

M arktZEIT

linz

Südbahnhofmarkt | Grünmarkt Urfahr | Bindermichl | Lonsdorferplatz | Hauptplatz |
Wenersstraße | Neue Heimat | Spallerhof | Ost | SolarCity |



www.suedbahnhofmarkt-linz.at

Jetzt können Sie den größten Grünmarkt Oberösterreichs auch außerhalb der Öffnungszeiten bequem von zu Hause aus besuchen. Unter **www.suedbahnhofmarkt-linz.at** können Sie rund um die Uhr sämtliche Neuigkeiten und Aktionen rund um den beliebtesten Linzer Markt erfahren.

„Zu einer modernen und zeitgemäßen Linie gehört selbstverständlich auch ein Auftritt in World Wide Web“ ist Hans Wurm, Obmann der ARGE Südbahnhofmarkt und Inhaber des

„Markttreff“ von der neuen Website überzeugt. Während weder der berühmte Münchener Viktualienmarkt, noch der Wiener Naschmarkt mit einer Präsenz im Internet vertreten sind, be-

zieht der im Verhältnis kleinere Südbahnhofmarkt hier eine Vorreiterrolle.

Nicht suchen – sondern finden

Die Datenautobahn von suedbahnhofmarkt-linz.at befindet sich derzeit in „Ausbaustufe 1“. Man findet in den Kategorien „Obst & Gemüse“, „Fisch & Fleisch“, „Imbisse & Getränke“, „Brot, Ku-

chen & Kaffee“, „Spezialitäten“ und „Diverses“ sämtliche Geschäfte des Südbahnhofmarkts. Unter „Markttage & Events“ werden neben allgemeinen Informationen zu den Markttagen auch Rückblicke und Vorschauen zu Festen und Aktivitäten am Markt geboten. Fotogalerien, Presseberichte und interessante oder spannende Hintergrundinfos rund um „Wein am Markt“ und Co. runden die Site in Zukunft ab.



www.suedbahnhofmarkt-linz.at
SÜDBAHNHOF-Markt frisch
freundlich
fröhlich

Inhalt

Editorial

3	Editorial
4	Linz wieder Krippenstadt
5	Anziehungspunkt für Jung und Alt
6	Geheimtipp: Grün-Markt Urfahr
7	Urfahrer Grün-Markt
8	Saisonelles und Schmäckerl
8	Die Herrenstraßen-Pirsch ein wilder Genuss
9	Maroni – Brot des Waldes
10	Adventkalender
11	Wie Schnupfen erträglich wird
12	Stadtteilkultur
14	Vorsorge = Gesundheit



Oh, du fröhliche...

Während in den großen Kaufhäusern die Kunden an den Computerkassen Schlange stehen, können die Freundinnen und Freunde der Linzer Märkte mit „Ihren“ Verkäufern plaudern, der Weihnachtsstress vieler Menschen ist nur bedingt spürbar. Der Duft von frisch gekochtem Punsch, gebratenen Maroni und saftig gebackenem Kletzenbrot wirkt wie Balsam auf angespannte Nerven.

Gemütlich den Arbeitstag im Advent bei einem heißen Getränk in frischer Luft ausklingen zu lassen, während beim Sprechen die Dampfwolken aufsteigen, lässt tatsächlich die Stimmung aufkommen, warum es sich doch um die „Stillste Zeit im Jahr“ handelt. Auf vielfältige Weise präsentiert sich Linz als Weihnachtsstadt mit Krippenausstellung, Christkindlmärkten und dem „Besonderen Etwas“. Nicht umsonst kommen auch Reisegruppen von weit her, sich vom Flair der Landeshauptstadt zu dieser Zeit verzaubern zu lassen.

Das Marktgeschehen trägt das Ihre dazu bei und ohne dieses wäre die Adventszeit in Linz doch nur zu Stress und Hektik verurteilt.

