

momente



**Villa Seilern –
Vital Resort
Auch ein „Zeitort der Kunst“**

APRIL 2020

Information der Sektion
Pensionisten im Christlichen
Lehrerverein Oberösterreich

Und plötzlich ist alles ganz anders geworden!



WALTER WERNHART
Landesobmann der
CLV-Pensionisten

Was hatten wir doch schon alles geplant: Interessante Veranstaltungen in den Bezirken, Bildungsreisen, Ausflüge, Kulturveranstaltungen etc. – von den vielen privaten Unternehmungen und Treffen im Familien- und Freundeskreis ganz zu schweigen. Doch innerhalb kürzester Zeit hat sich alles geändert. Alle unsere geplanten Vorhaben mussten wir aus dem Kalender streichen – so auch unsere für 23. April geplante Frühjahrestagung der Bezirksvertreterinnen und Bezirksvertreter in unserer Sektion.

Das Aussetzen der sozialen Kontakte, besonders das abgesagte Zusammenkommen in der eigenen Verwandtschaft, aber auch die Nichtteilnahme an religiösen Feiern, wie wir es zu Ostern erleben mussten, tun weh, keine Frage. Allerdings haben wir dank der modernen elektronischen Kommunikationstechnologie, die uns diesmal bei der Redaktion und Entstehung dieser Ausgabe der MOMENTE absolut gedient hat, wenigstens die Möglichkeit, miteinander im Gespräch und im Bild zu bleiben.

Die Corona-Krise ist für uns alle eine noch nie dagewesene Herausforderung, die uns enorm belastet, aber nicht nur wegen der verordneten Einschränkungen, sondern vor allem wegen der großen Sorge um unsere Gesundheit. Und darum geht es letztendlich! Die rigorosen Maßnahmen sind nämlich der einzige Weg, um schwere Erkrankungen und leider auch Todesfälle – besonders in unserer Altersgruppe – möglichst gering zu halten und um schrittweise wieder in die Normalität zurückkehren zu können. Hier wird durch die Bundesregierung in Zusammenarbeit mit den Landesregierungen Großartiges geleistet! Auch die Belastungen des Staatshaushaltes sind durch die zusätzlichen und unge-

planten Milliardenaufwendungen enorm, aber zur Stützung der Wirtschaft und Existenzsicherung der Arbeitnehmer/innen unumgänglich. Dass dieser hohe Preis nach der Krise uns allen empfindliche Solidaritätsbeiträge abverlangen wird, sollte uns jedoch auch bewusst sein.

Und noch ein ganz wichtiger Aspekt: Schätzen wir uns glücklich, dass wir in Österreich so ein ausgezeichnetes und gut funktionierendes Gesundheitssystem haben. Spätesten jetzt wird uns allen bewusst, dass unsere Steuergelder und Beiträge zur Krankenversicherung bestens angelegt sind. In diesem Zusammenhang ist es mir ein großes Anliegen, die Bedeutung und hervorragenden Leistungen unserer LKUF in Erinnerung zu rufen. Jede Bestrebung, im Gesundheitssystem und bei den Krankenkassen bzw. Krankenfürsorgen den Sparstift ansetzen zu können, wäre fatal und grob fahrlässig! Ein Blick in jene Staaten, die das Gesundheitssystem im wahrsten Sinn des Wortes krankgespart und nun mit dramatischen Mortalitätsraten zu kämpfen haben, führt uns dies drastisch vor Augen.

Ja, auch diese Krise wird vorübergehen, und unter diesem Aspekt haben wir auch diese MOMENTE für Sie gestaltet. So möchten wir Sie u. a. mit einem Bericht über das Musiktheater für den nächsten Besuch motivieren, Ihnen Informationen über das E-Bike für Ihre nächste Ausfahrt geben und mit der Vorstellung der Galerie „Zeitort der Kunst“ in der Villa Seilern einen Aufenthalt in dem schönen Hotel der LKUF in Bad Ischl schmackhaft machen.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Lesen, alles Gute und bleiben Sie gesund!



MARIANNE LEITHGÖB
Landesobfrau der
CLV-Pensionisten

Inhalt

| | | | |
|---|----|---|----|
| Das Werden des Musiktheaters | 3 | Rezensionen | 11 |
| Villa Seilern Galerie „Zeitort der Kunst“ | 6 | E-Bikes: Übung beugt Unfällen vor | 12 |
| Besser essen. Besser leben. Wissenswertes zu unserer Ernährung von Christian Putscher | 8 | Bezirk Braunau berichtet | 14 |
| Interview: Maximilian Egger im Gespräch | 10 | CLV Reisen 2020 | 15 |
| | | Gehirnjogging | 16 |



Foto: MTG

Das neue Musiktheater zwei Jahre vor der Eröffnung

Das Werden des Musiktheaters

Eine Zusammenfassung der „Freunde des Linzer Musiktheaters“

Am **17. September 1984** wurde über Anregung von LH Dr. Ratzenböck der Verein „Freunde des Linzer Musiktheaters“ gegründet. Der Vereinsgründung waren aufgrund schlechter akustischer und sichtmäßiger Zustände und einer gewissen Unzufriedenheit der Theaterliebhaber mit dem Haus auf der Promenade, bereits zu Beginn

der 1980er Jahre Initiativen von Opernliebhabern und Kulturjournalisten vorangegangen. So forderte Ehrenpräsident Prof. Dr. Gerhard Ritschel regelmäßig in den OÖN als Musikkritiker den Neubau eines Opernhauses.

Regelmäßige Vereinsmitteilungen

Bereits ein Jahr später, im **September 1985** erschien die erste Ausgabe der bis heute sechsmal jährlich erscheinenden Vereinsmitteilungen – damals mit der Bezeichnung „Freunde des Linzer Musiktheaters Information 1“. Schon damals stellten sich die Künstler pro bono für Vereinsveranstaltungen zur Verfügung und bei einer Werbeaktion konnten 1.000 Unterschriften für ein neues Musiktheater gesammelt werden.

Die Euphorie war groß bald ein neues Haus zu bekommen, bot sich doch gegenüber dem neuen Linzer Rathaus in Urfahr mit dem „Falkner-Modell“ eine ideale Lösung an. Diese Variante wurde jedoch von politischen Gruppierungen abgelehnt. Wer konnte damals ahnen, dass es bis ins Jahr **2013** dauern würde, bis es in Linz ein neues Musiktheater gibt.

