

Nr. 04 / Winter 2021

# betterlife

*Das österreichische Magazin für* **GENUSS UND LEBENSFREUDE**

€ 3,90



## Viele Facetten

Operngröße Elina Garanča über ihre Lieblingsrollen, wahre Schönheit und all das, was ihr Hoffnung macht.

# EDITORIAL



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Man sagt ja, dass nur das Beste gut genug ist. In den vergangenen Monaten haben wir gelernt: Für jeden ist das Beste etwas anderes. Die einen handeln gemeinschaftlich, die anderen sind sich selbst am nächsten.

Da sind Enttäuschungen natürlich vorprogrammiert und es hapert mit dem Vertrauen auf bessere Zeiten. Im aktuellen **betterlife** wollen wir Mut machen und Hoffnung schenken. Mit Persönlichkeiten, die an das Gute im Menschen glauben und inspirieren, mit Tipps und Tricks, wie man in aufreibenden Zeiten wie diesen wieder zur Ruhe findet, mit Geschenkideen für die Liebsten sowie jeder Menge Good Vibes. Denn:

Alles wird besser, ganz bestimmt!

Verbringen Sie wunderbare Feiertage und wir sehen uns 2022 wieder,

**ALICIA WEYRICH & THOMAS STRACHOTA**

Chefredakteurin & Herausgeber

### IMPRESSUM & OFFENLEGUNG

**Medieninhaber & Herausgeber:** live relations PR und networking GmbH, Windmühlgasse 26, 1060 Wien **FN Nummer:** FN 213015 h HG Wien, Tel.: 01/524 70 86  
**UID:** ATU 52737702, liverelations.at **Geschäftsführung:** Mag. Thomas Strachota **Chefredaktion:** Mag. Alicia Teresa Weyrich **Redaktion:** Heidrun Henke, Helena Zottmann, Thomas Raab, Markus Höller, Mag. Gigi Fidanzia, Hannes Kropik, Beatrix Keckeis-Hiller, Mag. Viktória Kery-Erdélyi, Ines B. Kasperek **Artdirection:** Eva Schreiber-Urthaler  
**Lektorat:** Nikolaus Horak (Ltg.), Mag. Angela Fux, Julia Gartner, MA, Roswitha Singer-Valentin, Agnes Unterbrunner, MA, Gilbert Waltl, BA  
**Fotoredaktion:** Mag. Claudia Knöpfler **Anzeigenleitung:** Marco Fidanzia **Coverfoto:** Master Lin **Druck:** Bauer Medien Produktions- & Handels-GmbH  
**Offenlegung gemäß §24, 25 MedienG:** Sämtliche gemäß diesen gesetzlichen Grundlagen erforderlichen Angaben unter: [betterlifemagazin.at](http://betterlifemagazin.at)

# STIMMUNGSVOLLE ADVENTZEIT

Punsch trinken, Geschenke kaufen, Christmas Songs hören und in Weihnachtsstimmung kommen – wir stellen die romantischsten Christkindlmärkte des Landes vor, wo all das garantiert klappt ...

TEXT ALICIA WEYRICH

**WIEN, WIEN, NUR DU ALLEIN.** Die Bundeshauptstadt bietet alles, was das Adventherz begehrt: sowohl kleine, idyllische Weihnachtsmärkte als auch gut besuchten Adventzauber.



**BREGENZER WEIHNACHT.** Der Kornmarktplatz ist der zentrale Schauplatz des Bregenzer Weihnachtsmarktes.



Ile Jahre wieder ... kommt das Christkind. So heißt es zumindest in einem alten Weihnachtslied. Um die Vorfreude bis dahin zu stillen, stimmen zahlreiche Weihnachtsmärkte auf den Heiligen Abend ein. Wer's noch nicht weiß: Die Weihnachtsmärkte gehen eigentlich auf spätmittelalterliche Verkaufsmärkte zurück, die den Besuchern in der kalten Jahreszeit die Möglichkeit boten, sich mit Fleisch und winterlichem Bedarf einzudecken. Heutzutage dienen die Märkte vor allem dem „flüssigen“ Treffen mit Freunden und dem Shoppen für Weihnachtsgeschenke. Auch wenn heuer alles anders ist, geben wir die Hoffnung nicht auf, ebenso in diesem Jahr noch so richtig in Weihnachtsstimmung zu kommen. Wer es nicht live auf einen der vielen Christkindlmärkte des Landes schafft oder geschafft hat, der kann sich zumindest in diese Bilder hineinträumen. Garantiert virenfrei ...





**SCHIFF AHOI.** In Bregenz ist auch eine Winterrundfahrt auf dem Bodensee möglich.

**LICHTERSPIELE.** In Velden am Wörthersee ziert ein schwimmender Adventkranz das Gewässer.



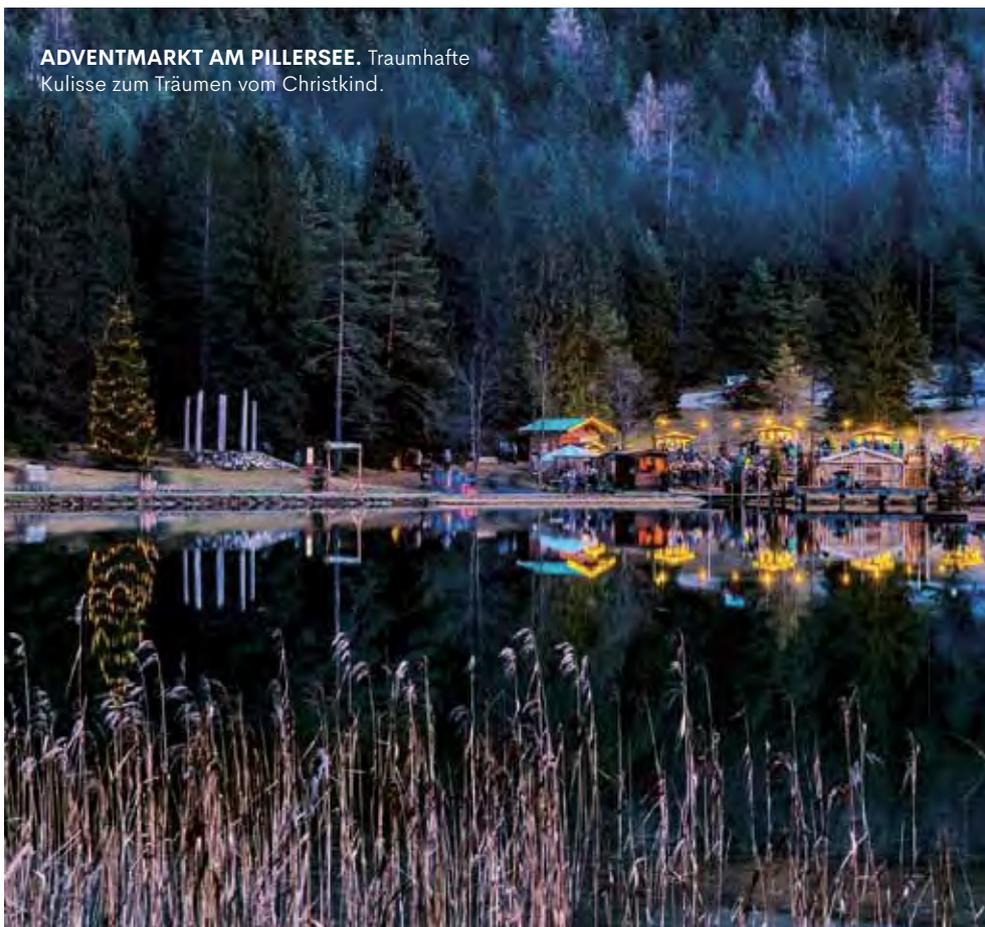
**WINTER WONDERLAND.** Pure Winteridylle in Seefeld in Tirol (links), X-Mas-Shopping für die Liebsten in Zauchensee im Salzburger Land (oben).

**BERGADVENT.** Traditionell und besinnlich – so präsentiert sich der Salzburger Bergadvent im Großarlal.



**STILLE NACHT.** Salzburg ist wie geschaffen für die märchenhafte Stimmung der schönsten Jahreszeit: mit Weihnachtsmärkten, Adventkonzerten und Brauchtumsveranstaltungen.

**ADVENTMARKT AM PILLERSEE.** Traumhafte Kulisse zum Träumen vom Christkind.



# ÖSTERREICHS ADVENTMÄRKTE



**SCHÖNER KITSCH.** Jahr für Jahr verwandelt sich der Rathausplatz in Wien in ein wahres Lichtermeer für die ganze Familie, inklusive vieler Standln.



Tourismusverband Pillerseetal, Salzburgerlandtourismus, Tourismusverband Großarl, Stadt Wien Marketing/ Sebastian Toth, Getty Images, TVB Paznaun Ischgl

**1 / SCHLOSS HOF.** Kunsthandwerk, Kulinarik & Kinderwelt – die perfekte Stimmung auf Weihnachten für die ganze Familie bietet der Weihnachtsmarkt Schloss Hof in NÖ. Ein riesen-großer Adventkranz, ein Sternenhimmel und leuchtende Schneeflocken tauchen die charmanten Innenhöfe und das gesamte Areal in neues Licht. Um keine Stände und Programmpunkte zu verpassen, zeigen überdimensionale Schutzengel den Weg. [schlosshof.at](http://schlosshof.at)

**2 / ALTES AKH.** Weit über die Grenzen der Region hinaus ist das Weihnachtsdorf am Campus der Universität Wien wegen seiner gemütlichen Atmosphäre bekannt. Handwerker und Betriebe aus ganz Österreich verwandeln das Alte AKH in eine eindrucksvolle Genuss-, Verwöhn- und Erlebniswelt. [weihnachtsmarkt.at/altes-akh](http://weihnachtsmarkt.at/altes-akh)

**3 / SCHLOSS ESTERHÁZY.** Die einzigartigen Prunkräume von Schloss Esterházy (Burgenland) und der eindrucksvolle Barock-Innenhof bilden die edle Kulisse für einen unvergleichlichen

Adventmarkt. Rund 50 Aussteller bieten Kunsthandwerk vom Feinsten. Außerdem: ein spezielles Kinderprogramm! [esterhazy.at](http://esterhazy.at)

**4 / ALTSTADT STEYR.** Der malerische Stadtteil Christkindl gibt der 1.000-jährigen Stadt Steyr in OÖ den klingenden Namen Christkindlstadt. Rund um Steyr entwickelte sich in den letzten Jahren die Christkindlregion. Alte, oft auch nur regionale, Bräuche und Traditionen werden hier liebevoll gepflegt und bringen Gäste und Einheimische zum Staunen. [steyr-nationalpark.at/advent](http://steyr-nationalpark.at/advent)

**5 / GRAZ.** Der Advent gilt im Steirischen Graz als die fünfte Jahreszeit, für die sich die ganze Stadt herausputzt, um sich ihren Gästen so schön und vielfältig wie möglich zu präsentieren. Von romantisch bis hip! [graztourismus.at](http://graztourismus.at)

**ALLES IST MÖGLICH.** Aber nichts ist fix. Aufgrund der aktuellen Lage sind Absagen zu berücksichtigen. Tagesaktuelle Infos zu Öffnungszeiten & Co gibt's unter [www.austria.info](http://www.austria.info)



**HO, HO, HO.** Wie im Märchen: Würflach (links oben) und Ischgl (rechts oben). Weihnachtsmarkt mit Geschichte: der Christkindlmarkt vor dem Wiener Schloss Schönbrunn.

# WINE & SPA

## Short Break im Weingarten.

It's getting cozy und die Devise lautet:  
„Vorfreude ist die schönste Freude“ ...



Die LOISIUM Wine & Spa Hotels sind die perfekten Orte, um dem Alltag zu entfliehen und die Energiereserven wieder aufzuladen. Die LOISIUM Spa Clubs – powered by Saint Charles – verführen Geist und Seele auf 1.400 m<sup>2</sup> mit beheiztem Outdoorpool, Saunen und Relax-Area zu völliger Entspannung. Nach dem Spa-Treatment ist ein Besuch der Restaurants genau das Richtige, um bei einem Achterl die Blicke über das Weingarten-Panorama schweifen zu lassen. Die edlen Tropfen genießen Sie auch als Begleitung zu den regionalen Kompositionen der LOISIUM Kitchen Rockstars.

Wer es kaum erwarten kann und die LOISIUM Welt jetzt schon in Händen halten möchte, holt sich einfach mit einem Klick die LOISIUM Gutscheine – ganz easy, flexibel und jederzeit griffbereit! Spa-Auszeit? Dinner for two oder gleich das komplette Romantic Package? Mit den LOISIUM Gutscheinen ist alles möglich. Bis zur wohlverdienten Auszeit sorgen auch die passenden LOISIUM Weinboxen für den Urlaub in flüssiger Form. Ready, click, shop!

*Gutscheine: [loisium.com/gutscheine](https://loisium.com/gutscheine)*

*Weinboxen: [loisium.com/weinwelt-langenlois/weinsortment/weinbestellungen](https://loisium.com/weinwelt-langenlois/weinsortment/weinbestellungen)*

Loisium

# GESCHENKE ZUM

Verzaubern

**LOI  
SIU  
M**  
WINE  
SPA  
HOTELS

## Schon an Weihnachten gedacht?

Wir haben das perfekte  
Geschenk mit „Wow-Garantie“

## LOISIUM GUTSCHEINE

direkt online shoppen unter:

[www.loisium.com/gutscheine](https://www.loisium.com/gutscheine)



# BETTER LIFE

## STIMMGEWALTIG

Opernstar Elina Garanča über Erfolge, Wünsche und wahre Schönheit.

## GROSSES SPIEL

Gefühlvolles Drama: Georg Friedrich im aktuellen Kinofilm „Große Freiheit“.

## FREUDE SCHENKEN

O du Fröhliche(r)! Wir präsentieren Geschenkkideen für die Liebsten.

betterlife

# STIMMGEWALT &



# 2 FEINGEFÜHL

Die lettische Operndiva Elina Garanča zählt zu den erfolgreichsten Sängerinnen der klassischen Musikwelt. Im Interview gibt sich die Mezzosopranistin bescheiden, sensibel und hoffnungsvoll ...

INTERVIEW ALICIA WEYRICH FOTO MASTER LIN

**D**as musikalische Talent wurde der 45-jährigen Opernsängerin Elīna Garanča wohl schon in die Wiege gelegt – der Vater Chorleiter, die Mutter Professorin für Gesang und Vokalpädagogin. Garanča selbst interessierte sich zuerst fürs Musical, entschied sich nach der Schule jedoch für die klassische Gesangsausbildung. Heute ist die lettische Mezzosopranistin weltberühmt. Und dennoch bodenständig und dankbar für ihren Karriereweg geblieben ...

**betterlife:** *Verehrte Frau Garanča, Sie interpretierten vor kurzem die Fürstin von Bouillon in „Adriana Lecouvreur“ an der Wiener Staatsoper. Was macht diese starke Frauenrolle aus und mit welchen Gefühlen gingen Sie nach der langen Live-Pause aufgrund der Pandemie auf die Bühne?*

ELĪNA GARANČA: In Anbetracht der Umstände ist es ein erstaunliches Gefühl, wieder vor vollen Theatern singen zu können, auch wenn man nie weiß, für wie lange. Ich schätze mich glücklich, an einem Punkt in meiner Karriere zu sein, an dem selbst die Live-Pause für mich nicht wirklich lang war. Nach der „Parsifal“-



**Mahler zu hören sind. Recht schwer-mütige Musik. Bevorzugen Sie Rollen und Musikstücke mit viel Pathos und Dramatik? Welche Musik hören Sie, um gut gelaunt zu werden?**

GARANČA: Es war ein Wunder, dass die Konzerte im Sommer 2020 und 2021 bei den Salzburger Festspielen stattfanden, und es waren zweifellos Konzerte, die Geschichte schrieben, weil sie der weltweiten Krise der Livekultur trotzten. Und aufgrund ihrer herausragenden Intensität. Die aufgenommenen Wesendonck-Lieder von Wagner und Mahlers Rückert-Lieder sind nicht nur schwer-mütig, sondern auch hyperromantisch und träumerisch, optimal, um sich von der Realität zu entfernen. Für mich ist ein wechselndes Repertoire mit einer unterschiedlichen emotionalen Aufladung immer eine Reise, die ich mit größtem Vergnügen antrete; es wäre schade, mich nur auf funkelnde und offensichtlich fröhlich-leichte Stücke zu beschränken. Schließlich bin ich Sängerin und meine Stimme ist mein Instrument, das der Musik dient. Ich liebe es, alle Facetten darin zu entdecken. Was ich privat höre, um gut gelaunt zu werden? Am liebsten Stille ... (*lacht*). Oder das Zwitschern der Vögel in meinem Garten, während ich im Hintergrund das Lachen meiner Töchter höre. Das ist wie Engelsmusik.

**Mit „ZukunftsStimmen“ wollen Sie den Opernnachwuchs fördern. Wor-um geht es in diesem Projekt und was macht ein Operntalent aus?**

GARANČA: Mir und meinem Mann, mit dem ich die ZukunftsStimmen-Initiative ins Leben gerufen habe, ist es eine Herzensangelegenheit, den Sängernachwuchs zu unterstützen, ihn unter die Fittiche zu nehmen und beruflich wachsen zu sehen. Authentizität ist sicherlich eine der Eigenschaften, die einen unvergesslich machen kann. Heutzutage kann man hunderte von Sängern mit perfekter Technik und fabelhaftem Aussehen sehen und hören. Aber genau das wird in zehn Minuten langweilig. Deshalb ist es wichtiger, über den Inhalt nachzudenken und sich zu fragen: Habe ich diesen Menschen etwas zu sagen? Was ist es? Muss ich zu verschiedenen Emotionen oder Farben greifen, um es glaubhaft zu machen? Aus meiner Erfahrung kann

Produktion im April an der Wiener Staatsoper, die letztendlich nur online gestreamt wurde, habe ich praktisch nonstop gearbeitet und konnte den ganzen Sommer über bis jetzt für das Live-Publikum singen. Wenn ich zurückblicke, war es ein ziemlich fruchtbares Jahr inklusive zwei Rollendebüts – Kundry in Wagners „Parsifal“ und vor kurzem Fürstin von Bouillon in Cileas „Adriana Lecouvreur“. Manche Leute sagen, dass die Fürstin von Bouillon eine der „dunkelsten“ Frauen in der Opernliteratur ist, aus meiner Sicht könnte sie genauso gut verwirrt sein oder missverstanden werden. In der Oper ermordet sie ihre Rivalin Adriana, indem sie ihr angeblich ein vergiftetes Veilchensträußchen schickt. Aber um ehrlich zu sein, gibt es mehr Fragen als Antworten über die Fürstin

und wir können nur raten, wie sie wirklich tickt, ob es Eifersucht oder ihre eigene Unsicherheit war, die sie dazu brachte, die Blumen zu schicken, bzw. ob sie es wirklich war und wenn ja, ist es möglich, dass sie es danach bereut hat? Ich denke, dass das Offenhalten all dieser Möglichkeiten die Fürstin von Bouillon jedes Mal ein bisschen anders macht und nicht bloß zur schablonenhaften Rivalin. Das Schöne an meinem Beruf ist, dass man sich in Personen hineinversetzen darf, die man immer anders ausleuchtet.

**Im Dezember wird das Album „Live from Salzburg“ veröffentlicht, auf dem Sie zusammen mit den Wiener Philharmonikern unter Leitung von Christian Thielemann u. a. mit Stücken von Richard Wagner und Gustav**

ich sagen, dass harte Arbeit, ein offener Geist und ein mutiges Herz einen immer näher an die Sterne bringen können.

