

TOLLE URLAUBSORTE IM HERBST

Entdecken Sie die schönsten Reiseziele für die goldene Jahreszeit

HERBSTLICHE PILZVIELFALT

Welche Pilze jetzt zu finden sind

KOSTÜM-IDEEN FÜR HALLOWEEN

Wie sie mit einfachen Kostümen andere beeindrucken

HERBSTBEGINN

Mondkalender für September und Oktober, das Pareto-Prinzip, gute Unterhaltung für jedes Wetter und vieles mehr.



ABIMAGO E-MAGAZIN SEPTEMBER/OKTOBER

INHALT

AKTUELLES

Abimago Neuigkeiten	3
Mondkalender September/Oktober	6
Schultüte befüllen	11
Bauernregeln September/Oktober	12
Welches Obst/Gemüse hat gerade Saison?	20
Halloween: Kostümiddeen 2023	21
Horoskop September/Oktober	38

WISSENSWERTES

Einen guten Start in der Schule	8
Die Geschichte des Septembers	13
Welche Pilze jetzt zu finden sind	5
Maximaler Erfolg mit minimalem Aufwand	15
Tipps für ein leichteres Alltagsleben	16
Unterhaltung für jedes Wetter	32
Tolle Urlaubsorte im Herbst	35
Haarentfernung mit IPL	36

KOCHEN MIT ABIMAGO

Saisonale Rezepte	24
Saisonale Nachtisch Rezepte	27
Wein selber machen	29

GESUNDHEIT

Obst und Gemüse richtig waschen	4
Kraut des Monats	18
Gartenarbeit: was jetzt noch zu tun ist	19
Achtung: Grippe vorbeugen	31
6 regionale Superfoods	37

ABIMAGO NEUIGKEITEN -

Schöne Plätze in Italien
 Von Padua bis La Spezia

ITALIEN REISE AUGUST 2023

Erleben Sie die Magie Italiens in unserer 5-teiligen TV-Serie „Italien 2023“. Von Padua über Ravenna bis hin zu Florenz, Pisa, Lucca und La Spezia entdecken wir atemberaubende Städte und ihre Geschichten. Verpassen Sie nicht diese Reise! Jetzt auf Abimago TV.



Abimago TV ab Oktober auf Kabel Braunau:

LOKALE UNTERHALTUNG UND SPANNENDE SENDUNGEN

„Lokale Highlights und Unterhaltung erwarten Sie bei Abimago TV. Tauchen Sie ein in unsere vielfältigen Programme und entdecken Sie Ihre Gemeinde aus neuen Blickwinkeln. AbimagoTV - Das ultimative Fernseherlebnis in Ihrer Region!“



Wir senden in den Bezirken Braunau, Ried West, Mondsee und Salzburg-Umgebung Flachgau.

OBST UND GEMÜSE WASCHEN -

Gesundheit beginnt mit sauberer Nahrung



WARUM IST DAS WASCHEN VON OBST UND GEMÜSE WICHTIG?

Obst und Gemüse können mit **Pestiziden** und anderen **Chemikalien** belastet sein, die während des Anbaus oder Transports verwendet werden. Darüber hinaus können sie auf ihrem Weg von Feldern zu Lebensmittelgeschäften mit **Schmutz, Staub, Insektenrückständen und menschlichen Berührungen** in Kontakt gekommen sein.

So waschen Sie Ihr Obst und Gemüse richtig

Das Waschen von Obst und Gemüse ist daher von entscheidender Bedeutung, um diese **potenziellen Verunreinigungen zu entfernen**.

1. Hände waschen

Bevor Sie mit dem Waschen von Obst und Gemüse beginnen, sollten Sie gründlich Ihre Hände mit Seife waschen, um die Übertragung von Bakterien zu vermeiden.

2. Wasser

Vermeiden Sie heißes Wasser zum Waschen, da dies die Poren des Produkts öffnen und die Aufnahme von Wasser und Schadstoffen begünstigen kann.

3. Reiben und Bürsten

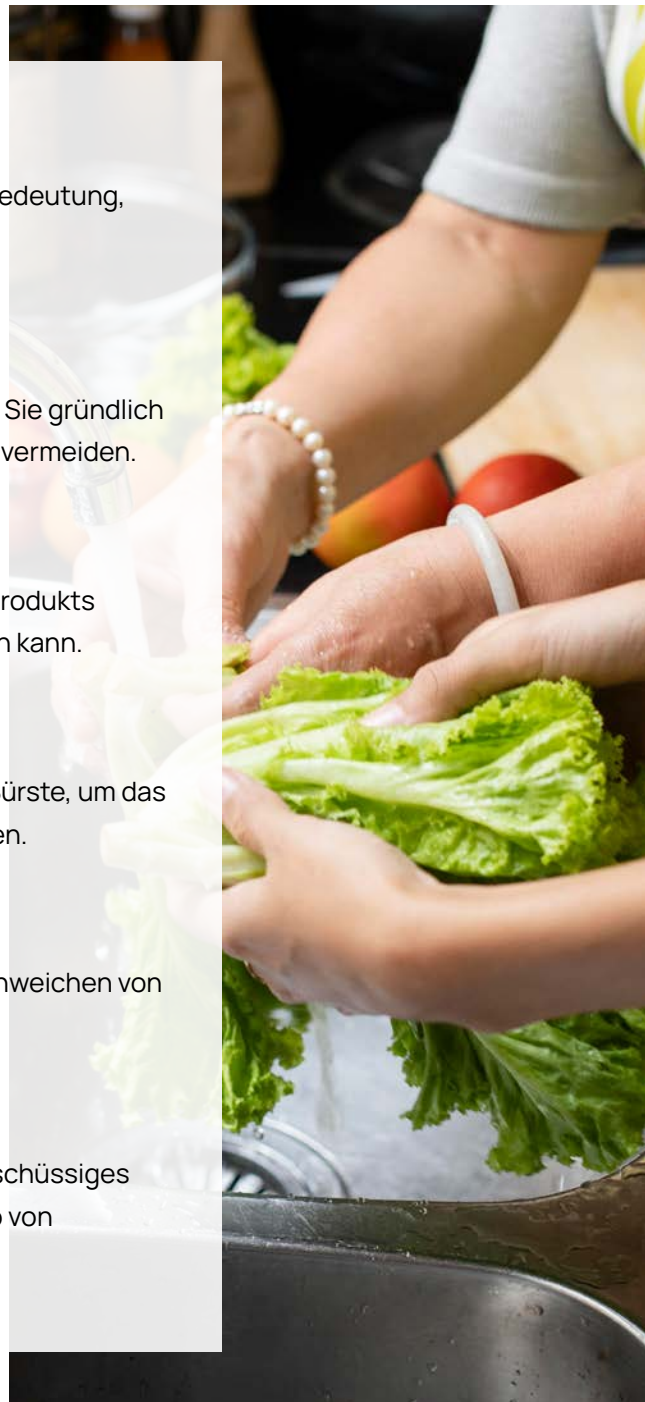
Verwenden Sie für glatte Oberflächen Ihre Hände oder eine weiche Bürste, um das Obst oder Gemüse zu reiben und eventuelle Rückstände zu entfernen.

4. Natürliche Reinigungsmittel

Eine Mischung aus Essig und Wasser (im Verhältnis 1:3) kann zum Einweichen von Obst und Gemüse für etwa 10-15 Minuten verwendet werden.

5. Trocknen

Verwenden Sie ein sauberes Handtuch oder Küchenpapier, um überschüssiges Wasser zu entfernen. Eine trockene Oberfläche verringert das Risiko von Bakterienwachstum.





HERBSTLICHE PILZVIELFALT

Sammelschätze im Herbst entdecken

Mit dem kühleren Wetter und dem feuchten Boden sprießen viele Schwammerl aus dem Boden und bieten eine Fülle von Sammelschätzen für begeisterte Pilzliebhaber. Einige der Schwammerl können im September und Oktober häufig

vorkommen und gesammelt werden. Bitte beachten Sie jedoch, dass Pilze nur von erfahrenen Sammlern gesammelt werden sollten, da einige Arten giftig sein können. Im Zweifelsfall ist es immer ratsam, einen Experten zu Rate zu ziehen.