Die Linzer MarktZeit wünscht somit allen Leserinnen und Lesern eine schöne Zeit mit Ihren Liebsten und das Beste für das Neue Jahr

Impressum:

Eigentümer, Medieninhaber und Herausgeber: **edDESIGN**, haselgübler werbe u. medien kg, Bahngasse 2, 4020 Linz
In Zusammenarbeit mit dem Mägiatrat der Landeshauptstadt Linz
Gestaltung, Satz, Layout und Texte: **edDESIGN** Fotos: Werner Leutner, Pixelquelle, Photocase, Druck: datapress, Linz

Linz wieder Krippenstadt



Bereits zum fünften Mal zeigt die „Krippenstadt Linz“ Krippen aus aller Welt und allen Epochen in ganz Linz. Rund 250 Geschäfte sowie zahlreiche öffentliche Institutionen, Museen, Kirchen und Schulen öffnen Tür und Tor für Krippenbegeisterte. Sie zeigen Schätze der traditionellen und der modernen Krippenbaukunst..

Stadträtin Susanne Wegscheider: „Es freut mich, dass es uns wieder gelungen ist, unsere schöne Stadt in ein so einzigartiges vorweihnachtliches Ambiente zu hüllen. An der Krippenstadt Linz beteiligen sich heuer mehr Betriebe und Institutionen denn je. Ihnen allen und dem Land OÖ danke ich für die tatkräftige Unterstützung und wünsche den BesucherInnen der Krippenstadt Linz einen stimmungsvollen Advent und frohe Festtage!“



Krippenstadt Kleber

Steinen, Moosen, vielen Pflanzen und Blumen gestalteten Landschaft dargestellt; ergänzt mit großen Tonfiguren von Frau Ejury Keramikatelier Mont-Martre.

Ein besonderes Prunkstück ist auch die Großkrippe „Stern zu Bethlehem“ mit ihren überlebensgroßen, von Bildhauer Konrad Feichtinger gestalteten, Krippenfiguren in der Bethlehemstraße.

Wegweiser für den „Krippenbummel“

Der Krippenfolder der Stadt Linz informiert ausführlich über alle Veranstaltungen und Standorte der einzelnen Krippen. Die Broschüre ist im Alten und Neuen

Rathaus, beim Tourismusverband, beim Wirtschaftsservice der Stadt Linz, in allen Geschäften und Institutionen, die sich an der „Krippenstadt Linz 2006“ beteiligen sowie im Internet unter www.krippenstadt.linz.at erhältlich.

Zur leichteren Orientierung sind alle teilnehmenden Unternehmen zusätzlich mit einem speziellen Aufkleber gekennzeichnet.

Neuheiten Krippenstadt 2006

Anlässlich seines 50-jährigen Bestehens setzt der Weihnachtsmarkt im Linzer Volksgarten einen sehenswerten Akzent. Mit einer völlig neuen Gestaltung der Weihnachtskrippe wird dort die Bibelgeschichte rund um Christi Geburt vertont und mit Lichteffekten präsentiert.

Erstmals präsentiert heuer der Botanische Garten eine Blumenkrippe. Die weihnachtliche Szene wird in einer mit Wurzeln,



Titelseite Krippenfolder 2006

Anziehungspunkt für Jung und Alt

Seit 18. November ist es wieder so weit. Die Linzer Christkindlmärkte im Volksgarten und am Hauptplatz haben wieder bis 24. Dezember ihre Pforten geöffnet. Sie lassen Kinder- als auch Erwachsenenherzen höher schlagen und verbreiten vorweihnachtliche Stimmung unter den Besucherinnen und Besuchern.

50 Jahre Weihnachtsmarkt im Volksgarten

Dieses Jubiläum war Grund genug für zahlreiche Verschönerungen und Aktivitäten auf diesem Markt. So präsentiert sich die Krippe mit lebensgroßen Figuren nunmehr in einem neuen

man täglich, jeweils um 15.30 Uhr und 18.00 Uhr dieser Geschichte lauschen.

Ein Besuch der Halle der Linz Management GmbH lohnt sich ebenfalls. „Schau'n Sie rein und bewundern Sie das Wohnzimmer der 50er Jahre“, fordert Wirtschaftsreferentin Susanne Wegscheider auf. Würde doch dieses nostalgische Juwel mit viel Liebe zum Detail geplant und erlaubt einen Rückblick in das Gründungsjahr des Marktes.

