


Schlosspark *Lounge*


Insidermagazin für Business & Lifestyle


Ausgabe 1 • Herbst 2018

Regeneration für Fortgeschrittene

DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS

 Chefkoch mit 25:
Florian Lintner im
Interview über
kulinarische Träume

 Zwischen Höchst-
leistung und Yoga:
Entspannung für
Manager

 Jet your Skin: Anti
Aging - neue Tech-
nologie für Haut
und Gesundheit



BRAUKUNST AUF HÖCHSTER STUFE BRAUCHT BODEN MIT HÖCHSTER QUALITÄT

BODEN GUT. BIER GUT.

Das Stiegl-Gut Wildshut ist eine Kombination aus Gutshof und Brauerei. Wir bauen Urgetreidesorten an, wahren so die Artenvielfalt, veredeln diese in unserer eigenen Mälzerei und Rösterei und brauen daraus unverkennbare Bierspezialitäten. Deshalb beginnt am 1. Biergut Österreichs das Bierbrauen schon im Boden. Denn nur gesunde Felder und hohe Sortenvielfalt führen zu Braukunst auf höchster Stufe.

biergut.at

Heinrich Dieter Kiener
Stiegl-Eigentümer





Editorial von Philip Jansohn

AUF DER REISE ZWISCHEN BUSINESS UND ENTSPANNUNG

Eigentlich wollte ich als „bekennender Deutscher“ nur für ein oder zwei Jahre nach Wien kommen, um Erfahrungen in der bekannt guten österreichischen Hotellerie zu sammeln. Das ist mittlerweile knapp 10 Jahre her. Die Kulturstadt ist nicht zuletzt wegen ihrer guten Mischung der Gegensätze aus pulsierend und entspannend gemütlich zu meiner zweiten Heimat geworden. Allerdings blieb mir in meiner bisherigen beruflichen Karriere in der internationalen Hotellerie viel zu wenig Zeit für Wien, da meine Tätigkeiten immer mit vielen Reisen verbunden waren.

Mit der Übernahme der Hotelleitung im Schlosspark Mauerbach im Feber 2018 konnte ich nicht nur endlich mehr Zeit in Wien verbringen, sondern ich habe mich auf die spannende berufliche Herausforderung in diesem besonderen Haus gefreut. Kaum mit einem anderen Hotel vergleichbar, geht das Hotelkonzept darauf ein, dass Business und Entspannung, Digitalisierung und Natur, Leistungsfähigkeit und Regeneration nur scheinbar Gegensätze sind. Die Fähigkeit, sich erholen zu können, ist Basis

für Kraft und Erfolg im Beruf, ebenso wie sich in der Natur zurückziehen zu können, sich wieder zu erden und Energie zu tanken, um in der Lage zu sein, die Vorzüge der digitalen Welt zu nutzen und sich nicht darin zu verlieren. Alle Angebote des Hauses sind darauf ausgerichtet und abgestimmt. Das Hotel vereint vermeintliche Gegensätze zu einem ganzheitlichen (Ruhe)konzept, das Sie im Business beflügeln kann und gleichzeitig alle Möglichkeiten für Rückzug und Regeneration bietet.

Der eigene Seminarbereich mit Terrassen und Ausgang in den Park, die Möglichkeit für Workshops mitten im Grünen, kulinarischem Genuss auf höchstem Niveau sowie Ruhe im Spa bieten Businessgästen alle Rahmenbedingungen für erfolgreiches Arbeiten. Andererseits erleben Gäste, die sich bei uns erholen möchten, Verständnis dafür, was man braucht, um möglichst rasch nach einer langen stressigen Arbeitswoche abschalten zu können: lichtdurchflutete Zimmer mit Ausblick in den Park, ein fein abgestimmtes Spa-Programm mit erstklassigem Wellnessangebot, orientiert

an der Kraft des Waldes und der Ruhe des Waldes, der Naturgenuss und die Pflanzenvielfalt im Schlosspark, der Wienerwald für Spaziergänge und stilvolle Dinnerabende.

Aus der Beschäftigung mit diesen Gegensätzen heraus und der Vielfalt an Themen, die hier dazugehören, ist die Idee entstanden, damit ein ganzes Magazin zu füllen. Die 4x jährlich erscheinende „Schlosspark Lounge“ bietet einen Mix aus Business, Gesundheit, Genuss und Natur, Information, Unterhaltung und Wissenschaft.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr
Philip Jansohn

PS: Ich bin gespannt auf Ihr Feedback, schreiben Sie mir ein Email an pj@imsschlosspark.at, wie es Ihnen gefällt!

Schlosspark Lounge

Impressum:

Medieneigentümer: Schlosspark Mauerbach, Mesonic Services GmbH., Herzog-Friedrich-Platz 1, A-3001 Mauerbach, Tel. +43-1-970-30-100, redaktion@schlossparklounge.at, www.schlosspark.at. Redaktion: Angelica Freyler, Larissa Freyler, Alina Wiesner, Sylvia Klein. Konzept, Gestaltung: www.paan-creativ.com. Grafik: Max Ivantschitz. Fotos: Pavel Laurencik, Fotolia, Schlosspark Mauerbach. Druck: AV+Astoria Druckzentrum Wien. Anzeigenpreise: lt. Mediadaten 2018. Erscheinungsweise: 4x jährlich. Auflage: 20.000 Stk., Preis: € 4.50



Shooting Star
der Gastroszene:
**FLORIAN LINTNER
WIRD CHEFKOCH
IM SCHLOSSPARK
MAUERBACH**

Florian Lintner, ein Name, den man sich als „gelernter Gourmet“ unbedingt merken sollte: erst 25 Jahre, bescheiden, charmant, kreativ, voller Ideen und souverän – so präsentiert sich der neue Küchenchef des Restaurants „Vier Jahreszeiten“ im Hotel Schlosspark Mauerbach in seiner ersten Woche als „Big Boss“ der Gault & Millau prämierten Haubenküche.

Tellergeflüster

„Letz geht nach Gloggnitz“ titelte das Gourmetmagazin Falstaff in seiner Onlineausgabe Anfang September zum Wechsel des bisherigen Chefs de Cuisine, der sich nach 6 Jahren neuen Aufgaben zuwendet. Die Entscheidung zur Nachfolge war rasch getroffen und fiel Eigentümer Dr. Georg Kaes nicht schwer. Statt sich auf dem Weg zu einer zweiten Haube einen arrivierten (Star)koch nach Mauerbach zu holen, gab er dem „Jungen“ den Vorzug, der die Küche bereits in den letzten Jahren mitgestaltet hat. Konstanz, Regionalität und Modernität soll so weiter die Speisekarte bestimmen.

Die Ruhe in Person, lässig und erfrischend natürlich treffen wir Florian Lintner zum Interview. Er lächelt auf die Frage nach seinem Alter. „Fünfundzwanzig“, antwortet er fast schelmisch. Seit sieben Jahren kocht Florian Lintner im Küchenteam vom Schlosspark Mauerbach, zuerst als Jungkoch, dann als Sous Chef und jetzt Chefkoch – eine Gastronomie-Karriere wie aus dem Bilderbuch, mit 25 Jahren bereits im Kocholymp? Dazu meint er bescheiden: „Ich freue mich einfach sehr über die Chance, hier meine kulinarischen Ideen verwirklichen zu dürfen und meine Arbeit der letzten Jahre mit diesem Team hier fortzusetzen.“ Auf die Frage nach seinem persönlichen kulinarischen Traum antwortet er schlicht: „Den lebe ich gerade...“

Tradition trifft Moderne, ist und bleibt Lintners Küchenmotto. Regionale Zutaten, die eine Geschichte haben, am besten direkt von den Bauern aus der Umgebung oder von Produzenten im Ort sind für ihn sehr wichtig. Er schätzt den persönlichen Bezug zu seinen Lieferanten sehr, kennt deren Philosophie genau und holt sich so das Beste, was die Natur zu bieten hat, für seine Gourmetkreationen.

Über den Tellerrand geschaut hat er international bei einigen Spitzenköchen und dabei trotz seiner Jugend seine eigene Linie entwickelt, die sich jetzt voll entfalten kann. Die klassische heimische Küche ist seine Basis, gradlinig und elegant, ohne Firlefanz und fremdländischen Einschlägen. „Alles, was die Gäste traditionell gerne essen, neu



interpretiert“, bringt er seinen Stil auf den Punkt. Was ihn interessiert, ist mit ungewöhnlichen Verfeinerungen der Gerichte zu überraschen und Gegensätze gekonnt zu einem harmonischen Ganzen zu komponieren. Wilde Kräuterliaisonen, das Spiel mit Süsse und Säure neben unerwarteten Beilagen-Kombinationen machen traditionelle Gerichte zu modernen Genuss-Kunstwerken.

„Tradition trifft Moderne zu Genuss-Kunstwerken“

Im Schlosspark Mauerbach findet Lintner ideale Voraussetzungen, denn alle Kräuter und Gewürze, von Zitronenmelisse über Bachkresse, Rosmarin, Holunder bis hin zum Lavendel, kann er frisch aus dem weitläufigen Park, der das Hotel umgibt, pflücken.

Speck räuchert Lintner selbst, Dry aged Fleischprodukte werden von der Fleischerei Höllerschmid in Walkersdorf im Kampstal vorbereitet. Denn Fleisch und seine besondere Zubereitung ist für den jungen Chefkoch ein zentrales Thema. Der neue Schlosspark Burger wird ein gutes Beispiel zum Fleischverständnis von Lintner, wenn-

gleich er auch seine Gäste mit Neuem aus der vegetarischen und veganen Küche überraschen wird. Am liebsten kocht er übrigens Lamm. „Hier stehe ich vor der Herausforderung, mit meinem persönlichen Stil der Würzung und Zubereitung all jene zu begeistern, die Lamm (noch) nicht zu ihren Lieblings Speisen zählen“, erklärt er schlicht. „Das Schöne am Kochen ist, Geschmackserlebnisse für die Gäste zu kreieren, die sie bisher in der Form vielleicht noch nicht kannten.“

Auch wenn man Florian Lintner nach seinen beruflichen Zielen in seiner noch sicheren Karriere fragt, bleibt er am Teppich: „Wenn wir für unsere Gäste mit viel Hingabe, Ideenreichtum und bester Zutatenqualität kochen und wir ihnen mit unserem kulinarischen Verständnis Freude bereiten können, dann ist viel erreicht.“ Er lacht und man ist sicher, dass dieser junge Mann bei solch Qualitätsbewusstsein, Kreativität und Leidenschaft noch viel erreichen wird.

Nur auf die Frage nach seiner Lieblings Speise zielt sich der neue Shooting Star der Gastroszene ein wenig – „Lieblingsgericht hat man als Koch nicht, es gibt nichts, was ich nicht esse, ich bin offen für alles und probiere einfach gerne Neues aus.“ „Aber gut schmeckt mir Beef Tatar“, lässt er sich dann doch entlocken...

