

Ausgabe 32 | Herbst 2014


KREMSMÜNSTER
Mittelpunkt Wirtschaft

Umg'schaut

INHALT:

- Einkaufsbummel in Kremsmünster
- **Modenschau der Kremsmünsterer Wirtschaft**
- Neues Gewinnspiel auf der Rückseite
- **Gratisparken** im ganzen Ort!



NETTEN NACHMITTAG!

... und viel Spaß bei der
Modenschau am Fr. 26. Sept.!



Schau, was der Herbst so bringt!

Jetzt im Herbst - dem Nachmittag des Jahres - tut sich wieder einiges in Kremsmünster. Allem voran möchten wir Sie natürlich auf die Modenschau aufmerksam machen, bei der dieses Mal sehr viel mehr Kremsmünsterer Betriebe mitmachen, als das bislang der Fall war - ein Novum!

Unser Dank gilt an dieser Stelle dem Schuhgeschäft Peterseil, das die Location für die Modenschau zur Verfügung stellt. Dank aber auch an den **Rendl-Baumarkt**, der uns mit Requisiten aushilft, sowie an das **Home Style Atelier**, das für den schön dekorierten Eingang sorgt - **und Dank e natürlich an Sie, geschätzte Kunden, die Sie uns hoffentlich zahlreich besuchen werden!**

*Auf Ihr Kommen freut sich der
AK Wirtschaft*

SPECIALS:

HOME STYLE ATELIER

Zu jedem Einkauf gibt es eine **herbstliche Stofftasche im Wert von 15,- Euro GRATIS!**

UHREN SCHMUCK MANDORFER

Ab sofort gibt es **auf alle Michel Herbelin-Uhren MINUS 30 %** (Solange der Vorrat reicht.)

Schönen Nachmittag ... und viel Spaß bei der Modenschau am Fr. 26. Sept.

Es ist schon eine Weile her, dass in Kremsmünster eine Modenschau stattfand. Jetzt aber ist es wieder so weit und bei dieser Gelegenheit wird auch gleich alles anders!

Zu sehen ist:

- Topaktuelle Mode von Pramner und SaMoS
- Maßgeschneidertes für die Braut, sowie Trachten vom Modeatelier Kapfer-Söllradl
- Trachtiges, Leder und Pelze von Leder Lechner
- Schuhe und Taschen von Schuhmode Peterseil
- Brillen von Optik Rosenberger
- Schmuck von Uhren-Schmuck Mandorfer
- Kindermode von U10 mit Unterstützung von idee+spiel CHRISTINE
- Accessoires und Düfte aus der Parfümerie Brandstätter sowie
- Sportliches von INJOY Physio und LadyVital

Damit die Models auch wirklich gestylt aussehen, wird die **Visagistin von der Parfümerie Brandstätter für das perfekte Make-up** sorgen und **Sarah Birmili von „Kopfsache“ das Hairstyling** übernehmen. Darüber hinaus **verköstigen die Genusskaufleute** alle Anwesenden mit Schmankerln!

Man sieht sich am Fr. 26. September um 18 Uhr im Schuhgeschäft Peterseil!

Weitere Veranstaltungen

ERNTEDANK DER NAHVERSORGER FR. 26. SEPT. 14-18 UHR, MARKTPLATZ

Auch heuer präsentieren sich die Kremsmünsterer Nahversorger wieder mit ihren Schmankerln, wie z. B. frische Krapfen, Sausemmeln und Spirallös.

Rahmenprogramm:

- Musikalische Umrahmung mit Familie Bischof
- Streichelzoo von Michaela Öllinger
- 15-17 Uhr Ponyreiten am Marktplatz
- Schule am Bauernhof mit Schätzspiel zum Thema „Erdäpfelpyramide“; Verlosung 17 Uhr
- „Servus die Radln“: Winterfit-Aktion des Umweltforums



„JETZT WIA I STEIRISCH“: 4.-18. OKTOBER IN DER STIFTSSCHANK Harry und Georg Pettermann laden zu den steirischen Wochen mit narrisch guater Unterhaltung:

Sa. 4. Okt. „Steirisches Konzert“

- 18.30 Uhr Bieranstich vom Sandberg-Bräu mit Freibier im Schmiedhof
- 19.30 Uhr „Steirisches Konzert“ mit der Marktmusikkapelle Bad Gams

Do. 9. Okt. „Kabarett & Menü I“

- 18.30 Uhr 4-gängiges Menü inkl. Aperitif
- 20 Uhr Kabarett mit Martin Kosch „Urlaub, Freibier und Privatkonkurs“

Mi. 15. Okt. „Steirischer Buchstabensalat“

- 19 Uhr Lesung mit Reinhard P. Gruber, mit begleitender Schilcherverkostung

Sa. 18. Okt. „Kabarett & Menü II“

- 18.30 Uhr 4-gängiges Menü inkl. Aperitif
- 20 Uhr Kabarett mit Marion Petric „Die Froschkönigin“

**Alle Infos unter www.stiftsschank.at
bzw. telefonisch unter 07583/7555.**



VIEL SPASS BEIM
EINKAUFEN

Wer s.Oliver sucht, findet ihn bei SaMoS



Jede Frau hat ihren eigenen Kleidungsstil und meist äußerst sich dieser im Tragen einer ganz bestimmten Marke. Neben YAYA und St. Martins gibt es eine Top-Marke, die das Sortiment bei SaMoS bestimmt: s.Oliver.

Von der klassischen Linie bis zur schnittig-frechen QS-Linie finden Modebewusste von Größe XS bis 42 eine große Auswahl an saisonaler Mode, die monatlich aktualisiert wird.

Bei der Modenschau am Fr. 26. September werden aktuelle Kombis der Marke s.Oliver gezeigt, die Kleidungsstücke sind alle im Geschäft zu finden!

Am Sa., den 27. September hat SaMoS von 9 bis 17 Uhr durchgehend geöffnet!