1. PFIFFERLINGE (CANTHARELLUS CIBARIUS):

Pfifferlinge sind eine der beliebtesten Pilzarten. Sie haben eine leuchtend gelbe Farbe und einen charakteristischen trichterförmigen Hut. Pfifferlinge bevorzugen feuchte Wälder und sind oft in der Nähe von Nadelbäumen zu finden.

2. STEINPILZE (BOLETUS EDULIS)

Steinpilze gehören zu den begehrtesten Speisepilzen überhaupt. Sie haben einen kräftigen Stiel, einen breiten Hut und eine charakteristische röhrenförmige Unterseite. Steinpilze wachsen oft in Laub- und Nadelwäldern und bevorzugen feuchte Böden. Sie sind köstlich in vieler Gerichte, von Pasta bis hin zu Risotto.




1. PARASOLPILZE (MACROLEPIOTA PROCERA)

Parasolpilze sind beeindruckende Pilze mit einem großen, kegelförmigen Hut und einem langen Stiel. Sie bevorzugen sonnige Standorte in Wiesen und an Waldrändern. Parasolpilze sind bekannt für ihre delikate Textur und ihren milden, pilzigen Geschmack.

MONDKALENDER SEPTEMBER 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.09 - 30.09

 - ungünstig/egal

 - günstig

 - sehr günstig

Düngen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Umtopfen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Gemüse Ernten/Lagern

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Unkraut jäten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Rückschnitt

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Aussaat

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Putz- und Hausarbeiten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Entgiften

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Haare waschen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Haare schneiden

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Haarentfernung

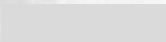
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01


Hauttiefenreinigung


MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	01

MONDKALENDER OKTOBER 2023

Körper & Geist, Garten, Haushalt - 01.10 - 31.10

 - ungünstig/egal

 - günstig

 - sehr günstig

Düngen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Umtopfen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Gemüse Ernten/Lagern

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Unkraut jäten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Rückschnitt

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Aussaat

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Putz- und Hausarbeiten

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Entgiften

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Haare waschen

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Haare schneiden

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Haarentfernung

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Hauttiefenreinigung

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Die Schule ist der Ort, an dem wir nicht nur Wissen erlangen, sondern auch den Grundstein für unsere Zukunft legen. Sie ist ein Ort des Lernens und der persönlichen Entwicklung.



EIN GUTER START IN DIE SCHULE -

Tipps, um Ihren Kindern den Schultag zu erleichtern

Der Schulstart ist ein aufregender Meilenstein im Leben eines Kindes. Als Eltern spielen Sie eine wichtige Rolle dabei, Ihren Kindern einen guten Start in die Schule zu ermöglichen. Abimago hat für Sie einige wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Kinder bestmöglich unterstützen können, um ihnen den Übergang in die Schule zu erleichtern.



Positive Einstellung zur Schule schaffen

Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die aufregenden Dinge, die sie in der Schule erleben werden, wie neue Freunde finden, spannende Fächer entdecken und gemeinsam lernen. Ermutigen Sie sie, Fragen zu stellen und seien Sie offen für ihre Ängste oder Bedenken.

Gemeinsam lesen

Lesen Sie regelmäßig mit Ihren Kindern und zeigen Sie ihnen die Freude am Lesen. Diskutieren Sie über die Geschichten und ermutigen Sie Ihre Kinder, ihre Fantasie und Kreativität beim Lesen einzusetzen.



Den ersten Schultag feiern

Die Feier des ersten Schultages kann das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung eines Kindes stärken. Indem wir zeigen, wie stolz wir auf sie sind und wie viel Vertrauen wir in ihre Fähigkeiten haben, motivieren wir sie, sich den neuen Herausforderungen zu stellen.

ABIMAGO.KIDS -

Kindergartenfotograf und Schulfotograf



Zuverlässig

Bei Kindergärten und Schulen ist Abimago durch Zuverlässigkeit bekannt geworden. In wenigen Tagen sind die Fotos fertig ausgearbeitet.



Professionell

Die Kinder fühlen sich mit Abimago wohl und haben Spaß. Durch den Humor wird die Atmosphäre gelockert und es entstehen tolle Fotos.



Einfach & bequem

Im Foto-Onlineshop von Abimago können Eltern bequem von Zuhause aus bestellen und individuell eigene Pakete gestalten.

Kindergartenfotograf und Schulfotograf für alle Anlässe

Die Kinder wachsen schnell heran. Die Kindergarten- und Schulzeit ist eine ganz besondere Zeit für die Kleinen. Die besonderen Momente der Kindergarten- und Schulzeit sollten festgehalten werden.

Damit Abimago einen reibungslosen Ablauf garantieren kann, werden vorab bei einem Telefongespräch alle offenen Fragen geklärt.

Ziel ist es, einen freundlichen und vertrauensvollen Eindruck bei den Kindergärten, Schulen und vor allem auch den Kindern zu hinterlassen.



Sonnenfeld 19
5222 Munderfing



studio@abimago.com



+43 7744 210 21 300
+43 660 563 15 77

SCHULTÜTE BEFÜLLEN - Geschenkideen für die Kinder

Die Einschulung ist ein aufregender Meilenstein im Leben eines Kindes. Neben der Schultasche und neuen Schulmaterialien gehört die Schultüte zu den Traditionen dieses besonderen Tages. Das Befüllen der Schultüte mit kleinen Überraschungen ist eine Möglichkeit, den Start ins Schulleben noch aufregender zu gestalten.



HIER EIN PAAR TOLLE GESCHENKIDEEN FÜR DIE SCHULTÜTE IHRES KINDES

Bunte Stifte und Marker

Fügen Sie der Schultüte leuchtende Farben hinzu, um die Kreativität Ihres Kindes zu fördern.

Radiergummis und Anspitzer

Verspielte Radiergummis und Anspitzer machen das Schreiben und Zeichnen zu einem Vergnügen.

Gesunde Snacks

Füllen Sie die Schultüte mit leckeren, aber gesunden Snacks wie Trockenfrüchten oder Müsliriegeln.

Puzzle und Denkspiele

Es gibt eine große Auswahl an altersgerechten Optionen, die Spaß machen und gleichzeitig die Gehirnentwicklung unterstützen.

Personalisierte Naschereien

Überraschen Sie Ihr Kind mit personalisierten Süßigkeiten, wie zum Beispiel Schokoladentafeln oder Keksen mit seinem Namen.

Kartenspiele

Kartenspiele sind ideal für die Familienzeit und fördern gleichzeitig das logische Denken und die sozialen Fähigkeiten.

Süße Überraschungen

Ein paar süße Leckereien dürfen nicht fehlen.

Kuscheltiere

Ein weiches und kuscheliges Stofftier ist ein treuer Begleiter für den Schulstart.

+43 650 430 49 14 | info@baerenwald.shop

Bärenwald

Teddybären und Plüschtiere

www.baerenwald.shop



Hochwertige Plüschtiere online kaufen im Bärenwald

Plüschtiere und Teddybären ganz einfach online kaufen in Österreich, mit viel Liebe für meine Kunden ausgewählt.

Vom limitierten Teddybär für Sammler bis zum treuen Kuscheltier für Kinder tummeln sich hier Teddies und viele andere Tiere mit Persönlichkeit.

Es wird viel Wert auf Qualität und Charakter sowie ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis gelegt. Auch auf die Umwelt wird Rücksicht genommen.

BAUERNREGELN -

Die spannendsten Kalenderweisheiten für die Monate September/Oktober 2023

Der Herbst ist eine wundervolle Jahreszeit, in der sich die Natur langsam auf den Winter vorbereitet. In dieser Zeit haben Bauernregeln eine besondere Bedeutung, da sie auf jahrhundertaltem Wissen und Erfahrungen beruhen.