**Die Rolle der Operndiven hat sich im Laufe der Jahre verändert, optisch als auch ideologisch. Wie wichtig sind Schönheit und Perfektion in diesem Business? Haben es Frauen schwerer, in der klassischen Musik Fuß zu fassen als Männer?**

GARANČA: Der Mensch ist von Natur aus ein visuelles Wesen und daher ist es nur natürlich, dass der Zuschauer ein hübsches oder interessantes Gesicht sehen möchte, wenn er ins Theater geht oder den Fernseher einschaltet. Klar, der gesellschaftliche Druck auf unser Schönheitsempfinden ist in den letzten Jahren immens gewachsen und die Erwartungen sind manchmal unrealistisch. Ich denke, dass diese Normen Männer und Frauen gleichermaßen betreffen. Und es ist kein Geheimnis, dass Marketingexperten oder Plattenfirmen ständig auf der Suche nach nicht nur talentierten, sondern auch charismatischen Künstlern sind, um eine sich gut verkaufende „Brand“ um sie herum zu schaffen. In gewisser Weise hatte ich auch das Glück, dass ich nach dem „BBC Cardiff Singer of the World“-Wettbewerb 2001 wohl etwas war, das auf dem klassischen Musikmarkt fehlte – Mezzo, groß, blond, lettisch ... Aber unabhängig davon, wie wichtig es für einen Künstler ist, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, wenn man an eine langjährige Karriere von 20, 30 oder 40 Jahren denken will, dann übertreffen Zielstrebigkeit, Entwicklung der Stimme und Disziplin definitiv die körperliche Schönheit. Letztendlich geht es um die Technik und das Charisma der Stimme und nicht um das Charisma der körperlichen Schönheit.

**Apropos Schönheit. Als Testimonial für die Beauty-Linie „Master Lin“ werben Sie für Naturkosmetik aus Österreich. Was ist das Besondere an der Brand? Schönheit bedeutet für Sie ...?**

GARANČA: Einer der wichtigsten und attraktivsten Faktoren der Master Lin-Produkte ist für mich die Authentizität und die unglaubliche Sorgfalt, mit der sie die Kraft der Natur mit der Tradition verbinden. Ich liebe es, dass nur natür-

**ON STAGE & PRIVAT.** Elīna Garanča in „Parsifal“ an der Wiener Staatsoper (rechts).

Die Lettin mit ihrem Ehemann Karel Mark Chichon, der als Dirigent tätig ist (unten). Die beiden haben zwei Töchter zusammen.



**EASY-GOING.** Der Opernstar in der ORF-Sendung „Willkommen Österreich“ mit Grissemann und Stermann (oben).

liche Zutaten der Hauptbestandteil der Kosmetik sind und gleichzeitig alle meine Erwartungen an eine High-End-Hautpflege erfüllt werden. Ab einem gewissen Alter weiß jede Frau, was sie braucht und will. Die Wahl eines Werbepartners ist für mich ähnlich wie die Wahl einer guten Kosmetik – er sollte zuverlässig sein, Versprechungen halten und mir das Gefühl geben, verwöhnt zu werden. Master Lin hat mich noch kein einziges Mal enttäuscht. Ich glaube, wahre Schönheit findet man dort, wo sich Perfektion und Makel treffen. Das gilt im Leben, in der Musik, in der Mode. Schönheit ist auch das wahre Verständnis dessen, wer man ist, und die Fähigkeit, sie von innen heraus zu entwickeln.

**Welche beruflichen Pläne stehen für das kommende Jahr bei Ihnen an?** GARANČA: Nun, das Wort „Plan“ ist abstrakter denn je geworden und wir können jetzt buchstäblich nicht mehr tun, als einen Tag nach dem anderen zu leben. Mein Terminkalender ist im

Prinzip absolut vollgepackt, geplant sind auch einige Konzerte, die seit dem Frühjahr 2020 verschoben wurden, aber in der heutigen Situation weiß niemand, wie viele davon realistisch stattfinden werden. In einer idealen Welt warten auf mich auch Auftritte in Berlin, London, Tokio, New York, Salzburg und wenn die Sterne günstig stehen, werde ich vielleicht sogar Amneris in Verdis „Aida“.

**Wie verbringen Sie Weihnachten, welche Wünsche haben Sie für 2022?**

GARANČA: Über Weihnachten arbeiten wir nicht, da wir da nur Zeit für die Kinder und Familie haben wollen. Um ehrlich zu sein, freue ich mich auf alles, was ruhig und vorhersehbar ist, zumindest kurzfristig ... (lacht). In das neue Jahr blicke ich mit der Hoffnung, dass die Gesellschaft stark genug sein wird, um die wahre Bedeutung des „Kollektivs“ wiederzuentdecken, und dass wir bald unsere Träume in einer gesünderen, weniger eingeschränkten Welt verwirklicht sehen können.



#### **JULIA LACHERSTORFER**

Wo Klassik auf Volksmusik, Jodler auf Walzer, Improvisation auf Eigenkomposition trifft, steht „Alma“ drauf. Die Violinistin, Sängerin und Komponistin ist Mitglied der Formation, parallel erschuf sie das bewegende Album „Spinnerin“. Zudem ist Julia Lacherstorfer – mit Ehemann Simon Zöchbauer – Intendantin des Festivals „wellenklänge“ in Lunz am See.

[julialacherstorfer.at](http://julialacherstorfer.at)

#### **MARIE SPAEMANN**

Mit sieben Jahren beginnt sie, Cello zu spielen, nach einer klassischen Laufbahn nimmt sie Gesangsunterricht. Das Debütalbum „Gap“ (2019) markiert das neue Kapitel: Die Cello spielende Singer-Songwriterin lässt sich von Klassik, Jazz, Pop und Tango inspirieren. Außerdem empfehlenswert: „Metamorphosis“ mit dem Akkordeonisten Christian Bakanic.

[mariespaemann.com](http://mariespaemann.com)

# FRISCHER WIND

Genres und Bühnen strikt getrennt – das muss nicht sein. Junge Künstlerinnen zeigen, wie vielfältig neue Wege auf hohem Niveau sein können.

TEXT VIKTÓRIA KERY-ERDÉLYI



#### **MIRIAM KUTROWATZ**

Die 24-Jährige gilt als eine der großen Durchstarterinnen der Opernwelt: Die Sopranistin ist Mitglied im Jungen Ensemble am Theater an der Wien und debütierte kürzlich am großen Haus in Brittens „Peter Grimes“. Eine andere Seite: Miriam Kutrowatz liebt zeitgenössischen Tanz und wirkt aktuell in Doris Uhlichs „Unkraut“ mit.

[miriamkutrowatz.com](http://miriamkutrowatz.com)



#### **DOROTHY KHADEM-MISSAGH**

Zwei Mal zog die preisgekrönte Pianistin aus Baden bereits ihr Festival „Beethoven Frühling“ trotz Pandemie durch: mit innovativen Kombi-Lösungen aus analog und online, einem Podcast mit Michael Niavarani und Konzerten, bei denen Klassik auf andere Genres trifft. Aktuelles Album: „Auftakt“ mit dem neuen „Trio Vision“.

[de.dorothy-khadem-missagh.com](http://de.dorothy-khadem-missagh.com)

**WILDER KERL MIT  
SANFTEM BLICK.**

Charismatische Typen wie Friedrich hat jeder Fotograf gern vor der Linse. Hier eingefangen von Klaus Pichler (klauspichler.net).

# FRIEDRICH UND SEINE FACETTEN

Wiener Grantscherm, Schlitzohr, Prolo, Gauner – Georg Friedrich kennt man so aus zahlreichen österreichischen Filmen. In seinem aktuellsten, „Große Freiheit“, zeigt der Schauspieler eine überraschend fragile Seite.

TEXT HEIDRUN HENKE

**M**an hat uns gewarnt: Georg Friedrich lässt sich Zeit zum Beantworten von Interviewfragen – und Fotografieren ist „auch nicht so sein Ding“, erzählt uns seine Agentur in Berlin. Noch dazu drehe er gerade auf Malta und es könne etwas dauern. Schade, nicht einmal seine typisch raunzige Stimme war uns vergönnt. Schwer zu fassen, dieser Herr Friedrich, genauso wie seine unzähligen Rollen, die in jüngster Zeit immer facettenreicher werden und einen neuen, ruhigeren Typ zeigen.

## FLINSERL UND GROSSE GOSCH'N

Der österreichische Mime, Jahrgang 1966, gilt als echtes Original und unverwechselbarer Charakter. Nervös, jähzornig, leicht reizbar. Die Urwiener Type, die er immer wieder in heimischen Produktionen authentisch verkörpert, scheint ihm auf den Leib geschrieben: Ob als langzottiger Puffbesitzer, aggressiver Praterprolo oder zwielichtiger Strizzi – so kennt man ihn, so liebt man ihn.

## PHÄNOMEN FRIEDRICH

Doch da ist noch ein anderer Georg Friedrich. Das Flinserl hat er nie abge-



## SUBTILE ZÄRTLICHKEIT.

In „Große Freiheit“ sind Viktor (Georg Friedrich, rechts) und Hans (Franz Rogowski) mehr als nur Zellen-genossen.

legt, aber es scheint, als wäre er dem Rotzbub-Image entwachsen und wir dürfen nun in tiefere Schichten seiner Persönlichkeit vordringen. Da sind auch diese anderen Rollen, die wir Film um Film mit ihm mitverfolgen können. Seine Figuren haben stets Tiefgang, sein Spiel begeistert durch reduzierte Gestik und vielsagende Blicke. Seine Mimik ist nicht immer eindeutig – unter der Oberfläche brodelt es, er könnte jederzeit explodieren –, sein Blick ist stechend und intensiv. Und manchmal kommen dann wieder diese schelmischen Augen eines



Lausbuben hervor. Friedrich changiert so mühelos zwischen liebenswertem Weanabazi, angsteinflößendem Kriminellen, verschrobenem Privatdetektiv, bedrohlichem Heiler, verzweifelter Vaterfigur, scheiterndem Bergsteiger oder eben liebesbedürftigem Knastkumpan – wie in seinem neuen Film.

**ECHT KEINE RAMPENSAU:**

Doch an das Scheinwerferlicht von Filmsets gewöhnt seit er 14 Jahre alt ist.

**GEORG FRIEDRICH****GEB. 31. 10. 1966 IN WIEN**

Filmografie: Böse Zellen, Die Klavierspielerin, Hundstage, Hurensohn, Nacktschnecken, Spiele Leben, Knallhart, Contact High, Nordwand, Wilde Maus, Import Export, Aloys, Atmen, Helle Nächte, Narziss und Goldmund und viele mehr. Auf der Berlinale 2004 wurde Friedrich als European Shooting Star vorgestellt. 2017 erhielt er den Silbernen Bären für seine Rolle als Vater in „Helle Nächte“. Beim Sarajevo Film Festival 2021 wurde er als bester männlicher Darsteller für den neuen Film „Große Freiheit“ ausgezeichnet. Georg Friedrich liebt Motor- und Skisport, spielt Tennis und Billard und boxt.

**BESTER SCHAUSPIELER**

„Georg Friedrich ist für mich der beste österreichische Schauspieler. Er ist ein Spezialist für diese ganz besonderen Momente, die gerade passieren und auch nicht wiederholbar sind“, so Josef Hader über seinen Schauspielkollegen. Dabei spielt er auf eine Szene im Film „Wilde Maus“ an, wo beide vor der Kamera standen. Georg Friedrich zieht sich jähzornig die Jacke als Liliputbahn-Lokführer aus, es gelingt ihm aber nicht und er verheddert sich. Aus der Not macht Friedrich eine ganz eigene, wunderbare Szene, die besser als die im Drehbuch ist.

**DER WEG IN DIE FREIHEIT**

Eigentlich muss Georg Friedrich kein Image ablegen. Denn diesem Typen traut man einfach alles zu, auch im positiven Sinn. Selbst er ist immer wieder erstaunt: „Ich lass mich auch gern von mir selbst überraschen. Wenn das passiert, das ist überhaupt das Schönste!“ Auch sein Publikum weiß er zu überraschen. Seine langsam

steigende Karriere, die er in der Schauspielschule Krauss in Wien begonnen hat, verfolgt er zielstrebig weiter. Seiner Arbeit am Theater (Berliner Volksbühne, Sommerfestspiele Perchtoldsdorf) geht

**INFOS ZUM FILM****GROSSE FREIHEIT.**

Spielfilm von Sebastian Meise mit Georg Friedrich und Franz Rogowski. Kinostart in Österreich: 19. 11. 2021. Auszeichnungen: Wiener Filmpreis, Internationale Filmfestspiele von Cannes (Jurypreis „Un certain regard“), Sarajevo Film Festival. Österreich-Kandidat für den besten internationalen Film bei der Oscarverleihung 2022.

er jedes Mal mit großer Begeisterung nach. Mittlerweile ist er aber voll in der Filmwelt angekommen und hat dort viel erreicht. Seit dem Silbernen Bären, den er 2017 für seine Rolle als Vater, der um die Beziehung zu seinem Buben kämpft, in „Helle Nächte“ erhielt, überschlugen sich die Angebote. „Da muss ich auch manchmal auf mich aufpassen“, sagt er mit aller Zeit der Welt. Er habe zuletzt einige Projekte abgesagt. „Weil, wenn man weiterhin eine gewisse Qualität liefern will, dann kann man nicht von einem Film in den anderen rutschen und 150 Prozent gute Arbeit liefern.“ Gut so, denn diese gute Arbeit macht sich belohnt. Sein aktueller Film „Große Freiheit“ wird bei der nächsten Oscarverleihung als Österreich-Beitrag ins Rennen gehen.

**HOMOSEXUELLE LIEBE IM BAU**

Als Viktor mimt Georg Friedrich in dem preisgekrönten Gefängnisdrama trotz gewohnt harter Schale einen zutiefst fürsorglichen und verletzlischen Kriminellen. Über die Jahre im Knast nähert er sich Hans (Franz Rogowski) an, der wegen Homosexualität („widernatürlicher Neigung“, wie es hieß) einsitzt. Zwischen den beiden entspinnt sich eine Freundschaft, eine Liebe, ein homosexuelles Abenteuer, eine Fürsorge und Zärtlichkeit, die vor dem Hintergrund des tristen und beklemmenden Gefängnisalltags umso mehr wiegt. Der Film erzählt aber nicht nur die Beziehung zwischen den beiden, sondern thematisiert auch den berüchtigten Paragraphen 175, nach welchem in der Bundesrepublik nach dem Nationalsozialismus Homosexualität als Straftat eingestuft wurde. Der Paragraph macht Hans' Hoffnungen auf ein Leben in Freiheit zunichte. Immer wieder muss er in den Knast und wird seiner schwulen Liebe beraubt. Immer wieder trifft er auf Viktor, der komplett unterschiedlich ist. Doch die stille Sehnsucht nach Nähe lässt die beiden im rauen Gefängnis zueinanderfinden und eine zunächst absurde Situation wird dank dem grandiosen Spiel der Protagonisten zur berührenden Realität. Sehenswert!

# MISSION: POSSIBLE!

Nach einem Unfall entdeckt der Purkersdorfer Unternehmer Dr. Georg Hof seine Leidenschaft für das Schwimmen. Und entwickelt daraus – trotz zahlreicher Stolpersteine – eine einzigartige Geschäftsidee.

TEXT GIGI FIDANZIA

**L**angweilig wird ihm sicherlich nie – als Bauunternehmer, Triathlet, Ironman, Sportlehrer mit Diplomen in Maschinenbau und Wirtschaftswissenschaften scheint der Tag im Leben von Dipl.-HTL-Ing. Dipl.-BW Dr. Georg Hof, MSc, MBA 48 Stunden zu haben. Wer dem durchtrainierten Mann gegenüber sitzt, erkennt nicht nur seine Sportleidenschaft, sondern ebenso den Perfektionismus eines Wissbegierigen, Problemlösungen zu finden. „Mein Leben ist davon begleitet, dass man mir sagt, was nicht geht“, erklärt Dr. Hof, der passionierte Sportler mit der beachtlichen Karriere. Genau das hat ihn immer zu Höchstleistungen getrieben.

## „AUFGEBEN IST NICHT MEINE STÄRKE!“

Seit einem Unfall mit 40 beschäftigt sich der ehemalige Karate- und Kickboxmeister intensiv mit dem Thema „Schwimmen“. Und hat daraus ein Lebensprojekt gemacht: das Entwickeln eines perfekten Long Distance Pools. „Aufgrund einer geplatzten Bandscheibe infolge des Hebens zu schwerer Steine für den Bau meines Biotops musste ich mich einer Operation unterziehen. Die Folgen waren enorme Schmerzen und eine Fußlähmung. Die Ärzte sprachen von Glück, dass ich überhaupt langsam wieder gehen könne.“ Man rät Georg Hof, sich für die Zeit nach der Reha an Spazierengehen mit dem Hund zu gewöhnen. Unvorstellbar für den rastlosen Spitzensportler, der sich fortan im Spitalsbett mit Anatomiebüchern beschäftigt, um den Zusammenhang von technischen Bewegungsabläufen in seinem Körper zu verstehen. Entgegen ärztlicher Meinung ist Dr. Hof überzeugt, dass sich eine lädierte Bandscheibe durch die richtige Bewegung wieder regenerieren könne. Die in der Physiotherapie durchgeführten Übungen erinnern ihn an das Strecken der Arme beim Kraulen, sodass er beschließt, mit dem Schwimmen zu beginnen. Seine Frau meinte damals nur, dass er doch noch kaum gehen könne. Doch hat sich Dr. Hof einmal etwas in den Kopf gesetzt, zieht er es durch. Und beginnt mit intensivem Training. Fazit: Nach nur 15 Monaten gewinnt er den „Ironman“ – Georg Hof ist wieder da! Und die Ärzte sind sprachlos.

## SCHWIMMEN ALS CREDO

Fortan verbringt der „Schwimm-Missionar“ jede freie Minute im städtischen Bad, um seine innere Muskulatur so zu stärken, dass ihm nie wieder eine Bandscheibe das Leben schwer macht. Im Laufe der Zeit recherchiert der Techniker, vom Bekanntenkreis bis in die USA, für den Bau einer perfekten Gegenstromanlage im eigenen Haus. Mit einem unbefriedigenden Ergebnis: „Bei üblichen Gegenstromanlagen wird ein Wasserstrahl durch den Pool gesendet. So entsteht eine begrenzte Schwimmzone. Schnell gerät man beim Schwimmen aus diesem Bereich, wird seitlich weggedrückt oder kommt ins Ungleichgewicht. In der Folge muss die Schwimmrichtung korrigiert werden, von sportlichen Bedingungen oder entspanntem Wassergleiten ist dann keine Rede mehr.“



## 20 JAHRE BIS ZUR PERFEKTION

Nach jahrelanger, intensiver Forschung und Entwicklung sind die Hof'schen Poolssysteme auf höchstem Niveau: Die sogenannte „Hubboden“-Technologie ermöglicht ein komplettes Absenken des Pools. So ist dieses nicht nur kindersicher, sondern auch vor Laub geschützt. Auch ist die Wasserhöhe mittels eines Hebebodens einstellbar. Geeignet für alle Leistungsniveaus. Ab 60.000 Euro.  
[ldpoolssystem.com](http://ldpoolssystem.com)



#### **ES GEHT STEIL BERGAUF**

Aufgrund seines Interesses an Maschinenbau, am Zusammenhang zwischen Strom und Aerodynamik, wagt sich Dr. Hof nun an die Entwicklung einer eigenen Anlage. Erst nach zwei Jahren besitzt er seinen eigenen Swimmingpool, denn da kann er die perfekte, turbulenzfreie Strömung im Wasser erzeugen. Die ersten, von seiner Firma LD POOL System gefertigten, Becken samt Technik werden verkauft. Den Erfolg seiner Long Distance Pools erklärt der Unternehmer folgendermaßen: „Unsere Strömungstechnik erzeugt eine Wasserlage, die individuelle, gleichbleibende, optimale Bedingungen im gesamten Pool schafft. Der Schwimbereich kommt auf den Schwimmer zu, wie es in einem natürlichen Fluss der Fall ist. Das ermöglicht ein optimales Training wie Schwimmvergnügen, Tag für Tag im selben Fluss. Unsere Gegenstrom-Schwimmkanalanlage erzeugt also die nötige Strömung, die dem Sportler die Möglichkeit gibt, wie durch stilles Wasser zu schwimmen.“ Je nach Anwendungsbereich und individuellem Qualitätsanspruch wird für jeden Kunden die passende Anlage gefertigt.