SaMoS
mode im neuesten trend
Sabines Mode Shop

SAMOS - SABINES MODESHOP
Hauptstraße 4, Kremsmünster
Tel. 07583/20022, www.samos-mode.at

1 Jahr Prammer Mode in Kremsmünster



Ein Jahr ist es schon wieder her, seit Monika Prammer ihr Modegeschäft am Marktplatz eröffnet hat. Dort - im ehemaligen Herwerthner Haus - wird auf 250 m² eine große Auswahl an Damen- und Herrenmode angeboten. Besonderer Wert wird auf die persönliche Beratung gesetzt und mit Tom Tailor, Only, Hilfiger, Gerry Weber, no secret und vielen anderen Top-Marken ist ein breites Portfolio an trendiger Mode von Größe XS bis Übergröße gesichert. **Ganz neu im Sortiment bei Prammer Mode:** Winterjacken von Bugatti für Damen und Herren! **Bei der Modenschau am 26. September wird übrigens ein vielfältiges Spektrum an Herbstmode für Sie und Ihn präsentiert. Die gezeigten Modelle sind alle im Geschäft erhältlich.**

Am Sa., den 27. September hat Prammer Mode von 9 bis 17 Uhr durchgehend geöffnet!

Prammer
Anziehend. Anders. Mode

PRAMMER MODE
Marktplatz 29, Kremsmünster
Tel. 07583/51206

augenoptik rosenberger
brille kontaktlinse sehberatung

SCHARF! Geburtstagsfeier bei Rosenberger



Das Leben kann sowas von scharf sein! Nicht nur mit einer richtig eingestellten Brille, sondern vor allem, wenn man Geburtstag hat. Das finden zumindest Andrea Klausriegler, Christian Rosenberger und Manuela Kemptner, die stolz verkünden: **1 Jahr Optik Rosenberger in Kremsmünster - das muss gefeiert werden!**

Fr. 10. Oktober ab 14 Uhr Würstl-Partie mit Sturm!

Das Team lädt zur gemütlichen Nachmittagsjause in die Franz-Hönig-Strasse und verköstigt die Besucher mit Kesselheißen von Artmayr und frischem Sturm von Söllradl. Und damit sich der Besuch so richtig bezahlt macht, lockt Rosenberger auch noch **mit einer unschlagbaren Geburtstagsaktion:**

Beim Kauf einer Brille (Fassung inkl. 2 Gläser) erhalten Sie

**DAS LINKE BRILLENGLAS
UM 1,- EURO!**

Pro Person nur 1 Gutschein gültig, keine Barablöse möglich, Aktion gültig von 26. September bis 10. Oktober 2014.

AUGENOPTIK ROSENBERGER
Franz-Hönig-Straße 6, Kremsmünster
Tel. 07583/7001
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 8.30-12 Uhr, 14-18 Uhr
Sa nach Vereinbarung

Frau Obermayr, was hat ausreichendes Trinken mit Massage zu tun?

„Ich wage zu sagen, dass 80 % der Beschwerden des menschlichen Bewegungsapparates auf Wassermangel zurückzuführen sind. Die meisten Menschen trinken chronisch zu wenig! Das trägt dazu bei, dass der Körper die Schlacken nicht wirkungsvoll abbauen kann. Man muss verstehen: Wasser transportiert einerseits Nährstoffe, Mineralien und Vitamine zu den Zellen, holt aber auch die Rückstände dort ab und transportiert sie zu den Ausscheidungsorganen. Bleibt dieser „Abfall“ liegen, kommt es zu Verklebungen und mitunter sogar zu Stoffwechselerkrankungen (z. B. Zuckerkrankheit). Wenn es passiert, dass das Gewebe aufgrund von Wassermangel Beschwerden zeigt, dann beginnt unter anderem meine Tätigkeit als Masseurin, die nun darin besteht, diese Verklebungen zu lösen und das Gewebe wieder zu lockern.“

Wichtig ist daher: Wasser ist das Kommunikationsmittel aller Zellen, darum sollte man täglich - je nach Körpergröße und Gewicht - zwei bis drei Liter Flüssigkeit trinken. Gemeint ist allerdings ganz normales Wasser ohne Kohlensäure - kein Alkohol, keine „Kracher!“ und keine anderweitigen gezuckerten Getränke! Übrigens: auch Antriebslosigkeit, Übelkeit und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Haarausfall, sowie Veränderungen der Nägel und der Haut können Zeichen von Wassermangel sein!

*Theresia Obermayr
ist seit 1985 selbst-
ständige Masseurin.*



**KOSMETIK-FUSSPFLEGE-MASSAGE
THERESIA OBERMAYR**

Hauptstraße 25, Kremsmünster
T: 07583/7046, M: 0664/75 00 30 46

Die richtige Fußversorgung bei Diabetes



Diabetes verursacht Nerven- und Gefäßschäden, tut aber meist nicht weh. Und genau das ist das Problem, denn die Patienten bemerken nicht, wenn beispielsweise ein Stein im Schuh ist oder es eine andere Druckstelle gibt. Die Folge: offene Stellen, die aufgrund der Erkrankung nur sehr schwer heilen, sich allzu gerne entzünden und im schlimmsten Fall zur Amputation führen können. **Orthopädie-schuhtechniker Andreas Mitterhauser betont daher immer wieder, dass Menschen mit Diabetes gutes Schuhwerk tragen sollten!** Mehr noch: es bedarf einer sogenannten Bettungseinlage, sodass überbelastete Stellen des Fußes bestmöglich geschützt werden. Dazu wird ein Schaumstoffabdruck des Fußes gemacht und aus diesem die Form gegossen. An diese Form wird dann aus hochwertigem Kork- oder Schaumstoffmaterial eine Einlage angepasst, die an den Druckstellen mit speziellen Dämpfungselementen versehen ist. Wichtig dabei: das verwendete Material muss abwaschbar und leicht zu desinfizieren sein, damit bereits vorhandene Wunden nicht verunreinigt werden.

