MEDIA PLANET

www.sozialesengagement.info/thinkgreen | www.meine-freizeit.info/sommer

Ein umfassender Ratgeber **für das gute Leben**

Think Green

Specials inside: **Lust auf Sommer + Lunge, Allergien und Intoleranzen**

FOTO: MARKUS SPISKE/UNSPLASH

Ernährung

Was tut mir und der Umwelt gut?

06 Corporate Social Responsibility
Aus Unternehmerperspektive

08 Bewusste Küche
Christoph Maria Herbst, Sophie Weilguni und Rubin Okotie im Interview

THINK GREEN.
DRINK GREEN.

Die Früchte der Heimat, die pure Energie von Grünem Kaffee und klares Wasser.

All das verleiht Bärnstein jene natürliche Kraft, die du zum Runterkommen brauchst, zur Erfrischung, zur Ermunterung:
Die stille Kraft.
www.bärnstein.at

IN DIESER AUSGABE

FOTO: GETTY IMAGES

04

Zero Waste Lifestyle
Erste Schritte für den Plastik-freien Alltag

FOTO: KENRICK MILLS/UNSPLASH

11

Wetterprognosen
Ein Blick hinter die Kulissen von Bergfex

FOTO: GETTY IMAGES

12

Kulinarik im Sommer
Tipps und Tricks von Bartender und Profigriller

Projekt Manager: **Jacqueline Wilk, BA, Hannah Pranzl, MSc, Jakob Pinger** Business Developer: **Bob Roemké**
Editorial Manager: **Maria Steinwender, MA**
Layout: **Vratislav Pecka** Managing Director: **Sophia Rüscher, MBA** Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien**
Impressum: **http://studio.mp/at/impressum-at**
Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.**
Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG**
Erscheinungstermin: **31. März 2020**
Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43 1 236 34 380**
E-Mail: **hello-austria@mediaplanet.com**

Bleiben Sie in Kontakt:
@MediaplanetWorld
@austriamediaplanet
Please recycle

VORWORT

Grün denken. Und handeln!

Die meisten Menschen in Österreich leben in einem Wohlstand, den man als sensationell bezeichnen kann. Unser Reichtum ist großartig. Aber er hat auch Schattenseiten.

FOTO: NICK ALBERT

Fred Luks
Forscher, Publizist und Redner
www.fredluks.com

Wie wir leben, hat Auswirkungen auf Menschen in anderen Gegenden dieser Welt und Konsequenzen für die Natur. Die Klimakrise macht besonders deutlich, wie brüchig unser Wohlstand ist. Aber sie ist nicht das einzige Umweltproblem, das unser Wohlstandsmodell in Frage stellt: der Verlust der Artenvielfalt, der Zustand der Meere und der nach wie vor wachsende Verbrauch von natürlichen Ressourcen sind andere Beispiele.

Immer noch "imperiales" Österreich

Angesichts dieser Situation sprechen Wissenschaftler wie Ulrich Brand und Markus Wissen von einer „imperialen Lebensweise". „Nachhaltigkeit" ist das Gegenteil dieser Lebensweise: Denn nachhaltig entwickelt sich eine Gesellschaft dann, wenn alle Menschen gut leben können, ohne dass das auf Kosten der Zukunft oder der Natur geht. „Grün denken" kann ein wichtiger Beitrag zu einer solchen Nachhaltigkeit sein – aber nur dann, wenn das Denken auch zu konkreten Veränderungen führt. Wenn wir uns Sorgen um die Klimakrise machen, über Waldbrände in Brasilien und Australien schockiert sind, beim Konsum von Avocado und Fast Fashion ein schlechtes Gewissen haben – all das ändert erst dann etwas, wenn wir daraus Konsequenzen ziehen.

Die Welt verändert sich also erst dann, wenn grünes Denken auch zu nachhaltigem Handeln führt. Öffis statt Auto, mehr Gemüse und weniger Fleisch, den Konsum entschleunigen: Es ist gar nicht so schwer, naturverträglicher zu leben. Und das Schöne ist, dass eigentlich alle Bestrebungen in Richtung Nachhaltigkeit sich positiv auf die eigene Lebensqualität auswirken.

Grün denken, die Welt verändern!

Gleichzeitig sollte man sich im Klaren sein, dass individuelles Verhalten allein nicht die ökologischen Folgen unseres Wohlstandsmodells aushebeln kann. Grünes Denken und nachhaltiges Handeln müssen Teil einer gesellschaftlichen Transformation sein. Ein zentraler Aspekt dieses Wandels: Die Preise für Nahrung, Kleidung und Mobilität müssen endlich „die ökologische Wahrheit sagen" (Ernst Ulrich von Weizsäcker) – dann wird es leichter, nachhaltig zu konsumieren und in ökologische Innovationen zu investieren. Wenn grünes Denken diese Art der Transformation unterstützt, tun wir der Natur und kommenden Generationen etwas Gutes – und uns selbst.

EVENT TIPPS

University of St.Gallen

#REMforum 2020 – 11th St. Gallen Forum for Management of Renewable Energies
10.-11. September, St. Gallen, Switzerland
Come and network with the Makers and Shakers of the Energy Transition
www.REMforum.ch

veganmania SUMMER FESTIVAL

Veganmania Wien
MuseumsQuartier: 11.–14. Juni 2020
Donauinsel: 28.–30. August 2020
Freier Eintritt | Music, Street Food, Standln & more
www.veganmania.at

INSIGHT

Innovative Kreislaufwirtschaft trägt zum Klimaschutz bei

Die Transformation unseres Wirtschaftssystems zu Kreislaufgeschäftsmodellen gilt als einer der größten Hebel zur Erreichung der Sustainable Development Goals und trägt zu Klimazielen und der Schaffung von Arbeitsplätzen bei.

Der Green Deal der neuen EU Kommission und die daraus zu erwartenden gesetzlichen Regulierungen machen klar, dass es ab jetzt um mehr geht als um die Effizienz von Materialströmen und Abfallmanagement. Insbesondere in Wirtschaftsnationen wie Österreich konsumiert die Bevölkerung gegenwärtig mehr Ressourcen als die Ökosysteme bereitstellen können. Die Art und Weise, wie unsere Gesellschaft Güter produziert und konsumiert, muss sich daher grundlegend verändern. Die EU Kommission sieht in ihrer Kreislaufstrategie aber nicht nur die Möglichkeit, europäische Abhängigkeiten von politisch instabilen Regionen im Rohstoffbereich zu reduzieren, sondern auch Chancen und Potenziale zur Erreichung der Klimaziele bei gleichzeitiger Stärkung des Wirtschaftsstandortes. So können innovative Geschäftsmodelle und die Schaffung neuer Arbeitsplätze wie etwa in Service- und Reparaturkreisläufen auch die Folgen der Digitalisierung mildern.

Nachhaltigkeit als Startvorteil

Ein Systemwandel unseres Wirtschaftens erfordert das Zusammenwirken von Wirtschaft, Wissenschaft, Forschung, Bildung, Design und Politik. Es braucht technologische Innovation ebenso wie neue Geschäfts- und Finanzierungsmodelle und gesetzliche Rahmenbedingungen. Die Produkt-Orientierung wird künftig einer starken Service-Orientierung Platz machen, welche zweifellos willkommene ökonomische Auswirkungen auf den Wirtschaftsstandort haben werden. Unternehmen, die bereits heute Innovation und Nachhaltigkeit verbinden, verfügen bereits über einen wichtigen Startvorteil für die Umsetzung des geforderten Wandels.