Im Jahre **1988** stellte die Sparkasse Linz unter GD Dr. Ikrath 5 Mio. Schilling für die Ausstattung eines



Foto: Fleckenstein

Reg. Rat Peter Rieder,
Präsident des Vereins
Freunde des Linzer Musiktheaters



Vereinsmitteilung zur Volksbefragung im Jahr 2000



Projektskizze „Theater im Berg“ von Architekt Häuselmayer



Gutschein für eine Eintrittskarte zu einer Aufführung mit Franz Welser-Möst als Dirigent

Sujet zum 35-jährigen Vereinsjubiläum (Felix Dieckmann)



Neubaus in Aussicht, wenn dieser bis **31.10.1993** realisiert werde. **1989** ließ Prof. Knoll von Studenten der Universität Stuttgart als Diplomarbeit Pläne und Modelle für ein MT erstellen. Diese gaben den Anstoß, dass das Thema auf breiter Basis diskutiert wurde und führte dazu, dass **1993** Pläne und Modelle erstellt wurden, das neue MT hinter dem LT auf der Promenade zu errichten oder das bestehende Haus umzubauen. Die um ein Vielfaches höheren Kosten führten diese Überlegungen ad absurdum.

Die Idee des „Theater im Berg“

Im Herbst **1991** stand in den Vereinsmitteilungen zu lesen: „Wir stehen nach acht Vereinsjahren bei der Stunde Null.“ Doch bis zum Jahresende **1991** kam neuer Schwung in die Vereinsaktivitäten, denn das Vereinsmitglied, neuer Kulturlandesrat und jetzige Ehrenpräsident des Vereins LH a.D. Dr. Pühringer versprach alles zu tun, um die Vereinsziele zu erreichen. Noch **1992** gab es einen einstimmigen Landtagsbeschluss für den Bau eines Musiktheaters. Die Fertigstellung wurde für **2003** ins Auge gefasst. Im Zuge der Standortfindung, in die Vertreter des Vereins ihre Expertise einbrachten, tausende ehrenamtliche Arbeitsstunden investierten und viele Künstler mit musikalischen Beiträgen bei Vereinsveranstaltungen den Verein unterstützten, wurde die Idee des „Theater im Berg“ schlussendlich begeistert aufge-

nommen und es wurde mit den ersten Vorarbeiten am Projekt von Architekt Häuselmayer begonnen.

Aus für das „Theater im Berg“

Dann kam der **26. November 2000** – der schwärzeste Tag in der Vereinsgeschichte. Bei der von einer politischen Partei mit Unterstützung einer kleinformatigen Tageszeitung initiierten unverbindlichen Volksbefragung stimmten 300.000 gegen und 200.000 Wahlberechtigte in OÖ für ein neues Musiktheater. Dass es nicht zur Auflösung des Vereins kam, ist vor allem der Initiative einiger Persönlichkeiten zu verdanken und der Bereitschaft von Maestro Franz Welser-Möst, sich als Präsident an die Spitze des Vereins zu stellen. Mit vereinten Kräften des Vereins und Unterstützung des Linzer Baudirektors Goldner wurde eine Initiative für den Bau auf dem Urfahrer Jahrmarktgelände gestartet, bei der von **März bis September 2001** 8.399 beglaubigte Unterschriften gesammelt wurden. Die Überlegungen waren so konkret, dass es für jede Unterschrift einen Gutschein für eine Eintrittskarte zu einer Aufführung mit Franz Welser-Möst als Dirigent im neuen MT im Jahre 2005 als Geschenk gab. Doch der Linzer Gemeinderat lehnte die Initiative mit Stimmenmehrheit am **20. September 2001** ab.

Grundsatzbeschluss zur Errichtung

Trotzdem war es gelungen, das Thema Neubau wieder zu intensivieren und Dank der massiven Unterstützung seitens LH Dr. Pühringer, fasste der Oö. Landtag am **3. Juli 2003** einen Grundsatzbeschluss zur Errichtung eines Musiktheaters. Neuerlich wurde nach Standorten gesucht und am **12. Juli 2004** gab es den Landtagsbeschluss, das MT an der Blumau zu errichten. Am **4./5. April 2006** entschied sich die Jury des Architektenwettbewerbs für das Projekt von Terry Pawson, und von der Oö. Landesregierung wurde am **8. Mai 2006** der Beschluss für das „Theater am Park“ gefasst. In der folgenden Zeit konnte der Vereinsvorstand mit Unterstützung von Dennis Russell Davies bei Gesprächen mit LH Dr. Pühringer, Architekt Pawson, Kfm. Direktor Dr. Königstorfer, KR DI Mierl als Techn. Direktor und dem neuen



Lang ersehnter Spatenstich am 15. April 2009



Foto: Sigrüd Rauchdobler

Hubpodien des Orchestergrabens

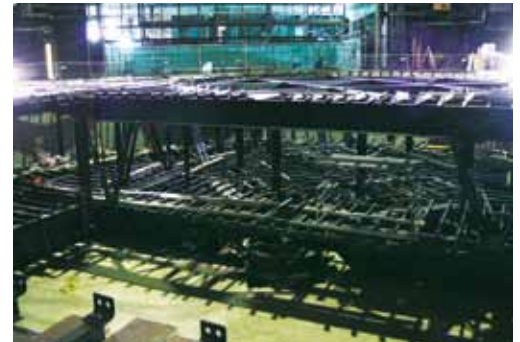


Foto: DI Hildebrand Harand

Die zukünftige Bühne im neuen Musiktheater



Foto: Sigrüd Rauchdobler

Draufsicht auf die Bühnentechnik und Transportdrehbühne

Intendanten Mennicken konstruktiv seine Wünsche und Vorstellungen einbringen.

Am **15. April 2009** erlebte dann die Kulturhauptstadt Linz zwar keine Eröffnung aber endlich den Spatenstich für ein Musiktheater.

Das „Wachsen“ des Hauses wurde bei vom Verein initiierten Baustellenführungen von den Mitgliedern und der Bevölkerung mit großer Begeisterung angenommen.

Noch einmal war das jahrelange Ringen gefährdet, als am **21. Dezember 2011** am Dach des MT Feuer ausbrach. Die Einsatzkräfte konnten den Brand dann rasch unter Kontrolle bringen.

