

Fürs Leben
am Land



Mit etwas
Glück Urlaub
im Bio-Hotel
gewinnen
S. 38

10 Frühlingserwachen

Perfekter Start
in die Gartensaison

32 Nachhaltig reisen

Tipps für eine
umweltbewusste Auszeit

46 Poolträume

Den perfekten Pool
für den Garten planen



UNSER

X LAGERHAUS

Perfekte Kombination

Holz-Aluminium- und Kunststoff-Aluminium-Fenster von Internorm



HF 520

Holz-Aluminium-Designfenster

- Einzigartig modernes und flächenbündiges Design mit Fixverglasungsoptik
- Der Naturbaustoff Holz verleiht Ihrem Zuhause ein gesundes Raumklima voller Wärme und Behaglichkeit.
- Der besonders schlanke Rahmen ermöglicht maximalen Lichteinfall für mehr Tageslicht im Wohnraum.

I-tec Glazing



KF 520

Kunststoff- & Kunststoff-Aluminium-Fenster

- Für modernste Architektur: optisch von einer Fixverglasung nicht zu unterscheiden
- Schmale Rahmen für noch mehr Lichteinfall
- Nur bei Internorm: konkurrenzlose, voll integrierte Verriegelung I-tec Secure bis zur Widerstandsklasse RC 3

I-tec Glazing

I-tec Secure

Erleben Sie die perfekte Balance zwischen Individualität und Ästhetik: Das neue Holz-Aluminium-Fenster HF 520 bietet die ideale Ergänzung zum Kunststoff-Aluminium-Fenster KF 520. So haben Sie freie Wahl beim Material an der Innenseite, während die Aluminium-Schale ein einheitliches und harmonisches Erscheinungsbild an der Außenfront gewährleistet.

Alles spricht für

Internorm®
Fenster – Türen

Inhalt

- 4 **Gut zu wissen**
- 5 **Grüne Seite**
- 6 **Buntes Landleben** – Kinderseite
- 7 **Mondkalender**

Garten & Beet

- 8 **Saisonkalender** – die bunte Welt der Tulpen
- 10 **Frühlingserwachen** – so machen Sie Ihren Garten frühlingsfit
- 15 **Ganz schön giftig** – Umgang mit blühenden Gefahren im Garten
- 18 **Geimsam garteln** – Gemeinschaftsgärten werden immer beliebter

Essen & Trinken

- 22 **So schmeckt der Frühling** – Rezepte, die den Frühling im Namen tragen

Brauchtum

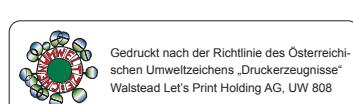
- 26 **Asche aufs Haupt** – Bräuche und Traditionen zur Fastenzeit
- 28 **Fasten neu gedacht** – Alternative Fastenideen sind gut für Körper und Geist

Reisen

- 32 **Klimafreundlich unterwegs** – Auszeit ohne schlechtes Gewissen
- 36 **Bio-Hotels** – ein Aufenthalt im Einklang mit der Natur

Bauen & Wohnen

- 40 **Frischer Wind in der Küche** – praktische Ideen für mehr Ordnung
- 44 **Urlaubsflair im Eigenheim** – zu Besuch bei Sigrid im Burgenland
- 46 **Den Sommer planen** – welcher Pool ist der richtige für meinen Garten?



Editorial



Foto: RWA

Liebe Leserin, lieber Leser,

freuen Sie sich auch so wie ich auf den Frühling? Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwachen nicht nur die Natur und unsere Gärten zu neuem Leben – auch unser inneres Bedürfnis nach Neuanfang und Veränderung wird geweckt. Egal, ob Sie auf der Suche nach praktischen Tipps für den Alltag, kulinarischen Genüssen oder nachhaltigen Ansätzen sind – in dieser Ausgabe ist wieder für alle etwas dabei. Kennen Sie den neuen Trend von Gemeinschaftsgärten? Wir zeigen Ihnen, wie solche Projekte funktionieren. In diesem Magazin finden Sie außerdem ab Seite 22 eine Auswahl an frühlingshaften und leichten Rezepten. Ab Seite 26 stellen wir Ihnen verschiedene Fastenmethoden vor, die Sie ganz einfach in den Alltag integrieren können. Dabei geht es nicht um den Verzicht von Kalorien, sondern vielmehr um einen achtsamen Umgang mit Körper und Geist. Reisen erweitert den Horizont, hinterlässt aber Spuren auf unserem Planeten. Doch es gibt viele Wege, umweltbewusst die Welt zu erkunden. Mehr ab Seite 32. Sie reisen nicht so gerne und träumen von einem Pool im Garten? Der Weg von der ersten Idee bis zum fertigen Pool ist mit vielen Entscheidungen verbunden. Wir haben die wichtigsten Informationen auf Seite 46 für Sie zusammengestellt, damit Ihrem Traumpool nichts im Weg steht. Lassen Sie sich von dieser Ausgabe inspirieren und genießen Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die der Frühling mit sich bringt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihr

Thomas Marx

Geschäftsführer, Lagerhaus Franchise GmbH

Impressum

Herausgeber & Medieninhaber: RWA Raiffeisen Ware Austria AG, Raiffeisenstraße 1, 2100 Korneuburg. **Für den Inhalt verantwortlich:** Lagerhaus Franchise GmbH, Geschäftsführer Thomas Marx, Raiffeisenstraße 1, 2100 Korneuburg. **Verleger, Produktion:** Raiffeisen Media GmbH, Friedrich-Wilhelm-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien. **Projektteam:** Beate Fröhlich, Viktoria Heim, Michaela Kolitsch, Martin Tury-Rakar (Lagerhaus Franchise); Dagmar Pauser, Sabine Stiedl (Raiffeisen Media). **Redaktion:** Sabrina Erben, Petra Malle, Ursula Rischanek, Sandra Schäfer, Michaela Stefan-Friedl. **Grafik:** Natascha Freudenberger **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten, Österreich. **Coverfoto:** AnnaNahabed/Stock via Getty Images **Offenlegung gemäß Mediengesetz § 25:** Medieninhaber: RWA Raiffeisen Ware Austria AG, Raiffeisenstraße 1, 2100 Korneuburg, www.rwa.at. Bereichsleiter, Haus & Garten/Baustoff-Fachhandel: Thomas Marx. Grundlegende Richtung des Magazins: Periodisch erscheinendes Informationsblatt zu Haus, Garten und Baustoff-Fachhandel. **Abonnement-Verwaltung und Kontakt:** Sie können das Magazin kostenlos unter magazin.lagerhaus.at abonnieren. Abbestellungen richten Sie bitte per Mail an magazin@lagerhaus-franchise.at **Hinweis:** Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers bzw. der Autoren unzulässig und strafbar. Für die Richtigkeit der Angaben wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Abdrücke, auch auszugsweise, sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers und des Autors gestattet. **Datenschutz:** Nähere Informationen unter rwa.at/datenschutz

Gut zu wissen!

Fürs Leben am Land

Gratis im Abo

Unser Magazin „Fürs Leben am Land“ ist für alle Lagerhaus-Kundinnen und -Kunden kostenlos!

- ✓ 4 x jährlich
- ✓ fundiertes Fachwissen in den Bereichen Garten & Beet, Essen & Trinken sowie Bauen & Wohnen
- ✓ inspirierende Beiträge rund ums Reisen in Österreich
- ✓ Wissenswertes über Brauchtum aus der Region
- ✓ Mondkalender



Verpassen Sie keine Ausgabe und sichern Sie sich Ihr kostenloses Lagerhaus-Magazin-Abo für zu Hause. Einfach bestellen unter: rlh.at/magazin-abo



Moderner Gartenbau mit Ideen vom Lagerhaus

Endlich wieder Gartenzeit

Tauchen Sie ein in die Welt der modernen Gartengestaltung mit unserem neuen Lagerhaus Garten & Freizeit Katalog 2025.

Lassen Sie sich inspirieren von einer Vielfalt an Pflanzen, stilvoller Gartendekoration, intelligenter Bewässerungstechnik, innovativen Gartengeräten und kreativen Ideen für Ihre Terrasse und Gartenlandschaft. Ob blühende Beete, funktionale Technik oder harmonische Gestaltungskonzepte – hier finden Sie alles, um Ihren Außenbereich in ein echtes Paradies zu verwandeln. Entdecken Sie die neuesten Trends und bewährte Klassiker für Ihren Traumgarten!



Der neue Garten & Freizeit Katalog ist ab 24. Februar 2025 online und in Ihrem teilnehmenden Lagerhaus erhältlich.



Grüne Seite



Fotos: RWA, Veronika Zimmoj/Stock via Getty Images



Nur noch
bis
28. Februar

Wärmebild-Aktion*

Am 2. Jänner hat die Wärmebild-Aktion gestartet. Sparen Sie Energie mit dem Lagerhaus Wärmebildpaket:

Mit einer thermografischen Analyse lassen sich Wärmebrücken aufspüren und Gegenmaßnahmen einleiten.



Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf waermebild.lagerhaus.at

*Unverbindlich empfohlener Verkaufspreis. Aktion gültig nur in teilnehmenden Lagerhäusern von 02.01.2025 bis 28.02.2025 für Einfamilienhäuser in Österreich. Bei Umsetzung einer thermischen Sanierungsmaßnahme bis 31.12.2025 im Wert von 2.500 Euro werden Ihnen die Kosten für das Wärmebildpaket von dem von Ihnen beauftragten, an der Aktion teilnehmenden Lagerhaus gutgeschrieben.

mobilität

1

unsere
tipps

**CO₂-Emissionen reduzieren.
Aufs Lastenrad umsteigen.**

Ob ein Einkauf für die Großfamilie oder ein Besuch im Lagerhaus – mit einem Lastenrad ist das kein Problem. Je nach Modell ermöglicht das Lastenrad eine Zuladung von bis zu 250 Kilogramm. So können Sie pro Jahr mehrere Hundert Kilogramm CO₂ einsparen.

haushalt

2

**Richtig Dampf weglassen.
Energiesparen beim Bügeln.**

Ein Dampfbügeleisen verbraucht 90 Prozent seiner Energie für die Erzeugung von Wasserdampf, während nur 10 Prozent für das Erhitzen der Metallsohle benötigt werden. Statt Wasserdampf können Sie eine Sprühflasche verwenden. Diese Methode senkt den Energieverbrauch deutlich und ist einfach anzuwenden.

garten

3

**Torffreie Erde kaufen.
CO₂ sparen.**

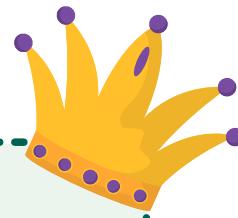
Durch die Entscheidung für einen 50-Liter-Sack torffreier Erde statt herkömmlicher Pflanzenerde können Sie ungefähr 10 Kilogramm CO₂ einsparen. Zum Vergleich: Um dieselbe Menge an CO₂ zu kompensieren, wäre das Pflanzen eines Baumes notwendig.

mein buntes LANDLEBEN



Wir lieben Fasching!

Ausgelassen feiern, tanzen und toben, sich kreativ verkleiden und in eine andere Rolle schlüpfen – all das lieben wir an der Faschingszeit so sehr. Da darf natürlich auch ein Faschingskrapfen nicht fehlen. Wir verraten euch, warum gerade im Fasching so viele Krapfen gegessen werden und woher diese köstliche Tradition eigentlich stammt.



Wusstest du, dass ...

... der Krapfen viele Namen hat? In Österreich und Bayern nennt man ihn Krapfen, in Norddeutschland Berliner und in Berlin Pfannkuchen.

... Krapfen ursprünglich dazu gedacht waren, die strenge Fastenzeit zu überbrücken? Mönche im Mittelalter empfahlen, vor dem Aschermittwoch energiereiche Krapfen zu essen, um genügend Reserven anzulegen. Deshalb sind sie auch heute noch besonders zur Faschingszeit sehr beliebt.

... der Krapfen vielleicht aus einem Missgeschick entstanden ist? Laut einer Legende warf die Hofratsköchin Cilly Krapf im Ärger ein Stück Germteig nach ihrem Lehrling, welches stattdessen in heißem Fett landete und überraschend gut schmeckte.



Zahlen verbinden & ausmalen



Mondkalender 2025

Februar 2025

KW 6–9

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
Mondphase	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙
Tierkreiszeichen	เมษ	พฤษ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	
Setzen/Säen																												
Düngen																												
Gießen																												
Unkraut jäten																												
Rückschnitt/Auslichten																												
Rasenmähen																												
Kompost																												
Ernten/Einlagern/Konservieren																												
Waschen/Putzen																												

März 2025

KW 10–13

Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Mondphase	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙
Tierkreiszeichen	เมษ	พฤษ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ		
Setzen/Säen																														
Düngen																														
Gießen																														
Unkraut jäten																														
Rückschnitt/Auslichten																														
Rasenmähen																														
Kompost																														
Ernten/Einlagern/Konservieren																														
Waschen/Putzen																														

April 2025

KW 14–17

Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Fr	Sa	So	Mo	Di	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Mondphase	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙
Tierkreiszeichen	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ	ພ		
Setzen/Säen																														
Düngen																														
Gießen																														
Unkraut jäten																														
Rückschnitt/Auslichten																														
Rasenmähen																														
Kompost																														
Ernten/Einlagern/Konservieren																														
Waschen/Putzen																														

© Susanne Janschitz

Legende



Bunte Symbole: Tätigkeiten gelingen besonders gut



Graue Symbole: Tätigkeiten an diesem Tag ungünstig

∅ Zunehm. Mond ○ Vollmond ⚓ Abnehm. Mond ● Neumond

♈ Steinbock ♉ Wassermann ♋ Fisch ♌ Widder ♍ Stier ♎ Zwillinge ♏ Krebs ♐ Löwe ♑ Jungfrau ♒ Waage ♑ Skorpion ♑ Schütze

Farbenfrohe Frühlingspracht

tipp

**Wann kann
man
Tulpen pflanzen?**

Wer es versäumt hat, seine Tulpenzwiebeln im Herbst zu stecken, kann auch im Frühjahr noch Tulpen einpflanzen. Wichtig ist dabei, dass die Zwiebeln schon vorgekeimt sind. Sie können entweder bereits gekeimte Tulpenzwiebeln kaufen oder diese selbst vorkeimen.

