and Literature absolvieren.

Fabian Bubla wird für ein Jahr das Masterstudium Digital Media an der Goldsmiths University London belegen.

Für Constanze Leeb geht es auf die University of Cambridge, wo sie ein MRes und PhD Programm im Bereich Sensor Technologies and Application absolvieren wird.

Im Bild Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner mit Constanze Leeb aus Mödling und Otto Marks aus Pressbaum

EVN

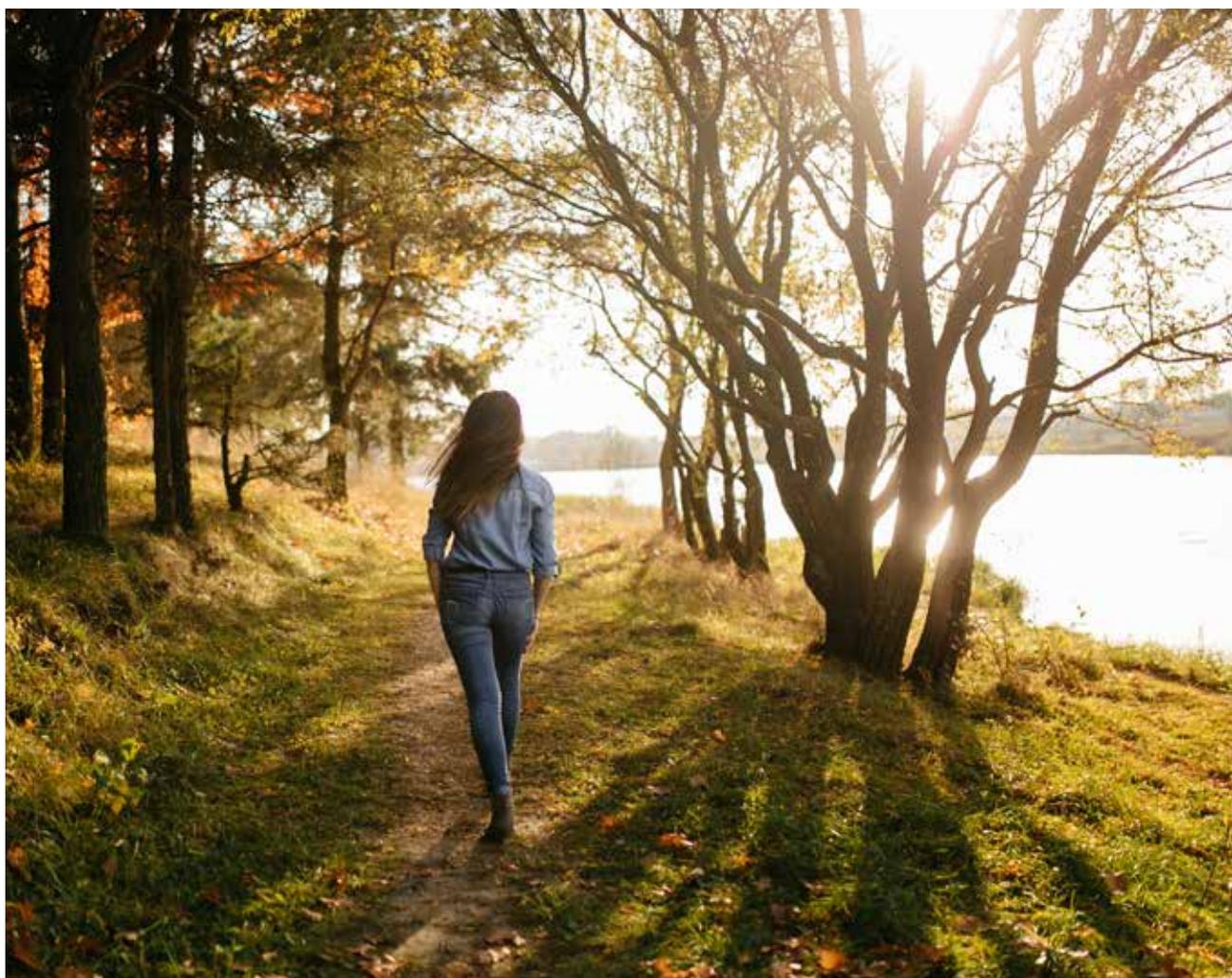
ENERGIEFÜR

Heute & Morgen

Jetzt informieren auf noeklima.at

* Informationen auf evn.at oder unter 0800 800 100.
EVN Energievertrieb GmbH & Co KG, 2344 Maria Enzersdorf.

EVN
Natur-Tarife+
100%
CO₂-frei!



HAPPY DURCH DEN HERBST: VERABSCHIEDE DICH VOM HERBSTBLUES

Die Ferien sind vorbei, es wird wieder früher dunkel und die Temperaturen sinken - da haben viele mit dem Herbstblues zu kämpfen. Das muss aber nicht sein! Wie du in wenigen Schritten wieder eine Routine in den Tag bekommst und deinen Körper auf den Winter vorbereiten kannst, liest du in diesem Beitrag.

Woher kommt der Herbstblues eigentlich und wieso fühlen wir uns im Herbst und Winter immer so ausgelaugt? Ganz einfach: Uns fehlt das Tageslicht. Werden die Tage grauer und kürzer, erzeugt unser Körper weniger Serotonin - ein Hormon, das uns munter und fröhlich macht. Stattdessen schüttet unser Körper viel mehr Melatonin aus - ein Hormon, das auch unter dem Begriff "Schlafhormon" bekannt ist und dementsprechend eigentlich nur im Dunkeln und der Nacht zum Einsatz kommt. Das Ergebnis: Obwohl wir viel geschlafen haben, sind wir müde und ausgelaugt und schaffen es beim

besten Willen nicht, uns aufzuraffen. Kein Wunder, dass sich viele Säugetiere in den Winterschlaf verziehen.