Geheimniskrämerei

Beim anschließenden kulinarischen Streifzug durch die Speisekarte wird klar, was Florian Lintner mit moderner Interpretation traditioneller Gerichte meint. Auch das Thema Wald, das das Wohlfühlerlebnis des Schlosspark Mauerbach in allen Bereichen bis in den Spa prägt, wird in der Speisekarte stärker als bisher aufgegriffen. Die beiden Gegensätzen „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“ werden von Florian Lintner mit seinen Gerichten interpretiert und setzen das individuelle Spannungserlebnis der Gäste kulinarisch fort.

Was es sonst noch Neues gibt? Da blitzen die Augen von Florian Lintner, „es wird im Herbst einige Neuheiten geben, mit denen ich unsere Gäste sicher überraschen kann.“

Man darf gespannt sein! Übrigens - Beef Tatar à la Florian Lintner ist wirklich ein Geheimtipp!



„Unkraut nennt man die Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt wurden.“ hat Ralph Waldo Emerson treffend formuliert. Kräuter sind mit ihrer Vielfalt neben gesundheitlichen Aspekten wahre Geschmackswunder.

Wer gerne mit frischen Kräutern kocht, dem empfiehlt sich die Anlage eines kleinen Kräutergartens, der auch schon auf einem kleinen Balkon Platz finden kann. Mediterrane Kräuter pflanzt man am besten zusammen, denn sie lieben direkte Sonne und benötigen weniger Wasser. Lavendel, Thymian, Salbei und Rosmarin brauchen ähnliche Bedingungen und vertragen sich gut. Majoran und Thymian mögen sich hingegen gar nicht. Petersilie braucht Halbschatten, ohne direkte Sonneneinstrahlung. Sie braucht mehr Wasser, verträgt aber



Rezepttipp von Florian Lintner:

Gebatene Dry aged Beiried mit Folienerdäpfel und Kürbispüree

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück Beiried a 200g
4 mittlere BIO Erdäpfeln
250g Creme Fraiche
frischen Schnittlauch
1 Hokaido Kürbis
5 EL Olivenöl
etwas Gemüsesuppe

2 El. Butter
etwas Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer,
frischer Rosmarin, Thymian
Alufolie oder 8 Blatt Blattgold

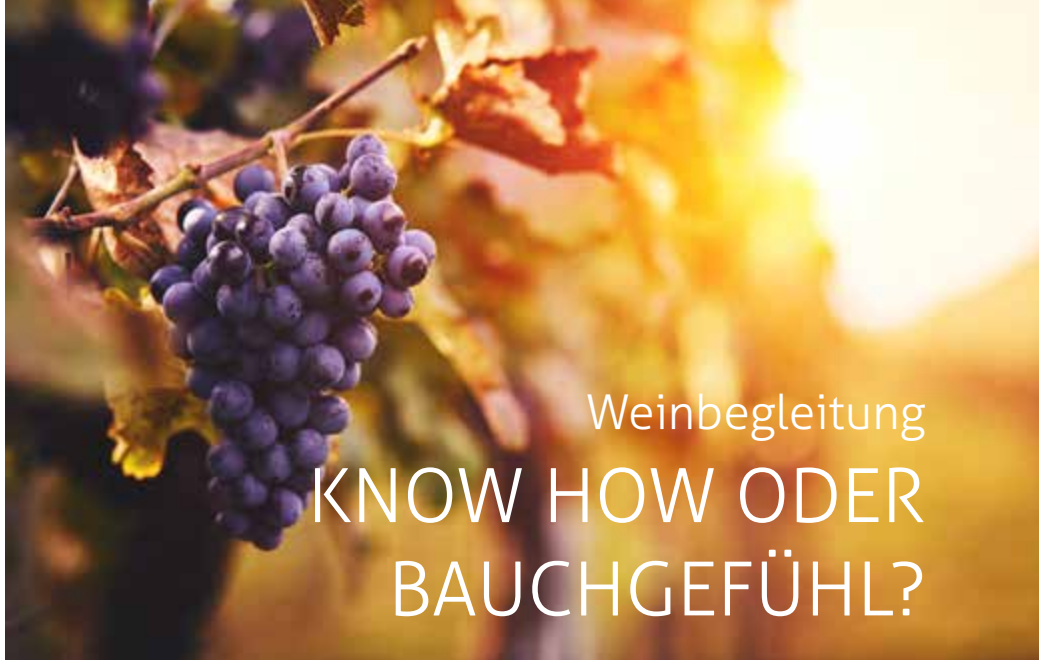
Zubereitung:

Die Erdäpfel mit der Schale weichkochen, dann 10 Minuten bei 190° ins Backrohr geben. Den Hokaido Kürbis waschen, entkernen, in Stücke schneiden mit Rosmarin und Olivenöl vermischen, bei 190°, 20 Minuten

im Backrohr garen, danach mit Butter und etwas Gemüsesuppe im Mixer zu einem feinen Püree mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Beiried Schnitten salzen und mit Rosmarin und Thymian aus dem Garten scharf anbraten, danach 25 Minuten bei 70° Heißluft ins Rohr geben. Beim Anrichten den Erdäpfel mit Alufolie oder Blattgold einwickeln, einschneiden und aufdrücken, Creme Fraiche darauf geben und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Kräutergarten- Liaison WER PASST ZU WEM?

keine Staunässe. Kerbel ist sehr hitzeempfindlich und liebt es schattig. Rosmarin fördert das Wachstum von Basilikum, das wiederum Schädlinge von benachbarten Kräutern und Tomatenpflanzen fernhält. Zitronenmelisse wirkt sich positiv auf das Wachstum der anderen Kräuter in ihrer Umgebung aus.



Ob Weinkenner, Weinliebhaber, Winzer, Gourmet oder einfach Genießer, in einem sind sich alle einig: Wein gehört zu einem guten Essen einfach dazu. Die Auswahl scheint unendlich, die Facetten jeder Rebsorte vielfältig, die Handschrift jedes Winzers spürbar. Ein traditioneller Österreicher, ein spritziger Italiener, ein schwerer Franzose - oder gar abenteuerliche Weinpotpourris aus der neuen Welt?

Wein vor oder zum Essen hat eine ganz besondere Wirkung. Er regt den Appetit an und er hilft bei der Verdauung. Auf der Zunge befinden sich Hunderte von Papillen, die direkt mit den Geschmacksnerven verbunden sind. Beim ersten Schluck Wein beginnt ihre Arbeit. Und: Wein betont den Geschmack des guten Menüs.

Genuss nach Vorschrift?

Der Trend bei der Frage nach dem passenden Wein geht auch unter den Experten immer mehr in Richtung: „Was schmeckt, passt“, doch zahlt es sich aus, auf einige Tipps zu achten, besonders wenn man seinen Dinner-Abend mit Freunden mit außergewöhnlicher Weinbegleitung aufpeppen möchte.

Leichte Weine sollten immer vor den kräftigen, schweren serviert werden, trockene Weiße vor Roten und frische, gekühlte Weine vor den chambrierten. Weine immer in aufsteigender Qualität servieren, niemals sollte ein Gast dem vorhergegangenen Wein nachtrauern. Leichte bouquetreiche Weine sind immer angenehm

zu trinken. Schwere Rotweine eignen sich in der kühleren Jahreszeit besser. Keine großen Rotweine zu Meerestieren, aber jedenfalls mit Käse! Vorsicht beim Dessert: Da kann der falsche Wein die Speise ruinieren—und umgekehrt. Gefährlich wird es für das Gourmetimage, wenn Essig im Spiel ist, denn Essig macht den Wein fast unkenntlich. Speisen mit Eidotter sollte man auch kritisch betrachten, denn der Eidotter überzieht den Gaumen mit einer feinen Schicht und verändert so den Geschmack des Weines.

Beschäftigt man sich ein wenig mit der Speise, dann findet man auch den passenden Wein dazu. Wenn der Charakter der Speise mit dem des Weines übereinstimmt, steht dem kulinarischen Gesamtgenuss nichts mehr im Wege. So hat auch die feine Küche nichts dagegen einzuwenden, wenn ein deftig, mit Kräutern gebratener Fisch von einem gehaltvollen Rotwein begleitet wird. Umgekehrt ist es für einen abenteuerlustigen Gaumen kein Fehler mehr, wenn der Rehrücken zart und rosa gebraten mit einem massiven Weißwein serviert wird.

Weinbegleitung KNOW HOW ODER BAUCHGEFÜHL?

Kleiner Schummler für die Küche

Zu kalten Vorspeisen passt ein leichter, trockener Wein: Welschriesling, Grüner Veltliner oder Rose

Zu warmen Vorspeisen ist die Auswahl größer: von kräftigen Weißweinen bis hin zu herben, jungen Rotweinen

Zu Schalen- und Krustentieren nimmt man fruchtigen Weißwein oder Rose. Veltlinger, sogar Rheinriesling, aber auch frischer junger Rotwein könnte dazu schmecken

Zu Krebsen oder Hummer passt ein gehaltvoller, trockener Weißwein: Welschriesling, Weißburgunder, Ruländer oder schlicht Rose

Zu Lachs auf jeden Fall Rose

Zu Schnecken oder Pilzen servieren Sie Blaufränkisch, Zweigelt oder Laurent

Zu Zwischengerichten aus Reis oder Teigwaren passt fast alles, was gefällt: Riesling, Sylvaner, Welschriesling, Zweigelt, Blaufränkisch oder sogar Blauer Portugiese

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Mo bis DO von 9–17 Uhr

FR und SA von 10–18 Uhr

SO von 10–16 Uhr

(vom 1. Mai bis einschl. 15. Oktober)



**täglich
geöffnet**

SIE SIND GAST IM SCHLOSSPARK MAUERBACH?

Dann laden wir Sie gerne zu einer **Gratis Weinverkostung** im Weinlaubenhof Kracher ein.

7142 Illmitz, Apetlonerstraße 37

Wir ersuchen um Voranmeldung unter 02175 3377 oder office@kracher.at



Ein Obst schreibt Geschichte WAS ISAAC NEWTON IMMER SCHON FASZINIERT HAT ...

Mit einem Pro Kopf - Verbrauch von gut 20 Kilo pro Jahr ist der Apfel – nach der Banane - das beliebteste Obst von Herr und Frau Österreicher. In seiner Vielfalt ist dieses Prachtoobst wohl kaum noch zu überbieten, bis zu 25.000 Apfelsorten gibt es heute weltweit. Nicht nur im Geschmack Spitzenreiter, kann der Apfel noch einiges mehr für uns tun.