FOTO: SABINE HAUSWIRTH

Karin Huber-Heim
Leitung Circular Economy Systems, BCSSS

Aufklärungsbedarf für die BürgerInnen

Eine systemische Betrachtungsweise ist hierfür unbedingt notwendig, da es nicht ausreichend zur Transformation des Gesamtwirtschaftssystems beiträgt, wenn Unternehmen nur ihre eigenen Material- oder Produktkreisläufe schließen. Um die weniger energieintensiven und damit wesentlich klimafreundlicheren Kreisläufe für Wiederverwendung, Reparatur, Umbau, Wiederaufbereitung schaffen und beleben zu können, ist es von größter Wichtigkeit, dass unterschiedliche Akteure gleichzeitig ansetzen: so muss die Politik durch die Schaffung eines rechtlichen Rahmens für innovative Material- oder Produktlösungen oder auch neuartige Service-Geschäftsmodelle ebenso aktiv werden, wie Unternehmen kollaborative Innovationen gemeinsam mit Wissenschaft und Forschung sowie MarktteilnehmerInnen entlang von Wertschöpfungsketten vorantreiben müssen. Dabei dürfen BürgerInnen ebenso wie KonsumentInnen nicht vergessen werden, denn auch auf sie werden Änderungen des Nutzungsverhaltens für Wiederverwendung, Wiederbefüllung, Reparatur oder Entsorgung zukommen. Dies verlangt nach Aufklärung und Information, aber ebenso nach Anreizsystemen, um rasch zu mehr klimafreundlichem Konsum in Industrieländern wie Österreich zu kommen. ■

Biogas: Kreislaufwirtschaft und Klimaschutz in einem!

Die Natur kennt keine Abfälle! Egal ob der Bioabfall im Haushalt oder die Speisereste im Restaurant, alles wird für neues Wachstum und Leben verwertet.

Sponsored by
kompost & biogas verband

kompost & biogas verband

Je nachdem, ob der Umbau von organischen Materialien mit Luft oder ohne Luft funktioniert, sprechen wir von Kompostierung oder Vergärung. Während in der Kompostierung aus organischen Materialien wertvoller Kompost entsteht, wird im Zuge der Vergärung neben einem nährstoffreichen Gärrest zusätzlich hochenergetisches Biogas erzeugt. Dieses Biogas kann einerseits zur kombinierten Produktion von erneuerbarem Strom und Wärme verwendet werden oder kann auch, wenn es technisch nachgereinigt ist, in das Gasnetz eingespeist werden. Dort steht es jeglicher Verwendung zur Verfügung, egal ob für die Strom- oder Wärmeproduktion oder sogar als CO_2-neutraler Kraftstoff. Damit verbindet die Biogastechnologie die Kreislaufwirtschaft mit „Greening the Gas“ und damit mit dem Klimaschutz!

FOTO: STÜRMER

Fragen Sie noch heute bei ihrem Gasversorger nach einem Biogas-Produkt und informieren Sie sich unter **www.kompost-biogas.info** bzw. **www.klimaaktiv.at/biogas**

5 schnell umsetzbare Tipps für mehr Lebensmittelwertschätzung

#1 **Werkstoff:** Trockenes Brot/ Brösel dienen zum Binden, Backen, Panieren, Toppen und sämig Machen von Bratlingen, Kräckern, Gemüsen, Suppen und Eintöpfen.

#2 **Leaf To Root:** Kohlrabiblätter, Wirsingstrunk oder ausgetriebene Zwiebeln: Solange ein Gemüse nicht schimmelt, fault oder holzig ist, kann und sollte man alle Teile verwenden – in Zwiebeltrieb und Gemüseblatt sitzen geballte Nährstoffe, die im Magen, nicht im Müll landen sollten.

#3 **Trocknen:** Ob in der Sommersonne, bei Zimmertemperatur, im Backofen oder auf der Heizung – vieles kann durch Trocknen haltbar gemacht werden: Brot, Kräuter, Apfelschalen (Tee), abgeriebene Zitronen-/ Orangenschale, Chilischoten.

#4 **Weniger Kaufen:** Viele Menschen behaupten gutes, bio und fair produziertes Essen wäre zu teuer. Doch Essen wegschmeißen zu KÖNNEN ist de facto ein Luxusproblem! Deshalb lieber nach Vivienne Westwoods Credo: „Buy less, choose well, make it last."

#5 **Qualität statt Quantität:** Bei der Wahl der Küchengeräte in langlebige Produkte investieren (gute Messer, Töpfe und Pfannen aus Gusseisen/ Edelstahl, Metall und Holz statt Plastik), diese können oft über mehrere Generationen vererbt werden.

Buchtipp:

www.sophiahoffmann.com the_sophia_hoffmann sophiahoffmannofficial

Beeofix Bienenwachstücher bieten eine ressourcenschonende Alternative zu Einweghaushaltsfolien für die Aufbewahrung von Lebensmitteln an. Sie zeichnen sich in Ihrer nachhaltigen Herstellung aus:

- Ausschließlich, regionale, natürliche Rohstoffe in Bioqualität
- Fertigung in Handarbeit
- Verarbeitung von Restbeständen einer österreichischen Textilmanufaktur
- Sparsame, plastikfreie Verpackung
- Sämtliche Produktionsreste werden weiterverarbeitet
- Onlineversand ohne Produktverpackung möglich

Bei jeder Bestellung im Onlineshop auf www.beeofix.at erhalten Sie ab einer Bestellsumme von Euro 50,00 mit dem Gutscheincode „Die Welt retten" Euro 5,00 Rabatt. Gültig bis 30.6.2020

Beeofix
Das Upcycling-Bienenwachstuch

Beeofix Upcycling-Bienenwachstücher - Handarbeit aus Österreich
www.beeofix.at - Tel: +43 676 940 75 00 - Email: office@beeofix.at

FOTO: ZERO WASTE AUSTRIA

Seien Sie Teil der Lösung!
Machen Sie mit!

Keine Angst vor Naturkosmetik!

In nahezu jeder Urinprobe lässt sich eine geringe Konzentration Bisphenol A nachweisen. Plastik fließt somit sozusagen schon in unseren Adern.

Aus diesem Grund habe ich mich vor einigen Jahren dazu entschieden Zero-Waste-Naturkosmetik den Vorrang zu geben. Wie so eine Pflegeroutine aussehen kann, möchte ich mit euch teilen.

Ich bin, zugegeben, morgens kein großer Fan von Reizüberflutung. Zu meinem morgendlichen Repertoire gehören Bambuszahnbürste, Zahnpulver mit Xylit, Wasser und rückfettende Seife. Morgens möchte ich mich einfach am Wesentlichen orientieren und schone dabei zusätzlich nicht nur meinen Körper, sondern auch die Umwelt.

Mittlerweile übe ich mich auch in Multifunktionalität und nutze Produkte aus der Küche auch im Badezimmer. Der Vorteil liegt auf der Hand: Wenn ich es essen kann, ist es auch auf meiner Haut unbedenklich. Das gilt vor allem für kaltgepresste Öle.

Alleskönner Hanföl

Hanföl steht bei mir in einer dunklen Flasche im Kühlschrank, da es nicht nur für die Körperpflege, sondern auch für kalte Gerichte wie z.B. Salate verwendet wird. Somit gibt's Gamma-Linolensäure nicht nur von außen, sondern auch von innen. Öle sind sanft zu Lippen sowie Augen und, je nach Sorte, sehr gut verträglich.

Als Make-Up-Entferner reichen wenige Tropfen, die man mit waschbaren Abschminktüchern verwendet. Ebenso machen sie sich ganz wunderbar als Ersatz für Gesichtscreme. Nutzt man Öle als Körperöle, sollte man außerdem darauf achten, sie in feuchte Haut (oder auch Haarspitzen) einzumassieren. Da man sie zumeist in Glasflaschen bekommt, kann man hier außerdem auch leicht auf unnötige Plastikverpackung verzichten.

