

ÖSTERREICH SPIEGEL

Frühling 2023 **Nº 101**

Die Zeitung für den Deutschunterricht

OIF ÖSTERREICHISCHER
INTEGRATIONS
FONDS

öi Österreich Institut



Von Bio bis Bahn

Im Umweltbereich ist Österreich ein Land der Rekorde. **Seite 9**



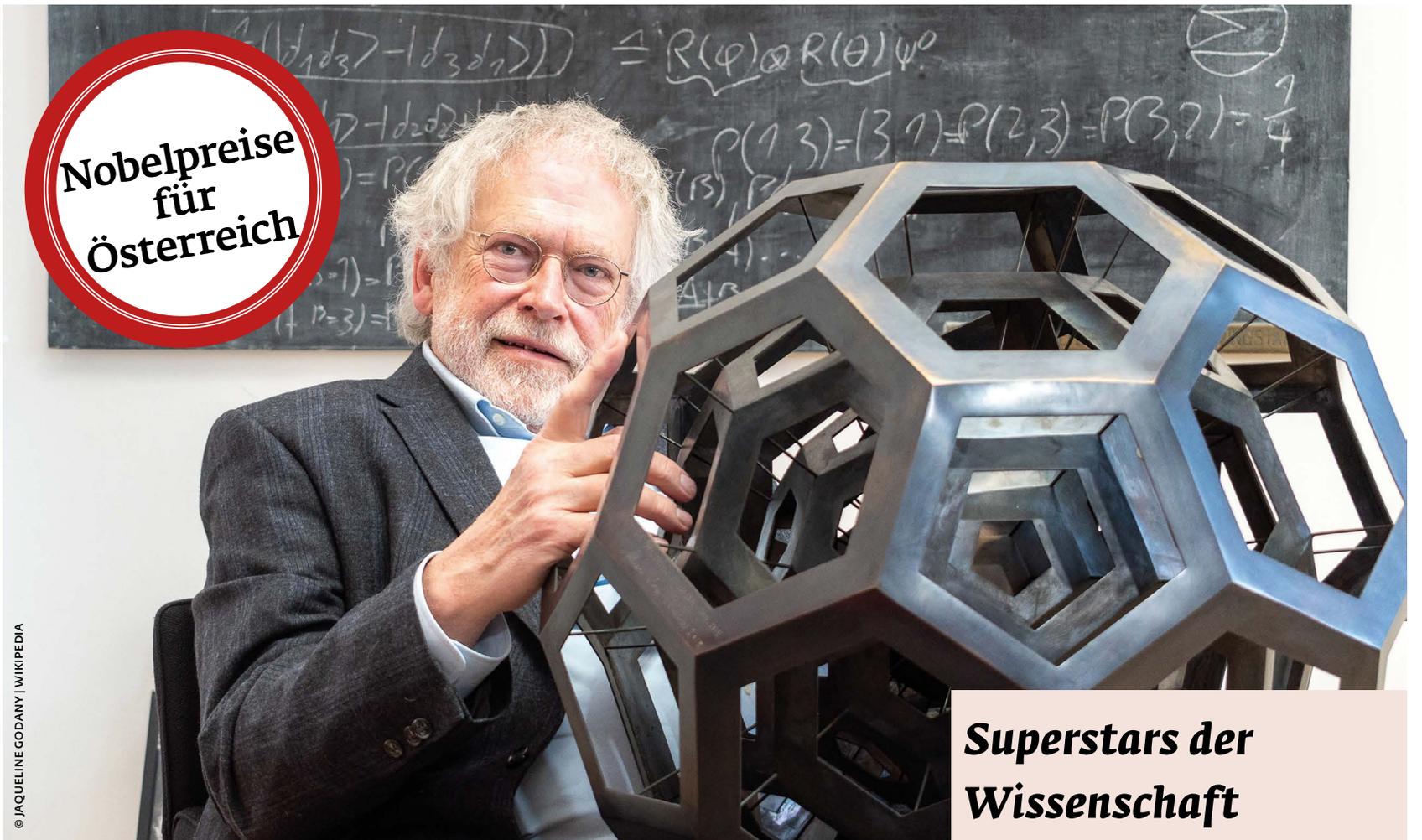
Geboren 2023

Ein Blick in die Zukunft der Babys von heute. **Seite 15**



Hauptsache Arbeit!

Ein Syrer erzählt über sein Leben in Österreich. **Seite 19**



Nobelpreise für Österreich

© JAQUELINE GODANY | WIKIPEDIA

Superstars der Wissenschaft

DER STANDARD 16.10.2022, Peter Illitschko

Was die Neugier mit dem Nobelpreis zu tun hat

„Ich mache das nur aus Neugier“, kommentierte Quantenphysiker Anton Zeilinger seinen Nobelpreis für Physik.

Wenn man von Forschern oder Forscherinnen spricht, dann dominieren klischeereiche Vorstellungen: Sie sitzen vor dem Mikroskop, über Papier und Büchern, an Maschinen oder in der Wildnis, um Tiere zu beobachten. Ein Begriff wie „curiosity-driven“ (von Neugier getrieben) hat in diesen Bildern allerdings meist wenig Platz. Und dennoch ist es so: Ohne Neugier keine Grundlagenforschung, die bahnbrechende Erkenntnisse zutage bringt, ohne Neugier fehlt der Antrieb, das Unerforschte zu suchen und Fragen zu stellen, die noch niemand stellte, geschweige denn beantwortet hat.

Wie hat es der Quantenphysiker Anton Zeilinger formuliert, kurz nachdem ihm der Nobelpreis für Physik zuerkannt wurde? „Ich mache das nur aus Neugier.“ So moralisch fragwürdig Neugier also sein kann, wenn es um Klatsch und Tratsch geht, so essenziell ist sie in den Wissenschaften. Sie treibt die Forschung weiter, sie ist die Garantie dafür, dass wir nie mit dem zufrieden sind, was wir wissen oder zu wissen glauben. Das Risiko mag groß sein, mit einem derartigen Ansatz zu scheitern. Aber viele Heldengeschichten von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die auf diese Weise Erfolg hatten, machen den hohen Stellenwert der Neugier in der Grundlagenforschung dafür verantwortlich.

Die Freude in Österreich war groß: Als Anton Zeilinger im Dezember mit dem Nobelpreis für Physik 2022 ausgezeichnet wurde, fuhr ihm zu Ehren sogar wochenlang eine eigene Straßenbahn durch Wien. Der Hochschullehrer an der Universität Wien wurde für seine Entdeckungen in der Quantenphysik ausgezeichnet. Anlässlich der Auszeichnung für Anton Zeilinger haben wir uns auf Spurensuche begeben und stellen die bekanntesten Nobelpreisträgerinnen und Nobelpreisträger aus Österreich vor. Von ihren Forschungen profitiert die Menschheit bis heute. Die Entdeckung der Blutgruppen durch Karl Landsteiner etwa rettet heute täglich Millionen Menschen das Leben.

Zu jedem Artikel im Österreich Spiegel gibt es in der Beilage didaktische Übungen. Hörbeiträge für verschiedene Sprachniveaus ergänzen die Texte. Mit unseren Übungen zur Prüfungsvorbereitung können sich die Leserinnen und Leser optimal auf eine Deutschprüfung vorbereiten.

02 | Neues

INHALT

Neues 2**Auftakt**

> Zu Ostern > Zu Besuch im Hohen Haus > Wie shoppt Österreich? > Rekord an offenen Stellen 3

SCHWERPUNKT

Nobelpreise für Österreich

> Land der Forschung und Literatur > Wie viele österreichische Nobelpreisträger gibt es? > „Es war auch unglaubliches Glück dabei“ 4

Bildung und Beruf

> Karriere in der Jogginghose > Freie Wahl am Arbeitsmarkt > Die Körperliste > Viertagewoche: Das Modell der Zukunft? > In fast jedem Beruf fehlt es an Personal 7

Umwelt und Natur

> Was würden Sie sagen, wenn sich Ihre Tochter auf der Straße festklebt? > Wenn Arten sterben > Gefahren beim Wandern > Mehr Farbe und Geschmack > Babyboomer misten konsequenter aus als Jüngere > Von Bio bis Bahn: Land der Rekorde 8

Familie und Gesellschaft

> Geboren 2023 > Pro und Contra: Sollen wir das „Sie“-Wort abschaffen? > Rund zwei Millionen Singles > Katzenland Österreich > Mehr Zeit für Freundschaften > Familien auf wenig Wohnraum: Wie klein ist zu klein? 10

Essen und Trinken

> Grünes Wunder > Wieso wir uns Kochvideos anschauen, obwohl wir sie nicht nachkochen > Vegane Fleischerei > Chaos in der Küche > Wildkräuter sammeln > Die größten Diätlügen > „Wenn einer bei uns ausfällt, steh' ich als Erster bei der Abwasch“ 12

Integration und Zusammenleben

> „Ein Ort ist noch keine Heimat“ > „Man bekommt so viel zurück!“ > Sie sprechen über Integration > Gegen Gewalt an Frauen > Ein neuer Stern am TikTok-Himmel > 250.000 lernen mit dem ÖIF > Hauptsache Arbeit! 14

Kunst und Kultur

> Tik Tok ... Boom! > „Ich verdanke dem Abfall persönlich viel“ > Gastland auf Leipziger Buchmesse > Vorreiterin der Fotografie > 300 Jahre Belvedere > Eine junge Frau und ihr riesiges Instrument > Großstadt im Kleinformat 16

Sport und Freizeit

> Lauftraining: Fit für den Marathon > Frühling in der Kellergasse > Kneipen gegen Müdigkeit > Auszeichnung für Schloss Schönbrunn > Ostereier natürlich färben > Innovative Spielplätze: Papa und Mama schaukeln mit > Frühe Vögel: Warum sich Sport am Morgen auszahlt 18

Beilage > 20 Seiten Übungen und Aufgaben

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist ins Land gezogen und mit ihm auch das Jahr 2023! Zeit, um sich mit der Entdeckungsfreude der österreichischen Nobelpreisträgerinnen und Nobelpreisträger zu beschäftigen!

Sie haben sich unterschiedliche Fragen gestellt, wie z.B. „Wie funktioniert Erinnerung?“, „Wie handelt man im Krisenfall ökonomisch richtig?“, „Wie kann man Informationen blitzschnell übertragen?“ und – immer noch sehr relevant – „Wie kann es friedliche Konfliktlösungen geben?“. Gemeinsam ist ihnen allen, dass sie möglichen Schwierigkeiten und etwaigem Unverständnis ihrer Umgebung zum Trotz an ihrem Forschungsgegenstand festgehalten haben. Auch die österreichische Literatur kam zu Ehren: Elfriede Jelinek und Peter Handke wurden für ihre sprachliche Genialität und ihr literarisches Werk mit dem Nobelpreis ausgezeichnet.

Darüber hinaus präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe wie gewohnt Artikel und Radiobeiträge aus Österreich, die sich zum Deutschlernen eignen. Entdecken Sie auch neue Orte, wie z.B. die Kellergassen im Weinviertel und das neu renovierte Parlament in Wien.

Ihre Redaktion

Kostenlose Weiterbildung für DaZ-Lehrkräfte

Das neue Seminarprogramm des ÖIF ist erschienen.

Auch im Frühling und Sommer 2023 bietet der Österreichische Integrationsfonds (ÖIF) wieder ein vielfältiges Programm für DaZ-Lehrkräfte. Das kostenlose Fortbildungsangebot ist von Fachleuten für Fachleute gemacht und praxisorientiert gestaltet. So zum Beispiel der Workshop „Erzähl mir was – kreative Ansätze zur Schreibförderung im DaZ-Unterricht“ am 25. Mai 2023. Die Einführung in das Schreiben von Geschichten und anderer kreativer Textsorten zeigt, wie man die Kursgruppe zum Schreiben motiviert. Auch der Schriftspracherwerb, das selbständige Lernen, die Binnendifferenzierung und Methoden zur Prüfungsvorbereitung werden in verschiedenen Seminaren behandelt. Viele weitere Kurse und Termine finden Sie im kostenlosen Seminarprogramm für Frühling und Sommer 2023 sowie online unter integrationsfonds.at/lehkraefte.

**Spotify: Playlists des Österreich Institut**

Mit Musik Deutsch lernen macht Spaß und eröffnet neue Wege in die deutschsprachigen Länder!

Seit letztem Jahr erstellt das Österreich Institut in einem eigenen Spotify-Kanal regelmäßig Playlists mit deutschsprachigen Liedern. Vier Playlists zu den Themen „Starke Frauenstimmen“, „Österreich hautnah“, „Disneylieder für Groß und Klein“ und „Gute Laune für den Sommer“ sind bisher online. Neben bekannten Musikerinnen und Musikern wie Christina Stürmer, Sarah Connor, Wanda und Yasmo werden junge Leute wie Mathea, Dana oder Luca Hänni vorgestellt. Ausgewählt werden Songs, die gut zu verstehen sind. Einige Lieder sind dialektal gefärbt, wie z.B. die Texte von 5/8erl in Ehr'n. Hören Sie rein und lassen Sie sich in unterhaltsame musikalische Welten entführen: bit.ly/spotifyOEI !



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Österreich Institut GmbH, Garnisongasse 3/9, 1090 Wien, oei@oei.org. REDAKTIONSL EITUNG: Mag. Christine Sicher. REDAKTION: Mag. Bettina Blum; Sophia Gummerer, BA, BSc; Mag. Susanne Hartmann; Mag. Tamara Kerschbaumer; Maja Kicinski, MA; Mag. Verena Kremsner; MMag. Hermann Sassmann; Mag. Katharina Schwabl; Marie-Theres Stampf, MA; Mag. Caroline Weber. GESTALTUNG: Mag. Sandra Steiger. PRODUKTION: Riedel Druck, Bockfließersstraße 60–62, 2214 Auersthal. MEDIENINHABER UND HERSTELLER: Österreichischer Integrationsfonds – Fonds zur Integration von Flüchtlingen und

Migrant/innen (ÖIF), Schlachthausgasse 30, 1030 Wien, mail@integrationsfonds.at; Sämtliche Informationen über den Medieninhaber und die grundlegende Richtung dieses Mediums können unter www.integrationsfonds.at/impressum abgerufen werden. Die Inhalte dieses Mediums wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Die in den abgedruckten Artikeln veröffentlichte Meinung muss nicht den Positionen des Österreichischen Integrationsfonds und des Österreich Instituts entsprechen. Das Urheberrecht verbleibt bei den Autoren und Autorinnen.

ÖSTERREICHISCHES DEUTSCH

Zu Ostern

Zu Ostern kommt in Österreich der Osterhase und versteckt für die Kinder bunte Eier und Schokolade im Garten. Am Ostersonntag versammelt sich die Familie und isst die traditionelle Osterjause. Sie besteht meist aus dem Osterstriezel – ein süßes, geflochtenes Gebäck –, bemalten Eiern, Schinken und scharfem Kren. Ostern ist das wichtigste Kirchenfest der Christen, bei dem man die Auferstehung Jesu Christi feiert. In Österreich sagt man „zu Ostern“, während es in der Schweiz und in Teilen Deutschlands

„an Ostern“ heißt. Mit dem Wort Weihnachten verhält es sich genauso.