Eine weite Reise hat der Apfel zurückgelegt, bevor er nach Europa kam. Ursprünglich in Asien heimisch, kam er durch Handel der Perser und Römer auch zu uns. Anfangs waren es harte, kleine Holzäpfel, die von Römern und Griechen zu 29 vorwiegend süßen Apfelsorten kultiviert wurden. Eine zweite Blütezeit erfuhr die Apfelkultur in der Landwirtschaft der mittelalterlichen Klöster mit stattlichen 300 Sorten. Es entstanden die mythologischen Bedeutungen des Apfels, wie die Symbolik der Ernte, der Macht, der Zankapfel im Trojanischen Krieg und die Erhabenheit eines Kaisers, die sich im Reichsapfel zeigte. In der Literatur und in der Märchenwelt, von Schneewittchen bis Wilhelm Tell, hat der Apfel seinen Stellenwert, aber auch die Wissenschaft profitierte von diesem geschichtsträchtigen Obst. So wird vom französische Philosoph Voltaire überliefert, dass der große Isaac Newton mit Hilfe eines Apfels auf die Gravitation und die Himmelsmechanik kam.

Als er im Garten seines Elternhauses unter einem Baum lag, erweckte ein herabfallender Apfel seine Neugier. Warum fällt der Apfel stets senkrecht nach unten, warum nicht zur Seite?

Der heute wohl bekannteste Apfel heißt Gala, ist rot und süß, ebenso weit verbreitet ist der saftige Winterapfel Kronprinz-Rudolf mit seinem rot-gelbgrünen Farbenspiel. Eine alte Sorte ist die aromatische Schafsnase mit einem „Buckel“, der an eine Nase erinnert. Sehr vitaminreich ist der Berlepsch. Der Dülmener Rosenapfel ist eine robuste Gartensorte und der grüne Glockenapfel ideal zum Backen.

„Doc Apfel“

Aber das kleine Ding kann noch viel mehr. „An apple a day keeps the doctor away“ ist ein Spruch, den jeder schon oft gehört hat, doch was steckt dahinter? Aufgrund der Inhaltsstoffe, wie dem cholesterinsenkenden Ballaststoff Pektin, der den Schadstoffabbau im Körper unterstützt, sind Äpfel wahre Wunderwerke. Mehr als 30 Vitamine sind in der Schale und unmittelbar darunter zu finden. Dazu verstecken sich Eisen, Magnesium, ungesättigte Fettsäuren, Carotinoide, Flavonoide, verschiedene Mineralstoffe und Spurenelemente in dem Wunderwerk der Natur, die uns guttun. Dabei besteht er zu 85 Prozent aus Wasser und hat nur rund 60 Kilokalorien. Auf Grund der vielen verschiedenen Fruchtsäuren gilt er sogar als Zahnbürste der Natur. Was er besonders gut kann - er reguliert die Darmtätigkeit und liefert schnell Energie.



Apfeltipps & Trends

Apfelessig mit Honig vermischt, mit Wasser verdünnt, lindert Hals- & Rachenschmerzen.

Gebratene Äpfel wirken gegen Heiserkeit. Ein Tee aus getrockneten Apfelschalen wirkt entspannend und kann innere Nervosität und Unruhe mindern.

Roh geriebene Äpfel helfen die Verdauung zu regulieren.

Eine Gesichtsmaske aus Fruchtfleisch mit Honig macht die Haut geschmeidig.

Ein Apfel-Zimt-Lippenbalsam mit Bienenwachs und Mandelöl hilft gegen rissige, spröde Lippen.

Trinken aus Apfelhalmen statt aus Plastikhalmen - die Innovation! Sie verändern den Geschmack des Getränks nicht, bleiben mindestens 45 Minuten in Form und können nach Gebrauch einfach gegessen werden!

Und auch in der Mode hält der Apfel Einzug: die Handtaschen „happy genie“ aus Äpfeln sind in der Haptik zwischen Kunstleder und echtem Leder!

Im Schlosspark Mauerbach ist dem Apfel ein ganzer Monat gewidmet: Im Oktober gibt es neben den Apfel-Strohhalmen Schmankerl aus Äpfeln auf der Speisekarte bis hin zum selbstgemachtem Cider an der Bar!

Für die aktuelle Apfelsaft und Cidre Saison hat ein junges Team aus Stuttgart eine super Ergänzung parat. Eatapple ist ein essbarer Trinkhalm welcher unter anderem aus Apfeltrester besteht und in Deutschland hergestellt wird. Über zwei Jahre hat es gedauert um vom Prototyp zum serienreifen Produkt zu gelangen. Der Trinkhalm ist auf jeden Fall ein Hingucker und lässt sich auch einfach aufknabbern. Dabei ist es auch noch eine echte Alternative für die Plastiktrinkhalme und hinterlässt keinen Müll. Ab sofort erhältlich im Schlosspark Mauerbach oder unter www.wisefood.de

Kultig war er unter Insidern schon lange, aus stilvollen Bars ist der klare Wacholderbrand, verpackt in Hendricks, Gin mare oder Tanquery nicht mehr wegzudenken. Ähnlich wie beim Wein hat jeder Gin seine eigene Geschichte und Rezeptur, die geschmacklichen Nuancen sind deutlich auf der Zunge spürbar. Botanicals sind maßgeblich für dieses Spiel der Aromen verantwortlich. Neben den internationalen Spitzengins mischen auch kleine, österreichische Brennereien, die Geschmacksnerven der Ginliebhaber gehörig auf.

Wie bei vielen anderen Getränken ist auch beim Gin der Ursprung nicht eindeutig geklärt. Vieles deutet darauf hin, dass das Getränk in Holland erfunden wurde. Als britische Soldaten im 17. Jahrhundert während des 30-jährigen Krieges in Holland kämpften, entdeckten sie den „Genever“, ein Destillat aus Wacholderbeeren. Sie brachten das Getränk in ihre Heimat, wo man eine Leidenschaft für den niederländischen Nationalbrand entwickelte – den die Engländer kurz „Gin“ nannten – und begannen diesen selbst herzustellen. Es entstanden große Brennereien, die immer hochwertigere Destillate erzeugten.

Eine wahre Kunst

Gin wird aus Getreide oder Melasse gebrannt und gewinnt seinen Geschmack aus



Gin des Lebens DIE REISE DURCH BOTANICALS

der Aromatisierung mit Wacholderbeeren. Tatsächlich werden sogar mehr als 120 Inhaltsstoffe verwendet, was seine Herstellung zur echten Kunst macht. Die Botanicals geben jedem Gin seinen individuellen Charakter. Neben vielen Klassikern wie Wacholder und Zitronen findet man auch Exoten wie Kirschblüten, Rosenblätter, Gurken, Orangen, Gewürze oder Cranberries.

Gin-Lounges mit mehr als 100 Sorten Gin liegen im Trend der Zeit, in der Bar im Hotel Schlosspark Mauerbach finden Ginliebhaber Brennkunstwerke der besonderen Art. Das Küchenteam und die Barcrew haben ihren eigenen Gin angesetzt. „Limited Editions, die man unbedingt probieren sollte“, meint Barchef Patrick, der seine Gäste gerne in das Geheimnis der „Haus-Gins“ einweiht. Wie auch in der Gourmetküche des Hauses wurde auf Regionalität gesetzt und als Basis Gin aus heimischen Brennereien verwendet. „The Chief`s Gin“ ist eine

Kreation aus dem oberösterreichischen Blue Gin mit frittiertem Sellerie und Kardamom samen, serviert mit Rosmarin und mediterranem Tonic. Ein echtes Abenteuer für die Geschmacksnerven! „The Tender`s Gin“ hat sich als Basis den Wiesen Gin von Herbert Steiner aus dem burgenländischen Pamhagen ausgesucht. Angesetzt mit frischen Vanilleschoten und Orangen tönt dieser eigenwillige Mix überraschend fruchtig und mild. Der „Schlosspark Five o`clock“ ist international. Als Basis Tanqueray, angesetzt mit frischer Gartenminze, Limetten und Earl Grey tea, macht er seinem Namen alle Ehre: very strong- very british.

Die Botanicals und Geschmacksnoten, erraten und auf der Zunge spüren, probieren, wie sich der Geschmack mit der Wahl des Tonics verändert macht Gin-Tasting zum Genusserebnis, ähnlich wie eine große Weinverkostung.

GIN IS PASSION



www.bluegin.cc





Business mit Ausblick
DIE FEINE ART ZU TAGEN

Seminare, Konferenzen und Meetings sind dann am erfolgreichsten, wenn sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohlfühlen. Angenehme Raumtemperatur, Luftklima, eine ruhige Umgebung, aber auch Ausgleich für die Sinne in den Pausen werden wichtig, um rasch wieder zur Konzentration zu finden. Inspirierende Location-Ideen für produktive und kreative Seminare und Workshops zeigt diese Fotostrecke.



Denkoase

Umgeben von Wasser, Seerosen und viel grüner Wiese erreicht man den Pavillon im Park des Hotel Schlosspark Mauerbach über eine kleine Brücke. Asiatisch angehaucht, bietet es Platz für kleinere Gruppen und eignet sich für Vorträge ebenso wie Workshops und Gruppenarbeiten. Als Rückzugsort mit Laptop und vielen kreativen Gedanken wird dieser Platz auch gerne vom Kader des Hotels genutzt.



Chillen bei der Arbeit

Verschwiegen und versteckt zwischen Schilf, Bäumen und Sträuchern finden Meetings, Diskussionen und Workshops zwanglos und bequem mitten im Schlosspark Mauerbach statt.

Mitten in der Wiese

Sessel schnappen und los – Lieblingsplatz suchen und raus auf die Wiesen im weitläufigen Park des Schlosspark Mauerbach, arbeiten unter freiem Himmel, genau dort, wo Sie es am schönsten finden.



Businessspot pourri

Weitblick

Im ersten Stock des Schlosspark Mauerbach tagen bis zu 10 Personen in der VIP Lounge mit dem guten Gefühl, mitten in der Natur zu sitzen. Die bodenlangen Fenster lassen eine weite Aussicht zu.



Wo Business auf Natur trifft

Lichtdurchflutete Seminarräume, flexibel von 5 bis 500 Personen, mit Blick ins Grüne und eigener Terrasse in den Park für Entspannung in den Pausen. Außergewöhnliche Rahmenbedingungen für erfolgreiche Seminare.



genden mit guter Tiefatmung geht Gelassenheit, Souveränität, Ruhe aus. Ihnen hört man gerne zu und nimmt den vermittelten Inhalt wahr.

Business-Stimmcoach Arno Fischbacher empfiehlt in seinem Blog „Sind Sie noch nervös oder spüren Sie schon?“ das Sense-Focusing®, eine Übung zum unmittelbaren Nervositätsabbau. In der 10 Sekunden dauernden Übung wird der Focus auf das voll konzentrierte gedankliche Spüren gesetzt. Der Erfolg der Übung wird dadurch bewirkt, dass unser Kurzzeitgedächtnis bei voller Konzentration auf die Wahrnehmung des Spürens alle anderen Sinnesreize ausblendet. In den wenigen Sekunden der Fokussierung in Richtung Füße, auf die Gleichverteilung des Eigengewichts, die Merkbarkeit der Bodeneigenschaften, stellt sich ganzheitliche Entspannung ein, die Nervosität auflösen oder zumindest reduzieren kann. Die Stimme klingt anschließend kraftvoll, die Atmung ruhig und das Publikum merkt nichts von Ihrer vorangegangenen Nervosität.