Willkommen in der bunten Welt der Tulpen!

Kaum eine andere Pflanze verkörpert das Erwachen des Frühlings so wie sie. Mit ihrer unvergleichlichen Vielfalt an Farben und Formen bereichern Tulpen Gärten und Balkone und bringen nach dem langen Winter Farbe in unser Leben.



1 Ballerina

Die lilienblütige Tulpe besticht durch ihre spitz zulaufenden Blüten und die leuchtend orangefarbene Tönung. Sie öffnet ihre Blüten im April und verströmt einen zarten süßlichen Duft. Diese elegante Sorte erinnert an eine tanzende Ballerina im Frühlingswind und zieht nicht nur Menschen, sondern auch Schmetterlinge magisch an.



2 Triumph

Triumph-Tulpen sind die Allesköninger unter den Frühlingsblumen. Sie bieten eine beeindruckende Palette an Farben von tiefem Violettt bis hin zu sanftem Rosa und strahlendem Weiß. Ihre kräftigen Stiele machen sie besonders widerstandsfähig gegen Frühlingswetter, was sie zur perfekten Wahl für Beet und Vase macht. Ihre Blütezeit im mittleren Frühlingsabschnitt sorgt für ein langanhaltendes Farbenspiel im Garten.



3 Papagei

Bekannt für ihre dramatischen, gefransten und gekräuselten Blüten, erscheinen diese Tulpen in einer Vielzahl von intensiven Farben und Mustern. Diese exotischen Schönheiten blühen spät im Frühling und ziehen alle Blicke auf sich. Ihre Blüten ähneln den Federn eines tropischen Papageis und machen sie zu einer spektakulären Ergänzung für jeden Garten.



4 Rembrandt

Benannt nach dem berühmten Maler beeindrucken sie durch ihre streifen- und flammenartigen Muster auf den Blütenblättern. Diese historischen Tulpen waren im 17. Jahrhundert in den Niederlanden besonders beliebt und bieten auch heute eine prächtige Darstellung von Kunst in der Natur. Ihre faszinierenden Farbvariationen machen jede Blume zu einem kleinen Meisterwerk.



5 Darwin

Darwin-Tulpen beeindrucken durch ihre Größe und die kräftigen, satten Farben. Sie blühen im späten Frühling und ihre Blüten halten besonders lange, was sie zu einer ausgezeichneten Wahl für den Schnittblumenmarkt macht. Mit ihrer robusten Natur und den großen, klassisch geformten Blüten sind sie ein Blickfang in jedem Frühlingsgarten.



Garten – fit für den Frühling



Im März ist es für Gartenfreunde an der Zeit, mit Spaten, Schaufel, Gartenschere und Harke auszurücken. Denn gerade im Frühling braucht das grüne Paradies vor der Haustüre intensive Bearbeitung.

Bevor Sie mit dem Frühjahrsputz im Grünen beginnen, sollten Sie eine ausgiebige Runde in Ihrem Garten drehen und begutachten, welche Pflanzen den Winter überlebt haben. Nicht alles ist tot, auch wenn es auf den ersten Blick so aussieht. Befreien Sie den Rasen von Laubresten. Unter Bäumen, Hecken und Sträuchern dürfen die welken Blätter aber liegen bleiben, weil sie Nützlingen einen idealen Lebensraum bieten. Jetzt ist es auch an

der Zeit, Sträucher und Baumkronen großzügig zurückzuschneiden. Kernobst wie Birne, Apfel, Quitte und Beeren vertragen die Schere schon Anfang März, jedoch sollte der Schnitt rechtzeitig erfolgen: Sobald die Knospen vom Apfel- oder Birnenbaum schwelen und der Baum beim Schnitt schon „blutet“, sollten nur noch junge Wassertriebe entfernt werden, um Schäden zu vermeiden. Bei Steinobst wie Pflaumen, Kirschen und Marillen ist schon Anfang März Vorsicht geboten,



Illustration: PimpMy/Stock via Getty Images Foto: hobo_018/E+ via Getty Images





Foto: cjp/E+ via Getty Images

da diese Sorten früher in den Saft kommen und der Schnitt dann bereits abgeschlossen sein sollte. Jetzt dürfen auch die mehrjährigen Pflanzen wie Lavendel, Rosmarin sowie Rosen, Gartenhibiskus oder Sommerflieder zurückgeschnitten werden. Experten empfehlen, die Rosen dann zu schneiden, wenn die Forsythien blühen. Auch gilt es, den Schnecken bereits im zeitigen Frühjahr mit biologischem Schneckenkorn zu Leibe zu rücken. Dieses wirkt gut, schont aber die nützlichen Tiere in Garten und Haus.

Beete vorbereiten

Sobald die Erde nicht mehr gefroren ist, werden die Beete vorbereitet. Wer nicht schon im Herbst umgegraben hat, macht das am besten jetzt. Arbeiten Sie abgelegenen Kompost oder frische Pflanz- bzw. Gemüseerde ein und entfernen Sie dabei auch gleich die Unkräuter. Vor dem Pflanzen sollte man dem Boden noch etwas Zeit zum Ruhen geben. Hochbeete brauchen im Frühling zuerst eine Schicht Kompost und darauf eine Lage mit hochwertiger Bio-Hochbeeterde. Die Schicht der Hochbeeterde kann, je nachdem, was

später gepflanzt werden soll, bis zu 20 cm stark sein. Ein wasserdurchlässiges Gartenvlies zwischen den Schichten verhindert, dass Schneckeier aus dem Kompost in die Erde gelangen. Mit der ersten Aussaat von Blumen und Gemüsepflanzen dürfen Sie schon ab Mitte März beginnen. Samen von Karotten, Radieschen, Schnittlauch, Schwarzwurzel und Zwiebel können direkt ins – schneefreie und nicht mehr gefrorene – Beet ausgesät werden. Karfiol, Kohlrabi oder Spinat müssen hingegen zuerst ins Frühbeet, bevor sie ins ungeschützte Freie hinaus dürfen.

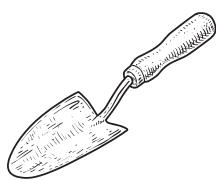
Frühblüher sorgen für erste Farbakzente

Sensiblere Zierpflanzen vertragen meist keine zu frühe Auspflanzung. Gladiolen, Dahlien und Lilien können Sie jedoch problemlos einpflanzen, nachdem die Sauerkirsche geblüht hat. Beliebte Frühblüher sind auch Tulpen, Iris, Stiefmütterchen, Krokusse oder Mini-Narzissen, die entweder schon im Herbst als Zwiebel gelegt worden sind oder jetzt als vorgetriebene Pflanze eingesetzt werden können. Auch Al-

penveilchen blühen bereits sehr früh und verschönern den Garten in den noch blütenarmen Monaten. Verwöhnen Sie Ihre Pflanzen im Frühjahr mit dem richtigen Dünger und holen Sie sich dazu die Tipps von den Lagerhaus-Gartenprofis. Im April kommen dann Gemüsepflänzchen wie Kopfsalat, Kohlrabi, Karfiol, Pflücksalat, und Knollenfenchel sowie Brokkoli, Kartoffel und Lauch ins Beet. Das gilt ebenso für vorgezogene Pflanzen wie Karotten, Spinat oder Erbsen sowie Kräuter. Auch Sommerblumen, die am Fensterbrett oder im Gewächshaus vorgezogen wurden (Petunien, Bartnelke, Gladiolen oder Lilien), sind nun in den Beeten gut aufgehoben.

Kübelpflanzen ins Freie

Ab April dürfen die Kübelpflanzen wieder ins Freie. Diese gewöhnen sich allerdings erst allmählich an die Sonne und bevorzugen daher anfangs einen schattigen Platz. Prüfen Sie auch, ob ein Umtopfen notwendig ist und ob sich im Winter Schädlinge wie Spinnmilben, Blattläuse oder weiße Fliegen auf den Pflanzen angesiedelt haben. Befallene Triebe müssen abgeschnitten

tipp

Checkliste: Den Garten frühlingsfit machen

Alle wichtigen Garten-To-dos

finden Sie hier:

rlh.at/garten-fruehlingsfit



Beete vorbereiten

Sobald die Erde nicht mehr gefroren ist, werden die Beete vorbereitet. Frühblüher sorgen für erste Farbakzente im Garten.

Illustration: Pimpay/iStock via Getty Images Foto: ronstik/iStock via Getty Images

ten oder mit einem Pflanzenschutzmittel behandelt werden. Wenn die Pflanzen nicht schon vor dem Einwintern auf ein Drittel zurückgeschnitten wurden, dann ist es jetzt Zeit dafür. Das gilt allerdings nicht für Pflanzen mit ersten Blühsätzen wie Oleander.

Im April bekommt auch der Rasen seinen ersten Schnitt. Nach dem zweiten Mähen kann er vertikutiert werden. Dadurch wird der tote Rasenfilz entfernt und der Boden bekommt wieder genug Luft. Der Rasen will jetzt wachsen, er ist richtig hungrig – verwenden Sie daher einen speziellen Rasendünger.

Im späten Frühling muss man noch mit gelegentlichen Nachtfrösten rechnen. Kleine Obstbäume, Kübelpflanzen sowie empfindliche Gemüsesorten brauchen dann auf jeden Fall einen Wärmeschutz. Zu letzteren zählen Melonen, Gurken, Zucchini, Paprika und Tomaten, die ab Mai im Freibetrieb Platz finden.

Im Mai dürfen dann bunte Blumen auch auf Terrasse und Balkon. Verbenen, Petunien und Pelargonien, Fuchsien oder Fleißige Lieschen bringen schöne Farbtupfer und erfreuen das Auge. Spätestens dann sollten Sie Ihre Balkon- und Gartenmöbel gereinigt und aufgestellt haben und die Frühlingspracht ausgiebig genießen. ♦



Foto: AlexRaths/iStock via Getty Images



Bramac Classic

Rundum harmonisch.

DIE NUMMER 1 AUF ÖSTERREICHS DÄCHERN.

Der stilvolle Bramac Classic ist das beliebteste Dachsteinmodell im Land und prägt aufgrund seiner universellen Einsetzbarkeit weite Teile heimischer Ortsbilder. Die sanften Rundungen betonen gleichermaßen im Neubau und bei Renovierungen das harmonische Erscheinungsbild aller Dachflächen.

Erhältlich in den Farben:
ziegelrot, rubinrot, rotbraun,
dunkelbraun, schiefer und brillantschwarz

VORTEILE VON DACHSTEINEN:



Langlebigkeit



PROTECTOR
PLUS

Wartungsfreie
High-Tech
Oberflächen



Hoher
Hagelschutz



Hoher
Schallschutz



Hohe Sturm-,
Regen- und
Schneesicherheit



+25%
mehr
Festigkeit

Extreme
Festigkeit



Die flachste Dach-
steinlösung beim
geneigten Dach



Gut für
die Umwelt



Strom vom Dach



Komplettes
DachSystem

Alles aus
einer Hand



Große
Modellvielfalt



Bramac
30 Jahre
Materialgarantie

30 Jahre
Neuwertgarantie

BRAMAC

Part of  BIM

Rittersporn

Prachtvoll, aber zugleich
auch sehr giftig



Ganz schön giftig

Manche Zierpflanzen
sind zwar hübsch anzusehen,
haben es aber in sich.



Foto: kymny/Stock via Getty Images





Gartenpflanzen bewusst wählen

Goldregen

Der Name geht auf die hängenden gelben Blütentrauben zurück.

Üppige Blüten, prächtige Farben – so stellen sich viele Hobbygärtner und Hobbygärtnerinnen ihren Traumgarten vor. Doch hinter der einen oder anderen Garten-Schönheit verbergen sich auch ungeahnte Risiken. Manche Sorten können bereits bei bloßer Berührung Hautausschläge oder Reizungen verursachen, während andere erst beim Verzehr gesundheitsschädlich wirken. Auch einladend aussehende Beeren können tückisch sein. Besonders mit kleinen Kindern ist Vorsicht geboten. Und dann gibt es noch Pflanzen, die speziell für Hunde oder Katzen gefährlich sein können.

Je nachdem, wer den Garten nutzt, ist es ratsam, manches gar nicht erst anzupflanzen. Rigoros auf alle Gewächse mit giftigen Inhaltsstoffen zu verzichten, ist jedoch nicht nötig. Ein grundlegendes Wissen über die Risiken hilft bei der Entscheidung, welche Pflanzen geeignet sind.