Linzer „City-Express“ pendelt

Wie schon in den Vorjahren, pendelt auch heuer wieder der gelbe „City-Express“ im Halbstundentakt – als stimmungsvolle Verbindung durch die festlich geschmückte Landstrasse – zwischen den beiden Linzer Weihnachtsmärkten.

Der Bummel über den Hauptplatz

gleich einem Stadtpaziergang. Die achteckigen Hütten sind auf den Dächern mit typischen Ansichten von Linz geschmückt und ein Meer von Lichterpyramiden und Lichtgirlanden lässt die von Kurt Panzenberger gemalten Kunstwerke in besonderem Glanz erscheinen.

Ein erlesenes Warenangebot sorgt dafür, dass so manches liebevoll ausgesuchte Stück unter dem Christbaum seinen Besitzer wechselt. Ein Treffen mit Freunden bei einem Glas Punsch – genossen unter dem von der Gemeinde Vorderweißbach gespendeten Weihnachtsbaum – lässt so manchen Tag gemütlich ausklingen.

„Alle Jahre wieder …“ beginnt ein altes Weihnachtslied. „Und alle Jahre wieder, lohnt auch ein Besuch auf einem, oder beiden Weihnachtsmärkten der Stadt Linz“, ist Marktreferentin Susanne Wegscheider überzeugt.



Stadträtin Susanne Wegscheider mit LR Viktor Sigi und Dr. Erich Watzl vor der Linzer Domgrüppe

Holzhaus mit fast 60 m² überdachter Fläche. Hier wird auch in einer siebenminütigen, ausgefallenen Licht- und Tonshow das Weihnachtsevangelium optisch und akustisch kindgerecht dargestellt. Ab 23. November kann

Geheimtipp: Grün-Markt Urfahr

Mehr als nur ein Geheimtipp ist der Grünmarkt Urfahr zwischen Rudolfstraße und Mühlkreisbahn-hof. Neben den üblichen saisonalen Produkten kann man sich hier auch an allerhand Schmankerln erfreuen.

In den sechs Kiosken tummeln sich nicht nur die Anrainer um-liegende Wohnhäuser, auch Stammkunden aus dem näheren Mühlviertel finden hier immer wieder das Gesuchte auf Ihrer Heimfahrt von der Landeshaupt-stadt. Sie alles schätzen das reichhaltige und frische Angebot der Waren.

Wetterschutz

Das Freigelände konnte im Frühjahr noch um einen Punkt

attraktiver gemacht werden. Besucher, Marktbesucher und nicht zuletzt die frischen Waren werden von einer Markise gegen die Widrigkeiten des Wetters ge-schützt.

Der zweitgrößte Linzer Grünmarkt ist Montag bis Freitag von 6.00 bis 18.00 Uhr und Samstags von 8.00 bis 13.00 Uhr für Sie geöffnet.



Obst,
Biogemüse
Klaus
Parzmayr



Obst,
Gemüse, Most,
Wein aus eigener
Produktion
Rudolf Willnauer





Fleisch, Wurst
Lackinger
Tägliches
Mittagsmenü



Konditorei
Cafe Jindrak
Original Linzer
Torte



Als gebürtiger Urfahrner besuche ich schon alleine aus Nostalgiegründen diesen Markt. Gemütlich und persönlich – also genau das Gegenteil von Supermärkten regt mich hier zum Einkauf an.

Kurt Eckerstorfer, Linz

Urfahrner Grün-Markt



Ich besuche jeden Dienstag nach meiner Gymnastikstunde den Grünmarkt in Urfahr. Hier tätige ich meine Einkäufe an biologischen Produkten, denn in „meinem Geschäft“ ist Qualität gewährleistet. Anschließend geht's am Markt auf einen Kaffee und ein nettes „Plauscherl“ mit meinen Freunden.

Hannelore Röbl, Freistadt



Feinkost
Greisslerei
Ingrid Huemer



ORBI-
Bauernladen
Ab Hof Verkauf
der Bauern

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag bis Freitag von 6.00 bis 18.00 Uhr und Samstag von 8.00 bis 13.00 Uhr

Grünmarkt URFAHR



Obst
und
Gemüse,
Spezialitäten
Kurt Spitzbart

Saisonalles und Schmankerl



Vinothek
Weinhandel
Maria
Kastenhuber

Die Herrenstraßen- Pirsch ein wilder Genuss

Passend zur Jahreszeit luden die Geschäftsleute und Hausbesitzer in Zusammenarbeit mit der Wirtschaftskammer OÖ. zur Herrenstraßen-Pirsch. Und passend zur Jahreszeit gab es auch schlechtes Wetter was jedoch zahlreiche Besucher nicht abschrecken konnte, diese erstmalige Veranstaltung zu besuchen und sich von der Vielfalt der Herrenstraße zu überzeugen.