DAS SIND DIE BAUERNREGELN FÜR SEPTEMBER/OKTOBER 2023:

„September warm und klar, verheißt ein gutes nächstes Jahr.“

„Donner's im September noch, wird der Schnee um Weihnacht hoch.“

„Wenn im September viele Spinnen kriechen, sie einen harten Winter riechen.“

01.09: *„Gib auf Ägidius wohl Acht, er sagt dir, was der Monat macht.“*

07.09: *„Ist Regine warm und sonnig, bleibt das Wetter lange wonnig.“*

09.09: *„Regnet es am Sankt Gorgons Tag, geht dir Ernte verloren bis auf den Sack.“*

15.09: *„Ludmilla will nicht artig sein, bringt viel Wind und Regen rein.“*

21.09: *„Tritt Matthäus stürmisch ein, wird's bis Ostern Winter sein.“*

28.09: *„Kommt Wenzeslaus mit Regen an, werden wir Nüsse bis Weihnachten ha'n.“*

29.09: *„Fallen die Eicheln vor Michaeli ab, so steigt der Sommer früh ins Grab.“*

„Oktober rau, Januar flau.“

„Schneit's im Oktober gleich, wird der Winter weich.“

„Bringt der Oktober viel Regen, ist's für die Felder ein Segen.“

02.10: *„Laubfall an Sankt Leodegar kündigt an ein fruchtbar Jahr.“*

14.10: *„Sankt Burkhard Sonnenschein schüttet Zucker in den Wein.“*

16.10: *„Gießt Sankt Gallus wie ein Fass, wird der nächste Sommer nass; ist der trocken folgt vom Sommer noch ein Brocken.“*

21.10: *„Lacht Ursula mit Sonnenschein, wird wenig Schnee vorm Christfest sein.“*

28.10: *„Ist's an Judas hell und klar, gibt's Regen erst an Cäcilia (22. November).“*

31.10: *„Regen am Sankt-Wolfgangs-Tag, gut für das nächste Jahr sein mag.“*

Quelle: Wikipedia



SEPTEMBER - Eine Reise in die Geschichte

Jeder Monat des Jahres hat seinen eigenen Namen, der oft eine interessante Geschichte oder Bedeutung hat. Im Fall des Septembers ist dies nicht anders. Obwohl der Name „September“ wie ein gewöhnlicher Monatsname klingt, hat er eine tiefere historische Bedeutung.

URSPRUNG DES NAMENS „SEPTEMBER“

Der Name „September“ stammt aus dem Lateinischen und ist vom Wort „septem“ abgeleitet, was „sieben“ bedeutet. Im alten römischen Kalender war der September tatsächlich der siebte Monat. Sie fragen sich vielleicht, warum dies der Fall ist, wenn der September doch der neunte Monat des heutigen Kalenders ist. **Hier kommen wir zum zweiten Punkt: Die Verschiebung des Jahresbeginns.**

Im antiken Rom begann das Jahr ursprünglich im März, und der September war der siebte Monat. Dieser frühere Kalender basierte auf den Mondphasen und hatte nur zehn Monate. Später wurde der Jahresbeginn auf den Januar verlegt, um besser mit dem Sonnenjahr und den landwirtschaftlichen Zyklen übereinzustimmen. Dadurch verschob sich der September auf den neunten Platz.




EINFLUSS DER RÖMISCHEN MYTHOLOGIE

In der römischen Mythologie war der September auch mit der Göttin der Ernte und der Fruchtbarkeit verbunden. Dieser Göttin wurde der Name „Ceres“ gegeben, und sie war eng mit dem Monat September verbunden, da dies die Zeit der Ernte und des Dankes für die reiche Ernte war.

Es ist interessant zu erwähnen, dass der September nicht der einzige Monat ist, dessen Name sich im Laufe der Zeit geändert hat. Mit der Einführung des julianischen und später des gregorianischen Kalenders wurden weitere Anpassungen vorgenommen, um das Jahr genauer auf die Sonnen- und Mondzyklen abzustimmen.



A long, straight path lined with large trees in autumn, with fallen leaves covering the ground. The trees have dense canopies of orange and yellow leaves, and the path is covered in a thick layer of fallen leaves. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a late afternoon or early morning setting. The path leads into the distance, flanked by rows of trees on both sides.

*„Der Herbst ist ein Zauberer,
der die Welt in ein Kaleidoskop
aus Farben verwandelt und
uns daran erinnert, dass
Veränderung auch eine Form
der Schönheit sein kann.“*

DAS PARETO-PRINZIP

Maximiere deinen Erfolg mit minimalem Aufwand

In unserer hektischen und anspruchsvollen Welt streben die meisten Menschen nach Erfolg und Effizienz. Wir möchten unser volles Potenzial ausschöpfen und dabei so wenig wie möglich Zeit und Energie verschwenden. Hier kommt das Pareto-Prinzip ins Spiel, auch bekannt als das 80/20-Prinzip.



WAS IST DAS PARETO-PRINZIP UND WAS SAGT ES AUS?

Das Pareto-Prinzip geht auf den italienischen Ökonomen Vilfredo Pareto zurück, der feststellte, dass etwa 80% des Vermögens in Italien in den Händen von etwa 20% der Bevölkerung lag. Diese Beobachtung führte zu der Erkenntnis, dass in vielen Bereichen des Lebens eine Ungleichverteilung herrscht, bei der eine kleine Anzahl von Ursachen für den Großteil der Ergebnisse verantwortlich ist.

Die 80/20-Regel im Alltag

Das Pareto-Prinzip besagt, dass etwa 80% der Ergebnisse durch 20% der Anstrengungen erzielt werden. Dieses Verhältnis ist nicht in Stein gemeißelt, sondern dient als allgemeine Faustregel.

Zum Beispiel: In einem Unternehmen generieren 20% der Kunden 80% des Umsatzes.

In der Zeitmanagement-Theorie besagt das Prinzip, dass 20% der Aufgaben 80% der Produktivität beeinflussen.

Die Anwendung des Pareto-Prinzips

Das Pareto-Prinzip kann auf verschiedene Lebensbereiche angewendet werden, um unsere Ressourcen effizienter einzusetzen und unseren Erfolg zu maximieren.

Identifiziere die Schlüsselfaktoren: Analysiere deine Situation und finde heraus, welche 20% der Ursachen für 80% der Ergebnisse verantwortlich sind. Konzentriere dich auf diese Faktoren, um maximalen Einfluss zu erzielen.

Priorisiere deine Aufgaben: Identifiziere die Aufgaben, die den größten Beitrag zu deinen Zielen leisten, und fokussiere dich auf diese. Delegiere oder eliminiere unwichtige Aufgaben, um Zeit und Energie zu sparen.

Effektives Zeitmanagement: Investiere die meiste Zeit und Energie in die Aufgaben, die den größten Nutzen bringen. Vermeide es, dich in unwichtigen Details zu verlieren und konzentriere dich auf das Wesentliche.

Grenzen des Pareto-Prinzips

Es ist wichtig zu beachten, dass das Pareto-Prinzip keine starre Regel ist. Es handelt sich um eine allgemeine Beobachtung, die nicht in jeder Situation genau 80/20 sein muss. Das Verhältnis kann variieren, aber die Kernidee bleibt bestehen: Eine kleine Anzahl von Ursachen hat einen großen Einfluss auf die Ergebnisse.

LIFEHACKS -

Tipps für leichteres Alltagsleben



To-Do-Listen

To-Do Listen helfen dir, den Überblick zu behalten und dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Aufgabenbündelung

Zum Beispiel kannst du Telefonate erledigen, während du im Wartezimmer sitzt.

Digitale Notizen

Nutze eine Notiz-App auf deinem Smartphone, um wichtige Informationen, Einkaufslisten und Ideen festzuhalten.

Fleckenentfernung

Reibe die Flecken vorsichtig mit Backpulver oder einer Mischung aus Essig und Wasser ein, bevor du sie wäschst.

Mikrowellenreinigung

Erhitze eine Schüssel mit Wasser und Zitronenscheiben für ein paar Minuten. Danach lassen sich Verschmutzungen leicht abwischen.

Vorkochen

Koche größere Mengen an Mahlzeiten vor und friere sie portionsweise ein.

Handy-Ladung

Wenn du dein Smartphone schnell aufladen möchtest, schalte es in den Flugmodus.