Gute Vorbereitung hilft

Lampenfieber ist besonders ausgeprägt, wenn man nicht genau weiß, was auf einen zukommt. Je vertrauter das Thema des Vortrags, der Ablauf der gesamten Veranstaltung und die Räumlichkeiten sind, umso eher hat man sein Lampenfieber im Griff und kann die Aufregung in positive Energie ummünzen. Viel sinnvoller ist es zudem, kurz vor dem Vortrag nicht nochmals alles Inhaltliche durchzugehen, sondern zum Beispiel einen kurzen Spaziergang einzuplanen. Das entspannt und macht den Kopf frei. Auch hilft es, sich folgendes bewußt zu machen: Das Lampenfieber ist nicht von Dauer und löst sich in der Regel nach einigen Minuten in Nichts auf. Kaum hat man seine zu Beginn noch zittrige Stimme erhoben, da läuft plötzlich alles von ganz alleine und man wird auch mit Störungen und kleinen Hoppalasspielen fertig.

Fit@biz

DIE SACHE MIT DEM LAMPENFIEBER

Vorträge, Referate, Reden zum Firmenjubiläum, Interviews vor laufenden Fernsehkameras, bereits der Gedanke daran verursacht vielen Menschen Herzklopfen. Die Angst vor öffentlichen Auftritten plagt aber nicht nur ungeübte Redner, auch „alte Hasen“ können ein Lied davon singen. Lampenfieber kann aber durchaus eine gute Sache sein, wenn man weiß, wie man damit umgeht.

Die Gedanken kreisen um all die furchtbaren Dinge, die einem zustoßen könnten. Die Technik wird versagen, man wird am Weg zum Rednerpult stolpern, stammeln, schlucken und keinen sinnvollen Satz herausbringen. Man fragt sich, ob man gut genug ist. Ob man sympathisch, souverän und überzeugend wirkt, wird man mir überhaupt zuhören? Für Ärzte ist Lampenfieber eine ganz natürliche Stressreaktion. Jeder öffentliche Auftritt ist für den Menschen eine fremde und auch leicht bedrohliche Situation. Der Körper reagiert auf alles Ungeübte, indem er seinen Organismus mobil macht: Das Stresshormon Adrenalin wird ausgeschüttet, Pulsfrequenz, Herzvolumen und Blutdruck steigen an. In einem solchen

Zustand ist der Körper „sprungbereit“. Ein gewisses Maß an Aufregung kann deshalb auch inspirierend sein, Energien freisetzen und zu einer hohen Konzentration führen, die man für seinen Auftritt nutzen kann.

„...Nervosität kann auch beflügeln.“

Von Kammersängerin Oliviera Miljakovic stammt die Aussage: „Wer vor dem Auftritt Nervosität verspürt, ist auf der Bühne gut“. „Nervosität kann auch beflügeln, Höchstleistungen bewirken“, meint Tatjana Lackner, Leiterin der Schule des Sprechens in Wien. Ihr Rat ist, sich schon bei der Vorbereitung des Mindsets der Unterscheidung von Muss- und Kannbotschaft klar zu sein und sich im Vortrag Versprecher, Hänger in der Sekunde des Geschehens zu verzeihen, denn es geht nicht um die Fehler, sondern um die Botschaft, die man vermitteln will. Wesentlich ist für Tatjana Lackner speziell bei der Atemtechnik anzusetzen, denn Atmung und Stimme bilden gemeinsam die Energie, die den Erfolg bringt. Von Vortra-

Technikhype und Automatisierung DER MENSCH IN DER SOFTWARE – EIN AUSLAUF- MODELL?

Blickt man aus der Vogelperspektive auf das digitale Zeitalter, möchte man meinen, dass es für jeden Handgriff und Denkprozess bereits eine App oder eine passende Software gibt, die unser Tun und Handeln vorgeben. Schneller, höher, weiter – im Eiltempo durch den computergesteuerten Tag. Einer aus dieser digitalisierten neuen Generation ist Georg Alexander Kaes, seit 1. Mai 2018 Geschäftsführer der Entwicklungsabteilung des erfolgreichen Softwareherstellers mesonic.

Sehr kreativ veranlagt, hat er schon im Gymnasium Spiele entwickelt und war fasziniert von den schier unendlichen Möglichkeiten, die neue Technologien zu bieten haben. Doch gerade weil er mit Smartphone, Apps & Co aufgewachsen ist, stellt er den Menschen selbst als Vorbild für funktionierende Abläufe für jede technologische Entwicklung in den Mittelpunkt. „Aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe, die dazu parallel laufenden Denkmuster und Spontanität im Handeln sind einzigartig“, meint Georg Alexander Kaes.

Das Kerngeschäft der europaweit tätigen mesonic ist die Neu- und Weiterentwicklung von ERP- und CRM-Software. Komplexe Steuerung von Arbeitsprozessen quer über alle Abteilungen, Dokumentenmanagement, Einkauf und Verkauf, Materialwirtschaft, Projektmanagement, Finanzbuchhaltung, Prozess-Steuerung und Workflow-Management, Personal, Lager und Logistik bis hin zu Controlling und Berichtswesen – thematisch eigentlich prädestiniert für technologische Spitzfindigkeiten, Features und Verknüpfungen, die

man oft erst auf den dritten Blick benötigt, oder manche auch gar nicht?

Ein breites Lächeln huscht dem kreativen Software-Entwickler übers Gesicht. „Die Finessen einer schlaun, hochtechnologischen Software in der Unternehmensführung sollten im Kern immer dazu dienen, den Menschen zu unterstützen. Die Basis jeder guten Software-Entwicklung geht also nicht primär von den technischen Möglichkeiten aus, auf die wir bereits zurückgreifen könnten, sondern immer vom Menschen und seinen Prozessen. Denn je mehr die Software aus dem Blickwinkel des Anwenders entwickelt wurde – und nicht



Georg Alexander Kaes hat an der Universität Wien sein Bachelorstudium in Informatik und seinen Master in Wirtschaftsinformatik absolviert. Neben seinem Studium war er bereits seit 2010 in der Software-Entwicklung für mesonic tätig und befasste sich mit der Neu- und Weiterentwicklung der ERP- und CRM-Software WinLine. Nach Beendigung seiner Universitätsassistenten von 2014 bis 2018 an der Fakultät für Informatik der Universität Wien, hat er nun mit 1. Mai die Position des Geschäftsführers in der Entwicklungsabteilung von mesonic übernommen.




umgekehrt - desto effizienter ist sie für das Unternehmen.“

Die Technik soll Hilfsmittel für Prozess- und Ertragsoptimierung, aber auch Arbeitserleichterung, Vereinfachung der Administration und Zeitersparnis sein, um sich auf das Wesentliche im Arbeitsalltag konzentrieren zu können, wo der Mensch und sein Know how gefragt ist. „Bestes Beispiel ist der Pflegebereich“, führt Kaes weiter aus.

„Die Beschäftigung mit dem Patienten sollte die zentrale Aufgabe sein, doch frisst die auch oft (über)lebenswichtige Patientendokumentation viel dieser Zeit einfach auf. Probleme in den Abläufen, der Arbeitsqualität, aber auch für jeden einzelnen Mitarbeiter persönlich sind vorprogrammiert. Versteht man die Prozesse und die Menschen, so kann eine Software entwickelt werden, die das Personal unterstützt und nicht aufhält. Gleiches gilt aber auch für Unternehmen jeder Branche. Eine gute Software dient wie ein „Heinzelmännchen“, aber macht den Menschen nie zur Marionette der Technik.“ Arbeitsplätze können so neu und transparent gestaltet und Kompetenzen von Arbeiternehmerinnen und -nehmern gefördert werden. Neben der Ertragssteigerung schaffen intelligente ERP und CRM Lösungen die Basis für Jobzufriedenheit und Mitarbeiterbindung.

Der Mensch in der Software ein Auslaufmodell? „Ganz klar nein, der Mensch steht im Zentrum, um so technologischer, umso bedeutender wird der Mensch!“ stellt der junge, kreative Software-Entwickler und erfolgreiche Unternehmer klar.



Ganz schön im Einsatz
**DIE HAUT, UNSERE
RECHTE HAND**

Die Haut ist wahrlich ein Wunderwerk der Natur. Sie sieht und fühlt alles, sie beschützt uns, trägt zu unserem Aussehen bei und macht uns schön. Als Spiegel unserer Seele leidet sie mit uns, wenn es uns nicht gut geht, strahlt mit uns, wenn wir glücklich sind. Und das schafft das Multitalent Haut alles über Jahrzehnte hinweg – Grund genug, um sie in ihrer Arbeit zu unterstützen.

Schönheitsspritze

Die Haut ist ein einmaliges, hochkomplexes und sensibles System, das perfekt aufeinander abgestimmt funktioniert. So ist sie sogar zu kleinen Wundern fähig, wie sich selbst zu heilen, zum Beispiel bei einem leichten Sonnenbrand oder einer Schürfwunde. Ist unsere Haut immer wieder Belastungen ausgesetzt, hat das direkten Einfluss auf unser Körpergefühl, Wohlbefinden und auf unsere gesamte Gesundheit. Auch das Flüssigkeitsgleichgewicht und unsere Körpertemperatur sind auf eine gut funktionierende Haut angewiesen.

Wie ein Schutzschild

Unsere Haut ist eine Kämpfernatur und versucht, Belastungen von außen abzuwehren, weil wir selbst zum Beispiel gegen Umwelteinflüsse meist kaum etwas unternehmen können. Zusätzlich machen der Haut aber unsere Lebensumstände zu schaffen. Wenig Regenerationszeit, die Anforderung unserer heutigen Zeit, immer leistungsbereit zu sein und eine durch den Alltagsstress nicht immer ausgewogene Ernährung stehen uns oft buchstäblich in die feine Gesichtshaut geschrieben. Die Bedeutung der Haut für unser Leben zu verstehen ist Teil einer modernen Gesundheitsvorsorge, die im Vergleich zu anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen leicht umsetzbar ist und dabei auch immer angenehm und entspannend...