Don't panic, it's organic

Don't panic: Ein Umstieg auf Naturkosmetik kann anfangs etwas befremdlich sein, da Haut und Haare an eine Vielzahl von Stoffen gewöhnt sind, die es eigentlich gar nicht braucht. Der Körper freundet sich wiederum jedoch auch sehr schnell damit an. Seit meinem Umstieg auf Naturkosmetik und meiner Liebe zu festem Shampoo, muss ich meine Haare nur ein- bis zweimal die Woche waschen. Um die natürliche Fettschicht der Kopfhaut nicht unnötig zu belasten, dusche ich meine Haare zum Schluss außerdem mit kaltem Wasser ab und verzichte größtenteils auf Heißluft. Die Kopfhaut dankt es mir im Gegenzug mit einer fülligen sowie unkomplizierten Mähne. Auch handliche Seifenstücke haben seit Jahren einen festen Platz im grünen Badezimmer. Nicht nur Körper- oder Handseife, sondern auch Rasierseife (inklusive umweltfreundlichem Rasierhobel mit recyclebaren Klingen) leisten hier gute Dienste und sparen viel unnötiges Plastik ein. ■

FOTO: TANJA AUER

Tanja Auer
www.blattgruen.blog

STYX
NATURCOSMETIC

Zertifizierte, nachhaltige Naturkosmetik aus Österreich.

ECO CERT COSMOS NATURAL
ECO CERT COSMOS ORGANIC
wir sind Klimabündnis Betrieb

Besuchen Sie unseren **Online-Shop** auf **styx-shop.at**

Seit mehr als 50 Jahren produziert die Firma STYX in Ober-Grafendorf/NÖ Naturkosmetik.

Wir setzen auf **hochwertige Qualität** der Inhaltsstoffe, auf **nachwachsende** bzw. **recycelte Verpackungen** und **CO_2-neutrale Produktion,** um den hohen Ansprüchen unserer KundInnen und den **strengen Zertifizierungsrichtlinien** zu entsprechen.

Mehr über unser Unternehmen erfahren Sie auf **www.styx.at** oder bei einer Betriebsführung! **www.betriebsführung.at**

INSIGHT

Unternehmensentscheidungen am Planeten orientieren

Daniela Knieling, Geschäftsführerin von respACT, erklärt, woran man Unternehmen erkennt, die Corporate Social Responsibility in ihre Unternehmensphilosophie integriert haben, und diese auch leben.

FOTO: GEORG WILKE

Daniela Knieling
Geschäftsführerin von respACT - austrian business council for sustainable development und Network Representative Global Compact Netzwerk Österreich

Was ist CSR?
Corporate Social Responsibility steht für die Verantwortung von Unternehmen, für ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft. Ein nachhaltig wirtschaftendes Unternehmen orientiert seine Entscheidungen an den Grenzen unseres Planeten sowie ethischen Grundsätzen und sucht den Dialog mit seinen Stakeholdern.

Was bringt das für ein Unternehmen?
Die Motivation unter den Mitarbeitenden steigt, die Kundenbindung wächst, Risiken werden sichtbar gemacht und können minimiert werden. Auch erhalten Unternehmen, die sich mit den Anforderungen der Märkte und Gesellschaft früher als andere auseinandersetzen, neue Impulse. Das wiederum lässt Innovationen entstehen und erhöht den Wettbewerbsvorteil.

Wo beginnt man, wie kommt man in die richtige Richtung?
Unternehmen müssen erkennen, wie sie Gesellschaft und Umwelt beeinflussen. Als aktive Gestalter unserer Gesellschaft versorgen sie diese nicht nur mit Produkten und Dienstleistungen, sondern auch mit Arbeitsplätzen, Innovationen und sozialer Stabilität.

Worauf sollte man als Unternehmen achten? Wo liegen die Stolpersteine?
Das Bewusstsein für die Bedeutung von Nachhaltigkeit nimmt zu. Oft fehlt jedoch das Wissen, wie CSR umgesetzt werden kann. Viele KMUs sind Familienunternehmen, lokal verankert und pflegen eine Wertehaltung, die grundsätzlich CSR entspricht. Für eine strategische Umsetzung brauchen sie Impulse und Anreize durch Stakeholder sowie branchen- und sektorübergreifende Partnerschaften. Politik und Gesetzgebung müssen geeignete Rahmenbedingungen schaffen, die nachhaltiges Wirtschaften nicht nur erleichtern, sondern attraktiv machen.

Gibt es Beispiele, in welche Richtung man sich engagieren kann?
Das Verantwortungsbewusstsein erstreckt sich von der Rohstoffgewinnung bis zu Entsorgung und Recycling. Es bringt positive Veränderungen, Umwelt- und Sozialverträglichkeit auch in vor- und nachgelagerte Prozesse zu integrieren und bewirkt Domino-effekte bei Lieferanten, Geschäftspartnern und KonsumentInnen.

Woran erkenne ich als Kunde, ob ein Unternehmen sich sozial engagiert?
Nachhaltige Unternehmen haben die Lösung realer ökologischer, sozialer und wirtschaftlicher Probleme in ihr Kerngeschäft integriert und tragen so zur Erreichung der SDGs bei. Sie setzen CSR systematisch, nachvollziehbar, transparent und freiwillig um. ■

Sponsored by **Energie Direct**

EnergieDirect JETZT KLIMANEUTRAL

So gelingt soziale **Unternehmensverantwortung (CSR)**

Heizöle, Erdgas und Treibstoffe liefern und trotzdem nachhaltig sein – dieses österreichische Unternehmen zeigt, wie das gelingen kann.

CSR und wie sie funktioniert
Corporate Social Responsibilty (CSR) meint das bewusste und freiwillige Streben von Unternehmen, soziale und ökologische Ziele mit dem wirtschaftlichen Handeln in Einklang zu bringen. Die Übernahme sozialer und ökologischer Verantwortung durch Unternehmen gilt als ein Weg, das Konzept einer nachhaltigen Entwicklung auch auf Unternehmensebene umzusetzen. Freiwilligkeit ist dabei das wesentliche Prinzip.

Grundsätzlich kann jedes Unternehmen einen positiven Beitrag im Sinne der CSR leisten, egal, in welcher Branche es sich betätigt. Auch wenn das Produkt aus nicht nachwachsenden Rohstoffen gewonnen wird, kann man als Unternehmen den Versuch einer Kompensation wagen und etwas für die Umwelt leisten.

Klimaneutral und nachhaltig
Das zeigt das Beispiel von Energie Direct, eines der führenden Mineralölhandelsunternehmen in Österreich, welches Heizöl, Treib- und Schmierstoffe sowie Erdgas, Tankkarten-Lösungen und auch Tankstellen aus einer Hand bietet. Das Unternehmen ist seit 1. Oktober 2018 klimaneutral. Wie sieht das in der Praxis aus? Sämtliche nicht vermeidbaren CO_2-Unternehmens-Emissionen (beispielsweise die Fahrt jedes Mitarbeiters in die Firma, der Stromverbrauch bis hin zur Tankwagenflotte) werden durch die Investition in Klimaschutzprojekte ausgeglichen. Ebenso wird es den Kunden ermöglicht, die CO_2-Emissionen, welche durch ihren Heizöl- oder Erdgasverbrauch entstehen, auszugleichen. Beispielsweise unterstützt Energie Direct nachhaltige Forstwirtschaft durch Bepflanzung mit Eucalyptus grandis in Uruguay oder ermöglicht die Installation eines Solar-PV-Projektes in Indien. Beim Kauf von Klimaschutzzertifikaten wird darauf geachtet, dass die Projekte nachprüfbar bestimmte Qualitätskriterien einhalten und international anerkannte Qualitätsstandards erfüllen, wie etwa Gold Standard, Verified Carbon Standard und Projekte der United Nations unterstützt werden. Ebenso nimmt das Unternehmen in Zusammenarbeit mit der IWO Österreich (Institut für Wärme und Öltechnik) an brancheninternen Forschungs- und Versuchsprojekten teil, wie beispielsweise die Erforschung von synthetischen Treibstoffen oder HVO-Bioprodukten der zweiten Generation und setzt damit erste Schritte in eine nachhaltige Zukunft der klimaneutralen flüssigen Energieträger. ■

PANEL

Stichwort Umwelt:
Als Unternehmen einen Beitrag leisten

Neue Ansätze, Nachhaltigkeitsziele und qualitative Auszeichnungen: Diese Maßnahmen setzen Unternehmen bereits für unsere Umwelt.