© ISTOCK | PIXELLEBE



SYMBOLE

KURZ & LEICHT



LEICHT

MITTEL

SCHWER

JUGEND

DIESE ARTIKEL SIND FÜR UNSERE JUNGEN LESER UND LESERINNEN



DIE HÖRBEITRÄGE STEHEN AUF WWW.SPRACHPORTAL.AT AUCH

HÖRBEITRAG

ONLINE ZUR VERFÜGUNG.
ZUGANGSCODE: **Mbt8west**

ÖSTERREICH SPIEGEL

Die Zeitung für den Deutschunterricht gibt es hier:

- > **Österreich Institut Zentrale Wien:**
www.oesterreichinstitut.at
T.: +43 1 319 48 58; E.: oei@oei.org
- > **Österreich Institut Beograd:**
T.: +38 11 133 44 986; beograd@oei.rs
- > **Österreich Institut Bratislava:**
T.: +42 12 544 10 797; office@oei.sk
- > **Österreich Institut Brno:**
T.: +42 05 492 41 991; oei@oei.cz
- > **Österreich Institut Budapest:**
T.: +36 1 322 3030; office@oei.hu
- > **Österreich Institute Kraków, Warschau, Wrocław:**
T.: +48 12 422 95 53; krakow@oei.org.pl
T.: +48 22 331 91 36; warszawa@oei.org.pl
T.: +48 71 344 71 13; wroclaw@oei.org.pl
- > **Österreich Institut Moskau:**
T.: +7 499 702 5352 102; office@oei.msk.ru
- > **Österreich Institut Sarajevo:**
T.: +387 33 555 275; sarajevo@oei.org
- > **Österreich Institut Roma:**
T.: +39 06 321 34 83; info@oeiroma.it
- > **Österreichischer Integrationsfonds:**
T.: +43 715 10 51-250;
oesterreichspiegel@integrationsfonds.at

Abopreise Österreich: Einzeljahresabo: EUR 68,20;
Gruppenjahresabo: EUR 198,-

KURZ & LEICHT



Eröffnung des neuen Parlaments im historischen Sitzungssaal

Zu Besuch im Hohen Haus

Das historische Parlament in Wien wurde frisch saniert und im Jänner 2023 wieder eröffnet. Vieles hat sich seit der letzten Sitzung im Jahr 2017 geändert: eine neue Glaskuppel im Nationalrats-sitzungssaal, bessere Akustik und Monitore bei jedem Sitzplatz. Insgesamt wurden 740 Fenster, 600 Türen, 500 Luster, 55.000 m² Böden und 800 m² Gastronomiefläche restauriert. Im Besu-

cherzentrum gibt es eine interaktive Ausstellung zum Thema „Demokratikum – Erlebnis Parlament“. Wer das Arbeiten der Politikerinnen und Politiker hautnah miterleben möchte, kann an einer der vielen kostenlosen Führungen teilnehmen. Während dieser Führungen darf man im Plenarium direkt unter der Glaskuppel hinunter in den Sitzungssaal schauen. www.parlament.gv.at

KLEINE ZEITUNG

18.3.2022



ÖSTERREICH 1

Wie shoppt Österreich?

184 Millionen Kleidungsstücke in den Schränken des Landes bleiben ungetragen.

184 Millionen Kleidungsstücke, die in den Schränken der Österreicherinnen und Österreicher liegen, werden maximal viermal im Jahr oder gar nicht getragen. Das ergab eine Studie der Arbeiterkammer Wien und Greenpeace. „Diese Millionen Kleidungsstücke machen mehr als ein Viertel der Kleidung aus, die die Menschen besitzen“, sagt Greenpeace-Konsumexpertin Lisa Panhuber. „Wahrscheinlich sind es aber am Ende noch um einige mehr.“ Durchschnittlich gaben die befragten Personen an, 94 Kleidungsstücke zu besitzen. Handels- und Umsatzstatistiken belegen allerdings, dass die Zahl weitaus höher sein dürfte. Eine Wegwerf-Philosophie, die sich auf den Planeten auswirkt, so die Konsumexpertin. „Die UNO hat festgestellt, dass fünf bis zehn Prozent der gesamten CO₂-Emissionen auf der Welt auf das Konto der Mode-industrie gehen.“



© ISTOCK | DENIS STANKOVIC

Tiroler Tageszeitung

4.11.2022



Kellnerinnen und Kellner sind Mangelware am Arbeitsmarkt.

Rekord an offenen Stellen

Fast 220.000 Jobs sind in Österreich unbesetzt, das ist ein neuer Rekord.

Die Zahl der offenen Stellen in Österreich ist im dritten Quartal auf ein Rekordhoch gestiegen. 218.100 Arbeitsplätze waren demnach unbesetzt, so hoch wie seit Beginn der Erhebung im Jahr 2009 nicht mehr, schreibt die Statistik Austria. Gegenüber dem 3. Quartal des Vorkrisenjahres 2019 entspricht dies einer Steigerung um 70 Prozent. Die meisten offenen Stellen gab es im Dienstleistungssektor, wo 130.900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht wurden. Weitere 56.000 Jobs waren im produzierenden Bereich zu besetzen. Im öffentlichen Bereich wurden 31.200 neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesucht. Für die Erhebung fragt die Statistik Austria stichprobenartig bei 6.000 heimischen Unternehmen nach den offenen Stellen.

© ISTOCK | GRINVALDS

Land der Forschung und Literatur

Sie machten bahnbrechende Entdeckungen oder leisteten etwas Besonderes für die Menschheit: 19 Österreicherinnen und Österreicher wurden bisher mit dem Nobelpreis ausgezeichnet.

Die Auszeichnung ist nach ihrem Stifter Alfred Nobel benannt, dem Erfinder des Dynamits. Der Schwede wurde mit seinen Fabriken einer der reichsten Männer des 19. Jahrhunderts. Dynamit erleichterte aber nicht nur den Brücken- und Tunnelbau. Es wurde bald nach seiner Erfindung auch im Krieg und bei Attentaten eingesetzt.

WISSENSCHAFT MIT GELD FÖRDERN

In seinem Testament von 1895 bestimmte der kinderlose Industrielle, dass die Zinsen seines Vermögens „als Preise denen zugeteilt werden, die im verflossenen Jahr der Menschheit den größten Nutzen erbracht haben“. Oft wird behauptet, Nobel habe den Preis aus schlechtem Gewissen geschaffen. Er wollte aber die Wissenschaft fördern und seinen Reichtum verteilen. Durch die Österreicherin Bertha von Suttner kam er in Kontakt mit der Friedensbewegung. Sie war eine enge Vertraute von Nobel und Pazifistin. Einen Teil seines Preises widmete er deshalb den Menschen, die sich für ein friedliches Miteinander einsetzen. 1901, fünf Jahre nach Alfred Nobels Tod, wurde der Preis erstmals

vergeben. Suttner war 1905 die erste Österreicherin, die mit einem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Eine Österreicherin, die bei den Preisverleihungen übergangen wurde, ist Lise Meitner (1878–1968). 1944 bekam Otto Hahn den Chemienobelpreis für die Entdeckung der Kernspaltung. Meitner, die jahrelang mit ihm geforscht hatte, ging leer aus. Die geniale Forscherin hatte mit Hahn gemeinsam in Berlin mit Atomkernen experimentiert. 1938 floh sie nach Schweden. In Briefen bat Hahn um ihre Hilfe. Sie war diejenige, die eine Erklärung für die Beobachtungen fand und als Erste die Kernspaltung beschrieb. 49 Mal wurde sie für einen Nobelpreis nominiert, unter anderem von Max Planck und Niels Bohr. Ihre Erkenntnis bildete die Grundlage für Atomkraftwerke, aber auch Atombomben.

ANTON ZEILINGER ALS MR. BEAM

Jährlich werden noch heute besondere Leistungen in den Kategorien Chemie, Physik, Medizin, Literatur, Friedensbestrebungen und Wirtschaft geehrt. 2022 freute sich Österreich über den ersten Physik-Nobelpreisträger seit 1945: Anton Zeilinger. Der

Hochschullehrer an der Universität Wien wurde für seine Entdeckungen in der Quantenphysik ausgezeichnet. Quanten sind die kleinsten Teilchen, die wir messen können. Zeilinger trägt den Spitznamen „Mr. Beam“. Er beschäftigt sich mit der Übertragung von Informationen von einem Quanten-Teilchen auf ein anderes, weit entferntes.

PRAKTISCHER NUTZEN FÜR MEDIZIN

Von den Entdeckungen der Preisträgerinnen und Preisträger profitiert die Menschheit bis heute. Der praktische Nutzen ist vor allem in der Medizin ersichtlich: Die Entdeckung der Blutgruppen und des Penicillins retten täglich Leben. Wie theoretische Forschung unseren Alltag verändern wird, können wir heute oft noch nicht erkennen. Die Quantenphysik könnte die Grundlage für neue, schnellere Quantencomputer bilden. Und unsere Mobiltelefone würden ohne die Erkenntnisse der Quantenphysik nicht funktionieren, wie Zeilinger in einem Interview bestätigt. Damit hätten die Forscherinnen und Forscher der 1930er Jahre, etwa Erwin Schrödinger, nicht gerechnet.

Die Kurzbiografien sind auch als Hörbeitrag abrufbar.



SCAN ME



© WIKIPEDIA

Bertha von Suttner (1843–1914)
Friedensnobelpreis 1905

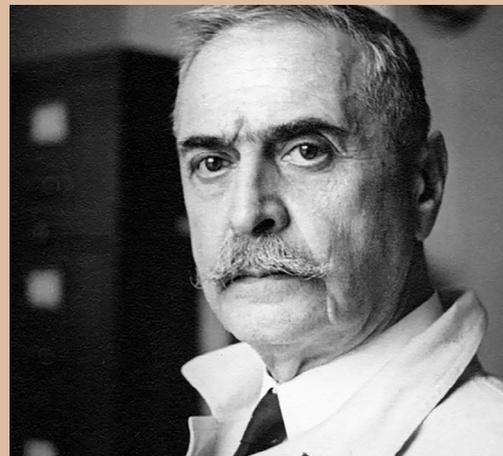
EINE KÄMPFERIN FÜR DEN FRIEDEN

1905 erhielt Bertha von Suttner als erste Frau den Friedensnobelpreis. Ihr Roman „Die Waffen nieder!“ erschien 1889 und wurde ein Welterfolg. Sie schildert darin die Schattenseiten des Krieges. Suttner organisierte Friedenskongresse, engagierte sich für die Abrüstung und für eine friedliche Konfliktlösung zwischen Staaten. Sie schlug eine Friedensunion vor und eine Organisation, die weltweit über das Völkerrecht wacht – wie die EU und die UNO heute. Die Pazifistin warnte auch vor der Industrialisierung des Krieges. Ein Krieg, der kurz nach ihrem Tod 1914 Realität wurde.

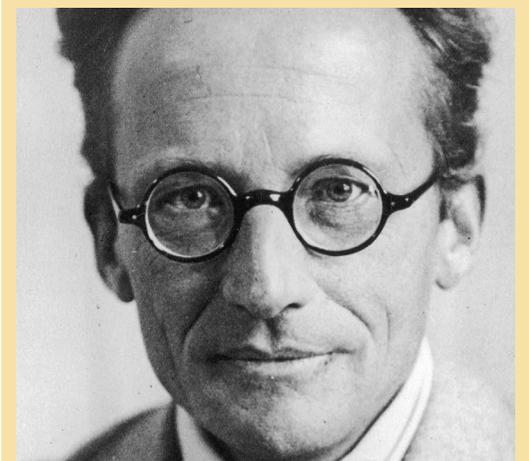
Karl Landsteiner (1868–1943)
Medizinnobelpreis 1930

ENTDECKER DER BLUTGRUPPEN

Bis ins 20. Jahrhundert waren Bluttransfusionen ein Glücksspiel: Manche Patienten überlebten, manche starben. Karl Landsteiner wollte dieses Rätsel lösen. 1901 trennte der Wiener Arzt Blut in Serum und Blutkörperchen. Beim Vermischen von Blutkörperchen mit fremdem Serum stellte er fest, dass manche Proben verklumpten. So entdeckte er die Blutgruppen A, B und O. Das rettet noch heute Millionen von Menschen im Jahr das Leben. Wenn Spender und Empfänger nicht zusammenpassen, kann eine Transfusion tödlich sein. 1930 erhielt er für diese Entdeckung den Medizin-Nobelpreis.



© ROCKEFELLER ARCHIVE CENTER



© WIKIPEDIA

Erwin Schrödinger (1887–1961)
Physiknobelpreis 1933

DIE BERÜHMTESTE KATZE DER PHYSIK

Kennen Sie das Gedankenexperiment „Schrödingers Katze“? Der Quantenphysiker beschrieb es 1935: In einer Box sind eine Katze, radioaktives Material, ein Messgerät und Giftgas. Wenn ein Atom zerfällt, wird die Katze vom Gas getötet. Ob sie noch lebt, weiß man erst, wenn man hineinschaut. Davor ist sie für den Beobachter gleichzeitig tot und lebendig. Das Paradoxon zeigt, dass die Gesetze der Quantenphysik nicht auf den Alltag übertragbar sind. Ausgezeichnet wurde der Österreicher 1933 für die Schrödinger-Gleichung. Elektronen sind weder Teilchen noch Wellen, bewies er.

Nobelpreise für Österreich

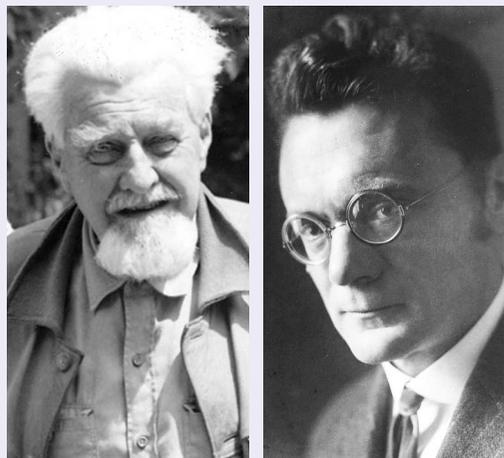
Schwerpunkt

| 05

Konrad Lorenz (1903–1989) und Karl von Frisch (1886–1982) Medizinnobelpreis 1973

PREISTRÄGER IM DOPPELPAK

1973 wurden zwei Österreicher für ihre Verhaltensforschung bei Tieren mit dem Medizinnobelpreis ausgezeichnet. Konrad Lorenz hat die soziale Entwicklung von Gänsen untersucht. Er zog Küken auf, die auf ihn geprägt wurden. Das heißt, sie akzeptierten ihn als seine „Mutter“. Karl von Frisch beobachtete, dass Bienen durch eine komplexe Tanzsprache kommunizieren. Sie informieren ihre Artgenossen über Lage und Qualität von Futterquellen. Manche ihrer Einstellungen werden heute kritisch gesehen und Lorenz' Theorien gelten zum Teil als überholt.



© WIKIMEDIA COMMONS | MAX PLANCK GESELLSCHAFT

© WIKIMEDIA COMMONS | ATELIER VERITAS, MÜNCHEN



© WIKIMEDIA COMMONS

Friedrich August von Hayek (1899–1992) Wirtschaftsnobelpreis 1974

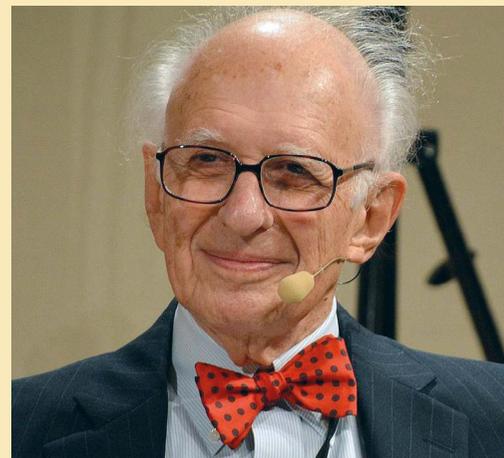
FREIER MARKT, FREIES LEBEN

Hayek ist der einzige Österreicher mit einem Wirtschaftsnobelpreis. Seine Lehren sind heute vor allem in den USA populär. Der liberale Ökonom steht für einen von zwei Wegen, im Krisenfall zu handeln: In den 1930ern trat er für eine strenge Geldpolitik ein, John Maynard Keynes für die Gegenseite des Deficit-Spending. Den aufkommenden Sozialismus seiner Zeit lehnte Hayek ab. Nur ein freier Markt garantiert politische Freiheit, so Hayek. Gemeinsam mit seinem Mentor gründete er das Wifo, das größte österreichische Wirtschaftsforschungsinstitut.

Eric Kandel (*1929) Medizinnobelpreis 2000

WIE FUNKTIONIERT ERINNERUNG?

Kandel wurde in Wien geboren und musste 1939 in die USA emigrieren. Der Neurobiologe und Psychiater ging in seinem gesamten Forscherleben der Frage nach, wie Gedächtnis und Erinnerung funktionieren. Er wollte wissen, welche biochemischen Prozesse dahinterstecken. 2000 erhielt er den Medizinnobelpreis für seine Entdeckungen zur Übertragung von Signalen im Gehirn. Er fand Proteine, die wichtige Bausteine für unser Langzeitgedächtnis sind. Kandel hat sich inzwischen mit Österreich versöhnt und die Staatsbürgerschaft angenommen. Er besucht Wien ein bis zwei Mal im Jahr.