FAZIT: Schuheinlagen sind insbesondere bei Diabetespatienten die beste Prophylaxe und sollten



ORTHOMOVE®

Franz-Hönig-Straße 6, Kremsmünster
Tel.: 07583/8497, a.mitterhauser@orthomove.at
Vertragspartner aller Krankenkassen

Entspannte Haut zu jeder Tageszeit

statt 46,50
EUR 39,90

statt 22,60
EUR 19,00

Fotos: Malu Wilz

Eintauchen in den Tag - mit der Body Spa Pflegeserie von MALU WILZ! Das sanft schäumende Dusch-Peeling mit weißem Tee Extrakt hinterlässt ein gepflegtes, seidenzartes Hautgefühl. Der exotische Lotusduft macht dieses Body Spa Körper-Peeling zu einem besonderen Duschenerlebnis für Haut und Sinne ...

Die Lotus Body Cream versorgt die Haut mit intensiver Pflege und trägt zu einer optischen Verbesserung der Körpersilhouette bei. Der enthaltene 24-Stunden-Feuchthalte-Komplex spendet wertvolle Feuchtigkeit und bewahrt die Haut langanhaltend vor dem Austrocknen. **Jetzt zum Aktionspreis erhältlich in Susanne's Wohlfühlloase.**



SUSANNE'S WOHLFÜHLOASE

Hauptstraße 3, Kremsmünster
Tel. 0650/812 39 49

>> Auch auf Facebook zu finden!

Ein Tag mit Susanne Hoffelner

Während sich viele von uns noch einmal gemütlich im Bett umdrehen, herrscht bei Hoffelner in der Au bereits Hochbetrieb - der Tag beginnt wirklich sehr früh am Morgen. Umg'schaut hat Susanne Hoffelner einen Vormittag lang begleitet ...



(1)

Schon seit sechs Uhr ist das Surbrat'l im Ofen, das von Wilhelm Hoffelner nach alter Rezeptur gewürzt wird. Während wir uns um sieben Uhr also darauf konzentrieren, dass die Apfelschlangel für den heutigen Tag zubereitet werden, riecht es schon ziemlich lecker aus dem Ofen.



(2)

In der Wirtschaftsküche, wo alles für den Hofladen hergestellt wird, hat Susanne Hoffelner mit ihrer Mitarbeiterin Maria seit 20 Jahren eine verlässliche Hilfe (1). Jetzt gerade werden die Äpfel - die Sorte heißt übrigens Berner Rose und wächst in Hoffelners Obstgarten - im Handumdrehen geschält, der Teig für die Apfelschlangel ausgerollt, gefüllt und ehe man sich's versieht, ist das Blech auch schon im Ofen. Um 7.30 Uhr stehen wir dann im Tunnel und ernten Tomaten, Paprika und Gurken, die für den Hofladen bestimmt sind (2). Darüber hinaus beliefert Susanne Hoffelner, außer in den Sommermonaten, auch die Gemeinde mit frischem Obst und Gemüse, sowie den Kindergarten „Markt“ und die Schulen in Kremsmünster.



(3)

Nach der morgendlichen Ernte geht es zurück in die Küche, wo die Apfelschlangel nun fertig gebacken sind. Jetzt muss noch rasch der Speck vakuumverpackt und das Brat'l aus dem Ofen geholt werden (3). Schließlich wird das Auto noch mit Erdbeeren, Himbeeren und allerlei Gemüse beladen: Karotten, Salat, Erdäpfel, Zwiebel und einiges mehr (4). Diese Produkte stammen nicht alle vom Hof in der Au: „Alles können wir einfach nicht selber anbauen“, erklärt Susanne Hoffelner, „aber die Produkte, die wir zukaufen, stammen von einer Bäuerin unseres Vertrauens, mit der wir schon seit vielen Jahren zusammenarbeiten“.



(4)

Vollbepackt fahren wir kurz vor neun Uhr in den Hofladen (5). Dort warten bereits ein paar Kunden auf die frische Ware! Rasch werden die Regale gefüllt, dann geht es zurück auf den Hof, um das Auto für die nächste Fahrt zu bestücken: es geht nach Kematen zur Bäckerei Eglseer, wo es eine eigene Ecke mit täglich frischen Produkten aus dem Hofladen gibt (6). Schließlich werden noch rasch die Lieferscheine geschrieben, bevor es wieder in die Küche geht oder bereits eine neue Bestellung zur Auslieferung wartet.



(5)

Wenn Sie also das nächste Mal den weißen Kastenwagen von Erdbeerlis Hofladen sehen, dann sitzt mit größter Wahrscheinlichkeit Susanne Hoffelner hinterm Steuer und bringt frische Ware in den Ort!



(6)

ERDBEERLIS HOFLADEN HOFFELNER

Hauptstraße 4, Kremsmünster

Tel. 07583/20655

Öffnungszeiten:

Mo-Do: 8.30-12 Uhr, 14.30-18 Uhr

Fr: 8-18 Uhr, Sa: 8-12 Uhr

Passt für fast alles: das Suppengemüse zum Würzen

Man nehme Karotten, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Peterwurzen und Salz, vermische diese in der richtigen Menge, fülle es in ein Glas und schon ist das Suppengemüse zum Würzen fertig. Doch nicht nur die frische Rindsuppe wird mit dieser Mischung erst so richtig g'schmackig, auch Saucen können damit verfeinert werden.

Da das Suppengemüse ein überaus beliebtes Produkt ist, werden in der Wirtschaftsküche bei Hoffelner in der Au sehr oft Gläser in den Größen 250 g oder 500 g frisch befüllt.





Open House bei LadyVital!