FOTO: ANNA RAUCHENBERGER

Axel Dick
Prokurist Business Development Umwelt und Energie, CSR, Quality Austria

Kreislaufwirtschaft: Wo setzt Quality Austria an?

Unser Wirtschaftssystem ist geprägt von der take-make-use-waste-Philosophie. Das heißt: von der Umwelt entnehmen, produzieren, gebrauchen und am Ende entsorgen. Steigende Abfallmengen führen zu mehr gefährlichen Abfällen. Kreislaufwirtschaft rangiert daher auf der europäischen Agenda ganz vorn und Unternehmen sind gefordert, mit diesem Transformationsprozess Schritt zu halten. Zukunftsorientierte Strategien zur Kreislaufwirtschaft wurden beim 6. qualityaustria Umweltforum in Kooperation mit dem Klimaministerium und EPEA Switzerland vorgestellt. So ist das Cradle-to-Cradle-Design ein Innovationsansatz, damit aus Abfall eine Ressource wird. Auch die ISO 14001 und der neue Standard ISO 14009 setzen beim umweltbewussten Design und der Lebenswegbetrachtung von Produkten an. Quality Austria bietet das erste Cradle-to-Cradle-Training am 28. und 29. Mai 2020 an. Mit „Cradle to Cradle“ wird Kreislaufwirtschaft am Ende sogar zertifizierbar.

Sponsored by
Quality Austria

qualityaustria
Erfolg mit Qualität

Lenzing AG: Im Einklang mit dem Pariser Klimaabkommen

Sponsored by
Lenzing

Lenzing
Innovative by nature

Die Lenzing Gruppe agiert als Hersteller holzbasierter Cellulosefasern für die globale Textil- und Vliesstoffindustrie in einem äußerst dynamischen Umfeld, das klar von einem Megatrend bestimmt wird – Nachhaltigkeit. Die KonsumentInnen fordern immer nachdrücklicher, dass die Produkte, die sie kaufen, unter menschenwürdigen Umständen hergestellt worden sind, ohne die Umwelt und das Klima negativ zu beeinflussen. Partnerschaften für den systemischen Wandel, Klimaschutz und umweltschonende Produktion, verantwortungsvolle Rohstoffbeschaffung, Transparenz in der Lieferkette und Kreislaufwirtschaft bzw. Textilrecycling sind für uns dabei besonders brennende Themen.

Klar definierte Ziele

Unser strategischer Ansatz basiert auf einer umfangreichen Wesentlichkeitsanalyse und definiert eine Reihe von Kernbereichen mit klaren Nachhaltigkeitszielen. Besonders stolz sind wir darauf, dass wir zu den wenigen Firmen mit einem wissenschaftlichen Klimaziel gehören, das mit dem Ziel des Pariser Übereinkommens, den Temperaturanstieg auf 2 Grad Celsius zu begrenzen, im Einklang steht. Es ist unsere Vision, bis zum Jahr 2050 keine Netto-CO2-Emissionen mehr zu verursachen.

FOTO: LENZING AG

Peter Bartsch
Head of Corporate Sustainability, Lenzing Gruppe

Auszeichnung ökologisch nachhaltiger Marken

FOTO: ZVG

Norbert R. Lux
Initiator u. Geschäftsführer GREEN BRANDS Org

GREEN BRANDS ist eine internationale, unabhängige und selbstständige Markenbewertungs-Organisation, die ökologisch nachhaltige Marken (Unternehmen/Produkte/Dienstleister/Lebensmittel) in einem weltweit einzigartigen Verfahren auszeichnet und das GREEN BRANDS Gütesiegel verleiht.

Das GREEN BRAND Gütesiegel ist eine eingetragene EU-Gewährleistungsmarke für ökologische Nachhaltigkeit mit einem unabhängigen, transparenten und neutralen Prüfverfahren. Damit verfügt es über Schutz in der gesamten EU! Das Verfahren hebt sich damit von hunderten anderer sogenannter "Gütesiegel" qualitativ enorm ab und garantiert geprüfte, ökologisch nachhaltige Qualität!

Seit 2011 wurden bereits über 100 Marken in Österreich ausgezeichnet. Derzeit läuft die fünfte Verfahrensrunde mit Abschluss im Rahmen einer Gala im November 2020, bei der neben allen Marken auch eine Persönlichkeit ausgezeichnet wird.

GREEN BRANDS veröffentlicht im zweijährigen Turnus auch ein exklusives Buch mit Präsentation des Verfahrens und der ausgezeichneten Marken.

GREEN BRANDS agiert darüber hinaus in Deutschland, Ungarn, Tschechien und in der Schweiz.

www.GREEN-BRANDS.org

Sponsored by
GREEN BRANDS

GREEN BRANDS Austria

INTERVIEW

Morgens Kälbchen, abends Kebap

Christoph Maria Herbst ist Vegetarier. Wie es dazu kam, und warum ein Kassenzettel für ihn auch eine Art Stimmzettel ist, verrät er im Interview.

Sie bezeichnen sich selbst als „fröhlicher Vegetarier". Sind Pflanzenesser denn so spaßbefreit?
Oh nein. Das ist ein Missverständnis. Lange Zeit war ich ein "unglaublich fröhlicher Veganer", jetzt bin ich quasi nur noch ein "fröhlicher Vegetarier". Die komplett pflanzliche Zeit möchte ich nicht missen. Sie war eine wunderbare Erfahrung.

Sie waren Veganer, wurden durch einen Filmdreh in Frankreich Vegetarier. Haben Sie immer schon auf Fleisch verzichtet? Was hat Sie dazu bewegt?
Tatsächlich habe ich mir nie viel aus Fleisch gemacht und empfand es schon immer als, sagen wir, ambivalent, morgens bei einer Wanderung ein Kälbchen zu streicheln, um dann abends eins als Kebap zu essen. Zudem stellte ich rasch fest, das mir das Fleisch an sich gar nicht schmeckt. Es waren immer Soße, Würzung und Beilagen, die mich anmachten – dafür muss niemand sterben.

FOTO: CHRISTIAN HARTMANN

Christoph Maria Herbst
Schauspieler

Wie fühlt man sich, wenn man auf Fleisch verzichtet? Wie streng halten Sie sich an diese Ernährungsweise? Soll man sich wegen kleiner „Ausrutscher" schlecht fühlen?
Ohne Fleisch fühlte ich mich noch leichter, energievoller. Zudem merkte ich irgendwann, dass es mir nicht nur darum ging, körperlich satt zu werden, denn ich begann, mit allen Sinnen zu essen. Und spätestens an dem Punkt kriegte ich nichts mehr runter. Denn es ist aus ethischen, ökologischen und gesundheitlichen Gründen der Wahnsinn. Und auf Dauer nicht nur Mord, sondern auch Selbstmord. Zur Hysterie wird es aber, wenn man wegen einer Krabbe im Salat schreiend den Saal räumen lässt. Fanatismus ist das schlimmste.

Vielen ist der totale Verzicht zu streng. Mit welchen kleinen Schritten kann man seine Ernährung ändern?
Oft sind die Bratsubstanzen, das Schmauchige und Rauchige die Trigger. Dazu bedarf es allerdings keines Fleisches. Dies ist eine Frage der Zubereitung. Zudem leben wir im Garten Eden: Wir haben die freie Wahl. Wohl dem, der die richtige trifft.

Drehtermine im Ausland, Flüge zu Premieren – der Beruf des Schauspielers ist nicht gerade „umweltfreundlich". Achten Sie dennoch im Alltag auf Nachhaltigkeit?
Das stimmt oft. Wenn ich in ein strammes Korsett gebunden bin, habe ich keine andere Möglichkeit. Oft genug nehme ich aber die Bahn oder mein E-Auto. Seit 20 Jahren beziehe ich nachhaltigen Strom und seit 5 Jahren bin ich im Bereich Mobilität nicht mehr abhängig vom Öl, an dem viel Blut klebt. Und im Supermarkt hat man auch zunehmend die Wahl. Wie heißt es so schön: Der Kassenzettel ist auch ein Stimmzettel. ■

Was bedeutet Bio?