Schicht für Schicht

Die Oberhaut (Epidermis), mit der wir Tag für Tag in Berührung kommen, schützt unseren Körper vor Bakterien, Giften und Flüssigkeitsverlust. Man unterstützt sie am besten mit nährenden Cremes, die genau auf den Hauttyp abgestimmt sind. Die Oberhaut des Gesichts ist dabei besonders zart und ist zum Beispiel um die Augenpartie herum nur etwa 0,01 bis 0,05 Millimeter dick. Gerade diese Stellen sind exponiert und mehr als alle anderen den äußeren Faktoren wie UV-Strahlung, Kälte oder trockener Luft ausgesetzt. Deshalb ist eine auf die besonderen Bedürfnisse dieser Haut angepasste Gesichtspflegeroutine notwendig.



Zwischen der Ober- und Unterhaut liegt die dicke, elastische Lederhaut (Dermis). Für die Elastizität sind die Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin verantwortlich, die die Reißfestigkeit und Verformbarkeit der Haut gewährleisten. Für das Volumen der Haut ist die Hyaluronsäure mit ihrem sehr hohen Feuchtigkeitsbindevermögen verantwortlich. Hyaluronsäure kann der Körper selbst produzieren, doch diese Fähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter stetig ab. Diese tiefe Hautschicht kann kaum mit Cremes erreicht werden, ist aber die Basis für ein gesundes Hautbild.

Hautnah am Geschehen

Eine neue, innovative Technologie kann hier Abhilfe schaffen. JetPeel bringt hochwirksame Stoffe sanft über Aquaporine – die Wasserkanäle der Haut – bis zu 4,5 Millimeter unter die Haut. Hyaluronsäure, das Bio Pepita ATX-NAT, das auf die mimische Gesichtsmuskulatur entspannend wirkt, ohne die natürliche Mimik zu beeinflussen und essentielle Vitamine, abgestimmt auf den jeweiligen Hauttyp, erreichen so die Lederhaut. Die körpereigenen Reparaturmechanismen werden aktiviert. Das Gewe-

be wird verfestigt, die Falten gemildert und das gesamte Hautbild wirkt bereits nach der ersten Behandlung glatter, rosiger und strahlender.

Die JetPeel Behandlung ist neu und wurde 2017 mit dem Health & Spa Award ausgezeichnet, deutsche Universitätskliniken haben die Wirksamkeit in verschiedenen wissenschaftlichen Studien belegt. Schlosspark Mauerbach bietet als eines der wenigen Hotels in Österreich in seinem Park-Spa diese weltweit aktuellste Behandlungsmethode an.





„Das Besondere daran ist, dass die hochwirksamen Stoffe, die die Haut unterstützen, nadelfrei ihr tiefenwirksames Ziel erreichen“, meint dazu Nina Neumann, Spa-Leiterin im Schlosspark Mauerbach und leidenschaftliche Kosmetikerin. „Vor der Behandlung möchte ich in einem Gespräch zunächst mehr darüber erfahren, was der Gast an seinem Hautbild persönlich verändern möchte, was ihn besonders stört. Dann erfolgt eine umfassende Hautanalyse. Mit dem Ergebnis von beiden werden für die JetPeel-Behandlung individuelle Wirksubstanzen zusammengestellt.“ Der Aerosol-Jet mit mikroskopisch kleinen Düsen reinigt zuerst die Poren und bringt dann die Essenzen mit Hochgeschwindigkeit in die Lederhaut, ohne die Schutzbarriere der Haut zu beeinträchtigen.

„...erreicht Tiefen, zu denen selbst die beste Hautcreme nicht vordringt“

„Die Behandlung ist sehr entspannend, das Gefühl auf der Haut kommt dem einer angenehmen, frischen Meeresbrise gleich. Ich habe diese Methode durch Zufall kennengelernt und war sofort begeistert“ schwärmt Dr. Gabriele Kaes, die als Inhaberin des Schlosspark Mauerbach für die Spa-Programmgestaltung verantwortlich

ist. „JetPeel bewirkt keine Wunder, sondern hilft der Haut sich selbst zu regenerieren, kurbelt den Stoffwechsel an und platziert Pflegestoffe dort, wo sie am meisten gebraucht werden. Tiefe Falten wegbügeln kann aber auch ein Jet Peel nicht“, lacht sie. „Aber Hautschäden, die über die Jahre entstanden sind, können reduziert werden, und das macht schon viel aus. Die Haut wird geschmeidiger und man fühlt sich einfach besser!“

JetPeel Behandlungsfelder:

- Hautglättung und Hautstraffung
- Bei Akne und bei Hyperpigmentierung
- Porenverfeinerung
- Jet-Lymphdrainage
- Exfoliation ohne „Memory“-Effekt
- Hydroration hochaktiver Wirkseren

JetPeel Facts

Kosten im Park-Spa
Schlosspark Mauerbach:
50 Minuten € 185,-
Frischekick (25 Minuten) € 95,-

Empfohlen werden 3 bis 5 Behandlungen in kurzen Abständen, und dann eine regelmäßige Behandlung 1x pro Monat.

Das System ist EU-zertifiziert, wissenschaftlich gesichert und für die Anwendung durch ÄrzteInnen und KosmetikerInnen zugelassen.

Tipps von Nina Neumann DAS GEFÄLLT IHRER HAUT

Peeling: Hornschüppchen lassen die Haut farblos und stumpf aussehen. Ein Peeling entfernt diese, zermahlene Aprikosenkernen, Kleie oder Meersand wirken wie ultrafeines Schleifpapier.

Masken: Masken mit hohem Feuchtigkeitsgehalt sind für die abgesspannte Haut ideal, mit Kräutern wie Kamille, Melisse oder Hopfen beruhigen sie die empfindliche, gereizte Haut.

Gesichtsmassage für bessere

Durchblutung: Verbinden Sie das Eincremen mit einer wohltuenden Massage

- Mit beiden Handinnenflächen breitflächig von der Nase über die Wangen in Richtung Ohren streichen.
- Die Stirn mit dem Zeige-, Mittel- und Ringfinger fächerförmig von der Nasenwurzel ausgehend zum Haaransatz streichen.
- Mit beiden Mittel- und Ringfingern Halbkreise um die Mundpartie zeichnen.
- In einem Zug über Nasenrücken und Augenbrauen streichen.

Jadeschaum: Die Tinktur aus zwei Teelöffeln Grünteepulver und 120 Milliliter heißem Wasser mit einem Quirl schaumig schlagen und auf das Gesicht verteilen. Die Gerbstoffe machen Bakterien unschädlich, der Teint wirkt klar und frisch.

Augen-Spa: Bei geschwellenen Augen tauchen Sie Wattepad in kalte Soja- oder fettarme Milch und legen diese zehn Minuten auf Ihre Augen. Milchlaktose und -säure wirken beruhigend, die Eiweißstoffe fördern die Elastizität der Haut und Milchlaktose spendet Feuchtigkeit.

In diesem Herbst heißt es Farbe bekennen - die heurigen Trendfarben sind ein bunter Mix aus Lila, Rot, Gelb, Blau und Rosa. Das modische Ying zum bunten Yang sind ruhige Töne wie Beige, Braun und Cremeweiß. Auf keinen Fall zu vergessen - Ultra Violett! Ein Kurztrip durch die angesagtesten Looks dieser Saison.

Ultra Violett - modisch, elegant und vielfach kombinierbar ist die Trendfarbe 2018. Und das Beste daran - jeder kann sie tragen. Durch ihre vielen Abstufungen und der variablen Intensität ist sie für jeden Typ geeignet. Modebewusste mit braunen Haaren und einem warmen Hautteint greifen zu eher kräftigen Violett-Nuancen, wobei auch ein zartes Flieder sehr gut wirken kann. Zu einem hellen, kühlen Teint eignen sich warme Lilatöne bestens. Beige, Grau, Weiß und Schwarz harmonieren wunderbar mit dem Violett-Fächer, aber auch mit Jeans kann man einen interessanten Look gestalten.

Wer es nicht bei einem schlichten No-Make-Up-Look belassen möchte, vervollständigt sein Outfit mit Sorbet Lippen, die an den Sommer erinnern. Lipgloss in zarten Tönen betonen den Look, sind aber nicht zu auffällig. Ein Lidschatten in zartem Rosé dazu ist ein echter Hingucker. Wer es lieber knallig hat, sollte diese Saison auf

keinen Fall auf das Monochrome Augen Make Up verzichten! Dabei geht es darum, Lidschatten, Mascara und Eyeliner in einer Farbe zu halten. Es gilt - je knalliger, desto besser! Selbst die Neon-Farben aus den 90ern feiern hier ihr Comeback. Wer es zuerst vorsichtig angehen möchte, zieht einen feinen Lidstrich in einer knalligen Farbe, und betont nur die Spitzen der Wimpern mit einer bunten Mascara, der Rest wird in gewohntem Schwarz getuscht.

So much Drama: Blau und Bordeaux

Ein dunkelblauer Mantel lässt sich gut mit einem grauen Pullover kombinieren, aber auch andere Stücke in Camel oder einem dunkeln Bordeaux harmonieren schön miteinander. Smokey Eyes haben sich auch diesen Herbst ihren Platz in den Top 10 Beautytrends gesichert. Mit dunklen Rotbraun- bis Schwarztönen betont dieses Make Up die gesamte Augenpartie und lässt sie größer erscheinen. Am besten sieht es aus, wenn man den Lidschatten an die Bordeauxtöne in der Kleidung genau anpasst.

Auch Rot ist in, doch Vorsicht! Oft ist ein all-in-red Outfit am Laufsteg perfekt, aber nicht wirklich alltagstauglich. Deshalb kombiniert man am besten einzelne Highlight Stücke mit Cremeweiß, Schwarz oder



Herbststyle EINTAUCHEN INS FARBEN- MEER

Nude. Um den Style abzurunden, bietet sich wieder der natürliche No-Make-Up-Look an, doch auch der zeitlose und berühmte rote Lippenstift dazu versprüht Charme à la Parisienne.


Lassen wir es richtig knallen

Die Herbsttrendfarbe Gelb strahlt Lebensfreunde aus und erinnert an den Sommer. Sie lässt sich spielerisch mit Jeansblau, Khaki oder Schwarz kombinieren. Ein ruhiges Make Up betont das Gesicht, aber man sagt auch Ja zu orangen bis pinken Lidschatten. Also sagen wir Adieu zur Wintertristesse und Hallo zu bunter Lebensfreunde!

1862 PREMIUM NEU
FRESH DESIGN. FRESH TECHNOLOGY. FRESH COFFEE.

Inspiziert Poeten seit 1862.

LEAF BAG TEA
ECHTER BLATT-TEE IN PREMIUM-QUALITÄT



Spa-Konzept am Punkt
**AM BEISPIEL
DER NATUR**

Die einmalige Lage mitten im Grünen, umgeben von Wäldern, macht den Spa im Hotel Schlosspark Mauerbauch zu einem besonderen Platz für Ruhe und Entspannung. Die natürlichen Ressourcen der Umgebung mit der Kraft und die Ruhe des Waldes sind Basis für ein ausgewähltes Wellnessprogramm, das eigens entwickelt wurde.