Anlässlich der Eröffnung des neuen Kosmetik- und Fußpflegeinstituts öffnet LadyVital gleich ganz die Tore und lädt zu einer ausgiebigen Besichtigung ein:

Tag der offenen Tür
Sa. 27. Sept. 9-16 Uhr

Probieren Sie die Fitnessgeräte und genießen Sie einen Vital-Shake an der Bar. Des weiteren gibt es eine Microdermabrasionsvorführung, eine Schminkvorführung, ein Gewinnspiel und vieles mehr.



Sechs macht glücklich: Würfeln Sie sich fit

Alle Besucherinnen im Zeitraum von **20. September bis 4. Oktober** sind eingeladen, ihr Glück beim Würfelspiel zu versuchen: **Jedes Auge zählt für eine Woche GRATIS trainieren!**

Frau kann also **bis zu 6 Wochen** lang ihren Körper in Schwung bringen, ohne dafür zu bezahlen.*



*Aktion gültig für Nichtmitglieder; pro Person Teilnahme nur 1 x möglich; Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden und ist nicht mit anderen Aktionen von LadyVital kombinierbar.

GANZ SCHÖN FRAU

Gesundheit, Fitness, Schönheit für die Frau - alles unter einem Dach!



Als **LadyVital** vor vier Jahren in Kremsmünster eröffnet wurde, war der Erfolg schon vorprogrammiert. Ein Fitnessstudio, das sich nur an den Bedürfnissen von Frauen orientiert, war und ist einzigartig! Doch bald schon stellte sich heraus: Frauen wünschen sich mehr. Nicht nur Gesundheits- und Fitnessangebote, sondern auch ein Schönheitsprogramm - und das alles unter einem Dach.

Diesem Wunsch ihrer Kundinnen sind Karin Rußmair und ihr Team im März dieses Jahres nachgekommen, als das neue Kosmetikinstitut eröffnet wurde. In einer eigenen Beauty-Lounge werden seither von perfekt geschulten Kosmetikerinnen mit neuesten Techniken nach der Reviderm-Methode Behandlungen vorgenommen.

HALBER PREIS
VOLLER GENUSS

Minus 50 % Aktion für die ersten 20 Kundinnen, die mit diesem Gutschein ins LadyVital Studio kommen!

Genießen Sie eine kosmetische Erstbehandlung nach der Reviderm-Methode zum halben Preis.

DIE REVIDERM-METHODE

Es beginnt beim professionellen Peeling, das den modernen Namen Mikrodermabrasion trägt. Gemeint ist damit ein Verfahren, das man durchaus als die Perfektion des Peelings bezeichnen kann, weil es Effektivität und Sanftheit zugleich garantiert - und das für jeden Hauttyp. Die im Anschluss aufgetragenen Wirkstoffe können sich optimal entfalten und zeichnen ein rundum gepflegtes Gesicht. Diese Behandlungsmethode darf übrigens nicht jeder machen! **Nur geschultem Fachpersonal ist es erlaubt, die Methode von Reviderm anzubieten.**

FIT SEIN HEISST AUCH GUT AUSSEHEN

Der Begriff „Fitness“ wird von Frauen eigentlich mehr als Vitalität verstanden: Frauen achten auf Straffheit und Ausdauer, legen aber keinen Wert auf Muskelpakete. Ebenso wollen sie sich auch mal verwöhnen lassen oder gar nichts tun und trotzdem gut aussehen. **All das bietet LadyVital im Beauty- und Figurstudio auf 160 m²: feste Muskeln, Konditionsaufbau, stärkere Abwehrkräfte, Entgiftung, straffe Haut, jüngeres Aussehen. Kurzum: ein rundherum besseres Körpergefühl.**



LADYVITAL
Spital Gasse 2, Kremsmünster
Tel.: 07583 20606, ladyvitalstudio@aon.at
www.ladyvitalstudio.at

DIE HEILENDE KRAFT
DER NATUR

Gesundheit aus dem Klosterladen

„Gott hat nie eine Krankheit kommen lassen, ohne dass er nicht ihre Arznei in der Natur geschaffen hätte“, davon war der berühmte Arzt und Naturforscher Paracelsus überzeugt. Ob Arnika oder Beinwell, ob Ringelblume oder Kamille - aus dem Kräutergarten stammen wirkungsvolle Heilmittel für zahlreiche Unzulänglichkeiten des menschlichen Daseins.

Im **Klosterladen des Stiftes Kremsmünster** werden eine Vielzahl an Salben, Tinkturen, Bädern und Ölen angeboten, die allesamt biologisch hergestellt werden und einen Wirkungsgrad von entzündungshemmend und desinfizierend bis zu entspannend und wohltuend aufweisen. Besonders empfehlenswert: die Arnika- und Beinwellcreme für Füße und Gelenke! Aber auch Bücher über Heilkräuter, heilende Kräfte aus der Natur oder alternative Heilmethoden (z. B. gegen Allergien oder Frauenkrankheiten) sind im gut sortierten Klosterladen zu finden. **Weitere Produkte:** Ansichtskarten, Billets, Kerzen, Weihrauch, Mineralien, Anhänger, Spielsachen, religiöse Kinderbücher, Weine, Liköre, Rosenkränze, Kreuze u.v.m.



KLOSTERLADEN
Stift Kremsmünster
Tel. 07583/5275-151

Alles wird teurer: sind steigende Fixkosten eine Existenzbedrohung?



Das Team der Allianz Agentur Lechenauer

Rasant steigende Energiekosten sind die Hauptursache der allgemeinen Verteuerung! Die Ressourcen auf unserem Planeten werden knapper, beispielsweise verbrauchen wir täglich mehr Energie als je zuvor. Steigen die Energiekosten, gibt es einen Dominoeffekt - alles kostet mehr. Eine Besserung ist nicht in Sicht. Auch wenn wir „neue“ Energiequellen schaffen, stoppen wir damit nicht die Teuerung. Gleichzeitig stagnieren die Gehälter - Löhne und Pensionen gleichermaßen - und hinken damit immer hinterher. Der persönliche Vergleich bestätigt es: Was hat noch vor 10 Jahren Ihre Miete gekostet, das Benzin, die Heizung oder die Lebensmittel?