Autohaus
Lugstein



DIE WELT DER KRÄUTER

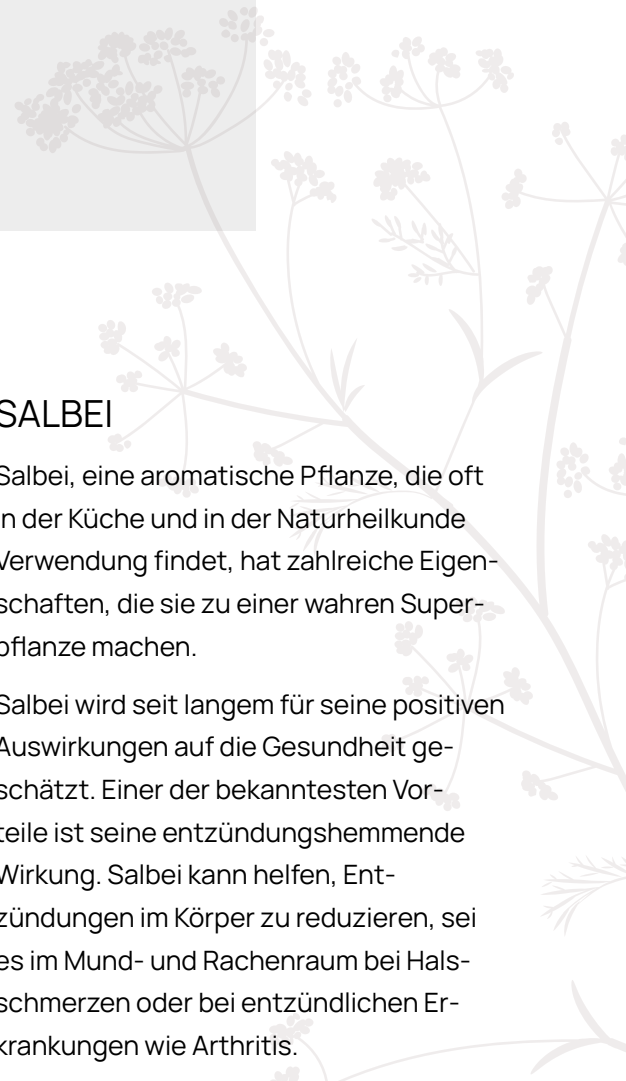
Die Verwendung von Kräutern ist ein faszinierender Aspekt unserer Beziehung zur Natur. Seit Jahrhunderten werden Kräuter nicht nur als köstliche Zutaten in der Küche eingesetzt, sondern auch für ihre medizinischen Eigenschaften geschätzt.



KRÄUTER DES MONATS

Lieblingskraut von **Abimago**

September/Oktober 2023



Rezept für ein Salbeiöl

250 ml Olivenöl

30 - 40 g frisches Salbei

So bereiten Sie Salbei vor:

Salbei waschen und abtropfen lassen. Grob hacken. In ein verschließbares Glas geben und mit dem Öl übergießen. Das Kraut sollte ganz bedeckt sein, um Schimmelbildung zu vermeiden. Ungefähr 2 Wochen ziehen lassen und durch ein Sieb filtern.

SALBEI

Salbei, eine aromatische Pflanze, die oft in der Küche und in der Naturheilkunde Verwendung findet, hat zahlreiche Eigenschaften, die sie zu einer wahren Superpflanze machen.

Salbei wird seit langem für seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit geschätzt. Einer der bekanntesten Vorteile ist seine entzündungshemmende Wirkung. Salbei kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, sei es im Mund- und Rachenraum bei Halsschmerzen oder bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis.

Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Salbeis können zur Beruhigung gereizter Bronchien beitragen und eine freie Atmung fördern.

Wissenswertes über Salbei

Salbei ist bekannt für seine verdauungsfördernden Eigenschaften. Einige Verbindungen in Salbei können helfen, Magenkrämpfe und Blähungen zu lindern. Darüber hinaus kann Salbei die Verdauung fördern, indem es die Produktion von Verdauungssäften anregt und die Nährstoffaufnahme verbessert.

Der regelmäßige Konsum von Salbei oder die Verwendung von Salbeiöl als Gewürz in der Küche kann dazu beitragen, den Körper vor oxidativem Stress zu schützen.

Salbei enthält Verbindungen, die die Aktivität bestimmter Neurotransmitter im Gehirn beeinflussen, was zu einer gesteigerten geistigen Klarheit und Konzentration führen kann.



UNSER GARTEN -

Was im Herbst im Garten noch erledigt werden muss

Der Herbst ist eine wunderschöne Jahreszeit, in der sich die Blätter verfärben und eine angenehme Kühle in der Luft liegt. Auch im Garten gibt es noch einiges zu tun, um die Pflanzen auf den Winter vorzubereiten und den Garten für die kommende Saison optimal zu gestalten.

Rasen mähen und vertikutieren

Bevor es kälter wird, sollten Sie Ihren Rasen noch ein letztes Mal mähen. Kürzen Sie das Gras auf eine angemessene Länge, um Pilzbefall zu verhindern. Zudem ist es ratsam, den Rasen zu vertikutieren, um Moos und abgestorbenes Gras zu entfernen.

Düngen

Im Herbst ist es wichtig, den Rasen zu düngen, um die Wurzelbildung und die Überwinterung zu unterstützen. Verwenden Sie einen speziellen Herbstdünger, der den Rasen mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Pflanzen zurückschneiden

Schneiden Sie verblühte Stauden und Sträucher zurück, um Platz für das neue Wachstum im nächsten Jahr zu schaffen. Entfernen Sie auch abgestorbene Pflanzenteile, um die Ausbreitung von Krankheiten zu verhindern.

Herbstliche Pflanzungen

Nutzen Sie die Herbstsaison, um Ihren Garten mit herbstblühenden Pflanzen wie Chrysanthemen, Astern und Heidekraut zu verschönern.

Laub entfernen

Halten Sie Ihren Garten frei von Laub, da eine dicke Laubschicht das Wachstum von Gras und Pflanzen beeinträchtigen kann.

Kompost anlegen

Sammele abgefallene Blätter, Gartenabfälle und Küchenreste, um einen Komposthaufen anzulegen. Der entstehende Kompost wird eine wertvolle Nährstoffquelle für den Garten im nächsten Jahr sein.

Bewässerung

Obwohl die Temperaturen im Herbst kühler sind, sollten Pflanzen bei Bedarf immer noch ausreichend bewässert werden.



Im unseren Mondkalender können Sie sehen, wann die optimalsten Tage sind, um Ihren Garten zu pflegen.

HERBSTSAISON - Welches Obst und Gemüse ist jetzt saisonal?

TIPP:

Saisonales Gemüse und Obst hat höheren Nährstoffgehalt, ist oft kostengünstiger, nachhaltiger und enthält weniger Pestizide.

Der Herbst ist eine Jahreszeit voller Farbenpracht und reichhaltiger Ernten. Wenn der Sommer langsam zu Ende geht, kommt der Herbst mit einer Fülle von frischem Obst und Gemüse auf den Markt. Nutzen Sie die Gelegenheit, um köstliche Gerichte zuzubereiten und Ihren Speiseplan mit frischen und gesunden Zutaten zu bereichern.

Äpfel

Der September markiert den Beginn der Apfelsaison. Es gibt unzählige Apfelsorten zur Auswahl, von süß und saftig bis hin zu sauer und knackig.

Kürbis

Der Herbst ist untrennbar mit Kürbis verbunden. Kürbisse sind nicht nur als Halloween-Dekoration beliebt, sondern auch in der Küche.

Rote Bete

Rote Bete ist reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die zur allgemeinen Gesundheit beitragen können.

Trauben

Neben dem direkten Verzehr können Trauben zu Saft gepresst oder zu leckerem Gelee verarbeitet werden.

Birnen

Neben Äpfeln sind Birnen eine weitere beliebte Herbstfrucht. Sie sind saftig und haben einen süßlichen Geschmack.

Kohlarten

Wirsing, Weißkohl, Rotkohl und Grünkohl bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten in der Küche.

KOSTÜMIDEEN FÜR HALLOWEEN -

Spaß für Jung und Alt!



Die Wahl des richtigen Kostüms kann sowohl für Kinder als auch für Erwachsene eine aufregende Angelegenheit sein. Egal, ob Sie ein niedliches und lustiges Kostüm für Ihr Kind suchen oder selbst in die Rolle Ihres Lieblingshelden schlüpfen möchten!



KOSTÜMIDEEN FÜR DIE KLEINEN

Tierische Freunde

Von niedlichen Hasen und frechen Affen bis hin zu majestätischen Löwen und farbenfrohen Schmetterlingen - die Auswahl ist riesig.