Ruheträume

Der Park-Spa im Schlosspark Mauerbach ist in der Tat ein besonderes Plätzchen. Im Außenbereich ein Pool mit großzügiger Terrasse, ist auch das Innenpool bestens geeignet, um ausgiebig zu schwimmen und nicht nur zu plantschen. Der Ausblick in den Park sorgt dafür, dass man schnell in den Erholungsmodus umschaltet. Man hat erkannt, dass neben der Natur die Ruhe besonders wertvoll für eine nachhaltige Erholung ist. Darum wurden verschiedene Ruheräume als Rückzugsorte geschaffen, die auch thematisch anders gestaltet sind. So können die Gäste individuell das für sie perfekte Ruheambiente wählen. Schlicht und in warmen Tönen entspannt man in der stillen Kartause, energievoll in der Waldatmosphäre oder erfrischend harmonisch im Ruheraum des Wassers.

Kompetenz im Mittelpunkt

Das Spa-Programm ist übersichtlich, auf das Wesentliche fokussiert und genau an den Bedürfnissen der Gäste orientiert, die hier für ein paar Tage vom Alltag und hektischem Berufsleben ausspannen möchten. Das Kosmetik-, Wellness- und Therapieprogramm setzt zielgerichtet genau dort an, wo es die Gäste brauchen. „Zum Beispiel sind Nackenverspannungen ein großes Thema, darum haben wir hier ein eigenes Angebot zusammengestellt. Die gezielte Behandlung ist eine Kombination aus klassischer Schulter-, Nacken- und Druckpunktmassage.“ meint Spa-Leiterin Nina Neumann. Das Spezialgebiet von Masseur Sami El-Zaim ist der Bereich Knie und Rücken. Er arbeitet therapeutisch während einer klassischen Ganzkörpermassage gezielt und individuell jene Bereiche auf, die Ursache für die Muskelverspannungen sind.



Einzigartig: Spa-Rituale

Die Spa-Rituale „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“, in denen gesundheitsfördernde Anwendungen mit der Waldnatur kombiniert werden, sind echte Entspannungserlebnisse, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch die Gedanken fliegen lassen und den Kopf frei für neue Ideen machen. Aktivierend, wie die Kraft des Waldes, beginnt die ganzheitliche Anwendung mit einer Stimulation von Druckpunkten im Schulter- & Nackenbereich. Eine Packung aus Essenzen, gewonnen von heimischen Nadelbäumen, stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Eine vitalisierende Massage rundet das Ritual ab. Beruhigend wirkt hingegen das Ritual „Ruhe des Waldes“ und berührt Körper



und Geist. Wärmende Fußwickel mit einer Druckpunkt-Massage sorgen für die richtige „Erdung“. Eine entspannende Natursteinmassage mit temperiertem Kräuteröl hilft abzuschalten.

Highlight Waldsauna

Auch im Saunabereich spielt der Wald seine Rolle als Ruhepool. Mit Blick auf die hohen, rauschenden Bäume des Wienerwalds entspannt man in der Zirbensauna bei ca. 90 Grad oder in der Eichensauna bei kühlen 60 bis 65 Grad. Eine Finnische Sauna, eine Biosauna mit ätherischen Ölen und einer Lichttherapie sowie ein Dampfbad ergänzen das Angebot für Saunafans und solche, die es werden wollen.



A photograph of a butterfly with orange and black patterned wings perched on a purple flower spike. The background is a soft-focus field of green leaves and purple flowers.

Positives Stressmanagement AUF DEN MUSKEL GEKOMMEN

Ganz nüchtern betrachtet ist Stress einfach ein Reaktionsmuster, das aufgrund erhöhter Beanspruchung entsteht. Durch entsprechende Nervenimpulse werden Adrenalin und Noradrenalin vermehrt ausgeschüttet, der Körper wird in Alarmbereitschaft gesetzt. Geschieht das regelmäßig, verkrampfen sich die Muskelpartien des Körpers, was man meist deutlich in den oberen Rückenpartien spürt. Innere Unruhe erhöht konstant den Muskeltonus, darum hält uns regelmäßige körperliche und mentale Entspannung in Balance.

Ein Tag voll mit interessanten Terminen, höchster Konzentration, Leistungsbereitschaft und Erfolgserlebnissen im Beruf und am Abend zufrieden, weil man viel geschafft hat. Positiver Stress kann beflügeln. Doch wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird, kann das in die andere Richtung kippen. Unangenehme Rückenschmerzen und Nackenverspannungen sind die Folge, eine innere Unzufriedenheit macht sich breit, man fühlt sich nicht mehr so richtig wohl. Dazu kommt, wer überlastet ist, spürt Schmerz intensiver. Körper und Psyche sind untrennbar miteinander verbunden und reagieren aufeinander.

Oft lässt sich der Stress nicht oder nur schwer reduzieren, darum sollte man bewusst und regelmäßig etwas zur Muskelentspannung, wie gezielte Massagen oder Bewegung, tun. Ebenso wichtig ist aber, die Fähigkeit zur mentalen Entspannung zu entwickeln, denn nur so kann man seinen Körper in Balance halten und sogar positiven Stress kurzzeitig, aktiv und bewusst einsetzen.

Mentale Entspannung zwischendurch

Es gibt verschiedene Techniken, um sich mental zu entspannen. Bei der Atemtechnik setzen Sie sich bequem hin, schließen die Augen und richten Ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Atem. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Nun stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Ausatmen immer ruhiger und gelassener werden. Sagen Sie sich beim Ausatmen z.B. das Wort: „Ruhe“ oder „Entspannung“. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Anspannung, Ihren Stress und Ihre Unruhe einfach ausatmen. Und so werden Sie immer tiefer in die Entspannung gehen können.

Bei der Zähltechnik setzen Sie sich wieder bequem hin. Sie schließen die Augen und konzentrieren sich wieder auf Ihren Atem. Beginnen Sie nun langsam mit jedem Ausatmen rückwärts zu zählen. Beginnen Sie mit 10. Und zählen Sie mit jedem Ausatmen eine Zahl im Geiste rückwärts bis Sie bei der Null angekommen und völlig entspannt sind.

Auch ein gedanklicher Kurzurlaub kann helfen. Visualisieren Sie einen schönen Ort, der Ihnen Kraft verleiht oder ein angenehmes Gefühl der Ruhe auslöst. Das kann ein Fantasieort sein, oder aber auch Ihr letzter Urlaub. Solche Gedankenreisen senken nachweislich den Blutdruck und den Stresspegel.

Es gibt Tage, an denen buchstäblich „alles zusammenkommt“. Dann zählen Sie langsam bis Zehn. Stellen Sie sich Ihre belas-



tenden Gedanken als Seifenblasen vor und lassen Sie sie eine nach der anderen platzen. Sie können sich Ihre Gedanken auch als Bilder vorstellen. Malen Sie dann eins nach dem anderen schwarz an.

Entspannung in den Alltag einbauen

Der Tag beginnt immer mit einem guten Morgen und einer ruhigen Nacht. Versuchen Sie daher, einen gleichmäßigen Schlaf-Aufwachrhythmus einzuhalten. Auch ein gutes Frühstück verleiht Kraft und Energie für den Tag.

Achten Sie auf bewusste Bauchatmung. Setzen Sie sich immer wieder gemütlich hin und legen Sie beide Hände auf den Bauch. Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und wieder aus. Die Atmung wird verlangsamt und ein entspanntes und beruhigtes Gefühl stellt sich ein. Diese Übung kann beliebig oft am Tag wiederholt werden.

Kleine Pausen zwischendurch eignen sich perfekt für Spaziergänge. Achten Sie wieder bewusst auf Ihre Atmung und gehen Sie langsam. Ist kein Spaziergang möglich, stellen Sie sich an ein offenes Fenster und

lassen Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen, auch dabei bewusst auf die Atmung achten.

Lehnen Sie sich zwischendurch zurück und versuchen sich danach bewusst gerade hinzusetzen und den Rücken ebenso wie den Nacken durchzustrecken. Durch die ungesunde Haltung, die vor allem bei viel Arbeit vor dem Computer eingenommen wird, können sich die Muskeln verkrampfen. Vor dem Schlafengehen finden Sie eine

gemütliche Sitzposition mit entspannten Schultern und geradem Rücken. Nun konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung und lassen alle Gedanken vorbeiziehen wie Wolken. Schauen Sie diesen Wolken nicht nach, und achten Sie weiterhin auf Ihre Atmung.

Schlaf gut Yoga ist eine einfache Entspannungsübung, wenn Sie Schwierigkeiten haben, einzuschlafen. Sie liegen am Rücken und umfassen den Hinterkopf mit den Handflächen. Nun lassen Sie die Hände am Körper entlang gleiten bis die Arme locker neben dem Körper am Boden liegen, dabei zeigen die Handflächen nach oben. Die Beine sind gestreckt und die Fußspitzen zeigen nach außen. Die Augen sind geschlossen. Jetzt versuchen Sie, jeden Teil des Körpers zu fühlen und zu entspannen. Achten Sie nur auf Ihren Atemrhythmus. Geben Sie jegliche Anspannung an den Boden ab. Stellen Sie sich Stufen vor. Mit jeder Stufe, die Sie hinabsteigen, werden sie entspannter, bis Sie an der letzten Stufe angelangt sind. Bleiben Sie auf der letzten Stufe stehen und spüren Sie die angenehme, tiefe Entspannung.



Spaziergang durch den Schlosspark DIE NATUR DETAILVERLIEBT

Großzügig angelegt ist der Schlosspark Mauerbach voll Leben und Pflanzenvielfalt und lädt bei einem Spaziergang dazu ein, die kleinen und großen Wunder der Natur zu entdecken. Kräuter und Gewürze, von Lavendel über Rosmarin, Thymian, Kresse, Zitronenmelisse, Kardamom bis in zu Holunder, unzählige Blumenarten, Sträucher und versteckte Wege mit hohen knorrigen Bäumen. Biotope, in denen sich das Sonnenlicht spiegelt, Schmetterlinge, wild wachsende Seerosen und immer wieder kleine Bäche lassen die Zeit vergessen. Jede Jahreszeit hat hier ihren besonderen Flair.