Fazit: Fixkosten betreffen uns alle und es ist ratsam, sich mit dem Thema genauer zu befassen. Gregor Hofstadler ist Spezialist für Fixkostenversicherungen und berät die Kunden der **Agentur Lechenauer** eingehend über die Möglichkeiten der Absicherung. Es ist ein beruhigender Gedanke, dass im Ernstfall die Fixkosten weiterbezahlt werden und zum persönlichen Schaden, den man gerade erleidet, nicht auch noch der materielle dazukommt.



ALLIANZ AGENTUR LECHENAUER E.U.
Hauptstraße 12, Kremsmünster
Tel. 07583/6770

NACHGEFRAGT BEI



MAG. DR. CHRISTIAN JANDA
RECHTSANWALTS KG

Herr Dr. Janda, wem gehören die im Internet veröffentlichten Daten?



Dr. Christian Janda ist
seit 2001 Rechtsanwalt
in Kremsmünster.

Immer öfter werden wir von Privatpersonen, Vereinen, Unternehmen und Gemeinden kontaktiert, welche streng formulierte Abmahnungen, verbunden mit Geldforderungen in Höhe von mehreren tausend Euro erhalten, weil sie Fotos oder sonstige Daten im Internet verwenden, die sie „einfach“ kopiert haben. Dabei wurde vergessen, dass trotz dieser einfachen Kopiermöglichkeit das Urheberrecht wie bisher anwendbar bleibt. Jedes Werk (Literatur, Tonkunst, bildende Kunst oder ein Film), welches ein Mindestmaß an Individualität und Originalität aufweist, ist und bleibt „geistiges Eigentum“ des Urhebers. Vor jeder Verwendung außerhalb des reinen, nicht öffentlich zugänglichen Privatbereiches muss dieser daher zustimmen. Für Beweis Zwecke sollte diese Zustimmung immer schriftlich eingeholt werden. Bei Fotos ist zu beachten, dass auch einfache, nicht künstlerisch gestaltete Fotos (z. B. ein Passfoto), dem Leistungsschutzrecht des Lichtbilderherstellers unterliegen. Zusätzlich ist bei Fotos zu berücksichtigen, dass auch dem Abgebildeten das „Recht am eigenen Bild“ als Persönlichkeitsrecht zusteht, welches vom Urheberrecht unabhängig ist. Es ist daher auch die abgebildete Person vor einer Veröffentlichung um Erlaubnis zu fragen.

Da in den Abmahnungen sehr häufig nachteilige Unterlassungserklärungen und überhöhte Forderungen verlangt werden, ist es ratsam bei Erhalt derartiger Schreiben immer einen Anwalt zu kontaktieren.

RECHTSANWALT
MAG. DR. CHRISTIAN JANDA
Herrengasse 1, Kremsmünster
Tel.: 07583/20688, Fax DW -20

Herr Ölsinger, wie sicher ist eigentlich Online-Banking?



Walter Ölsinger
ist Leiter der
Filiale Kremsmünster.

„Rund 100.000 Kunden der Sparkasse OÖ nutzen aktiv den Online Banking-Zugang zur komfortablen Abwicklung ihrer Bankgeschäfte, der ein Höchstmaß an Sicherheit bietet. Dafür sorgt u. a. die geschützte Datenübertragung seitens der Sparkasse. User können aber auch einiges zum sicheren Online Banking beitragen. Beispielsweise: Identifikationsmerkmale wie Passwort, TAC-SMS oder TAN vor fremden Zugriff fernhalten und an niemanden weitergeben. Den eigenen PC auf hohem Niveau schützen, aktuelle Browserversionen und Virenschutzprogramme verwenden, sowie regelmäßig die Sicherheitsupdates des Betriebssystems einspielen. Mein Tipp: Benutzen Sie Passwörter, die am besten auch Zahlen oder Sonderzeichen beinhalten. Prüfen Sie immer die korrekte Adresse des Online Banking Portals, das mit **HTTPS** beginnt: (<https://netbanking.sparkasse.at>) und achten Sie gegebenenfalls auf das SSL Sicherheitszertifikat.

In den meisten Fällen geht es bei der Betrugsmasche darum, Bankkunden die Bekanntgabe ihrer Zugangs- und Autorisierungsdaten herauszulocken. **Eines ist ganz sicher: weder die Sparkasse OÖ noch ein anderes Bankinstitut fragt über E-Mail, Telefon oder Eingabefelder auf einer Internetseite Passwörter, Kreditkartennummern und Daten von Kunden ab!** Daher keinesfalls solchen Aufforderungen nachkommen und im Zweifelsfall mit dem Kundenbetreuer in der Bank Kontakt aufnehmen!

**SPARKASSE OBERÖSTERREICH
FILIALE KREMSMÜNSTER**
Rathausplatz 9, Kremsmünster
Tel. 050100/49160

Die Schmankerl-Box der Genusskaufleute: so schmeckt der Herbst!

Wenn die Blätter fallen und das goldene Licht der Herbstsonne die Landschaft färbt und noch einmal die Gemüter wärmt, dann schmecken die Leckereien aus der Schmankerl-Box erst so richtig gut: Walnussöl, Linzer-Schnitten, Fruchtbrot, Grammeltschmalz, Speck, Russenkraut, Erdbeermarmelade, Most, Hauswürstel, handgefüllte Schokolade ...

Im Rahmen der Modenschau am Fr. 26. September im Schuhgeschäft Peterseil sorgen die Genusskaufleute für die Verköstigung - die Schmankerlbox wird mit dabei sein!