Zum Glück gibt es Strategien, wie wir dem Herbstblues entgegenwirken können - und die wollen wir dir jetzt vorstellen.

Ohne Licht geht's nicht!

Erste logische Schlussfolgerung: Licht und Energie tanken! Sonnenlicht versorgt uns mit Vitamin D, das wir besonders in der kalten Jahreszeit für unsere Abwehrkräfte, Knochen und Muskeln brauchen. Auch, wenn es etwas Überwindung kostet, ist es

für deinen Körper und deine Psyche unheimlich wichtig, regelmäßig das Haus zu verlassen. Experten empfehlen, täglich mindestens eine halbe Stunde spazieren zu gehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und so viel Licht wie möglich abzubekommen. Wer sich schlapp und müde fühlt, liegt natürlich lieber in einer Decke eingewickelt auf der Couch und das ist auch absolut nachvollziehbar. Versuche einfach mal, einen Gang runterzuschalten, aber regelmäßig rauszugehen. Deine Zeit in der Natur musst du nicht immer sportlich gestalten, wenn du dich nicht danach fühlst. Schnapp dir ein gutes Buch

und setz dich in einen Park, hör dir einen Podcast an, während du durch die Gassen schlenderst oder triff dich mit einer Freundin zum Wandern. Hauptsache raus an die frische Luft - und das bei jedem Wetter! Wer übrigens glaubt, sich die notwendige Energie im Solarium holen zu können, muss enttäuscht werden: Die Muntermacher-Hormone werden am besten über die Augen aufgenommen, die auf der Sonnenbank bekanntlich geschlossen bleiben müssen.

Geregelter Tag- und Nachtrhythmus

Versuche, deinen Tag zu regeln und kleine Rituale aufzustellen, auf die du dich freuen kannst. Im Stockfinstern nach einem schrillen Wecker zu tasten macht schon schlechte Laune, bevor der Tag überhaupt angefangen hat. Ein Tageslichtwecker bringt den Sonnenaufgang in dein Zimmer und weckt dich auf sanfte und natürliche Weise. Hast du es erst mal auf geschafft, lässt sich der Tag mit einem nährreichen Frühstück gestärkt beginnen. Dabei solltest du im Herbst und Winter schon in der Früh auf warme Speisen setzen - ein warmes Porridge bietet sich da gut an. Es versorgt dich mit Eiweiß, Fett, und Kohlenhydraten und macht durch die wertvollen Ballaststoffe lange satt. Heißhungerattacken kann mit dem Haferbrei auch entgegengewirkt werden. Am Nachmittag kannst du eine wohlverdiente Pause einlegen und mit einer Tasse Tee entspannen. Das Wichtigste für einen geregelten Tag: Ausgewogener Schlaf. Das Schlafhormon Melatonin sorgt dafür, dass wir im Herbst und Winter viel mehr Ruhe brauchen als im Sommer. Wenn du dich vor Gähnen nicht mehr halten kannst, solltest du deinem Körper auch den Schlaf geben, den er braucht. Zeit, sich ins Bett zu kuscheln und auszuruhen!

Balsam für die Seele

Was die Stimmung immer aufhellt: Gönnen! Und gerade, wenn man sich müde und unausgewogen fühlt, ist es umso wichtiger sich selbst etwas Gutes zu tun. Das Lieblingsgericht, gute Musik oder ein Wochenende in der Therme - Entspannung tut uns in vielen Situationen gut und ist im Herbst besonders angenehm.

Nicht nur die Dunkelheit, auch die Kälte macht uns in der kalten Jahreszeit zu schaffen: Bei zunehmender Kälte fühlen sich Menschen meist einsamer. Kuscheln ist angesagt! Menschen sind immer noch die besten Stimmungsaufheller - nicht umsonst lautet der Text des berühmten Countrysongs "You are my sunshine, my only sunshine. You make me happy when skies are grey!". Mit deinen Liebsten zu sprechen und Zeit zu verbringen, bringt dich auf andere Gedanken und bietet dir

auch die Möglichkeit, von deiner Stimmung und Herbstblues zu erzählen. Geteiltes Leid ist immerhin halbes Leid!

Fit und glücklich

Auch, wenn das Motto "Sport ist Mord" weit verbreitet ist und man gerade im Herbstblues schwer die Motivation zum Sport findet, lässt Bewegung uns gute Laune verspüren. Und das wurde bereits in vielen Studien bestätigt: Sport macht glücklicher, weil der Körper Hormone wie Endorphin, Serotonin und Dopamin ausschüttet - das steigert das Wohlbefinden und macht dich fit! Experten empfehlen drei bis fünf Mal in der Woche Sport zu betreiben - und auch hier musst du nicht jedes Mal Vollgas geben. Entspannende Yoga-Einheiten oder Trainingseinheiten in den verschiedensten Stufen findest du auf YouTube. Auch eine gemütliche, 15-minütige Laufrunde reicht schon, um den Kopf freizubekommen und den Kreislauf anzuregen.