Musikalische „Schmankerl“

Da gab es Wildschmankerl und regionale Delikatessen, Handwerkskunst nach altem Brauch wurde stilgerecht dargeboten, Jagdhornbläser und Volksmusik,

Trachtenmode, Stände mit Obst und Gemüse aus biologischen Anbau, ein Streichelzoo und wunderschöne Jagdhunde. Über die gelungene Veranstaltung war Stadträtin Susanne Wegscheider begeistert und freut sich jedenfalls auf eine Wiederholung der Herrenstraße-Pirsch.



Maroni – Brot des Waldes

Lange, kalte Winterabende können durchaus Genussvolles beherbergen. Mit einem Glas Glühwein und einem Stanitzel heißer, frischgebratener Maroni lässt es sich herrlich aushalten.

Gerade in der Vorweihnachtszeit mit ihren Feiern oder Glühwein- und Punschgenüssen bedeutet die jetzt reife Maroni eine wahre Freude für Magen und die Verdauung. Während Alkohol und Süßes – vor allem in Kombination – den Säurespiegel enorm heben, wirkt die Maroni basisch und hilft so, einer all zu heftigen Übersäuerung vorzubeugen. Nebenbei gelten die Edelkastanien als Nahrung fürs Gehirn, ihre Inhaltsstoffe erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und das erweist sich nach einem Gläschen Glühwein zudem oft besonderer Wichtigkeit.

Nervenahrung

Die meisten bei uns erhältlichen Maroni stammen aus dem Mittelmeerraum, heimische Anbaugelände finden sich gerade einmal in der Steiermark, dem Burgenland und im Weinviertel. Mit den bei uns heimischen Rosskastanien hat die Edelkastanie nur den Namen gemein. Der Gastgartenbaum gehört zu den Rosengewächsen, die Maroni ist mit der Buche verwandt. Als Namens-

patron diente die kleinasiatische Stadt Kastana am Schwarzen Meer, von wo sie die Griechen im Altertum herholten. Bereits Hildegard von Bingen erkannte die besonderen Fähigkeiten der Esskastanie und riet: „Und wem das Gehirn durch Trockenheit leer ist, und der daher im Kopf schwach wird, koche die Früchte in Wasser ohne Zusatz. Er soll sie oft vor und nach dem Essen nehmen und sein Gehirn wächst und wird wieder gefüllt und seine Nerven werden stark“

Nierenstärkend

Mit nur zwei Prozent Fett-, aber hohem Kohlehydratanteil, we-

sentlichen Mengen an Vitamin B, Kalium, Magnesium und Phosphor wirkt die Maroni beruhigend und stärkend für die Nerven. Und genau das sollte man sich für ein Nahrungsmittel während der Adventzeit doch wünschen. In der traditionellen Chinesischen Medizin wird ihr ausserdem noch eine stärkende Wirkung für die Nieren nachgesagt.

Am besten schmecken die hellen Kerne der braunen Schale, wenn sie bei 275-300° C für ca. 20 Minuten geröstet werden. Man muss allerdings genau darauf achten, dass die Schale kreuzförmig mit einem scharfen Messer eingeschnitten wurde. Sonst platzen diese und der essbare

Teil klebt in kleinen Partikeln an den Backrohrwänden. Verwenden sollte man ausschließlich Früchte, die den Tauchtest bestanden haben: Nur Maroni, die im Wasser untergehen sind einwandfrei, schwimmende können wurmstichig sein.

Schwarz/Braun ist die...