Blühende Gefahren

Gut überlegen sollte man sich, ob man den Blauen Eisenhut im eigenen Garten haben möchte. Mit seinen blau-violetten Blüten und einer Höhe von bis zu eineinhalb Metern ist er zwar sehr imposant, jedoch sehr giftig – genau genommen die giftigste Pflanze Europas. Alle Teile können bei Hautkontakt aber vor allem bei Verzehr zu schweren Vergiftungserscheinungen führen. Das gilt ebenso für den Fingerhut und den Rittersporn. Beim Rittersporn sind sowohl der Pflanzensaft, der über die Haut aufgenommen wird, aber besonders auch die Samen giftig. Auch der Gold- und der Blauregen blühen wunderschön, es sind jedoch alle Pflanzenteile giftig! Wenn man sie isst (vor allem die Samen, die in Bohnenschoten ähnelnden Hülsen stecken), kann das schwerwiegende Folgen haben.

Tollkirsche

Dieses Nachtschattengewächs enthält psychoaktive Substanzen. Diese kön-

nen bei Hautkontakt oder Verzehr zu Herzrasen und Halluzinationen führen. Darum sollte man im Umgang mit diesen Gewächsen immer Gartenhandschuhe tragen und auf keinen Fall zu sich nehmen.

Oleander

Dasselbe gilt für den Oleander. Das enthaltene Oleandrin kann Hautreizungen verursachen und beim Verzehr zu gravierenden Magenproblemen sowie Krämpfen und sogar Herzrhythmusstörungen führen. Besonders gefährlich sind die Blätter und der Milchsaft, der austreten kann, wenn die Pflanze beschädigt wird. Heckenpflanzen wie Thujen, Buchsbaum und Kirschchlorbeer eignen sich ebenfalls nicht als Snack!

Engelstrompete

Bei der aus Südamerika stammenden Engelstrompete sind nicht nur die wunderschönen Blütenblätter hochgiftig, auch die Samen und Wurzeln. Das Halluzinogen Atropin sorgt bei

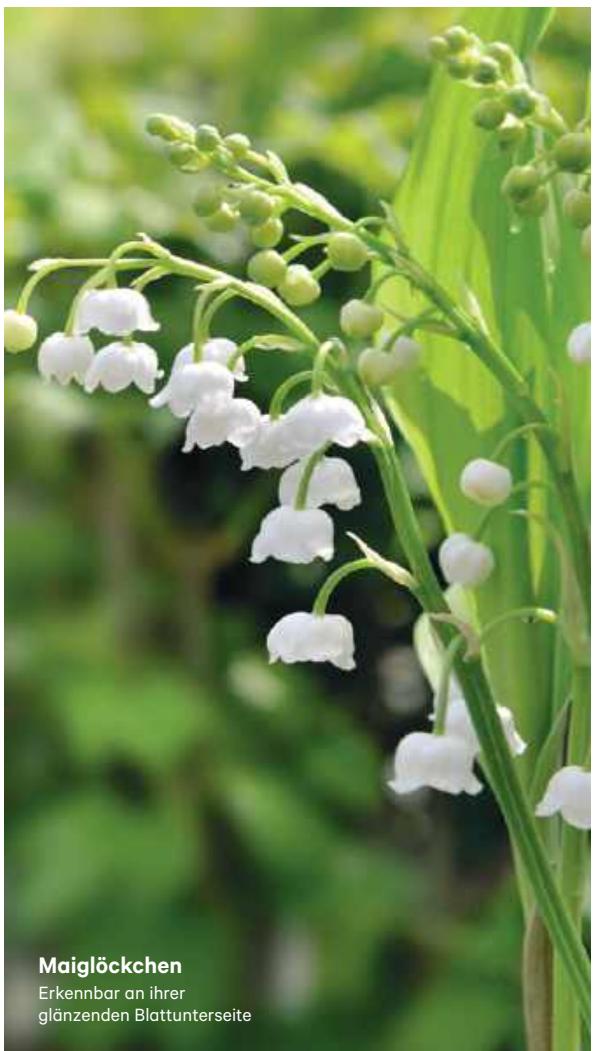


Illustration: MorePics/Stock via Getty Images, Foto: sanddebeauheil/Stock via Getty Images

Verzehr für Vergiftungen, die lang anhalten können. Und was wirklich bemerkenswert ist, der bloße Geruch kann bereits narkotisierend wirken und zu Erbrechen führen. Eine wahrlich betörende Schönheit, die eben aufgrund ihrer Giftigkeit fast gänzlich aus unseren Gärten verschwunden ist.

Nicht verwechseln

Auf die Idee, Blumen oder Hecken zu verspeisen, kommen wohl wenige. Anders bei Pflanzen, die man mit essbaren Arten verwechseln könnten. Der Klassiker: Bärlauch. Seine Blätter ähneln denen von Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen und doch erkennt man Unterschiede: Bärlauch hat eine matte Blattunterseite, Maiglöckchen haben eine glänzende. Bei den Herbstzeitlosen glänzen beide Seiten. Bärlauchblätter haben jeweils einen Stiel, bei Maiglöckchen wachsen immer zwei Blätter an einem, Herbstzeitlosenblätter kommen direkt aus dem Boden. Während Bärlauch eher in Wäldern zu Hause ist, findet man Maiglöckchen und Herbstzeitlose auf Wiesen und im Garten.

Bei Beeren sollte man ebenfalls lieber zweimal schauen: Tollkirsche und die leuchtend roten Beeren der Eibe keinesfalls naschen! Selbst essbare Früchte wie Holunderbeeren können im rohen Zustand Probleme verursachen – ebenso wie Rhabarber, Kartoffeln oder Bohnen übrigens.

Haustiere schützen

Die meisten für Menschen schädlichen Pflanzen sind auch für Hunde und Katzen giftig, manchmal sogar noch mehr. Frühlingsblumen wie Narzissen, Tulpen und Ranunkeln sowie Flieder, Lilien, Nelken und Gladiolen können beispielsweise eine Gefahr für Katzen darstellen. Daher sollten diese nicht als Schnittblumen im Haus aufgestellt werden. Besondere Vorsicht ist auch beim beliebten Osterstrauch geboten, damit Katzen nicht daran knabbern. Während die flauschigen Palmkätzchen für Menschen unbedenklich sind, kann die in der Rinde enthaltene Salicylsäure für Katzen schädlich sein. Hunde, insbesondere Welpen, neigen dazu, auf allem Möglichen zu kauen. Pflanzen wie Eibe, Seidelbast, Goldregen und Glyzinie sowie Holunder eignen sich nicht als Stöckchen. Das Gleiche gilt für Eberesche, Flieder, Oleander, Wacholder oder Stechpalme.

Die Liste der toxischen Pflanzen ist lang und hier keinesfalls vollständig. Umfassende Listen mit giftigen Gartenpflanzen und Erklärungen dazu findet man auch in diversen Gartenlexikonen. Bei Verdacht auf eine Vergiftung, egal ob bei Mensch oder Tier, auf alle Fälle in die Klinik oder zum Arzt fahren oder die Giftnotrufzentrale kontaktieren.

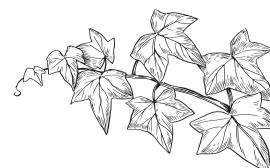
Ungiftige Alternativen

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, entscheidet sich lieber für Lavendel, Stockrose oder Tagetes. Auch Cosmea, Kornblume und Kapuzinerkresse blühen wunderschön und sind völlig harmlos. ♦

Maiglöckchen

Erkennbar an ihrer
glänzenden Blattunterseite

tipp



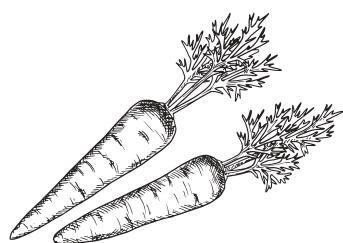
Die Dosis macht das Gift

In niedrigen beziehungsweise niedrigsten Konzentrationen werden manche giftigen Pflanzen auch für medizinische Zwecke verwendet – zum Beispiel Efeu als Hustenlöser.

Auch die Homöopathie setzt teilweise auf deren Wirkung.



Wachsende Beliebtheit



Gemeinschaftsgärten boomen –
weil hier weit mehr gedeiht als nur
die Pflanzen.



Besonders in der Stadt ist die Sehnsucht nach dem Bodenständigen oft groß: Nach dem guten Gefühl, etwas mit den eigenen Händen zu schaffen, Pflanzen beim Wachsen zuzusehen und das eigene Gemüse zu ernten. Vor allem, wenn man eine Wohnung ohne Terrasse oder Balkon hat, fehlt aber oft die Möglichkeit dazu. Und auch am Land hat nicht jeder das Glück, Grünfläche zu besitzen. Und selbst wenn, garteln manche lieber in Gesellschaft. Mit gutem Grund!

Ein Konzept mit Geschichte

Die Idee von Gemeinschaftsgärten ist nicht neu und lässt sich bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Damals wurden in Städten wie London und New York die ersten „Community Gardens“ gegründet – mit dem Ziel, die Lebensqualität der Arbeiterklasse zu verbessern und in wirtschaftlich schwierigen Zeiten für Nahrung zu sorgen. In den 1970ern begann „Urban Gardening“ zum Trend zu werden.

Grüne Vielfalt für alle

Heute sprießen Gemeinschaftsgärten überall aus dem Boden. In Österreich sind sie in fast jeder größeren Stadt und zunehmend auch in ländlichen Gegenden zu finden. Dabei gibt es unterschiedliche Modelle: Entweder man mietet ein eigenes Beet oder eine Parzelle oder man pflegt und bepflanzt die gesamte Fläche gemeinsam. Neben Gemüse und Kräutern werden, vor allem in der Stadt, oft Blumen angebaut – besonders wichtig für die Insekten, Schmetterlinge und Vögel! So schaffen Gemeinschaftsgärten nicht nur grüne Oasen für die Menschen, sondern fördern auch die Artenvielfalt der Tiere.

Der ideale Treffpunkt

Eine ganz wesentliche Rolle spielt auch der soziale Aspekt. Gemeinschaftsgärten sind Orte, wo man zusammenkommt, sich austauscht und auch die eine oder andere neue Freundschaft entsteht. Alter oder Herkunft sind dabei völlig egal, denn ein gemeinsames

Interesse verbindet immer. Das ist am Land genauso wichtig wie in der Anonymität der Stadt. In den Gärten werden oft auch Workshops und andere Veranstaltungen abgehalten, wo wertvolles Wissen rund um den Gartenbau weitergegeben und das Bewusstsein für Umwelt sowie gesunde Ernährung gefördert wird. Und manchmal trifft man sich auch einfach nur so auf einen Plausch oder zum Feiern.

Ein gesundes Hobby

Dass ein aktives Sozialleben die Gesundheit fördert, ist unbestritten. Wenn es auch noch draußen an der frischen Luft stattfindet, umso mehr. Gärtnern hat nachweislich positive Effekte auf Körper und Geist. Es reduziert Stress und hilft abzuschalten. Für viele ist das Wühlen in der Erde und sich um Pflanzen zu kümmern die allergrößte Entspannung. Zum Glück bieten Gemeinschaftsgärten jedem die Möglichkeit dazu. Und falls es in der Nähe keinen gibt, gründet man am besten selbst einen.



Einen Gemeinschaftsgarten gründen: Schritt für Schritt

1

Geeignete Fläche finden

In jeder Stadt gibt es ungenutzte Grün- oder Brachflächen beziehungsweise Baulücken. Es lohnt sich auf Erkundungstour zu gehen und danach Ausschau zu halten. Hat man eine geeignete Fläche gefunden, verrät ein Blick ins Grundbuch, wem diese gehört und man kann den Besitzer kontaktieren. Auf dem Land ist es oft einfacher: Erstens steht hier mehr unverbaute Fläche zur Verfügung und zweitens kennt immer jemand jemanden, der jemanden kennt ...

2

Leute finden

Ein Gemeinschaftsgarten lebt von den Menschen, die ihn gestalten. Über soziale Medien oder Aushänge lassen sich Mitstreiter und Mitstreiterinnen für das Projekt finden. Man kann es auch umgekehrt machen – zuerst eine Gruppe Gleichgesinnter suchen und dann erst die Fläche. Denn gerade der Anfang von so einem Projekt erfordert viel Zeit und bürokratischen Aufwand. Besser, man erledigt diese Aufgaben schon gemeinschaftlich.

3

Finanzierung klären

Es lohnt sich, sich nach Förderungen zu erkunden. Dafür und um einen Pachtvertrag zu bekommen, kann es nötig sein, einen Verein zu gründen. Das bietet auch haftungsrechtliche Vorteile.

4

Ziele und Struktur definieren

Soll der Garten nur der Nahrungsmittelproduktion dienen oder soll er auch ein Veranstaltungsort sein? Sollen alle Flächen gemeinsam bewirtschaftet werden oder bekommt jeder seine eigene Parzelle? Fragen wie diese gehören schon im Vorfeld geklärt.

5

Verantwortlichkeiten und Regeln festlegen

Bei so einem Projekt fallen auch organisatorische und administrative Arbeiten an. Je klarer die Zuständigkeiten und Regeln definiert sind, desto weniger Missverständnisse und Konflikte wird es geben. Am besten schriftlich festhalten! ♦

IMMERGRÜN®

Die kennen sich aus wo immer es grünt.



Exklusiv im



So schmeckt der Frühling

Der Frühling macht seinem Namen alle Ehre – mit frischen, farbenfrohen Zutaten, die den Geschmack der Jahreszeit auf den Teller bringen.