Da der Eröffnungstermin immer näher rückte, gab es Überlegungen über die weitere Zukunft des Vereins. Intendant Rainer Mennicken legte seine Wünsche an den Verein nach der Eröffnung in den Vereinsmitteilungen dar und betonte, dass das Musiktheater bereits einen Freunde-Verein habe, während an anderen Häusern erst neue gegründet werden müssen. Auch viele Vereinsmitglieder forderten eine Weiterführung. In der **GV 2012** wurden daher die Vereins-Statuten mit neuen Zielen des Vereins beschlossen und in der **GV am 7. Juni 2013** ein neuer Vorstand einstimmig gewählt.

Am **11. April 2013** erfüllte sich endlich, wofür die „Freunde“ 29 Jahre gerungen haben: Das Musiktheater wurde feierlich eröffnet.

Sieben erfolgreiche Jahre

Seit der Eröffnung sind nunmehr sieben Jahre vergangen. Das Musiktheater hat in dieser Zeit interna-

tionale Beachtung erreicht und Produktionen aus allen Sparten erhalten laufend Preise und Auszeichnungen. Es wird von der Bevölkerung begeistert angenommen und die Vorstellungen weisen eine Besucherauslastung von bis zu 100% auf.

Der Verein hat in dieser Zeit seine Veranstaltungsreihe dank vieler Künstler, die weiterhin pro bono für uns musizieren, weiterführen und viele neue Mitglieder gewinnen können. Zum 35-jährigen Jubiläum veröffentlichten die Musiktheaterfreunde die Theaterstatistik „Oper, Operette und Musical am Landestheater Linz von 1803 bis Juli 2019“.

Zehn SonntagsFoyers pro Spielzeit

Im Musiktheater ist der Verein in jeder Spielzeit mit zehn SonntagsFoyers als Einführungsmatinee zu Premieren aktiv. Die Verleihung von Preisen und den **RICHARD TAUBER MEDAILLEN** an die Publikumslieblinge aus dem Kreis der Ensemblemitglieder findet heuer bereits zum siebten Mal – mit derzeit coronabedingt leider noch offenem Termin – statt.

Begeisterung bei der Eröffnung 2013: Dr. Thomas Königstorfer, Intendant Rainer Mennicken und LH Dr. Pühringer (v.l.n.r.)



Foto: Christian Herzenberger

Villa Seilern Galerie – „Zeitort der Kunst“



Kaiserlicher Treffpunkt für Kunst & Kultur

Die Villa Seilern in Bad Ischl, erbaut im Jahr 1881, war schon immer ein beliebter Treffpunkt von Kunst und Kultur. Viele hochgestellte Persönlichkeiten waren bereits zur Kaiserzeit in der Villa Seilern zu Gast und ließen sich kulturell und kulinarisch

verwöhnen. Regelmäßig fanden Festivitäten in der klassizistischen Villa statt. Die Villa Seilern galt als gesellschaftlich sehr offenes Haus.

Eine kaiserliche Tradition lebt wieder auf

Im Oktober 2012 wurde diese wunderbare Tradition durch die Einrichtung einer eigenen Galerie wieder aufgegriffen. LKUF Direktor Wolfgang Haider, selbst sehr kunstinteressiert, war von dieser Idee begeistert, der lichtdurchfluteten Orangerie, die die Verbindung zwischen dem Altbau der historischen Villa und dem modernen Neubau darstellt, eine besondere Bedeutung zukommen zu lassen. Gemeinsam mit dem damaligen Leiter der Bruckmühle Mag. Roman Scheuchenecker wurde dieses Vorhaben umgesetzt. Und so entwickelte sich die Villa Seilern Galerie – der „Zeitort der Kunst“.

Das Ziel der Kooperation zwischen BRUCKMÜHLE und der VILLA SEILERN lag darin, einem „Zeitort der Kunst“ auch im Hotel zu begegnen, ihn zu integrieren und zu positionieren. So wurden neben einer laufenden Kunstausstellung in der VILLA SEILERN GALERIE auch Vermittlungsgespräche, Workshops und Begegnungen mit Kunstschaaffenden vorgesehen.

Plattform für zeitgenössische Kunst

Mit abwechselnden Ausstellungen gibt man damit der zeitgenössischen Kunst eine traditionell-moderne Plattform für kulturelle Treffpunkte und Künstler-Gastgespräche. In stimmungsvollem Tageslicht und mit modernster Galeriebeleuchtung erleben die Gäste der Villa Seilern Kreativität in ihrer schönsten Form. Seit der Eröffnung des „Zeitorts der Kunst“ im Oktober 2012 konnten 23 Ausstellungen von verschiedenen Künstlern und Kunstrichtungen bewundert werden.

Im Rahmen der Ausstellungseröffnungen freut man sich besonders über die Anwesenheit des jeweiligen Künstlers und führt in einem gemein-



Die erste Vernissage im Jahre 2012 (v.l.n.r.): Mag. Roman Scheuchenecker, Angelika Paier, Mag. Helga Neulinger, Künstler Thomas M. Mayrhofer, Dir. d. LKUF Wolfgang Haider, Dir Stvtr. d. LKUF Peter Baumgarten

**Ausstellungseröffnung
mit dem Künstler
Prof. Wolfgang Stifter,
mit Hoteldirektorin
Angelika Loidl und dem
Mitorganisator der Galerie
OSR Peter Baumgarten**



**Schnappschüsse von
23 Vernissagen**





Vernissage mit Heinz Felbermair: Auch LKUF Direktor Albert Arzt und der Vorsitzende des Beirates der Villa Seilern Walter Wernhart sind stets interessierte Gäste bei den Vernissagen

Bisher haben folgende Künstler seit 2012 ausgestellt:

Thomas M. Mayerhofer
Alois & Annerose Riedl
Erich Steininger
Wolfgang Richter
Herwig Bayerl
Johann Jascha
Anatole Ak
Helmut Lehner
Antonia Riederer
Reinhard Jordan
Adrienne Egger
Günter Edlinger
Ruzica Milicevic
Vernissagen Lebenshilfe
Judith Maria Goetzloff
Normanno Locci
Ingrid Tragler
Heinz Felbermair
Wolfgang Stifter
Stephan Unterberger
Manfred Ennser
Monika Steiner
Thomas Sellinger

samen Interview durch die Galerie. Geplant und umgesetzt wird das Projekt des „Zeitorts der Kunst“ von der Direktorin der Villa Seilern Angelika Loidl sowie von Peter Baumgarten, als Stv. Direktor der LKUF in Ruhe und seiner Gattin OSR Ulli Baumgarten. So können die Besucher dreimal im Jahr Werke der jeweiligen Künstler besichtigen und sich mit verschiedenen Kunstformen auseinandersetzen.