Trainiere deine Lachmuskeln

Wir bleiben bei einem sportlichen Thema: Lachen! Denn wer lacht, aktiviert über hundert Muskeln in seinem Körper. Lachen ist sogar so wichtig für die psychische und physische Gesundheit, dass es ein eigenes Fachgebiet dafür gibt: die Gelotologie. Sie beschäftigt sich mit den Auswirkungen von Lachen auf unseren Körper. Beim Lachen wird tiefer geatmet als sonst, also strömt viel Sauerstoff in unsere Zellen, das Herz wird somit angeregt und der Kreislauf kommt wieder in Schwung. Auch Stresshormone verabschieden sich langsam, wenn wir uns vor Lachen nicht mehr halten können. Dabei kommt es natürlich auch drauf an, wie lange wir lachen - je länger, desto bessere Effekte!

Ab in die Wechseldusche!

Wer in der Früh gar nicht mehr aufkommt, kann es auch mit der "harten" Tour versuchen. Die Morgendusche abwechselnd auf warm und kalt zu stellen, regt die Durchblutung an und fördert den Stoffwechsel. Diese Idee klingt gerade im Herbst und Winter nicht besonders verlockend, aber wird immer wieder von Experten empfohlen. Wechselduschen beugen Erkältungen vor, die besonders im Winter immer wieder auftauchen und straffen die Haut. Am besten zuerst an den Armen und Beinen ausprobieren, bevor man sich traut, auch den Kopf unter das kalte Wasser zu halten. Das weckt auf!

Jetzt kommt Farbe ins Spiel!

Es ist schon lange bewiesen, dass Farben unser Wohlbefinden beeinflussen. Helle Farben wie Orange und Gelb sind dafür bekannt, die Stimmung zu heben, während Rot als besonders wärmende Farbe gilt. Grün soll hingegen erfrischend

wirken und neue Energie spenden. Die Wirkung der Farben kannst du überall in deinem Alltag einfließen lassen. Ob es die Dekoration in deiner Wohnung, deine Kleidung oder gar dein Essen ist - tobe dich aus und wirf mit Farben um dich! Die schönen Herbstfarben in der Umgebung anzusehen, kann auch dabei helfen die trübe Stimmung zu senken. Die Weinterrassen der schönen Wachau werden im Herbst in strahlendes Gold getaucht und auch Niederösterreichs Kürbisfelder sorgen für knallige Farbkleckser in unserer Landschaft. Unser Ausflugstipp: Der Wurzers Kürbishof in Wieselburg-Land erstrahlt jedes Jahr in einem Farbenmeer aus 150 verschiedenen Speise-, Zier- und Schnitzkürbissen. Da schmausen nicht nur die Augen!

Gute Stimmung geht durch den Magen

Welche Vitamine dein Körper aufnimmt, kannst du auch über deine Ernährung steuern. Obst und Gemüse mit viel Vitamin C, wie Zitronen, Paprika und Spinat stärken dein Immunsystem und deine Abwehrkräfte. Kohlenhydrate liefern dir in Windeseile Energie und Nüsse, Bananen, Vollkorn und Milchprodukte helfen deinem Körper, Glückshormone zu binden. In den kalten Jahreszeiten dienen scharfe Gewürze wie Ingwer und Chili zum Aufwärmen von innen und auch Zimt und Kardamom versorgt dich mit nährreichen Stoffen. Auch Quinoa und Haferflocken liefern dir einen Serotonin-Nachschub. Und die gute Nachricht zum Schluss: Die Mischung aus Fett und Kohlenhydraten sorgt dafür, dass auch Schokolade unseren Körper dazu veranlasst, Glückshormone auszustoßen! Schokolade wirkt am schnellsten, wenn sie warm und flüssig ist - also als Kakao! Dazu einfach 200 Milliliter Milch aufkochen und je nach Belieben ein paar Stücke Zartbitterschokolade einrühren. Und schon hast du deinen Happy-Drink!



ORANGES WUNDER: 12 FAKTEN ÜBER DEN KÜRBIS



Juhu, die Kürbissaison hat wieder gestartet! Dass sich Kürbis hervorragend zum Essen und Schnitzen eignet, wissen alle - aber was hat der Kürbis eigentlich noch auf dem Kasten? Wir haben uns das mal genauer angeschaut.

1. Gemüse oder Frucht?

Die Frage aller Fragen: Ist der Kürbis denn nun ein Gemüse oder eine Frucht? Das ist gar nicht so leicht zu beantworten, da er für beide Kategorien einige Kriterien erfüllt. Aus diesem Grund hat man sich für die unkomplizierte Variante entschieden: Kürbis ist ein Fruchtgemüse.

2. Wann ist ein Kürbis reif?

Wie bei der Avocado steht man oft überfragt im Geschäft und kann sich nicht entscheiden, welcher Kürbis denn nun der reifste ist. Um zuhause keine ungewollten Überraschungen zu erleben, haben wir einen Tipp für dich: Einfach auf den Kürbis klopfen und lauschen. Hört er sich hohl an, ist er reif und kann von dir zum Beispiel zu einer schmackhaften Kürbiscremesuppe verarbeitet werden.

3. Einer von vielen

Insgesamt gibt es über 800 verschiedene Kürbisarten, die in Speise- und Zierkürbisse unterteilt werden. Jede Sorte hat ihre ganz spezifischen Eigenschaften und eignet sich daher für die unterschiedlichsten Dinge. Die Stars unter den Kürbissorten sind Muskat, Butternuss und Hokkaido.

4. Soy una calabaza

Wusstest du, dass der Kürbis ursprünglich aus Südamerika stammt? Bereits vor mehr als 8000 Jahren haben die Menschen in Peru und Mexiko Kürbisse verspeist. Nach der Entdeckung von Amerika hat er es schließlich auch nach Europa geschafft.