Wer sich dann gleich eine Box mit nach Hause nehmen will: **es gibt sie zum Preis von 30,- bzw. 55,- Euro!**



GENUSSKAUFLEUTE

GENUSSKAUFLEUTE KREMSMÜNSTER

Konditorei Schlair, Bäckerei Eglseer, NaturKostLaden
Söllradl, Erdbeerli's Hofladen, Fleisch-Wurst Hühmayr

www.genusskaufleute.at

Kleinkachelöfen passen in jedes Wohnzimmer



Wohlige Wärme für die kalten Tage wünscht sich jeder, aber nicht alle haben den Platz für einen Kachelofen. Huber Keramik in Kremsmünster hat auch für wenig Raum eine Lösung parat.

Die Rede ist von sogenannten Kleinkachelöfen, wie z. B. den Round (li. im Bild) oder einen Poli solo (re. im Bild). Den Round gibt es ab 55 cm Durchmesser, einen Poli mit 60 cm, letzteren wahlweise in eckiger oder auch runder Form! Beide Öfen sind nicht höher als 1,80 Meter - mit solchen Maßen findet man schnell eine passende Nische!

Nicht nur, dass so ein Kleinkachelofen gut aussieht, er hat auch einige Vorteile: er ist innerhalb von einem Tag aufgebaut, hat ein Sichtfenster ins Feuer, ist vollverkachelt und damit auch speicherfähig und kann beispielsweise beim Übersiedeln problemlos mitgenommen werden!

HUBER

HUBER KACHELÖFEN & FLIESEN
Hauptstraße 28, Kremsmünster
Tel. 07583/8406-0
www.ofendesign.at

NEU: Die ganze Welt der Gardinen im Internet



Sie können Sichtschutz sein oder einfach nur Dekor, sie können verdunkeln oder einfach nur verschönern - Gardinen sind in der Gestaltung von Wohnräumen nicht wegzudenken. Ob bodenlang oder lediglich fensterhoch, ob an einer Gardinenstange oder in einer Karniese geführt - letztendlich geht es nur darum, was gefällt.

gardenwelt.com ist ein Online-Shop, der vom Kremsmünsterer Gerhard Söllradl geführt wird. Bekannt ist der Jungunternehmer bereits mit seiner Onlineplattform **textilshop.at**, die allerdings mit einem Schauraum ergänzt ist (siehe Spalte rechts). Für die Gardinenwelt wird es nächstes Jahr im Frühjahr auch einen Schauraum geben, in Planung ist er bereits.



Das Angebot auf gardenwelt.com ist beachtlich: Landhaus Dekorstoffe, gemusterte Gardinen, Stores, Verdunkelungsstoffe, dazu Zubehör wie Kordelstangen, Gardinenstangen, Vitragenstangen samt Kleinmaterial. Alles wird nach Wunschmaß geliefert. Für die genaue Definition der Gardinenlänge bzw. -breite gibt es eine genaue Beschreibung, wobei dabei zu berücksichtigen ist, ob der Vorhang am Ende glatt fallen soll, oder gerafft wird. Grundsätzlich sind alle Näharbeiten im Endpreis inkludiert! Das heißt bei Dekorstoffen seitlicher Saum, Band und unterer Saum mit 15 cm Einschlag. Bei Gardinen mit Bleiband, seitlichem Saum und Band.

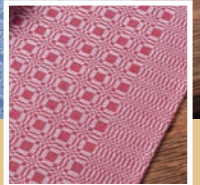
Vorhänge zu bestellen ist so einfach wie noch nie. Sie geben im Online Shop Ihre fertige Gardinengröße ein und können sofort den Preis berechnen und direkt bestellen. Das zugehörige Faltenband und der Faltenwurf wird automatisch berechnet. Neben den Gardinen gibt es noch ein umfangreiches Sortiment an Zubehör und Montagesystemen, wie Karniesen, Gardinenstangen und Plissees. Das Angebot wird in den nächsten Monaten laufend ausgebaut und erweitert.

Geliefert wird übrigens in die ganze Welt. Eine Preistabelle auf der Website zeigt die Versandkosten, **ab einem Bestellwert von 49,- Euro ist der Versand in Österreich und Deutschland GRATIS!**

www.gardenwelt.com - ab Frühjahr 2015 mit eigenem Schauraum in Kremsmünster!



Traditionelle Tischdecken aus dem Mühlviertel



Früher waren die typischen Arbeits- handtücher der Mühlviertler Bau- ern aus Zwilch, einem besonders robusten und saugstarken Stoff aus 100% Baumwolle. Oft webten sich die Bauern diesen Stoff sogar selbst! Die Mühlviertler Weberei Kitzmüller produziert Textilien auf Basis reiner Naturfasern und den Stoff „Zwilch“ noch heute! Das Muster ist unver- gessen, die Qualität ungeschlagen. Warum also beim nächsten Kaffee- kränzchen oder der Nachmittags- jause den Tisch nicht wie zu Omas Zeiten eindecken?

Im Schauraum von Textilshop.at kann man den Zwilch als Geschirr- tuch ebenso kaufen, wie als Tisch- tuch, Läufer, Deckserviette oder auch als Meterware. Erhältlich ist der Zwilch in den Farben rot, oran- ge, weiß, beige, grün und blau.

DIPL.-ING. GERHARD SÖLLRADL
Bad Haller Straße 40, Kremsmünster
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr bzw.
gegen Voranmeldung unter 0664/4022240
www.textilshop.at
(ab 1. Oktober für Mobilgeräte optimiert!)

Gestatten: Fritzi aus Preußen!

Hinter dem Berliner Modelabel Fritzi aus Preußen steht die Designerin und Namensgeberin Franziska (Fritzi) Adler.