Jeder einzelnen Ausstellung gehen einige persönliche Termine und Besuche von verschiedenen Künstlern voran. Die aktuelle Planung kümmert sich bereits um die Jahre 2021/2022. Das Team „Zeitort der Kunst“ darf sich mittlerweile über zahlreiche Anfragen von Künstlern erfreuen.

Kulinarik & Kunstgenuss

Die Wertigkeit des „Zeitorts der Kunst“ wird durch seine direkte Anbindung an die historischen Restaurierungsräumlichkeiten der Villa Seilern noch gesteigert. Hotelgäste wie auch externe Restaurant- und Hotelbarbesucher flanieren durch die Galerie, informieren sich über den Künstler und werden so oftmals zu Käufern und glücklichen Besitzern von Bildern aus den aktuellen Ausstellungen. ●



Ausstellung von Ingrid Tragler



Ausstellung von Wolfgang Stifter

Villa Seilern Tipp

Der „Zeitort der Kunst“ ist auf Anfrage für besondere Feierlichkeiten und Festivitäten buchbar. Je nach künstlerischer Ausstellung bekommen Standesamtliche Hochzeiten, Geburtstagsfeiern, Taufen oä eine besonders stimmungsvolle Atmosphäre.

Mehr über die Villa Seilern Galerie – den „Zeitort der Kunst“ sowie die laufenden und vergangenen Ausstellungen erfahren Sie unter www.villaseilern.at. (unter Region, Tipps und Kunst). Bei den meisten Ausstellungen ist Ischl TV (Foto Hofer) dabei und dokumentiert mit sehr interessanten und liebenswürdigen Beiträgen und Berichten über die Vernissagen. Besuchen Sie die Homepage der Villa Seilern und lassen Sie sich von den Beiträgen, sobald es die coronabedingten Umstände wieder erlauben, zu einem persönlichen Besuch in der Villa Seilern Galerie inspirieren.



Besser essen. Besser leben.

von Mag. Christian Putscher

Wir alle erfahren speziell in dieser kritischen Zeit am eigenen Leib, dass Essen viel mehr ist als reine Nahrungsaufnahme, *denn Essen hält bekanntlich Leib und Seele zusammen.*

Täglich werden wir mit neuen Informationen bezüglich der Pandemie überschüttet, täglich orientieren wir uns neu, haben womöglich mit großen Unsicherheiten zu kämpfen und sind es ganz einfach nicht gewohnt, keine klaren Strukturen vorzufinden und stattdessen Ungewissheit und unbeantwortete Fragen.

Die Ernährung in eigene Hände nehmen

Eines können wir aber nun, vielleicht sogar mehr noch als sonst, ganz besonders gut in unsere eigenen Hände nehmen, und zwar unsere tägliche Ernährung, alles, was nun von Tag zu Tag auf den Teller kommt. Es braucht keine Studien, deren es natürlich unzählige gibt, um zu wissen,

Fleisch

- gut für eine straffe Haut und hält die Vitalitätshormone in Schwung
- unterstützt Muskel- und Knochenaufbau

Ei – Das Lebens- und Fruchtbarkeits-symbol

- gut für alles! Alle Nährstoffe in optimaler Verfügbarkeit für uns Menschen (z.B. Vitamin D, Vitamin B12, Vitamin K, Vitamin A, Vitamin B6, Folsäure, Zink, Jod, Kupfer, Selen, Eisen, bestes Eiweiß, Lecithin)

Kraut, Rüben, Zwiebeln

- schützt und stärkt den Körper auf allen Ebenen
- gut für die Schleimhäute (Mund, Nase, Lunge, Darm)
- gut für die Verdauung und hält die Abwehrkräfte in Schuss

Milch, Topfen, Joghurt, Käse, Buttermilch, ...

- gut für kräftige Muskeln und starke Knochen
- hält den Darm fit
- „... Menschen mit hohem Milchkonsum, insbesondere unter der Ausnutzung von fettarmen Milchprodukten, sind weniger adipös und leiden seltener an Erkrankungen des Metabolischen Syndroms und an Gicht.“



© contrastwerkstatt / Ado.beStock

wertiger Produkte zur größten Belastung des Organismus werden.

Genussvolle Mahlzeiten

Immer wieder sind Aussagen von, speziell älteren Menschen, zu vernehmen, die eine vollwertige Küche, fettärmere Speisen oder der Gesundheit zuträglichere, modifizierte Gerichte als „nicht gut schmeckend“ abtun und verweigern. Zu Unrecht. Natürlich kennen wir gewisse Gerichte schon von klein auf und wollen, dass sie immer so schmecken wie damals. Manche Speisen, Frühstücks- oder Jausenteller lassen sich jedoch, ohne auch nur ansatzweise auf den guten Geschmack verzichten zu müssen, zu einer genussvollen Mahlzeit ohne Verzicht und ohne schlechtes Gewissen aufpeppen, z. B. mit einer extra Portion wertvoller Zutaten (siehe unten) oder mit dem einen oder anderen weggelassenen Lebensmittel (wie beispielsweise Palmöl, Cocosfett, Sirupe). Untenstehend finden Sie eine Reihe besserer Lebensmittel, die Sie nach Belieben kombinieren, mit welchen Sie herrliche Gerichte kochen und von denen Sie nie genug bekommen können.

Lustmacher – Scharfmacher – Fithalter

Neben dem Versüßer des Lebens, dem so außergewöhnlich schmackhaften und wertvollen Honig und seinen höchst vielfältigen kulinarischen Raffinessen in Verbindung mit den Lustmachern Mohn, Hafer und Beeren finden sie unter anderem die

PS.: jeden Mittwoch von und mit Christian Putscher: <https://www.lt1.at/endlich-normal/> Website: www.christianputscher.at

Scharfmacher in unserer Küche vor, die unser Immunsystem perfekt unterstützen sowie die Fithalter, zu denen Eier, Walnüsse und Co gehören. Gerichte mit Fisch und Fleisch, Kraut und Rüben, Milchprodukten, Getreide und Kartoffeln, Nüssen, Gewürzen sowie mit regionalen Gemüse- und Obstsorten finden immer Anklang, senken unser Stresslevel und erfreuen das Herz.