Wie bei so vielem im Leben gilt auch hier, je aufwändiger, desto besser. Die kleinen flachen, herzförmigen Maroni schmecken am besten, lassen sich jedoch nicht so leicht schälen wie die größeren schwarz-braun gestreiften Edelkastanien. Welche der, mehrerorts auch „Keschten“ genannten, Herbstfrüchte für welches Rezept am Besten geeignet ist, wissen jedoch die Obst- und Gemüsehändler der Linzer Märkte. Und dort kann auch das eine oder andere Rezept, das über das Rösten der Köstlichkeit hinaus geht, erfragt werden. Und ein Spaziergang in der frischen Luft zur Adventzeit und ein Glas heisser Tee auf einem der Linzer Märkte sind ohnehin Balsam für die Seele.



BonusFleischer Wegschaider

innovativ – kreativ – g'schmackig

„Vergessen Sie alles, was Sie bisher über Haschee gehört haben“, rät Fleischermeister Wegschaider. Sein mit zwei Goldmedaillen und der höchstmöglichen Punkteanzahl beim internationalen Produktwettbewerb ausgezeichnetes Haschee sorgt für Furore.

Frischer geht's nicht

Nicht nur, dass es ausschließlich aus frischer Wurst wie Krakauer, Wiener, Extrawurst und Braunschweiger erzeugt wird, sorgt die Abfüllung in „Punkerl“ für Wohlwollen bei den Käufern. Dadurch ist das Haschee wesentlich länger

als das offene, nämlich bis zu 80 Tagen haltbar.

In jeder Menge erhältlich

Wem ein ganzes „Punkerl“ zu viel ist, kommt bei Wegschaider ebenfalls auf seine Rechnung. Täglich frisch ist das in Wursthaut frisch abgefüllte Haschee in jeder gewünschten Menge erhältlich. Ideal und köstlich für kleine Esser oder Singels zur Herstellung von Fleckerlspieß, Hascheeknödel, Brotaufstrich usw. Und wer glaubt, bereits alles über Haschee zu wissen, war sicherlich noch nicht bei Bonusfleischer Wegschaider.



Partytime ...

Von Arnold Lackinger,
First World Cocktail-Champion

Vanille - Colada

Zutaten für einen Drink

1 cl Obers, 2 cl Kokosnusscreme, 4 cl Ananassaft, 4 cl Orangensaft, 1 cl Galliano (Vanillekörn), 3 cl weißer Rum, 1 Schuss brauner Rum.

Fünf bis sechs Eiswürfel mit den Zutaten in einen Shaker geben und kräftig schütteln. Falls kein Shaker zur Hand mit einem Elektromixer gut durchrühren.

In einem Longdrinkglas – garniert mit Vanille-Schote und Stielkirsche – servieren.

SHAKE WELL!



Adventskalender

Jetzt beginnt die „stille Zeit“. Zeit sich auf den Advent und das Weihnachtsfest einzustimmen. Besuchen Sie doch einfach die Linzer Märkte in klarer, frischer Luft und lassen Sie sich vom Angebot der dargebotenen Waren inspirieren. Hier ein Auszug der gebotenen Aktivitäten:

Südbahnhofmarkt Linz

2.12.: Übergabe des Christbaumes durch den Verein Mühlviertler Alm mit Musik und kulinarischen Schmankerln um 10 Uhr. Von 10 Uhr bis 12 Uhr besuchen der Krampus und der Nikola den Markt und verteilen kleine Geschenke an die Kinder. An diesem Tag wird auch in Zusammenarbeit

zwischen ARGE Südbahnhofmarkt Linz und dem Gremium Markthandel der Wirtschaftskammer OÖ. der Weihnachtspostkasten, in den Kinder ihre Wünsche einwerfen können, seiner Bestimmung übergeben.
15.12.: Kinder der Europaschule Linz singen ab 11 Uhr Weihnachtslieder.
16. und 23. 12.: Der Weihnachtsmann besucht zwischen 9 Uhr und 12 Uhr mit einem Sack voll Überraschungen den Südbahnhofmarkt. Entleerung des Weihnachtspostkasten und Geschenkeverteilung am 23.12. ab 11 Uhr.

Stadtmarkt Hauptplatz

15. 12.: von 9 Uhr bis 13 Uhr selbst

erzeugter Met und Weihnachtsbäckerei. Musikalisches mit den St. Florianer Jagdhornbläsern.