Biologische Lebensmittel sind wortwörtlich in aller Munde. Doch was bedeutet "Bio" eigentlich?

Einerseits regeln gesetzliche Richtlinien die Erzeugung, die Verarbeitung und die Kennzeichnung, andererseits bedeutet "Bio" aber auch, Lebensgrundlagen zu schützen und gentechnikfrei zu produzieren.

Strenges Kontrollsystem
Damit KonsumentInnen sicher sein können, dass die angebotenen Bio-Produkte nach den vorgeschriebenen Richtlinien und Vorgaben produziert werden, gibt es ein strenges Kontrollsystem. Der Warenfluss wird von der bäuerlichen Urproduktion über die gewerbliche Verarbeitung bis hin zum Handel genau kontrolliert. Die einzelnen Betriebe werden mindestens einmal im Jahr von unabhängigen, staatlich autorisierten Kontrollstellen überprüft und bekommen nach Prüfung ein Zertifikat mit einem Jahr Gültigkeit.

Strenge Richtlinien
Biologische Lebensmittel werden nicht nur nach strengen gesetzlichen Richtlinien hergestellt, sondern auch gekennzeichnet. Damit lassen sich echte Bio-Lebensmittel problemlos von Pseudo-Bio-Produkten unterscheiden. Jedes Bio-Produkt ist am "Bio-Hinweis" und an der "Bio-Kontrollstelle" erkennbar. Zur schnelleren Erkennbarkeit werden viele Produkte deutlich sichtbar mit eigenen Bio-Erkennungszeichen gekennzeichnet.

INTERVIEW

”Kannst du mit mir mal einkaufen gehen?”

Bereits fünf Jahre lang lebt die ehemalige Profigolferin Sophie Weilguni vegan.

Was hat dich dazu gebracht, eine vegane Diät zu probieren?
Ich habe schon immer bewusst und gesund gegessen. Dann hatte ich aber eine Zeit lang Gastritis. Es hat einen Zeitpunkt gegeben, wo es mir richtig schlecht gegangen ist – ich hätte über zwei Monate Antiobitika nehmen sollen. Da habe ich mich dagegen entschieden und beschlossen, dass es so nicht weitergehen kann. So habe ich meine Ernährung auf komplett pflanzlich umgestellt.

Was waren die ersten Veränderungen, die du gespürt hast?
Meine Symptome waren weg, und ich konnte auch das essen, was ich wollte. Mein Bewusstsein wurde extrem stark. Ich habe einfach gemerkt, dass ich immer mehr zu mir selbst finde – und das war eigentlich das Ausschlaggebende. Auch beim Training war das Energielevel immer dasselbe.

Du arbeitest an einem veganen Kochbuch "Back to Plants". Was ist der Hintergedanke dabei?
Freunde haben immer gefragt, wie ich einkaufen gehe, wie dieses und jenes auf pflanzlicher Basis zubereitet wird. Ich wollte zeigen, dass es nicht so kompliziert ist, wie es scheint, und dass es eine positive Veränderung bringt. Mitte April kommt die zugehörige App, mit Videos, einer Einkaufsliste, Nährstoffangaben. Und all die Produkte, die in diesem Kochbuch bzw. in dieser App sind, sind einfach vollkommen. Du hast einen halbwegs perfekten Anteil von Proteinen, Kohlehydraten und Fett. Ich möchte damit vermitteln, dass es viel weniger Dinge sind, die man braucht, um erfüllt sein zu können, vor allem beim Essen.

Was möchtest du zum Thema Umstellung noch loswerden?
Wichtig ist, herauszufinden, was einem guttut. Einfach langsam anfangen. Viele Freundinnen haben mich gefragt: "Kannst du mit mir mal einkaufen gehen?” Das ist ein Segen für mich. Und je früher ich mich bewusst um meinen Körper kümmere, desto besser wird es mir auch in Zukunft gehen. ■

Mehr Infos zur "Back to Plants" App finden Sie unter **www.back-to-plants.com**

FOTO: SOPHIE WEILGUNI

"Man muss kein Fleisch essen, um Muskeln aufzubauen"

Rubin Okotie ist Profi-Fußballer, Restaurant-Besitzer und Veganer. Warum Sport und Veganismus sich nicht ausschließen, erzählt er hier.

Woher kam die Entscheidung, sich vegan zu ernähren?
Es fing damit an, dass ich mir den Film “What the Health” angesehen habe. Da geht es um den Fleischkonsum, und wie dieser die Umwelt belastet. Da habe ich mir gedacht: “Wenn das wirklich so ist, dann probier ich's mal aus!” und nach kurzer Zeit war schon eine körperliche Verbesserung spürbar.

Was haben Kollegen und Freunde gesagt?
Nach dem Umstieg haben bei mir im Verein alle gedacht, ich kann gar nichts essen. Nach einer gewissen Zeit sind dann zwei, drei Kollegen auch Veganer geworden. Wir hatten einen Koch beim Verein, der hat für mich und die anderen immer vegan gekocht, und das vegane Essen war immer ganz schnell vergriffen.

Welche Veränderungen haben Sie nach der Umstellung bemerkt?
Ich muss sagen, dass ich schon viele Ernährungstrends und Diäten ausprobiert habe und bei den meisten keinen Effekt gespürt habe. Bei der veganen Ernährungsweise habe ich schon nach zwei Wochen bemerkt, dass ich nicht mehr so müde bin, weniger Schlaf brauche und mich besser regeneriere.

Hat sich die Veränderung im Sport in puncto Leistung gezeigt, hat sich Ihr Körper verändert?
Ja, definitiv. Früher war ich immer sehr leicht verletzt und habe ab der 60./70. Minute Krämpfe bekommen – als ich die Ernährung umgestellt habe, ist das alles weggefallen. Ich habe mich schneller regeneriert und ich war fitter!

Welches Klischee bekommen Sie am meisten zu hören?
Man sagt, Sportler müssen viel Fleisch essen, um Eiweiß zu bekommen, aber das ist einfach nur Manipulation, um den Fleischkonsum zu pushen. Eiweiß gibt es auch in Pflanzen, in Getreide. Man muss kein Fleisch essen, um Muskeln aufzubauen.

Sie sind nicht nur Sportler, sondern auch Restaurantbesitzer. Wie kam es dazu?
Ich wollte immer schon ein eigenes Restaurant aufmachen. Mir war wichtig, dass es auch unseren Werten entspricht – vegane, gesunde Ernährung. ■

FOTO: ZVG

Reisen und Öko – passt das zusammen?

Gibt es in Zeiten von ökologischem Fußabdruck und Flugscham überhaupt einen nachhaltigen Weg, über den Atlantik zu reisen?

Text Andrea Grman, (Reise-)Journalistin

Auf meiner To-Do-Liste für 2019 stand ganz groß: Zehn neue Länder bereisen. Auf meiner To-Do-Liste stand allerdings auch Zero Waste, also so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Dass diese beiden Dinge nicht wirklich zusammenpassen, wurde mir schnell bewusst. Zero Waste heißt natürlich nicht Zero Emissionen, aber die Essenz ist die gleiche: Ich will, dass es der Umwelt gutgeht. Damit bin ich mit meinen 29 angetretenen Flügen im letzten Jahr ganz weit weg.

Dieses Jahr muss es anders gehen. Mein Flugscham ist zu groß und bei meinem ökologischen Fußabdruck brauchen wir gar nicht erst anzufangen. Allerdings will ich heuer in die Karibik und nach Südamerika – ein Traum, den ich mir nach acht Jahren endlich verwirkliche.

Wie ersetzt man Transatlantik-Flüge?