© WIKIMEDIA COMMONS | BENGT OBERGER

Elfriede Jelinek (*1946) Literaturnobelpreis 2004

FÜR ALLE FRAUEN MITSCHREIBEN

Elfriede Jelinek ist die erste und die bisher einzige Österreicherin, die mit dem Literaturnobelpreis ausgezeichnet wurde. Sie verfasste 1970 den ersten Poproman in deutscher Sprache: „Wir sind lockvögel, baby!“ In allen Texten schreibt Jelinek über Machtstrukturen, deren Opfer meist Frauen sind. Ihre Theaterstücke, die einige Skandale auslösten, machten sie berühmt. Der autobiografische Roman „Die Klavierspielerin“ (1983) wurde mit Isabelle Huppert verfilmt und in Cannes ausgezeichnet. Seit 2004 meidet Jelinek öffentliche Auftritte, äußert sich jedoch auf www.elfriedejelinek.com zu aktuellen Themen.



© WIKIMEDIA COMMONS | GHUENGSBERG



© WIKIMEDIA COMMONS_WILD | TEAM AGENTUR, UNI SALZBURG

Peter Handke (*1942) Literaturnobelpreis 2019

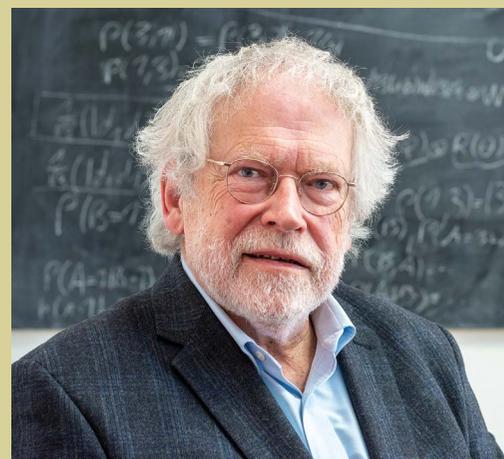
EIN POPSTAR DER LITERATUR

Vier Schauspieler provozieren und beleidigen das Publikum. Das ist Handkes Theaterstück „Publikumsbeschimpfung“ von 1966, mit dem er berühmt wurde. Handke bricht oft Regeln und enttäuscht absichtlich die Erwartungen von Lesern und Zusehern. Wörter machen die Welt, ist der Schriftsteller überzeugt. Er zeigt durch Sprache, wie seine Figuren die Welt wahrnehmen. Zum Beispiel in der Novelle „Die Angst des Tormanns beim Elfmeter“ (1970). 2019 erhielt er den Literaturnobelpreis. Handke wird aber auch kritisiert, weil er serbische Kriegsverbrechen der 1990er-Jahre leugnete.

Anton Zeilinger (*1945) Physiknobelpreis 2022

MR. BEAM UND DIE QUANTEN

Anton Zeilinger ist Österreichs jüngster Nobelpreisträger. Der Quantenphysiker trägt den Spitznamen „Mr. Beam“, weil er Teleportation erforscht. Bei der Quantenteleportation sind zwei Teilchen (z. B. Photonen) miteinander verschränkt. Das heißt, sie sind verbunden, egal wie weit sie voneinander entfernt sind. Wenn man den Zustand des einen Teilchens misst, nimmt das zweite wie durch Zauberhand denselben an. So kann Information blitzschnell über große Distanzen übertragen werden. Zeilinger und sein Team teleportierten sogar Teilchen von einem Satelliten zur Erde.



© WIKIMEDIA COMMONS | JAQUELINE GODANY

Wie viele österreichische Nobelpreisträger gibt es?

Anton Zeilinger könnte der 19., aber auch der 33. Preisträger sein – oder etwas dazwischen.

Die Nationalität zu bestimmen, ist gar nicht so leicht. Ist die Staatsbürgerschaft entscheidend oder der Geburtsort? Die Staatsbürgerschaft kann sich im Laufe des Lebens ändern. Aber auch der Geburtsort bleibt nicht immer im selben Land. Österreichs Grenzen haben sich stark verändert, seit der Nobelpreis erstmals vergeben wurde. Das Kaisertum Österreich und die darauffolgende Doppelmonarchie Österreich-Ungarn umfassten bis 1918 viele Staaten in Mittel- und Osteuropa.

in Laibach/Ljubljana). Suttner war Kosmopolitin. Sie reiste viel, lebte in Georgien, Italien oder Paris, wo sie für Alfred Nobel arbeitete.

Künstler wie auch Wissenschaftler sind oft sehr mobil. Der Ort der Entdeckung ist deshalb ein schlechtes Kriterium. Oft arbeiten Forscher jahrelang in verschiedenen Ländern daran. Und auch die Staatsbürgerschaft kann sich ändern. Albert Einstein zum Beispiel war Österreicher, wenn auch nur für anderthalb Jahre. In der Zeit war er



Am 10. Dezember 2022 überreichte der schwedische König Carl XVI. Gustaf (re.) den Physiknobelpreis an Anton Zeilinger.

Zieht man nur die Grenzen des heutigen Österreichs heran, kommt man auf 19 Laureaten mit Anton Zeilinger. Die meisten Preise gab es im Bereich Medizin (sechs), die wenigsten für Frieden und Wirtschaft (jeweils einer):

- > Robert Bárány, Julius Wagner-Jauregg, Karl Landsteiner, Konrad Lorenz, Karl von Frisch und Eric Kandel (Medizin)
- > Richard Kuhn, Richard Zsigmondy, Max F. Perutz, Walter Kohn und Martin Karplus (Chemie)
- > Erwin Schrödinger, Viktor F. Hess und Wolfgang Pauli (Physik)
- > Elfriede Jelinek und Peter Handke (Literatur)
- > Alfred Fried (Frieden)
- > Friedrich August von Hayek (Wirtschaft)

Wer in dieser Liste nach Bertha von Suttner sucht, wird enttäuscht. Sie wurde 1843 in Prag geboren, damals Teil der Donaumonarchie. Weil sie im heutigen Österreich wirkte, zählt man sie traditionell dazu, so auch Fritz Pregl (geboren 1869

Professor für Physik in Prag und damit Untertan des österreichischen Kaisers.

Drei Nobelpreisträger wurden als Kinder während der NS-Herrschaft vertrieben: Walter Kohn, Eric Kandel und Martin Karplus. Karplus behielt die österreichische Staatsbürgerschaft unabsichtlich und fühlt sich als US-Amerikaner. Kandel hingegen war bei der Verleihung US-Bürger und hat die österreichische Staatsbürgerschaft inzwischen wieder angenommen.

Weitere zwölf Personen wurden in Österreich-Ungarn oder im Kaiserreich Österreich geboren, werden aber meist nicht zu den österreichischen Preisträgerinnen und Preisträgern gezählt. Das sind etwa der Literat Ivo Andrić (geboren in Travnik, Bosnien und Herzegowina) oder der Mediziner Georg von Békésy (geboren in Budapest, Ungarn), der als erster beschrieb, wie das menschliche Ohr funktioniert.

„Es war auch unglaubliches Glück dabei“

Die Welt hält für die Menschheit sehr viel noch Unvorstellbares bereit. Davon zeigt sich Nobelpreisträger Anton Zeilinger im Gespräch überzeugt.

Tiroler Tageszeitung: Wie viele Ehrungen und Interviews halten Sie aus?

Zeilinger: Da gibt es keine Grenze. Das Schöne an einer Auszeichnung ist ja, dass sich für jede Ehrung einer für dich eingesetzt hat.

Tiroler Tageszeitung: Die Mehrheit tut sich mit Quantenphysik schwer. Ist das durchschnittliche menschliche Denken zu begrenzt?

Zeilinger: Keineswegs. Für mich ist eines der größten Wunder der Evolution, dass eine Maschinerie im Gehirn entstanden ist, die Quantenphysik machen kann. Ich glaube, wir haben die Grenzen, wozu das Gehirn fähig ist, bei Weitem noch nicht erreicht.

Tiroler Tageszeitung: Haben Sie Tipps, wie wir unser Denken für komplett Neues öffnen können?

Zeilinger: Geben Sie mir einen? Die Welt und die Zukunft sind weitaus offener, als die Menschen denken. Dürrenmatt hat gesagt, je genauer Menschen ihr Leben planen, desto wirksamer trifft sie der Zufall. In der Wissenschaft geht es jedenfalls genau um die Fragen, die man nicht versteht. Man muss die Courage haben, es zu probieren, auch wenn nichts dabei herauskommt. Das ist auch mir passiert.

Tiroler Tageszeitung: Inwiefern?

Zeilinger: Das Resultat war so kompliziert, dass wir es überhaupt nicht verstanden haben und diese Forschung aufgeben mussten.

Tiroler Tageszeitung: Sie sagen, wir müssen unsere Vorstellung von Zeit und Raum aufgeben. Es brauche einen anderen Blick auf die Welt. Wie sollte der sein?

Zeilinger: Wenn ich das wüsste. Schon Erwin Schrödinger hat gesagt, dass die Verschränkung uns zwingt, uns von unseren Vorstellungen, wie die Welt beschaffen ist, zu verabschieden. Aber auch er hatte keine Idee, wie eine neue Vorstellung aussehen könnte. Gut möglich, dass sich die nächste Generation an den Kopf greift, weil wir es nicht wussten.

Tiroler Tageszeitung: War auch Glück dabei, dass Sie Ihren Weg so erfolgreich beschreiten konnten?

Zeilinger: Unglaublich viel Glück: dass ich die Familie hatte und meine Frau, die mich bedingungslos unterstützte. Dass ich bei einem Lehrer studieren konnte, der offen für kritische Fragen war. Dass ich Geld vom Steuerzahler bekam und Leute gefunden habe, die das mit mir durchzogen. Und es war Glück, dass ich den richtigen Riecher hatte.

KURZ & LEICHT

Karriere in der Jogginghose

Nicht nur im Homeoffice ist die Jogginghose angesagt. Bei dem Technikkonzern Infineon ist sie überall. Vom Lehrling bis zur Führungskraft trägt man dort eine Jogginghose. Sie sind bequem unter dem Schutzanzug, den man in der Chipfertigung tragen muss. Das kommt am Standort in Villach vor allem bei den jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut an.



Arbeiten im bequemen Outfit ist vielen jungen Menschen wichtig.

Freie Wahl am Arbeitsmarkt

Viele Unternehmen suchen gerade Arbeitskräfte. Deshalb können Arbeitssuchende wählerisch sein. In einer Umfrage sagen 80 Prozent, sie möchten den aktuellen Job für ein besseres Angebot wechseln. Was macht einen Arbeitsplatz attraktiv? Für 72 Prozent der Befragten ist die Möglichkeit zum Homeoffice sehr wichtig, auf Platz zwei kommt die berufliche Weiterentwicklung.

LERNTIPP



Die Körperliste

Oje, schon wieder etwas Wichtiges vergessen? Mit diesem Trick kann man sein Gedächtnis verbessern und sich viele Dinge auf einmal merken: Die Körperliste. Verbinde in Gedanken ein Körperteil mit einem Gegenstand. Wenn du dir zum Beispiel eine Einkaufsliste merken willst, mach es so: Stell dir zuhause vor, wie deine Schuhe mit Orangensaft gefüllt sind. Oder wie du ein Ei auf deinem Kopf aufschlägst. Bist du dann im Geschäft, denkst du von oben nach unten an die Körperteile. Dir werden alle Lebensmittel einfallen.

DER STANDARD

15.1.2023, Anika Dang

Viertagewoche: Das Modell der Zukunft?

Die Liste der Unternehmen, die eine verkürzte Arbeitswoche anbieten, wird immer länger.

In Österreich steht die Hälfte einer gesetzlichen Wahlmöglichkeit zwischen Vier- und Fünftagewoche positiv gegenüber, laut Spectra-Umfrage vom Juni 2021. Bei den unter 30-Jährigen sind sogar sieben von zehn dafür. Schwindet die Lust am Arbeiten? Nein, sagt Philipp Brokes, stellvertretender Leiter der Abteilung Sozialpolitik bei der AK Wien. Vielmehr wollen Beschäftigte künftig anders arbeiten.

EINZELINITIATIVEN IN ÖSTERREICH

Bei der Onlinemarketingagentur eMagnetix arbeitet man seit 2018 bei gleichem Lohn nur 7,5 Stunden an vier Tagen die Woche. Das Unternehmen habe sehr positive Erfahrungen gemacht und bekomme deutlich mehr Bewerbungen.

Seit 2021 bietet das steirische Unternehmen Maschinenbau Koller eine flexible Arbeitszeit. Alle Beschäftigten können zwischen Viertagewoche, Fünftagewoche oder einem Kombinationsmodell wählen. Die Gesamtarbeitszeit beträgt weiterhin 38,5 Stunden. „In der Produktion ist die Maschinenlaufzeit enorm wichtig. Ich sehe aktuell keine Möglichkeit, die Arbeitszeit zu reduzieren“, sagt Co-Geschäftsführer Wolfgang Grabner.

Als erstes großes österreichisches Unternehmen erproben die Wiener Linien seit Dezember die Viertagewoche. 37,5 Stunden Normalarbeitszeit werden auf vier Tage aufgeteilt. Die Umsetzung betrifft aber nicht den Fahrdienst. Zu schwierig sei die Umsetzung im Schichtbetrieb, hinzu kommt die akute Personalnot, so die Wiener Linien.

LANGFRISTIGE EFFEKTE

„Eine kürzere Arbeitszeit löst langfristig das Personalproblem, weil Angestellte länger in einem Unternehmen bleiben“, sagt Brokes. Den freien Freitag sieht er nicht als Lösung. Auf Dauer seien Arbeitstage mit zehn bis zwölf Stunden nicht gesund. Stattdessen müsse die Arbeitszeit insgesamt sinken. Das deckt sich mit dem Wunsch der österreichischen Beschäftigten, für die die ideale Arbeitszeit bei 36 Wochenstunden liegt.

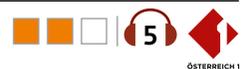


© WIENER LINIEN | RAINER MIRAU

Bei den Wiener Linien werden 37,5 Stunden Normalarbeitszeit auf vier Tage aufgeteilt. Im Fahrdienst gilt diese Regelung aber derzeit wegen Personalnot noch nicht.

KLEINE ZEITUNG

12.12.2022, Anna Stockhammer



In fast jedem Beruf fehlt es an Personal

Die Steiermark hat besonders viele Mangelberufe, nur zwei Bundesländer haben noch mehr.

Die Liste der Mangelberufe in der Steiermark ist mit 117 Berufen sehr lang. Mangelberufe sind jene Berufe, bei denen weniger als 1,5 Arbeitsuchende pro Stelle zur Verfügung stehen. Mehr Mangelberufe haben nur Oberösterreich und Salzburg. Für diese Jobs gibt es die Rot-Weiß-Rot-Karte für Fachkräfte aus dem Ausland leichter.

„Es gibt fast keinen Bereich, wo wir keinen Mangel mehr haben, er zieht sich querbeet durch“, betont der Experte Ewald Verhounig vom Institut für Wirtschafts- und Standortentwicklung der Wirtschaftskammer. Woher der Personalmangel kommt, ist schnell erklärt. Das liegt einerseits an

der Demografie, die Bevölkerung wird immer älter, weniger Junge kommen nach. „Demografisch sind wir am Zenit“, sagt Verhounig. Andererseits arbeiten immer mehr Menschen Teilzeit, „haben einen anderen Lebensentwurf“.

Was es braucht, ist laut Verhounig eine überregionale Vermittlung von Arbeitslosen, also eine grenzübergreifende Personalsuche. Die Rot-Weiß-Rot-Karten seien hier wichtig, zumindest kurzfristig gesehen: „Wir finden die Leute nicht mehr am heimischen Markt.“ Außerdem brauche es Anreize für die Menschen, Vollzeit zu arbeiten und bessere Rahmenbedingungen in einigen Jobs.

08 | Umwelt und Natur

Kronen
Zeitung

13.1.2023



Was würden Sie sagen, wenn sich Ihre Tochter auf der Straße festklebt?

Die „Krone“ bat den „Wissenschaftler des Jahres“ Franz Essl zum Interview.