#### **„Ob meditives Gleiten oder Ausdauertraining – Schwimmen ist einfach die beste Sportart!“**

#### **WASSER ALS LEBENSELIXIER**

„Schwimmen steht für mich primär nicht für Entspannung. Es ist anspruchsvoll, fördert die Koordination, stärkt den Körper, schont die Gelenke und ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Es ist einfach ein perfektes Training für jeden. Kein Triathlon kommt ohne diese Disziplin aus. Keine Muskel- und Gelenkregeneration ohne adäquates Training im Wasser – ob in der Rekonvaleszenz oder nach dem Hochleistungssport!“, ist Dr. Hof überzeugt. So finden sich seine hochtechnischen Anlagen im Stadion von Bayern München, in Krankenhäusern, in Therapieeinrichtungen und natürlich in privaten Haushalten. Doch damit nicht genug: Dr. Hofs Schaffensdrang lässt ihn vor einigen Jahren auch ein Normeninstitut ins Leben rufen. Wozu das? „Die Vereinheitlichung von Regeln oder Merkmalen, also die Normierung, ist von großer Bedeutung, um die Leistung von Sportgeräten zu kategorisieren. So habe ich vor rund zwölf Jahren das Dr.-Georg-Hof-Normeninstitut gegründet, in dem wir Unterwasserlaufbänder und Schwimmkanäle testen.“ Tja, diesem Mann wird wirklich niemals langweilig!

**DUFTE.** Die Giftsets von Rituals Cosmetics sind viel mehr als bloße Gesten – es sind individuelle Luxus-Erlebnisse.  
[rituals.com](https://www.rituals.com)



# MERRY ME, MERRY YOU...

Noch auf der Suche nach Geschenkideen? Bei diesen Schätzen findet sich sicher das Passende. Wer genau schaut, kann auch etwas gewinnen!

TEXT ALICIA WEYRICH



**CHEERS.** Darf an Weihnachten nicht fehlen: ein edler Tropfen wie Champagner von Ruinart. [ruinart.com](http://ruinart.com)



**BLUMEN FÜR DIE EWIGKEIT.** Getrocknete Blumen und Blüten machen viel Wind und halten auch noch 2022. [weare-flowergirls.com](http://weare-flowergirls.com)



**CLASSY.** Mit Schmuck liegt Mann nie falsch! Z. B. mit dieser schönen Kette mit Brillanten, Diamanten und einem Saphir. [dorotheumjuwelier.com](http://dorotheumjuwelier.com)



**KÜSS DIE HAND.** Anti-Aging-Handmaske mit Kaviarextrakt, von UniTouch. [cosmetic-gallery.at](http://cosmetic-gallery.at)



**WIEN-VERGNÜGEN.** Wien auf eine besondere Art kennenlernen und zeitlich frei wählbare Urlaubsfreuden herschenken mit Gutscheinen der Tourismus-Initiative „Erlebe Deine Hauptstadt“. [erlebe-deine-hauptstadt.wien](http://erlebe-deine-hauptstadt.wien)

**NICHT GINLOS.** Weihnachtsschmuck und Gesöff in Einem! Aeijsst-Gin macht's möglich! [aeijst.at](http://aeijst.at), [weinco.at](http://weinco.at)





**AUF KUSCHELKURS.** Teddy-Mantel aus Lammfell, erhältlich bei Reyer. [reyerlooks.com](http://reyerlooks.com)



**PROST.** Einen der bekanntesten und beliebtesten Whiskeys in Österreich, nämlich Jim Beam Whiskey, gibt es in der heurigen Herbst- und Winter-saison inklusive Glas mit einem winterlichen Cocktailrezept zum Anstoßen. Erhältlich im ausgewählten Einzelhandel. [jimbeam.com](http://jimbeam.com)



**SHINE ON.** Juwelier Kruzik hilft weiter, wenn es ordentlich funkeln soll. [uhrenkruzik.at](http://uhrenkruzik.at)



**DINNERPARTY.** Das neue Kochbuch von Martina Hohenlohe ist da! [martina-hohenlohe.com](http://martina-hohenlohe.com)

**RASURKULTUR.** Mit den natürlichen und handgemachten Rasierseifen der Wiener Seife stehen Entschleunigung und nachhaltige Pflege der Gesichtshaut im Vordergrund. Für weniger Muss und mehr Genuss! Weihnachtliches Set erhältlich unter: [wienerseife.at](http://wienerseife.at)



**HATE ME, LOVE ME.** Das intensive und unerwartete Duft-erlebnis vom Wiener Neo-Duftmacher Mike Arens. [hatemelove.me](http://hatemelove.me)



**LUXUS.** Für den Mann von Welt: Manschettenknöpfe von A. E. Köchert. [koechert.com](http://koechert.com)



**SPORTLICH.** Ein robuster Tauchbegleiter der Spitzenklasse: Tudor Pelagos! [tudorwatch.com](http://tudorwatch.com)



**BARISTA.** Brad Pitt weiß es. Und wir wissen es auch: Nur wer eine gute Kaffeemaschine hat, kann auch guten Kaffee zubereiten. Wie wär's mit einer Siebträgermaschine von De'Longhi?! [delonghi.com](http://delonghi.com)



**GUT GESCHÜTZT.** Mit der Decke (auch als Schal nutzbar) von H&M Home und einer Cashmere-Mütze von Eisbär. [hm.com](http://hm.com), [myeisbaer.com](http://myeisbaer.com)



**GEWINNSPIEL**



## KLANGERLEBNIS

Die neuen CX Plus True Wireless-Ohrhörer von Sennheiser liefern überragenden Klang und hohen Tragekomfort. Wir verlosen 1 Paar CX Plus True Wireless in Schwarz! Mitmachen unter: [betterlifemagazin.at/sennheiser](http://betterlifemagazin.at/sennheiser)



**GENTLEMAN.** Immer praktisch: Lupe und Brieföffner! [loberon.at](http://loberon.at)



**BOWLE-TIME.** Die nächste Party kommt bestimmt! Schickes Gläser-Set von Depot. [depot-online.at](http://depot-online.at)

# BETTER

S T Y L E

**BLING-BLING.** Die Must-haves in Sachen Schmuck: Gliederketten, Bold Rings und bunte Steine, z. B. von Juwelier Kruzik.

## **BIEDERMEIER**

Für die ganze Familie: die aktuelle Kollektion von Designerin Lena Hoschek!

## **COOLE ZEITEN**

Trends aus Fashion & Beauty, auf die wir diesen Winter nicht verzichten wollen.

## **SCHNEIDERKUNST**

Knize-Eigentümer Rudolf Niedersüß zeigt uns sein Maßschneider-Atelier.

**FAMILIENIDYLLE.** „Biedermeier“  
liefert Partnerlooks für Klein  
und Groß. Mehr unter:  
[lenahoschek.com](http://lenahoschek.com)



Lena Hoschek  
huldigt in ihrer  
aktuellen Kollektion  
„Biedermeier“  
der Freiheit, die  
in eingeschränkten  
Zeiten wie diesen  
umso mehr  
Bedeutung  
bekommt ...

# *Santa, Baby!*

TEXT ALICIA WEYRICH

FOTOS LIPP ZAHNSCHIRM, DANIEL KINDLER

**GEDANKEN SIND FREI.** „In einer Zeit, in der man Bedürfnisse nicht offen ausleben kann, scheint man in einen tiefen Tagtraum zu versinken, der das Verlangen im Privaten ungebremst entfacht“, so Designerin Lena Hoschek, die in ihrer Kollektion Biederkeit und Aufbegehren kombiniert.





**STATEMENT.** Auch in den eigenen vier Wänden darf Frau sich aufhübschen und befreien.



**A FAMILY AFFAIR.** Die Mini-Me Kollektion ist für Mädchen und Buben im Alter von zwei bis acht Jahren in den Lena Hoschek Stores in Wien, Graz und Kitzbühel sowie im Bunny Bogart Store Wien und online erhältlich.



**FESTLICH.** Roben für einen glanzvollen Auftritt.



betterlife

# fashion & beauty

Die schönsten Mode- und Beauty-Trends der Saison, die besonders an grauen und kalten Tagen für gute Laune sorgen.

TEXT ALICIA WEYRICH



## HAIRLICH!

**WINTERPFLEGE.** Da die Heizungsluft unsere Haut austrocknet, darf bei der Beauty-Routine nicht auf die Kopfhaut vergessen werden. Mit C.A.L.M, der ersten Pflegeserie von Londa Professional speziell für empfindliche Kopfhaut, gehören Trockenheit und Hautirritationen somit der Vergangenheit an. Am besten gleich beim Friseur des Vertrauens um die Pflege mit Marula-Öl bitten!



## MIT TRADITION

*Seit über 150 Jahren steht Rettl 1868 Kilts & Fashion für feinstes Schneiderhandwerk made in Austria. Hier treffen Innovation und Mut auf Qualität. Besonders: die schönen Karo-Muster. [rettl.com](http://rettl.com)*





## SHOWTIME

*Topmodel & Influencerin Soulin Omar macht's vor: Ob im Casual Look oder festlich-glamourös – das perfekte Outfit für den ganz eigenen Look gibt es bei Peek & Cloppenburg. Dabei ist es „der Sound of Christmas“, der verbindet und ein unverwechselbares Gefühl von Gemeinschaft gibt. [peek-cloppenburg.at](http://peek-cloppenburg.at)*



## ALLES GUCCI!

Passend zum neuen Kinofilm „House of Gucci“ (von Meisterregisseur Ridley Scott, u. a. mit Lady Gaga) liefert United Optics Gucci-Sonnenbrillen vom Feinsten! Mehr Infos und Marken unter: [unitedoptics.at](http://unitedoptics.at)



### GLATTE SACHE.

„HSR Lifting“ setzt neue Maßstäbe im Bereich des kosmetischen Liftings bei Babor. Bekannt für seine besonders geschmeidigen, nährenden Texturen und einen innovativen Wirkstoffkomplex, wirkt die neue Generation „HSR“ jetzt noch besser gegen Fältchen. [babor.com](http://babor.com)

## BOMBIG UNTERWEGS

**NIE GAME OVER.** Kein Winter ohne Steppjacke oder Daunenmantel! Zugegeben: Die meisten von uns sehen darin aus wie Michelin-Männchen, aber diese Teile sind einfach so kuschelig warm. Und wunderschön, z. B. von Bogner. [bogner.com](http://bogner.com)



## FAMILIENSACHE

*Meijerhof ist ein heimisches Fashion-Label und Mutter-Tochter-Unternehmen. Die Devise der Looks: Tragbar, geschmackvoll und nachhaltig. Definitiv am Radar behalten! [meijerhof.at](http://meijerhof.at)*



## NATÜRLICH SCHÖN

**FÜR DRUNTER.** Die aktuelle Palmers-Kollektion vereint natürliche Nostalgie, ästhetischen Komfort und neue Verlockungen. „Motive aus der Natur werden mit zurückhaltendem Minimalismus kombiniert, während kräftige und natürliche Farben und Silhouetten nostalgische Gefühle wecken“, fasst Produktchefin Eva Renk-Klenkhart einen der großen Trends in dieser Saison zusammen. [palmers.at](http://palmers.at)



**GOLD WISH.** Guerlain's brandneue, festliche Farbtöne, die Augen, Teint und Lächeln erstrahlen lassen, erhellen die Feierlichkeiten zum Jahresende. Die limitierte Christmas Collection 2021 gibt's im ausgewählten Fachhandel sowie unter: [guerlain.com](http://guerlain.com)



## KNIT-WEAR

Die österreichische Designerin Christina Seewald möchte Strickmode zeitgenössisch, aus einem radikalen, neuen Blickwinkel, zeigen. Spannend! [christinaseewald.com](http://christinaseewald.com)



## IMMER PASSEND

**MUST.** Was immer geht und jede Frau in ihrer Garderobe braucht: einen klassisch geschnittenen Mantel in dezenten Farben und knöchelhoher Länge. Wie diesen von Arma, erhältlich bei Reyer. [reyerlooks.com](http://reyerlooks.com)



**STYLE.** Das Leben ist zu kurz, um langweilige Kleidung zu tragen ... so das Motto des Wiener Multibrand-Stores Popp & Kretschmer. Wirklich sehenswert: die Herbst/Winter-Kampagne, fotografiert von Rafaela Pröll. [popp-kretschmer.com](http://popp-kretschmer.com)

BEZAHLTE EINSCHALTUNG

**Dr. med. dent. Barbara Nierscher – Zahnärztin aus Leidenschaft**

## NIE MEHR ZERKNIRSCHT AUFWACHEN!

Falls des Nachts knirschende Geräusche im Schlafgemach auftreten, kann das die unterschiedlichsten Ursachen haben.



Oft sind es seelische Probleme und Stress, die im Schlaf verarbeitet werden und die Zähne aneinanderreiben lassen. Auch schiefe Zähne oder schlecht sitzender Zahnersatz sind oft ein Grund. Die Mahlwerkzeuge laufen dann im Schlaf auf Hochtour weiter – selten tagsüber. Das schadet der Zahnschubstanz, dem Kiefer und letztlich der Lebensqualität.

### Zeig' dem Knirschen die Zähne

Dr. Barbara Nierscher und ihr Team haben es sich zur Aufgabe gemacht, mit innovativen Methoden dem Problem individuell auf den Zahn zu fühlen. Einem strahlenden Lächeln steht danach nichts mehr im Wege. Veneers etwa werden in einem Frühstadium auf den abgeschliffenen Zahn geklebt. Diese „Verblendschalen“ bestehen aus Keramik oder einem Kunststoff-Keramik-Gemisch. Damit sind auch Verfärbungen, Zahnlücken und schiefe Zähne Ge-



schichte. Beim Bonding wird die gesunde Zahnschubstanz erhalten und die fehlende Höhe mit einem Kunststoffmaterial am Zahn gefestigt, ausgearbeitet und poliert. Und bei Implantaten gilt es zu berücksichtigen, dass „durch perfekte Planung der Positionierung der Implantate, ihrer Zahl, Länge und Form, die Belastbarkeit des spä-

teren Zahnersatzes gesteigert werden kann“, so Dr. Nierscher.

### Das hat Biss

Mit Aufbisssschienen aus Kunststoff haben die Zähne keinen Kontakt mehr und punktuelle Schädigungen werden vermieden. „Steckt ein orthopädisches Problem der Kiefergelenke dahinter, sind Sie bei meinem Ordinationspartner in besten Händen. Ist die Ursache psychischer Natur, empfehle ich gerne mir bekannte Psychologen.“

### ORDINATION NIRSCHER & NIRSCHER

Dr. med. dent. Barbara Nierscher  
 Ärztezentrum Siebenhirten  
 Porschestraße 29/2/15, 1230 Wien  
 Tel. +43 1 69 81 555, Fax +43 1 69 81 538  
[info@ihrzahnarzt.cc](mailto:info@ihrzahnarzt.cc), [ihrzahnarzt.cc](http://ihrzahnarzt.cc)  
 Mo.–Do., 8–20 Uhr, Fr., 8–17 Uhr,  
 Sa., 8–12 Uhr (Privatpatienten nach telefonischer Vereinbarung)

# KOSTBAR- KEITEN

Schenken Sie Zeit! Denn es ist ein rares Gut in unserer hektischen Welt.

TEXT INES B. KASPAREK



**RARITÄT.** „Hektor“, von Lang & Heyne, in Edelstahl, Petticoatzeiger, limitiert auf 99 Stück. Kostenpunkt: 16.900 Euro.

**D**en Menschen, die wir lieben und schätzen, „Quality Time“ zu schenken kommt immer gut an. Doch wie packt man Zeit in ein Päckchen? Ganz einfach: Als Symbol für das ideale Präsent darf ein edler Zeitmesser ausgepackt werden.

Nach der Farbenpracht des Sommers dominieren nun die Farbwelten von Schnee und Eis die Uhrenmode – von Winterweiß über Eisblau bis Flanellgrau und Anthrazit. Wer seine Uhr gern mit auf die Piste nimmt, wählt am besten ein Stahlbandmodell, zum kuscheligen Pullover oder im Business darf es natürlich auch ein edles Kroko-, Velours- oder Lodenband sein.



**CHARAKTERSTÜCK.** „Neo Plus Pointer Date“, von MeisterSinger, mit Opalinzifferblatt und Milanaisband, um 1.390 Euro (auch mit Jeansband erhältlich).

**OFFENHERZIG.** Spannende Einblicke bietet das skelettierte Zifferblatt der „Captain Cook High-Tech Ceramic“, von Rado, um 3.900 Euro.



**KULT-OBJEKT.** Die „Chronomaster Sport“, von Zenith, mit „El Primero“-Chronographenkaliber und blauem Textilband, um 9.200 Euro erhältlich.



**PANDA DE LUXE.** Der „Tondagraph GT Steel“ von Parmigiani besticht durch sein feines Innenleben und sein Zifferblatt im angesagten Panda-Style. 19.500 Euro.



**ALPIN-STAR.** Mikaela Shiffrin liebt ihre zuverlässige, gleichermaßen elegante wie robuste Begleiterin – die „PrimaLuna“ in Edelstahl, von Longines, erhältlich um 1.340 Euro.



**EVERYDAY ELEGANCE.** „Hampton“, von Baume & Mercier, in Edelstahl mit Perlmuttzifferblatt und vier Brillanten, um 2.050 Euro.



**DESIGNERSTÜCK.** Limitierte Edition „Ardmore Quarz“, aus der „Capsule Collection“ by Janie Bryant, von Hamilton, um 495 Euro.

**WINTERTRAUM.** Wie Schneekristalle glitzern zwölf Diamantindizes auf dem Perlmuttzifferblatt der „Seris Datum“, von Union Glashütte. 2.250 Euro.



**JUBILÄUM.** Eines von zwei Sondermodellen zum 140. Geburtstag von Seiko: „Prospex Automatik Ginza Limited Edition“, erhältlich um 779 Euro.



**STILVOLL.** Rudolf Niedersüß im Salon, den Architekt Adolf Loos 1913 gestaltet hat. In der Vitrine hängt ein legendärer Knize-Frack: „Unsere große Spezialität.“

**S**chwungvoll überträgt er das klassische Schnittmuster eines Sportsakkos mit seiner Kreide vom simplen Packpapier auf den edlen italienischen Wollstoff. Groß und kräftig sind die Hände des 86-jährigen Schneidermeisters: „Diese Hände“, lacht Rudolf Niedersüß mit wachen Augen, „hab’ ich vom Großvater, der war Schmied.“

Er selbst ist Schneider geworden, weil der Vater im oberösterreichischen Waisenkirchen als Textilhändler jede Menge Stoff auf Lager hatte. Seit 1976 führt der Absolvent der Modeschule Michelbeuern den früheren k.u.k. Hoflieferanten, der 1858 vom böhmischen Schneider Josef Knize gegründet wurde und richtigerweise „Knische“ ausgesprochen wird.

#### ARBEIT HÄLT JUNG

Der Herrengeschäft am Wiener Graben, Ecke Bräunerstraße, ist ein Hort zeitloser Eleganz. In der Werkstatt im ersten Stock läuft leise Radiomusik, drei Mitarbeiter sind still am hinteren Ende des lang gezogenen Raums beschäftigt.