Scharfmacher: scharfriechende und wohlschmeckende Kräuter und Gewürze, wie Senf, Kresse, Petersilie, Ingwer, Chili, Gelee Royal, ...

Fithalter: Muskelfleisch (von Wild, Schwein, Rind, Huhn, ...), Eier, Walnüsse, Nüsse, Samen, Kerne, Propolis, ...

Lustmacher: Mohn, Hafer, Honig, Beeren, ...

» **Viel Genuss und Gesundheit wünscht Ihnen**
Mag. Christian Putscher,
Ernährungswissenschaftler «



dass wir uns viel wohler fühlen, weitaus fitter und auch frustrationstoleranter sind, wenn wir uns mit bestem Essen verwöhnen. Wir wissen auch, dass die Ernährung eine alles überragende Stellung hat. Je nach Zusammensetzung und Qualität kann sie einerseits den größten Beitrag zur Unterstützung der körpereigenen Abwehr liefern, andererseits bei Zufuhr minder-

Erdapfel

→ gut für einen normalen Blutdruck und das Herz

Paradeiser(sauce)

→ gut für die Prostata und die Haut

Brot, Hafer

→ gut für die Nerven und das Gehirn

„nussjoahr is buama joahr“

Walnüsse

→ gut für Frauen und Männer, gut gegen Bauchfett
Täglich 5 Walnüsse halten die Arterien frei

Honig

→ gut für die Abwehrkräfte, stillt sehr gut das Verlangen nach Süßem

Apfel

→ gut für die Lunge und für eine gute Verdauung

echte Scharfmacher

Gewürze, Kräuter & Co

→ sie wirken gefäßerweiternd und durchblutungsfördernd, stimulieren die Lustzentren im Gehirn und den „edelsten Teilen“

Paprika, Pfefferoni, Kren, Zwiebel, Chili, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Sellerie, Senf, Kümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom, Zimt, Kakao, Kaffee, ...

„Petersilie hilft dem Mann aufs Pferd“



Maximilian Egger im Gespräch

Wir haben mit dem Redaktionsleiter des Schulblatts, Maximilian Egger, über das zentrale Medium des Vereins und die damit verbundene redaktionelle Arbeit gesprochen.

» Mir persönlich ist es auch wichtig, dass wir Menschen vor den Vorhang holen, die zu interessanten Themen etwas zu sagen haben und die für den CLV wichtig sind.«

Interview mit
Minister Univ.-Prof.
Dr. Heinz Faßmann

Wie bist du zum Schulblatt gekommen?

Ich weiß bis heute nicht, ob es Zufall war oder doch irgendwie von langer Hand geplant.... Ich habe damals noch an der HS Sattledt unterrichtet. Da kam ein sehr guter Freund, Peter Baumgarten, auf mich zu und erzählte mir von seiner Mitarbeit beim Schulblatt und dass man jemanden für das Redaktionsteam suchen würde. Da dachte ich mir: „Das schaust du dir einmal an.“ Das war der erste Schritt zum Schulblatt.

Welche Themenbereiche sind dir wichtig?

Wir versuchen einerseits schulisch relevante Themen zu finden, die längerfristig für Lehrerinnen und Lehrer interessant sind. Dies hängt mit den Erscheinungsterminen des Schulblatts im Rhythmus von einem Vierteljahr zusammen. Da kann man sich keine tagesaktuellen Themen vornehmen. Beispielsweise bearbeiten wir seit einiger Zeit das Thema Klimaschutz im schulischen Umfeld.

Andererseits bringen wir Themen, die aus Sicht des Vereins wichtig sind. Das können gewerkschaftliche Beiträge wie beispielsweise kritische Berichte über

die »App Lernsieg« sein, aber auch Informationen aus den einzelnen Sektionen spielen hier eine wichtige Rolle.

Mir persönlich ist es auch wichtig, dass wir Menschen vor den Vorhang holen, die zu interessanten Themen etwas zu sagen haben und die für den CLV wichtig sind. Hierzu habe ich das Schulblatt-Interview und den Steckbrief eingeführt.

Haben die Schulblattleser Einfluss auf den Inhalt und die Gestaltung?

Sie haben Einfluss. Der CLV hat vor einiger Zeit eine Mitgliederbefragung durchgeführt. Dort gab es viele Rückmeldungen auch ans Schulblatt. Wir haben die Anregungen ernst genommen und beispielsweise ins neue Layout einfließen lassen. Die Lesbarkeit war hier ein zentrales Element. Es findet aber auch ein Dialog über E-Mails statt – wir erhalten nicht nur Lob, sondern sind auch für kritische Rückmeldungen dankbar. Wir führen die Diskussion einzelner Themen mit Lesern, die ernsthaft Interesse am Inhalt haben, wir spielen uns da die Bälle zu. Wir stehen im Austausch mit unseren Leserinnen und Lesern.



Birgit Loidl, Helga Kropm-Kolb und Maximilian Egger

Wer sind die Leute hinter dem Redaktionsleiter des Schulblatts?

Birgit Loidl, Bernhard Trauner, Mag. Wolfgang Schwarz, Michael Weber, Michael Andexlinger und Georg Moser sind die zentralen Figuren im Redaktionsteam. Insgesamt sind wir acht Personen, die zum zentralen Redaktionsteam gehören. Und natürlich Sabine Strack als zentrale Stelle für das Korrekturlesen. Für Berichte aus dem Zentralausschuss oder den Sektionen engagieren sich noch andere Personen aus dem CLV. Das funktioniert ausgezeichnet.

Was magst du an der Schulblatтарbeit am meisten?

Mit Sicherheit die Interviews. Das beginnt schon bei der Vorbereitung. Welche Fragen stellen wir? Wir wollen ja nicht nur Informationen vermitteln, sondern auch etwas über den Interviewten aussagen. Dann ist es natürlich auch spannend, die interviewten Personen persönlich kennenzulernen.



Ein kleiner Schwarzer geht immer!

Ist es schwer Menschen wie Frau Kolb (letztes Schulblatt) für ein Interview zu gewinnen?