ZUR PERSON

Franz Essl (50) wuchs auf einem Bauernhof in Kronstorf, nahe Steyr auf. Der Ökologe und Botaniker, der an der Universität Wien lehrt, ist ein weltweit anerkannter Artenforscher. Der „Wissenschaftler des Jahres“ engagiert sich zudem als Anwalt für den Natur- und Artenschutz. Essl ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt mit seiner Familie in Wien. Er kommt regelmäßig nach Oberösterreich, wandert in den Bergen oder im Ennstal, um Pflanzen und Tiere zu beobachten.

Krone: Sie bezeichnen sich selbst als Anwalt für den Natur- und Artenschutz. Was würden Sie sagen: Wie geht es den Pflanzen, den Bäumen und den Tieren mit uns Menschen?

Essl: Der Mensch hat einen viel zu großen Fußabdruck, wir zerstören dadurch die Ökosysteme der Erde, was ein großes Artensterben auslöst. Und wir haben ein Müllproblem: Wir deponieren die Treibhausgase, die durch unser Wirtschaften entstehen, in einem globalen Endlager namens Atmosphäre. Das führt zu einer gravierenden Veränderung des Klimas. Die ersten Auswirkungen spüren wir ja schon. Der Jänner war bisher um acht Grad zu warm. Das ist nur der Vorgeschmack dessen, was künftig passiert.

Krone: Wie geht es weiter?

Essl: Der Klimawandel ist wie ein schwerer Zug: Er kommt langsam in Fahrt, aber ist er einmal beschleunigt, ist er schwer zu stoppen. Also: Man kann eine Zeit lang Treibhausgase ausstoßen, ohne dass etwas passiert. Doch seit den Fünfzigerjahren sind Wirtschaft und Ausstoß enorm gewachsen, die Erwärmung nimmt Fahrt auf – und das spüren wir. Damit das Ausmaß erträglich bleibt, müssten wir jetzt stark bremsen.

Krone: Wie bremsen Sie selbst?

Essl: Ich habe seit fünf Jahren kein Auto mehr.

Krone: Ich nehme an, Sie sind deshalb auch noch nie im Stau gestanden, weil sich junge Menschen auf die Straße kleben? Wie denken Sie über die Klima-Kleber?

Essl: Die Aktionen sind irritierend. Ich kann nachvollziehen, dass man sich nicht darüber freut, wenn man im Stau steht. Aber: Die Aktionen sind eindeutig Ausdruck großer Sorge, sie wollen auf etwas ganz Wichtiges aufmerksam machen: Wir

brauchen mehr Klimaschutz! Gäbe es eine Klimapolitik, die den Namen zurecht verdient, gäbe es keine Notwendigkeit für solche Handlungen.

Krone: Die Klimaaktivisten sind jung. Braut sich ein Generationenkonflikt zusammen?

Essl: Es ist ein Generationenthema, das noch stärker werden wird. Wenn sich ein junger Mensch das durchdenkt, weiß er, dass die Klimaerwärmung für sein Leben massive Auswirkungen haben wird. Aber sich für eine lebenswerte Zukunft einzusetzen, sollte keine Altersfrage sein. Jeder, der unter 70 Jahre alt ist und einen friedlichen Lebensabend verbringen möchte, sollte sich für Klimaschutz einsetzen.

Krone: Was tun Sie selbst für den Klimaschutz?

Essl: Meine Familie hat bewusst das Auto aufgegeben. Wir sind schon lange nicht mehr geflogen. Ich fahre Zug – erst vor kurzem war ich beruflich in Spanien und Estland. Es ist zeitaufwendiger, aber ich konnte während der Fahrt mit dem Laptop arbeiten.

Krone: Viele Jugendliche haben Angst vor dem Klimawandel. Sie selbst haben zwei jugendliche Töchter.

Essl: Meine Frau und ich diskutieren viel mit unseren Kindern. Wir reisen mit dem Zug nach Griechenland auf Urlaub. Wenn meine Kinder bei Klima-Demos teilnehmen wollen, bekommen sie von mir eine Entschuldigung für die Schule.

Krone: Was würden Sie sagen, wenn sich eine Ihrer Töchter auf der Straße festklebt?

Essl: Das wäre eine mutige Entscheidung außerhalb der Komfortzone. Wenn es ihre eigene Entscheidung ist, bekommt sie aber meine Unterstützung.

KURZ & LEICHT

Wenn Arten sterben

Erderwärmung, Überfischung und Wilderei bedrohen viele Tier- und Pflanzenarten. Weltweit sind 41.500 Arten von Tieren und Pflanzen auf der roten Liste. Das bedeutet, sie sind vom Aussterben bedroht. Insgesamt sind 150.000 Tier- und Pflanzenarten erfasst. Natur- und Artenschutz zahlt sich aber aus. Das zeigt das Beispiel vom Seeadler. Um das Jahr 2000 war der Seeadler in Österreich fast ausgestorben. Heute gibt es dank Schutzprogrammen wieder um die 50 Brutpaare.



Seeadler im Anflug: Der Vogel war einst ausgestorben, mittlerweile ist er wieder in Österreich heimisch.

Gefahren beim Wandern

Der Klimawandel hat große Auswirkungen auf die Alpen. In den Bergen wird es immer wärmer. Das kann auch beim Wandern gefährlich werden. Bodenschichten in hohen Lagen, die eigentlich dauerhaft gefroren sind, können auftauen. Dadurch steigt die Gefahr von Steinschlägen und Muren. Es kann auch zu Hangabrutschen kommen. Die Wanderwege in den Bergen sind dadurch gefährdet. In den österreichischen Alpen mussten schon Wanderwege gesperrt oder verlegt werden.

GARTENTIPP



Mehr Farbe und Geschmack

Pastinake, Ochsenherz-Tomate, Schwarzkohl, Mairübe – alte Gemüsesorten sind wieder im Trend. Ähnlich ist es bei Obst. Klaräpfel zum Beispiel sind eine alte Sorte, die nur für einen kurzen Zeitpunkt ideal reif ist. Früher gab es viele Pflanzen in der Landwirtschaft. In den letzten 100 Jahren sind 75 Prozent davon verloren gegangen. Ein Grund ist die Industrialisierung der Landwirtschaft. Alte Sorten schmecken gut, haben eine kräftige Farbe und sind sehr gesund. Die Pflanzen sind nicht empfindlich. Die Formen der alten Sorten sind zwar kleiner und unregelmäßiger als das Gemüse im Supermarkt, dafür umso echter.

DER STANDARD

7.1.2023

Jakob Pflügl



Babyboomer misten konsequenter aus als Jüngere

Beim Recyceln von Abfällen hat Österreich noch viel Potenzial

Österreichs Abfallwirtschaft ruft die Bevölkerung zum Ausmisten auf. Der Grund: Laut einer aktuellen Studie bewahren 80 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher Kleidung, Mobiltelefone, Kinderspielzeug oder Haushaltsgeräte auf, obwohl sie die Gegenstände eigentlich nicht mehr brauchen. Der Kreislaufwirtschaft entgehen dadurch wertvolle Rohstoffe, die sie dringend bräuchte. Gegenstände wie Mobiltelefone beinhalten wertvolle Altstoffe, die die Abfallindustrie durch Recycling verwerten kann.

Dass Recycling notwendig ist, dürfte den Österreicherinnen und Österreichern jedenfalls klar sein. 90 Prozent der Befragten gaben an, dass es wichtig sei, Gegenstände, die sie nicht mehr benötigten, korrekt zu sortieren und zu entsorgen. Die Praxis sieht aber offenbar anders aus: Nur 20 Prozent trennen sich konsequent von allem, was sie nicht mehr brauchen.



Ältere Menschen trennen sich schwerer von alter Kleidung als junge Leute.

EUROPÄISCHES MITTELFELD

Was die Studie noch zeigt: Angehörige der Gen Z – also Menschen, die zwischen 1994 und 2010 geboren sind – tendieren eher zum Horten als die Babyboomer der Jahrgänge 1946 bis 1964. Von Digital Natives werden vor allem elektronische Geräte wie Laptops oder Spielkonsolen aufgehoben. Babyboomer trennen sich dagegen von Textilien wie Bettwäsche oder Tischtüchern schwerer als jüngere Menschen. Auch beim Recyceln von Abfällen hat Österreich noch viel Potenzial, wie ein Blick auf die Statistik zeigt. Österreich befindet sich mit einer Zirkularitätsrate von rund zwölf Prozent nur im europäischen Mittelfeld – weit abgeschlagen hinter dem Spitzenreiter Niederlande mit knapp 31 Prozent.

KLEINE ZEITUNG

26.10.2022, Manfred Neuper, Roman Vilgut



Von Bio bis Bahn: Land der Rekorde

Von Bio-Lebensmitteln über Bahn-Know-how bis hin zu grünen Technologien: Im Umweltbereich kann Österreichs Wirtschaft auch auf globaler Bühne brillieren.



Bio auf der Alm: In den Sommermonaten grasen rund 50.000 Kühe auf Österreichs Almen.

Wussten Sie, dass ...

... 26,6 Prozent aller landwirtschaftlichen Flächen von 23.961 Bio-Betrieben ökologisch bewirtschaftet werden? Österreich hat in der EU damit die Nase klar vorne. Der Wert macht Österreich im Bio-Anbau sogar zum Vize-Weltmeister. Wir müssen uns nur vom kleinen Nachbarland Liechtenstein geschlagen geben, in dem auf 41,6 Prozent der Agrarflächen Bio-Landwirtschaft erfolgt. Bis 2027 soll der Anteil der Bio-Fläche in Österreich auf 30 Prozent steigen.

... 11,3 Prozent aller Umsätze im Lebensmittelbereich mit Bio-Waren erzielt werden? Konkret geben Herr und Frau Österreicher pro Jahr 210 Euro für Bio-Lebensmittel aus. Im weltweiten Vergleich bedeutet das Silber für Österreich. Nur in Dänemark ist der Anteil von Bio am Gesamtmarkt höher als hierzulande.

... rund 12 Prozent der österreichischen Umwelttechnologie-Firmen auch Marktführer in der EU beziehungsweise sogar Weltmarktführer sind?

... Firmen aus Kärnten und der Steiermark am Umwelttechnologiesektor eine globale Schlüsselrolle einnehmen? Der 2005 gegründete „Green Tech Cluster“ zählt mittlerweile mehr als 270 Unternehmen und Forschungseinrichtungen aus Südösterreich. Der Cluster führt mehrere internationale Rankings an und wurde auch mit dem Regiostars-Award der Europäischen Kommission prämiert.

... im Greentech-Bereich allein im Süden Österreichs fast 2.500 Forschende an Hochschulen und außeruniversitären Einrichtungen tätig sind (plus 20 Prozent seit 2018).

... Österreich bei nachhaltigen Gebäudetechnologien – gemessen an der Einwohnerzahl – so viele Patente anmeldet wie kein anderes europäisches Land? Mit 67,6 Patenten (pro einer Million Einwohner) liegt Österreich auch weltweit auf Platz zwei – hinter Korea.



Schienen aus Österreich liegen hoch im Kurs: Das heimische Unternehmen Voestalpine ist weltweiter Technologieführer.

... die Voestalpine bei der Schienenproduktion nicht nur europäischer Markt-, sondern auch weltweiter Technologieführer ist? Auch der mit 57 Kilometern längste Eisenbahntunnel der Welt, der Gotthard-Basistunnel in der Schweiz, wurde mit Schienen und Weichen aus Donawitz und Zeltweg ausgestattet.

10 | Familie und Gesellschaft

woman

15.12.2022, Andrea Wipplinger-Penz



Geboren 2023

Welche Lebenserwartung haben Babys von heute? Wie werden sie miteinander kommunizieren und wie werden sie wohnen? Ein Blick in die Zukunft.

Kaum etwas ist spannender als ein Blick in die Zukunft. Was wir heute schon wissen: Mitte der 2050er-Jahre werden in Österreich mehr als zehn Millionen Menschen leben, ein weiteres Bevölkerungswachstum wird bis 2080 erwartet. Dann wird die Bevölkerungszahl wohl auf 10,5 Millionen ansteigen, so eine Prognose der Statistik Austria. Und was wird sich in den nächsten 25 bis 30 Jahren ändern? Wie werden Babys von heute als junge Erwachsene in einer immer enger werdenden Welt ihr Leben gestalten?

JEDES DRITTE MÄDCHEN WIRD 100 JAHRE ALT

Fix ist: Babys von heute werden, dem medizinischen Fortschritt sei Dank, eine lange Lebenserwartung haben: „Im Jahr 2040 sind wir endgültig in der Gesundheitsgesellschaft angekommen“, ist Trendforscherin Corinna Mühlhausen überzeugt. So wird jedes dritte Mädchen seinen 100. Geburtstag erleben. Von den neugeborenen Buben könnte das etwa jeder Zehnte schaffen. Dabei bleiben die Männer in der Überzahl: Denn schon seit weit über 50 Jahren werden hierzulande mehr Buben als Mädchen geboren. Der Grund dafür ist unbekannt.

HIGHTECH OHNE ENDE

Und wie sieht die Zukunft der Kommunikation unserer Neugeborenen aus? Fast ohne Unter-



Alles, was digitalisiert werden kann, wird digitalisiert.



Die Babys von heute erwartet ein langes Leben, in dem Digitalisierung eine immer größere Rolle spielen wird.

brechung im Online-Universum surfen? „Ja, so wird es sein“, ist die Trendforscherin Anja Kirig überzeugt. „Alles, was digitalisiert werden kann, wird digitalisiert“, so Kirig. Allerdings: „Ein sozialer und ökologischer Mehrwert spielt bei digitalen Konstruktionen eine noch größere Rolle.“ Nach ihrer Einschätzung gewinnt aber der analoge Kontakt zu Menschen in einer zunehmend virtuellen Welt an Bedeutung: „Ich glaube an die Renaissance der Nachbarschaft und Familie. Die nächste Generation legt Wert darauf.“ Sehr wahrscheinlich werden alte und neue Kommunikationsmöglichkeiten nebeneinander existieren. Wer hätte vor 40 Jahren gedacht, dass wir per Handy weltweit mit Menschen, deren Sprache wir nicht verstehen, kommunizieren? Möglich machen das unter anderem Übersetzungs-Apps.

WOHNEN

Die Menschheit wächst stetig. Etwa siebeneinhalb Milliarden Menschen leben auf der Erde, mehr als die Hälfte davon in Städten. Laut UNO wird die Weltbevölkerung bis zum Ende 2050 um ein weiteres Drittel wachsen. Laut einer UN-Studie werden in unseren Breiten bis 2050 nahezu 85 Prozent der Bevölkerung in Städten leben. „Viele Menschen haben die Sehnsucht nach mehr Grün, Entschleunigung und Landschaft. Daraus entsteht die neue Formel 3/1/3 – drei Tage Homeoffice, ein Tag Büro und drei Tage Privatleben. Wobei man das natürlich auch anders mischen kann, erläutert Wohntrend-Expertin Oona Horx-Strathern: „Viele Menschen werden weiter draußen leben. Neue Infrastrukturen in der Region entstehen, etwa Co-Working-Spaces und große Kulturprojekte. Die Stadt wird dörflicher, das Land urbaner. Der Prozentsatz an Single-Haushalten wird steigen. Ich glaube, das Zeitalter der WG ist vorbei. Mietpreise explodieren, das führt zur Entwicklung in Richtung Co-Living. Man lebt individuell und verbunden.“

DER STANDARD

15.10.2022

Philip Pramer, Julia Beirer



Pro und Contra: Sollen wir das „Sie“-Wort abschaffen?

Immer mehr Unternehmen sprechen ihre Kunden an, als wäre man befreundet. Was dafür spricht, allen das Du-Wort anzubieten – und was dagegen.

✓ PRO VON PHILIP PRAMER

Ich bin nicht der Einzige, der sich gegen das Sie sträubt. Das merke ich täglich an den E-Mails, die ich bekomme. Viele hanteln sich von „Sehr geehrter Herr Pramer“ über „Lieber Philip Pramer“ bis zu „Hi Philip“, um die Höflichkeitsform von Mail zu Mail ausschleichen zu lassen. Ein Spiel, bei dem ich gerne mitmache. Im echten Leben ist das schwieriger. Dabei ist die Beziehung, sobald man das Sie hinter sich gelassen hat, stets eine andere: Man fühlt sich erleichtert, auf Augenhöhe, näher. Ein Trick, den sich auch Werbemenschen zunutze machen – allerspätestens seit Ikea seine Kundinnen und Kunden auch im deutschsprachigen Raum konsequent duzt. Das Heimatland des Möbelhauses hat die Höflichkeitsform schon seit über 50 Jahren abgeschafft. 1967 bot der Chef der schwedischen Gesundheitsbehörde seiner gesamten Belegschaft das Du-Wort an – und ein ganzes Land schloss sich an. Seitdem wird in Schweden nur mehr die Königsfamilie gesiezt. Das zeigt, dass sich Sprache verändern kann. Respekt und Höflichkeit lassen sich auch anders ausdrücken als durch das antiquierte Sie. Auch in England und Nordamerika, wo es nur ein „you“ gibt, regiert nicht Respektlosigkeit.