# Zeitlos elegant

**Spricht man in Wien von Maßanzügen, Smokings und Fracks, so spricht man von Knize. Schneidermeister Rudolf Niedersüß führt uns hinter die Kulissen seiner Modewelt.**

TEXT HANNES KROPIK FOTOS STEFAN DIESNER

Rudolf Niedersüß trägt leger ein Maßband um den Hals, es gehört zu seinen wichtigsten Accessoires. Eine Schere, mit der er seidenes Innenfutter zuschneidet, wiegt über ein Kilo. „Die Schneiderei ist ein anstrengender Beruf“, sagt Niedersüß, „du musst permanent Kontrolle über deine Bewegungen haben.“ Früher, sagt er mit Wehmut in der Stimme, hatte er 19 Mitarbeiter. Heute sei es schwer, motivierte und belastbare Handwerker zu

finden. Er selbst, sagt der fünffache Vater, habe früher von acht Uhr früh bis zehn Uhr abends gearbeitet, jeden Tag, nur zu Weihnachten und Ostern hätte er sich ein, zwei Tage Auszeit in Oberösterreich gegönnt. Heute, mit 86, steht er „nur“ noch von 8 bis 19 Uhr in der Werkstatt – „ich gönne mir aber zwischendurch Pausen, dann setz’ ich mich hin und les’ die Zeitung.“ Der Ruhestand war selbst im Vorjahr kein Thema, als er an Covid-19



## KNIZE & COMP.

1956 begann Rudolf Niedersüß bei Knize zu arbeiten. 1963 machte er sich selbständig und kaufte die 1838 gegründete Schneiderei C. M. Frank, zu deren Kunden früher unter anderem Napoleon gehört hatte. 1978 fusionierte Niedersüß die beiden Betriebe am Graben zu Knize & Comp.

### TRADITION.

In seiner Werkstatt ist Rudolf Niedersüß in seinem Element: „Es geht nicht um Luxus. Die Schneiderei war und ist für mich in erster Linie ein Handwerk.“



erkrankt war: „Ich bin unverwüstlich. Mir macht meine Arbeit einfach Freude, sie hält mich jung.“

Gute 90 Arbeitsstunden stecken in einem Maßanzug. Dass ein handgenähter Dreiteiler aus dem Hause Knize & Comp. seine rund 8.000 Euro Wert ist, steht für Rudolf Niedersüß außer Frage: „Unsere Arbeit ist das Gegenteil von schnelllebig. Ich selbst besitze rund 30 Anzüge, der älteste davon ist gute 60 Jahre alt.“ Wichtig ist die Pflege: „Einen Anzug trägt man nicht öfter als zwei Tage hintereinander, dann hängt man ihn zum Auslüften auf. Nimmt er die Feuchtigkeit des Körpers auf, setzt sich Staub fest und der Anzug wird schäbig.“

### STIL STATT MODE

Was zeitlose Mode ausmacht, ist für Rudolf Niedersüß leicht erklärt: „Adolf Loos, der dieses Geschäftslokal gestaltet hat, hat es so formuliert: ‚Elegant gekleidet ist der, der nicht auffällt.‘“ Seine Anzüge und Fracks – deren Schneiderei auf Antrag von Knize von der UNESCO im Bereich „traditionelle Handwerkstechni-

ken“ gerade auf die Liste des immateriellen Kulturerbes gesetzt wurde – folgen keinen Trends. Knize-Schnitte sind, egal, ob als Maßanfertigung oder aus der Konfektion, mit ihren natürlich abfallenden Schultern im Prinzip seit Jahrzehnten unverändert: „Unsere Sakkos sind eine Spur kürzer als früher. Wir folgen Moden aber nur sehr vorsichtig. Wir haben unseren eigenen Stil.“

Und das wissen seine Kunden zu schätzen, egal, ob internationaler Hochadel, Hollywood-Stars, Politiker oder Geschäftsmänner. Genauso, wie die Diskretion von Rudolf Niedersüß: „Man kommt sich natürlich nahe. Für manche Kunden bin ich nicht nur Schneider, sondern auch eine Art Beichtvater. Aber was bei Anproben besprochen wird, bleibt unser Geheimnis.“



**ELEGANZ.** Das Geheimnis des perfekten Krawattenknopfs? „Man legt die Schleife da an, wo die Krawatte beginnt, breiter zu werden. Ich bevorzuge schmale Knoten, ziehe den Stoff also fest. Zuvor schiebe ihn mit beiden Daumen so zusammen, dass die elegante Falte unter dem Knoten entsteht.“



**CHILL-OUT.** Die Zimmer sind stylish und gemütlich zugleich.



**SPA-TIME.** Zum Ausgleich gibt's Verwöhn- und Aktiv-Programme.



**NATUR PUR.** Das Hotel liegt direkt an der Piste (Ski amadé).

**I**m Winter dreht sich im Natur- und Wellnesshotel Höflehner\*\*\*\*S alles rund ums Skifahren und Wellnessen. Auf 1.117 Metern gelegen, machen Sie Urlaub inmitten der Natur mit einem atemberaubenden Ausblick und direktem Zugang zur Piste!

Das Hotel begeistert mit Ski-in & -out zu einem der größten Skigebiete Österreichs (Ski amadé), einem eigenen Sportshop und modernem Ski-Verleih. Ein paar Schritte vom Hotel wartet die neu gestaltete Höflehner Skihütte „GumpenBar“ als Highlight im Winterurlaub. Die kleinsten Gäste können zudem direkt beim Hotel am Zauber-teppich die ersten Schwünge üben.

Und nach einem aktiven Tag im Schnee

# AB INS WINTER-PARADIES ...

Gewinnen Sie eine luxuriöse Berg-Auszeit und genießen Sie **3 Nächte für 2 Personen** direkt an der Piste, aber doch in völliger Abgeschiedenheit der **Schladminger Bergwelten im Natur- und Wellnesshotel Höflehner\*\*\*\*S.**



bietet das Hotel puren Luxus: Im 5.000 m<sup>2</sup> „Premium Alpin SPA“ lässt man den Alltag los und findet innere Ruhe. Von den Pools und Saunen blickt man auf das beeindruckende Ennstal und die umliegenden Gipfel – mehr Entspannung geht nicht! Mit dem „Body & Mind“-Programm können Sie täglich bis zu 8 Mal bei Yoga, Aqua Gym, Pilates & Co der Gesundheit etwas Gutes tun. Für den ganz besonderen Wellness-Moment stehen im „Naturelle SPA“ 80 Beauty- & SPA-Behandlungen zur Wahl.

Kulinarisch begeben Sie sich im Naturkulinarium auf eine Reise durch drei Genusswelten: „Gerhards gesunder Genuss“, „Katrins kreative Küche“ und „Höflehners heimische Hausmannskost“. Die Natur und die Region spielen hier eine wichtige Rolle, aber auch

der Blick über den Tellerrand in ferne Länder kommt nicht zu kurz. Das Fine Dining Restaurant „H1117“ überrascht zudem mit innovativen Kreationen.

[hoeflehner.com](http://hoeflehner.com)



**INFOS ZUM MITMACHEN**  
Wer endlich wieder eine wunderbare Auszeit in der Natur braucht, kann diese gewinnen! Einfach unter [betterlifemagazin.at/hoeflehner](http://betterlifemagazin.at/hoeflehner) mit Namen und E-Mail-Adresse registrieren und dabei sein! Viel Glück!

# BETTER LIVING



## STIMMUNGSVOLL

Natürlich, edel und gemütlich: die schönsten Deko-Ideen für die Weihnachtszeit.

## CHILL MAL!

Lässige Living-Trends, die das traute Heim zur Wohlfühloase machen.

**RUNDE SACHE.** Deco-Frames lassen sich beliebig selbst behängen und sind kreative Hingucker an jeder Wand. Z. B. bei [fermliving.de](http://fermliving.de)

# COZY X-MAS

Die gemütlichste Zeit des Jahres lässt sich famos mit den richtigen Accessoires zelebrieren: stilvolle Lampen, Sterne aus Papier, kuschlige Felle und nachhaltige Deko in Naturtönen.

TEXT HEIDRUN HENKE



**NATURE LOOK.** Materialien aus der Natur zum Basteln und Dekorieren sind der große Trend in der weihnachtlichen Stube.



**LICHTERMEER.**  
Je mehr, desto besser! Diese wunderschönen Gläser zaubern mit Kerzenschein eine festliche Stimmung: [madamstoltz.dk](http://madamstoltz.dk)

**betterlife**

**HIMMLISCH.** Die Etagere in Sternform eignet sich perfekt, um seine Lieblingskekse zu präsentieren und vielleicht zu teilen, von Depot, um € 9,99.



**ELEGANT.** Viel Platz für schöne Dinge und Leckereien, € 5,99, [depot-online.at](http://depot-online.at)



Madam Stolz, Connox, Depot, die Sellerie

**TEATIME.** Entzückendes Geschenkset für alle Teeliebhaber, um € 7,99, [depot-online.at](http://depot-online.at)



**FORMVOLLENDET.**  
Die Wassergläser „Essence“ der finnischen Marke Iittala machen Wassertrinken zum stilvollen Erlebnis, 2er-Set, um € 49,99, bei [connox.at](http://connox.at)



**WONDERLAND.** Handgefertigte Schale „Alice“ aus Porzellan von der Wiener Keramikerin „Studio ABK“, € 45,-, bei [diesellerie.com](http://diesellerie.com)



**GOLDSTÜCKE.**  
Sprichwörtlich „mit dem goldenen Löffel“ essen, kann man mit diesem Salatbesteck, von Depot, um € 7,99.



**PROSIT!** Die dekorativen Gläser dürfen auf keiner Festtagstafel fehlen, ab € 7,25, von [madamstoltz.dk](http://madamstoltz.dk)



**SCHÖN ABHÄNGEN.** Baumanhängersset von Bloomingville im 6er-Set aus Papier, bei [westwingnow.de](http://westwingnow.de), um € 32,99.



**SCHNEESTERN.** Ein Stern ist aufgegangen! Weihnachtsornamente aus Papier in verschiedenen Größen, Stern um € 12,99, bei [H&M Home](http://H&M Home).



**BAUM AUFSTELLEN.** Plisseebäumchen zum Falten aus umweltfreundlichem Strohpapier, um € 12,99, bei [mango.com](http://mango.com)



**GROSSE LEUCHE.** Die Designlampe von [littala](http://littala) sorgt für gemütliche Stunden bei warmem Licht, € 389,-, bei [connox.at](http://connox.at)

Connox, Depot, Fellhof, Mango Home, H&M Home



**LICHT IM DUNKELN.** Öllaterne von [Holmegaard-Design](http://Holmegaard-Design), um € 139,99, bei [connox.at](http://connox.at)

**X-MAS TO GO.** Diesen Weihnachtsbaum kann man rasch einpacken und überall feiern. Um € 9,99, bei [depot-online.at](http://depot-online.at)



**RUSTIKAL.** Gemütlicher Fellhocker „Holzfuss“ aus echtem Stierfell – zum Warten aufs Christkind. € 99,90, bei [fellhof.com](http://fellhof.com)



## LEBENSBLDER

**KONTEMPLATIV.** Als studierte Textildesignerin und Illustratorin mit einer steilen Karriere bei Backhausen sowie zahlreichen Ausstellungen im In- und Ausland schafft die Perchtoldsdorfer Künstlerin Elisabeth Schechner wunderschöne, abstrakte Gemälde in Öl und Acryl. Inspiriert von Sujets aus der Natur animiert sie die Betrachter, mit sich selbst in Berührung zu kommen. [atelier.schechner.at](http://atelier.schechner.at)



## GEBORGEN

*In weiche Plaids aus natürlichen Materialien, frei von synthetischen Farbstoffen, kann man sich jetzt herrlich hineinkuscheln.* [jab.de](http://jab.de)

### LIGHT MY FIRE

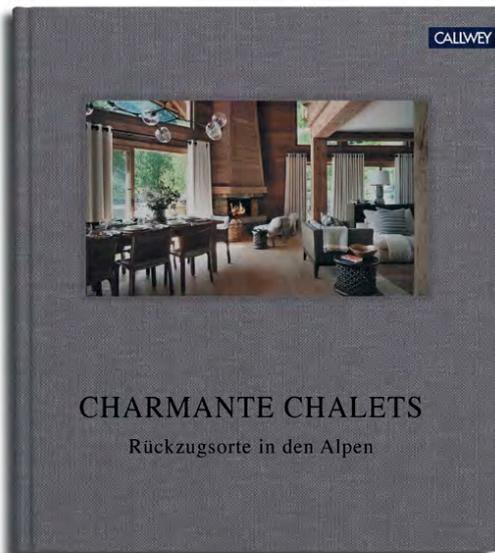
Möchte man auch bei frostigen Temperaturen die frische Luft nicht missen, bietet sich diese Feuerschale aus Aluminium mit Beinen in der Trendfarbe „Cactus“ an. Perfekt passend: das gleichfarbige Holzregal und graue Outdoor-Kissen. [fermob.com](http://fermob.com)



# wohnen & leben

Es wird Zeit, sich auf die kalte Jahreszeit einzustimmen. Gedämpfte Farben und flauschige Stoffe machen unser Zuhause zu einem Ort der Ruhe und Entspannung.

TEXT GIGI FIDANZIA



CHARMANTE CHALETs

Rückzugsorte in den Alpen

ALPENGLÜCK GALORE

**RÜCKZUG DE LUXE.** Mit beeindruckenden Fotos präsentiert dieser Bildband die schönsten Refugien der alpinen Bergwelt mit atemberaubenden Ausblicken auf verschneite Landschaften. Ob rustikal und traditionell oder schlicht und elegant – auf imposante und individuelle Weise versprühen die Projekte den einzigartigen Charme von Natürlichkeit, Geborgenheit und herausragendem Design. [callwey.com](http://callwey.com)

**SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND ...**

Mit edler, grüner Einfassung und goldener Umrandung aus weichem Samt sorgt „Cecily“ für königliches Flair im winterlichen Wohnzimmer. [maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com)



**HANDGEFLOCHTEN**

Der Beistelltisch „Halo“ bietet Stauraum für Kleinigkeiten und kann auch als Hocker verwendet werden. Zu 70% aus recyceltem Kunststoff bestehend ist dieser Hingucker in verschiedenen pastelligen Farben erhältlich. [takatomo.de](http://takatomo.de)



**ETHEREAL GLOW**

*Silestone® gilt als fortschrittlichste und nachhaltigste Hybridoberfläche für den Innenbereich. Hergestellt aus Mineralien, Quarz und recycelten Materialien mittels HybriQ®-Technologie steht die neue Kollektion, hosted by Cindy Crawford, für Eleganz, hochwertiges Design und Nachhaltigkeit. [cosentino.com](http://cosentino.com)*



**ALLES NEU.** „Moderne Küche mit traditionsreichen Wurzeln in atemberaubendem Ambiente spiegeln den heutigen Lifestyle wider, mit dem sich anspruchsvolle Gäste gerne verwöhnen lassen“, erklärt Stefan Putz, Leiter der Gastronomie Schmittenhöhe, den trendigen Neustart des Restaurants.



**ALLES IST MÖGLICH.** Von Brunch über einen schnellen Snack bis hin zum Après-Ski-Zirkus findet jeder Gast hier etwas für seine Ansprüche.

#### GENUSSERLEBNIS DER EXTRAKLASSE

4 Lokale, 3 Terrassen, gesamt 1.000 Sitzplätze für jede Zielgruppe – für Eilige in der „miniBar“ und im Selbstbedienungsbereich, für Sonnenanbeter auf der Terrasse oder Genießer im Restaurant „Franzl“. Infos zum „Das Panorama“ im Skigebiet Schmitten in Zell am See-Kaprun unter: [www.schmitten.at](http://www.schmitten.at)

# PANORAMA-PAUSE

Mit dem Relaunch vom Highlight des Premium-Skigebiets Schmittenhöhe sorgen spannendes Design und eine smarte Menükarte für beste Aussichten.

**U**nter dem Motto „Eat. Drink. Ski.“ bereichert „Das Panorama“ die Schmittenhöhe um neue Facetten.

**08/15-GASTRO WAR GESTERN.** Heute lassen innovative Schmankerln in raffinierten Variationen nicht nur bei echten Foodies die Herzen höherschlagen. Das individuelle Ambiente der vier Wohlfühlbereiche schafft in einer Top-Lage den perfekten Rahmen für die spannenden Inszenierungen der Küche für alle Besucher.

**MEINE PAUSE ZU MEINER ZEIT.** „Das Panorama“ geht auf die unterschiedlichen Wünsche seiner Gäste ein. Wer sich für einen kurzen Drink mit anderen treffen will, ist in der „miniBar“ richtig. Für den größeren Hunger bietet das Selbstbedienungsrestaurant eine rasche, hochwertige Alternative, um gestärkt auf die Piste zurückzukehren. Genießer werden im „Franzl“-Restaurant umsorgt.

**GESAMTKONZEPT MIT NIVEAU.** Die Kombi von einzigartiger Aussicht mit zeitgemäßer Architektur aus nachhaltigen Materialien und einer alpin-nordischen Raum- und Wohlfühlatmosphäre vermittelt ein neues Lebensgefühl. Hell, modern, großzügig und transparent findet sich hier für jeden ein besonderer Platz. Hier trifft und sieht man sich gerne und lässt Ski und Snowboards auch einmal etwas länger im Schnee stecken ...

# BETTER FEELING

A woman with long blonde hair, wearing a dark blue hat, a green knitted scarf, a patterned sweater, and blue jeans, is running through a snowy field. She is smiling and looking towards the camera. The background is a soft-focus winter landscape with snow falling.

## **SLÀINTE!**

Zu Besuch in der irischen Whiskey-Brennerei der Familie Teeling.

---

## **GASTGEBERIN DE LUXE**

Ausgezeichnet (gut!): Spitzen-Gastronomin Barbara Eselböck im Talk.

---

## **SCHLAFWOHL**

Warum guter Schlaf unverzichtbar ist und wie man entspannt zur Ruhe kommt.

betterlife

# WHISKEY *PRIVAT*



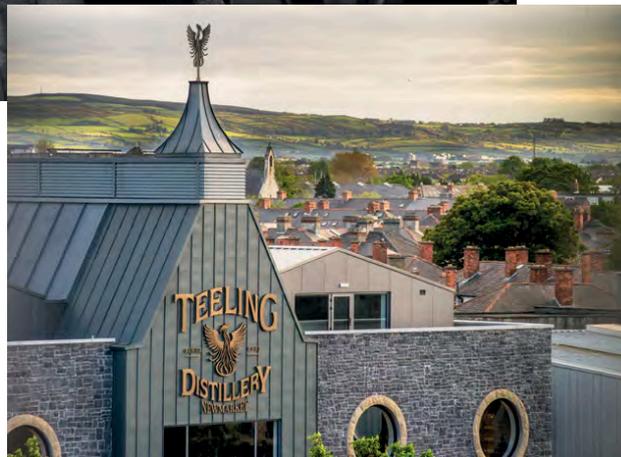
**LEBENSQUELL.** Whiskey ist ein reines Naturprodukt, das unverfälscht ins Glas kommt, wenn auch nicht immer so direkt.

# Irland ist die Wiege des Whiskeys. Umso erstaunlicher ist die Tatsache, dass gerade in der Whiskeyhauptstadt Dublin fast 40 Jahre lang kein Tropfen destilliert wurde. Bis 2015: Vorhang auf für die Familie Teeling.

TEXT MARKUS HÖLLER



**STOLZER PAPA.** Jack Teeling hat die drei Brennblasen nach seinen Töchtern benannt: Alison, Natalie und Rebecca.



**J**a aber Moment mal, sagt der Irland-erfahrene Reisende, was ist denn mit Jameson? Nun, die bekannteste und mit Abstand größte Whiskey-Marke Irlands wird seit Mitte der 70er Jahre nicht mehr in Dublin, sondern im Süden Irlands, in Midleton, hergestellt. Die große und durchaus beeindruckende Jameson Experience in Dublin ist zwar noch originales Gemäuer, aber eben keine „operating distillery“ mehr. Was jedoch im historischen Kontext betrach-

tet keineswegs ungewöhnlich ist. Noch im 19. Jahrhundert gab es unzählige Brennereien in Irland, allein in Dublin füllten am Höhepunkt der Industrie 37 unterschiedliche Destillieren mehr als 20 Millionen Liter pro Jahr vom Exportartikel Nummer eins ab. Somit war nicht nur immer reichlich guter Tropfen vorhanden, sondern auch Arbeit und Wohlstand für ein paar Generationen.