Foto: coramueler/Stock via Getty Images

Frühlingssalat

Zutaten (4 Portionen)

Salat:

400 g Wildkräuter oder
Pflücksalat

1 Gurke

8 Radieschen

2 Äpfel (Sorte nach Wahl)

1 Handvoll gemischte essbare
Blüten (z. B. Gänseblümchen,
Kornblumen, Hornveilchen,
Kapuzinerkresse,
Stiefmütterchen, Geranien)

Dressing:

1 EL Senf

1 EL Honig

3 EL Weißer Balsamico

6 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

So geht's

- 1 | Salat waschen und abtropfen lassen.
- 2 | Die Blüten besser nicht waschen, sonst sehen sie unschön aus – auf kleine Tierchen sollten sie dennoch untersucht werden.
- 3 | Die Gurke mit einem Sparschäler der Länge nach in Späne schälen. Die Radieschen und Äpfel in möglichst feine Scheiben schneiden und alles bereitstellen.
- 4 | Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 | Die Teller zuerst mit dem Salat belegen, dann die Gurkenspäne, Radieschen und Äpfel darauf verteilen, mit den Blüten dekorieren und mit dem Dressing übergießen.

Tipp: Für einen Frühlingssalat sind der Kreativität und dem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Auch Spargel, Staudensellerie, Kohlrabi, Fenchel, Zucchini oder bunte Bete eignen sich hervorragend als Zutaten.

Wilder Genuss

Wussten Sie, dass Wildkräuter kostenlos und ohne Pflegeaufwand wachsen? Sie sind nicht nur leicht zu finden, sondern auch wahre Vitalstoffwunder: Mit ihrem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen übertreffen sie oft herkömmliches Obst und Gemüse aus dem Supermarkt. Besonders im Frühling entfalten junge Wildkräuter wie Bärlauch, Sauerrampfer oder Giersch ihre volle Kraft und bringen Schwung für die neue Jahreszeit. Auch essbare Blüten wie Gänseblümchen, Löwenzahn oder Veilchen machen den Frühlingssalat zu einem visuellen und geschmacklichen Highlight. Wildkräuter und Blüten am besten frisch genießen – sie regen den Stoffwechsel an, reinigen und entgiften den Körper nach dem langen Winter und bringen endlich wieder echten Geschmack auf den Teller. Das Beste: Viele dieser Schätze finden Sie direkt vor Ihrer Haustür.



Foto: oto/stockva Getty Images

Frühlings- aufstrich

So geht's

- 1 | Die Radieschen waschen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schnittlauch waschen, fein hacken und zu den Radieschen geben.
- 2 | Danach die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und gut umrühren.
- 3 | Den Frühlingsaufstrich bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 | Danach den Aufstrich in sterile Gläser füllen.
- 5 | Der Aufstrich wird nicht eingekocht oder pasteurisiert und kann somit 4–5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zutaten

- 5 Radieschen
- 500 g Joghurt
- 125 g Sauerrahm
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Sie brauchen außerdem

ein Sturzglas

(eine Auswahl an Gläsern
finden Sie im Lagerhaus:
rlh.at/flaschen-glaeser)

**Das Video zum Rezept
finden Sie hier**
rlh.at/fruehlingsaufstrich



Frühlingsrolle

Zutaten

(4 Portionen, ca. 12 Frühlingsrollen)

Füllung

- 200 g Weißkohl, fein geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 50 g Sojasprossen
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frühlingsrollen

- 12 Frühlingsrollen-Teigblätter
- 1 Ei (zum Versiegeln der Ränder)
- Pflanzenöl (zum Frittieren)

Sauce (optional)

- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Reisessig
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Chiliflocken oder frische Chili, fein gehackt

So geht's

- 1 | In einer großen Pfanne oder einem Wok etwas Pflanzenöl erhitzen.
- 2 | Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten.
- 3 | Weißkohl, Karotten, Paprika und Sojasprossen hinzufügen. Unter Rühren 3–4 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.
- 4 | Mit Sojasauce, Sesamöl (optional), Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 | Die Füllung abkühlen lassen.
- 6 | Die Frühlingsrollen-Teigblätter einzeln auslegen. Eine kleine Portion der Füllung in die Mitte des Teigblattes geben.
- 7 | Die unteren Ecken über die Füllung klappen, dann die Seiten einklappen und das Blatt straff aufrollen. Die obere Kante mit verquirtem Ei bestreichen, um die Rolle zu versiegeln.
- 8 | Mit allen Teigblättern wiederholen.
- 9 | In einem Topf oder einer tiefen Pfanne ausreichend Öl auf etwa 180 °C erhitzen.
- 10 | Die Frühlingsrollen portionsweise frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind (ca. 3–5 Minuten).
- 11 | Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 12 | Für die Sauce Sojasauce, Reisessig, Zucker und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel vermischen. Gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Servieren Sie die Frühlingsrollen heiß zusammen mit der Sauce zum Dippen.

Wie der Name schon sagt

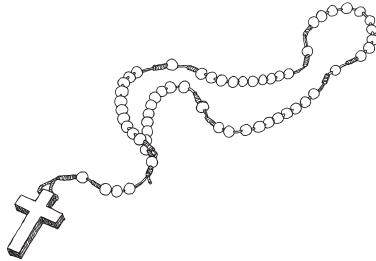
Wussten Sie, dass Frühlingsrollen ihren Namen tatsächlich dem Frühling verdanken:

Ursprünglich wurden sie in China während des Frühlingsfests serviert, um den Beginn der neuen Jahreszeit zu feiern. Die Füllung aus frischem Gemüse symbolisiert die Fruchtbarkeit und das Erwachen der Natur.





Asche aufs Haupt



Jedes Jahr vor Ostern beginnt mit dem Aschermittwoch die Fastenzeit. Die Kirche kennt eine Vielzahl an Bräuchen und Traditionen in dieser Zeit des Verzichts.

Sein dem 2. Jahrhundert nach Christus ist belegt, dass Menschen in Gedanken an Jesus Christus als Zeichen der Trauer fasten. 40 Tage dauerte der Aufenthalt von Jesu in der Wüste, wo er den Versuchungen des Teufels widerstand. 40 Tage üben sich Gläubige in Verzicht. Was jedoch während der Fastenzeit einst als verboten galt, variierte im Laufe der Geschichte.

Waren die Regeln im Mittelalter strenger gehalten – neben warmblütigen Tieren waren auch tierische Milchprodukte verboten –, so erfuhren diese Vorschriften Mitte des 16. Jahrhunderts eine Lockerung. Erlaubt waren von nun an Milch, Eier, Butter und auch Mehlspeisen standen auf dem Speiseplan. Gerne wurde bereits im Mittelalter auch Marzipan (traditionell im März hergestelltes Brot aus Mandeln) verzehrt. Dies mag auf den ersten Blick verwundern, liegt aber darin

begründet, dass sich der Zugang zu Fischen in vielen Regionen beschwerlich gestaltete und die körperlich hart arbeitende Bevölkerung ausreichend Kalorien benötigte. Besonders erfinderisch hatten sich die Menschen bei der Auslegung, was dem Reich der Fische zuzurechnen sei, erwiesen. Der Verzehr von Biberfleisch wurde dem Fischkonsum zugerechnet und auch Vögel fanden, ob der Begründung, dass diese von Gott am selben Tag wie die Fische geschaffen wurden, ihren Weg auf den Speiseplan. Vor allem bei den Mönchen beliebt war – dem Spruch gemäß „Flüssiges bricht das Fasten nicht“ – das Bier.

Vom Fasten ausgenommen waren Menschen über 60 Jahre und Kinder. Letztere sollten allerdings langsam an das Fasten herangeführt werden. Der Brauch des Verzichts beschränkte und beschränkt sich jedoch keineswegs nur auf Nahrungs- und Genussmittel

– gefastet wird auch mit den Augen. Im Mittelalter wurde es üblich, Darstellungen von Jesu Christi mit einem Fasten- beziehungsweise Hungertuch zu verhüllen. Die Erklärung für diese Tradition ist im jüdischen Tempelvorhang zu finden, der beim Tod von Christus am Kreuz gerissen sein soll und auf dessen Befreiung hindeutete. An die allgemeine menschliche Vergänglichkeit wird noch heute durch den Priester mit dem Spruch „Bedenke Mensch, dass du Staub bist und wieder zu Staub zurückkehren wirst“ gemeinsam mit dem Zeichnen des Aschenkreuzes auf die Stirn der Gläubigen erinnert. Die liturgische Farbe zur Fastenzeit ist traditionell violett. Eine besondere Ausnahme stellt jedoch der vierte Sonntag (Laetare) dar, wo in Freude auf das sich nahende Osterfest die Farbe Rosa zum Einsatz kommt. Als „kleine Auferstehungstage“ sind die Sonntage vom Fasten ausgenommen. ♦





Fasten neu gedacht

Gut für Geist und Körper

Fasten kann nicht nur Giftstoffe aus dem Körper leiten, sondern bietet Gelegenheit, die eigenen Bedürfnisse zu hinterfragen und über sich in der Welt nachzudenken.

Das Wort Fasten kommt vom mittelhochdeutschen „vasten“, was so viel wie „festhalten“ oder „festbleiben“ bedeutet. Es gilt festzuhalten an seinen Vorsätzen, hart zu bleiben im Verzicht. Doch auch wenn viele Menschen in der Fastenzeit eine Möglichkeit sehen, den ungeliebten Bauchspeck loszuwerden und sich stärker auf die eigene Gesundheit zu konzentrieren, so wirkt sich die Auffassung vom Fasten auf eine vor allem körperliche Komponente beschränkend aus. Die Fastenzeit als Zeit der vorösterlichen Besinnung bietet nicht zuletzt eine Möglichkeit des In-sich-Gehens, des Erkennens, was festzuhalten sich lohnt und des Loslassens, was uns belastet. Schon der Begründer des abendländischen Mönchtums, Benedikt von Nursia, empfahl in der Fastenzeit neben Speis und Trank auch auf Geschwätz und Albernheiten zu verzichten. Es galt die „Reue des Herzens“ zu pflegen. Noch heute mag der vorübergehende Gang ins Kloster für einige Menschen eine Möglichkeit zum Einkehren im doppelten Sinne darstellen, doch es ist es auch ohne Weiteres möglich, sich zu Hause eine Auszeit von den all-



Foto: Svitlana/Stock via Getty Images

täglichen Gewohnheiten zu nehmen. So wie beim Heilfasten Giftstoffe ausgeschieden werden, kann sich auch der Geist von Belastendem lösen. Menschen, die fasten, berichten vom Schärfen der Sinne und dem vermehrten Auftreten von Träumen. Diese können mitunter einen spannenden Zugang zum Unbewussten bieten. Im besten Sinne stellt sich eine Klarheit ein, die zum Durchblick führt. Fasten lädt also nicht nur dazu ein, seine Essgewohnheiten zu ändern, sondern auch bestimmte Verhaltensmuster einer Korrektur zu unterziehen. Wer Zeit zum Denken hat, betrachtet die Dinge möglicherweise verstärkt auch einmal von einer anderen Seite. Das kann sich auch auf die von uns gepflegten (oder vernachlässigten) Beziehungen zu anderen Menschen auswirken. Einige Menschen setzen beim Fasten bewusst auch auf den gemeinsamen Austausch

– sei es mit der besten Freundin oder in speziellen Fastengruppen. Schon Klosterfrau und Fastenexpertin Hildegard von Bingen wusste: „Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden, und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten.“

Von Digital Detox bis zum Autoverzicht

Statt stundenlang mit dem Handy zu chatten, empfiehlt es sich, vermehrt wieder das persönliche Gespräch zu suchen. „Digital Detox“ steht besonders in der Fastenzeit hoch im Kurs. Auch wenn ein kompletter Verzicht auf das Smartphone für viele unrealistisch sein dürfte, tut es vielleicht doch einmal gut, die Bildschirmzeit bewusst zu reduzieren. Sei es indem man das Handy absichtlich zu Hause lässt oder für eine gewisse Zeit den Flugmodus einschaltet. Zudem kann es nicht scha-

den, besonders auf Onlineeinkäufe zu verzichten. Die Fastenzeit bietet nicht zuletzt eine gute Gelegenheit, das eigene Einkaufsverhalten zu überdenken. Lokalen Produkten und Slow Food ist bewusst Vorzug zu geben. Vor allem in Sachen Plastik lohnt es sich, unseren Lebensstil umweltschonender auszurichten. Statt in Plastik verpackte Lebensmittel kann man nach plastikfreien Produkten Ausschau halten. Die Palette erstreckt sich vom Seifenstück statt der im Plastik verpackten Flüssigseife über das Verwenden von mikroplastikfreier Naturkosmetik bis hin zum mitgebrachten Behältnis als Verpackungsmaterial. Besonders empfehlenswert ist es, anstelle des Autos vermehrt die eigenen Füße zu nutzen. Das spart nicht nur Sprit, sondern ist auch gut für die eigene Gesundheit und Fitness. Unnötig zu erwähnen, dass auch ein Apfel am Tag besser ist als der Griff zur Schokolade.