Innerhalb Europas kann man Flüge durch Bus- und Zugreisen ersetzen. Bei Transatlantik-Flügen wird das schwierig. Die einzige erwähnenswerte und umweltverträgliche Alternative sind Frachtschiffe. Allerdings braucht mein hierfür zwei Dinge: Zeit und Geld. Unter € 2.000 und zwei Wochen pro Richtung läuft nichts. So verlockend zwei Wochen ohne Internet und Handy-Verbindung auch klingen – im Moment ist das keine Option. Mein Flug produziert 1,8 Tonnen CO_2. Wenn wir das 2-Grad-Ziel erreichen wollen, dürfen wir alle nicht mehr als 2,3 Tonnen CO_2 pro Jahr verursachen. Das wird mit meinem Flug knapp. Deswegen entscheide ich mich, das CO_2 zu kompensieren, also in entsprechende Klimaschutzprojekte zu investieren. Emissionen vermeiden ist natürlich immer die bessere Lösung, aber CO_2-Kompensation hilft und unterstützt die richtigen Projekte.

Spenden befreit nicht von der Verantwortung

Dennoch ist die Sache nicht gegessen, wenn ich hin und wieder für die Wiederaufforstung des Regenwaldes spende. Ich muss mein Reiseverhalten ändern. Ich habe aufgehört, Länder zu zählen. Stattdessen verbringe ich mehr Zeit in den einzelnen Destinationen. Das ist nicht nur besser für die Umwelt; es ermöglicht mir auch, das zu tun, wofür ich eigentlich reise: Kulturen entdecken, Menschen kennenlernen, Abenteuer erleben. Schreiben steht auch ganz oben auf der Liste – etwas, wofür ich endlich Zeit finde, wenn ich nicht ständig von einem Ort zum nächsten hetze. Endlich kann ich meine Reisen genießen. Zwei Monate Trinidad und ein Monat Ecuador stehen am Plan. Ich suche mir eine Wohnung in Port of Spain und tauche in den Alltag ein. Nach anfänglicher Skepsis weiß ich: Das war die beste Entscheidung überhaupt. Noch nie habe ich mich so zuhause gefühlt wie nach einem Monat Trinidad. Selten konnte ich so viel über ein Land lernen wie hier.

Ja, Reisen und Öko passt zusammen. Man muss nur das Wort ‚Reisen' etwas weiter fassen: weg von Sightseeing und Kreuzfahrtschiffen, hin zu Erlebnissen und Abenteuern. Das hilft nicht nur dem ökologischen Fußabdruck, es macht auch die gesamte Reise einzigartig. ■

AUSTRIA BIO GARANTIE ... zertifiziert! AT-BIO-301

FRÜHLINGSFRISCHE AM PÖLLAUBERG
2 Übernachtungen inkl. Allzeit-Bio-Genuss, Late-Check-Out am Abreisetag, Tiefgaragenplatz, GenussCard mit 200 Ausflugszielen uvm.
ab € 276,– (statt €315,–)p.P.

WELLNESS MIT BIO-GENUSS

Am schönsten Fleckerl der Steiermark im Tal der Hirschbirnen, umgeben vom eigenen Bio-Obstbau, mitten im Naturpark Pöllauer Tal, liegt das Retter Bio-Natur-Resort.

Im Retter kommt schon seit 2004 nur BIO auf den Teller. Das Hotel ist von zwölf Hektar Bio-Obstbau umgeben. Im Kreislauf der Natur werden im **Retter BioGut** Quitten, Birnen und Äpfel selbst verarbeitet. In der **BÄCKEREI** werden Bio-Brot, Gebäck und Mehlspeisen, in der **EISEREI** feinstes Bio-Eis, in der **BRENNEREI** Destillate, in der **EINKOCHEREI** Marmeladen und in der **KRÄUTEREI** feine Tees hergestellt. Jeden Freitag und Samstag gibt es eine Führung und Verkostung.

GREEN SPA

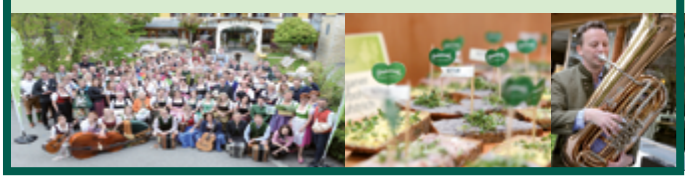
Im Wellnessreich „Bewusst Sein" erwarten Sie auf 1.200 m² ein beheizter Außenpool und ein Innen-Whirlpool, Naturparksauna, Fitnessraum uvm. Hier werden Sie mit reiner Biokosmetik und regionalen Behandlungen verwöhnt.

Informationen unter:
RETTER Bio-Natur-Resort
A-8225 Pöllauberg, Tel.: 03335-2690
hotel@retter.atretter.at
www.retter.at

Teilnehmen und gewinnen!

Gewinnen Sie 1 Übernachtung für 2 Personen inkl. Besuch des 9. Slow-Food-Bio-Fest „steirisch aufRETTERn" am 30.04.2020 im Wert von Euro 388,-!

Teilnahme unter www.retter.at/gewinnspiel



INTERVIEW

FOTO: KENRICK MILLS/UNSPLASH

Treffsichere Wetter-Prognosen garantiert

Mag. Markus Kümmel, Geschäftsführer und Gründer von Bergfex, im Interview.

FOTO: BERGFEX

Mag. Markus Kümmel
Geschäftsführer und Gründer von Bergfex

Wie kommt Bergfex an sämtliche Daten und wie werten Sie diese aus, damit wir präzise Vorhersagen pro Gebiet bekommen?
Unsere Wetterprognosen werden in Zusammenarbeit mit der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik erstellt. Von dieser erhalten wir für alle Regionen und Orte in Österreich Vorhersagen für die nächsten 9 Tage. Die Wetterprognose für jeden Ort und jedes Skigebiet wird bei uns aus drei verschiedenen Modellen erstellt (aktueller Tag/Tag 1-3/Tag 4-9), wir versuchen hier für jeden Zeitraum das beste Wettermodell anzubieten. Schneehöhen werden im Winter täglich direkt von den verantwortlichen Stellen in den jeweiligen Skigebieten und Region an uns übermittelt, dadurch können wir auch eine hohe Qualität garantieren. Grundsätzlich werden alle Daten auf Bergfex (von Skigebieten, Langlaufregionen, Präsentationen von Orten und Städten, Touren, usw.) von den zuständigen Personen vor Ort auf Bergfex gepflegt und aktualisiert.

Wie häufig werden Informationen auf Bergfex aktualisiert?
Unsere Wetterprognosen werden im 30-Minuten-Intervall aktualisiert, Schnee-, Pisten- und Liftinformationen ca. 1-2x pro Tag. Informationen zu Orten und Regionen werden meist in Abhängigkeit der örtlichen Gegebenheiten upgedatet. Beispielsweise werden Highlights/Ausflugsziele oder Touren in unseren Präsentationen hinzugefügt, sobald diese offiziell freigegeben wurden, Veranstaltungen entsprechend öfter.

Wie verlässlich sind die Wettervorhersagen? Gibt es je nach Gebiet Abweichungen? Beispielsweise wie in den Bergen, wo es häufig zu Wetterumschwüngen kommt.
Wettervorhersagen für den Alpenraum sind sehr schwierig. Fronten können sich stauen oder über ganz Österreich hinweg ziehen, auf den Bergen ist dies noch komplexer als im Flachland. Für Skigebiete bieten wir jeweils zwei Prognosen, eine für die Talstation und eine für den Gipfel. Dadurch ist es möglich zu sehen, ob es im Tal regnet und am Berg schneit, was durch die milderen Winter immer wichtiger geworden ist.