## ALLES HAT EIN ENDE

Doch das irische Glück war nicht von

langer Dauer. Zahlreiche Faktoren, wie der Exporteinbruch durch die Prohibition in den USA, Kriege und Wirtschaftsflauten, ließen den Markt massiv einbrechen. Fast alle irischen Brennereien mussten schließen, und die einst unbedeutenden Schotten übernahmen die Weltmarktführung. Trauriger Höhepunkt: Von der einstmalig stolzen irischen Whiskey-Industrie war in den 1980er Jahren nur noch das Konglomerat Irish Distillers, bestehend aus gerade mal drei Brennereien, übriggeblieben. Nicht nur, dass



**AUSSENLAGER.** Wegen Brandschutzvorschriften der Stadt reift der Whiskey in einem Warehouse außerhalb Dublins.

**HANDWERK.** Stephen Teeling bürgt für seine limitierten Abfüllungen, die aus experimenteller Fasslagerung resultieren. Entsprechend sorgfältig werden diese auch händisch abgefüllt und beschriftet.

irischer Whiskey global kaum noch eine Rolle spielte, wurde der kleine Markt auch noch von einem Monopol beherrscht. Das Mutterland des goldenen „uisce beatha“, gälisch für „Wasser des Lebens“, war wirtschaftlich und großteils qualitativ in der Bedeutungslosigkeit verschwunden.

#### EINER GEGEN DAS SYSTEM

Das gefiel dem umtriebigen Dubliner Geschäftsmann und Universitätsprofessor John Teeling gar nicht. Er hatte einige Erfahrung im Sanieren und gewinnbringenden Verkaufen, aber auch Management von Industriebetrieben. Während seines Doktoratsstudiums in Harvard prüfte er eingehend die potenziell lukrativen Möglichkeiten des Whiskey-Business, um schließlich 1987 eine ehemals staatliche Industrie-Brennerei auf der Halbinsel Cooley zu übernehmen. Die Cooley Distillery durchbrach damit das lahme Monopol auf der grünen Insel und lieferte als privat geführter Betrieb wertvolle Impulse,

um die Industrie wieder anzukurbeln. Der Rest ist, wie man sagt, Geschichte – auch wenn es eines langen Atems von mehr als zehn Jahren bedurfte, um Profit abzuwerfen. Heute gibt es wieder 32 operative und über ein Dutzend in Planung und Bau befindliche Whiskeybrennereien über ganz Irland verteilt.

#### FAMILY BUSINESS

Nachdem John Teeling die Cooley Distillery 2012 verkauft hatte, widmete er sich einem neuen Projekt namens Great Northern Distillery, seine Söhne Jack und Stephen aber zog es zurück nach Dublin. Sie hatten an der Seite des Vaters das Whiskeygeschäft von der Pike auf gelernt und somit genug Rüstzeug, um 2015 unter dem Familiennamen die erste operative Brennerei in Dublin seit fast vier Dekaden zu eröffnen. Mit einem wunderbaren Besucherzentrum, dem gemütlichen Phoenix Café und vor allem einer hochqualitativen Auswahl an exzellenten Whiskeys ermutigte die Familie Teeling so drei weitere Unter-

nehmen, eine Brennerei in Dublin in Betrieb zu nehmen.

Im Besucherzentrum sind neben aktuellen Abfüllungen auch über 30 Jahre alte Teelings erhältlich, was viele Besucher wundert. Der kann doch unmöglich aus den drei kupfernen Brennblasen Alison, Natalie und Rebecca stammen? Korrekt. John Teeling und seine Söhne haben sich nämlich schon zu Zeiten von Cooley immer wieder besonders feine Fässer zur Seite gelegt und diese schon vor Gründung der neuen Brennerei unter dem Markennamen höchst erfolgreich vermarktet. Nun aber wird ausschließlich im Stadtteil Liberties, unweit der mächtigen St. Patrick's Cathedral, unter der strengen Aufsicht von Master Distiller Alex Chasko gebrannt und höchst kreativ experimentiert. Unbedingt einen Besuch wert, wenn man in Dublin ist; die Tour gibt einen sehr guten Einblick in die Feinheiten der Whiskey-Herstellung, darüber hinaus kann man viele spezielle Tropfen nur hier verkosten. Slàinte!



GEWINN-  
SPIEL



# TRAUMHAFTE HIDEAWAYS

Hier kommen die ultimativen  
Hoteltipps für den perfekten Trip in  
die Berge und für alle Wien-Fans ...



## ALPENGLÜCK VOM FEINSTEN

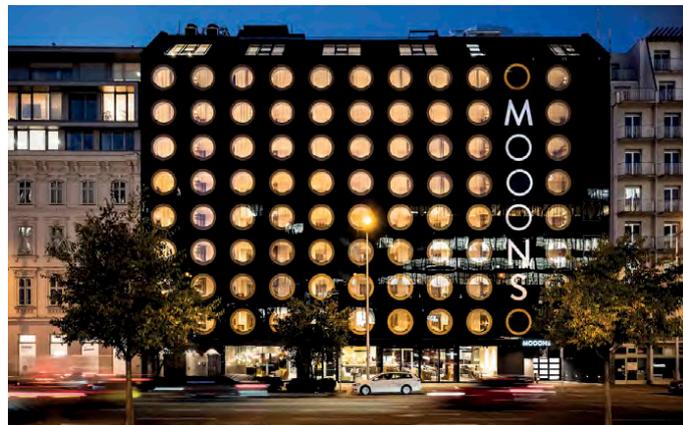
Inmitten der majestätischen Bergwelt des Bregenzerwaldes leuchten zwei neue Sterne: das im Mai 2021 nach einem kompletten Umbau neu eröffnete Panoramahotel Alpenstern und Veuve Clicquot Champagner, der dort eine neue Heimat gefunden hat und seine ganze Vielfalt präsentieren darf. Das 4-Sterne-Superior-Hotel liegt im Ski- und Wandergebiet Damüls-Mellau auf 1.600 Metern Seehöhe und lockt mit einer beeindruckenden Alpenkulisse. 58 elegante Zimmer und Suiten, feinste Kulinarik, ein Spa- und Wellnessbereich und eine Bar, die die Herzen von Champagnerfreunden höherschlagen lässt, laden ein, in die Stille dieser eindrucksvollen Bergwelt einzutauchen und neue Kraft zu tanken. **hotel-alpenstern.at**

## MITMACHEN & GEWINNEN!

Wir verlosen **1 Übernachtung für 2 Personen inkl. Halbpension & 1 Flasche Veuve Clicquot** im **Hotel Alpenstern**. Einfach unter **betterlifemagazin.at/alpenstern** mit Name und E-Mail-Adresse registrieren und mitmachen! Wir drücken die Daumen!

## NO STARS, JUST MOOONS

Wien ist als eine der lebenswertesten Städte der Welt ein Ort, an dem verschiedenste Kulturen und Generationen im Austausch aufeinandertreffen. Dieser urbane Melting Pot bekommt mit dem neu eröffneten Mooons-Hotel seinen eigenen strahlenden Mond. Verkehrsgünstig beim Hauptbahnhof gelegen, strahlt das neue Boutique-Hotel mit seiner Rooftop-Bar und eigenem Restaurant weit über die Stadt hinaus. **moons.com**



Loop, Bruno Klomfar, Mia Feline, Mooons



## IMPÉRIAL IGLOOS

*Moët & Chandon und Gastro-Familie Barbaro machen gemeinsame Sache: Im Innenhof der Wiener Trattoria Martinelli kann in Glas-Iglus auf Haubenniveau diniert werden. Wer Champagner trinkt, unterstützt „Licht ins Dunkel“. Top! [barbaro.at](http://barbaro.at)*



## ZUM NACHTISCH

### LILLET WINTER NOISETTE

5 cl Lillet Rosé, 4 cl Kirschsafte, 4 cl Maracujasaft, 1 cl Zitronensaft, 0,75 cl Haselnuss-Sirup, Garnitur: Schlagobers, geriebene Haselnüsse

#### Zubereitung:

Alle Zutaten erhitzen (nicht aufkochen) und in ein dekoratives, hitzebeständiges Glas füllen. Als Topping ein Häubchen mit geschlagenem Obers, das noch mit geriebenen Haselnüssen bestreut wird. Mehr Inspirationen unter: [lillet.com](http://lillet.com)



### TISCHLEIN DECK DICH.

Wer heuer zu Weihnachten oder an den Feiertagen nicht selbst kochen will – viele Restaurants bieten praktische DIY-Boxen zum Aufwärmen an, z. B. das Mochi: [mochi.at](http://mochi.at)

# food & pleasure

Kulinarik-Tipps für Gourmets, süße Köstlichkeiten für die Feiertage und Einblicke in das Leben einer Top-Gastgeberin.

TEXT ALICIA WEYRICH



## KEKSERLN BACKEN

*Adventzeit ist Backzeit! Passend dazu gibt's die Spitzbuben-Genuss-tasche von STAUD'S mit Marmeladen, Keksausstechern und Rezepten. Perfektes Mitbringsel zur vorweihnachtlichen Jause! [stauds.com](http://stauds.com)*



## OMI & OPI ROCKEN

**GESCHENKIDEE.** Das Wiener Generationencafé Vollpension hat für jeden das passende Weihnachtsgeschenk: Von Online-Backkursen über Rezeptkartenboxen und einem Weihnachtsbackbuch bis hin zu Gutscheinen fürs Café selbst ist alles dabei, was das Herz begehrt. Plus: Mit dem Kauf der Geschenke sichert man die Arbeitsplätze der backenden Senioren der Vollpension. [vollpension.wien](http://vollpension.wien)



### MIT ANSPRUCH.

Barbara Eselböck führt mit ihrem Mann Alain Weissgerber das Restaurant Taubenkobel im Burgenland inkl. Hotel und Greißlerei. Ihre Liebe zum Genuss, zur Kunst, zur Architektur und zum Detail machen den Besuch im Taubenkobel zum Gesamterlebnis. [taubenkobel.com](http://taubenkobel.com)

## 4 FRAGEN AN BARBARA ESELBÖCK

**betterlife:** *Sie wurden kürzlich von Rolling Pin als Gastgeberin des Jahres ausgezeichnet. Was macht eine gute Gastgeberin Ihrer Meinung nach aus?*

Ich freue mich wahnsinnig über diese Auszeichnung. Besonders schön ist es, dass diese Auszeichnung von meinen Kollegen und Kolleginnen aus der Branche kommt. Die perfekte Gastgeberin gibt es nicht, aber es gibt die, die für alles eine Lösung findet. Mit Empathie, Umsicht und Feingefühl ...

*Der Taubenkobel ist regelmäßig in speziellen Locations als Pop-up on the road. Heuer in der Wiener Manner-Villa. Wie suchen Sie Ihre Eventräumlichkeiten aus und was ist das Besondere an diesen Aktionen? Was erwartet uns heuer?*

Mittlerweile gestalten wir unser fünftes Pop-up in Wien, in der Vorweihnachtszeit. Die Orte finden wir meist durch Zufall, es ist wie beim Verliebtsein, es muss „Klick machen“ (*lacht*). Dieses Jahr sind wir in

der Manner-Villa. Eine wunderschöne Villa in Hernals, voll mit Tradition und Geschichte. Eine große Ehre, diesem Haus wieder das Leuchten und den Glanz einhauchen zu dürfen! Natürlich gibt's viele Manner-Schnitten und wahnsinnig tolle Kunst von Brigitte Kowanz, die die Villa noch mehr zum Strahlen bringt. **Die Küche vom Taubenkobel verbindet Tradition mit Moderne. Wovon/Von wem lassen Sie sich inspirieren hinsichtlich der Speisen- und Getränkeauswahl?**

Unsere Inspiration holen wir uns von Reisen, der Kunst, von Museumsbesuchen, Musik ... und vor allem von Menschen, die uns beeindrucken.

**Weihnachten naht, was darf bei Ihrem privaten Weihnachtsessen auf keinen Fall fehlen? Und was wird dazu getrunken?**

Meine drei Kinder dürfen auf keinen Fall fehlen (*lacht*). Und ein voll gedeckter Tisch, der Weihnachtskarpfen sowie eine oder auch mehrere Flaschen von Gut Oggau.

# soul & health

Wenn's draußen stürmt, kehrt zu Hause Ruhe ein. Wie man dem Winter trotzt, den Body fit hält und den Geist beruhigt. Tipps gegen die Kälte – mit wärmster Empfehlung.

TEXT HEIDRUN HENKE



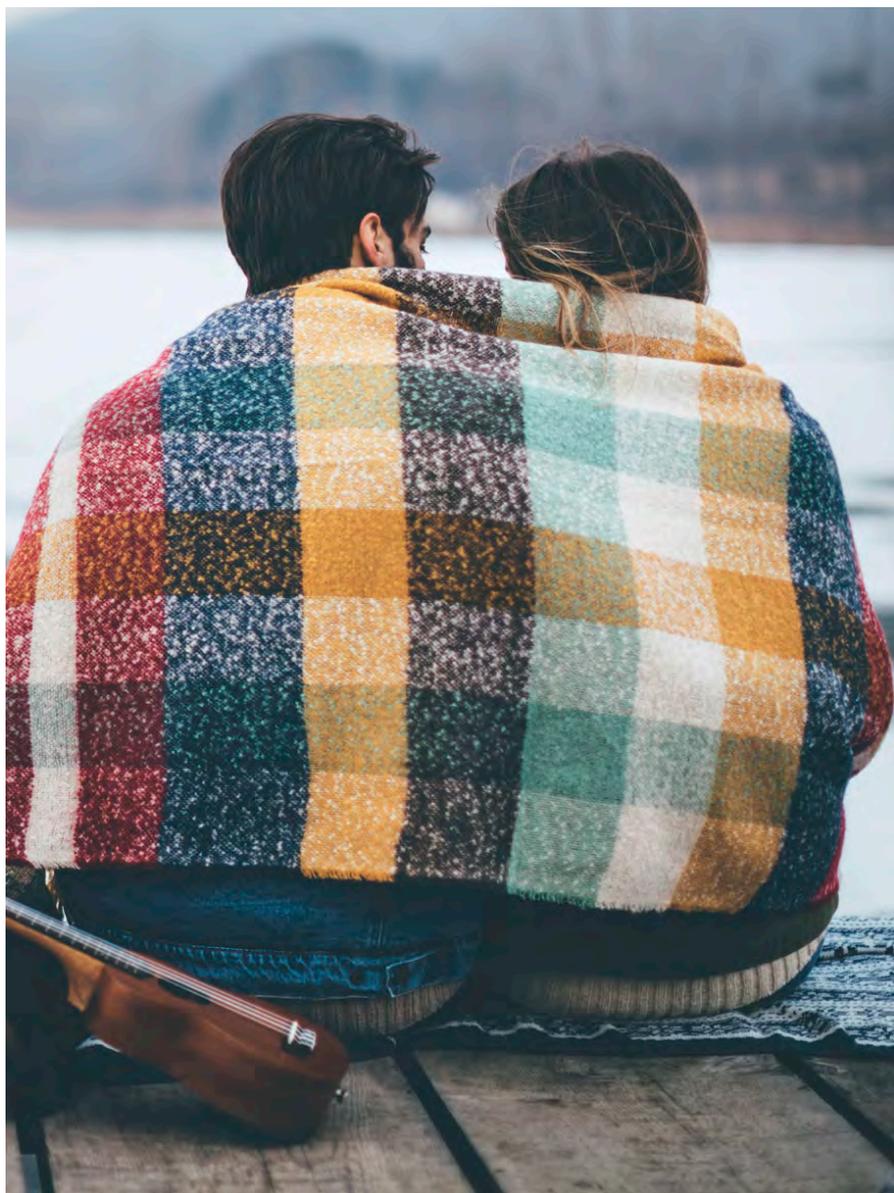
## FLASCENGEIST

**BALANCING ROOM DIFFUSER.** Susanne Kaufmann kreiert Produkte, die die Kraft der Natur, erlesene Bio-Zutaten und Nachhaltigkeit vereinen. Aus den recycelten Glasflaschen strömen wärmende und entspannende Aromen, die Geist und Körper beruhigen und dadurch auch für eine ausgleichende Stimmung sorgen, wenn die Luft mal wieder dick ist. Die Diffuserstäbchen sind aus heimischem Fichten- und Buchenholz, das Wildwiesengras in der Flasche ist und stammt aus dem Bregenzerwald. Mehr Natur geht nicht. Gesehen bei: [super-vienna.com](http://super-vienna.com)



## NATUR IST SEXY!

So das Motto des Biolabels „I want you naked“. Mit dem Aromabad „Recharge Baby!“ kann man nicht nur die Wanne, sondern auch seine Batterien auftanken – natürlicher Badezusatz aus Meersalz, Birke, Melisse unter: [iwantyounaked.com](http://iwantyounaked.com)





## BALANCEÜBUNGEN

An der eisigen Oberfläche kratzen und Spuren hinterlassen. Eislaufen ist wieder voll im Trend. Neben dem Gemeinschaftserlebnis, sorgt der Sport auch für ein stabiles Gleichgewicht und gute Durchblutung. Der Wiener Eislauf-Verein hat schon offen: [wev1867.at](http://wev1867.at)

**BEEVIE COSMETICS:** 100% natürliche Rohstoffe und sorgfältige Verarbeitung mitten in Wien in der Manufaktur am Brunnenmarkt. Beevie Naturkosmetik ist gemacht für urbane Enthusiastinnen und anspruchsvolle Freigeister, die authentisch leben und sich gern individuell pflegen. [beevie-cosmetics.com](http://beevie-cosmetics.com)



## FERMENTIERTER GENUSS IM GLAS

**MARKTPLATZ DER FERMENTE.** Fermentieren ist eine uralte Kulturtechnik, die derzeit wieder hoch im Kurs steht. Im Augora in der Stumpergasse kann man den Trend angreifen und verkosten. In Form von Nattō, Tempeh, Kimchi, Kombucha, Kefir, Garum, schwarzem Knoblauch, Sauerkraut, Ginger Beer u. v. m. Die Lebensmittel kommen in kleinen Rexgläsern und sind durch das Fermentieren lange haltbar. Das Wesen des Fermentierens besteht unter anderem auch darin, die vielfältigen Aromen freizusetzen: süß, sauer, salzig, bitter, adstringierend und umami. [augora.at](http://augora.at)



Zahnersatz

### Zahnimplantat vom Experten

Implantologische  
Spezialpraxis Prof. Tepper

Alle Kassen und privat  
1220 Wien, Rennbahnweg 13/21/1  
direkt an der U1, Tel.: 01/ 258 32 54  
Web: [www.tepper.at](http://www.tepper.at)

Informieren Sie sich über  
eine langfristige Lösung  
mit Zahnimplantaten!

- Sofortimplantate
- Computertomographie
- Vollnarkose
- Computernavigierte Implantologie
- Schonend (minimalinvasiv)

Professor Dr. G. Tepper, Spezialist für Zahnimplantate mit Zusatzausbildung in den USA und internationaler Lehr- und Vortragstätigkeit, führt in Wien eine Spezialpraxis für Zahnimplantologie. Die Therapieplanung beginnt mit der persönlichen, individuellen Beratung.

Suchen Sie eine Lösung für Ihre rutschende, drückende Prothese?



# Süße Träume

Einschlafen, durchschlafen,  
ausgeschlafen aufwachen. Klingt verlockend?  
Warum das nicht Wunschkonzert bleiben sollte  
und wie es gelingen kann.

TEXT VIKTÓRIA KERY-ERDÉLYI

**D**er Dalai Lama macht es uns vor: Er geht um 19 Uhr schlafen, um drei Uhr steht er zur Meditation auf. „Seine Heiligkeit sagt: Schlaf ist die beste Meditation“, zitiert ihn Michael Puntigam, Ernährungsberater nach der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Seinem Körper tut der Dalai Lama einen Gefallen: „Das entspricht der idealen Ruhezeit nach der TCM.“

„Das menschliche Hirn ist alt. Wir sind auf eine Zeit gepolt, als wir am Lagerfeuer gesessen sind bzw. der Sonne beim Untergehen zugeschaut haben“, weiß Stefan Seidel, Facharzt für Neurologie und Leiter der Ambulanz für Schlafstörungen am Wiener AKH. Dass wir uns an Sonnenauf- und -untergang orientieren, wird sich bei den wenigsten ausgeben. Was wir aber alle sehr wohl können: anstatt durch soziale Netze zu surfen, bewusst Rituale „zum Runterkommen“ zu wählen.