Generell gilt, auch ohne sich an die offizielle Fastenordnung der Kirche zu halten, auf (allzu viel) Fleisch zu verzichten und verstärkt Obst und Gemüse den Vorzug zu geben. Doch ob man sich fürs Basenfasten, bei dem Lebensmittel schlachtweg durch gesündere Alternativen ersetzt werden, oder sich fürs Intervallfasten (auf acht Stunden Nahrungsaufnahme kommen 16 Stunden, in denen nichts gegessen wird) entscheidet, wichtig ist, dass man sich mit seinem Entschluss wohlfühlt, denn Fasten sollte trotz oder gerade auch wegen des lebensverändernden Verzichts Freude machen. Auf keinen Fall fasten sollten Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie untergewichtige Menschen und auch bei bestimmten Krankheiten wie beispielsweise einer Schilddrüsenüberfunktion und Leber- und Nierenkrankheiten ist vom Fasten im Sinne einer Entgiftungs- oder Detox-Diät abzuraten. Gegen ein bewusstes In-sich-Gehen und dem Versuch, vermehrt im Einklang mit seiner Umwelt zu leben, dürfte jedoch auch hier nichts einzuwenden sein. ♦



synthesa.at

DIE BESTE WÄRMEDÄMMUNG FÜR KLIMA UND GELDBÖRSERL

Sanieren leistet nicht nur einen wichtigen Beitrag zum Schutz unseres Klimas. Gut sanierte Häuser steigern auch den Wohnkomfort und senken die Heizkosten, weil weniger Energie verbraucht wird.
Die jahrzehntelang erprobten und immer wieder verbesserten Produkte der SynthesaGruppe bilden die Basis für eine erfolgreiche thermische Sanierung.

5 GUTE GRÜNDE WARUM SIE JETZT SANIEREN SOLLTEN

- 1. Bester Zeitpunkt** Es gibt vom Bund so hohe Förderungen wie noch nie, zusätzlich zu den Landesförderungen.
- 2. Geringere Heizkosten**
Senkt sofort und dauerhaft den Verbrauch von Gas, Strom, Pellets, Fernwärme, etc. und somit auch die Heizkosten
- 3. Angenehmes Raumkli**
Keine kalten Wände mehr, im Winter wird es schneller warm und im Sommer bleibt es kühl. Unangenehme Zugluft gehört der Vergangenheit an.
- 4. Mehr Wert**
Der Immobilienwert wird gesteigert und das Haus ist danach auch meist schöner. Neue Fenster und eine frische Fassade tragen zu einem moderneren Ambiente bei.
- 5. Aktiver Beitrag zum Umweltschutz**
Eine Sanierung liefert durch geringeren Energieaufwand fürs Heizen über viele kommende Jahre einen Beitrag zum Klimaschutz und zur Zukunftssicherung für Kinder und Enkelkinder.



- Mehr Dämmleistung
- Mehr Sicherheit
- Mehr Komfort

DALMATINER DÄMMPLATTEN



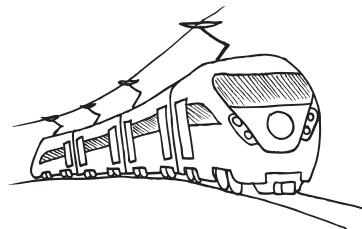
Klimafreundlich unterwegs



Der wohlverdiente Urlaub ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Doch nicht immer gilt das auch für die Umwelt oder die Bevölkerung am Urlaubsort.

Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre Auszeit ohne schlechtes Gewissen genießen können.



Der Badeurlaub am fernen Traumstrand, die Fotosafari im Dschungel oder der Kurzurlaub mit Kulturprogramm – Reisen macht Spaß, erweitert den Horizont und hilft, sich vom stressigen Alltag zu erholen.

Doch die ungebrochene Reiselust hat ihre Schattenseiten, die Klima, Natur und nicht zuletzt vielerorts die Menschen am Zielort zu spüren bekommen. Glücklicherweise gewinnt das Thema Nachhaltigkeit auch beim Reisen zunehmend an Bedeutung: Das gilt für die Wahl der Destination genauso wie für die Art der Anreise und das Verhalten vor Ort.

Das Gute liegt so nah

Es muss nicht immer eine Fernreise sein. Auch in Österreich oder Europa gibt es viel zu entdecken von pittoresken Städten und Dörfern, über romantische Strände, Seen, Meere und Berge, bis zu einem vielfältigen Kulturange-

bot. Angesichts dieser Auswahl findet sich für jeden Urlaubstyp bestimmt das passende Angebot. Wie wäre es beispielsweise einmal mit einem Wander- oder Radurlaub?

Es geht auch ohne Flugzeug

Fliegen gilt neben Kreuzfahrten als eine der klimafeindlichsten Reiseformen. Pro Reisekilometer werden beim Flug pro Person rund 426 Gramm CO₂ ausgestoßen. Fährt man mit dem Auto, reduziert sich dieser Wert auf 216 Gramm und mit dem Zug auf 14 Gramm pro Reisekilometer. Wer Klima und Umwelt also bereits bei der Anreise Gutes tun will, fährt mit der Bahn oder mit dem Bus. Will oder kann man auf eine Flugreise nicht verzichten, kann man die verursachten Emissionen zumindest durch eine Aufschlagszahlung kompensieren.

Mit leichtem Gepäck unterwegs

Die meisten von uns kennen das wahrscheinlich: Man fährt mit schweren

Koffern und Taschen auf Urlaub – und vieles davon wird am Urlaubsort gar nicht benötigt. Weniger ist mehr, sollte daher das Motto heißen. Das nicht nur aus Gründen des persönlichen Komforts: Je leichter das Gepäck, desto weniger Emissionen werden bei den Transportmitteln erzeugt.

Sich orientieren

Wer nachhaltig reisen will, kann sich unter anderem in der „Grünen Reisedatenbank“ (reisen.umweltzeichen.at) oder auf Plattformen wie „fairunterwegs“ oder im „forum anders reisen“ über nachhaltige Urlaubsangebote und internationale Labels informieren.

Umweltfreundlich nächtigen

Immer mehr Hotels, Pensionen, Anbieter von Ferienwohnungen oder Campingplätze schreiben Umweltfreundlichkeit und Nachhaltigkeit groß. Erkennbar sind sie an Labels wie dem Österreichischen Umweltzeichen, Bio-Hotels oder dem EU-Eco-Label. Diese



Nachhaltige Anreise

Mit der Bahn reisen Sie bequem und leisten einen Beitrag zum Klimaschutz.

Betriebe setzen verbindliche Umweltstandards um, wie etwa den schonenden Umgang mit Ressourcen, oder gehen sogar darüber hinaus. Auch Siegel wie „TourCert“ oder „Viabono“ stellen die Nachhaltigkeit sicher.

Ressourcen schonen

Nicht nur Anbieter, Beherbergungsbetriebe und Co., sondern auch die Reisenden selbst können vor Ort Ressourcen sparen. Das beginnt mit dem Ausschalten von Klimaanlage und Licht beim Verlassen des Hotelzimmers, geht über die längere Nutzung von Bettwäsche und Handtüchern, bis hin zur Nutzung umweltfreundlicher Fortbewegungsmittel vor Ort und der Vermeidung von Müll.

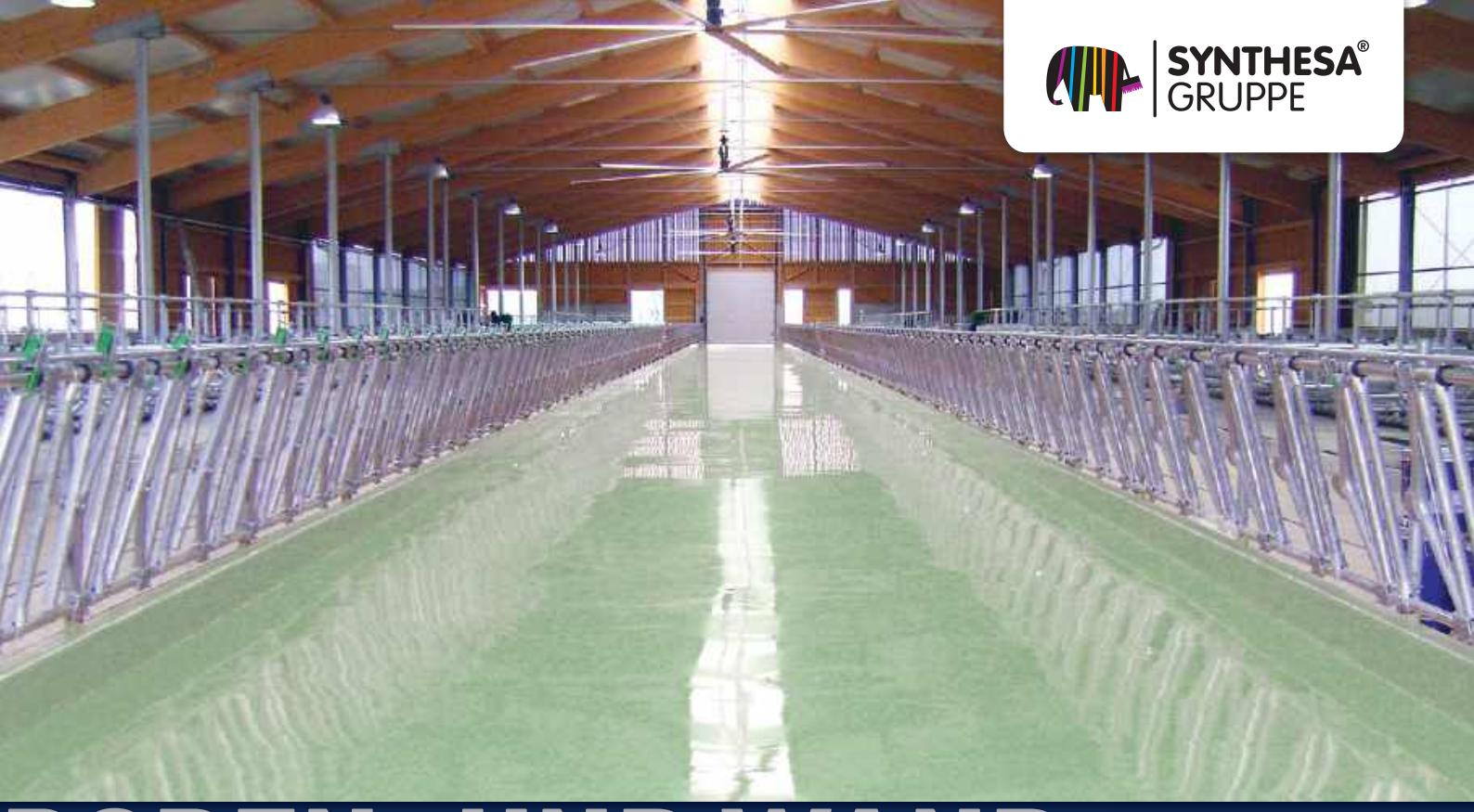
Regionalität zählt

Die Urlauber können darüber hinaus am Urlaubsort selbst mit ihrem Verhalten zu mehr Nachhaltigkeit beitragen: Statt im Hotel All Inclusive zu genießen, könnte man beispielsweise in den örtlichen Lokalen Abendessen gehen. Die Nächtigung in einer lokalen Unterkunft fällt darüber hinaus genauso in diese Kategorie wie der Kauf regionaler Produkte oder der eben erwähnte verantwortungsvolle Umgang mit anderen Ressourcen wie Wasser oder der Natur generell.

Eins steht jedenfalls fest: Wer nachhaltig urlaubt, muss auf nichts verzichten. Vielleicht muss man bei der Planung ein wenig genauer schauen, vielleicht wird die Anreise ein wenig umständlicher – aber dafür wird man nicht nur mit tollen Erlebnissen, sondern auch einem guten Gewissen belohnt. ♦



SYNTHESA®
GRUPPE



BODEN- UND WAND- BESCHICHTUNGEN

Ideal für landwirtschaftliche Betriebe.