✗ CONTRA VON JULIA BEIRER

Auf dem Berg ist jeder per Du. Das hat mir meine Mutter schon in frühester Kindheit erklärt. Und auf dem Berg ist das auch schön und gut. Dort verbringen die Menschen ihre Freizeit, wollen entspannen, die frische Luft sowie die schöne Aussicht genießen, und im Idealfall begegnen sie ohnehin niemandem, mit dem sie sprechen müssen. Ganz anders verhält es sich allerdings im Tal. Dort schafft das Du ein Naheverhältnis, das in den allermeisten Fällen überhaupt nicht sein muss oder sogar unangenehme Situationen schafft. Selbst bei der Kassiererin im Lebensmittelgeschäft ums Eck schafft das Duzen eine ungemütliche Nähe. Das Sie ermöglicht Kommunikation auf ganz anderer Ebene – vor allem, wenn es etwas zu bemängeln gibt. Daher gilt für mich der Grundsatz: für dich immer noch Sie.

KURZ & LEICHT

Rund zwei Millionen Singles

In Österreich sind rund 30 Prozent der Bevölkerung Single. Viele Österreicherinnen und Österreicher wünschen sich eine Beziehung, sie tun aber wenig dafür. Männer sind bei der Suche aktiver als Frauen. Sie halten zum Beispiel beim Ausgehen und im Internet Ausschau nach einer Partnerin. Frauen warten eher auf den Zufall. Mehr als jede dritte Single-Frau erwartet, dass sie einen möglichen Partner im Museum, im Supermarkt oder beim Kochkurs trifft.



© ISTOCK | LEDITH64

Die eigenwilligen Vierbeiner sind das beliebteste Haustier in Österreich.

Katzenland Österreich

Fast in jedem zweiten österreichischen Haushalt lebt ein Haustier, meistens ist es eine Katze. In 28 Prozent der Haushalte schnurrt eine Katze, in 17 Prozent der Haushalte bellt ein Hund. Mehr Katzen gibt es nur in Frankreich, den baltischen Staaten und Rumänien. In 16 Prozent der Haushalte leben Hasen, Schildkröten, Zierfische oder Vögel. Singles haben sehr oft Vögel, Schildkröten und Zierfische.

TIPP



© ISTOCK | ALVAREZ

Mehr Zeit für Freundschaften

Menschen mit starken Freundschaften haben eine bessere geistige und körperliche Gesundheit. Studien zeigen, dass Zeit mit Freundinnen und Freunden gleich wichtig für das Wohlbefinden ist wie eine gesunde Ernährung oder guter Schlaf. Einsamkeit kann demnach krank machen und die Lebenszeit verkürzen. Der Umgang mit verschiedenen Menschen bringt unterschiedliche Seiten von uns zum Vorschein. Deshalb unser Tipp: Einfach einmal alte Freundinnen und Freunde anrufen, Treffen organisieren und offen für neue Freundschaften sein. Spaß haben und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun.

DER STANDARD

8.1.2023, Lisa Breit, Bernadette Redl



ÖSTERREICH 1

**Familien auf wenig Wohnraum:
Wie klein ist zu klein?**

Wohnen wird immer teurer – viele Familien müssen daher mit wenig Platz auskommen. Wie viel Raum braucht eine Familie?

Die Eltern schlafen in einem Hochbett über der Küche, die beiden Kinder je in einer Nische gegenüber der Küchenzeile. Eine Matratze, die sich aus dem Schrank ausziehen lässt, dient als Sofa, ein Klapptisch an der Wand wird bei Bedarf zum Ess- oder Schreibtisch. Die Wohnung, die hier beschrieben wird, ist nur 30 Quadratmeter groß, besteht im Prinzip aus einem Zimmer und beherbergt dennoch eine vierköpfige Familie – theoretisch, denn sie ist fiktiv und wurde vom Möbelhaus Ikea entworfen. Sie soll zeigen, auf wie wenig Raum eine Familie auskommen kann.

Zum Glück nicht ganz so beengt, aber dennoch auf wenig Platz müssen auch in der Realität viele Familien leben. Denn die Mieten steigen – und Eigentum ist durch die hohen Kreditzinsen für viele Menschen gänzlich unerschwinglich geworden.

FÜNF AUF**75 QUADRATMETERN**

Birgit Buchegger wohnt mit ihrem Mann, drei Kindern und einem Hund auf 75 Quadratmeter Wohnfläche in Salzburg. Sie und ihr Mann seien froh über eine leistbare Wohnung in der Stadt. Als das Paar einzog, hatte es zwei Kinder. Das dritte kam erst später auf die Welt. Zu fünft werde es jetzt schon manchmal recht eng, sagt Buchegger. Aber die Familie versucht, jede Ecke der Wohnung auszunutzen – im Vorzimmer reichen die Regale bis unter die Decke, im Kinderzimmer die Kisten mit Spielzeug. Wer in einer kleinen Wohnung lebt, müsse auch einen gewissen Minimalismus an den Tag legen: „Ich merke schon, dass man nicht so viel ansammelt. Es geht einfach nicht, alles aufzuheben.“ Die Wohnung von Familie Buchegger hat vier Zimmer. Das ältere, neunjährige Kind hat ein eigenes. Die kleineren Kinder sind vier und sechs Jahre alt und teilen sich einen Raum.

WIE WIRD DAS SPÄTER?

Natürlich sehne sie sich ab und zu nach einer größeren Wohnung, sagt Buchegger. Wenn alle daheim sind, werde es manches Mal laut und eng. Aber aktuell komme die Familie noch zurecht.

Allerdings frage sie sich schon manchmal, wie es wird, wenn die Kinder älter sind und ihren eigenen Raum brauchen. „Wir scherzen manchmal, dass es dann wir, die Eltern, sein werden, die ausziehen.“

Zu fünft auf 75 Quadratmetern – reicht das? Die Architekturpsychologin Christina Kelz beschäftigt sich mit der Frage, wie Räume gestaltet sein müssen, damit man sich darin wohlfühlen kann, und sagt: „Es ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, wie viel Platz jemand braucht. Kleine Kinder suchen ja von sich aus immer die Nähe zu ihren Eltern. Sie wollen bei ihnen schlafen, bei ihnen aufwachen.“ Eigentlich erst ab



© IKEA ÖSTERREICH

Beim Wohnen auf kleinstem Raum muss jeder Zentimeter effektiv genutzt werden, auch nach oben hin.

dem Volksschulalter würden Kinder Ruhe und Rückzugsorte benötigen, etwa um sich auf die Hausübungen konzentrieren zu können.

NEUE PRIORITÄTEN

Kelz ist überzeugt davon, dass der Trend hin zu weniger Wohnraum geht. Die Leistbarkeit sei ein Grund – aber nicht der einzige. Auch die Wertigkeiten hätten sich verändert. Die Wohnfläche allein sei kein Statussymbol mehr. Neben jenen, die sich einfach keine größere Wohnung leisten können, gebe es immer mehr Menschen aus der Mittel- und Oberschicht, die sich ganz bewusst für weniger Quadratmeter entscheiden. „Ihnen ist etwa Nachhaltigkeit ein Anliegen.“

12 | Essen und Trinken

ÖSTERREICH
SPIEGEL Jänner 2022
Die Zeitung für den deutschsprachigen Raum



Grünes Wunder

Spinat macht zwar nicht so stark wie Popeye, trotzdem ist er ein richtiges Wundermittel. Am Gründonnerstag greift ein Drittel der Österreicherinnen und Österreicher zu dem Gemüse.

Spinat enthält viele Mineralien, Vitamine und Betacarotin. Dass Spinat von allen Gemüsesorten am meisten Eisen enthält, stimmt aber nicht. Der Mythos geht zurück auf einen Messfehler. Auch die Erfinder von Popeye unterlagen diesem Irrtum. Der Eisengehalt ist trotzdem sehr hoch: Nur Hülsenfrüchte enthalten mehr.

Warum ist Spinat so unbeliebt? Studien zufolge liegt es an der grünen Farbe. Unser Instinkt sagt uns, dass grünes Gemüse wenig Kalorien hat. Für Jäger und Sammler war aber eine hohe Kalorienzufuhr wichtig. Wir essen deshalb lieber rote Früchte.

In Österreich serviert man am Gründonnerstag traditionell Spinat. Rund jeder dritte Österreicher isst ihn an dem Tag. Klassisch wird er als Cremespinat mit gerösteten Erdäpfeln und Spiegelei zubereitet.

CREMESPINAT MIT SPIEGELEI UND GERÖSTETEN ERDÄPFELN

FÜR 2 PORTIONEN

500 g Blattspinat
eine halbe kleine Zwiebel
20 g Butter
1 EL Mehl
200 ml Milch
Knoblauch, Pfeffer
Salz, Muskatnuss

500 g Erdäpfel
1 Zwiebel
etwas Öl
4 Eier



© ISTOCK | ANGELIKA HEINE

Die halbe Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen. Mehl einrühren und mit Milch aufgießen. Den gewaschenen Spinat hineingeben und weichkochen. Danach mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch abschmecken. Die Erdäpfel in Salzwasser bissfest kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Erdäpfel goldbraun rösten, Zwiebel hinzugeben und mitbraten. Am Schluss Spinat und Erdäpfel mit zwei Spiegeleiern servieren.

DER STANDARD

17.12.2022, Kevin Recher



Wieso wir uns Kochvideos anschauen, obwohl wir sie nicht nachkochen

Je absurder oder aufwendiger die Food-Videos auf TikTok, Instagram und Co sind, desto erfolgreicher sind sie

Die TikTokerin „JaneBrain“ stopft ein ganzes Huhn mit beiden Händen in einen ausgehöhlten Kürbis. Sie befestigt den Deckel und schiebt das Ungetüm für zwei Stunden in den Ofen. Ob das überhaupt schmeckt, ist völlig nebensächlich. Das Wichtigste hat man gesehen: die Zubereitung. Über eine Million Menschen haben den Clip angeschaut.



© ISTOCK | FG TRADE

Kochen für die Clicks: Zum Nachmachen laden die unpraktischen Rezepte nicht ein.

Abstruse Rezepte gehören zu den erfolgreichsten Inhalten auf TikTok. Auch besonders aufwendige Speisen trenden: Etwa ein Sandwich, für das Brot selbstgebacken und Mayo angerührt, Zwiebel geröstet, Paradeiser eingekocht, das Steak rosa gebraten und das Ganze am Ende flambiert wird. Der Clip ist so schnell geschnitten, dass das Gehirn nicht mal realisiert, wie die Zwiebeln karamellisiert werden – da liegt das fertige Sandwich schon am Teller. Über eine Million Aufrufe und Likes gibt es dafür.

Nur nachgekocht hat das, laut den Kommentaren darunter, kaum jemand. Nach einem langen Arbeitstag wollen viele nur mehr Berieselung. „Das Anschauen von Dingen, die Genuss und Lust verbreiten, aktiviert unser Emotionszentrum“, sagt die Ernährungspsychologin Cornelia Fiechtl. Essen werde oft mit Zuhause und wohligen Gefühlen verbunden.

Der Food- und Mode-TikTokerin Baraa Bolat folgen auf der Plattform über zwei Millionen Menschen. Hit-Videos sind die mit aufwendigen Rezepten. „Vor Wochen habe ich einen XXL-Big Mac zubereitet, der so groß war wie eine Torte.“ Solche Kreationen bringen mehr Klicks als simple Pasta oder Pizza, „weil sie etwas Neues, Übertriebenes zeigen“.

KURZ & LEICHT

Vegane Fleischerei

In Wien eröffnete 2021 die erste vegane Fleischerei in Österreich, die „Fleischloserei“. Silke Bernhardt verkauft dort selbstgemachte vegane Würstel, Steaks, Faschiertes und Schmalz. Auch viele Fleischesser kaufen dort ein. Der Anteil von Vegetariern und Veganern in Österreich steigt stark. 2017 waren es 6 Prozent der Bevölkerung, 2021 schon 11 Prozent.



© KATJA KOPPENSTEINER

In der Corona-Zeit konnte Silke Bernhardt nicht als Fotografin arbeiten, deshalb erfüllte sie sich den Traum vom eigenen Geschäft.

Chaos in der Küche

Durch Plattformen wie TikTok verbreitet sich der neue Trend rasant: Chaos-Cooking. Berühmte Gerichte aus aller Welt werden gemischt. Was dabei herauskommt? Tandoori-Spaghetti, Big-Mac-Pizza oder Sushi-Burrito. Diese Kombinationen fordern die Geschmacksnerven heraus. Expertinnen und Experten glauben, dass der Trend immer mehr in Restaurants ankommen wird.

NATURTIPP



© ISTOCK | FIRINA

Wildkräuter sammeln

Wildkräuter sind essbar und wachsen im Frühling fast überall in der Natur. Bei einem Spaziergang kann man selbst die Zutaten für einen Salat sammeln. Löwenzahn, Bärlauch und Gänseblümchen schmecken am besten mit einem Balsamico-Honig-Dressing. Bei einer Wildkräuterwanderung mit einem Experten kann man neue Arten kennenlernen. Ein Geheimtipp ist die Vogelmiere. Sie hat weiße Blüten und schmeckt mild und nussig. Man sollte nur so viel mitnehmen, wie man braucht. Ein guter Sammler ist der, der keine Spuren hinterlässt.

DER STANDARD

7.1.2023

Pia Kruckenhauser



Die größten Diätlügen

Welche Glaubenssätze man streichen kann



© ISTOCK | DIRTYDOG CREATIVE

> „Beim Abnehmen muss man hungern“

Im Gegenteil, um den Stoffwechsel aktiv zu halten, braucht man ausreichend Nährstoffe und muss regelmäßig essen. Insgesamt muss man aber weniger Kalorien aufnehmen, als man verbraucht. Hilfreich sind lange Essenspausen. Durch Hungern wird dem Stoffwechsel eine Notsituation vorgaukelt. Er verlangt danach umso mehr Essen – der Jo-Jo-Effekt entsteht. Man sollte deshalb zumindest 800 bis 1.000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen.

> „Sport macht schlank“

Man verbrennt bei einer Runde Laufen viel weniger Kalorien, als viele denken, und definitiv nicht so viel, wie ein Stück Torte hat. Zum Erfolg der Gewichtsreduktion führt zu 80 Prozent die Ernährung, 20 Prozent passieren durch Bewegung. Aber: Sport sorgt für ein besseres Körpergefühl und es gibt Studien, die zeigen, dass regelmäßiger Sport den Appetit dämpft.

> „Low Carb ist der beste Weg zum Erfolg“

Das stimmt definitiv nicht. Low Carb ist wissenschaftlich nicht haltbar. Richtig ist, dass solche Diäten meist kurzfristig erfolgreich sind. Doch das liegt in erster Linie daran, dass man sich intensiv mit seiner Ernährung auseinandersetzt, bewusst zu Gesünderem greift und auf viele Nahrungsmittel verzichtet.

> „Frühstück macht hungrig“

„Wenn ich frühstücke, habe ich danach den ganzen Tag Hunger“, hört Ernährungswissenschaftlerin Ursula Pabst oft. Tatsächlich regt das Frühstück den Stoffwechsel an. Subjektiv betrachtet bemerkt man dann oft schon früher ein Hungergefühl. Doch der Eindruck trügt. Pabst weiß: „Wer das Frühstück auslässt, holt das im Normalfall mit Snacks und größeren Portionen wieder nach.“ Außerdem startet man mit wenig Energie in den Tag.

> „Vom Essen am Abend wird man dick“

Eine ausgewogene Mahlzeit in normaler Größe macht sicher nicht dick. Das Problem ist viel eher das, was nach dem Abendessen passiert, betont die Ernährungswissenschaftlerin Ursula Pabst. Sie empfiehlt nicht, die Abendmahlzeit generell wegzulassen. Doch ab und zu, wenn man lange Essenspausen macht, kann man das Abendessen ausfallen lassen. Auch ein klares, zeitliches Ende für die Nahrungsaufnahme hilft.