Die Pandemie kostet uns viel Nerven und Kraft – und stört auch unseren Schlaf. Das stellt Stefan Seidel bei den Kontakten mit Patientinnen und Patienten insbesondere in den vergangenen Monaten fest. Auch die Psychotherapeutin Cornelia Janisch-Binder erlebt das in ihrer Praxis: „Häufig sind die Einschlaf- und Durchschlafprobleme bzw. das Gefühl, nach dem Aufwachen sich wie gerädert zu fühlen, aber eher Begleiterscheinungen“, sagt sie.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch eigentlich? Was ist guter Schlaf – und wie kann ich ihn begünstigen? Rollen wir die Sache einmal grundlegend auf.

## COCKTAIL AUS TIEF- UND REM-SCHLAF

„Der Schlaf ist über die Lebensspanne hinweg ein dynamisches Phänomen. Kleine Kinder schlafen über mehrere Portionen verteilt bis zu 14, 16 Stunden, ein Mensch über 80 oft nur mehr fünf oder sechs“, sagt Facharzt Stefan Seidel. Anzupeilen sei für Erwachsene bis 50, 55 Jahre im Schnitt eine Dauer zwischen sieben und acht Stunden – im Idealfall täglich nach demselben Sche-

ma. Wesentlich für die Erholung ist „guter Schlaf“. „Objektiv gesehen bedeutet das, dass die Zusammensetzung stimmt: Der Tiefschlaf sollte ungefähr ein Viertel ausmachen, in etwa derselben Größenordnung sollte der REM-Schlaf vorkommen (Rapid eye movement, Phase der intensivsten Träume, Anm.), um körperlich und seelisch reguliert wieder aufzuwachen. Eine Reduktion oder das Fehlen von REM-Schlaf kann sich auch emotional – etwa durch Gereiztheit – bemerkbar machen“, sagt Seidel.

#### OFFLINE

Entscheidend für den einzelnen ist das subjektive Erleben: schnell einschlafen, möglichst gut durchschlafen und in der Früh erholt aufwachen zu können. „Der Schlaf ist ein neuronaler Vorgang, eine Veränderung des Bewusstseins; wir sind da sozusagen offline. Vermessen lassen sich die Schlafstadien im Schlaflabor mit EEG-Elektroden und entsprechender Expertise“, erklärt der Neurologe. Die Sleep-Tech-Industrie floriert zwar, gängige Gadgets liefern aber eher eine Idee vom Schlaf, sagt er. Sensoren am Handgelenk registrieren beispielsweise Bewegungen bzw. Pulsweite, daraus werden Wahrscheinlichkeiten errechnet, wann Tiefschlaf stattfindet.

„Man kann das gut verwenden, wenn man am eigenen Schlaf interessiert ist. Abzuraten ist davon, wenn man beginnt, akribisch Daten zu analysieren, um sich zu optimieren. Das verursacht Stress und möglicherweise sogar ein Schlafproblem“, warnt Seidel. Das Phänomen hat mittlerweile einen Namen: „Orthosomnie“. Das Wort setzt sich aus „orthos“ (richtig) und „somnos“ (Schlaf)



**DAVOR UND DANACH.** „Der Schlaf ist nicht etwas, das man ein- und ausschalten kann“, sagt Neurologe Stefan Seidel (u.). „Es braucht Rituale“, weiß TCM-Berater Michael Puntigam (o.).

zusammen. Die Herzensbotschaft des Facharztes: „Das Wichtigste ist, dem Schlaf optimistisch gegenüber zu stehen. Natürlich gibt es Schwankungen von Nacht zu Nacht, aber die eigene Gelassenheit nach dem Motto ‚wird schon gut sein‘ hat einen wirksamen Placeboeffekt auf den Schlaf.“

#### GROSSPUTZ UND BACK-UP

Schlaf ist ein Allrounder und trägt die Verantwortung für viele unabkömmliche Prozesse. Dazu zählt etwa das Abräumen von Nervenzell-Müll. Täglich sammeln sich Eiweißkörper im Hirn an, die im Extremfall bei einer Alzheimer-Demenz überhandnehmen und so die Nervenzellfunktion stören. Vereinfacht gesagt: Fehlt der Tiefschlaf, kann nicht ausgemistet werden.

Umgekehrt hat der Schlaf positive Wirkung auf das Gedächtnis: Es bilden sich neue Synapsen, die miteinander funktionieren, Gelerntes wird in die Hirnrinde – also auf die Festplatte – transportiert. Im Schlaf werden Wachstumshormo-

ne ausgeschüttet, das Immunsystem wird gestärkt und wertvoll ist auch das Träumen selbst. „Wir können im Traum probieren und sind dabei – das ist emotional wichtig – frei von jeglicher Moral; alles ist erlaubt. In einem sozialen Gefüge, wo zum Glück nicht alles erlaubt ist, ist das für das Wohlbefinden essenziell“, weiß der Neurologe.

Dass die Zahl der Ratsuchenden in der Schlafambulanz zuletzt zunahm – Schlafprobleme haben Frauen und Männer etwa zu gleichen Teilen – bedeute gleichsam auch, dass das Bewusstsein für den Stellenwert des Schlafes steigt. Doch während die Insomnie „gesellschaftsfähig“ scheint, kämpfen Menschen, die unter Hypersomnie leiden, also der Neigung, ungewollt einzuschlafen, weiterhin mit Stigmata. „Betroffene werden als faul angesehen, ihnen wird geraten, den Beruf sein zu lassen, ihre Mobilität ist eingeschränkt“, bedauert Seidel. Die bekannteste Form ist die Narkolepsie; sie ist eher selten, die Schlafapnoe (Atemaussetzer im



## FRISCHE LUFT.

Bewegung in der Natur fördert einen guten Schlaf, weiß Gestalttherapeutin Cornelia Janisch-Binder.



Schlaf), die ebenfalls mit Müdigkeit und Tagesschläfrigkeit einhergeht, viel häufiger.

Der Weg in die Schlafambulanz führt im Idealfall über Zuweisung durch niedergelassene Ärzte; ehe medizinische Untersuchungen stattfinden, wird vieles mit gezielten Fragen abgeklärt. Eine Kernfrage, die Stefan Seidel den Patientinnen und Patienten zu Beginn stellt: „Sind Sie noch die Person, die Sie sein könnten bzw. sein möchten?“

Krankheiten wie Restless-Legs-Syndrom, Narkolepsie, schwere Formen von Somnambulismus (Schlafwandeln) oder REM-Schlaf-Verhaltensstörung werden in der Regel medikamentös therapiert; bei den weit häufigeren, „klassischen“ Formen von Insomnie geht man laut dem Facharzt Stefan Seidel mittlerweile weg von langfristigen Medikamentengaben und vielmehr hin zur Psychotherapie.

## DIE ILLUSION VON KONTROLLE

Cornelia Janisch-Binder ist Gestalttherapeutin; Lücken gibt es in ihrem Terminkalender seit der Pandemie kaum, mindestens 80 Prozent ihrer Klientinnen und Klienten klagt auch über Schlafprobleme. „Die Menschen stehen unter enormem Stress“, sagt sie.

Das hat zum einen reale Gründe, weil sich alles verdichtet, Positionen oftmals nicht nachbesetzt werden, der Aufwand für den einzelnen größer wird. Zum anderen liegt es aktuell an unserem subjektiven Gefühl von Kontrollverlust. „Kontrolle ist ohnehin Illusion, doch selbst die Illusion ist jetzt weg.“

Das Stresshormon Kortisol ist gleichsam der Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin; es gilt also den Stress zu reduzieren. Dabei können kleine Schritte Großes bewirken. „Wir kennen uns am besten selbst und wissen, wie und wo wir jeweils Energie tanken kön-

nen.“ Manchen hilft es, aufs Wasser zu schauen – das kann auch ein Teich inmitten eines Stadtparks sein; der Entspannung dienen ebenso bereits dreiminütige Tagträume, „in denen man wirklich nur dasitzen sollte und dafür sorgen, dass für diese paar Minuten nichts anderes ist“, erklärt Janisch-Binder.

Halten die Schlafprobleme über Monate an, wendet man sich am besten an Expertinnen und Experten; die Psychotherapeutin schlägt zudem einige Methoden für den Eigengebrauch vor.

## VERSPERRT IM TRESOR

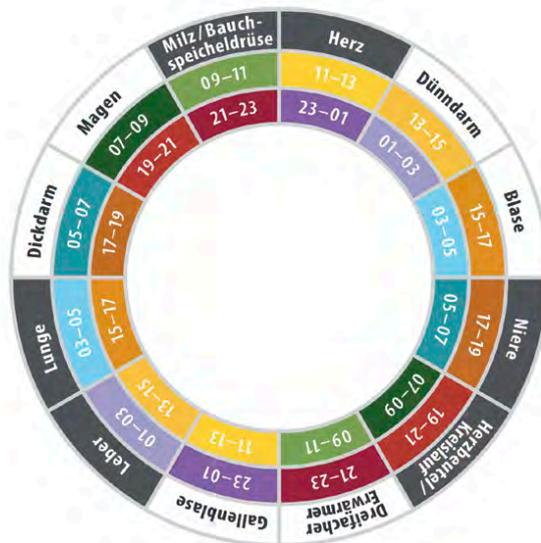
Liegt man nachts wach, kann die Tresorübung helfen. „Ich packe die Gedanken, die mich nicht schlafen lassen in einen Tresor und stelle mir vor, wie ich ihn irgendwohin stelle, wo ich ihn am nächsten Tag herausholen kann, um Lösungen zu finden“, schildert Janisch-Binder. „Meinen eigenen Tresor versenke ich beispielsweise tief unten im Meer.“

Kombinieren lässt sich das gut mit der Stoppübung, wenn konkrete Ängste und Sorgen im Kopf Karussell fahren. „Da stellt man sich beispielsweise eine Stopptafel vor oder etwas anderes, das für einen persönlich ‚Stopp‘ bedeutet.“

Quälen in der Nacht die To-do-Listen, hilft ein Block neben dem Bett; notiert man sich ein paar Dinge, hat man oft die schlafraubende Sorge los, etwas Wichtiges zu vergessen.

Ein erfolgversprechender Mix für besseren Schlaf sind Natur, Bewegung und frische Luft – „und zwar bei jedem Wetter“, betont die Psychotherapeutin. Außerdem hilfreich gegen eine durchwachte Nacht: Die Fenster öffnen und tief einatmen.

Den Schlaf fördert laut Janisch-Binder auch das sanft-



**ORGANUHR NACH TCM.** Wachen wir zu denselben Zeiten auf, kann das auf Probleme bestimmter Organe hinweisen. (Buchtip: Michael Puntigam – „Gesundheit durch die Kraft der Nahrung“)

te Massieren (mit Zeige- und Mittelfinger) von Akupressurpunkten: beispielsweise zwischen den Augenbrauen, unterhalb der Nase/oberhalb der Lippe, unterhalb der Unterlippe und zwischen den Schlüsselbeinen. Wirksam und beliebt ist die Muskelrelaxation. Selbst liegend kann man bei den Zehen beginnend nacheinander die Körperteile für zehn Sekunden anspannen, um sie danach jeweils wieder bewusst zu entspannen.

#### KEIN FLEISCH, LIEBER GRÜNES GEMÜSE

Maßgeblich beeinflusst wird der Schlaf durch die Ernährung, weiß TCM-Experte Michael Puntigam. Verursacht wird Insomnie „durch eine Disharmonie zwischen dem Feuer-Element – dafür stehen Herz und Dünndarm – und den damit in Verbindung stehenden Organen und Elementen“, erklärt er. Ein Beispiel aus einer Reihe von Szenarien, denen die TCM negativen Einfluss auf den Schlaf zuschreibt: Leber und Gallenblase stören das Herz bzw. Emotionen wie Ärger und Sorge erzeugen einen störenden inneren „Wind“.

Die Uhrzeit, in der Schlafprobleme auftreten, kann Hinweise darauf geben, welcher Funktionskreis betroffen ist (siehe Abbildung Organuhr). „Essen wir zu spät, belastet der Magen das Herz“, erklärt Puntigam. Das Essen sollte abends bekömmlich sein und keine Hitze oder Stagnation erzeugen. Im Sinne der TCM sind Lebensmittel wie scharfe Gewürze, Alkohol, Fleisch und Hafer kontraproduktiv, weil sie eher munter machen. „Es ist wichtig, den Stoffwechsel zu unterstützen, damit ausreichend neues Blut nachproduziert wird; an Eisen und B-Vitaminen reiches Blut fördert einen gesunden Schlaf“, sagt Puntigam. Empfehlenswert für das Abendessen nach TCM sind etwa Weißkraut, Cashew- und Kürbiskerne, Hopfen (alkoholfreies Bier), Johanniskraut, Kakao, rote Rüben oder grünes Gemüse wie Spinat und Brokkoli. Einen Klassiker unter den Einschlafhilfen interpretiert der TCM-Ernährungsberater neu: Er empfiehlt ein Glas warme Mandelmilch mit Honig und einem Faden Safran. „Aus Sicht der TCM ist es aber mit einem Schlaftrunk nicht erledigt“, betont er. Anhaltende Probleme kann man mit individuell angepasster Ernährung und Kräuterezepturen entgegenwirken; diese sollen „tags wie nachts einen Ausgleich von Yin und Yang und der Elemente“ herstellen.

#### SPIRITUELLES BETTHUPFERL

„Der Schlaf ist nicht etwas, das man ein- und ausschalten kann“, sagt Neurologe Stefan Seidel. „Der Mensch braucht eine Vorlaufphase, man muss den Tag ausklingen lassen.“ – „Ein schönes Ritual: Vor dem Schlafen den geistigen Mülleimer leeren“, schlägt TCM-Experte Michael Puntigam vor. „Schauen wir uns an, was wir heute gemacht haben und dann lassen wir mit ein paar guten Gedanken los.“ Ideal seien zudem Atem- und Meditationsübungen, die Körper und Geist auf die Nacht vorbereiten. Einmal etwas anderes als Betthupferl: Im Vorjahr gab der Dalai Lama zum 85. Geburtstag sein Debütalbum „Inner World“ heraus – mit Mantras, Lehren und Musik.

# Schlaf in himmlischer Ruh mit Bio CBD.



# BioBloom

VERTRAU DEINER NATUR

Stressfrei shoppen auf [biobloom.at](https://biobloom.at)

Bio CBD-, Hanf- und Naturprodukte auf [biobloom.at](https://biobloom.at) und telefonisch unter +43 664 88 74 77 10.  
\*Gültig bis 15.01.2022. Nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar.

# BETTER

## MOBILIE

### STERNENFAHRT

Mit dem Bentley Continental GT V8 Convertible auf Entdeckungsreise.

### KLIMAWANDEL

(Miss-)Erfolge: ein Blick auf die diesjährige Klimakonferenz in Schottland.

### FOLLOW ME

Die besten Social-Media-Kanäle und Plattformen in Sachen Umweltschutz.



# Großer Wagen, helle Venus

Eine Wanderreise im Bentley Continental GT V8 Convertible zur Winklmoosalm in Bayern, einem der dunkelsten Flecken der Welt. Nachts leuchten hier alleine die Gestirne.

TEXT BEATRIX KECKEIS-HILLER

## TECHNISCHE DATEN

**Bentley Continental GT V8 Convertible.** 4,0-l-V8, Biturbo-Benziner, 550 PS, 770 Nm, 4x4, 4.850/2.187/1.405 mm L/B/H, 2.851 mm Radstand, ab 2.335 kg, 0–100 in 4,1 sec. 318 km/h Top-Speed, 12,5 l/100 km, 284 g/km CO<sub>2</sub>, el. betr. Textilverdeck 19 sec.

**D**er erste Stern der Nacht ist eigentlich ein Planet: die Venus. Hell strahlend ist sie dafür zuständig, dass der Übergang vom Abend in die Nacht nicht finster ist – bis nach und nach die Milchstraße aufschimmert und der leuchtend weiße Mond sich dazugesellt.

Die Luft ist glasklar, im Sternenpark auf der Winklmoosalm. Und es ist eiskalt, im

Frühwinter, auf 1.200 Metern Höhe. Ein Grund, das Dach zu schließen? Mitnichten! Denn in Wahrheit ist das, was da oben glitzert und funkelt, ein fernes Licht von zahllosen Sonnen. Nachdem auch die Sonne ein Stern ist, ist jeder Stern eine Sonne. Damit stehen wir gerade in milliardenfachem Sonnenlicht. Dessen Wärme ob der schier unvorstellbaren Entfernung uns hier halt nicht erreichen kann. Aufwärmen, das können wir uns später.



Der Conti, vielmehr seine ausgeklügelte Heizung, die macht's möglich – vom Kopf bis zu den Füßen. Selbst in Fahrt bei geöffnetem Dach in eisiger Nacht. Doch vorerst steigen wir aus und stehen still. Vor Staunen. Und schauen.

#### IMMER IN BEWEGUNG

Wobei: Stillstand gibt es nicht! Während wir den Erläuterungen unseres sternenkundigen Begleiters folgen, anschaulich gemacht mithilfe von Sonnen- und

Galaxie-Modellen sowie Laser-Zeigestab, bewegen wir uns. Permanent. Mit einem Speed von 1.200 km/h mit der Erdrotation. Noch schneller geht's dahin auf unserem Erdkugel-Weg um die Sonne, mit mehr als 100.000 km/h.

Was bedeutet: Gar nichts steht jemals still. Alles ist permanent in Bewegung. In diesem Sinne setzen wir uns wieder in Fahrt und machen uns gegen Mitternacht auf den Weg. Um dem Großen Wagen –

**STERNENWANDERUNG.** Selbst mit dem schnellsten Wagen ist der Große Wagen nicht einholbar. Er ist immer um vier Minuten voraus.

**DACH AUF, BLICK FREI.**  
Cabrio fahren kennt keine Jahres- und erst recht keine Tageszeit. Schon gar nicht im Conti Convertible.

einem Sternbild, das zu jeder Jahreszeit und immer sichtbar ist – zu folgen. Zumindest ein Stück weit. Einholen werden wir ihn niemals. Selbst wenn wir alle Muskeln des Conti anspannen und seine Power auf die Spitze treiben: Er wird uns stets vorausfahren, auch wenn er sich, aus unserer Weltsicht betrachtet, pro Tag nur um vier Minuten weiterbewegt.

#### STERNEN-MATERIE

Doch ist Zeit bekanntlich relativ. Auch die vermeintlich richtige Jahres- oder Tageszeit zum Cabrio fahren. Im Winter erscheinen die Nächte eben länger. Das ergibt ausreichend Weile, dem Satz „Alles ist aus Sternenstaub, somit auch der Bentley“ nachzuspüren. Vom Standpunkt aus betrachtet, dass alle Materie auf der Erde quasi aus dem Bauch eines Riesensterns stammt, erscheint das nachvollziehbar und einleuchtend.



## TECHNISCHE DATEN

3,855 Liter, V8, Biturbo, Benziner (98 Oktan), 620 PS, 760 Nm, 8-Gang-Direktschaltung, Heckantrieb, 4.656/1.974/1.301 mm L/B/H, 2.670 mm Radstand, 1.570 kg, 2+2 Sitze, 0 auf 100 in 3,4, 0 auf 200 in 9,3 Sekunden, ca. 320 km/h Top-Speed. Preis auf Anfrage.

**FERRARI ROMA:** makellose Figur, in sich ruhend und dennoch stets sprintbereit.



**DIE EWIGE STADT** und alle anderen Metropolen im Visier. Ebenso die forderndsten Rennstrecken der Welt.



**KEIN GRAMM ZU VIEL**, doch auch kein Deko zu wenig. Und ein fast lasziver Blick aus neu modelliertem Augen-Schnitt.

# GRAN TURISMO CON AMORE

Ferrari und Rom, das passt zusammen wie Liebe und Leidenschaft. Der Roma ergänzt: Eleganz & Gelassenheit, Temperament & Vehemenz.