Superhelden

Verwandeln Sie Ihren Nachwuchs in seinen Lieblingshelden.

Märchenfiguren

Prinzessinnen, Prinzen und Märchencharaktere sind zeitlose Klassiker.

KOSTÜMIDEEN FÜR DIE GROSSEN

Film- und Seriencharaktere

Viele Erwachsene finden es spannend, in die Rollen ihrer Lieblingsfilm- und Seriencharaktere zu schlüpfen.

Zeitreise

Wie wäre es mit einer Zeitreise durch die Jahrzehnte? Wählen Sie Ihr Lieblingsjahrzehnt und finden das passende Outfit.

Berühmte Persönlichkeiten

Verkörpern Sie eine Ikone der Geschichte oder der Popkultur! Verwandeln Sie sich in Ihren Lieblingspersönlichkeit.





KOCHEN MIT ABIMAGO

Der Herbst ist eine wundervolle Jahreszeit, die uns mit ihrer Farbenpracht verzaubert. Der perfekte Moment, um saisonale Zutaten in köstliche Gerichte zu verwandeln.

KOCHEN MIT ABIMAGO -

Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten

BLUMENKOHL SCHNITZEL

Zutaten Schnitzel

- 1 Blumenkohl, groß
- 2 Eier, Größe M
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Prise Pfeffer, Salz
- 200 g Semmelbrösel
- Olivener Öl zum anbraten

Zutaten Salat

- 1 kg Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Estragonsenf
- 1 Prise Zucker
- 50 ml Apfelessig
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill

BLUMENKOHL-SCHNITZEL MIT KARTOFFELSATAT

1.

Zwiebel fein würfeln und paar Minuten andünsten. Mit Apfelessig und Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kartoffel schälen und 20 Minuten kochen. Alles auskühlen lassen. Danach die Kartoffel in Scheiben schneiden. Estragonsenf hinzufügen.

2.

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Danach paar Minuten kochen lassen. Mit kaltem Wasser übergießen und auskühlen lassen.

3.

Semmelbrösel und Eier in zwei tiefe Teller geben. Die Eier verquirlen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen. Die Blumenkohl-Schnitzel zuerst mit Semmelbrösel, dann mit der Ei-Mischung und dann nochmals mit Semmelbrösel auf beiden Seiten bedecken.

4.

Die Schnitzel bei mittlerer Hitze 5 - 10 Minuten anbraten, bis beide Seiten goldbraun werden. **Mit Kartoffelsalat servieren.**

KOCHEN MIT ABIMAGO -

Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten



LECKERE KÜRBISCREMESUPPE

Zutaten

1 Kürbis klein bis mittelgroß, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Karotten, 1 Kartoffel, 1 L Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kerne und Fasern vom Kürbis entfernen, das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln, Knoblauchzehen, Karotten, und Kartoffel schälen und ebenfalls grob würfeln. Olivenöl in einen Topf geben und alles anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten kochen lassen.

Den Topf vom Herd geben und alles pürieren. Die Sahne hinzufügen und alles gut vermischen. Die Suppe kann mit gerösteten Kernen serviert werden!

RAHMPIFFERLINGE

Zutaten

500 g frische Pfifferlinge, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 200 ml Sahne, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Pfifferlinge reinigen. Große Pfifferlinge halbieren oder vierteln, kleine können ganz gelassen werden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und glasig anschwitzen. Pfifferlinge dazugeben und 5-7 Minuten anbraten, bis sie ihre Flüssigkeit abgeben,

Das Mehl über die Pfifferlinge streuen, um die Flüssigkeit zu binden. Sahne hinzufügen und 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. mit Kräutern garnieren.



KOCHEN MIT ABIMAGO -

Saisonale Rezepte mit frischen Zutaten



BROKKOLI AUFLAUF

Zutaten

1 Brokkoli, ca 500 g
 200 g Schinken, gekocht
 200 g Käse, gerieben
 250 ml Milch
 3 Eier
 3 EL Mehl
 2 EL Butter
 Salz und Pfeffer
 optional: Muskatnuss

Kochutensilien

Schäler
 Auflaufform
 2 Töpfe
 Schüssel
 Schneidebrett
 Messer

BROKKOLI-KARTOFFEL AUFLAUF

1.

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel schälen und in Scheiben schneiden. Eine große Auflaufform einfetten und den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2.

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli darin ca. 5 Minuten blanchieren, bis er leicht bissfest ist. Anschließend abgießen.

3.

In einem separaten Topf die Butter schmelzen. Das Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen, bis eine glatte Masse entsteht. Nach und nach die Milch hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis eine cremige Sauce entsteht. Den geriebenen Käse zur Sauce geben und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und optional etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

4.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und zur Käsesauce geben. Die Brokkoliröschen und die Schinkenwürfel in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Die Käsesauce darüber gießen und alles gut vermengen. Den Brokkoli-Auflauf in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 30-35 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.

EINFACH LECKER -

Saisonale Nachtisch Rezepte

Der Sommer ist die perfekte Jahreszeit, um das Leben zu genießen und sich von süßen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen. Frisches Obst und erfrischende Aromen machen den Sommer zu einer wahren Geschmacksexplosion.



Teig

- 500 g Mehl
- 2 Eier
- 250 ml Milch, lauwarm
- 75g Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 75 g Butter, weich
- 1 Prise Salz
- 1 Pck. Trockenhefe

Füllung

- 150 g Pflaumenmuss
- 75 g Zucker, braun
- 2 TL Zimtpulver
- 50g Butter, weich

Topping

- 100 g Puderzucker
- 2 EL Milch
- 1 TL Vanilleextrakt

LECKERE PFLAUMEN ZIMTSCHNECKEN

1.

Das Mehl mit der Trockenhefe vermischen. Lauwarme Milch, Zucker, weiche Butter, Salz und Eier hinzufügen. Alles gut verkneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

2.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen, das etwa 0,5 cm dick ist.

3.

Das Pflaumenmus auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Den braunen Zucker und den Zimt darüberstreuen. Die weiche Butter in kleinen Stückchen auf der Füllung verteilen. Den Teig von der langen Seite her aufrollen, sodass eine lange Rolle entsteht. Die Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

4.

Die Schnecken auf ein Backblech setzen. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Pflaumen-Zimtschnecken im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten goldbraun backen.

5.

In der Zwischenzeit den Puderzucker, die Milch und den Vanilleextrakt zu einem glatten Zuckerguss verrühren. Die fertig gebackenen Pflaumen-Zimtschnecken aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend den Zuckerguss über die Schnecken geben.

EINFACH LECKER -

Saisonale Nachtisch Rezepte

KÖSTLICHER BIRNENSTRUDEL

1.

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2.

Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel Zimt und Zucker vermischen, die Birnen dazugeben und gut vermischen, bis sie gleichmäßig mit der Zuckermischung bedeckt sind.

3.

In einer Pfanne die Semmelbrösel goldbraun rösten. Die gemahlene Mandeln hinzufügen und ebenfalls kurz mitrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4.

Ein großes Stück Backpapier auf die Arbeitsfläche und darauf ein Blatt Strudelteig legen. Den Teig mit Butter bestreichen. Etwa ein Viertel der Semmelbrösel-Mandel-Mischung auf dem Teigblatt verteilen und darauf eine Schicht der marinierten Birnenscheiben legen. Vorgang wiederholen, bis alles aufgebraucht ist.

5.

Den Strudel vorsichtig rollen und mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Butter bestreichen und 30 -35 Minuten goldbraun backen.

TIPP: Der Kuchen kann mit einer Kugel Vanilleeis oder auch Schlag Sahne serviert werden.

Zutaten

- 100 g Zucker
- 4 - 5 Birnen
- 100 g geschmolzene Butter
- 1 TL Zimt
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 8 Blätter Strudelteig
- Etwas Puderzucker
- optional: Vanilleeis

Kochutensilien

- Schäler
- Birnenentkerner
- Messer
- Schneidebrett
- Schüssel
- Pfanne
- Backpapier
- Streichpinsel
- Backblech

WEIN SELBER MACHEN -

Von der Traube zur Flasche

Selbstgemachten Wein herzustellen erfordert etwas Zeit und Geduld, aber das Ergebnis ist ein köstlicher, selbst kreierter Wein. Hier ist ein einfaches Rezept zum Selbermachen von Wein.