Naturgeheimnisse



Tipp von Schlosspark Gärtner Stefan **Wie der Garten im Frühling strahlt**

Auf dem Weg durch den Schlosspark trifft man auch Gärtner Stefan bei der Arbeit. Gerne lässt er sich in die Karten schauen. „Vor allem im Herbst hat man viel zu tun“, meint er. „Es ist wichtig, dass der Rasen im Winter nicht förmlich erstickt. Das kann man leicht verhindern, in dem man vor dem ersten Frost sämtliches Laub vom Gras entfernt. Dadurch kann der Rasen wieder atmen und es wird auch kein Nährboden für Pilze geschaffen. Dann beginnt man mit der Ausgrabung nicht winterharter Blumenzwiebel und Knollen wie Dahlien, Gladiolen, Begonien oder Canna. Am besten werden diese trocken, kühl und dunkel gelagert. Was den Garten im Frühling aber so richtig zum Strahlen bringt sind die Frühjahresblüher“, rät der Pflanzenexperte. Blumenzwiebel wie Tulpen, Narzissen, Allium, Krokusse, Hyazinthen oder Maiglöckchen werden im September in die Erde eingesetzt. „Gräbt man sie zweimal so tief ein wie die Zwiebeln hoch sind und bleibt genug Platz zwischen den Pflanzen, gedeihen sie am besten. Wenn man beim Umgraben Sand, Kompost oder Hornspäne in die Erde mischt, lockert das nicht nur den Boden auf, sondern versorgt die jungen Blumenzwiebeln auch mit wichtigen Nährstoffen. Pflanzen Sie Atern in ihrem Beet, so erstrahlt ihr Garten noch bis in den Winter in leuchtenden Farben.“ empfiehlt Stefan lächelnd.





Kraftvolle Stille EINE DOSIS WALD

Rote Ampel, Stau, Hupen, volle U-Bahn, Abgase, Sirenen, Termine, Handyklingeln. Vieles davon hören, spüren und riechen wir bewusst gar nicht mehr, weil es uns täglich begleitet. Das Kontrastprogramm dazu ist ein Spaziergang im Wald. Er bringt uns zurück in die Ursprünglichkeit der Natur mit ihrer Stille und gleichzeitigen ungeahnten Vielfalt an Geräuschen, Bildern, Düften, Farben. „Waldbaden“ liegt im Trend der Zeit.

Es riecht nach Holz, Gras, nach Feuchtigkeit, nach trockenen Nadeln und Blättern. Der Boden ist einmal weich wie ein Teppich, dann wieder fest wie eine Straße. Sonne, Licht und Wind spielen mit Blättern und Ästen, Schatten entstehen, Lieblichkeit und düstere Stimmung wechseln einander ab. Unwillkürlich verlangsamt man das Tempo, findet zu mehr Ruhe, entdeckt die kleinen Schönheiten der unberührt wirkenden Natur und man kann sich königlich über den kleinen Käfer freuen, der über den Weg krabbelt. Der Blick öffnet sich für die kleinen Dinge, die wirklich wichtig sind. Ein Bad im Wald also.

Shinrin Yoku als Gesundheitsvorsorge

Den Ursprung des Waldbadens lieferten die chronisch überarbeiteten Japaner. Shinrin



Yoku heißt ihr Begriff dafür, das bedeutet in Waldluft und -licht baden. Japanische Mediziner haben in unzähligen Studien untersucht, was ein Aufenthalt im Wald mit den Menschen macht. Der Wald senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut, stärkt das Immunsystem und senkt Blutdruck und Puls. Schon 1982 hat Japan Shinrin Yoku zum Teil seines nationalen Gesundheitsprogramms gemacht.

Auch für europäische Wissenschaftler ist es plausibel, dass der Wald eine positive Wirkung auf das Immunsystem hat. Grund dafür sind die Phytonzide. Das ist, einfach gesagt, alles das, was im Wald gut riecht. Von den Absonderungen der Nadelbäume wird angenommen, dass sie eine ähnliche Wirkung haben wie Antibiotika. Sie sollen die Pflanzen zum Beispiel vor Insekten schützen.

Wienerwald erleben

Ob nun wissenschaftlich belegt oder nur Vermutungen – ein Spaziergang im Wald gibt uns Kraft und spendet Ruhe. Der Wienerwald ist das größte Laubwaldgebiet Europas und wurde 2005 mit dem UNESCO Prädikat Biosphärenpark ausgezeichnet. Damit versteht er sich als Lebensregion in der Mensch und Natur gleichermaßen ihren Platz finden und voneinander profitieren. Seine Einzigartigkeit ist geprägt durch die Vielfalt von Natur, Kultur und nachhaltiger Bewirtschaftung am Rande von Wien. Der Schlosspark Mauerbach liegt in mitten dieses Naturjuwels und hat sich die Kraft und die Ruhe des Waldes durchgängig zum Vorbild für sein Genussprogramm gemacht.



Erfunden wurde Nordic Walking in Finnland. Bereits in den 1930er Jahren überbrückten dort Spitzenskilangläufer so das Sommerhalbjahr. Mit den heute gut einer Million Aktiven entwickelte sich Nordic Walking zum absoluten Breitensport. Nordic Walking ist aber nicht nur ein Trend, sondern auch eine gute Form der Bewegung, von der jeder profitieren kann.

Anders als beim Laufen oder Radfahren werden dabei die meisten der rund 700 Muskeln des Körpers beansprucht, aber die Gelenke durch den Stockeinsatz um 30 Prozent entlastet. Die sanfte Bewegung bewirkt zudem, dass Bänder und Sehnen aufgrund der erhöhten Durchblutung elastischer und belastbarer werden. Nordic Walking stärkt das Gleichgewicht, nützt dem Herz-Kreislauf-System und der Figur: Beim Gehen gerät der Puls in Schwung, aber nicht in extreme Bereiche. Gleichzeitig verbrennt der Körper trotz der im Vergleich zum Laufen deutlich geringeren Belastung immer noch reichlich Fett. Und das Beste: Nordic Walking kann ohne größeren Aufwand an Vorbereitung und Kosten durchgeführt werden.

Auf die richtige Technik kommt es an

Aufrecht und dynamisch ist gefragt!
Hängende Schulter und der Kamelschritt,




Wie die Finnen SPORT FÜR JEDERMANN: NORDIC WALKING



bei dem rechter Arm und rechtes Bein gleichzeitig nach vorne schwingen, sollten ebenso vermieden werden wie eine schlaffe, gebückte Haltung oder das Nachschleifen der Stöcke. Nordic Walking ist als Ausdauersport dem zyklischen Bewegungsablauf des Langlaufens nachempfunden. Beim Nordic Walking Diagonalschritt bewegen sich die Arme diagonal zu den Beinen abwechselnd aktiv nach vorne und hinten am Oberkörper vorbei. Durch den Einsatz der Stöcke werden die Bewegungen effektiver. Der Sauerstoffverbrauch und somit die Ausdauerbelastung ist beim korrekten Nordic Walking übrigens um 5% höher als beim konventionellen Walken, bei dem der Oberkörper nicht mitbewegt wird.

Einmal gelernt

Es zählt sich also aus, unter professioneller Anleitung zu Walken, bis man den Dreh heraus hat. Sami El-Zaim, Therapeut im Wald-Spa des Hotel Schlosspark Mauerbach geht mit Gästen jeden zweiten und vierten Samstag im Monat in den Wienerwald und zeigt die schönsten Nordic Walking Strecken der Umgebung. „Unser Nordic Walking Programm beinhaltet neben der Einführung in die richtige Technik auch sinnvolle Dehnübungen und natürlich das gemeinsame Walken in der Natur“, erklärt Sami El-Zaim. Seine Lieblings-Rundroute führt ihn und seine Gäste vom Schlosspark Mauerbach direkt in den ruhigen Wald, vorbei an Waldlichtungen mit Rehen und Feldern, hin zum Sonnenwald und wieder zurück, ein einmaliges Wald- und Naturerlebnis unweit der berühmten Kartause Mauerbach.



Wege der Entspannung IRGENDWO ZWISCHEN HÖCHSTLEISTUNG UND YOGA

Yoga ist ein Thema, das heutzutage in den Medien schon oft behandelt wurde. Vorurteile gibt es genug, noch ist für viele Yoga keine Entspannungsalternative „für echte Männer“, wobei hier die „starken Frauen“ nicht ausgenommen sind. Gerade für all jene, die mitten im Leben stehen, den Spagat zwischen Höchstleistung im Beruf und Anforderungen im Privatleben täglich meistern, kann Yoga unterstützen, nicht nur zu entspannen, sondern mit mehr Kraft und Energie in einen erfolgreichen Tag zu gehen.

Grenzgänger



„...es geht immer um das Finden der eigenen Grenzen“

Viele meinen immer wieder, für Yoga zu ungeliebt zu sein. „Yoga ist kein Wettbewerb, wer sich mehr verrenken kann, sondern es geht im Kern immer um das Finden der eigenen Grenzen. Wenn man eine Zeit lang Yoga macht, wird man merken, dass man immer weiter gehen kann, um an seine Grenzen zu gelangen.“ erklärt Treitler. Rein körperlich betrachtet ist Yoga übrigens ein richtig gutes Krafttraining, das durch seine vielen Drehungen, Balancehaltungen und dreidimensionalen Übungen allen aktuellen Anforderungen der Sportwissenschaft entspricht.

Norbert Treitler ist Manager in einem großen Konzern mit einem dicht gefüllten Terminplan und leidenschaftlicher Yogalehrer. Ein krasser Gegensatz? „Ganz im Gegenteil“, lacht er. „Yoga ist Teil des Ganzen. Ich kann mich zurückziehen und gleichzeitig Kräfte sammeln.“ Er weiß genau, was es heißt und was man braucht, um Tag für Tag leistungsfähig zu sein und versteht auch den beruflichen Druck, unter dem heute nicht nur Führungskräfte stehen. „Ich habe mit Yoga begonnen, als ich gemerkt habe, dass sich in mir etwas verändert, ich nicht mehr abschalten konnte und mich meine beruflichen Aufgaben so beschäftigten, dass ich nicht mehr richtig schlafen konnte. Auch

hatte ich nicht mehr genug Energien für die Familie“, erzählt Norbert Treitler. Eine Situation, die vielen nicht unbekannt sein dürfte. „Ich hatte Glück mit der Auswahl meines Yogastudios, es hat sofort gepasst und ich habe nicht nur mit Yoga meine Balance, Energie und Kreativität wiedergefunden, die ich für meinen Job, aber auch für mein Leben brauche, sondern es hat mir einen Weg gezeigt, den ich gerne intensiver gehen wollte.“ Seit einiger Zeit unterrichtet Norbert Treitler Yoga im Schlosspark Mauerbach. Ein passender Platz, wo Business und Entspannung aufeinandertreffen.

Der Flow der Übungen, die Konzentration auf sich selbst und die Matte, die ruhigen Atemzüge wirken auf das vegetative Nervensystem und man spürt, wie man abschalten kann. Es kann natürlich vorkommen, dass währenddessen die Anspannung vom Tag so richtig hochkocht oder tiefe Emotionen an die Oberfläche kommen. Und das ist gut so. Die Kunst ist, diese loszulassen. Am Ende der Einheit ist man tiefenentspannt. Und bereit für neue Aufgaben ...