**D**as Pferd springt nicht. Und überhaupt: Es ist ein Pferdchen (Cavallino rampante). Und „rampante“ steht für „sich auf die Hinterbeine stellen“. Auch der Roma springt nicht. Er prescht einfach ansatzlos davon. Per Heckantrieb, wie es sich gehört. Ausschlagen, ja das könnte er, wenn man es so wollte. Ist aber kein Muss, um aufzufallen. Das ergibt sich von selbst. Ob auf einer urbanen Spritztour über die Via Veneto oder auf dem Weg zum Geburtsort, nach Maranello, nahe Modena. Das sind knapp 400 Kilometer. Auf direktem Weg. Den man nicht nehmen muss. Sondern lieber auf Um- und Seitenwegen mit dem Modenese spielen. Das Herz vor Freude hüpfen lassen. Dem Gran Turismo-Gedanken à la Ferrari nachspüren. Sich vielleicht auch

erinnern. An Ahnen wie den Dino 308 GT4. Viel Zeit ist seither vergangen, viel hat sich verändert, doch die Liebe zu Enzos – und seiner Erben – Meisterwerken ist geblieben. Sie ist ebenso ewig wie Rom, die Ewige Stadt. Amore, Liebe, das ist ein Gefühl, das nicht für sich alleine dasteht. Sie richtet sich immer an jemanden oder etwas. Alleine schon deshalb muss der Genuss und die Hingabe am und im Roma keine solitäre Sache sein. Ob das Mitfahrvergnügen im Fond auf längerer Strecke ebenso groß ist wie auf dem Copilotensitz, sei dahingestellt. Eher lädt die zweite Sitzreihe dazu ein, mehr mitzunehmen, als der Kofferraum aufnehmen kann. Oder Gepäck. Schließlich ist es ein Gran Turismo. Zu sehen in der Scuderia Gohm in Vösendorf bei Wien.

# PREMIUM IM VISIER

Sein Name ist Programm: Marvel, der neue Batterie-stromer von MG, mit dem Zunamen R Electric. Er ist heck- oder allradgetrieben, hat 180 oder 288 PS.

TEXT BEATRIX KECKEIS-HILLER

**H**inter dem Kürzel MG steckt nicht mehr Morris Garages, wie einst, sondern SAIC Motor. Das ist ein chinesisches Automotiv-Unternehmen, das sich global einen vordersten Platz in der Welt der Elektro-Mobile erobern will. Jetzt auch mit Premium-Anspruch – mit dem Marvel R Electric. Er ist, nach dem Erstling ZS EV und dem heuer lancierten Plug-in-Hybrid EHS PHEV, das dritte Modell des Labels.

## GLOBALER STROMER

Gleich vorweg: Um mit dem Marvel zu kommunizieren, muss man keinen Kurs in Mandarin absolvieren. Er spricht alle Sprachen der Welt. In ihm steckt nämlich internationales technisches Know-how. Von Antriebsstrang über Akku bis hin zu

Konnektivitäts- und Sicherheitstechnologie. Weshalb der Umgang mit dem Marvel keinerlei Rätselauflösen erfordert, schon gar nicht, wenn Elektroautofahren bereits vertraut ist. Was ihn auszeichnet, ist die komplette Mitgift: Voll-LED-Leuchten, 2-Zonen-Klima und ein Glas-Panoramadach sind ab Einstiegsniveau an Bord. Im höheren Niveau sind Ledermöblierung, Sitzbelüftung und 360-Grad-Kamera dabei. Ein vollständiges Komfortprogramm, mit dem MG aufs Premiumsegment abzielt. Teil davon ist das Leistungsangebot. Die 180 PS der Heckantriebsversion sind eine starke Ansage, die, typisch für E-Motoren, ansatzlos umgesetzt wird. Richtig stürmisch geht's voran in der 288-PS-Variante, die mit einem zusätzlichen Aggregat an der Vorderachse für verdoppelte Traktion sorgt.



**IM COCKPIT FEHLT NICHTS**, was im E-SUV-Segment an Bord sein soll: u. a. Digitaltechnik und Infotainmentsystem-Touchscreen.



**LADEZEIT JE NACH STROMQUELLE.** Mit bis zu 92 kW (DC) kann der Akku in 43 Minuten von 5 auf 80 Prozent aufgefüllt werden.

## TECHNISCHE DATEN

1 bzw. 2 E-Aggregate, 180 bzw. 288 PS, RWD bzw. AWD, 70 kWh Akku-Kapazität, 402 bzw. 370 km Reichweite, 4.674/1.919/1.613 mm L/B/H, 2.804 mm Radstand, ab 1.810 kg, 357–1.396 l Laderaum, Laden: AC mit bis 11 kW, DC mit bis 92 kW. Preis: ab 43.990 Euro (lt. Liste).





**POWER.** Hat er, und zwar 249 bis 530 PS aus 3,0-l-Dieseln und -Benzinern (R6) plus einem 4,4-l-Otto (V8), kombiniert mit 8-Gang-Automatik. Weiters: PHEVs und ein BEV (ab 2024).

TEXT BEATRIX KECKEIS-HILLER



**FAST KLINISCH UNVERSPIELT.**

Das geradlinige In- korrespondiert mit dem Exterior-Design. Mit zwar nicht kaschiertem, doch nahtlos integriertem Digital-Instrumentarium.



**ÜBERZEUGEND.** Der neue Rangie kommt ohne Leuchtgirlanden oder andere Lichtspiele aus. Die raumgreifende Präsenz ist konterkariert mit Performance und Agilität, on- & offroad.



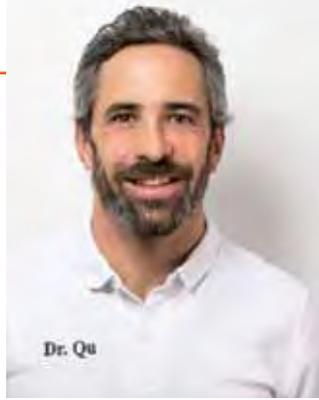
**TECHNISCHE DATEN**

**RANGE ROVER SWB/LWB.** 5.052 bzw. 5.252/2.209/1870 mm L/B/H, 2.997 bzw. 3.197 mm Radstand, 725 bis 1.841 bzw. 2.601 l Kofferraumvolumen, ab 2.454 bzw. 2.494 kg Leergewicht, bis zu 750 kg/3,5 t Anhängelast (ungebremst/ gebremst). Preis: ab 140.301 Euro.

# BIS ZUM HORIZONT

Nobel & souverän wie eh und je: Der Range Rover setzt seine Karriere fort. Die 5. Generation ist im Design reduziert, bei Komfort & Luxus maximiert.

Seinen Auftrag „Mach den Range Rover nicht neu, mach ihn noch besser“ hat Land Rover-Design-Chef Gerry McGovern ausgeführt. Mit dem Debüt von 1970 legte der erste Rangie den Grundstein für den Status als Symbol des souverän-komfortablen Geländegangs. Dreitürig, in zweiter Auflage mit fünf Portalen. Die auslaufende Generation hat die Fahne des gepflegten Sand- und Schlammwühlens neun Jahre lang hochgehalten. Der Neue ist ganz neu gemacht: vom technischen Unterbau über die Triebwerke bis zur digitalen Mitgift. Motorisch spielt Strom eine tragende Rolle, die Verbrenner sind Mildhybride, Teilzeit- und Vollelektriker kommen dazu. Exklusiv ist die Serien-Mitgift: Allradantrieb, Vierradlenkung, Wankausgleich sind an Bord. Das 4x4-System ist mit Torque-Vectoring-Technik garniert, an der Hinterachse sitzt ein elektronisches Sperrdifferenzial. In beiden Längenversionen. Erstmals gibt's die Option auf Siebensitzigkeit. So können größere Familien unter einem Dach über Stock und Stein bis zum Horizont reisen. Und noch viel weiter. **denzel.at**



BEZAHLTE EINSCHALTUNG



# DR. QUIDENUS

Der Sportzahnarzt optimiert die Zähne für mehr Leistung und bietet komplexe Lösungen für ihren festen Biss!

„Bei uns bekommen Sie nicht nur Füllungen, Kronen, Brücken, Dentalhygiene oder schöne weiße Zähne, auch festsitzende Zähne für Prothesenträger bleiben kein unerfüllbarer Traum“, erklärt Dr. Andreas Quidenus, Master für orale Chirurgie und Implantologie im Herzen von Wien. Durch navigierte Implantologie über Bohrschablonen werden hier minimalinvasive Behandlungen angeboten. Sollte zu wenig Knochen für Implantate vorhanden sein, kann man in den meisten Fällen durch Knochenaufbau helfen. Um

bei chirurgischen Eingriffen eine schnellere Wundheilung zu erreichen, setzt Quidenus auf PRF-Eigenblut-Therapie. Hier wird dem Patienten Blut entnommen und in einer Zentrifuge aufbereitet. Es entstehen Fibrinpflaster, die den Heilungsprozess maximal beschleunigen. Digitale Volumentomographie. „Wenn es um die Gesundheit geht, dann sollten wir nicht hoffen und glauben – sondern wissen! Unser digitaler Volumentomograph (DVT) der neuesten Generation ermöglicht 3-D-Aufnahmen, mit denen wir zum

Beispiel in der Implantologie präzise planen und eine sichere und schonende Behandlung unserer Patienten gewährleisten können“, so Quidenus.

Der ausgebildete Sportzahnarzt hilft Profi- und Hobbysportlern, ihre Leistung durch Performance-Schienen zu steigern! Individuell angefertigt steigern sie Muskelkraft und Ausdauer und beschleunigen Bewegungsabläufe. Dr. Quidenus ist Vereinsarzt von SK Rapid und FK Austria Wien.

## DR. ANDREAS QUIDENUS MSC

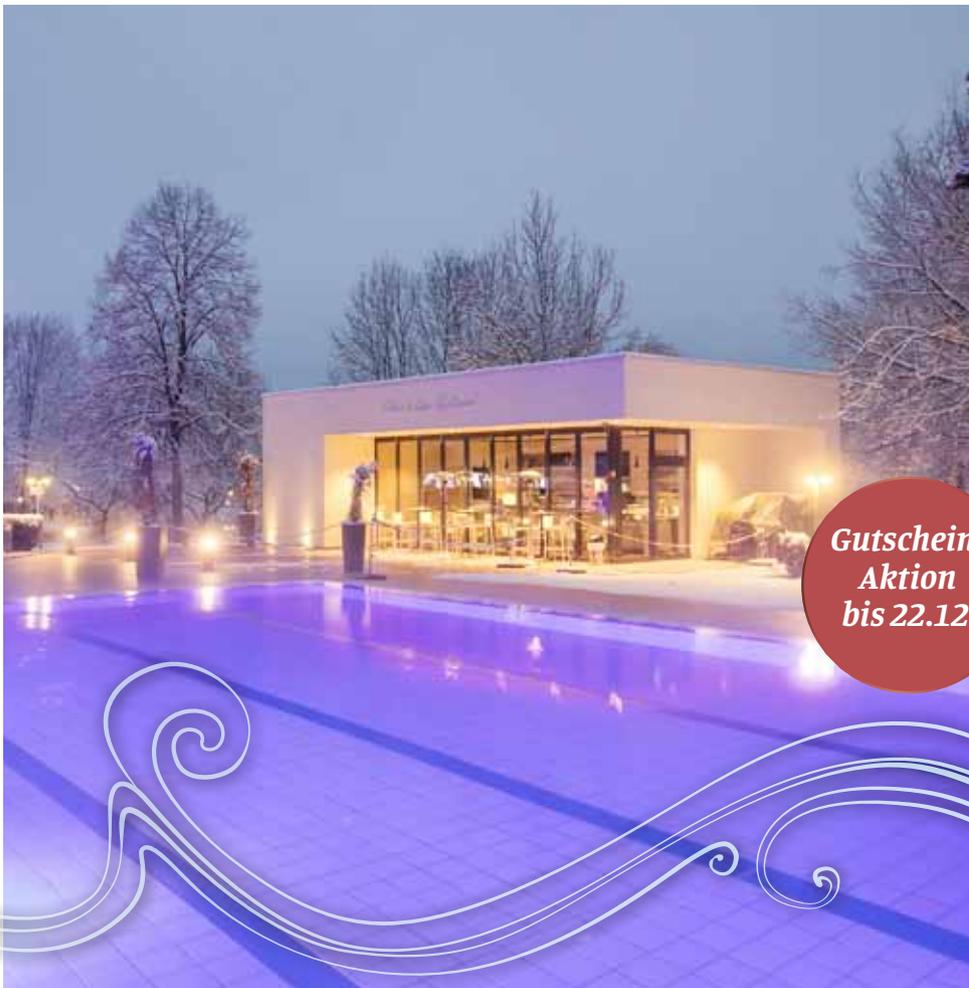
Werdertorgasse 15, EG  
1010 Wien

Tel.: 01/715 35 21

Mobil: 0664/73 90 93 80

[www.drquidenus.at](http://www.drquidenus.at)

Beigestellt



HEILTHERME  
QUELLENHOTEL  
BAD WALTERSDORF

*kostbare*  
MOMENTE  
SCHENKEN

Gutschein-  
Aktion  
bis 22.12.

[www.heiltherme.at/  
gutscheine](http://www.heiltherme.at/gutscheine)

# Konferenz der kleinen Erfolge

Die diesjährige Klimakonferenz ging mit kleinen Erfolgen und großen Enttäuschungen zu Ende. Die globale Staatengemeinschaft verdrängt die Tatsache des Klimanotstands immer noch.

TEXT HELENA ZOTTMANN



**KLIMANEUTRAL.** Bei der COP26 wurden Maßnahmen verhandelt, wie die Länder der Welt die Klimaneutralität erreichen können.

Von 31. Oktober bis 13. November fand in Glasgow, Schottland, die Klimakonferenz der Vereinten Nationen statt. Die 26. „Conference of the Parties of the United Nations Framework Convention on Climate Change“ – kurz COP26 – hatte sich zum Ziel gesetzt, bis 2050 globale Klimaneutralität zu erreichen, damit die Erhitzung bei plus 1,5 Grad gestoppt werden kann. Dafür sollten die Länder ambitionierte Pläne vorlegen. Ist das gelungen? Kurz gesagt: nein. Trotzdem konnten kleine Erfolge verbucht werden.

## KLIMAZIELE WERDEN NACHGESCHÄRFT

Alle Staaten müssen ihre Klimaziele anpassen und ab jetzt nicht mehr alle fünf Jahre, sondern zweijährlich Bilanz ziehen. Die aktuellen Versprechen reichen nicht aus, um das 1,5-Grad-Ziel zu erreichen, zu dem sich die Staaten beim Pariser Abkommen im Jahr 2015 verpflichtet haben, denn schon mit den aktuellen Versprechungen steuert die Erde auf eine 2,4-Grad-Erhitzung zu. Wird weiterhin nichts davon umgesetzt, kommt es sogar zu einer Erwärmung von fünf bis sechs Grad bis 2100.

## WALDPAKT ZUM SCHUTZ DER WÄLDER

Bis 2030 soll die globale Entwaldung gestoppt werden. Diesen Pakt unterzeichneten über 100 Länder, darunter Deutschland, Russland, Brasilien, China und die USA. Insgesamt sind die Nationen für mehr als 86% der globalen Waldfläche verantwortlich. Dass auch Brasilien diesen Pakt unterzeichnet hat, ist ein Gewinn, allerdings sieht die Umweltschutzorganisation Greenpeace darin einen „Freifahrtschein für weitere zehn Jahre Abholzung“.

## VERWÄSSERTER KOHLEAUSSTIEG

Als positiv wird gewertet, dass bei der COP26 überhaupt über Kohle gesprochen wurde. Das war in keiner Klimakonferenz davor der Fall. Alok Sharma, der Präsident der Klimakonferenz COP26, hatte sich vor der Konferenz das Ziel gesetzt, in Glasgow ein „Ende der Kohle“ einzuläuten – und er hätte es fast geschafft: Im Pakt um den Kohleausstieg stand bis zuletzt die schriftlich festgehaltene Vereinbarung zum „Ausstieg“, erst in den letzten Gesprächsrunden legten einige Länder, wie China, Indien und der Iran, ihr Veto ein und erwirkten eine Umformulierung zum „Reduzieren“.



## Ranking der Klimapolitik

Jedes Jahr bewertet der Climate Change Performance Index (CCPI) die Länder der Erde auf ihren Klimawandel-Impact. Das macht sichtbar, wie gut ein Land in Sachen Klimaschutz dasteht. Österreich liegt im schlechten Mittelfeld.

### VORBILDICHE KLIMAPOLITIK: DÄNEMARK

Das kleine Land in Nordeuropa liegt an der Spitze des CCPI22. Dänemark zeigt sich in allen vier Kategorien vorbildlich: Im Jahr 2020 hat sich Dänemark zu einer Emissionsreduktion von 70 % gegenüber 1990 verpflichtet und strebt bis 2050 eine Klimaneutralität an. Außerdem steht Dänemarks Klimaziel mit dem Pariser Abkommen im Einklang.

### KAUM BESSER ALS CHINA: ÖSTERREICH

China wird gern die Karte des Klimabösewichts zugeschoben. Traurigerweise ist Österreich mit Rang 36 nur um einen Rang besser. Stimmt zwar: Die Volksrepublik ist mit 11,7 Milliarden Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen im Jahr 2018 der größte Emittent der Welt. Dass China nicht den letzten Platz einnimmt, liegt an seiner „ambitionierten“ Klimapolitik. Diese geht zwar an den 2-Grad-Zielen vorbei, aber es gibt zumindest schriftlich festgehaltene Versprechen.

Österreich hebt sich von diesem schlechten Vorbild kaum ab: In Sachen erneuerbare Energien gibt es zwar gute Noten, die gesamte Emissionsbilanz lässt aber mehr als zu wünschen übrig. Auch die Klimapolitik konnte kaum punkten, so liegt zum Beispiel die CO<sub>2</sub>-Bepreisung von 30 Euro pro Tonne weit unter den Empfehlungen von Wissenschaft und NGOs.

### ABSOLUTER VERLIERER: AUSTRALIEN

Australien will zwar bis 2050 Netto-Null erreichen, das soll aber unter Beibehaltung des Energieverbrauchs auf Basis fossiler Brennstoffe passieren. Australien will seine Emissionen ausschließlich mit technologischer Hilfe ausgleichen. Angesichts der über 600 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr halten das auch die Experten des CCPI für „unzureichend“. Platz 58 nach Climate Change Performance Index 2022, mit 0 Punkten in der Kategorie „Klimapolitik“, wird das Land als „Loser of CCPI 2022“ gewertet.

Alle Ergebnisse gibt's unter: [ccpi.org](https://www.ccpi.org)

### GEMISCHTE BILANZ

Die COP26 ging zwar nicht völlig ohne Beschlüsse zu Ende, große Erfolge können aber nicht gefeiert werden. In Glasgow wurden die technischen Details zur Umsetzung des 1,5-Grad-Ziels vereinbart, NGOs finden die Abmachungen aber insgesamt zu wenig weitreichend. Besonders jene Länder, die längst die gravierenden Auswirkungen des Klimawandels spüren – die Erde hat sich bereits um 1,2 Grad erwärmt –, sind von den Ergebnissen der COP26 alles andere als begeistert. Inselstaaten in den Tropen, wie Tuvalu oder die Philippinen, sind mit häufigeren und stärker gewordenen Stürmen und dem steigenden Meeresspiegel längst betroffen. Veränderung wird nicht nur durch die globale Abhängigkeit von fossilen Energieträgern blockiert, sondern auch von der starken Erdöl-Lobby, die bei der Klimakonferenz jedes Jahr vertreten ist. Es wird immer noch verhandelt, als hätte die Welt Jahrzehnte Zeit. Das kritisieren Klimaforscher ebenso wie Klimaaktivisten: Greta Thunberg fasst die COP26 mit „Blablabla“ zusammen und weist darauf hin, dass die „wirkliche Arbeit“ außerhalb der Hallen der Klimakonferenz getan werden müsse. Hier wird auch der demokratische Druck aus der Bevölkerung benötigt: Mit folgenreicher Klimapolitik müssen Wahlen gewonnen werden können.