Kronen Zeitung

18.11.2022, Barbara Kneidinger



„Wenn einer bei uns ausfällt, steh' ich als Erster bei der Abwasch“

Lukas Nagl wurde vom Gault & Millau zum Koch des Jahres 2023 in Österreich ernannt.



Gemeinsam stark: Lukas Nagl (Mitte) kann sich auf sein Team verlassen und sein Team auch auf ihn.

Kronen Zeitung: Sie haben im Bootshaus, ihrem Restaurant, ein Team mit sechs Köchen, Lehrlingen und Abwäschern. Welche Arbeit bleibt da noch für Sie übrig?

Lukas Nagl: Ich bin für die Qualitätskontrolle verantwortlich, kreierte neue Gerichte und übernehme das Abschmecken – das ist das Allerwichtigste. Wenn einer ausfällt, zum Beispiel krankheitsbedingt, steh' ich als Erster bei der Abwasch. Die anderen haben alle eine fixe Aufgabe.

Kronen Zeitung: Sie betonen die Bedeutung von sinnstiftendem Handeln. Was verstehen Sie darunter?

Lukas Nagl: Das ist keine Kochphilosophie, sondern eine Lebenseinstellung. Wir haben engen Kontakt

mit unseren Lieferanten, kaufen Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse hier direkt ohne Zwischenhändler und sind trotzdem welttoffen.

Kronen Zeitung: Was kochen Sie daheim?

Lukas Nagl: Da gibt's faschierte Laberl mit Püree. Ein gutes weich gekochtes Ei, Brot backen wir selbst. Ich mag alles, was ehrlich und gut gemacht ist. Werde ich von Freunden eingeladen, machen sich die voll den Stress, weil der Haubenkoch kommt. Und ich denke mir dann: „Geh, bitte, bratet ein paar gute Würstl.“ Das Einfache ist das Beste.

Kronen Zeitung: Welche Folgen werden die Teuerungen für die Gastronomie haben?

Lukas Nagl: 50 Prozent der Lebensmittel werden weggeschmissen, aber vielleicht fangen wir jetzt wieder zum Nachdenken an. Die Gastronomie wird es hart treffen. Doch Qualität hat immer Bestand. Selbst in Krisenzeiten werden die Leute sich einen guten Kaffee und eine gescheite Mehlspeise gönnen.

Kronen Zeitung: Sie sagen, man muss die unterstützen, die es am härtesten trifft. Tun Sie das?

Lukas Nagl: Ja, zum Beispiel haben Köche – Freunde und ich – im Frühjahr in Wien bei „Fine Dine for Ukraine“ an einem Tag 55.000 Euro gesammelt. Als ich im Steirerack gearbeitet habe, haben wir zu Weihnachten einmal in der Gruft in Wien für Obdachlose gekocht. Das werde ich ein Leben lang nicht vergessen. Tut man Gutes, kommt das sofort zurück.



Spitzenkoch Lukas Nagl beim Anrichten eines Desserts.

14 | Integration und Zusammenleben

KLEINE ZEITUNG

19.1.2023, Bernd Melichar

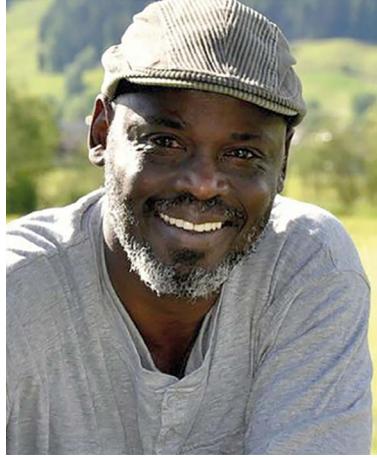


„Ein Ort ist noch keine Heimat“

Abdelaziz Baraka Sakin ist Stadtschreiber in Graz. Das Stipendium wird jährlich an Schriftsteller vergeben.

Kleine Zeitung: Wie empfinden Sie diese Stadt und das Leben hier?

Abdelaziz Baraka Sakin: Graz ist für mich die letzte Stadt, bevor Osteuropa beginnt. Hier können Flüchtlinge, im Gegensatz zu vielen Ländern Osteuropas, sicher sein, dass die Menschenrechte eingehalten und dass sie anständig behandelt werden.



Abdelaziz Baraka Sakin

© WOLFGANG TANNER

Abdelaziz Baraka Sakin: Wenn ich jetzt in den Sudan zurückkehren würde, wäre ich meines Lebens nicht sicher. Ich bin gegen das Regime, es handelt sich schlicht um eine Militärdiktatur.

Kleine Zeitung: Warum genau mussten Sie den Sudan verlassen?

Abdelaziz Baraka Sakin: Die Regierung sagt: Wir sind ein arabisches, muslimisches Land. Aus. Punkt. Aber viele Menschen im Land sind nicht arabisch, kommen aus Nubien, so wie

meine Vorfahren und ich. Diese alte, reiche Kultur wird verleugnet und verboten. Und darüber schreibe ich. Deshalb sind meine Werke verboten im Sudan.

Kleine Zeitung. Haben Sie in Österreich etwas gefunden, dass man neue „Heimat“ nennen könnte?

Abdelaziz Baraka Sakin: Man kann einen neuen Ort zum Leben finden, aber das ist noch keine Heimat. Mein Dorf im Sudan ist meine Heimat. Aber ich bin froh, in Österreich leben zu dürfen. Mein älterer Sohn ist leider im Vorjahr gestorben. Sein Grab ist hier. Dort, wo auch ich eines Tages begraben sein werde. Es ist schön zu wissen, wo man einmal seine letzte Ruhe findet.

Kleine Zeitung: Wovon handelt „Die Krähe, die mich liebte“, der Roman, an dem Sie gerade schreiben?

Abdelaziz Baraka Sakin: Von einem Flüchtling, der nach England will. Er möchte mit einem Ballon über den Kanal fahren. Das Projekt scheitert, und er geht zu Fuß zurück nach Graz, wo er mit Krähen zusammenlebt. Im Roman ist der Einfluss von Edgar Allan Poe spürbar. Das erste Buch, das ich gelesen habe, war von ihm. Ab diesem Moment wusste ich, dass ich Schriftsteller werden möchte.

Kleine Zeitung: Sie haben im Sudan als Lehrer gearbeitet, als Unicef-Berater, mit Ihren Büchern aber die Machthaber gegen sich aufgebracht. Deshalb mussten Sie das Land verlassen.

Das Magazin zu Integration in Österreich
zusammen

Winterausgabe 2022, Angelika Grüner



„Man bekommt so viel zurück!“

Serifa Nuhanovic (43) macht eine Ausbildung zur Heimhelferin. Das Programm FairPlusService unterstützt sie dabei.

Serifa Nuhanovic will Menschen helfen. Deshalb macht die 43-jährige Slowenin im Pflegeheim CaSa Marienheim in Baden bei Wien gerade eine Ausbildung als Heimhelferin. „Ich arbeite gerne in der Pflege. Der Kontakt mit älteren



Heimleiterin Nesica Pejic (li.) mit Serifa Nuhanovic

© EUGENIE SOPHIE

Menschen macht mir große Freude. Man bekommt sehr viel zurück“, erzählt die Mutter dreier Kinder. Vor zwei Jahren hat sie in Baden als Reinigungskraft begonnen. „Ich will mehr aus mir machen“, wagt sie nun den Schritt in einen Pflegeberuf. Nuhanovic wird vom Programm FairPlusService gefördert und mit Coachings und Weiterbildungen zum Aufstieg ermutigt. Zielgruppe des Projekts sind Frauen im Niedriglohnsektor, viele davon haben Migrationshintergrund. Ein eigenes Modul zur Verbesserung der Deutschkenntnisse inkl. Fachsprachen soll sie gezielt im Spracherwerb unterstützen. „Ich bin seit der Fortbildung selbstbewusster geworden und traue mir im Job nun mehr zu“, berichtet Nuhanovic. Nicht nur die Frauen, auch die Unternehmen selbst werden vom FairPlusService beraten, zum Beispiel, worauf es bei erfolgreichen Weiterbildungsplänen ankommt. CaSa Marienheim-Leiterin Nesica Pejic hat auch vom Coaching zum Abbau von Sprach- und Kulturbarrieren profitiert. „Persönliche Entwicklung und Frauenförderung sind Herzensthemen von mir“, freut sie sich über den beruflichen Aufstieg von Nuhanovic.

KLEINE ZEITUNG

14.12.2022, Marie Miedl-Riesner



Sie sprechen über Integration

Der Verein „gemma! – Gemeinsam machen“ von fünf Frauen aus Graz wurde vom Außenministerium ausgezeichnet.

Einen Ort des Gesprächs und des Ankommens, genau das möchte der Verein „gemma! – Gemeinsam machen“ in Graz bieten – und spricht damit Menschen unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem Asylstatus und ihren finanziellen Möglichkeiten an. Die Idee zu dem Projekt ist bereits 2015 im Zuge der Flüchtlingswelle entstanden: „Wir haben damals schnell gemerkt, dass die Menschen nachhaltige Unterstützung brauchen, um in der Gesellschaft Fuß zu fassen“, so die stellvertretende Obfrau Agnes Haidacher. Die fünf Organisatorinnen möchten nicht als Betreuerinnen gesehen werden, sondern auf Augenhöhe mit den Teilnehmenden agieren. „Wir möchten gemeinsam mit den Teilnehmenden Vorurteile und Hemmungen abbauen und voneinander lernen“, so Haidacher.



Fünf starke Frauen gründeten den Verein „gemma!“.

Das Hauptangebot ist das Erzählcafé und Infobüro. Die Bürotüren stehen jeden Mittwochnachmittag für zwei Stunden zum Kaffeetrinken und Plaudern offen. Zudem hilft der Verein bei alltäglichen Dingen wie der Wohnungssuche oder dem Aufsetzen eines Lebenslaufes. Neben fixen Treffen organisiert „gemma!“ ein vielseitiges Programm, von Spaziergängen über Museumsbesuche bis zu Radausflügen.

2022 ist das Team vom Außenministerium mit dem „Intercultural Achievement Award“ in der Kategorie „Integration in Österreich“ ausgezeichnet worden. „Da häufig große Institutionen Preise erhalten, ist es umso schöner, als kleiner Verein diesen Preis zu gewinnen“, sagt Haidacher. Der Preis gebühre vor allem den Teilnehmenden, da ohne sie interkultureller Austausch gar nicht möglich wäre. Sie sorgen im Alltag auch für berührende Momente: „Wenn Menschen durch unsere Arbeit einen Job finden und sich ein eigenes Umfeld aufbauen können, ist das großartig. Wir sehen dadurch, dass sich unsere Arbeit lohnt und auch einen nachhaltigen Einfluss hat“, so Haidacher.

Integration und Zusammenleben | 15

KURZ & LEICHT

Gegen Gewalt an Frauen

„Wenn mein Freund wütend ist, zieht er an meinen Haaren oder quetscht meinen Arm.“ Gewalt ist nie okay. Die neue Broschüre „STOPP! Gegen Gewalt an Frauen und Mädchen“ informiert über verschiedene Formen von Gewalt. Zudem finden betroffene Mädchen und Frauen in der Broschüre Kontaktadressen von Gewaltschutzzentren und Frauenhäusern, die Hilfe und Beratung anbieten. Die Broschüre ist in sieben Sprachen erhältlich. Download: www.integrationsfonds.at/publikationen



Ein neuer Stern am TikTok-Himmel

Tagsüber arbeitet Irina als Juristin. In ihrer Freizeit imitiert sie in kurzen Videos verschiedene Rollen der Gesellschaft. Die Wienerin ist in den Sozialen Medien unter dem Pseudonym „Toxische Pommes“ bekannt. Sie ist ein Star der österreichischen TikTok-Szene. In ihren Satire-Videos geht es um die österreichische Gesellschaft, Alltagsrassismus oder Studenten. Auch ihr eigener Hintergrund als Migrantin spielt in den Videos eine Rolle. Irina ist als Kind mit ihren Eltern aus dem ehemaligen Jugoslawien nach Österreich geflüchtet.

LERNTIPP



250.000 lernen mit dem ÖIF

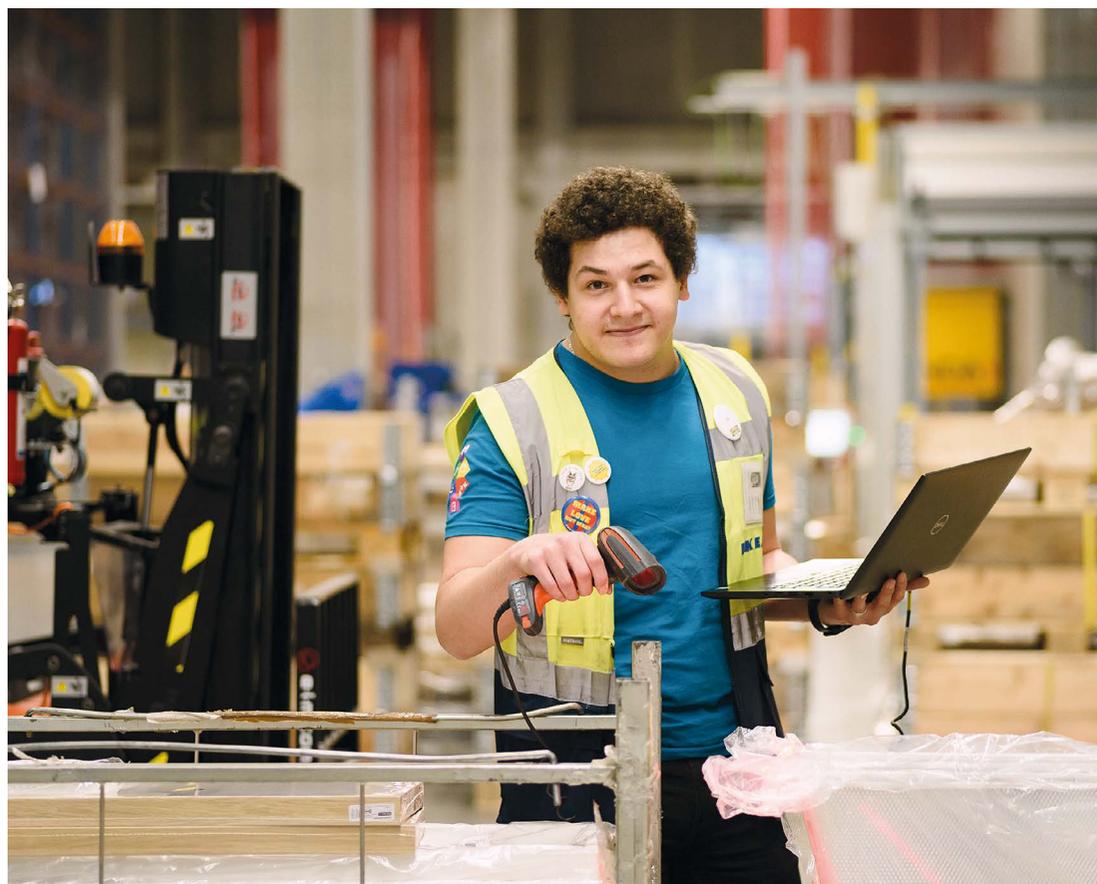
Mehr als 250.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben schon einen Onlinekurs des ÖIF besucht. Die digitalen Deutschkurse finden täglich statt. Damit auch Berufstätige daran teilnehmen können, bietet der ÖIF die Online-Deutschkurse nun auch am Abend an. Es gibt Einsteigerkurse, Deutschkurse zu Gastronomie, Hotellerie und Lebenskurse und Kurse für Fortgeschrittene. Zudem stellt der ÖIF mit dem Sprachportal das größte kostenlose Online-Deutschlernangebot im deutschsprachigen Raum zur Verfügung. Dort findet man zahlreiche Lernmaterialien, Podcasts, Onlineübungen sowie Videos. Unter sprachportal.at findet man Lernangebote für die Niveaustufen A1 bis C1.

Das Magazin zu **Integration in Österreich**
zusammen

Winterausgabe 2022, Christine Sicher

Hauptsache Arbeit!