Im angesagten Stadtteil Berlin-Mitte entwirft Fritzi mit ihrem dreiköpfigen Designteam Handtaschen, Shopper, Clutches und Portemonnaies in einem Rhythmus von fünf Kollektionen jährlich. Ist ein Modell ausverkauft, kann es auch nicht nachbestellt werden, denn jedes Modell ist ein handgefertigtes Unikat. Trotz limitierter Auflage ist Fritzi von Preußen dennoch für alle Geldbeutel erschwinglich!

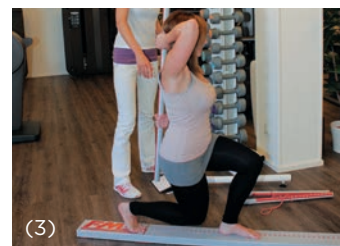
Die junge Designerin legt viel Wert auf die Verarbeitung hochwertiger Materialien (100 % lederfrei), wobei kleine modische Akzente wie aufgesetzte Reißverschlüsse, rockige Nieten oder geflochtene Applikationen jede Tasche zu einem besonderen Highlight machen. **Eine feine Auswahl der aktuellen Modelle gibt es jetzt bei Schuhmode Peterseil in trendigen Herbstfarben, aber nur solange der Vorrat reicht!**

Fotos: Fritzi aus Preußen



SCHUHMODE PETERSEIL
Franz-Hönig-Straße 6, Kremsmünster
Tel. 07583/8497

Schwachstellen finden und dann richtig trainieren



Lisa Hubl ist 21 Jahre alt und möchte einiges an ihrer Fitness optimieren. Gesünder leben, abnehmen, Muskeln aufbauen, sprich: ein besseres Lebensgefühl ist ihr Ziel. Wie so viele weiß auch sie nicht ganz genau, wo sie beginnen soll. Wie beweglich ist sie wirklich? Wieviel Kraft hat sie in ihren Armen, ihren Beinen? Der Functional Movement Screen (FMS) hat etwas Licht in die Sache gebracht.

Christina Freitag, Physiotherapeutin bei **INJOY Physio**, erklärt das Testverfahren mit kurzen Worten: Ziel des FMS ist es, Asymmetrien, Dysbalancen und Schwachstellen im Körper der Testperson aufzudecken. Ein einfaches Punktesystem von 1-3 soll zeigen: Wie gut ist meine Haltung? Wie weit komme ich zum Boden runter? Wie ist meine Kniestellung? Kann ich die Beine hochheben? Habe ich Schmerzen und wenn ja, wo? „Es geht dabei nicht um die Bestnote“, betont Christina, „sondern darum, Schwachstellen zu definieren und das Training dahingehend gezielt zu optimieren. Was nützt es, wenn ich jede Menge Muskeln in den Oberarmen habe, aber bei einer Berührung an den Schultern vor Schmerz zusammenzucke?“

DIE 7 STANDARDÜBUNGEN DES FMS

Christina erklärt ihrer Klientin Lisa nun Schritt für Schritt die Übungen, beginnend mit einer Überkopfkniebeuge. Dabei wird eine Stange mit gestreckten Armen über den Kopf gehalten und dann eine tiefe Kniebeuge durchgeführt (1). Anschließend muss Lisa über eine kleine Hürde steigen, um Koordination, Mobilität und Stabilität zu bewerten (2). Eine Ausfallschrittkniebeuge mit beiden Füßen auf einer Linie hilft bei der Beurteilung der beidseitigen Beweglichkeit von Hüfte und Oberkörper (3). Mit dem Test zur Bestimmung der Schultermobilität wird anschließend der Bewegungsradius bestimmt. Lisa schlägt sich tapfer (4). Das aktive Beinheben in Rückenlage (Übung Nr. 5) testet die Beweglichkeit der gebeugten Hüfte, sowie die Stabilität von Bauch, Rücken und der gestreckten Hüfte. Hier sieht Physiotherapeutin Christina Handlungsbedarf und macht sich gleich Notizen, wie dieses Manko im Trainingsplan berücksichtigt werden kann. Bei einer Liegstütze als Übung Nummer 6 wird die Stabilität im Rumpfbereich überprüft und schließlich schaut Christina noch, wie es mit der sogenannten Rotationsstabilität im Vierfüßlerstand steht. „Testperson“ Lisa hat die Übungen alle recht gut gemeistert, bis eben auf die eine mit dem gestreckten Bein. Christina zeigt ihr nun ein paar Übungen, um bei einem neuerlichen Screening in einem Jahr ein besseres Ergebnis zu erzielen. **INJOY Physio bietet Trainingseinheiten für unterschiedliche Wunschziele: sei es nur die Fitness im allgemeinen oder der gezielte Muskelaufbau - jeder bekommt das Programm, das für ihn oder sie individuell am besten passt.** Und dank der persönlichen Begleitung von fachkundigen Leuten wie Christina ist der Erfolg eigentlich schon vorprogrammiert.



ALLES FÜR DIE
HERBSTJAUSE



Walnussbrot: der gesunde Alleskönner

Walnüsse schmecken nicht nur gut, sie sind auch sehr gesund. So versorgen sie den Körper mit ungesättigten Fettsäuren, die wichtig sind für die Entwicklung des Gehirns. Außerdem beinhalten die Nüsse viele Vitamine und Spurenelemente. In der **Bäckerei Schlair** setzt man aber nicht nur auf den Gesundheitsaspekt, sondern auch auf den Geschmack der Walnüsse. Und der ist unvergleichlich intensiv und aromatisch, ja, er bietet sich geradezu an, dass man daraus ein köstliches Schwarzbrot macht! Hergestellt aus Sauerteig mit einer delikaten Roggenmischung wird in der Schlair-Backstube das feine Walnussbrot zur Vollendung gebracht. Nussig und vollmundig ist es das perfekte Herbstbrot.