Tipp & Kick



Geschenktipp

Schenken Sie Zeit für Entspannung, ein romantisches Dinner oder einen Kurzurlaub – mit einem Gutschein des 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach Resort & Spa tun Sie Ihren Liebsten etwas Gutes – Geburtstag, Jubiläum, Jahrestag, oder einfach so! www.schlosspark.at



Gönn dir was

Genießen Sie diesen herbstlichen Schoko-Apfel Muffin und senden Sie uns ein Foto an redaktion@schlossparklounge.at. Unter allen Einsendungen verlosen wir ein Candle Light Dinner für 2 Personen im Restaurant „Vier Jahreszeiten“ im Schlosspark Mauerbach mit einem besonderen Menü des neuen Chefkochs Florian Lintner.

Zutaten: 150g Apfel, 50g Walnusskern, 250g Mehl, 2 EL Kakao-pulver, ½ TL Natron, 2 ½ TL Backpulver, 120g Zucker, 1 Brise Salz, 1 Ei, 125g flüssige Butter, 250ml Buttermilch, 50g Schokotropfen, 100g dunkle Schokolade

Zubereitung: Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Walnusskerne grob hacken, und das Mehl, Kakao-pulver, Natron, Backpulver, Zucker und das Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Nun die Buttermilch, die Butter und das Ei mischen, in die Schüssel dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Apfel, Nüsse und die Schokotropfen ebenfalls unter-mischen. Muffinblech einfetten und den Teig einfüllen. Bei 200 Grad, Umluft 180 Grad im Ofen auf mittlerer Schiene 20 bis 25 min backen. In der Form abkühlen lassen. Schokoglasur schmel-zen. Muffins aus der Form nehmen und die Glasur verteilen.



Tipp des Monats

Erleben Sie den Herbst in vollen Zügen bei einer Auszeit im Wienerwald. Wenn die Herbstsonne den Schlosspark in ein buntes Farbenmeer taucht, ist die perfekte Zeit zum Entspannen und Ge-nießen. Lassen Sie sich von der Natur verzaubern und relaxen Sie in unserem exklusiven Park-Spa mit beheiztem In- und Outdoorpool. Oder genießen Sie herbstliche Kulinarik in unserem Hauben-restaurant.

2 Nächte im Deluxe-Zimmer

Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, 6-Gang Schlosspark Menü an beiden Abenden, Kuchenbuffet am Nachmittag, 1 Glas Schlosspark-Sekt zur Begrüßung, Nutzung des exklusiven Park-Spa und aller Schlosspark-Verwöhnleistungen

Gültig vom 24.09.-20.12.18 nach Verfügbarkeit.
€ 199.00 / pro Person im Doppelzimmer inkl. Steuern, exkl. Orts-taxe. Information und Buchung unter www.schlosspark.at

Blaue Kürbisse & Co – die besten Dekotipps

Der Deko-Trend im Herbst 2018 wird von Farbharmonie be-stimmt, entweder von Grautönen, die mit Elementen aus Metall veredelt werden oder den warmen Farben der Laubwälder. Passend dazu macht sich auch der klassische Kürbis mit seinem knalligen Orange gut.

Aber auch gefärbte Kürbisse in Stahlblau auf sandfarbenem Tisch-läufer mit akzentuiert verteilten dunkelbraunen Blättern und holz-farbenen Plates unter edler Keramik wirkt stilvoll elegant. Wollen Sie es etwas lebendiger, dann sind Stoffservietten in kräftigem Oran-ge die erste Wahl für zusätzliche Akzente und Spannung im Farb-spiel. Bei Vasen setzt man 2018 auf dunkle Farben, und bei Teelichthaltern und Laternen auf verspielte, minimalistische Musterungen und zarte Figuren.

Der letzte Schrei: Männchen aus Kastanien beleben jede Tischdekoration!



*Sssss, Ssssss, Mampf ... Hallo Sie da!
Ja, genau Sie!...ich darf mich vorstellen,
mein Name ist NoM NoM und ich bin Ihr
E-Rasenmäher, wichtigster Mitarbeiter
im Schlosspark Mauerbach...Wie Sie sich
denken können, ich bin Abteilungsleiter der
Truppe Halme und Pflanzen und zuständig
fürs Gras, ab und zu erwisch ich zur Nach-
speise ein Gänseblümchen. An besonderen
Tagen auch Löwenzahn oder Veilchen. Das
darf nur der Gärtner nicht sehen...Sssss,
Sssss, Mampf...Wissen Sie, mein Job ist
stressig und niemand bemerkt das. Einige
meinen sogar, ich hätte ein langweiliges Le-
ben. Aber ich kann Ihnen sagen, das stimmt
nicht. Hier meine Geschichte.*

Schon als ich entwickelt wurde, war klar, dass ich besser war als all meine Artgenossen. Ich war wendiger, konnte dreimal so schnell das Gras kürzen wie andere, und auch in der Kategorie „sei Menschen im Weg“ war ich mit Abstand der Beste.

Ich war für Höheres bestimmt, da war ich sicher, also kam ich in den Schlosspark Mauerbach. Ein Schloss. Ja, dachte ich mir, das wird mir gerecht. Voller Vorfreunde kam ich an. Als ich das erste Mal das scheinbar adelige Gras mähte, war ich von Stolz erfüllt. Doch als ich mir das Schloss näher ansehen wollte, vielleicht ein wenig mit der Prinzessin flirten, wurde es mir klar. Der Strom in meinen Kabeln bekam einen Schlag. Ich war in keinem Schloss. Ich war in einem Hotel. Ich, der Klassenbeste!... war in einem Hotel. Mein Entsetzen war unglaublich. Auch wenn es hier eigentlich sonst ganz schön wäre. Autsch!! Gewalt-sam wurde ich von einer strengen Frau in Uniform aus dem Restaurant getragen. Ja ich weiß, ich darf da nicht hin, doch darf die das, sehr unsanft die Dame...Aber ich habe hier auch Freunde, wie Hans Dieter, eine kleine Spinne, oder sagt man Spinner? Er setzt sich dann auf mich drauf und gemeinsam düsen wir über den Rasen. Wenn der Obergärtner, der mir meine Route programmiert, nicht hinschaut, dann brettern wir so richtig los. Sehr lustig, wenn hier lauter schwarze Anzughosen herum-



Schmunzel-Blog zum Schluss

A STAR WAS
BORN-NOM NOM

stehen und wir denen so richtig über die geputzten Schuhe fahren. Mir gefallen die Töne, die die dann so von sich geben. Oder die etwas hübschere Sorte Mensch, die mit den Stangen in den Schuhen, die hüpfen so hoch, wenn ich auf sie zudüse, das gefällt mir. Darum mach ich das auch immer und immer wieder...Hans Dieter und ich sind echt ein gutes Team. Die Gäste haben große Angst vor uns, ich glaube deshalb bilden sie eine Armee und lernen da so einen Kampfsport, Yoga nennen sie das. Manche stellen sich nicht so geschickt dabei an... die fallen immer um. Ich liebe es, durch die Gruppe zu streifen und alle ein wenig aufzumischen. Am liebsten zisch ich vorbei wenn sie gerade alle auf einem Bein stehen. Da kommen sie dann richtig ins Schwanken und das sieht dann von hier unten so aus wie lange Grashalme, die etwas zu viel getrunken hat. Sssss, Ssssss. Wartet mal. Was geht den hier ab? Der Strom in meinen Kabeln fließt schneller. Ich muss sofort Hans Dieter holen!! Eilig rase ich auf die Mauer zu, wo er sein Netzhaus hat. Hansi, komm schnell! Ich erzähle ihm, was ich gerade gesehen habe. Auch sein kleines Spinnenherz beginnt zu pochen. Schnell springt er auf meinen Rücken und wir düsen los. Gemeinsam an der Stelle angekommen, wo ich zuvor das Unfassbare gesehen habe, starren wir es nun an. Was kann das bloß sein? Ich schicke Hans Dieter vor, um das Objekt genau zu bekrabbeln. Nicht einmal er kann herausfinden was das ist. Er klettert wieder zu mir und sagt: „NoM NoM, das ist ein Code Red!!“ Aller höchste Alarmstufe. Code Red bedeutet, eine noch nie zuvor da-

gewesene Gefahr ist im Anmarsch! Gerade als ich diesen Schock verkräftet hatte, kommt ein Mann auf mich zugelaufen. Er ist nicht so wie die gewöhnlichen Gäste, die mich sonst süß säuerlich skeptisch betrachten. Er ist hektischer, nicht so schwebend tiefenentspannt. Er bleibt knapp vor mir stehen und hebt das monströse schwarze Teil auf. Aha, das ist seine Waffe! Aber wie kann man die bloß benutzen? Bislang war ich ja nur dieses Yoga gewohnt. Plötzlich ertönt von hinten eine helle Stimme, so wie die der Spezies, die spitze Stangen in ihren Schuhen tragen. „Schau fotografier doch diesen süßen kleinen Rasenmäher, hier ist deine Kamera!“ Kamera. Ich war entsetzt. Hat sie mich gerade süß genannt?? Und klein?? Was für eine Frechheit!! Aber Hansi und ich wusste jetzt, Kamera, so hieß das monströse schwarze Ding. Und was macht diese „Kamera“? Hans Dieter wollte gerade etwas sagen, da ging es los. Blitzlichter, die von der Superwaffe erzeugt wurden, trafen uns. Hans Dieter verkroch sich in meinem Gehäuse. Ich musste mich der Gefahr stellen. Der Mensch mit der Kamera kam immer weiter auf mich zu, jetzt legt er sich auch noch vor mich hin! Da nahm ich all meinen Mut zusammen, holte alles aus meinem E-Motor raus, beschleunigte und fuhr auf ihn los. Da sagte der Mann: „Super Fotos, der Kleine ist ja richtig fotogen, aus dem machen wir einen Star“. Ich, ein Star? Schnell abgebremst – endlich erkennt jemand meine Qualitäten! Eine neue Area hat begonnen...Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe.



RAUS AUS DER HEKTIK
Einfach
abschalten!
REIN IN DIE RUHE



WELLNESS IM WIENERWALD

Das Schlosspark Mauerbach Resort & Spa ist die erste Relax-Adresse vor den Toren Wiens. Erleben Sie das exklusive Park-Spa mit dem beheizten In- und Outdoorpool, der Waldsauna mit Blick in den unberührten Park und Spa-Ritualen mit der Kraft der Natur. Mit allen Sinnen genießen Sie Kulinarik vom Feinsten im Haubenrestaurant. Und anschließend bieten stilvolle und gemütliche Deluxe-Zimmer und Suiten wohlthuende Ruhe und Entspannung. Der perfekte Ort für ein Gourmet-Wochenende oder einen erholsamen Kurzurlaub!



RESORT & SPA SCHLOSSPARK MAUERBACH

Schlosspark Mauerbach - Mesonic Services GmbH • Herzog-Friedrich-Platz 1 • A-3001 Mauerbach
+43 1 970 30 100 • info@mschlosspark.at • www.schlosspark.at