Ali aus Damaskus ist Lagerarbeiter bei Ikea. Er ist froh, eine neue Heimat und einen Job gefunden zu haben.



Sich selbst etwas aufbauen im neuen Land – das war Alis Ziel. Er wollte keine finanzielle Hilfe vom Staat.

Alle paar Momente surrt ein oranger Gabelstapler vorbei. In einem davon sitzt Ali Alhaj Ibrahim. Geschickt manövriert er das fast lautlose Gerät durch das riesige Logistikzentrum von Ikea in Wien Strebersdorf. Er pickt Kartons aus einem der 30.000 Regale, Ware, die ein Kunde Minuten vorher im Internet bestellt hat. „Ich mag meine Arbeit und komme jeden Tag gerne hierher“, genießt Ali die Wertschätzung, die er bei Ikea erhält. Der 29-jährige Syrer strahlt Fröhlichkeit und Optimismus aus, jemand, der sein Leben im Griff hat. Vor sechs Jahren musste er aus Damaskus fliehen, nur knapp hat er auf der Flucht einen schweren Busunfall überlebt. Wenn Ali über sein Leben in Syrien spricht, hadert er nicht mit dem Schicksal. „Ja, ich komme aus einer wohlhabenden Familie, habe Bodenkultur studiert und bei UNO-Projekten mitgearbeitet. Ich habe etwas verloren, aber jetzt bin ich froh, hier zu sein und etwas Neues zu beginnen.“ In Österreich weiterzustudieren, kam für ihn nicht in Frage – allein wegen der fehlenden Sprachkenntnisse. „Ich habe zwei Hände und wollte kein Geld vom Staat.“ Ali war sich für keine Arbeit zu schade, Hauptsache, Geld verdienen. Bei seinem Ziel, im neuen Land ein neues Leben aufzubauen, hatte Ali Glück, auf Heinz Alt und seine Frau zu treffen. Der 78-jährige Niederösterreicher war einst Mitarbeiter Nummer eins bei

Ikea Österreich und viele Jahre in leitender Position tätig. „Er ist wie ein Großvater für mich. Heinz hat mich ermutigt, mehr aus mir zu machen und mich bei Ikea zu bewerben.“

ZWEITE HEIMAT ÖSTERREICH

Im Jänner 2020 schließlich konnte Ali im Möbelkonzern seinen Job antreten. Er ist dort einer von 40 Beschäftigten mit Fluchthintergrund, insgesamt arbeiten 252 Menschen im Logistikzentrum. Ali fällt hier also nicht wegen seines Namens oder Akzents auf, sondern mit Leistung und Offenheit. Mit dem Programm „Skills for Employment“ fördert Ikea gezielt Flüchtlinge, zum Beispiel beim Spracherwerb. „Mein Deutsch ist seither viel besser geworden. Ich mache viele Weiterbildungen und Workshops in anderen Abteilungen“, erzählt der Syrer. Nicht nur in der Arbeit, auch mit dem Herzen ist Ali mittlerweile in Österreich angekommen. „Wenn man in einer Kultur groß geworden ist und jetzt in einer ganz anderen lebt, ist das manchmal auch schwierig. Ich versuche, das Beste aus beiden Kulturen für mich herauszuholen.“ Eine Rückkehr nach Syrien kommt für ihn nicht in Frage. „Ich liebe Wien, die Stadt ist zur zweiten Heimat für mich geworden. Hier habe ich Menschen gefunden, die mir wichtig sind, hier liegt meine Zukunft.“

16 | Kunst und Kultur

FALTER

29.11.2022, Lina Paulitsch

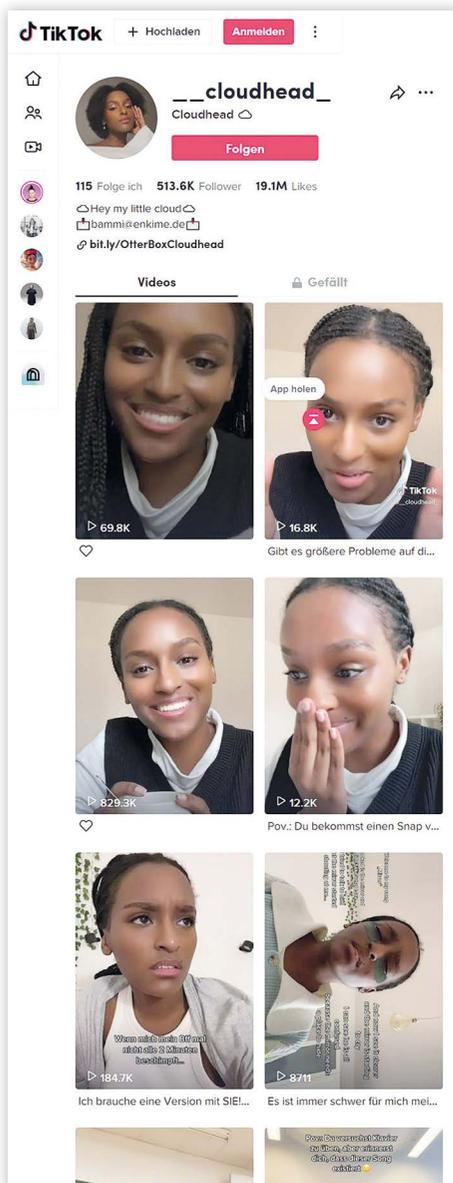


Tik Tok ... Boom!

Schnell, knallig, markant – der TikTok-Sound erobert die Charts. Die Kärntnerin Bamlak Werner nutzt TikTok als Sprungbrett, um als Sängerin durchzustarten.

Cloudhead heißt im echten Leben Bamlak Werner. Sie ist 21 und studiert Gesangspädagogik in Wien. Mehr als 500.000 Menschen folgen ihr auf TikTok. Werner kommt aus Äthiopien und wuchs in Kärnten bei einer Adoptivfamilie auf. Sie nutzt die Plattform als Sprungbrett, um als Sängerin durchzustarten. Und das funktioniert: Eines der weltweit führenden Plattenlabels wird Werner unter Vertrag nehmen. Ihr erstes Lied wird eine halbe Million Menschen erreichen – obwohl Werner bisher öffentlich nicht aufgetreten ist.

Songs, die zuerst auf Social Media erfolgreich waren, landen später in den Charts. Große Plattenlabels versuchen deshalb, ihre Künstler auf der Plattform zu platzieren – und deren Lieder für einen „viralen Moment“ zu optimieren.



Bamlak Werner wuchs in Kärnten bei einer Adoptivfamilie auf.

TIKTOK ALS PROMOTION-TOOL

TikTok macht süchtig. Ähnlich wie andere Drogen stimulieren die Clips in unserem Gehirn Glücksbotsstoffe. Wem ein Video nicht gefällt, der wischt weiter – so lange, bis er auf den „belohnenden“ Content stößt. „Wer TikTok viel nützt, hat eine verkürzte Aufmerksamkeitsspanne. Damit ändert sich auch die Hörgewohnheit von Musik“, sagt Peter Tschmuck, Professor an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien (MDW). Ein Song mit einem langen Intro hätte auf TikTok keine Chance.

MIT INTERAKTION IN DIE CHARTS

„Am wichtigsten ist Interaktion: Je mehr Kommentare und Re-Postings ein Video hat, desto eher wird es anderen Usern vorgeschlagen“, sagt Stefanie Hübel von der Agentur Viral Social Club. „Deshalb braucht es relatable things – Inhalte, mit denen sich junge Menschen identifizieren können.“

„Meine Karriere hat TikTok erst möglich gemacht“, sagt Bamlak Werner. „Aber ich muss psychisch viel aushalten können.“ Auch Wut und Aggression erzeugen auf TikTok viel Interaktion. Die meistgespielten Videos haben gleichzeitig die meisten Hasskommentare.

TIKTOK IN ZAHLEN

1.000.000.000

User verzeichnet TikTok pro Monat

15 Sekunden

dauert ein klassischer Clip auf TikTok

70 Prozent

der TikToker sind unter 24 Jahre alt

110 – 130 bpm

ist die perfekte Geschwindigkeit eines

TikTok-Sounds

80 Prozent

der Nutzer bezeichnen TikTok als erste Anlaufstelle, um neue Musik zu entdecken



10.1.2023



„Ich verdanke dem Abfall persönlich viel“

Im Jänner erschien das neue Buch des Vorarlberger Autors Arno Geiger, „Das glückliche Geheimnis“.

VN: Ihr neues Buch trägt den Titel „Das glückliche Geheimnis“. Welches Geheimnis werden Sie verraten?

Geiger: Dass ich als junger Mensch in etwas hineingeraten bin, das sich zunächst als Holzweg erwiesen hat und später als eine gute Sache. Ich war drei-, vierundzwanzig, sehr jung und weit weg von zu Hause. Ich wollte Schriftsteller werden mit äußerst ungewisser Perspektive. Da fing ich an, in den Straßen von Wien Streifzüge zu machen und in den Altpapiertonnen nach für mich Brauchbarem zu suchen.

VN: Wie tief werden die Lesenden in Ihr Inneres bzw. Ihre Persönlichkeit blicken dürfen? Wieviel geben Sie preis?

Geiger: Als Schriftsteller soll man über das schreiben, was einem am wichtigsten ist, nicht über das Zweitwichtigste oder über kalkulierte Themen. Die Leserinnen und Leser merken das, glaube ich. Und anders als mit größter Offenheit könnte ich mir ein autobiografisches Buch nicht vorstellen. Offenheit besitzt in meinen Augen einen hohen moralischen Wert, im Alltag wie in der Literatur.

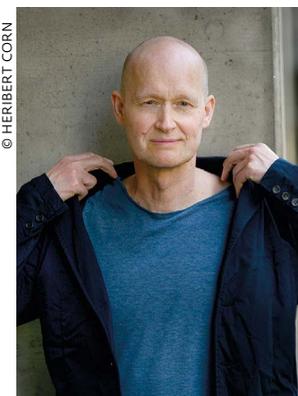
VN: Welcher der „Schätze“, die Sie auf Ihren Touren entdeckt haben, liegt Ihnen am meisten am Herzen?

Geiger: Ich verdanke dem Abfall persönlich viel, als Mensch. Aber dem einzelnen Fund kommt dabei keine übermäßige Bedeutung zu, die Summe macht's. Und es war für mich hilfreich, über den Abfall ein paar zusätzliche Einblicke zu bekommen in das, was andere unter Leben verstehen. Von dem, was ich dem Abfall verdanke, zehre ich ein Leben lang, auch in Hinblick auf mögliche weitere Bücher.

VN: „Das glückliche Geheimnis“ ist aber auch ein Zeitzeugnis des gesellschaftlichen Wandels. Wann wurde Ihnen das sich verändernde gesellschaftliche Leben so richtig bewusst?

Geiger: Das gesellschaftliche Leben ändert sich immer, manchmal schleichend, manchmal abrupt. Derlei schlägt sich natürlich auch im Abfall nieder. Und dann merke ich eines Tages, hoppla, früher habe ich viel mehr Bastelabfall von Kindern gese-

hen, der ist so gut wie verschwunden. Musiknoten sehe ich kaum mehr. Dafür nehmen die Möbelkartons und Verpackungen von Elektrogeräten zu.



Arno Geigers Inspiration: Die Altpapier-Container auf Wiens Straßen.

KURZ & LEICHT

Gastland auf Leipziger Buchmesse

Österreich ist Gastland der Leipziger Buchmesse 2023. Literatur, Kunst und Kulinarik aus Österreich werden unter dem Motto „meaoiswiamia“ (also „mehr als wir“) vorgestellt. Bekannte Autorinnen und Autoren, aber auch neue Stimmen sind dabei. Auf der Website findet man Porträts, Podcasts und das Eventprogramm in Deutschland und Österreich: www.gastland-leipzig23.at



Für den berühmten Schnappschuss folgte Morath dem Lama tagelang durch die Stadt.

Vorreiterin der Fotografie

Heuer wäre Inge Morath 100 Jahre geworden. Die Grazerin war die erste Frau, die für die berühmte Agentur Magnum fotografierte. Sie reiste um die Welt, lernte Russisch und Chinesisch. Morath fotografierte auch Marilyn Monroe und andere berühmte Persönlichkeiten. Ihr berühmtestes Bild zeigt ein Lama am Times Square in New York. In Venedig, München und Salzburg gibt es zum Jubiläum große Ausstellungen.

KULTURTIPP



300 Jahre Belvedere

2023 feiert das Belvedere seinen 300. Geburtstag. Die Schlossanlage wurde von Prinz Eugen von Savoyen in Wien erbaut. Sie besteht aus zwei Schlössern: dem Unteren und dem Oberen Belvedere. Dazwischen befindet sich ein wunderschöner barocker Garten. Das Belvedere ist bekannt für seine bedeutende Kunstsammlung. Die Sammlung reicht von Renaissance-Künstlern wie Lucas Cranach dem Älteren über Claude Monet bis zu Klimts berühmtem „Kuss“. In der Jubiläumsausstellung „300 Jahre Ort der Kunst“ wird die Geschichte des Belvederes und seine Sammlung gezeigt.

biber

20.10.2022, Nada El-Azar-Chekh



Eine junge Frau und ihr riesiges Instrument

Die 22-jährige Kontrabassistin Gökçe Küçükarslan über ihre Karriere als Orchestermusikerin im ORF Radiosymphonieorchester in Wien

Biber: Seit einem Monat lebst du in Wien und spielst Kontrabass im ORF Radiosymphonieorchester. Wie gefällt es dir hier?

Gökçe Küçükarslan: Seit drei Jahren spiele ich im Orchester und war schon für Konzerttours in vielen europäischen Städten. Meine Heimatstadt Istanbul ist wunderschön und sehr magisch. Für mich als klassische Musikerin ist Wien aber die ideale Stadt, nicht nur wegen der Architektur, sondern auch wegen der reichen Musikgeschichte. Nirgendwo sonst fühle ich mich besser aufgehoben als hier, im Zentrum der Klassik. Aber mir fällt es noch schwer, mich zu orientieren – und ich muss noch viel Deutsch lernen! Dafür nutze ich die nächsten drei Jahre.

Biber: Wie hast du deine Leidenschaft für den Kontrabass entdeckt?

Gökçe Küçükarslan: Bevor ich Kontrabass lernte, spielte ich Klavier und Gitarre. Meine Musiklehrer haben mich aufgrund meiner Statur darauf angesprochen, ob ich es nicht mit dem Kontrabass probieren möchte. Davor hatte ich nie über dieses Instrument nachgedacht, aber als ich einen Kontrabass zum ersten Mal hielt, war ich von der Größe und dem Klang beeindruckt. In meiner Familie bin ich die einzige Musikerin, und meine Eltern waren zunächst skeptisch, weil es kein typisches Instrument wie die Geige oder Klavier ist.

Biber: Gerätst du mit dem Bass in ungewöhnliche Situationen?

Gökçe Küçükarslan: Wenn ich in der Öffentlichkeit meinen Kontrabass trage, wollen mir Menschen ständig damit helfen! (lacht) Im Februar musste ich für ein Vorspiel nach Wien reisen und ich nahm aus Istanbul meinen eigenen Kontrabass in einem riesigen Koffer mit – das wog insgesamt 15 Kilo und das geht auf Dauer schon ziemlich auf den Rücken. Ansonsten reagieren Leute immer sehr interessiert und fragen Dinge wie: Ist das nicht eine große Violine?



Gökçe braucht starke Arme als Kontrabassistin: Das schwere Instrument wiegt mit Koffer um die 15 Kilogramm.

ÖSTERREICH
SPIEGEL

Jänner 2023

Großstadt im Kleinformat

Eine Ausstellung über die Geschichte der Ansichtskarte

Anvischkarten erscheinen einem oft als ein altmodisches Alltagsobjekt. Doch sie gehören zu den prägenden Massenmedien der Moderne. Ihre weltweite Verbreitung um 1900 machte die Postkarte praktisch zum ersten globalen Bildmedium. Bis heute spielen Postkarten für die Wahrnehmung und Dokumentation der Stadt eine wichtige Rolle.