KONDITOREI CAFÉ BÄCKEREI SCHLAIR
Hauptstraße 19, Kremsmünster
Tel. 07583/7772

Zünftig, g'schmackig, grammelig



Selbstgemachtes schmeckt bekanntlich am besten! Die vielen verschiedenen Grammel-schmalz-Sorten bei Hüthmayr sind allesamt hausgemacht und immer frisch zubereitet. Besonders passend im Herbst: das allseits beliebte Apfel-Grammelschmalz, das Zwiebel-Grammelschmalz, das feurige Chili-Grammelschmalz und das köstlich-steirische Kürbiskern-Grammelschmalz. **Sie kennen die kleinen Grammel-Glaserl noch nicht? Dann nichts wie hin zu Hüthmayr am Rathausplatz.**



**NEU IM
AK-WIRTSCHAFT!**

FLEISCH-WURST HÜTHMAYR ARTMAYR
Rathausplatz 3, Kremsmünster
Tel. 07583/5206



Stürmisches für den Herbst aus dem NaturKostLaden



Was wäre der Herbst ohne Sturm? Und damit meinen wir nicht die Wetterlage, sondern das von allen geliebte Getränk, das im Grunde ein in Gärung befindlicher neuer Wein ist. Darum gibt es ihn auch nur für kurze Zeit und zwar immer von der ersten Weinlese bis Anfang November. Sturm kann man nicht einlagern, sondern nur sofort trinken, und am besten schmeckt er in Kombination mit einer zünftigen Jause. Köstliche Käsesorten mit Sturm genossen sind beispielsweise ein besonderes Geschmackserlebnis.

Im NaturKostLaden Söllradl gibt es für kurze Zeit Biosturm aus Niederösterreich in Weiß und Rot

Preis pro Liter: 4,49 Euro

Die vielen verschiedenen Käsesorten aus Kuh- und Schafsmilch - natürlich auch alle bio - gibt es das ganze Jahr.

**SÖLLRADLS
NATURKOSTLADEN**
Marktplatz 30, Kremsmünster
Tel. 07583/5228

Da tut sich was! Kultur in Kremsmünster

ALLGEMEIN

- 20.-28.9. Afrika - Ausstellung von Franz de Paul Armbruster;**
Sa. und So. 10-12 und 15-18 Uhr; Galerie am Tötenhengst
- 21.9.. Erntedankfest und Einweihung des Pfarrhauses St. Stephan;**
9 Uhr; Kaplaneikirche Kirchberg
- 26.9. Erntedank der Nahversorger;** 14-18 Uhr; Marktplatz;
Details auf Seite 2
- 6.-11.11. Saxophon-Festival: Geburtstagsfest für Adolphe Sax;**
Details unter www.sax-festival.at/informationen

STIFT KREMSMÜNSTER

- 27.9. j@m Musikfestival: people get ready;** 19 Uhr; Theatersaal
- 28.9. Erntedankfest im Stift;** 8:30 Uhr; Stiftskirche
- 11.10. Maturaball des Stiftsgymnasiums;** 19:30 Uhr; Kaisersaal
- 17.10. Tag der offenen Tür im Stiftsgymnasium;**
14 Uhr; Stifsgymnasium
- 17.10. Infoveranstaltung: Bürgerbeteiligung Photovoltaikanlage;**
19:30 Uhr; Stiftsschank
- 22.10. Vortrag „Leben nach dem Tod?“** mit Doz. Mag. OA Dr. Rudolf
Curik (Nuklearmediziner u. Theologe); 19:30 Uhr; Pfarrsaal
- 14.-16.11. Christkönig 14 Jugendfestival;** Details: www.jugendfestival.at

SCHLOSS KREMSEGG

- 28.9. TriovanBeethoven - Teil I** des Konzertzyklus mit
Clemens Zeilinger (Klavier), Verena Stourzh (Violine),
Franz Ortner (Cello); 16 Uhr
- 18.10. Hammerflügel-Schnupperstunde für Kinder und Jugendliche;**
9-17 Uhr; Anmeldung erforderlich!
- 26.10. TriovanBeethoven - Teil II** des Konzertzyklus mit
Clemens Zeilinger (Klavier), Verena Stourzh (Violine) und
Franz Ortner (Cello); 16 Uhr

KULTURZENTRUM KINO

- 24.9. Film: La grande bellezza;** 20 Uhr
- 8.10. Film: Lunchbox;** 20 Uhr
- 12.10. Lehrerkonzert: 60 Jahre Musikschule Kremsmünster;** 11 Uhr
- 16.10. Konzert PRO BRASS: „weil`s Wurscht is“ - eine Musikrevue;**
19:30 Uhr
- 17.10. „Abenteuer AFRIKA - Durch die ältesten Wüsten der Erde bis
zu den großen Tierparadiesen“** von Karl Hausjell; 20 Uhr
- 11.11. Lions Club Kabarett: „BITTE.DANKE.“**
Das neue Soloprogramm von Gery Seidl; 20:11 Uhr

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Beantworten Sie untenstehende Frage und gewinnen Sie **3 x 50,- Markteuro**. Vergessen Sie daher nicht, Ihre Daten anzugeben!

FRAGE:

**Wo findet die Modenschau am
Fr. 26. September statt?**

LÖSUNG:

Vorname

Nachname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Gewinnkarte ausfüllen und bis **Samstag, 27. September 2014** in einem der Geschäfte abgeben. Die Gewinner werden telefonisch verständigt. Gewinn kann nicht in bar abgelöst werden, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit Bekanntgabe Ihrer E-Mail-Adresse erlauben Sie uns, Sie über Veranstaltungen in Kremsmünster zu informieren.



WEITERE DIREKTVERMARKTER GESUCHT!

Der Kremsmünsterer Bauernmarkt sucht neue Direktvermarkter aus Kremsmünster und Umgebung. Der Bauernmarkt findet ganzjährig jeden Freitag von 14-18 Uhr am Marktplatz von Kremsmünster statt.

**Für Informationen steht Ihnen Fritz
Schreiner unter +43 (664) 84 44 295
gerne zur Verfügung!**