BREITER EINSATZBEREICH

- Fahrsilos
- Rinder- & Schweinestallungen
- Schlachträume
- Werkstätten
- Lagerräume etc.
- Melkstände
- Milchkammern
- Laufställe
- Futtertische und Boxen
- Fressmulden

VORTEILE

- hohe chemische Beständigkeit
- rutschsichere Ausführung möglich
- in vielen Farben erhältlich
- attraktive Optik
- leicht zu reinigen
- fugenlose Oberfläche
- abriebfest, langlebig
- hygienisch

PRODUKTAUSWAHL

Für Melkstände

DisboFLOOR® 475 OS

Für Boden- & Wandbeschichtungen, Futtertische, Fahrsilos

AGROPOX 240 THIX

Alternative

Wandbeschichtung

DisboPOX® W 447

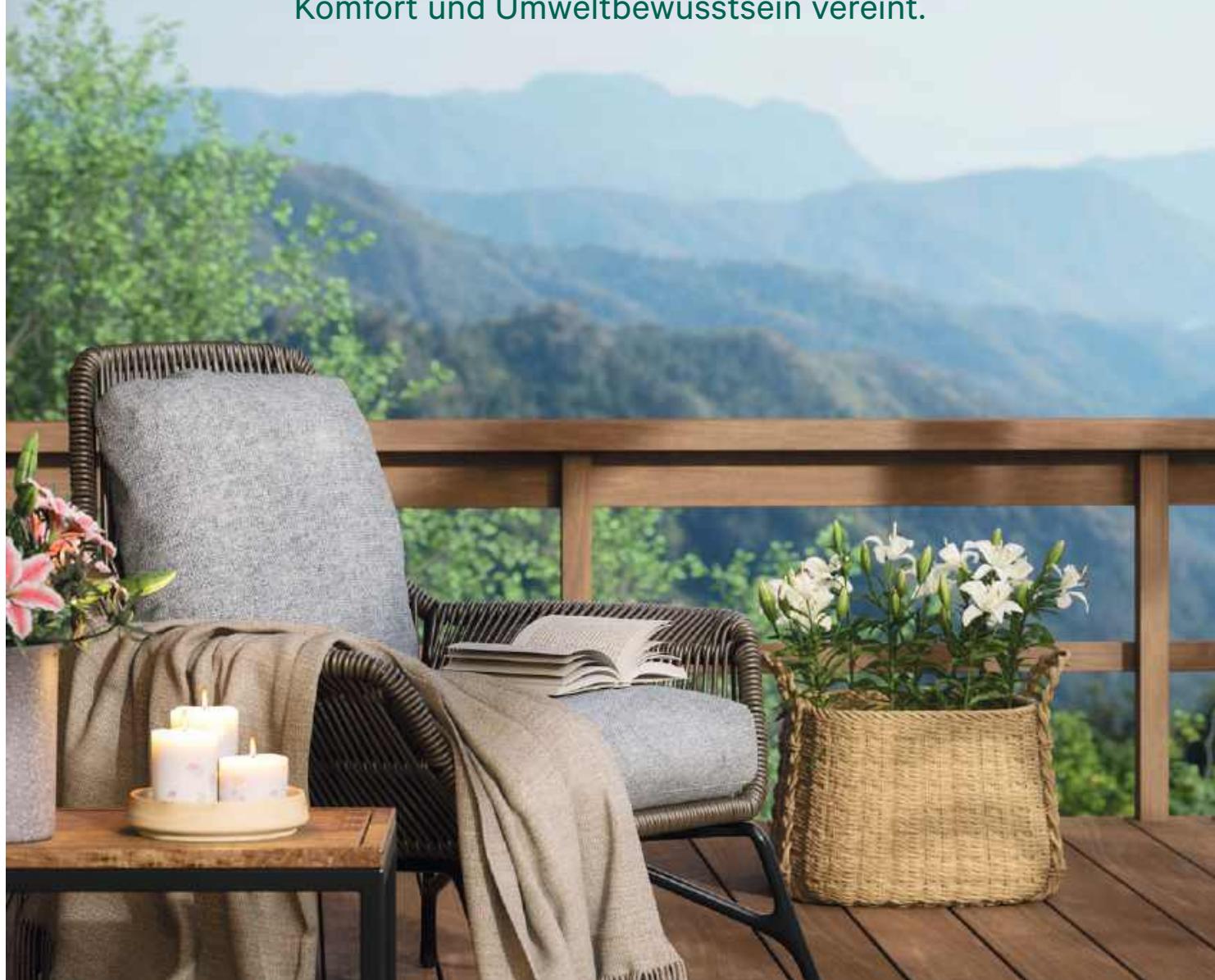
AGROSIT SB

DISBON 404 ELF

Bio-Hotels

Ein Aufenthalt im Einklang mit der Natur

Bio-Hotels sind mehr als nur eine Unterkunft. Sie stehen für ein ganzheitliches Konzept, das Naturverbundenheit, Komfort und Umweltbewusstsein vereint.



Auszeichnungen wie das „BIO HOTELS Zertifikat“ oder das Österreichische Umweltzeichen für Tourismus garantieren hohe Standards in Sachen Nachhaltigkeit. Mehr Informationen und eine Liste zertifizierter Hotels finden Sie unter: www.biohotels.info



Illustration:Dimitrius Ramos/Stock via Getty Images, Foto: runnato/Stock via Getty Images

Wer auf der Suche nach einer Unterkunft ist, die höchste ökologische Standards erfüllt und gleichzeitig ein Höchstmaß an Entspannung bietet, sollte in einem Bio-Hotel einchecken.

Was zeichnet ein Bio-Hotel aus?

Nicht alle Hotels, die „bio“, „ökologisch“ oder „Natur“ heißen, machen ihrem Namen auch alle Ehre. Wer sicher gehen möchte, orientiert sich an einer Zertifizierung, bei der unabhängige Kontrollstellen regelmäßig prüfen, ob die strengen Vorgaben auch wirklich erfüllt sind. Diese umfassen sowohl ökologische, soziale als auch wirtschaftliche Aspekte. Für das anerkannte „Bio Hotel Zertifikat“ gelten unter anderem folgende Standards:

Bio-, regional und saisonal

Speisen in Bio-Hotels müssen mit Produkten aus zertifizierter biologischer Landwirtschaft zubereitet werden. Regionales und Saisonales wird dabei bevorzugt, um lange Lieferwege und damit unnötige Emissionen zu vermeiden. Auch bei den Getränken ist Bio-Qualität Pflicht – mit wenigen Ausnahmen.

Beim Retter Bio-Natur-Resort in der Steiermark zum Beispiel kommen einige Zutaten sogar aus der eigenen biologischen Landwirtschaft. Und im „Retter Bio-Laden“ gibt es vieles auch für zuhause – unter anderem verschiedene Brotsorten und Säfte. Das familiengeführte Hotel gilt nicht nur kulinarisch als vorbildlich, sondern erfüllt auch alle anderen geforderten Bio-Standards.

Nachhaltige Energie

Ein weiteres zentrales Kriterium für Bio-Hotels ist die Nutzung nachhaltiger Energiequellen. Der gesamte

Strombedarf muss aus erneuerbaren Quellen gedeckt werden. Darüber hinaus müssen Maßnahmen zur Reduzierung des Wasserverbrauchs und zur Vermeidung von Einwegplastik und Abfall gesetzt werden. Was trotzdem an Müll anfällt, wird recycelt oder ordnungsgemäß entsorgt.

Naturnah von Anfang an

Schon beim Bau und bei der Einrichtung eines Bio-Hotels spielen Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein eine wichtige Rolle: So müssen vorwiegend ökologische Baustoffe und natürliche Materialien wie heimisches Holz und

facts



Welche Standards gelten in Bio-Hotels?

- 100 % Bio-Lebensmittel
- 100 % Ökostrom
- Zertifizierte Bio-Kosmetik
- Ökologische Reinigungsmittel
- Einsatz recycelter Verbrauchsmaterialien
- Ökologische Bauweise und Ausstattung
- Regelmäßige CO₂-Bilanzierung

Textilien eingesetzt werden. Sie sorgen für ein angenehmes Raumklima und einen noch höheren Wohlfühlfaktor. Und weil ein Gast rund ein Drittel seines Aufenthaltes verschläft, hat beispielsweise das zertifizierte Biohotel Rupertus in Leogang besonderes Augenmerk auf das Raumklima der Zimmer und Suiten gelegt: Metallfreie Betten, Holz wie Zirbe und andere Naturmaterialien fördern einen gesunden Schlaf und sorgen für noch bessere Erholung.

Fair zu allen

Zu einem ganzheitlich nachhaltigen Ansatz gehören ebenso soziale Aspekte - wie faire Arbeitsbedingungen und eine angemessene Entlohnung oder die Zusammenarbeit mit regionalen Lieferanten und Dienstleistern, um die lokale Wirtschaft zu stärken.

Immer besser

Manche Hotelbetreiber gehen noch weiter und setzen neue Maßstäbe in Sachen Nachhaltigkeit: Ein Paradebeispiel ist das Biohotel Rastbichlhof im Stubaital. Mit dem ambitionierten Ziel, Schritt für Schritt das nachhaltigste Hotel im Stubaital zu werden, beeindruckt das familiengeführte Hotel nicht nur durch seine ökologische Ausrichtung, sondern auch durch seine Transparenz, das ist übrigens ein weiteres Kriterium für ein zertifiziertes Bio-Hotel. Auf der Website www.rastbichlhof.at können Gäste genau mitverfolgen, welche Maßnahmen bereits umgesetzt wurden und welche als Nächstes geplant sind.

Wer also im Urlaub nachhaltig wohnen möchte, findet in Österreich und darüber hinaus zahlreiche Möglichkeiten dazu. Immer mehr Betriebe vereinen Umweltbewusstsein und Komfort. Gutes, gesundes Essen, eine entspannende Atmosphäre umgeben von natürlichen Materialien und ein reines Gewissen sorgen für Erholung pur. ♦

gewinnspiel*

**Wir verlosen ein Wochenende
für 2 Personen
im Biohotel Rastbichlhof.**



Erleben Sie Entspannung und Genuss auf höchstem Niveau. Besonders gut gelingt das in den gemütlichen Zimmern, im weitläufigen Spa, auf der Sonnenterrasse mit Panoramablick oder beim genussvollen 4-Gänge-Abendmenü.

Der Gewinn*: 2 Nächte für 2 Personen im Doppelzimmer Gletscherblick

- Inkl. Halbpension mit Frühstück und 4-Gänge-Abendmenü in 100 % Bio-Qualität
- Nutzung des Wellness-Bereichs
- Reservierung per E-Mail oder Telefon unter Angabe des Gewinn-Gutscheins erforderlich
- Einlösbar zu bestimmten Terminen in Absprache mit dem Hotel bis zum 31.10.2025

Wo liegt das Biohotel Rastbichlhof?

*Infos und Teilnahmebedingungen finden Sie unter:
rlh.at/magazin-gewinnspiel



GENIESSEN SIE DIE SONNENSEITE DES LEBENS

GESCHENK

Mit dem Code **LandLeben#50**
erhalten Sie bei Ihrer Buchung
ab 3 Nächten bis zum
30.06.2025 € 50 (pro Zimmer)
geschenkt.



rastbichlhof.at



WOHNEN FÜR ALLE SINNE

Puristisches Design für Ihren schönsten Fensterplatz.

Mit der superschlanken Innenfensterbank linea gibt Ihnen helopal ein Stilmittel für moderne Wohnkonzepte in die Hand. Mit ihrem reduzierten Design fügt sich die schmale Fensterbank nahtlos in verschiedenste Raumgestaltungen ein und schafft eine harmonische Verbindung zwischen Funktionalität und Design.

Entdecken Sie die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten und gestalten Sie Ihren schönen Fensterplatz ganz nach Ihren Vorstellungen.





Frischer Wind in der Küche

Die Küche ist das Herzstück des Zuhause.
Ein neues Ordnungssystem kann helfen, für noch mehr
Behaglichkeit zu sorgen.



Foto: Dahn/Stock via Getty Images

tipp



Martina Hohenlohe: Ordnung im Kühlschrank

Ich nehme die meisten Lebensmittel nach dem Einkauf aus der Verpackung, wasche Obst und Gemüse gründlich und befreie es vom Grün. Im Kühlschrank sortiere ich dann alles in Boxen. Einerseits, weil es dann ordentlicher ist, andererseits, weil Kinder viel eher zu gesunden Snacks greifen, wenn Salatgurken, Radieschen oder Karotten bereits essfertig im Kühlschrank liegen. Und das ist natürlich ein positiver Effekt.

Foto: Ela Angerer

Wer kennt es nicht: In den Küchenschubladen sammelt sich jede Menge Krimskram. In den hintersten Ecken der Schränke verstecken sich längst vergessene Lebensmittel. Und nach jeder Mahlzeit stapeln sich die Pfannen und Töpfe. Die Küche ist der Ort im Haus, an dem es vor allem um Funktionalität geht. Je mehr Personen es in der Familie gibt, desto mehr Utensilien sammeln sich an. Umso wichtiger ist es, ausreichend Stauraum und Ordnung zu schaffen, sonst entsteht schnell Chaos. Im Rahmen des jährlichen Frühjahrspputzes kann man Schritt für Schritt für mehr Behaglichkeit in der Küche sorgen.

Schritt 1: Ausmisten, um mehr Stauraum zu schaffen

Zuerst kommt die Bestandsaufnahme: Was verbirgt sich im hintersten Eck der Küchenschränke? Was kann weg, was soll bleiben? Um einen Überblick zu bekommen, soll-

ten Regale, Schränke und Kisten einmal komplett geleert und die Produkte sortiert werden. Eingeteilt in Obst und Gemüse, Getreideprodukte, Konserven, Getränke, Gewürze, Öl, Essig und Naschereien. Abgelaufene Lebensmittel sollten entsorgt werden. Das Ausmisten ist auch für sämtliche Schubladen und Schränke mit Küchenutensilien wichtig. Die Devise lautet: Weniger ist oft mehr. Braucht es die zahllosen Gummiringe und Feuerzeuge? Benötigt man vier Schneebesen? Wenn nicht, dann weg damit.

Schritt 2: Lebensmittel in Boxen verstauen

Vor allem original verpackte Lebensmittel können die Küche schnell unordentlich wirken lassen. Um das zu vermeiden, kann man die Produkte in Vorratsdosen oder Gläsern verstauen. Einheitliche Behälter sorgen für eine ruhige Optik und mehr Übersichtlichkeit in der Küche. Mit transparenten Ordnungsboxen sieht man auf den ersten Blick, was



Fotos: Clara Elias, Liudmila Chemetska/iStock via Getty Images

sich darin befindet. Lose Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Nudeln oder Müsli können in Einmachgläsern abgefüllt werden. Das ist nicht nur praktisch, sondern sieht auch noch gut aus. Gewürzpackungen, Backutensilien oder Suppentüten werden am besten in Vorratsdosen sortiert.

Tipp: Gläser sowie Vorratsdosen und -boxen sind in verschiedenen Größen und Formen im Lagerhaus erhältlich.

Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft, sollten so in die Boxen sortiert werden, dass sie gleich sichtbar sind. So verhindert man, dass Lebensmittel unnötig entsorgt werden müssen. Einen noch besseren Überblick bekommt man, wenn man die Boxen beschriftet.