Haben Sie bereits eine Prognose für diesen Sommer 2020?
Eine Prognose für den kommenden Sommer kann ich leider nicht abgeben, meiner Meinung nach sind genaue Vorhersagen von mehr als 4-6 Tagen schon sehr kritisch. ■

Lesen Sie mehr unter **www.bergfex.at**

EVENTTIPPS

ARENA NOVA WIENER NEUSTADT

Vital & Genuss
www.arenanova.com
Die Messe für Ernährung, Gesundheit & Bewegung.
Arena Nova Wr.Neustadt, 20.11. - 22.11.2020

gesund& wellness TULLN

14 Messe Gesund & Wellness
Österreichs größte Gesundheits,- & Wohlfühlmesse
Messe Tulln, 13.11 - 15.11.2020

PARTNERVERBÄNDE

ECARF European Centre for Allergy Research Foundation
Österreichische Lungenunion
pollenwarndienst.at
allergie-frei

INSIGHT

Grillmeister sollten in hochwertige Lebensmittel investieren

FOTO: JOHANNES KERNMAYER

Doppel-Grillweltmeister und Fleischermeister Adi Matzek übers Grillen und die bevorzugten Grillprodukte seiner Wahl.

Welcher Grill lohnt sich für wen? Hochpreisig oder doch lieber preisgünstig?
Nicht der Preis ist entscheidend, sondern das Grillgerät soll die Bedürfnisse erfüllen, die der Anwender benötigt. Bei den Geräten gilt aber noch immer: wer zu billig kauft, kauft teuer.

Diskussion Holzkohlegrill – Gasgrill: Sind die Unterschiede wirklich so massiv?
Nein, es spricht mittlerweile im Fachbereich auch niemand mehr von extremen Unterschieden im Geschmacksbereich. Wenn technisch sehr sauber gegrillt wird, erkennt der Konsument keinen Unterschied zwischen den beiden Medien Gas oder Holzkohle.

Die Fleischqualität hat generell nichts mit dem Gerät zu tun. Man ist als Grillmeister gut beraten, in hochwertigere und regionale Lebensmittel zu investieren. Damit ist der Grundstein für den Genuss und eine ausgewogene Ernährung im Einklang mit der Natur gewährleistet.

Was halten Sie von Grillen mit indirekter Hitze?
Der Grillmeister ist entschleunigter beim Tun und kann so mit seinem Grillgerät eine Art Backrohrsituation für sich nutzen. Das Tolle daran ist, dass die indirekte Grillmethode mit der direkten Grillmethode jederzeit kombiniert werden kann.

Meine Message dazu ist seit Anbeginn: „Das indirekte Grillen ist das Grillen für faule Intelligente!“

Gibt es diese Saison irgendwelche bestimmten Trends, wenn es ums Grillen geht?
Die Steaks vom Rind werden immer beliebter, auch verschiedene Reifeformen beim Rindfleisch bekommen mehr Beachtung. Das Smoken wird ein fixer Bestandteil unserer Kultur.

Der Gasgrill wird zur Outdoorküche, Einbaugeräte kommen immer mehr für den Gartenbereich, wo allmählich zur Sommerküche ein weiterer Lebensraum ausgebaut wird. ■

REZEPT

Lieblingsrezept vom Doppelgrillweltmeister

HÜFTSTEAK

Zutaten:
4 Rinderhüftsteaks, je ca. 4 cm hoch vorgereift
Salz und Pfeffer
Sonnenblumensojaöl oder ein gut hitzebeständiges Öl

Zubereitung:
Den Grill für direktes Grillen gut vorgeheizt vorbereiten.

Die Steaks von beiden Seiten leicht einölen, salzen oder ein gutes Steakgewürz aufbringen.

Die Steaks pro Seite 2 bis 4 Minuten direkt grillen, anschließend die Steaks noch indirekt 8 bis 10 Minuten an einer nicht zu heißen Stelle, z.B. zusätzlich beim Grill den Deckel geöffnet, nachziehen lassen.

Tipp: Soll der Grill weiter heiß benutzt werden, so können die Steaks zum Nachziehen auch auf ein Buchenholzbrett gelegt werden, somit ist das Fleisch vom heißen Rost und der direkten Hitze entkoppelt und kann nicht übergaren.

GEWINNEN SIE EINEN MOBILEN GASGRILL VON NAPOLEON IM WERT VON UVP 399€

Mobiler Gasgrill TravelQ™ PRO285X – mit extra hohem Deckel auch für größeres Grillgut geeignet. Die beiden getrennt regulierbaren Brenner ermöglichen auch indirektes Grillen auf den porzellan-emaillierten Gusseisen-Grillrosten. Schicken Sie ein Mail mit dem Betreff "Grill" und Ihren Kontaktdaten an hello-austria@mediaplanet.com

„Keep it simple!" – Sommercocktail-Tipps vom Profi

Tom Sipos, der World Champion Barkeeper, über die beliebtesten Sommerdrinks, seinen Lieblingscocktail und wie er seinen Beruf zur Berufung gemacht hat.

FOTO: ZVG

Tom, ein paar Worte zu dir: Wer bist und was machst du?
Ich bin seit 30 Jahren in der Gastronomie tätig und seit 26 Jahren im Barbereich. Als Nebenjob im Studium hat meine Reise begonnen und ich habe ziemlich schnell meinen Beruf zur Berufung gemacht. Ich liebe das Gefühl, hinter der Bar zu stehen, Drinks zu mixen und mit den Gästen zu agieren. Seit 22 Jahren bin ich selbstständig, habe ein Cocktailcatering gegründet und bilde seit 15 Jahren den Nachwuchs in der Austrian Bar Academy aus.

Der Sommer naht. Welche Cocktails sind diesen Sommer angesagt?
Ich habe in den letzten Jahren gemerkt, dass der Trend hin zu sehr simplen Longdrinks geht. Mit wenigen Zutaten und ohne viel Aufwand. Martini-Variationen bis hin zu Mojitos und Gin Tonics sind immer dabei. Das Motto lautet: Keep it simple – sehr erfrischend und nicht zu stark.

Welche Rolle spielt Whiskey in der heißen Jahreszeit und mit welchen Zutaten mixt du ihn am liebsten?
Für mich ist der Whiskey pur eher etwas für den Winter. Im Sommer genieße ich ihn gern aufgespritzt mit Soda, Ginger Ale oder Tonic. Aber auch hier bin ich immer offen für neue Variationen. Whiskey bietet sich dafür an, einfach mal Neues auszuprobieren.

Welche Zutaten sollte man für einen Sommercocktail immer zu Hause haben?
Abgesehen von unterschiedlichen Spirituosen sollte man immer Gurken für die zusätzliche Frische, Zitronen und Beerenvariationen zu Hause haben.

Barkeeper zu sein ist doch bestimmt anstrengend, wenn du die ganze Nacht durcharbeitest. Wie hältst du das aus? Eine Menge Kaffee? Viel Schlaf? Sport?
Grundsätzlich glaube ich, dass das Gewöhnungssache ist. Es gibt schon Nächte, die sehr anstrengend sind, aber da muss man schauen, dass man sich gesund ernährt und fit hält. Man steht den ganzen Abend auf den Beinen und der Oberkörper ist im Dauereinsatz, da ist es schon wichtig, dass man auf ein ausgewogenes Sport- und Ernährungsprogramm achtet.

Wenn du dich für einen Cocktail entscheiden müsstest: Welcher ist dein absoluter Lieblingscocktail?
Das ist stimmungsabhängig, aber ich würde sagen, ein Sazerac Cocktail. Besteht aus wenigen Zutaten (Whiskey, Zucker, Wasser und einem Bitter), ist sehr angenehm zu trinken und ein richtiger „Genießer-Cocktail". ■

Es gibt nichts Besseres für den heißen Sommer als die **Jack Daniel's Honey Lemonade.**

ZUTATEN
50 ml Jack Daniel's Tennessee Honey
Zitronenlimonade
Zitrone oder Limette

ZUBEREITUNG
Ein Highball-Glas zu 3/4 mit Eiswürfeln füllen und Tennessee Honey über das Eis gießen. Mit Limonade auffüllen und mit einer Zitronenspalte garnieren.

ÜBER DIESES GETRÄNK
Seit ungefähr so langer Zeit wie in Lynchburg Tennessee Jack Daniel's herstellt wird, genießen die Menschen ihn mit Limonade. Als vor einigen Jahren der Tennessee Honey eingeführt wurde, erlebte diese Tradition ein Revival. Schließlich geht nichts mit saurer Limonade so gut zusammen wie ein wenig Süße.