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN



Vorbereitung:
45 Minuten



Gärprozess:
6 Monate - 1 Jahr



Koch-Niveau:
mittel

ZUTATEN

4 Liter Wasser

Weinhefe

4 kg reife Trauben

2 kg Zucker

Optional: Campden-Tabletten

KOCHUTENSILIEN

Gärbehälter

Weinpresse/ Passiertuch

Topf

Weinflasche mit Verschluss

1

Vorbereitung der Trauben: Zerquetschen Sie die Trauben gründlich, um den Saft freizusetzen. Sie können hierfür eine Weinpresse verwenden oder die Trauben in einem sauberen Tuch zerdrücken. Entfernen Sie eventuell vorhandene Stiele und Samen, um Bitterkeit zu vermeiden.

2

Desinfektion: Wenn Sie möchten, dass Ihr Wein optimal gärt und nicht von unerwünschten Mikroorganismen beeinflusst wird, können Sie Campden-Tabletten verwenden. Befolgen Sie die Anweisungen auf der Packung, um das Wasser und die Gerätschaften zu desinfizieren.

3

Gärung: Geben Sie den Traubensaft in einen großen, sauberen Glasbehälter (Gärbehälter) mit Deckel. Lösen Sie den Zucker im warmen Wasser auf und gießen Sie die Zuckerlösung in den Gärbehälter. Geben Sie die Weinhefe hinzu und rühren Sie vorsichtig um. Verschließen Sie den Gärbehälter mit einem luftdurchlässigen Tuch oder einem Gärverschluss, um das Eindringen von Sauerstoff und Insekten zu verhindern. Lassen Sie den Wein an einem kühlen, dunklen Ort eine Woche ziehen.

4

Umfüllen: Nach etwa einer Woche sollten Sie den Wein abseihen, um die Feststoffe zu entfernen. Verwenden Sie hierfür ein sauberes Tuch oder einen Sieb, um den klaren Wein abzufangen. Füllen Sie den klaren Wein in einen neuen sauberen Gärbehälter, um die Gärung fortzusetzen.

5

Nachgärung/Reifung: Lassen Sie den Wein in einem kühlen, dunklen Raum weiter gären und reifen. Die genaue Dauer variiert je nach gewünschter Geschmacksentwicklung und Weinart. In der Regel dauert es mehrere Monate bis zu einem Jahr. Nach der Reifung können Sie den Wein abfüllen und in Flaschen lagern. Verwenden Sie hierfür am besten Korken oder Schraubverschlüsse, um den Wein luftdicht zu verschließen.





Bramsteidl Metallbau

Wir von Bramsteidl Metallbau bringen Ihr Metall in Form

Ob ein Gartenzaun, Balkongeländer, Carport oder doch lieber ein Hochbeet aus Gabionen, hier bei Bramsteidl Metallbau bekommen Sie alles, was sie benötigen.

Gartenzaun

Bei den vielfältigen Zaunprodukten von Bramsteidl bleiben keine Wünsche offen.

Geländer

Wählen Sie aus Alubalkon, Glasbalkon, Sichtschutzbalkon oder individueller Anfertigungen.

Überdachung

Da ein Carport immer der Witterung ausgesetzt ist, muss es daher besonders witterungsbeständig sein.

Metallbau

Gabionen oder Cortenstahl als Sichtschutz oder doch eine schmiedeeiserne Tür?

Gabionen

Gabionen sind perfekt als Sichtschutz, Hochbeet oder ein Blumentopf. Mit Steinen Ihrer Wahl.

Cortenstahl

Cortenstahl ist nicht nur optisch sehr ansprechend, und modern, sondern auch praktisch.

www.bramsteidl.at



UNTERNEHMEN

Gewerbegebiet Nord 9a
5222 Munderfing



TELEFON

+43 7744 62 65
+43 664 261 13 52



E-MAIL

office@bramsteidl.at



GRIPPE VORBEUGEN - Effektive Maßnahmen zur Grippeprävention

Mit der Grippe-Saison vor der Tür ist es wichtig, proaktiv zu sein und Maßnahmen zu ergreifen, um eine Ansteckung zu verhindern. Die Grippe kann uns für Tage außer Gefecht setzen und zu ernsthaften Gesundheitskomplikationen führen. Glücklicherweise gibt es viele Schritte, die Sie ergreifen können, um Ihre Chancen auf eine Ansteckung zu reduzieren.

HIER SIND EINIGE TIPPS ZUR GRIPPEPRÄVENTION

Hände waschen

Vergessen Sie nicht, Ihre Handgelenke, Fingerzwischenräume und Fingerspitzen gründlich zu reinigen.

Kontakt mit Kranken vermeiden

Vermeiden Sie das Händeschütteln oder Umarmen von Menschen, die krank sind, und halten Sie einen angemessenen Abstand ein.

Gesund ernähren

Achten Sie darauf, genügend Vitamin C, Zink und Antioxidantien in Ihre Ernährung einzubeziehen, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken.

Ausreichend schlafen

Ein erholsamer Schlaf unterstützt die Immunabwehr und reduziert das Risiko von Infektionen.

Stress reduzieren

Stress kann das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit für Krankheiten erhöhen.

Hände vom Gesicht fernhalten

Grippeviren können über die Schleimhäute von Nase, Mund und Augen in den Körper gelangen.

Hygienepraktiken befolgen

Reinigen und desinfizieren Sie häufig berührte Oberflächen wie Türklinken, Lichtschalter, Telefone und Tastaturen.

SCHLECHTES WETTER?

Spaßige Aktivitäten für Schlechtwettertage

Nasskaltes Wetter kann oft frustrierend sein, besonders wenn man sich auf Outdoor-Aktivitäten gefreut hat. Doch anstatt den ganzen Tag drinnen zu sitzen und sich zu langweilen, gibt es viele unterhaltsame und kreative Möglichkeiten, die Ihnen helfen können, das Beste aus einem regnerischen Tag herauszuholen.



INDOOR-PICKNICK

Sie können Ihr Wohnzimmer in einen gemütlichen Picknickort verwandeln und dabei Spiele spielen, Musik hören oder einfach nur gute Gespräche führen.

INDOOR-SPORT

Nur weil es draußen regnet, heißt das nicht, dass Sie auf körperliche Aktivität verzichten müssen. Räumen Sie Platz in Ihrem Wohnzimmer frei und machen Sie ein Indoor-Workout.

KOCH- ODER BACKWETTBEWERB

Fordern Sie Ihre Familie oder Freunde zu einem Koch- oder Backwettbewerb heraus.

INNENDEKORATION

Schlechtes Wetter ist eine gute Gelegenheit, um Möbel umzustellen, Bilder aufzuhängen oder kreative Wandkunstwerke zu schaffen.



INDOOR-GARTEN

Pflanzen Sie Kräuter, Sukkulente oder sogar kleine Zimmerpflanzen in Töpfen oder hängenden Körben.

KREATIVES SCHREIBEN

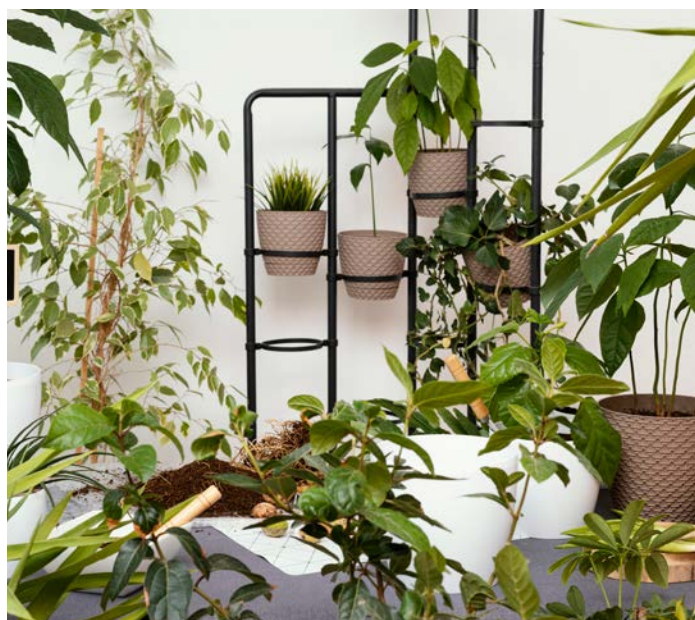
Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Fantasie zu entfesseln und Ihre Gedanken auf Papier zu bringen.