Das kann ich nicht wirklich beantworten, da Bernhard Trauner die Interviews organisiert. Wir diskutieren

in der Redaktionssitzung, mit wem wir ein Interview führen wollen und Bernhard organisiert das dann für uns. Bisher haben wir noch alle Interviews durchgeführt, die wir geplant haben, auch mit Minister Heinz Faßmann. Ich glaube, dass das Schulblatt einen gewissen medialen Stellenwert hat.

Was die Interviews betrifft muss ich noch anmerken, dass wir hier wirklich ein tolles Team sind. Birgit Loidl und ich bereiten die Interviewfragen vor und führen die Interviews dann auch durch. Bernhard Trauner organisiert den Interviewtermin und den Ort. Er macht dann bei den Interviews auch die Fotos. Diese sind aus meiner Sicht extrem gut, da sie die Interviewpartner sehr natürlich darstellen.

Mit wem würdest du derzeit gerne ein Interview machen?

Derzeit würde ich gerne mit Sebastian Kurz und Rudolf Anschöber sprechen, weil sie in der derzeitigen Situation nicht herumfaseln, herumreden, schwätzen oder die Dinge schönreden. Nein, sie übernehmen Verantwortung für das Land, das kommt herüber, zeichnet sie aus. Mit jedem Wort, mit jedem Satz, mit jedem verkündeten Beschluss. Vielleicht ergibt sich ja in ein paar Monaten einmal die Gelegenheit. Das wäre wirklich spannend. ●

Liebe Leserinnen und Leser der Momente,

Bisher haben wir für Sie vor allem Romane gelesen. Soll es auch einmal etwas anderes sein? Schreiben Sie uns bitte, wofür Sie sich interessieren: Krimis, Biographien, Reiseberichte, Gartenbücher ...

Herzlichen Dank. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen unter: Redaktion Momente: w.wernhart@eduhi.at

Peter und kein Wolf

Gedichte 1967 – 2017

Die Gedichte erzählen vom Daheimsein, Leben und Lieben in der Landschaft rund um Bad Ischl und dem Aufbruch des Salzkammergütlers in die kulturelle Vielfalt der Weltstädte. Manche sind verschmitzt humorvoll, alle aber wollen Augenöffner sein.

Peter Hager, geboren 1947 in Bad Ischl, studierte Germanistik und Leibesübungen in Salzburg. Er arbeitete bis zu seiner Pensionierung als Lehrer in Bad Ischl. Seit 2011 im Jahresrhythmus jeweils mehrwöchige Aufenthalte in Rom, Berlin, London, Wien New York, Paris, Madrid und Lissabon. Der Gedichtband „Peter und kein Wolf“ ist sein literarisches Debüt.



Peter und kein Wolf, Peter Hager, ISBN9783903189195 Arovell Verlag Wien Gosau 2018, www.arovell.at

Makarionissi

Klappentext: Griechenland bis in die österreichische Provinz- von den Fünfzigerjahren bis in die Gegenwart. Alles beginnt mit einem vom Krieg entzweiten Dorf an der griechisch-albanischen Grenze. Mit Yiayia Maria, eine Großmutter und Kuppelerin par excellence, die keine Intrige scheut, um den Fortbestand ihrer Familie zu sichern. Und mit der klugen, sturen und streitbaren Eleni und ihrem Cousin Lefti, der sich nichts sehnlicher wünscht als Frieden. Als Kinder unzertrennlich, entzweien sich die beiden umso stärker als Erwachsene. Und kommen doch nie voneinander los. Mit hinreißender Tragikomik, einem liebevollen Blick für Details und furioser Fabulierlust folgt Vea Kaiser der Geschichte einer unvergesslichen Familie, die auseinandergerissen werden musste, um zusammenzufinden. Ein Roman über das Aushalten von Sehnsucht und Einsamkeit und Neuanfänge.



Makarionissi, Vea Kaiser Kiepenheuer&Witsch (2015) 464 Seiten ISBN 978-3-462-04742-4

Pressestimmen

„Ein Schmöker, den man bis zum Ende nicht aus der Hand legt, da einem jede Figur so sehr ans Herz gewachsen ist“. (Tagesspiegel)

„Ein großer literarischer Wurf“ (Falter)

In der letzten Ausgabe der Momente haben wir eine Info über E-Bikes angekündigt. Damals wussten wir noch nicht, dass uns das Coronavirus wochenlang zu soviel Einschränkungen auch bezüglich des Aufenthaltes im Freien zwingen wird.

Wir haben trotzdem das Thema E-Bike in dieser Ausgabe behandelt, weil wir glauben, dass dieses Thema nach der Krise wieder hochaktuell sein wird. Jetzt haben wir Zeit uns damit zu beschäftigen und uns in Ruhe alle Informationen zu diesem Thema zu beschaffen. Die uns vom ÖAMTC zur Verfügung gestellten Unterlagen sollen dazu beitragen.

E-Bikes sind keine normalen Fahrräder, haben besondere Fahreigenschaften und sich damit auseinanderzusetzen, kann eventuell schwere Unfälle und Stürze verhindern.

» Für jeden Einsatzzweck gibt es das passende Elektrofahrrad. «



E-Bikes: Übung beugt Unfällen vor

Nach wie vor hält der E-Bike-Boom ungebrochen an. Und das zurecht: Elektrofahrräder verhelfen vielen Menschen zu mehr Mobilität. Aber auch immer mehr Hobby-Sportler erkennen die Vorteile der E-Bikes. Der ÖAMTC rät vor allem älteren Menschen und Einsteigern dazu, sich vor der Neuanschaffung gut zu informieren und das Rad vor der ersten Ausfahrt ausgiebig zu testen.

Seit vielen Jahren liegen E-Bikes voll im Trend. Und auch im Jahr 2020 wird der Boom nicht abreißen. „Ob für den täglichen Einkauf, für eine gemütliche Radtour oder für eine Mountainbike-Etappe – für jeden Einsatzzweck gibt es das passende Elektrofahrrad“, weiß ÖAMTC-Verkehrssicherheitsexpertin Petra Riener. Vor der Neuanschaf-

fung bzw. vor der ersten Ausfahrt sollte man sich jedoch genauestens mit dem E-Bike beschäftigen: „Elektrofahrräder verhalten sich in manchen Situationen ganz anders als herkömmliche Räder. Sie sind viel schwerer, somit schwerfälliger und haben dadurch auch einen viel längeren Bremsweg. Ein unabsichtliches Antreten in einer Kurve und das Fahrrad beschleunigt plötzlich ungewollt. Deswegen sollte das E-Bike-Fahren in einer möglichst verkehrsfreien Situation ausgiebig getestet werden“, appelliert Riener.