Weihnachtsmarkt Volksgarten

21.12.: „Christbaumwald“ geschmückt von den Schülern der Pflichtschulen. Zeichnungen und Gedichte für den Weihnachtspostkasten (Einwurf neben der Krippe)
20.12: Von 17 Uhr bis 19 Uhr erfolgt die Geschenkeverteilung an die eifrigen Mädchen und Buben. Wir wünschen Ihnen und Ihren „Kleinen“ eine besinnliche Vorweihnachtszeit.





Wie Schnupfen erträglich wird

Der Schnupfen erwischt statistisch gesehen jeden Westeuropäer sechsmal im Jahr. Doch es gibt Mittel dagegen oder dafür, damit die Zeit mit ihm erträglicher wird.

Oberstes Gebot ist ausruhen! Beine hoch, ein Schnupfen weist auch immer auf eine Überlastung hin. Prima, wenn sie keinen Hunger haben, trinken Sie einfach mehr und gönnen Sie ihrem Darm eine Ruhepause.

Trinken sie viel

Vitamin-C-reiche Getränke gut gesüßt mit leckerem Honig, Holunderbeersaft, Acerola-Kirschsaft, lutschen Sie Bonbons mit Vitaminen. Nehmen Sie Dampfbäder mit Kamillenzusätzen oder Heublumenbäder in der Wanne. Wenn es ganz schlimm wird kann man mit Salzlösungen (5g Meersalz auf 100ml abgekochtes Wasser) Nasenspülungen machen.

Mikroklima durch ätherische Öle

Nasensprays zum Befeuchten sind ebenfalls hilfreich, aber nicht als Dauerlösung gedacht. Nach dem Durchzug des Schnupfens sollte die Nase von selbst wie-

der für die richtige Befeuchtung sorgen können. Reiben Sie sich Brust und Schultern mit ätherischen Ölen ein, so schaffen sie sich ein Mikroklima und erleichtern sich die Atmung. Ätherische Öle aus Eukalyptus oder Kampher kühlen merklich und sind schleimlösend, Kamillenzusätze erleichtern das Abschwellen der Schleimhäute. Vorsicht mit ätherischen Ölen bei Kleinkindern! Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Schniefen hilft

Recht unappetitlich jedoch äußerst hilfreich, wenn man immer wieder mit Kiefer- oder Nebenhöhlenentzündungen zu tun hat, ist das Schniefen. Besonders das Schniefen von Sekret, welches sich noch im tief innen liegenden Bereich der Nase befindet. Rein anatomisch betrachtet ist es auch die einzig richtige Art und Weise seine Nebenhöhlen nicht zu belasten. Nachdem nur jeweils ein Loch aus dem Nasinnenraum in die diversen Ne-

benhöhlen führt, wirkt der beim Naseputzen aufgebaute Druck wie Preßluft. Vorhandenes Sekret wird in die Nebenhöhlen gepreßt und die Bakterien vermehren sich dort munter weiter.

Beim Schniefen entsteht Unterdruck, die wirklich einzige Art, das Zeug auf natürlichem Wege aus den Nebenhöhlen heraus zu bekommen. Sicher ist das nicht salonfähig, aber Zuhause oder beim Spaziergehen in der freien Natur wird sich keiner daran stoßen.



Stadtteilkultur

Großereignisse wie das Pflasterspektakel, Prix Ars Electronica oder die Klangwolke sowie Museen wie das Lentos und das Nordico ziehen ein großes Publikum an. Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass ein großer Anteil der Linzer Kulturarbeit in den einzelnen Stadtteilen und -vierteln verrichtet wird.

Ein besonderer Dank ist hier an die rund 150 Kulturvereine und -Initiativen zu richten, die ihr Programm stadtteilbezogen konzipieren und anbieten. In den vierzehn Volkshäusern, die sich mittlerweile als kulturelle Veranstaltungszentren etabliert haben, wurden im vergangenen Jahr fast 8.500 Veranstaltungen mit rund 280.000 Besucherinnen abgewickelt. Dieses kreative Potenzial wird im Sinne des Kulturentwicklungsplans von der Stadt Linz unterstützt und gefördert. Besonders im Hinblick auf das Jahr 2009, in dem Linz die Europäische Kulturhauptstadt sein wird, stellt die kulturelle Entwicklung der Stadtteile und -viertel einen wesentlichen Schwerpunkt dar.