INTERVIEW

FOTO: LAZAR GUGLETA/UNSPLASH

Ausreichend Schlaf vor Mitternacht

Dr. Barbara Franz ist ästhetische Dermatologin in Wien und gibt Tipps, wie man sich optimal vor der Sonne schützen und der Hautalterung entgegenwirken kann.

Text
Julia Zauner

Welche Faktoren tragen im Sommer zur Hautalterung bei?
Wir können bis zu 80 Prozent selbst Einfluss auf unseren Hautzustand nehmen, lediglich 20 Prozent sind genetisch festgelegt. Neben Umweltfaktoren wie Feinstaubbelastung, aber auch Stress, Nikotin und Alkohol schädigt vor allem UV-Strahlung unsere Haut. Starke UV-Belastung führt nicht nur zur Faltenbildung, sondern es besteht die Gefahr, an Hautkrebs zu erkranken. Man unterscheidet zwischen UVA- und UVB-Strahlung. Während die UVA-Strahlung die Hautalterung, aber auch Sonnenallergie und vor allem aber „Weißen Hautkrebs" (Aktinische Keratosen, Basaliom) verursachen kann, ist die UVB-Strahlung für die Bräunung, den Sonnenbrand und letztendlich für die Entstehung des „Schwarzen Hautkrebses" verantwortlich.

Wie beuge ich der vorzeitigen Hautalterung vor?
Rauchen vermeiden, 2–3 Liter Wasser am Tag trinken und mäßig Alkohol konsumieren. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist ausreichend Schlaf vor Mitternacht, da der hormonelle Rhythmus großen Einfluss auf die zelluläre Regeneration hat. Die Haut erwacht in der Nacht und beginnt mit oxidativen Prozessen, also Hauterneuerung auf zellulärer Ebene. Tagsüber ist es am besten, die Haut zu bedecken und direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Eine weitere Möglichkeit ist die Anwendung von Sonnenschutzpräparaten mit Lichtschutzfaktor 50+.

Wie wende ich Sonnenschutzmittel richtig an?
Bei Sonnenschutzpräparaten gilt das Motto: Viel hilft viel! Normalerweise wird zu wenig aufgetragen, ich bin für das „Prinzip des doppelten Eincremens.". Bei zu wenig Sonnencreme erreicht man kaum den erwarteten Lichtschutzfaktor.

Da die Sonne vor allem in Wassernähe und in den Bergen aggressiv sein kann, empfiehlt sich das regelmäßige Nachcremen, alle 1–2 Stunden, nicht nur für helle, sondern auch für dunklere Hauttypen.

Wie schütze ich mich im Urlaub?
Sie sollten sich die ersten Tage vorwiegend im Schatten aufhalten. Wenn Sie schwimmen gehen, sollte man regelmäßig nachcremen, da die Wasserspiegelung zu einer Verstärkung der UV-Strahlung beiträgt.

Ab welcher Jahreszeit sollte man mit dem Sonnenschutz beginnen?
Spätestens ab April, Mai sollte man mit dem täglichen morgendlichen Auftragen von Sonnenschutz beginnen. Optimal für Hautgesundheit und einen ebenmäßigen Teint ist es, das ganze Jahr über eine Gesichtscreme mit Sonnenschutzfaktor 50+ aufzutragen, denn die UVA-Strahlung, welche auch für vorzeitige Hautalterung verantwortlich ist, dringt auch durch Fensterglas. ■

FOTO: MORITZ SCHELL

Fr. Dr. Barbara Franz
Ästhetische Dermatologin

INSPIRATION

Notwendige Services für Pollenallergiker

Der Österreichische Pollenwarndienst der MedUni Wien bietet mittlerweile das ganze Jahr über kostenlose Services für die Allergenvermeidung für Pollenallergiker, die öffentlich verfügbar sind.

Betroffene benötigen wissenschaftlich fundierte Information, um ihren Alltag zu meistern und den Kontakt mit ihrem Allergen erfolgreich zu minimieren. Die Basis dafür sind ein Netzwerk aus 23 Messstellen („Pollenfallen“) verteilt über Österreich und der Zusammenschluss der regionalen Pollenwarndienste, die vor Ort Luftproben auswerten und Pollen zählen. Die Prognosen werden basierend auf diesen Zählungen sowie den Pollendaten der umliegenden Regionen, der Bewertung der Entwicklung der Pflanzen vor Ort, der Wetterlage, Verbreitungsmodellen sowie bestenfalls der Symptomdaten von Nutzern des Pollentagebuches (www.pollentagebuch.at; „Pollen“ App) in der Region und der Luftverschmutzung erstellt. Dazu ist entsprechende Expertise vonnöten, die längst nicht jede App bieten kann.

Hilfe für Betroffene

Neben den Prognosen stehen auch Graphiken mit historischen und aktuellen Daten, Modelldaten und Europakarten zur Verfügung, um rundum zu informieren. Mittlerweile können Betroffene mehrere Kanäle nutzen: Homepage, Newsletter, Facebook, mobile App oder Teletext.

Wichtig ist Aktualität, da die Pollensaison nicht jedes Jahr gleich verläuft. Das liegt einerseits an Schwankungen und andererseits am Klimawandel. Das Jahr 2020 ist von einer frühen Pollensaison gekennzeichnet. So wären Hasel- und Erlenpollenallergiker, die sich nur an klassische Pollenflugkalender halten, schlecht beraten gewesen. Halten Sie sich immer am Laufenden, vor allem da von einer intensiven Pollensaison 2020 ausgegangen werden muss. ■

FOTO: MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Uwe E. Berger MBA
Leiter des Österreichischen Pollenwarndienst und der Forschungsgruppe Aerobiologie und Polleninformation der medizinischen Universität Wien

Was tun, wenn Freunde krank werden?

Eine schwere Erkrankung belastet nicht nur PatientInnen, sondern auch deren Angehörige. Diese Tipps erleichtern die Kommunikation.

Viele PatientInnen berichten, dass andere sie aus Unsicherheit meiden. Bieten Sie deshalb aktiv das Gespräch an. Melden Sie sich regelmäßig. Respektieren Sie aber, wenn die/der Erkrankte nicht reden möchte.

Informieren Sie sich über die Erkrankung

Wenn Sie verstehen, mit welchen Problemen Ihr/e FreundIn zu kämpfen hat, können Sie besser helfen. Informieren Sie sich bei seriösen Quellen im Internet oder fragen Sie bei Selbsthilfegruppen oder ÄrztInnen nach Informationsbroschüren. Halten Sie sich mit angelesenen Ratschlägen zurück.

Vermeiden Sie Mitleid

Niemand wird gern bemitleidet. Anders ist es mit dem Mitgefühl: Es bedeutet, sich in die andere Person hineinzuversetzen und ihr auf Augenhöhe nahe zu sein. Vermeiden Sie Aussagen wie „Du siehst gar nicht krank aus.“ Viele Betroffene fühlen sich durch solche oft gut gemeinte Aussagen nicht ernst genommen.

Fragen Sie, was gebraucht wird

Sie wissen nicht, wie Sie sich verhalten sollen? Dann fragen Sie Ihre/n FreundIn einfach! Äußern Sie, dass Sie gern helfen möchten, aber nicht wissen, wie. Vielleicht tut es schon gut, wenn Sie einfach nur da sind. Fragen Sie nach!

Hören Sie zu

Schenken Sie Ihrem Gegenüber volle Aufmerksamkeit. Achten Sie auf Körpersprache und Mimik und fragen Sie nach, wenn etwas unklar ist. Einfach nur zuzuhören ist wichtiger als viele Worte. ■

FOTO: SELPERS

Dr. med Iris Herscovici
Expertin für barrierearme Patientenkommunikation und Gründerin des Online-Portals www.selpers.com für chronisch Kranke und deren Angehörige.

FUNKTIONIERT EINFACH.

IN DER GARTENSAISON.
UND FÜR IMMER.

MEHR INFOS AUF **FUNKTIONIERTEINFACH.AT**