Dadurch entstehen Unfälle

Immer wieder kommt es im Straßenverkehr zu gefährlichen Situationen mit E-Bikes. „Das hat zwei Gründe: Einerseits, weil die E-Bike-Fahrer in stressigen Momenten falsch reagieren und andererseits, weil andere Verkehrsteilnehmer die Lage falsch einschätzen. E-Bikes sind als solche nur schwer erkennbar und Fußgänger sowie Autofahrer tun sich schwer, die höhere Geschwindigkeit und den Bremsweg zu erkennen. Dadurch entstehen häufig Unfälle“, erklärt die Verkehrssicherheitsexpertin.



Mountainbiken erfordert Technik

Aber nicht nur auf den Straßen, auch in den Bergen und Wäldern sind E-Biker immer öfter anzutreffen. „Einsteiger kommen nun auch in den Genuss, einen Berg zu bezwingen bzw. dem Mountainbikesport nachzugehen. Aber besonders jene, die nicht viel Erfahrung haben, sollten es langsam angehen. Es braucht eine gewisse Technik, um Mountainbike-Trails befahren zu können. Und besonders bergab überschätzen sich die Hobbysportler schnell. Schwere Stürze sind die Folge“, so Petra Riener.

E-Bike-Kurse beim ÖAMTC

Der ÖAMTC wird älteren Menschen und Wiedereinsteigern nach der Krise an vielen Stützpunkten in Oberösterreich wieder spezielle E-Bike Kurse anbieten. In diesen etwa dreistündigen Einheiten werden von Experten Tipps und Tricks gegeben, damit es zu keiner bösen Überraschung kommt. ●

Für Rückfragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Stefan Neubauer, Kommunikation

ÖAMTC Oberösterreich, Wankmüllerhofstr. 60, 4021 Linz,
T +43 (0) 732 3333 44212
stefan.neubauer@oeamtc.at,
www.oeamtc.at/oberoesterreich

Tipps für den Kauf eines E-Bikes

- Einen **Händler** aufsuchen, der möglichst mehrere Fahrradmarken mit unterschiedlichen Antriebskonzepten anbietet.
- Vor dem Kauf abklären, wie und wo das E-Bike **eingesetzt** werden soll – auf kurzen Strecken, auf steilem oder ebenem Gelände, für langsame oder sportliche Fahrten. Wichtig: Unbedingt eine Probefahrt vornehmen, schließlich ist das E-Bike eine größere Investition.
- **Ergonomie** – braucht man einen niedrigen Fahrradrahmen, welche Sitzposition ist angenehm, wird man eher sportlich oder gemütlich unterwegs sein?
- Vor dem Kauf die **Bedienungsanleitung** studieren. Sie gibt Aufschluss über Garantiefristen für E-Bike und Akku, die maximale Belastbarkeit und die theoretischen Reichweiten. Diese können je nach Rahmenbedingungen und Produkt in der Kilometerzahl stark schwanken.
- Eine Helmpflicht für E-Bikes gibt es nicht, dennoch empfiehlt es sich, gleich einen passenden **Helm** mitzukaufen. Allein die im Vergleich zu herkömmlichen Fahrrädern höhere Geschwindigkeit kann bei Unfällen schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Wer vorhat, sein E-Bike mit dem Auto zu transportieren, muss einen entsprechend stabilen **Fahrradträger** installieren. Es muss auch geprüft werden, ob die Stützlast des Pkw überhaupt für das Gewicht eines E-Bike ausreicht. Der Akku sollte beim Transport abgenommen und im Wageninneren verstaut werden.



© Gina Sanders | AdobeStock

Auflösung / Gehirnjogging Rückseite

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | S |
| K | L | A | S | S | I | Z | I | S | M | U | S | R | U | E |
| H | I | S | T | U | V | Q | R | I | M | N | A | M | I | T |
| I | P | P | K | E | S | O | I | Z | R | V | S | B | N | M |
| S | U | S | T | A | M | I | H | O | F | I | F | G | K | M |
| T | B | Z | W | A | W | I | K | U | N | A | G | O | N | C |
| O | D | S | N | R | Y | O | B | O | E | G | O | T | I | K |
| R | W | I | X | Y | K | M | I | R | L | I | J | E | O | B |
| I | K | V | I | O | N | S | E | N | R | E | D | O | M | K |
| S | E | O | B | I | S | X | I | A | K | A | L | P | U | T |
| M | A | T | E | E | J | U | G | E | N | D | S | T | I | L |
| U | M | A | R | S | T | B | U | R | T | O | L | C | K | E |
| S | I | P | E | R | I | C | H | T | U | N | G | I | K | L |
| A | X | I | R | E | N | A | I | S | S | A | N | C | E | N |
| E | L | Y | X | O | K | C | O | R | A | B | I | N | A | M |

Der Kölner Dom wurde im **gotischen** Baustil errichtet.

Die Wiener Karlskirche ist eine **barocke** Kirche.

Die Einrichtung des Schlosses Schönbrunn zählt zur **Rokoko-Kunst**.

Quadrate zählen:

a) 14 Quadrate b) 30 Quadrate

Zum Lachen!

Der Lehrer schimpft wütend mit Fritzchen: „Das ist heute das fünfte Mal in dieser Woche, dass du zu spät kommst. Was hast du dazu zu sagen?“ „Es wird diese Woche bestimmt nicht mehr vorkommen.“

★★★

„Was ist Betrug?“, fragt der Professor den Jusstudenten. „Betrug ist, wenn Sie mich durchfallen lassen.“ „Wieso denn das?“ „Weil sich nach dem Strafgesetzbuch derjenige des Betrugs schuldig macht, der die Unwissenheit des anderen ausnutzt, um diesen zu schädigen.“

★★★

„Nun Oma, wie funktioniert das neue Hörgerät?“ „Sehr gut, ich habe jetzt schon dreimal mein Testament geändert.“



Die CLV-Penisonisten aus Braunau vor der prächtigen Bergkulisse am Monte Lussari.