5. Kürbis, der Große

Und hier kommt schon das erste unnütze Wissen über den Kürbis, mit dem du bei

deinem nächsten Date das Eis brechen kannst: Der größte Kürbis war unglaubliche 1190,5 Kilogramm schwer. Ein ganz schön schwerer Kerl!

6. Gesund & gut

Kürbis schmeckt nicht nur außerordentlich gut, sondern ist auch der ideale Sattmacher! Und auch für alle, die sich in der kalten Jahreszeit keinen Winterspeck aneignen wollen, ist der Kürbis eine gute Wahl. Auf 100 Gramm Fruchtfleisch kommen nämlich nur 27 Kalorien.

7. Wintervorrat

Wusstest du, dass der Kürbis richtig gelagert sogar mehrere Monate lang haltbar ist? Hänge ihn dafür am besten in ein Netz an einen kühlen Ort, so bekommt er genügend Luft und beginnt ohne Druckstellen auch nicht so schnell zu faulen.

8. Spaghettikürbis? Spaghettikürbis!

Ja, du hast richtig gelesen. Es gibt tatsächlich eine Kürbisart, deren Fruchtfleisch wie Spaghetti-Nudeln aussieht! Und das Beste daran: Du kannst sie auch als solche essen! Der Spaghettikürbis ist auch der einzige Kürbis, bei dem du die Kerne nicht unbedingt vor dem Kochen entfernen musst. Einfach das Fruchtfleisch kochen und deine low carb Spaghettis genießen!

9. Halloweenstar

Was wäre Halloween ohne Kürbisse? Der Brauch, zu Halloween Kürbisse zu schnitzen, geht auf die irische Legende von Jack O'Lantern zurück. Der Legende nach wurden zwar Rüben und keine Kürbisse geschnitten - als die Tradition von

Irland nach Amerika mitgenommen wurde, hat sich der Kürbis jedoch durchgesetzt. Unser Tipp: Den Kürbis nach dem Ausschneiden von innen mit Essig ausspülen und außen mit Haarspray besprühen, dann hält er länger!

10. Die Kraft der Kerne

Kürbiskernöl ist von der österreichischen Küche kaum wegzudenken. Dabei schmeckt es nicht nur gut zum steirischen Backhendlsalat und Vanilleeis, sondern bringt auch eine Reihe an Vitaminen mit sich. Kürbiskernöl enthält die Vitamine A, E & K, senkt den Cholesterinspiegel und beugt Herz - Kreislauferkrankungen vor.

11. DIY Kosmetik

Wenn dir noch ein bisschen Kürbis übrigbleibt, kannst du nährstoffreiche Pflegeprodukte machen. Die Vitamine nimmt unser Körper nicht nur übers Essen, sondern auch über die Haut auf. Für eine Gesichtsmaske einfach ein kleines Stück Kürbis kochen, pürieren und Abkühlen lassen. Dann mit einem rohen Ei, einem Teelöffel Honig und einem Schuss Milch vermengen. Die Maske eine Viertelstunde einwirken lassen und mit H₂O abspülen.

12. Kürbis-Deko das ganze Jahr über

Wenn man an die Wörter Kürbis und Dekoration denkt, fallen einem sofort die bekannten Halloween-Kürbisse ein. Aber wusstest du, dass aus Kürbissen auch Lampen hergestellt werden? Dazu werden in getrocknete Kürbisse sehr kleine Löcher gebohrt, die ein wunderschönes Lichtspektakel ergeben, wenn die Lampe in Gebrauch ist. So kannst du deinen Kürbis nicht nur im Herbst, sondern das ganze Jahr über genießen!

DIE KUNST DES MAKRAMEE

Lust was zu basteln? Wir haben mit einer Expertin geplaudert und hier eine Anleitung für eine Makramee-Feder für dich. Viel Spaß beim Nachmachen!

Seit bereits drei Jahren stellt Barbara Simetzberger wunderschönen Schmuck und Wanddekorationen unter dem Label „Barabeske“ her. Der Name setzt sich aus ihrem Vornamen und Arabeske (it.: arabesco zu Deutsch „orientalisch“, ist ein Rankenornament) zusammen. In ihren Werken vereint sie verspielte Schnörkel mit Minimalismus und getrockneten Blumen. Im Beitrag erzählt sie dir alles über die Kunst des Makramee und zeigt dir, wie du eine Feder ganz einfach selbst knüpfst.

Was ist eigentlich Micro-Makramee?

Makramee ist wohl mittlerweile jedermann bekannt, da man zurzeit an keinem Einrichtungsgeschäft vorbei gehen kann, ohne eine Blumenampel, einen Wandbehang oder gar einen Liegestuhl zu entdecken. Micro-Makramee arbeitet mit demselben Prinzip, wobei Knoten um Knoten ein Muster entsteht. Das ist das Schöne an Makramee. Man braucht nur ein paar wenige Grundknoten lernen und schon kann es losgehen. Je mehr man sich damit beschäftigt, desto kreativer und einzigartiger werden die Werkstücke, da sich aus den einfachen Knoten unzählige Muster und Formen knüpfen lassen. Beim Micro-Makramee arbeitet man, wie der Name schon sagt, mit sehr dünnem Garn von 0,25 -1mm Stärke und die Technik wird vor allem für Schmuck verwendet.