SPA-TAG

Verwöhnen Sie sich oder Ihren Partner mit einem entspannenden Spa-Tag zu Hause.

BRETTSPIELE UND RÄTSEL

Brettspiele bringen Spaß und fördern gleichzeitig die Kommunikation und Zusammenarbeit.



Gasthaus & Hotel Beim Erich

Machen Sie es sich in unserer Gaststube gemütlich.
Frühstücksbuffet, E-Tankstelle, E-Bike Verleih

Öffnungszeiten Gasthaus:

Mi-So 09:00 bis 21:00 Uhr, Küche 11:00 bis 21:00 Uhr

Oberhofen 49, 4894 Oberhofen am Irrsee

www.beimerich.at

+43 6213 82 21 | office@beimerich.at

BOGENSCHIESSEN – Die tollsten Bogenschießstände der Umgebung



(Foto: Kreil Bogensport)

1. KREIL BOGENSPORT

Der Bogenschießstand Kreil bietet weitläufige Grünflächen und ruhige Waldabschnitte, die eine friedliche Umgebung für Schützen schaffen. Abseits vom Lärm der Stadt ermöglicht dieser Ort den Schützen, sich voll und ganz auf ihr Ziel zu konzentrieren und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.



(Foto: UBSC Flachgau)

2. UBSC FLACHGAU

Die UBSC Flachgau Bogen Schießanlage ist mehr als nur ein Ort zum Üben - sie ist eine Hommage an die Tradition des Bogenschießens. Hier können Schützen die Kunst des Schießens erlernen und verfeinern, während sie die tiefe Verbindung zu einer jahrhundertealten Praxis spüren.

3. SEEHOF 3D CLUB

Der Seehof 3D Club Parcours in Hochburg-Ach ist weit mehr als ein gewöhnlicher Schießplatz. Er ist ein magischer Ort, an dem Bogenschützen inmitten unberührter Natur eintauchen können. Die Anlage erstreckt sich über Wald, Wiesen und Hügel und bietet eine Kulisse, die nicht nur den Schüssen eine besondere Bedeutung verleiht, sondern auch die Sinne belebt.



(Foto: Seehof 3D Club)

4. ATTERGAUER BOWHUNTERS

Der Attergauer Bowhunters Bogenschießstand ist nicht nur ein Ort für sportliche Aktivitäten, sondern auch eine Oase für diejenigen, die eine tiefere Verbindung zur Natur suchen. Hier kannst du deine Fähigkeiten verbessern, in einer wunderschönen Umgebung trainieren und gleichgesinnte Menschen treffen, die die Leidenschaft für das Bogenschießen teilen.



(Foto: Attergauer Bowhunters)

Die tollsten Bogenschießstände in der Umgebung

5. BSV SALZKAMMERGUT

Die BSV Salzkammergut Bogenschießanlage ist der perfekte Ort, um deine Schusstechnik zu verfeinern und deine Treffsicherheit zu erhöhen. Hier kannst du in ruhiger Umgebung an deiner Haltung, deinem Ankerpunkt und deiner Zielführung arbeiten, um deine Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen.



(Foto: BSV Salzkammergut)



(Foto: BSV Salzburg)

6. BSV SALZBURG

Der BSV Salzburg Bogenschießstand ist auch ein Ort, an dem Schützen die Möglichkeit haben, mehr über die Geschichte und die verschiedenen Techniken des Bogenschießens zu lernen. Es ist nicht nur ein Ort des Trainings, sondern auch der Bildung und kulturellen Verbindung.

7. BOGENSPORT SCHICKLBERG

Egal ob du Anfänger bist, der die Grundlagen erlernen möchte, oder ein erfahrener Bogenschütze, der nach neuen Herausforderungen sucht, dieser Ort bietet für jeden etwas Besonderes. Die idyllische Umgebung des Schicklbergs, die professionellen Trainer und die herzliche Gemeinschaft machen diesen Ort zu einem wahren Juwel für Bogensportbegeisterte.



(Foto: Bogensport Schicklberg)



(Foto: SBC Goisern)

8. SBC GOISERN

Neben den Ständen bietet die SBC Goisern Anlage auch Parcours, die das Bogenschießen zu einem echten Abenteuer machen. Diese Parcours führen durch verschiedene Geländearten und bieten unterschiedliche Ziele und Herausforderungen. Hier kann man seine Fähigkeiten unter realistischen Bedingungen auf die Probe stellen.



HERBSTREISE

HERBSTZAUBER - Traumhafte Urlaubsorte, die im Herbst begeistern



KANADA

Kanada ist im Herbst berühmt für sein spektakuläres Farbenspiel der Blätter. Die kanadischen Wälder verwandeln sich in ein Kaleidoskop aus leuchtenden Rot-, Orange- und Gelbtönen. Besuchen Sie den Algonquin Provincial Park in Ontario oder den Fundy National Park in New Brunswick, um die herbstliche Pracht hautnah zu erleben.

JAPAN

Die Herbstsaison in Japan, bekannt als „Koyo“, ist eine Zeit, in der die Landschaft in atemberaubenden Farben erstrahlt. Die Ahornbäume verwandeln sich in ein Meer aus leuchtendem Rot, Gelb und Orange. Besuchen Sie den Arashiyama-Bambuswald in Kyoto oder den Fuji Five Lakes Bereich, um die zauberhafte Herbstlandschaft zu bewundern.

CORNWALL, ENGLAND

Cornwall im Herbst ist eine wahre Oase der Ruhe. Die Strände sind ruhiger, die Klippenpfade laden zu Spaziergängen ein und die charmanten Dörfer wie St. Ives und Padstow sind weniger überlaufen. Genießen Sie die spektakuläre Küstenlandschaft und besuchen Sie die historischen Gärten von Cornwall.

BALI, INDONESIA

Bali ist nicht nur ein Sommerparadies, sondern auch im Herbst ein ideales Reiseziel. Die Regenzeit neigt sich dem Ende zu, und die Insel erstrahlt in saftigem Grün. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre, erkunden Sie die üppigen Reisterrassen und entspannen Sie an den traumhaften Stränden Balis.

HAARENTFERNUNG -

Nie wieder lästige Härchen!

Die Haarentfernung mit einem IPL-Gerät hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, da sie eine sanfte und effektive Methode bietet, unerwünschte Körperbehaarung zu reduzieren oder sogar dauerhaft zu entfernen.



VORTEILE DER HAARENTFERNUNG MIT DEM IPL-GERÄT

Schmerzfrei

Lang anhaltend

Zeitsparend

Nicht-Invasiv

Am ganzen Körper anwendbar

Sanfter für die Haut

Haarentfernung mit IPL

JETZT bis zu **90% Rabatt**
auf max. 3 Körperzonen!

schon ab

€5,-

Haarentfernung Anita Biro

+43 664 113 43 52

info@biro-haarentfernung.at

www.biro-haarentfernung.at

gilt im Aktionszeitraum vom 09. Oktober bis 04. November 2023

SUPERFOOD -

6 Superfoods, die man regional findet

Superfoods sind Nahrungsmittel, die einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Nährstoffen, Vitaminen und Antioxidantien aufweisen. Sie sind wahre Kraftpakete der Natur.



HEIDELBEEREN

Heidelbeeren sind reich an Antioxidantien. Sie enthalten Flavonoide, die das Immunsystem stärken und Entzündungen reduzieren. Zudem sind Heidelbeeren eine hervorragende Quelle für Vitamine sowie Ballaststoffe.



ARONIABEEREN

Aroniabeeren enthalten eine beeindruckende Menge an Antioxidantien, insbesondere Anthocyane, die für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind. Aroniabeeren können zur Förderung einer gesunden Herz-Kreislauf-Funktion beitragen.



HOLUNDERBEEREN

Holunderbeeren enthalten eine hohe Konzentration an Vitamin C. Holunderbeeren können zur Stärkung des Immunsystems beitragen, wirken schleimlösend und helfen, Erkältungen und Grippe abzuwehren.