Die Ausstellung „Großstadt im Kleinformat. Die Wiener Ansichtskarte“ im Wiener Museum Musa unternimmt erstmals den Versuch, die Geschichte der Ansichtskarte in Wien umfassend zu zeigen. Der Fokus liegt auf Abbildungen und Darstellungen der Stadt, ihrer Straßen, Plätze und Gebäude. Anfangs war die Ansichtskarte mehr als ein Vermittler touristischer Grußbotschaften und



zentraler Sehenswürdigkeiten: Sie zeigte auch Nebengassen und Wirtshäuser der Vorstadt, hielt wichtige Ereignisse fest und wurde gern in Alben abgelegt.

Die Ausstellung behandelt die Entstehung der Ansichtskarte als Kommunikations- und Werbemittel, als Sammelobjekt und Kunstform. Wie hat sie sich im Laufe von über 100 Jahren verändert? Welche Stadtbilder hat sie transportiert? Welche Versuche gibt es heute, sie neu zu adaptieren? Und welche Ähnlichkeiten dieses traditionelle Medium mit Bild- und Text-Nachrichten in modernen Social Media besitzt.

18 | Sport und Freizeit

KURIER

15.1.2023, Elisabeth Kröpfl



Lauftraining: Fit für den Marathon

Vienna City Marathon am 23. April 2023: Schauspieler Markus Freistätter bereitet sich auf einen Halbmarathon vor.

Eigentlich bringe ihn nichts so schnell ins Schwitzen. „Aber das war jetzt wirklich anstrengend“, sagt Markus Freistätter mit roten Wangen und Schweißperlen auf der Stirn. Der Schauspieler hat gerade 18 Minuten Spiroergometrie hinter sich gebracht, der Goldstandard der Leistungsdiagnostik. Dafür musste er auf einem Laufband joggen – mit Elektroden am Oberkörper und luftdichter Atemmaske im Gesicht. Sportwissenschaftler Michael Koller analysiert damit das Zusammenspiel von Lunge, Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur. Und attestiert dem Hobbyläufer eine „super maximale Leistungsfähigkeit“. Sein Ziel, ein Halbmarathon in unter zwei Stunden, wird er damit gut erreichen. Mit richtigem Training kann er in drei Monaten noch deutlich mehr Leistung rausholen.

FALSCHES TRAINING

Freistätter geht beim 40. Vienna City Marathon (VCM) am 23. April an den Start. In den kommenden Wochen dokumentiert er mit Videotagebüchern seinen Fortschritt. Die gute Nachricht: „Wer gesund und fit ist, schafft einen Halbmarathon oder Marathon auch nach wenigen Monaten Training“, ist Sportmediziner Robert Fritz zuversichtlich. Die schlechte: Richtiges Laufen will gelernt sein.

„Es entspannt mich und tut mir gut“, so beschreibt Freistätter seine bisherigen Läufe. Zwei bis dreimal



Geschafft! Marathon-Zieleinlauf auf der Wiener Ringstraße beim Burgtheater.

pro Woche joggt er zwischen fünf und zehn Kilometer – besonders verausgaben muss er sich dafür nicht. „Das machen die meisten Hobbyläufer. Das ist aber am wenigsten effizient und bringt Überlastungen“, erklärt Fritz. Deutlich effektiver ist ein Intervalltraining mit abwechselnd kurzen, intensiven Belastungen und besonders langen, langsamen Einheiten.

Andere typische Fehler sind Überlastungen durch einen falschen Laufstil oder zu wenig Vorbereitung. Fritz rät davon ab, größere Distanzen ganz ohne Training zu laufen. „Ich würde nie an den Start gehen, wenn ich nicht fit bin.“ Für Freistätter stehen neben Intervalltraining ab sofort regelmäßiges Krafttraining, Radfahren und Schwitzen auf dem Crosstrainer auf dem Programm. Auch seine Ernährung wird der 32-Jährige ändern. Toi, toi, toi, wünscht der Sportwissenschaftler zum Abschied. „Na, da hab ich mir was angetan“, sagt der Schauspieler kleinlaut.

KURZ & LEICHT

Kneippen gegen Müdigkeit

Bist du mal durch eiskaltes Bachwasser gegangen? Das nennt man Kneippen. Das kalte Wasser macht wach und hilft gegen Müdigkeit. Es ist auch sehr gesund, da es gut für die Gefäße ist und das Immunsystem stärkt. In Österreich gibt es einige Kneippanlagen. Auch Bäche und Seen in Bergregionen eignen sich gut dafür. Das Wasser ist nämlich wegen der Schneeschmelze im Frühjahr ziemlich frisch. Man kann auch zu Hause kneippen, indem man die Arme in kaltes Wasser hält.

Auszeichnung für Schloss Schönbrunn

Das Wiener Schloss Schönbrunn hat es unter die Top-Ten der schönsten Gebäude der Welt geschafft. Wenn das nicht ein Grund ist, einen Spaziergang in Schönbrunn zu machen? Im Frühling blühen die Gärten in allen Farben. An der Spitze der Umfrage von Trip Advisor liegen die Sagrada Familia in Barcelona, die Kathedrale Notre-Dame de Paris und Biltmore Estate (North Carolina, USA).

FREIZEITTIPP



Ostereier natürlich färben

Ostereier mit Obst und Gemüse zu färben, macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch richtig leicht! Natürliche Färbungen sind zwar oft nicht so kräftig, dafür aber frei von künstlichen Stoffen. Besonders hübsch lassen sich grüne, hellbraune, hellrote und hellviolette Bio-Eier färben. Das beste Ergebnis bekommt man mit weißen Bio-Eiern. Einfach verschiedene Pflanzen für ca. 20–40 Minuten in Wasser auskochen und den Sud durch ein Sieb geben. Dann die rohen Bio-Eier bis zu 10 Minuten darin kochen, damit sie eine schöne Farbe annehmen. Doch was ergibt welche Farbe?

- > **Rot:** Rote Rüben oder rote Speisewiebeln
- > **Gelb:** Kurkuma und Kamilleblüten
- > **Grün:** Spinat oder Brennnesseln
- > **Braun:** Schwarzer Tee, Kaffee oder Zwiebschalen
- > **Blau und Lila:** Heidelbeeren oder Rotkohlblätter

KURIER

15.10.2022, Petra Stacher



Frühling in der Kellergasse

Die UNESCO nimmt die Kellergassen-Kultur des Weinviertels in Niederösterreich auf.

Häuschen für Häuschen reihen sich links und rechts aneinander, ihre Türen alle hin zur schmalen Straße zwischen ihnen gewandt – es ist der Anblick einer sogenannten Kellergasse, der vielen, auch weit über Niederösterreich hinaus, bekannt ist. 800 Kellergassen gibt es alleine im Weinviertel. Sie beherbergen etwa 20.000 Presshäuser. Nun wurde das Leben in und um sie von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe erklärt.

„Es ist eine Riesenfreude für uns. Es war nicht unbedingt davon auszugehen, dass wir das erreichen“, sagt Joachim Maly im KURIER-Gespräch. Er ist Obmann des Vereins der Kellergassenführer und hat gemeinsam mit dessen Vorstand den Antrag eingereicht. Und dieser bedurfte jeder Menge Arbeit und Vorbereitung, wie Maly erzählt: „Wir mussten alles dokumentieren, was heute noch in den alten Kellergassen passiert. Dass es die Keller-



Kellergasse in Falkenstein im Weinviertel

gassenfeste gibt, dass dort musiziert und getanzt wird und die alten Bräuche noch weiterleben. Das war eine Heidenarbeit.“

Bereits seit 2019 ist einer der Kellergassen-Bräuche immaterielles Kulturerbe: das „In d'Gean gehn“. Immer Ostermontags laden Weinbauer und Kellerbesitzer des nördlichen Weinviertels in die Gasse zu Speis und Trank. Nun hat man es geschafft, die ganze Kellergassen-Kultur als immaterielles Kulturerbe anzuerkennen.

DER STANDARD



4.1.2023, Lisa Breit

Innovative Spielplätze: Papa und Mama schaukeln mit

Wieso die immergleichen Schaukeln und Sandkisten? Visionen für den Spielplatz der Zukunft

Die immergleichen Schaukeln, die immergleichen Rutschen, die immergleichen Sandkisten: Die meisten Spielplätze sehen fast eins zu eins gleich aus, egal ob in der Stadt oder auf dem Land. Zu finden sind dort graue Klettertürme und etwas eingetrocknete Sandkisten, umgeben von Rindenmulch. Auch die Szenarien, die sich dort abspielen, ähneln sich stark: Das Kind klettert ein Spielgerät hoch, Papa oder Mama stehen teilnahmslos daneben, oft mit dem Handy in der Hand. Muss das so sein? Wie könnte der Spielplatz der Zukunft aussehen?

SPIELGERÄTE FÜR ALLE

Birthe Mallach-Mlynczak ist gestalterische Leiterin bei Emsland Spiel- und Freizeitgeräte. Auch sie sagt: Der Spielplatz der Zukunft muss ein Ort für alle sein. „Der Fußballverein muss sich dort ebenso wohlfühlen wie die Oma.“ Es brauche idealerweise viel Platz und Angebote für die unterschiedlichsten Bedürfnisse: Ecken, wo die ganze Familie aktiv werden kann, Gelegenheiten für den Austausch mit anderen – aber auch Rückzugsorte.



Auf einem gutem Spielplatz haben der Großvater und sein Enkel gemeinsam Spaß.

Die Spielplätze der Zukunft müssten stärker Erwachsene miteinbeziehen. Schaukeln beispielsweise sei etwas, „das jeder gerne macht“, weiß Mallach-Mlynczak. Vor einigen Jahren hat sie deshalb eine Schaukel entwickelt, auf der mehrere Personen Platz haben. Anstatt teilnahmslos daneben zu stehen, sitzen Mamas und Papas ihrem Kind auf der Schaukel gegenüber. „Sie haben das gleiche Gefühl und einen echten Kontakt zu ihrem Kind.“

Auch beim Design von Karussellen müsse dringend umgedacht werden, findet die Designerin. Seien Karusselle ebenerdig, würden sie niemanden ausschließen – selbst der Opa mit dem Rollator könne theoretisch mitfahren. „Und wenn das Karussell auch noch so gemacht ist, dass es schnell abbremsen kann, hat auch ein Kleinkind Spaß darauf.“ Abends könnten dann die Jugendlichen dort sitzen, denn auch für sie seien Spielplätze wichtige Treffpunkte.

DER STANDARD

18.10.2022, Franziska Zoidl



Frühe Vögel: Warum sich Sport am Morgen auszahlt

Die Trainingsgruppe Early Birds startet in den Tag, wenn viele noch schlafen. Mittwochs sporteln bis zu 60 Menschen im Wiener Museumsquartier.



Der frühe Morgen ist für viele eine ideale Zeit, um sich auszupeinern. Dafür nutzen die Early Birds auch die Stiege beim Mumok, dem Museum Moderner Kunst in Wien.

Für die meisten Menschen sind die 70 Stufen beim Mumok im Museumsquartier einfach nur das: Stufen. Für die Early Birds, die sich hier immer mittwochs um 6.30 Uhr in der Früh treffen, sind sie Fitnessstudio und Spielplatz in einem. Mitmachen können alle, die Trainings sind kostenlos. Auch ich habe mir kürzlich den Wecker gestellt und es tatsächlich so früh aus dem Bett geschafft. Aber warum tut man sich das an?

Mit der Frage bin ich nicht allein: Die größte Hürde beim Morgensport ist für die einen der Morgen und für die anderen der Sport. Die Schlummertaste darf man nicht drücken, denn es geht pünktlich los, nicht nur am Mittwoch, sondern auch an jedem anderen Tag der Woche. Montags steht bei den Early Birds eine Ringrunde auf dem Programm, dienstags gibt es Yoga, mittwochs powert man sich auf den Stufen aus, am Donnerstag steht eine Radausfahrt auf dem Programm, und am Freitag gibt es als krönenden Abschluss ein Intervalltraining am Donaukanal. Nur die Uhrzeit ist immer die gleiche.

Um kurz vor halb sieben kommen die sportlich Motivierten herbei. Ein wenig Zeit habe ich noch, die Anwesenden nach dem Warum zu fragen. Immerhin sind gar nicht so wenige von ihnen an jedem Tag der Woche am Start. Als Antwort gibt es

häufig: „Dann hab ich es hinter mir.“ Viele sind mit Jobs oder Familie bis spät am Abend eingeteilt. Wer den Sport nicht in der Früh unterbringt, schafft ihn vielleicht gar nicht.

Begonnen haben die Early Birds 2020, noch vor Corona, als eine kleine Gruppe sportlicher junger Menschen in Wien beschloss, vor der Arbeit gemeinsam Sport zu machen. Freundinnen nahmen Freunde mit, die wiederum Freundinnen anschleppten. Ein Auftritt auf Instagram, eine eigene Website und eine wachsende Whatsapp-Gruppe haben ihr Übriges getan. Seit kurzem gibt es die Early Birds auch in Innsbruck und Salzburg.



Jeden Freitag trainiert die Gruppe ihre Kondition am Donaukanal.

20 | Anzeigen



MEIN ÖSTERREICH SPIEGEL FÜR ZU HAUSE ODER FÜR DEN UNTERRICHT

Meine Vorteile:

- laufend aktuelle Themen aus Österreich
- alle Artikel und Hörbeiträge didaktisiert (inkl. Lösungsschlüssel)
- eine 90-minütige Unterrichtseinheit zu einem Schwerpunktthema
- aktuelle Hörbeiträge (inkl. Transkriptionen)
- zusätzliche Gratis-Übungen auf www.sprachportal.at
- auch einfache Artikel ab dem Niveau A2

Einzeljahresabo (1 Zeitung, 4x/Jahr):

€ 68,20 (in Österreich), € 81,40 (in Europa)

Gruppenjahresabo (16 Zeitungen, 4x/Jahr):

€ 198,00 (in Österreich), € 215,60 (in Europa)

Für Schulen gibt es spezielle Angebote! Gerne beraten wir Sie!

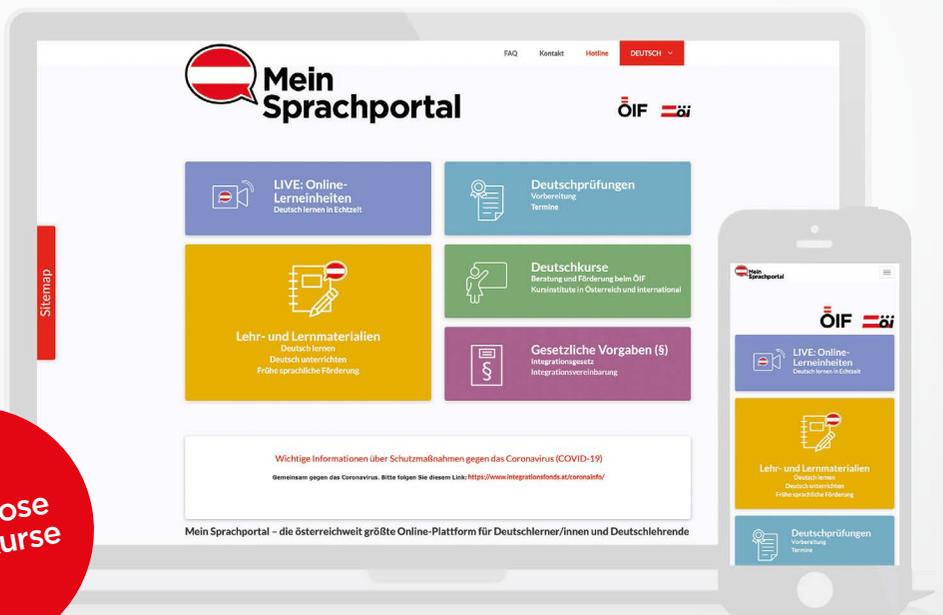


Bestellen Sie bequem per E-Mail: oei@oei.org

Deutsch lernen zu Hause und unterwegs

Das Online-Portal www.sprachportal.at bietet kostenlose Angebote zum Deutsch lernen rund um die Uhr: Zahlreiche Übungen, Materialien und Beispieltests zur Prüfungsvorbereitung, Videos und Lernpodcasts sind gratis abrufbar, auch vom Handy. Tägliche Onlinekurse für die Niveaustufen A1, A2 und B1! Jetzt reinschauen und Deutsch lernen!

Kostenlose Onlinekurse



www.sprachportal.at
Hotline: +43 (1) 715 10 51-250

Bundeskanzleramt

Österreich Institut

ÖIF ÖSTERREICHISCHER INTEGRATIONS FONDS