Altertümliche Handwerkskunst als zeitgemäßer Trend

Fragt ihr eure Oma bzw. Uroma, ob sie Makramee kennt, wird sie sicherlich antworten: „Ach, das haben wir damals in der Schule gelernt.“ Allerdings reicht der Ursprung dessen noch viel weiter zurück, denn neben Weben und Stricken zählt Makramee zu den ältesten Handarbeitstechniken. Aus der Notwendigkeit heraus, die Enden zweier Fäden miteinander zu verbinden, knüpften die Menschen einen Knoten. Im Laufe der Zeit haben sie die Knoten verbessert, aufwendiger gestaltet und neue Muster entwickelt. So entstand eine dekorative Webkunst, die wir heute Makramee nennen. Mithilfe von bestimmten Knüpftechniken werden bis heute noch unterschiedliche Textilien, Schmuck und Einrichtungsgegenstände hergestellt.

Makramee und Trockenblumen = Perfect match

Man nehme einen Trend, mische ihn mit einem weiteren und erhält: „Maries Blumenwiese“. Einer meiner all-time favourites und Bestseller schlechthin sind meine Blumenkränze, die Makramee mit Trockenblumen vereinen. Mittlerweile fertige ich auch wahnsinnig gerne Schmuck aus getrockneten Blumen, die ich vor allem am St. Pöltner Markt erwerbe oder in Garten, Wald und Wiese sammle und anschließend trockne.

Anleitung für eine Makramee Feder

Du möchtest mit Makramee beginnen? Dann brauchst du folgendes Starterset:

- Makramee – Baumwollgarn (Ich beziehe mein Garn von einem kleinen Familienbetrieb aus Deutschland. www.pferdeseile.de) Bobbiny ist eine der gängigsten Marken weltweit.
- Stoffschere
- Tierhaarbürste fürs Auskämmen von Fransen
- Haarspray fürs Fixieren

Nimm eines der längeren Seile, um daraus den Kiel deiner Feder zu legen.

Falte das lange Seil in der Mitte und lege es hochkant mit den beiden Enden nach unten vor dich. Dann nimmst du dir zwei der kurzen Stücke Garn und faltest diese auch in der Mitte.

Lege nun eines davon wie im Foto unter das lange Garn. Das andere Stück legst du genau spiegelverkehrt auf das Garn. Nun jeweils die Enden durch die Schlaufe fädeln und festziehen. Dieser Knoten nennt sich Kreuzknoten.

Diesen Schritt wiederholst du nun so lange, bis du mit der Länge deiner



Makramee-Feder zufrieden bist.

Damit du den schönen Look der Feder

kreieren kannst, musst du nun alle Seile auftrennen. Das

geht am besten mit einem Kamm oder mit einer !unbenutzen! Tierhaarbürste.

Beim

geflochtenen Garn ist es

am einfachsten, wenn man die Fäden zuerst händisch voneinander trennt und danach mit dem Kamm bürstet.



Schneide nun die Makramee-Feder zurecht.

Kleiner Tipp: Schneide direkt über einem

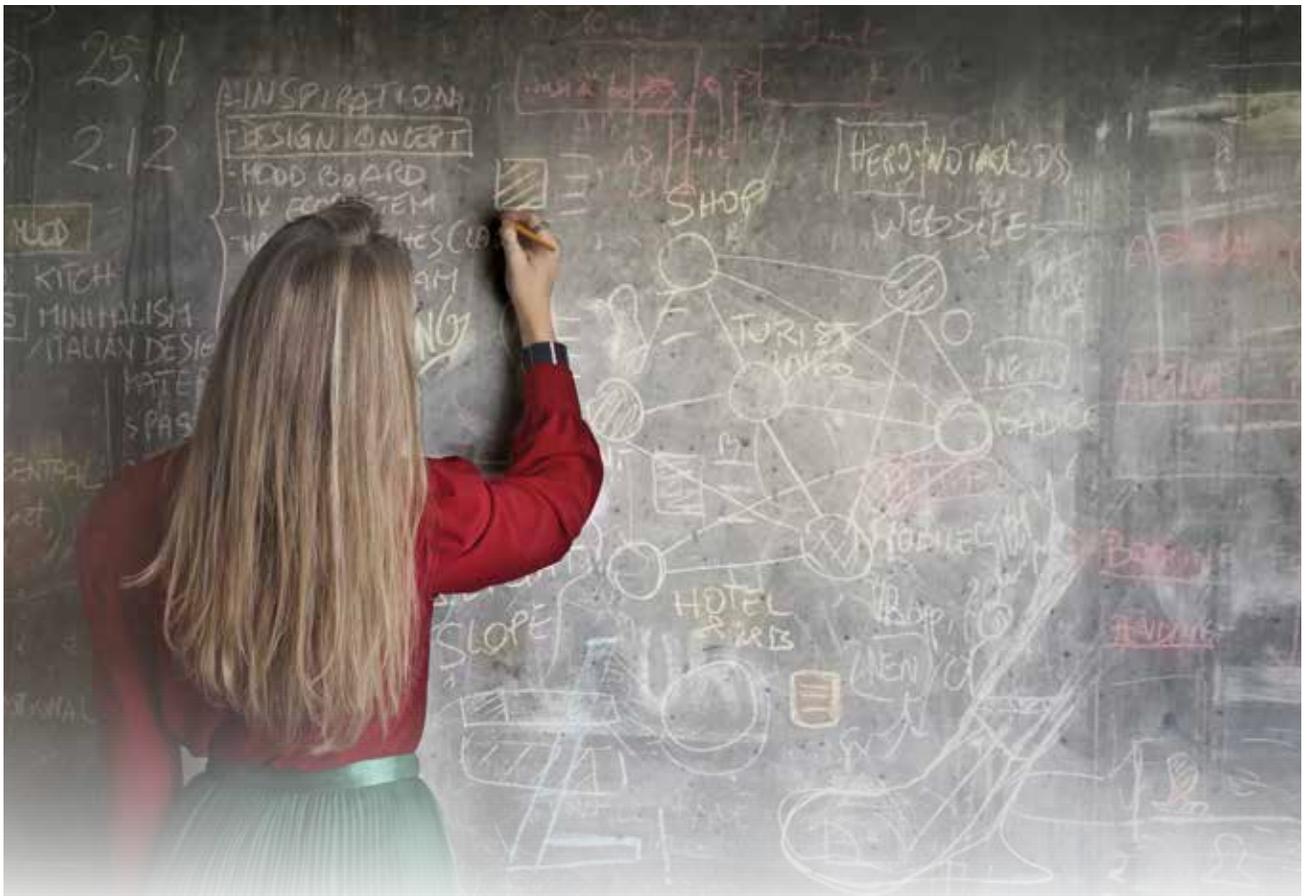
Mistkübel, da sich die Garnreste schwer einsammeln lassen und noch Tage später in der Wohnung auffindbar sind.