Initiativen

Der heuer erstmalig ausgeschriebene und mit Euro 10.000.- dotierte Förderpreis „LinzKultur/4“ soll ein weiterer Anreiz für die künstlerische Auseinanderset-

zung mit dem Lebensraum Stadt und innovative Stadtteilkulturarbeit sein. Überdies wurden bereits im heurigen Sommer mit der initiierten „KuTour durch Linz“ und dem Trainingslager „Förderungen in Kunst und Kultur“ innovative Akzente für die Förderung der kulturellen Arbeit in den einzelnen Stadtteilen gesetzt.

An diesen Veranstaltungen zum kulturellen Austausch zwischen Kulturinitiativen, Kulturverwaltung und der für das Kulturhauptstadtprojekt 2009 zuständigen Linz 09 GmbH nahmen zahlreiche Kulturvereine und -initiativen

teil. Zum Thema „Förderungen in Kunst und Kultur“ setzten sich die Teilnehmer professioneller Projektkonzeption, Projektmanagement, Finanzplanung und Förderpraxis der Stadt Linz auseinander, wobei entstandene Konzepte von einer inszenierten Jury besprochen und diskutiert wurden.

Ich hoffe im Hinblick auf das Jahr 2009 und die nachhaltige Entwicklung von Linz als Kulturstadt auf weiterhin kreative Stadtteilkulturarbeit und bedanke mich bei den vielen engagierten Kulturvereinen und -initiativen recht herzlich.

Ihr
Erich Watzl



Zutaten nicht nur für das Christkind

Seit über 25 Jahren gilt Trockenfrüchte-Spezialist Hannes Außerwöger am Linzer Südbahnhofmarkt (Kojе 9) als erste Adresse für Profi- und Hobbybäcker punkto Auswahl an Zutaten für feinste Weihnachtsbäckerei.

Sie benötigen Feigen, Datteln, Pflaumen oder Kletzen? Bei Trockenfrüchte Außerwöger werden Sie fündig. Auch Aranzini, offene Kouvertüre, Zitronathalbschalen, Sternanis, Vanilleschoten, Cocosette, Marzipan bis hin zu kandierten Kirschen finden sich im Angebot. Und natürlich alles offen und in kleinen Mengen erhältlich.

Über 800 verschiedene Artikel

an allerbesten und bekömmlichen Produkten befinden sich in den Regalen von Trockenfrüchte Außerwöger. Hier gibt es keine anonyme Verpackung und dass nur ungeschwefelte und

unbestrahlte Ware angeboten wird, dafür garantiert der Firmenchef persönlich.

Fundierte, freundliche Beratung

Sei es die richtige Mehlsorte für Lebkuchen oder Zuckervariationen, diverse Honigsorten – nicht zu vergessen alle gängigen Nussarten – das fachkundige und freundliche Personal macht durch seine fundierte Beratung auch für „Laien“ das Einkaufen zum Vergnügen.

Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Käferbohnen usw., ein umfangreiches Teesortiment, neun verschiedene Sorten von Reis,

Reformwaren sowie Bioprodukte und noch vieles mehr, runden das umfangreiche Angebot ab.

Ein Besuch bei Trockenfrüchte Außerwöger lohnt sich das ganze Jahr über. Und natürlich speziell in der Vorweihnachtszeit.



„Arcimboldo-live vom Markt“ vom Außenstudio des ORF OÖ am Südbahnhofmarkts in Linz.

Jeden Samstag von 9.00 bis 12.00

voll dabei auf
95,2
MHz

„Arcimboldo-live vom Markt“

Trockenfrüchte Außerwöger
Südbahnhofmarkt

Vorsorge = Gesundheit

Von Dr. Christa Schacht
Gesundheitsprecherin der ÖVP Linz



Zahllose internationale Studien haben gezeigt, dass Personen, die an qualitativ hochstehenden Vorsorge- bzw. Früherkennungsprogrammen teilnehmen, einen deutlich messbaren Gesundheitsvorteil haben. Besonders eindrucksvoll ist die Erfolgsbilanz bei der Früherkennung des Zervixkarzioms – Mortalitätsrückgang 50 % innerhalb der letzten zwei Jahrzehnte – oder beim Schlaganfall durch die Reduktion von Bluthochdruck. Hier beläuft sich seit 1980 der Mortalitätsrückgang auf 45 Prozent.