Schritt 3: Alles hat seinen festen Platz

Ein neues Ordnungssystem kann wahre Wunder bewirken. Nach dem Aussortieren sollten Schränke, Regale und Schubladen ausgewischt werden. Dann geht es ans Einräumen. Das Wichtigste: Alles hat seinen fest zugeordneten Platz. Es bietet sich an, die Küche in Zonen zu unterteilen. Auf dem Arbeitsbereich sollten beispielsweise die wichtigsten Kochutensilien wie Messer, Schneidebrett, Töpfe und Pfannen griffbereit sein. Eine Möglichkeit sind dabei hängende Systeme – Kochlöffel oder Suppenkellen lassen sich an der Wand befestigen. Eine weitere Zone betrifft Gewürze und Öle, sie sollte man nahe beim Herd aufbewahren, weil man sie beim Kochen benötigt. Bei Geschirr und Besteck bietet es sich an, dass sie in der Nähe der Spülmaschine verstaut werden. Das spart Zeit.

Eine aufgeräumte und saubere Arbeitsfläche erleichtert das Zubereiten von Mahlzeiten, die Arbeitsfläche sollte also nicht vollgestellt sein. Auch Wasserkocher oder Toaster können in den Schränken verstaut werden, wenn sie nicht zur täglichen Routine gehören.

„Weniger ist oft mehr.“

Und wie behält man langfristig Ordnung?

Nun strahlt die Küche in neuem Glanz, alles hat seinen festen Platz und ist verstaut. Doch wie lange hält die Ordnung, bis das Chaos wieder ausbricht? Wichtig ist es, die Zonen einzuhalten und Geschirr und Kochutensilien sofort nach Gebrauch wieder an ihren festen Platz zu legen. Etwa einmal in der Woche sollte man in den Schränken, Regalen und Schubladen nachsehen, ob wieder etwas ausgemistet werden kann. Das ist viel schneller und einfacher umzusetzen, als einmal im Jahr eine große Aufräumaktion zu veranstalten. ♦

Dein (Er-)Lebensraum bei Günther Tore

Eine Garage ist Lebensraum. Hier wird gefeiert, gearbeitet, geschraubt, geflüchtet und verstaut. Garage ist Freiheit. Wir machen sie möglich.

Gestatten,
Günther.

Erfahre mehr
über uns →



Wir machen's einfach

Als Experten wissen wir,
was dir wirklich weiterhilft.
Das spart Zeit und Nerven.



Extrawurst nach Maß

Standard kann jeder – wir
auch. Aber Sonderlösungen
sind unsere echte Stärke.



Service deluxe

Unser Power-Team betreut
dich von Angebot bis Montage
– in Handschlagqualität.



Für deine Sicherheit

Unsere Produkte sind voll-
ständig konform mit der
Norm DIN-EN-13241-1.



GÜNTHER TORE

Günther Tore GmbH
Moos 11, A-5431 Kuchl
+43 6244 7545
office@guenther-tore.at



Urlaubsflair im Eigenheim

Sigrid lebt mit ihrer Familie im Burgenland. Gemeinsam mit Lagerhaus haben sie sich ihr Traumhaus mit Loft-Charakter und persönlicher Wellnessoase geschaffen. Das moderne Kubushaus mit Flachdach und Industrial Style-Einrichtung verzichtet auf Keller und Dachboden, bietet aber dennoch viel Stauraum und hohe Innenräume, die ein Gefühl von Freiheit vermitteln. Radio Lagerhaus Moderatorin Eva Mühlbacher hat sich vor Ort von der Bauherrin durch die vier Wände führen lassen.

Optimale Raumaufteilung

Das Haus zeichnet sich durch seine durchdachte Planung aus. Sigrid und ihre Familie haben besonderen Wert auf eine optimale Raumaufteilung gelegt. „Wir wollten das Beste aus den Quadratmetern rausholen und haben uns deswegen für eine bestimmte Raumhöhe entschieden, um einen loftartigen Stil zu kreieren“, erklärt Sigrid. Die Raumhöhe im Erdgeschoß beträgt 2,80 m und im 1. Stock 2,65 m. Die offenen Wohnräume und die hohen Decken sind zentral für das Designkonzept,

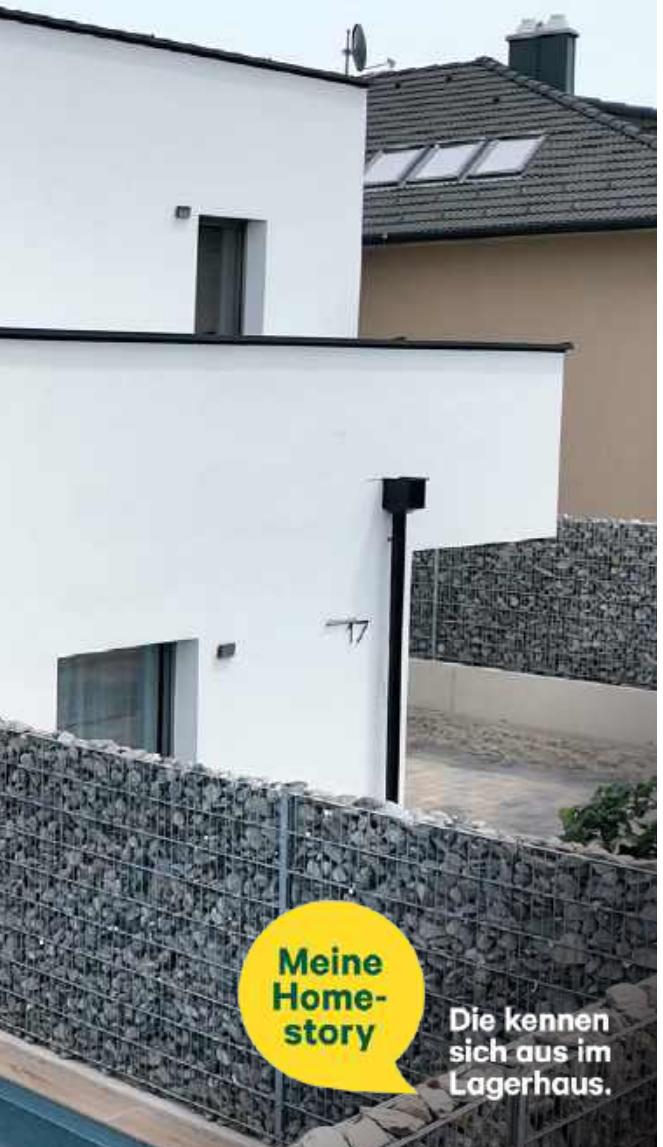


Foto: RWA



Foto: RWA

“

Wir wollten uns zu Hause wie im Urlaub fühlen.

Sigrid aus dem Burgenland

das auch von bodentiefen Fenstern unterstützt wird, die die Grenzen zwischen Innen- und Außenraum verschwimmen lassen.

Begehbarer Kleiderschrank

In ihrem neuen Zuhause legte Sigrid großen Wert darauf, ausreichend Stauraum zu schaffen. Dies wurde durch intelligent geplante Einbauschränke im Gang zur Sauna und einem begehbaren Kleiderschrank im ersten Stock meisterhaft umgesetzt. Diese durchdachten Stauräume ergänzen die loftartige Architektur des Hauses, ohne dessen offenen und luftigen Charakter zu beeinträchtigen, und demonstrieren, wie Funktionalität und Design harmonisch kombiniert werden können.

Wellnessoase

Ein besonderes Augenmerk legt Sigrid auf die Wellnessaspekte ihres Zuhauses. „Wir wollten uns zu Hause wie im Urlaub fühlen“, sagt sie. Die direkte Verbindung des Badezimmers mit der Sauna und der Ausblick ins Freie waren dabei zentrale Elemente. Zusätzlich bietet eine Terrasse mit Whirlpool und Loungebereich weiteren Raum für Entspannung. Der Pool im Garten, strategisch nahe am Haus gelegen, wurde bereits in der Planungsphase bedacht, um statische Probleme zu vermeiden. In der Gestaltung ihres Hauses hat Sigrid auch die Verbindung zwischen Materialien wie kühlem Metall und warmem Holz geschickt genutzt, um

eine wohnliche Atmosphäre zu schaffen. Die Holzelemente durchziehen das gesamte Haus und vermitteln Wärme und Natürlichkeit, was den sonst kühleren Industrial Style perfekt ergänzt.

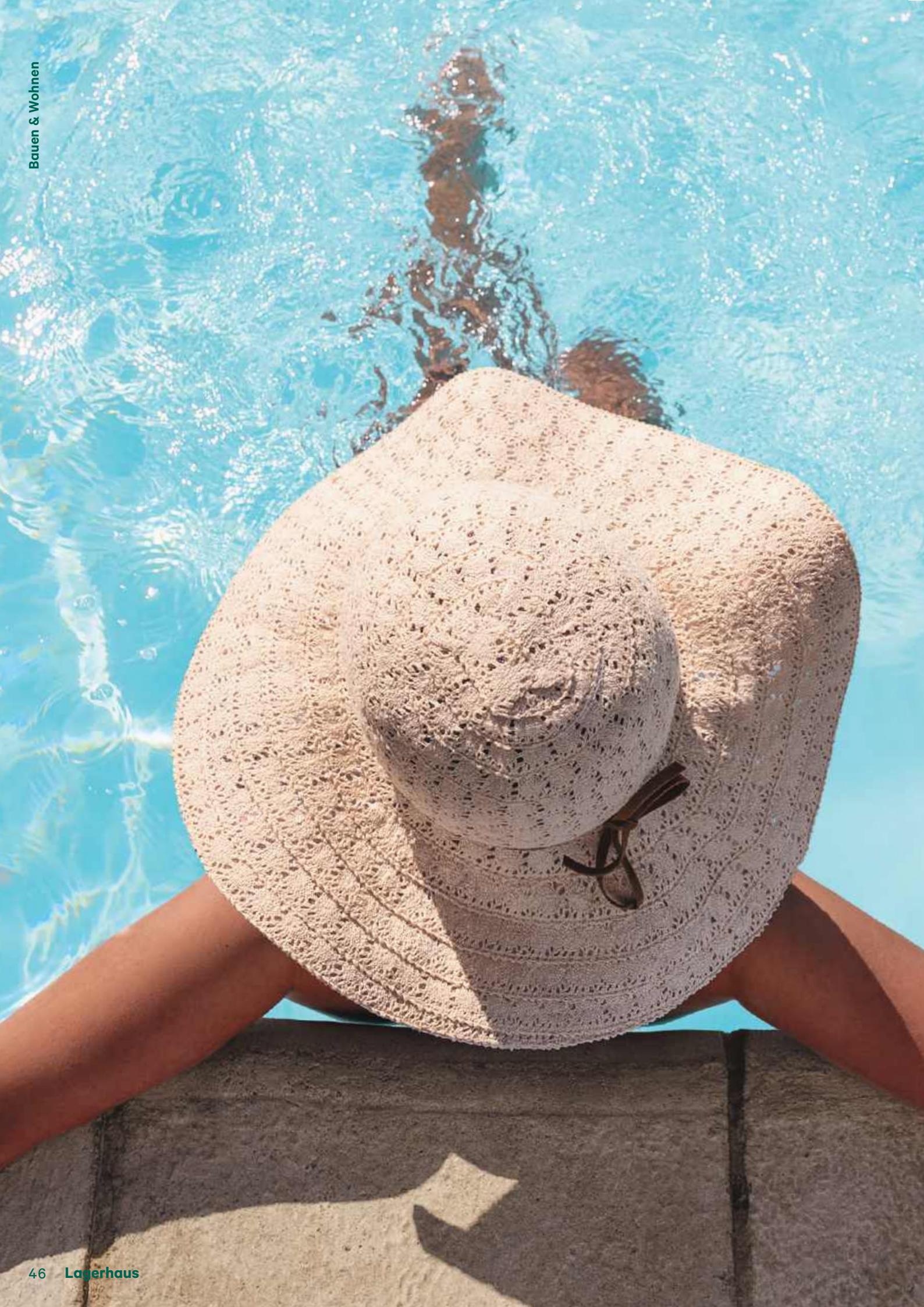
Unterstützung von Profis

Von der Planungsphase bis zur Fertigstellung standen die Fachberater von Lagerhaus dem Paar zur Seite. Sie halfen bei der Umsetzung der architektonischen Besonderheiten, wie den sehr hohen Räumen und der freistehenden Treppe, die mit schwarzen Metall-Elementen den Industrial Chic unterstreicht. Das Lagerhaus war auch bei der Auswahl und Installation von Fenstern, Haustüren und sogar beim Verlegen der Pflastersteine eine große Unterstützung.

Zum Schluss gibt Sigrid einen wichtigen Tipp für alle, die zukünftig bauen möchten: „Überlegen Sie sich zu Beginn, welche Gänge Sie im Alltag machen und planen Sie Ihr Haus entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen.“ Dies beinhaltet auch die Überlegung, ob Strukturen wie Pools oder Jacuzzis gewünscht sind, da diese signifikanten Einfluss auf die Planung und Statik haben. ♦

Das Video zur Lagerhaus-Homestory finden Sie unter:
rlh.at/homestory-sigrid





Den Sommer jetzt planen

Welcher Pool ist der richtige für meinen Garten?

Der nächste Sommer kommt bestimmt. Wer dann im eigenen Pool plantschen will, sollte schon jetzt die Weichen dafür stellen.