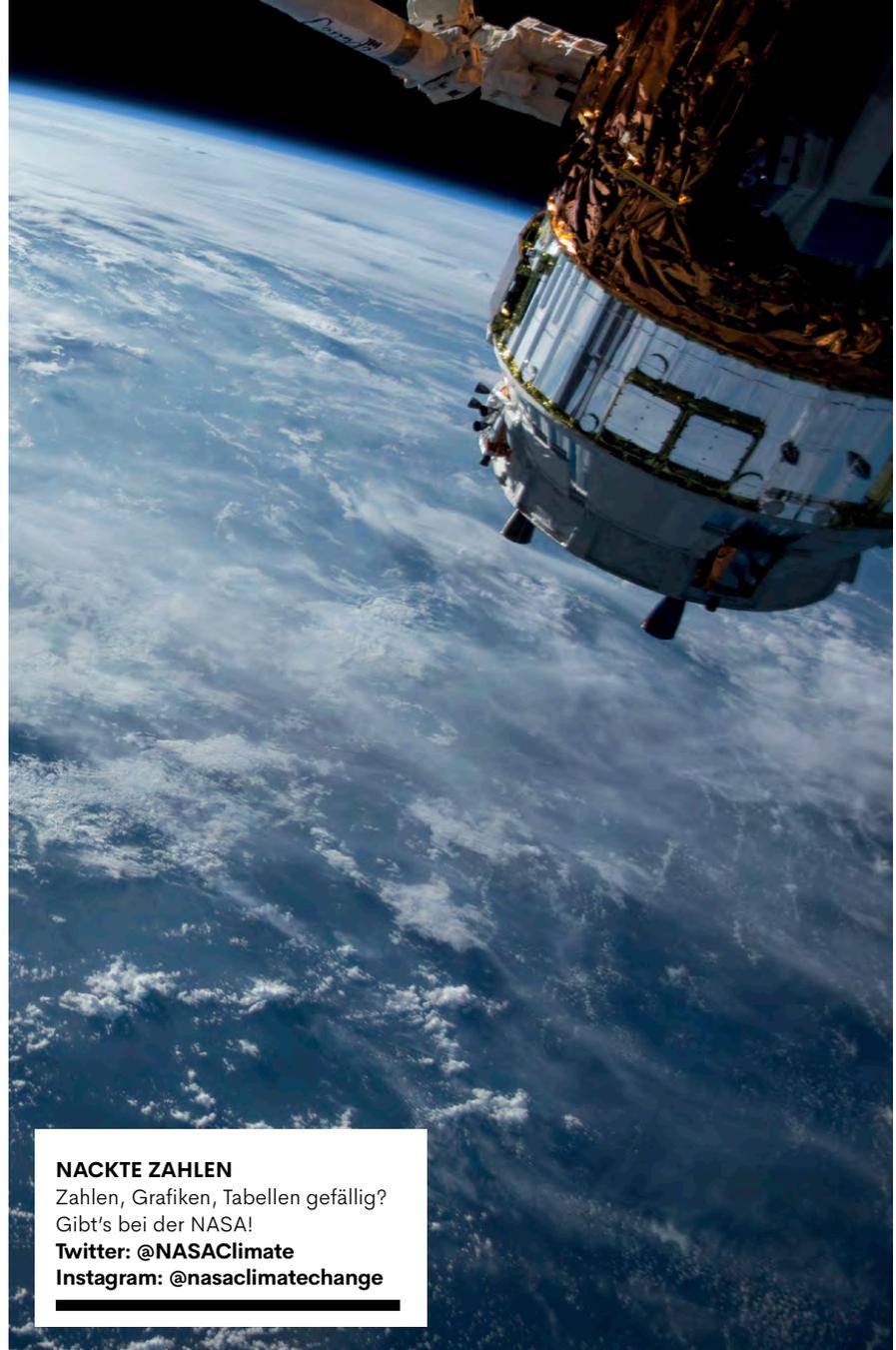


## KEINE GLAUBENSFRAGE

*Die Sicht der Wissenschaft präsentiert von einem, der es wissen muss: Stefan Rahmstorf ist Ozeanograf und Leiter des Instituts für Erdsystemanalysen am renommierten Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK). Er befasst sich mit den globalen Folgen der Erderwärmung und erklärt das in einfachen Worten und Grafiken auf Twitter und Instagram. Wer es noch vertiefter will: Als einer von 11 Wissenschaftlern verfasst er Beiträge im englischsprachigen Wissenschaftsblog [realclimate.org](http://realclimate.org).*

**Twitter:** @rahmstorf

**Instagram:** @srahmstorf



### NACKTE ZAHLEN

Zahlen, Grafiken, Tabellen gefällig?  
Gibt's bei der NASA!

**Twitter:** @NASAClimate

**Instagram:** @nasaclimatechange



## GUTE KLIMANACHRICHTEN, BITTE!

Genug der schlechten Nachrichten? Improvemag und das Good News Magazin teilen auf Instagram gute Geschichten, die an eine lebenswerte Zukunft glauben lassen.

**Instagram:** @improvemagch und @goodnewsmagazin

# technik & zukunft

Klimanews gefällig? Diesen Kanälen darf man folgen – garantiert ohne politische Färbung, Verschwörungstheorien oder Halbwahrheiten.

TEXT HELENA ZOTTMANN



## JUNGE NACHRICHTEN

News von der betroffenen Generation für die betroffene Generation: Während Boomer noch fadenscheinige Gegenanschuldigungen von wegen Smartphone-Nutzung und Maturareise für den steigenden CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Atmosphäre bemühen, hat sich längst eine politisch aktive und gebildete junge Generation etabliert, die über politische und gesellschaftliche Entwicklungen durch die – und in der – Klimakrise berichtet.

**Instagram & Twitter: @klimareporter.in**  
**Twitter: @klimafakten**  
**Instagram: @klimafakten.de**

## FAKTEN AUF DEM TISCH

*Die Klimakrise ist das Thema unserer Zeit: Nichts prägt die Welt stärker als der CO<sub>2</sub>-Gehalt in der Atmosphäre. Das betrifft natürlich klimatische Fragen, zieht aber auch gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Veränderungen nach sich. Darüber berichten einige Zeitungen exklusiv. Im englischsprachigen Raum dient der Guardian als Vorbild in Sachen Klimawandel-Berichterstattung, im deutschsprachigen Raum sollte man die TAZ abonnieren. Die Zeitungen sind auch auf Instagram und auf Twitter.*

**Twitter: @tazKlima**

**Instagram: @klima.taz**



## FUNDIERTE MEINUNG

Die vielen Zahlen einzuordnen und zu interpretieren, ist oft gar nicht so einfach und sollte jenen überlassen werden, die sich dazu fundiert äußern können. Dazu zählen etwa Naomi Klein, kanadische Journalistin, Bestseller-Autorin zu den Themen Kapitalismus und Globalisierung und Professorin für Klimagerechtigkeit an der University of British Columbia (UBC) sowie Michaela Krömer, deutsche Anwältin zu Umweltschutz, Klimakrise und Migration. Die beiden sind vor allem auf Twitter aktiv.

**Twitter: @NaomiAKlein und @michaelakroemer**



## AMORE & CO: DATEN MIT GRETTL

Mit 40+ den Prinzen fürs Leben finden? Klingt fast unmöglich. Nicht für Gretl, die Expertin für amouröse Online-Dating-Abenteuer. Die mitunter sehr vielversprechend beginnen. Und zumeist mit hohem Unterhaltungswert enden ...  
*forty-something.rocks*

### DER HAARLOSE HAIFISCH-HARRY

**I**ch sehe es schon von weitem: Was dem Typen auf der Birne fehlt, wächst über Gebühr in seinem Schnabel. Den er von der ersten Sekunde unseres Dates im China-Restaurant seines Vertrauens, mit dem klingenden Namen „Li-Fu-Tzeng“, an latent offen hat. Statt durchschnittlich 32 Zähnen blinken mir 50 exorbitant lange, gelbliche Hauer entgegen, Marke bulgarischer Implantat-Tourismus: zwei Wochen in einer Hotel-Zahnklinik an einem gottverlassenen Depro-Strand ohne Beach-Life, aber mit 300% Ostblock-Feeling sowie Extrem-Sanierung des gesamten Kauapparats – augenscheinlich mittels Einbetonierung von frisch gefangenen Haifischzähnen aus dem Schwarzen Meer. Nur erträglich dank Intensivbetreuung durch Mit-nix-drunter-Krankenschwestern und 24/7-Wodka-Tropf. Hauptsache billig! Genauso schaut Herr Harald aus – im Gegensatz zu seinem Parship-Profilfoto. Das an den jungen Alain Delon erinnert. Was man in natura nicht behaupten kann. Vom gigantischen Hasen-Pferdegebiss völlig verschreckt, weht mich nach einer lautstarken Begrüßung auch noch der unbeschreibliche Mundgeruch meines Gegenübers nieder – gepaart mit einem feuchten Wortschwall in gutturalster Wiener Mundart, Typ Vorstadt-Strizzi. „Servas, Grädl!“, brüllt er und zerdrückt mir mit seiner Pranke fast mein Pfötchen. Auch der Meidlinger-Slang war auf dem Parship-Pic nicht ersichtlich gewesen, zumal Harry sich sogar fehlerfrei schriftlich mitzuteilen imstande war. Man nimmt Platz auf schmuddeligem Chinesen-Samt, umgeben von etwa 60, sich gegenseitig

überschreienden, Mitgliedern des Ottakringer Senioren-Clubs, die sich hier das vergünstigte Abendmenü um 6,50 Euro reinziehen. Inklusive Apfelsaft und Affenhoden-Lookalike-Lychees als Dessert. Begleitet von einer Prise Pitralon, Drei-Wetter-Taft und Inkontinenz. Romantik pur. Statt der am Profilfoto buschigen Haarpracht, blinken rote Bläschen auf Harrys Oberkopf. Mein Galan scheint zu erraten, wonach ich vergeblichst Ausschau halte. Und erklärt mir ungeniert, dass er sich im Frühling immer neues Haar in Zagreb verpflanzen lasse. Jetzt werden mir die roten Krätzen auf seiner blassen Fleischhaube klar. Doofer Nachsatz: „Aber nur das Haupthaar wird jeden März erneuert. Des kennans, de Jugos. Im Juni kannst ma a Zopferl flechten!“ Diese Message ist nur mit einem halben Liter Pflaumenschnaps zu bewältigen. Zumal mir Harry dann noch mit seinem wurstigen Zeigefinger stolz winzigste, schamhaarartige Löckchen zeigt, die gerade auf seinem fix unterbelichteten Frontallappen das Licht der Welt erblicken. Ich besinne mich auf mein Mitgefühl für jene, denen der Herr nicht einmal ansatzweise eine Art Kleinhirn verpasst hat, und lächle artig. Zahntourismus, Haartourismus. Zum Studieren der Speisekarte zückt Harry eine Alles-Köner-Brille: „Eins-a-Ware von die Ungarner!“ Augentourismus! „Rücken harzen kennans al!“ Jäh lässt die Wirkung des Schnapses nach. Meine Vorstellungskraft zwingt mich zum Last-Exit-Szenario: Während ich heimlich ein Whatsapp-Signal versende, stopft sich mein Mitesser 15 Wantans in seine gierige Fressluke. Klar, wer so viele bulgarische Hauer sein eigen nennt, muss viel futtern! Alarm-Anruf von Mutter: „Kind eins fiebert. Es ist kritisch!“ Mit eben diesen Worten springe ich auf, überlasse dem haarlosen Harry sämtliche Flühlingslollen und stieffe von dannen. Und zwar hurtig. Von mir aus bis zum depressivsten Depro-Strand am östlichsten Zipfel des gesamten Ostblocks. Hauptsache: WEIT WEG!

## GÖTTER- DÄMMERUNG

# M

anchmal hält das Leben derart tiefgreifende, ja erlösende Einsichten in der Hinterhand. Diese endlich zu Bewusstsein gebracht, lässt sich vieles schlagartig mit anderen Augen betrachten. Ein Beispiel: Einige Sommer ist es her, ich Wiener Weh durchquerte gerade verzweifelt „unseren“ italienischen Campingplatz, mein Tablet in der Hand, um endlich ausreichend Empfang vorzufinden, da kam mir meine kleine Tochter hinterher, im Hopser-Lauf. Ausdruck kindlicher Ausgelassenheit. Hopsen Sie noch? Nein, oder? Zu gefährlich. Wann hört es auf, das Gehopse? Meine Theorie: Ab der Volksschule. Schultaschen wie Ziegelsteine für das Bauwerk namens Bildung. Wer soll da noch hopsen? „Papa, wo willst du hin?“, rief sie mir hinterher. „Ich muss dringend ins WLAN!“, so meine Antwort. „Welches W-Land? Wie unser Autokennzeichen. Fährst du heim? Nach Wien?“ Wien, das Weh-Land. Das freut natürlich Restösterreich. So gelacht hatte ich schon lang nicht mehr. Zuletzt, als ich meine kleine Tochter bat, mir ebendieses iPad zu bringen, worauf sie hinaus zum Altpapier hopste und mit dem Zehner-Eierkarton wiederkam: „Papa schau, Dein Ei-Bett!“ Kurzum: Weniger WLAN und mehr Gehopse braucht die Welt. Ja, und jetzt haben wir bald W wie Weihnachten. Zeit der großen Fragen – diesbezüglich hätte ich dank unserer Kinder eine Antwort für Sie, die mein Leben definitiv besser macht: Um den Frühstückstisch versammelt, saßen wir in der warmen Stube. Meine Göttergattin, meine beiden Töchter und ich. Ehefrau und Erstgeborene putzmunter. Zweitgeborene und ich mit

Gesicht auf Tischplattenhöhe. Aus dieser Position heraus entkam der Kleinen folgende, in die Runde gehauchte Frage: „Was war eigentlich vor der Geburt?“ Darauf die Große: „Und was kommt nach dem Tod?“ Kurze Schockstarre. Ist ja schon um 18.30 Uhr kein Spaß, so ein Thema. Aber um halb sieben? „D-d-da! Pfu!“ Meine Göttergattin deutlich reaktionsschneller, wählte geschickt den Rettungsausgang über die Strickleiter der mütterlichen Fürsorge: „Wollt ihr noch einen Kakao?“ Worauf sich zwar die Häferl in die entsprechende Richtung schoben, allerdings voll Erwartung auf das erhoffte Lieblingsfutter jedes ungestüm neugierigen, kindlichen Geistes: Wissen. „Der liebe Gott, gibt es den eigentlich? Hat der wirklich alles auf die Welt gebracht: den Himmel, die Sterne, die Erde, die Pflanzen, die Tiere, die Menschen?“ Beharrlich, wie der Kakao-Oberlippenbart in den Gesichtern unserer Kinder, hielt sich nun auch die eingekehrte Stille. Überforderung, Unterlegenheit, leichte Panik. Offene Türen also, um aus Kindermund zum finalen Zungenschlag anzusetzen: „Aber ein Kind auf die Welt bringen, das kann doch nur eine Frau, oder?“ Dankbar war ich, dieser Aufgabe IQ-technisch gewachsen zu sein: „Genau, eine Frau!“ Und natürlich unfähig, den Hinterhalt zu orten: „Und wer hat dann den lieben Gott auf die Welt gebracht?“ Es gibt Fragen, die so groß sind, so unbeantwortbar, nur ein Schweigen bleibt da als angemessene Reaktion. Es sei denn, die kindliche, offenerherzige Unverdorbenheit liefert uns eine Erkenntnis, so naheliegend, so logisch, jedes verkopfte Erwachsenenhirn wäre dafür hoffnungslos zu dämlich und jeder dem Wahnsinn verfallene Fanatiker-, Fundamentalisten-, Machoprotzschädel, welcher Religion auch immer (konfessionsübergreifend übrigens durchgehend Männer), sowieso. Unsere Tochter nämlich beantwortete, basierend auf dem Wissen, nur ein Frau wäre imstande, Kinder zu gebären, ihre eigene Frage, „Wer hat eigentlich den lieben Gott auf die Welt gebracht?“, völlig schlüssig mit drei simplen Worten: „Die liebe Göttin.“ Frohe Weihnachten.



## WAS MEIN LEBEN BESSER MACHT

In seiner Krimi-Reihe „Der Metzger“ geht der Protagonist auf Entdeckungsreise und taucht dabei in die Welt der Verbrecher ein. Der Schriftsteller Thomas Raab kommt für betterlife seinen eigenen Gefühlen auf die Spur.

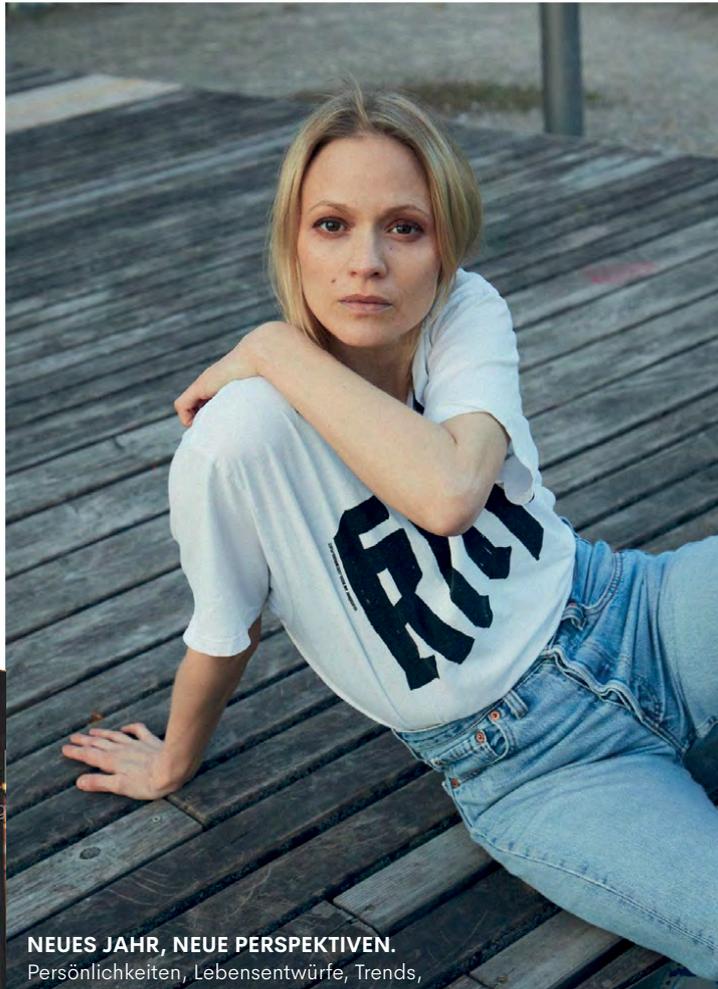
# The BEST is yet to come ...

... und auch das **betterlife** kommt 2022 wieder. Wir sehen uns im kommenden März mit diesen und vielen weiteren Themen:



## WATCH OUT.

Uhren als Wertanlage, Schmuckstück und für den Sport.



## NEUES JAHR, NEUE PERSPEKTIVEN.

Persönlichkeiten, Lebensentwürfe, Trends, die uns begleiten und prägen werden (im Bild: Schauspielerin Mavie Hörbiger).



## ALL ABOUT FASHION.

Disco-Vibes, Colour-Blocking & Co.: Es wird bunt, schillernd und oversized im kommenden Modejahr.



## RUM-TASTIC.

Alles, was man über die Spirituose aus Barbados wissen muss.

## INTERIOR-DESIGN.

Nachhaltig und praktisch: Wir präsentieren die Wohntrends 2022.