Vorsorgeuntersuchung erweitert

Aufgrund großer Fortschritte und Erkenntnisse wurde die im Jahr 1974 eingeführte Vorsorgeuntersuchung entsprechenden Änderungen unterworfen und das Angebot wie folgt erweitert:

Mehr Beachtung der modernen Lebensstilmedizin, wobei die Aufklärung und Unterstützung gesundheitsfördernder

Lebensstilveränderungen vor allem auf dem Sektor Bewegung, Ernährung und Nikotinabhängigkeit in den Vordergrund gerückt wurde.

Die Erweiterung der Darmkrebsvorsorge für Menschen über 50! Zusätzlich zum Hämoccult-Test wurde die Coloskopie zur Darmkrebsvorsorge aufgenommen.

Bei Menschen über 65 wird vermehrt Augenmerk auf Hör- und Sehleistung gelegt und somit eine Senkung des Unfallrisikos und Steigerung des gesundheitlichen und sozialen Wohlbefindens erzielt.

Einbeziehung der Früherkennung von Parodontalerkrankungen.

Verbesserung der Akzeptanz

Die (der) Vorsorgeuntersuchung durchführende Ärztin/Arzt geht stark auf die individuelle Lebenssituation ein und bespricht zielführende Maßnahmen wie z.B. Rauchentwöhnung, Ernährungs- und Bewegungsberatung.

Um die Akzeptanz dieser Vorsorgeuntersuchung zu verbessern, werden mit Hilfe eines Einladungssystems Personen unter 40 Jahren alle drei und Personen über 40 alle zwei Jahre eingeladen.

Wichtig ist auch eine standardisierte Dokumentation aufgrund der Anamnese und eine Zuordnung der ProbandInnen zu einer Risikogruppe. Diese so genannte Risikoanamnese ist besonders bei Herz-Kreislauf-Erkrankung, Krebs oder Diabetes wichtig.

WOHNBAUFÖRDERUNG *neu*

Eine Initiative von Wohnbau-Land Oberösterreich, dem Österreichischen



BETREUBARES WOHNEN

„Diese barrierefreie Wohnform ermöglicht älteren Menschen eine selbstständige Lebensführung und garantiert bei Bedarf professionelle Betreuung in den eigenen vier Wänden. Jährlich werden vom Land Oberösterreich ca. 300 betreubare Wohnungen errichtet.“

Selbstständiges Wohnen
für SeniorInnen



Informationen
Anmeldung: Wohnbau-Förderung - 130
4021 Linz, Bahnhofsplatz 2
0732 7799-2414/07324
E-Mail: wbf@oebw.gv.at
www.wohnbaufoerderung.orf.at



Land Oberösterreich
WOHNEN



Alte pflegen Geborgenheit.

„Als ich ein Kind war, hatten wir nicht viel. Aber wir hatten uns – Geschwister, Eltern und Großeltern. Dieses schöne Gefühl der Geborgenheit spüre ich auch hier in meinem Pflegeheim – zwischen uns Bewohnern und den Betreuern. Das ist mehr wert als alles andere.“

Das Wichtigste in der Altenpflege – sind die alten Menschen.

ALTENPFLEGE

Ich wünsche Ihnen – liebe BewohnerInnen, liebe MitarbeiterInnen in der OÖ Altenpflege – und natürlich auch allen, die für ihre pflegebedürftigen Angehörigen zuhause sorgen – sowie allen LeserInnen eine besinnliche Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest!

Ihr Sozial-Landesrat Josef Ackerl



Datapress
Digitaldruck Linz

...und den Druck uns überlassen!

Abschalten,
zurücklehnen, entspannen...

adDESIGN | hasegrübler werbe u. medien keg • bahngasse 2 • 4020 Linz • werbung@ad-design.co.at • Tel. 0732/804040

ES GIBT NUR EINEN WEG
DEN RICHTIGEN

adDESIGN

corporate design
advertising
webvertising