Drei erlebnisreiche Tage in Kärnten

27 Lehrer-Pensionisten verbrachten schöne Stunden auf der Dobratsch, erfuhren höchst Interessantes im Bonsai-Garten, fuhren mit der Seilbahn auf den Monte Lussari und entspannten sich bei

einer Schifffahrt am Millstätter See. Die Heimfahrt am dritten Tag führte durch den Biosphärenpark Nockberge und über die Turracher Höhe. ●

MOTOHALL

34 Personen hatten sich zur Motohall-Besichtigung in Mattighofen angemeldet, darunter 17 Damen. Wir waren auf deren Rückmeldung nach der Führung schon sehr gespannt.

Zwei Damen führten uns äußerst kompetent durch die Ausstellung und auch unsere Kolleginnen waren von der Motohall ausnahmslos begeistert.



(Jugend)träume wurden wach



KTM X BOW etwas eng für ältere Semester – trotzdem steil und cool

Viele fühlten sich bei der Ansicht der alten Mopeds in die Jugend zurückversetzt und manches Erlebnis wurde aufgefrischt. Wir wurden auch über den neuesten Stand der KTM-Bikes und Motocross informiert und wer sich in das KTM-X-BOW zwängen wollte, durfte das natürlich auch probieren. ●



REISEN 2020

TERMINVERSCHIEBUNG AUFGRUND
DER CORONA-KRISE AUF DIE HERBSTFERIEN
ANMELDUNGEN SIND NOCH MÖGLICH

MALTA & GOZO



TERMIN

26. - 30. Oktober 2020
(Herbstferien)

REISEBEGLEITUNG

Johanna Müller &
Walter Wernhart

PAUSCHALPREIS IM DOPPELZIMMER

€ 1.198,- p.P.
EZ-Aufpreis: € 120,-

PROGRAMMABLAUF

- 1. Tag:** Anreise - Valletta
- 2. Tag:** Gozo
- 3. Tag:** Mosta - Rabat - Mdina
- 4. Tag:** Freizeit oder Fakultativausflug Blaue Grotte - Marsaxlokk - Hagar Qim
- 5. Tag:** „3 Städte“ - Hafenrundfahrt - Heimreise

Detailprogramm & Informationen:

Frau Johanna Müller, 0664 / 1320 469, j.mueller@eduhi.at

Ansprechpartnerin bei Moser Reisen:

Frau Simone Pargfrieder, Tel. 0732 / 2240-16, pargfrieder@moser.at

CHILE & ARGENTINIEN



TERMIN

13. Nov. - 1. Dez. 2020

REISEBEGLEITUNG

Johanna Müller

HIGHLIGHTS

- Santiago de Chile
- Valparaíso
- Weinanbaugebiet Casablanca-Tal
- Atacama Wüste
- El Tatio Geysire
- Vulkan Villarrica und Osorno
- Petrohue Wasserfälle
- Patagonien mit Perito Moreno Gletscher & Torres del Paine Nationalpark
- Buenos Aires

Detailprogramm & Informationen:

Frau Johanna Müller, 0664 / 1320 469, j.mueller@eduhi.at

Ansprechpartnerin bei Moser Reisen:

Frau Simone Katzensteiner, Tel. 0732 / 2240-34, katzensteiner@moser.at



Österreichische Post AG
 MZ 07Z037596 M
 Christlicher Lehrerverein für Oberösterreich, Stifterstraße 23, 4020 Linz

GEHIRNJOGGING

MOMENTE | APRIL 2020

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | S |
| K | L | A | S | S | I | Z | I | S | M | U | S | R | U | E |
| H | I | S | T | U | V | Q | R | I | M | N | A | M | I | T |
| I | P | P | K | E | S | O | I | Z | R | V | S | B | N | M |
| S | U | S | T | A | M | I | H | O | F | I | F | G | K | M |
| T | B | Z | W | A | W | I | K | U | N | A | G | O | N | C |
| O | D | S | N | R | Y | O | B | O | E | G | O | T | I | K |
| R | W | I | X | Y | K | M | I | R | L | I | J | E | O | B |
| I | K | V | I | O | N | S | E | N | R | E | D | O | M | K |
| S | E | O | B | I | S | X | I | A | K | A | L | P | U | T |
| M | A | T | E | E | J | U | G | E | N | D | S | T | I | L |
| U | M | A | R | S | T | B | U | R | T | O | L | C | K | E |
| S | I | P | E | R | I | C | H | T | U | N | G | I | K | L |
| A | X | I | R | E | N | A | I | S | S | A | N | C | E | N |
| E | L | Y | X | O | K | C | O | R | A | B | I | N | A | M |

Baustile

In diesem Durcheinander von Buchstaben haben sich die Namen von Baustilen versteckt. Finden Sie die unten angegebenen Baustile heraus.

RENAISSANCE, HISTORISMUS, BAROCK, JUGENDSTIL, ROKOKO, ROMANIK, GOTIK, KLASSIZISMUS, (BAU)-EXPRESSIONISMUS, MODERNE (ARCHITEKTUR)

Die Pfeile geben die Schreibrichtung der gesuchten Wörtern an. ↓ → ↗ ↘ ←

Der Kölner Dom wurde im Baustil errichtet.

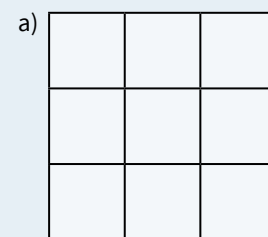
Die Wiener Karlskirche ist eine Kirche.

Die Einrichtung des Schlosses Schönbrunn zählt zur-Kunst.

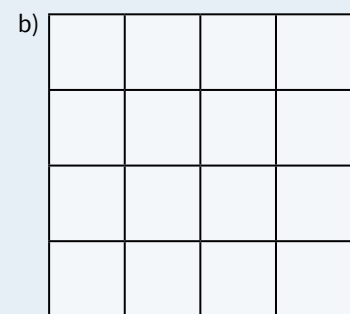
Auflösung auf Seite 13

Quadrate zählen

Wie viele Quadrate können Sie zählen? Es gelten auch die sich überlappenden Quadrate.



Wie viele Quadrate finden sie bei dieser schwierigeren Abbildung?



Auflösung auf Seite 13

»Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.«

Arthur Schopenhauer