BROMBEEREN

Die dunklen Farbstoffe in Brombeeren, insbesondere Anthocyane, können dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten und bestimmten Krebsarten zu verringern.



HONIG

Honig enthält Antioxidantien und hat antimikrobielle Eigenschaften, die bei der Bekämpfung von Krankheitserregern helfen können. Er kann als Hustenstiller wirken und die Wundheilung und das Immunsystem unterstützen.



SPINAT

Spinat enthält Vitamin A, C, E, K, Eisen, Magnesium und Ballaststoffe. Spinat hat entzündungshemmende Eigenschaften und trägt zur Förderung einer gesunden Haut, einer starken Knochenstruktur und einer guten Sehkraft bei.

HOROSKOP SEPTEMBER/OKTOBER 2023

Was sagen die Sterne?

WIDDER (21.3 - 19.4)

Den Monat September wird Ihnen viel Energie und Mut bringen, um Konflikte zu lösen. Im Oktober werden Sie Ihre Kreativität ausnutzen können. Ein guter Zeitpunkt, um ein neues Projekt anzufangen.

STIER (20.4 - 20.5)

Sie werden das Gefühl haben, körperlich erschöpft zu sein. Allerdings wird diese Müdigkeit vom emotionalen Stress kommen. Im Oktober werden Sie zu einem Liebling vieler Menschen, die Sie kennen.

ZWILLINGE (21.5 - 20.6)

Im September werden Sie das Gefühl haben, alleine sein zu wollen. Viel Stress wird auf Sie zukommen. Der Oktober wird für Sie ein Monat wichtiger Entscheidungen sein, die Mut erfordern.

KREBS (21.6 - 22.7)

Das Gefühl, Zuneigung und Liebe zu brauchen, wird im September stark ausgeprägt sein. Der Oktober wird für Sie ein Monat guter Witze und Argumente sein. Achten Sie auf Ihre körperliche Verfassung.

LÖWE (23.7 - 22.8)

Im September werden Sie nach neuen Herausforderungen suchen und etwas Neues lernen wollen. Der Oktober wird Ihnen gute Laune bringen. Falls Sie single sind, sollten Sie auf Partnersuche gehen.

JUNGFRAU (23.8 - 22.9)

Wenn Sie einen Partner haben und Familie gründen möchten, ist jetzt die richtige Zeit dafür. Im Oktober ist das nicht der Fall - Sie werden sich wünschen, mehr Zeit alleine in Ruhe zu verbringen.

WAAGE (23.9 - 22.10)

Der Wunsch, Ihre Umgebung zu verändern, wird im September verspürbar sein. Es wird Zeit, Ihre Wohnung zu renovieren oder gründlich zu reinigen. Im Oktober werden Sie sich zurückziehen wollen.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Im September wird für Sie nicht alles glatt verlaufen. Vor allem in Ihrem Liebesleben könnte es kompliziert werden. Aber keine Sorge - der Oktober bringt für Sie Empathie und Verständnis, was zu Ihrer Stärke wird.

SCHÜTZE (22.11 - 21.12)

Sie sollten im September Ihre Energie nutzen, um sich sportlichen Aktivitäten hinzugeben. Außerdem wird der Oktober Ihnen das Gefühl geben, nach Frieden und Harmonie suchen zu wollen.

STEINBOCK (22.12 - 19.1)

Ihr Magen könnte im September verrückt spielen. Außerdem wird das ein chaotischer Monat für Sie, in dem Sie den meisten Aufgaben nicht nachkommen werden. Im Oktober wird es etwas ruhiger.

WASSERMANN (20.1 - 18.2)

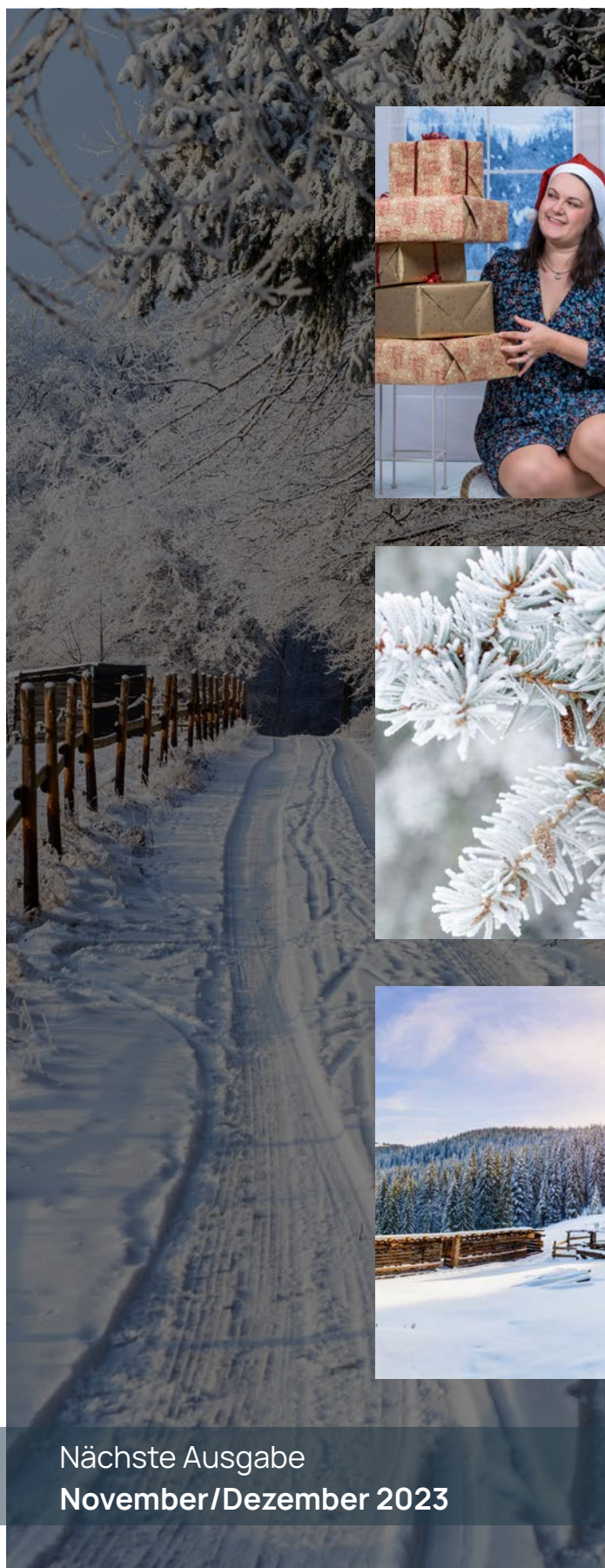
Sie werden sich nach Abwechslung sehnen, was auch dazu führt, dass Sie im September keinen für feste Partnerschaft treffen werden. Im Oktober sollten Sie bei der Arbeit aufpassen.

FISCHE (19.2 - 20.3)

Gesunde Ernährung und Achtsamkeit sollten Sie im September besonders fördern. Denn im Oktober wird vieles auf Sie fallen und Sie sollten vorbereitet sein, um nicht in einen depressiven Zustand zu verfallen.

NÄCHSTE AUSGABE -

Das erwartet Sie im nächsten Magazin



Nächste Ausgabe
November/Dezember 2023

WEIHNACHTEN -

Geschenkideen für ein schönes Weihnachtsfest

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und mit ihr die Freude, Familie und Freunde zu beschenken. Doch jedes Jahr aufs Neue stellen sich viele die Frage: „Was soll ich bloß schenken?“

WINTER IM GARTEN -

Was jetzt noch im Garten gemacht werden muss

Der Winter ist eine ruhige Zeit im Garten, in der sich die Natur eine wohlverdiente Pause gönnt. Doch das bedeutet nicht, dass Ihr Garten in Vergessenheit geraten sollte.

BAUERNREGELN -

Kalenderweisheiten für November/Dezember 2023

Der Winter ist eine Jahreszeit voller Kälte. Schon seit Jahrhunderten haben die Bauern eine Reihe von Regeln entwickelt, um sich auf die kommenden Monate vorzubereiten.

Website:
www.abimago.tv