Um eine saubere Kante zu erhalten, sprühe die Feder mit Haarspray von beiden Seiten ein und glätte sie anschließend mit dem Glätteisen. (Vorsicht mit dem Glätteisen – nicht zu lange an einer Stelle bleiben! – Bedienungsanleitung beachten) Alternativ ginge es auch mit einem Bügeleisen.

Nun kannst du die Feder nochmals etwas kämmen und mit den Fingern glattstreichen.



Fertig ist deine Makramee-Feder!



TIPPS FÜR DEN SCHULBEGINN

Der Herbst steht vor der Tür und das bedeutet vor allem eines: Die Schule und Uni gehen wieder los! Wenn du deinem letzten Urlaub und die freie Zeit in den Ferien noch nachtrauerst, ist dieser Beitrag genau das Richtige für dich. Wir zeigen dir, mit welchen Tipps du dich auf den Schulbeginn vorbereiten kannst.

Neues Schuljahr, neuer Kalender!

Ob bunt, mit lustigem Text oder selbst gebastelt - ein Kalender ist nicht nur ein super Hingucker, sondern auch sehr hilfreich im Alltag. Besonders am Beginn des Schuljahres, wo der Stundenplan noch nicht fix ist, kann dir ein Eintrag im Kalender zu mehr Überblick verhelfen. Außerdem bietet er genügend Platz für deine Prüfungen, Schularbeiten und Hausaufgaben, auf die du dich vorbereiten musst. Die Geburtstage deiner besten Freunde und der nächste Kinoabend dürfen natürlich genauso wenig fehlen.

Dein neues Lieblingsteil

Hilf deiner Motivation doch ein bisschen nach und gönne dir was! Vielleicht ist es ein besonders schöner Stift, der dir bei Schularbeiten Glück bringen soll, eine neue Wasserflasche oder gar ein T-Shirt? Wenn du etwas gefunden hast, über das du dich freust, wird der Start ins neue Semester gleich viel einfacher.

Morgen-Motivation

Du kommst morgens nicht auf? Versuche eine Routine oder ein Morgen-Ritual zu finden. Ein vitaminreicher Smoothie weckt dich auf, eine kurze Entspannungsübung streckt deinen Körper oder vielleicht motiviert dich eine neue Playlist für den Schulweg? Probiere am besten in den ersten Wochen ein paar Routinen durch, bis du das Richtige für dich gefunden hast. Wenn man sich mal an eine Routine gewöhnt hat, freut man sich sogar schon auf den Morgen!

Schwing die Hüften!

Etwas Bewegung nach den Ferien kann nie schaden. In vielen Schulen und Unis gibt es eine Reihe an Sport- & Freizeitprogrammen, die dich fit halten und dir die Möglichkeit geben, neue Leute kennenzulernen. Also schnapp dir einen Freund und auf in die nächste Pilates-, Basketball- oder Leichtathletik-Einheit!

Bring neuen Wind in deine Umgebung!

Das neue Schuljahr eignet sich auch perfekt dazu, deine Umgebung ein bisschen aufzupeppen. Male ein Bild, bastle eine tolle Dekoration für deinen Spiegel oder besorge eine neue Bettwäsche! Wenn du nach neuer Dekoration für dein Zimmer suchst, ist Willhaben dein Freund. Dort findest du billige Stühle, Bilder, Teppiche und alles, was dein Herz noch begehrt. So kannst du nachhaltig für eine neue Atmosphäre in deinem Zimmer sorgen - da lernt es sich gleich besser!

Step by Step

Wenn dich deine Motivation beim Lernen mal wieder Grüßen lässt, solltest du dir lieber kleine Ziele setzen. Stell dir deinen Timer auf deinem Handy ein und versuche für die nächste halbe Stunde so produktiv wie möglich zu sein. Mit kleinen Belohnungen gelingt es oft besser, sich für die nächste Etappe zu motivieren. „Wenn ich mit dem nächsten Kapitel fertig bin, rufe

ich meine beste Freundin an“ oder „Wenn ich den Stoff wiederholt habe, schaue ich eine Folge von meiner Lieblingsserie“ bringen dich von einer Etappe zu nächsten und helfen dir, den gesamten Stoff durchzubringen. Am besten schreibst du dir deine Ziele und Belohnungen auf, dann hast du sie visualisiert und hältst dich auch eher dran. Das Wichtigste an der Sache: Betrug dich nicht selbst, das bringt dich nicht weiter und macht dich am Ende nur wütend und traurig. Halte dich an die Dinge, die du dir selbst versprichst, dann macht die Belohnung noch viel mehr Freude und die Arbeit ist auch erledigt!