Noch ist es kaum zu glauben, doch in wenigen Monaten wird die Kälte wieder der sommerlichen Hitze gewichen sein. Und was gibt es an heißen Tagen Schöneres, als sich durch einen Sprung ins kühle Nass zu erfrischen – ganz besonders dann, wenn sich dieses im eigenen Garten befindet. Nicht zuletzt angesichts der steigenden Zahl an Hitzetagen steigt die Nachfrage

nach dem privaten Badespaß stetig: Derzeit gibt es hierzulande nach Angaben des Österreichischen Verbands der Schwimmbadbewirtschaft rund 200.000 private Pools und mit Sicherheit werden in der nächsten Saison wieder einige dazukommen. Interessierte haben dabei die Qual der Wahl: Soll es ein klassischer oder doch ein Naturpool sein? Oder wird vielleicht ein Schwimmteich bevorzugt?



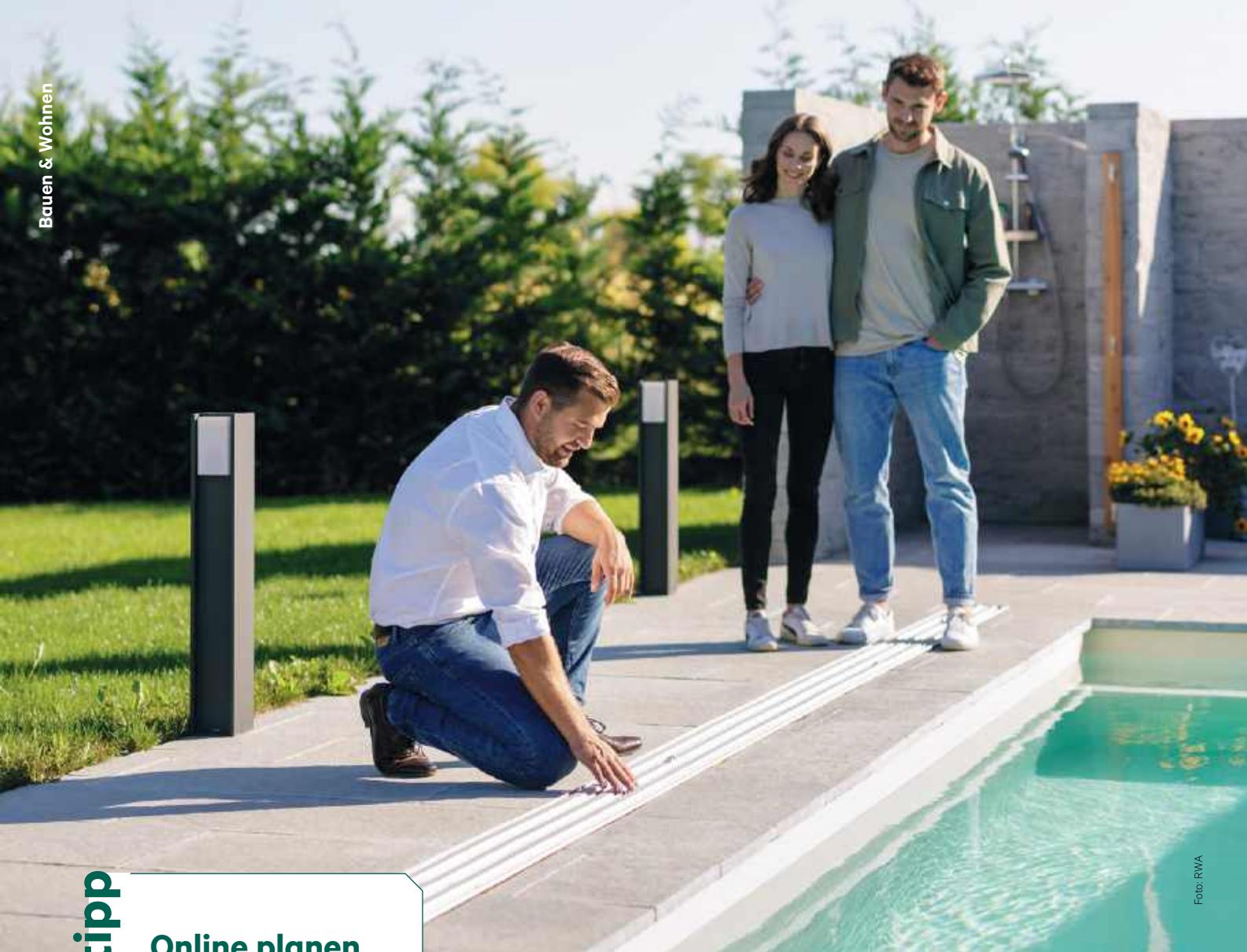


Foto: RWA

tipp

Online planen mit dem Lagerhaus

Mit dem Online-Poolplaner von Lagerhaus haben Sie die Möglichkeit, mit nur wenigen Mausklicks hunderte verschiedene Varianten von Pools zu konfigurieren:

- 1 | Poolgröße und Folienfarbe wählen**
- 2 | Zubehör bestimmen**
- 3 | Zusammenfassung erstellen**
- 4 | Kontaktieren Sie Ihr Lagerhaus**

Überzeugen Sie sich selbst und erstellen Sie Ihren Traumpool:
rlh.at/pool-online-planen



Klassische Pools

Hier kann zwischen Einbau- und Aufstellpools gewählt werden. Letztere sind eine gute Option, wenn ein bereits fertiger Garten um einen Pool bereichert werden soll und/oder keine Zufahrtsmöglichkeit für einen Bagger besteht. Die Auswahl von Aufstellpools reicht von Ringpools oder aufblasbaren Planschbecken für kleinere Gärten bis hin zu preiswerten Stahlmantel-Pools. In allen Fällen sollte der Untergrund eben und frei von Steinen sein. Empfehlenswert ist eine Unterlage aus Filz unter den Beckenboden zu legen. Für ein Einbaubecken sind der Aushub einer Grube sowie das Betonieren einer nach statischen Erfordernissen armierten Betonfundamentplatte erforderlich. Bevor Sie im Garten mit dem Aushub für einen Pool beginnen, erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde, ob eine Baugenehmigung notwendig ist. Die Lagerhaus-Fachberater helfen Ihnen gerne bei der Planung.

Schwimmteich

Fans von natürlichen Bademöglichkeiten können sich mit einem Schwimmteich im Eigengarten diesen Traum erfüllen. Im Lagerhaus finden Sie alle erforderlichen Materialien, wie Folien für den Teichbau und Wasserpflanzen. Einige Voraussetzung ist, dass der Garten groß genug ist: Denn Schwimmteiche sollten zumindest 50 bis 60 Quadratmeter groß sein. Sie bestehen nämlich nicht nur aus einem Bade-, sondern darüber hinaus einem Regenerationsbereich. In die Regenerationszone werden die Wasserpflanzen, die künftig das Wasser reinigen, gepflanzt. So kann man auf Chlor, Pumpen und Aufbereitungsanlagen verzichten. Ein weiterer Vorteil ist, dass der Teich zum Lebensraum für Libellen, Frösche und anderes Getier wird. Zudem verändert die Bepflanzung im Jahresverlauf ihr Aussehen und bietet somit auch immer eine Abwechslung fürs Auge. Natürlich benötigt ein Schwimmteich

auch eine intensivere Pflege. Kippt der Teich, muss er saniert werden, entsteht ein Riss in der Teichfolie, ist die Reparatur gar nicht so einfach. Zu guter Letzt sollte man sich bewusst sein, dass ein Schwimmteich nicht beheizt werden kann und ihn abzudecken nahezu unmöglich ist.

Naturpool

Wer sich weder für die eine noch die andere eben erwähnte Variante erwärmen kann, dem sei ein Naturpool ans Herz gelegt. Sie benötigen weniger Fläche, funktionieren jedoch ebenfalls ohne Chlor. Allerdings übernehmen statt Pflanzen Filter und Pumpen die Reinigung. Anders als beim Schwimmteich muss man dann aber mit mehr Aufwand und höheren Kosten für Pflege und Wartung der Technik rechnen.

Gut durchdacht

Um die für jede Familie am besten passende Option zu finden, sollte bei der Entscheidungsfindung nichts überstürzt und die Anforderungen an das künftige kühle Nass so genau als möglich definiert werden. Dabei helfen folgende Fragen: Wie hoch ist das Budget? Will man lieber in einem mit Chlor desinfizierten Wasser oder in einem naturnahen Gewässer plauschen? Wie oft und von wie vielen Personen wird das eigene Freibad benutzt? Wie viel Zeit und Aufwand will man in die laufende Wartung investieren? Welche technische Ausstattung ist wichtig? Wie groß ist das Grundstück? Erst dann, wenn all diese Fragen geklärt sind, sollte die endgültige Entscheidung für die Art des Schwimmbades getroffen werden. Mindestens genauso wichtig ist es, den passenden Standort zu finden. Dieser muss eben und frei von Wurzeln oder Steinen sein. Darüber hinaus ist es ideal, wenn ein Außenschwimmbecken möglichst viel und lang Sonneneinstrahlung erhält. Gleichzeitig empfiehlt sich eine möglichst wind- und blickgeschützte Lage. Pools und Teiche sollten zudem nicht in unmittelbarer Nähe zu Bäumen und Sträuchern angelegt werden, andernfalls müssen Blätter, Laub, Blüten und Co. regelmäßig entfernt werden. Ist all das geklärt, gibt es allerdings noch weitere Dinge zu überlegen, etwa die Umrandung des Schwimmbades. Die beliebtesten Materialien sind dafür Holz oder Holz-Polymer-Werkstoffe (WPC) sowie Naturstein - im Lagerhaus finden Sie eine breite Auswahl an casafino-Steinprodukten. Und natürlich muss auch die Umgebung entsprechend gestaltet werden. Pflanzen, Gartenliegen, Sonnenschirme und andere Accessoires sorgen dafür, dass das kühle Nass schön zur Geltung kommt. Die richtige Pflege und Reinigung wiederum trägt dazu bei, dass man sich daran viele Jahre erfreuen kann. ♦



Fotos: RWA, piovesempre/Stock via Getty Images

Checkliste: Pool- & Gartenteichpflege

Damit Sie lange Freude an Ihrem Schwimmparadies haben, ist die richtige und regelmäßige Pflege essenziell. Holen Sie sich hier alle Infos: rlh.at/pool-und-teich-pflegen



Steinprodukte für den Garten

Holen Sie sich den neuen casafino-Katalog und überzeugen Sie sich von der großen Auswahl an Steinprodukten für Ihren Garten:
rlh.at/casafino-blatterkatalog





In der nächsten Ausgabe

Erscheint im
Mai 2025

Slowflowers

**Regionale, faire und
pestizidfreie Blumen
für jeden Anlass**

Klimafreundlich kochen

**Rezepte mit saisonalen,
regionalen Zutaten
und nachhaltigen Ideen**

Wandern ohne Fußabdruck

**Tipps für umweltfreundliche
Touren und
sanfte Abenteuer**

Grüne Dächer und Wände

**Natürliche Dämmung
durch Fassaden-
und Dachbegrünung**

- > strapazierfähig
- > feine lineare Maserung



CPL-TÜREN

WOHNEN MIT HOLZ

Kollektion Resistò

Intensiv beanspruchte Türen sind wahre Leistungsträger: als oft benutztes Tor zu Phantasiewelten in Kinderzimmern, Reibfläche für übermütige Pfoten tierischer Hausbewohner oder als knallendes Statement von Jugendlichen. CPL-Türen der Marke Eurowood sind widerstandsfähig und trotzen so fast jeder Herausforderung des Alltags! Die Oberflächen-Technologie CPL (Continuous Pressed Laminat) steht für enorme Widerstandsfähigkeit: Sie sind kratz-, stoß- und abriebfest.

CPL-Türen bringen außerdem das passende Design in jeden Raum! Die Auswahl reicht von zurückhaltendem Weiß bis hin zu Dekoren in Echtholzfurnier-Optik. Je nach Modell können die Türen mit Lisenen oder Glasausschnitten aufgewertet werden.

Zu jeder Tür die passenden Drücker!

Smart2Lock Drücker stehen z.B. für eine innovative und intelligente Schließtechnik, die wartungsfrei ohne Elektronik funktioniert. Kurz angeklickt, aktiviert sich die im Türgriff integrierte Mechanik. Im verriegelten Zustand lässt sich der Türgriff dann auf beiden Seiten nicht mehr betätigen. Auf der Außenseite wird durch eine rote Anzeige am Türgriff diskret signalisiert „bitte nicht stören“ - das schönste Pausezeichen der Welt.



Edel Weiß

Pinie Beherzt

Pinie Fernweh

Eiche Zeitlos

Glastüren

im Loft-Design



Drehflügeltüren und Schiebetüren im Loft-Design



Loft-Design 1-5
satiniertes Glas



Loft-Design 2-5
satiniertes Glas



Loft-Design 3-5
Clear grey (ESG)



Loft-Design 2-5
klare Glasfläche (ESG)



Loft-Design 1-5
klare Glasfläche (ESG)

Wohnraum Holz-Innentür

ProLine Duradecor mit gefälztem Türblatt

Aktionsgrößen

- Breiten: 700, 800, 850, 900 mm
- Höhen: 2010, 2110 mm
- Wandstärken: 80 bis 320 mm



Verkehrsweiß
RAL 9016

Staubgrau
RAL 7037

Wildeiche
quer

Wildeiche
längs