Nützliche Apps & Tools

Zu guter Letzt wollen wir dir noch ein paar Apps & Tools vorstellen, die dich im Schulalltag und beim Lernen unterstützen. Ganz vorne dabei ist SimpleClub. Die beiden Freunde Nico Schork und Alex Giesecke schaffen es, Naturwissenschaftliche Fächer auf lustige und verständliche Weise zu erklären. In der App bekommst du zu den Erklärvideos Aufgaben und Zusammenfassungen dazu - die meisten Videos findest du aber auch kostenlos auf

YouTube. Falls du für eine Fremdsprache lernen möchtest, können wir Duolingo empfehlen. Die App hilft dir dabei, motiviert zu bleiben und passt sich deinem persönlichen Sprachniveau an - dein Lehrer wird suprised sein! Mit StudySmarter erstellst du digitale Karteikarten, die du auch unterwegs üben kannst. Zu vielen Themen kannst du ergänzend die Karten von anderen Usern verwenden und deine Fragen in integrierten Fachbüchern nachschlagen. Du möchtest bei einer besonders schönen Präsentation punkten? In Canva werden dir viele Designs vorgeschlagen, die du nur noch mit deinen Inhalten füllen

musst. Die Plattform ist übrigens auch eine gute Anlaufstelle für die Einladungen zu deiner nächsten Geburtstagsparty!



www.hyponoe.at

ÖBB VORTEILSCARD JUGEND
oder **EUR 20,- STARTGUTHABEN**

HYPO NOE PAY

APPLE PAY

**JUNG.
SMART.
LANDESBANK.
KONTO.
GRATIS.**

TWENTY⁵ - DAS KONTO FÜR ALLE UNTER 25

Und zwar für wirklich alle: Egal ob dein Geld von deinen Eltern, deinem Job, deiner eigenen Firma, deiner Lehre oder von Tante Hilde kommt. Twenty⁵ kann alles, kostet nix, bringt eine gratis Debit-Karte mit und ist sogar online zu haben.

Jetzt in allen Filialen live oder sofort online abschließen: www.hyponoe.at



Außer Dauerauftrags-Anlage/-Änderung/-Löschung bei Nichtverwendung von Internetbanking EUR 3,-. Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypogasse 1, 3300 St. Pölten, erstellt und dient ausschließlich der unverbindlichen Information. Es kann kein Anspruch auf Abschluss eines Girokontovertrages abgeleitet werden. Der Vertragsabschluss erfolgt vorbehaltlich einer positiven Bonitätsprüfung bzw. sonstiger bankrelevanter Prüfungen. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Nähere Informationen erhalten Sie in allen Filialen der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien.

UNSERE IDEEN FÜR HALLOWEEN

Wenn die Tage kürzer werden und sich die Felder mit Kürbissen füllen, ist der gruseligste Tag des Jahres nicht mehr weit. Am 31.10. wird Halloween gefeiert und das schon längst nicht mehr nur in Amerika, sondern auch bei uns. Wir geben dir Tipps für ein schaurig schönes Halloween 2021.

Das Kostüm

Die Klassiker Geist, Hexe und Vampir, gehen natürlich immer. Falls es dieses Jahr doch etwas ausgefallener sein darf, kann dich vielleicht ein Horror-Zirkus überzeugen. Ein furchteinflößender Zirkusdirektor oder die blutende Zirkusartistin findet man bestimmt nicht auf jeder Party. Und auch lustige Kostüme sorgen immer für Stimmung - warum also nicht als Klosschüssel verkleiden? Oder als das Tier, das in den letzten Monaten für Angst und Schrecken in Österreich gesorgt hat: Die Schlange.

Nervenkitzel im Escape Room

Du liebst es, Rätsel zu lösen und hast Lust auf ein bisschen Action? Dann ist ein Escape Room genau das Richtige für dich! Schnapp dir ein paar Freunde und begib dich auf ein spannendes Abenteuer, das ihr bestimmt nicht mehr so schnell vergessen werdet. In Niederösterreich werden mittlerweile eine Reihe an Escape Rooms angeboten - und das sogar in den besten Locations dafür! Welcher Ort würde sich denn besser für eine gruselige Rätseljagd eignen als die Burgruine Aggstein? Und auch die Schallaburg lädt dazu ein, mit Freunden oder Familie einer eisigen Polarnacht zu entkommen.

Falls du dir den Nervenkitzel nach Hause holen willst, hast du mit "EXIT - das Spiel" von Kosmos die Möglichkeit dazu. Löse schwierige Rätsel und knacke die Codes, um so schnell wie möglich ans Ziel zu kommen. Unser Tipp: Mit spannender Musik und gedimmtem Licht ist die gruselige Atmosphäre komplett!

Gruseliger Filmeabend

Horrorfilme gehören zu Halloween mindestens genauso dazu, wie jede Menge Süßigkeiten. Ob du einen klassischen Horrorfilm sehen willst, der extremen Spannung eines Psychothrillers standhalten kannst oder lieber auf eine Horrorkomödie setzt - das Filmuniversum hat für alle etwas. Hier unsere Empfehlung für einen schaurigen Filmeabend:

The Shining (1980): Ein absoluter Klassiker, der es auch heute noch schafft, das Publikum in Angst und Schrecken zu versetzen.

Conjuring - Die Heimsuchung (2013): Ein unheimlich spannender Film, der von einer Familie erzählt, die von Geistern heimgesucht wird. Das Gruseligste dabei: Der Film soll auf wahren Begebenheiten basieren.

Get Out (2017): Der Horrorfilm über Rassismus spricht nicht nur wichtige politische Themen an, sondern schafft es dabei auch witzig zu sein.

Saw: Spiral (2021): Der neueste Teil der Saw-Reihe kommt am 16.9. in die österreichischen Kinos und verspricht genauso viel Blut und Spannung wie seine Vorgänger.

Schaurig gute Snacks

Nun also zu den leckeren Naschereien. Pinterest ist eine gute Anlaufstelle, wenn du auf der Suche nach lustigen Ideen für deine Halloween-Snacks bist. Von Mumien-Würstchen über weiße Schokoerdbeeren, die wie Geister aussehen bis hin zu ausgefallenen Getränken: Leckereien, die zum Thema passen, kommen immer gut an. Wir haben dir ein Rezept für 12 Halloween-Cupcakes zusammengestellt.

Du brauchst für den Teig:

150 g Butter
100 g Zucker
200 g Mehl
25 g Kakaopulver
1 Pkg. Vanillezucker
2 TL Backpulver
2 Eier
8 EL Milch
Schokolinsen
1 Pkg. Schlagobers
1 Pkg. Sahnesteif
95 g Staubzucker
1 Pkg. Lebensmittelfarbe
Zuckerdekor oder Fondant



1. Zuerst die Butter mit dem Mixer rühren und dann den Zucker mit Vanillezuckeriterrühren, bis eine Masse entsteht.

2. Eieriterrühren, dann Mehl, Backpulver und Kakao auf niedriger Stufe dazugeben. Anschließend vorsichtig die Milch unter Rühren dazumischen und die Schokolinsen hinzuzufügen. Alles gut umrühren!

3. Den Teig in Muffinformen oder Papierförmchen füllen und bei 160 Grad Heißluft oder 180 Grad Ober/Unterhitze für 25 Minuten backen und aus dem Ofen nehmen. Jetzt müssen die kleinen Racker erstmal auskühlen!

4. Für die Creme Schlagobers mit Sahnesteif gut mixen, Staubzucker dazugeben und mit Lebensmittelfarbe nach Belieben einfärben. Etwas kühl stellen und dann geht's schon ans Dekorieren!

5. Jetzt ist deine Kreativität gefragt! Verziere deine Cupcakes mit der Creme und beklebe sie je nach Wunsch mit Zuckerdekor oder aus Fondant geschnittenen Figuren (im Supermarkt zu kaufen).

Mahlzeit!



UNNÜTZES WISSEN FÜR DEN HERBST

- 01.** Die Lärche ist der einzige Nadelbaum, der seine Nadeln im Herbst abwirft.
- 02.** Albert Einstein arbeitete 1896 als Elektriker auf dem Oktoberfest.
- 03.** Um besser durch die kalte Jahreszeit zu kommen, leitet der Baum den Farbstoff Chlorophyll in die Wurzeln. Deshalb verändern die Blätter ihre Farben.
- 04.** Bäume, die in der Nähe von Straßenlaternen stehen, behalten ihr Laub länger.
- 05.** Barmbrack ist ein Hefegebäck, in das traditionell zu Halloween eine Erbse, ein Stück Stoff, ein Stöckchen, eine Münze und ein Ring eingebacken wurden.
- 06.** Die meisten Fische verbringen den Herbst und Winter auf dem Grund des Gewässers, in dem sie leben, weil das Wasser dort am wärmsten ist. Manche Arten graben sich sogar ein.
- 07.** Die Melone ist biologisch gesehen ein Kürbis.
- 08.** Es gibt mehr Bäume auf der Erde, als Sterne in der Milchstraße.
- 09.** Schmerz ist durch Fluchen einfacher zu ertragen.
- 10.** Die kleinsten Bäume der Welt sind die Krautweiden. Man findet sie in den Alpen. Ihr "Stamm" liegt oft verborgen im Erdreich oder in Felspalten und nur die "Baumkrone" schaut hervor. Sie wird bis zu 10 cm groß.

- 11.** In einer Geisterbahn auf dem Oktoberfest wurde 1935 ein echtes Kinderskelett benutzt, um die Besucher zu gruseln. Heute ist es Eigentum des Münchner Stadtmuseums.
- 12.** In einem Traum kann man nicht sterben, man wacht davor immer auf.
- 13.** Im Herbst und Winter dreht die Erde sich schneller, weil alles Laub von den Bäumen fällt.



- 14.** 83 % der vom Blitz getroffenen Menschen sind Männer.
- 15.** Während der kälteren Jahreszeiten kappt der Baum die Wasserversorgung zu den Blättern, sodass diese austrocknen und abfallen.



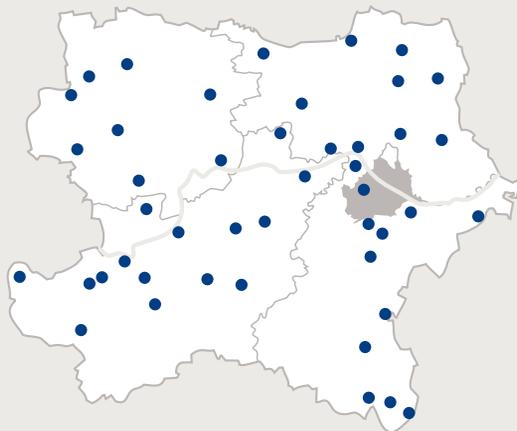
MIT
ABSTAND

DIE
PERSÖNLICHSTE
BERATUNG.



meine.nv.at

Zusammenhalt ist keine Frage der Nähe. Auch jetzt sind alle unsere Mitarbeiter rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Gemeinsam schaffen wir das. Persönlich oder mit der **Meine-NV-App**.



Die Niederösterreichische
Versicherung