



**Kultur vom Feinsten**  
Tipps: Ausstellungen und  
Veranstaltungen, die Sie auf keinen Fall  
verpassen sollten. **SEITE 7**

**Das ist Ihre Abnehm-Chance**

easylife-Stoffwechseltherapie jetzt unverbindlich  
kennenlernen und Gratis-Analysen nutzen.

Mehr Infos auf Seite 3.

easylife®

**GRATIS  
SCHNUPPER-  
TAGE BIS 22.11.**

# SCHÖNER LEBEN

BEILAGE IM **KURIER**

ENTGELTLICHE BEILAGE

FREITAG, 3. NOVEMBER 2023



## Eintauchen in eine andere Welt

Lesen als Vergnügen. Bücher entführen uns aus dem Alltag – und die dunkle Jahreszeit ist geradezu prädestiniert dazu, ihnen wieder mehr Augenmerk zu schenken



Chinakohl ist sehr gesund

### Vielseitig in der Zubereitung

Er schmeckt roh als Salat, kann aber auch gegart, gedämpft oder gekocht werden. Chinakohl ist in der Küche ein wahrer Tausendsassa. Darüber hinaus ist er ein milder und gut bekömmlicher Vertreter aller Kohllarten. Dennoch enthält er Senföle, die wiederum das Risiko für bestimmte Krebsarten senken und das Immunsystem positiv beeinflussen. Zudem liefert Chinakohl dem Organismus jede Menge Vitamin C sowie B, Folsäure, Kalium und Eisen.

### Seite für Seite: Leseverhalten Jugendlicher

Oft können Vorurteile mit Zahlen widerlegt werden. So auch, was das Leseverhalten Jugendlicher angeht. Die Annahme, dass diese kaum mehr zu Büchern greifen, widerspricht eine aktuelle Umfrage. Auf die Frage „Wie gerne liest du?“ antworteten 25 Prozent der Befragten zwischen elf und 18 Jahren „Sehr gerne“. 27 Prozent gaben „Gerne“ an – und nur zehn Prozent „gar nicht“. Kleines Detail am Rande: Mädchen in dem Alter zählen sich weitaus häufiger zu den Leseratten als Burschen.

**MEISTER AM  
GRILL WERDEN?**

**GRILLKURS BEI  
GRILL HEAVEN**

**GRILL Heaven**

EUROPARING 18 | 2334 VÖSENDORF | WWW.GRILLHEAVEN.AT

## Schnuppertage bei easylife

**Bis 22. November.** Jetzt ist die perfekte Gelegenheit, die erfolgreiche easylife-Therapie unverbindlich kennenzulernen

Mit der easylife-Therapie wird jeder träge Stoffwechsel auf Hochtouren gebracht. So schwinden Kilos und hartnäckigste Fettpölsterchen an Bauch, Hüfte und Oberschenkel. Nach 4 Wochen kann man um 2 Kleidergrößen schlanker sein – dank des wissenschaftlich fundierten und seit 19 Jahren bewährten Therapiekonzepts von easylife. Jetzt unverbindlichen Schnuppertag ausmachen!



SEITE 3

Die easylife-Expertinnen freuen sich auf Sie!

# Lichtakzente im „Goldenen Herbst“

**Gartenplanung.** Auch wenn die Tage kürzer werden – die farbenfrohe, sich laufend verändernde Herbstfärbung sowie bewusste Lichtakzente locken zu schönen Stunden auf die Terrasse

Manche nennen sie „Indian Summer“, manche eher „Goldener Herbst“ – für viele die schönste Jahreszeit, denn endlich kann man den eigenen Garten oder die Terrasse bei angenehmen Temperaturen genießen.

Jedes Jahr verwandelt sich die Natur durch die nun einsetzende Blattfärbung der Laub- und Mischwälder in ein wahres Gesamtkunstwerk. Fällt schließlich noch eine gelb-rötliche Sonneneinstrahlung, insbesondere bei Sonnenauf- oder -untergang, auf diese Herbstblätter, lässt sich ein goldener Farbton erkennen. Dieses Phänomen wird meist von einem strahlend blauen Himmel sowie warmer Witterung begleitet, sodass man selbst an Novembertagen noch vom Morgenkaffee im Freien profitieren kann. Oder abends, dank bewusst gesetzter Lichtakzenten, respektive Feuerschale, warm in eine Kaschmirdecke eingewickelt, die Abendstunden entsprechend lange auf der windgeschützten Terrasse verbringen könnte.

## Besondere Idylle

Gerade ein stimmiges Beleuchtungskonzept ist für die BEGRÜNDER als professioneller



MW-ARCHITEKTURFOTOGRAFIE



MW-ARCHITEKTURFOTOGRAFIE

Beleuchtungskonzepte unterstreichen die Schönheit des Gartens und sorgen für eine besondere Atmosphäre



MW-ARCHITEKTURFOTOGRAFIE

nelle Gartendesigner ein wichtiges Gestaltungselement, um diese Idylle zu jeder Tageszeit und in jeder Jahreszeit in voller Schönheit erstrahlen zu lassen. Denn eine liebevolle Umsetzung in jedem Detail unterstreicht auch das Lebensgefühl „Garten“ und verstärkt die stimmungsvolle Atmosphäre bis spät in die Nacht hinein.

„Hierfür arbeiten wir schon seit Jahren mit renommierten Herstellern wie Flos, Foscarini oder Vibia zusammen und bieten somit auch diese Serviceleistung ganz nach dem Motto ‚Alles aus einer Hand‘ bereits in der Planungsphase des Gartens an“, sagt Jörg Zecha, Geschäftsführer Die BEGRÜNDER.

## Durchdachte Konzepte

Maßgeschneiderte, auf die Bedürfnisse der Gartenbesitzer angepasste, ästhetische Beleuchtungskonzepte gehen heute weit über eine funktionale Wegebeleuchtung hinaus. Akzente können schon im Kleinen durch beleuchtete Pflanztröge, rund um den Outdoor-Pool oder unter Sträuchern erfol-

gen. Oder im großen Stil durch Beleuchtung ganzer Mauerrundungen als spielerisches Designelement. Auf diese Art und Weise betont das Licht die Formgebung eines Gartens, insbesondere bei terrassierten Landschaftsgärten.

Zusätzliche Lichtstrahler seitlich in den Pflanzflächen oder Blumenbeeten sorgen

für weitere atmosphärische Lichtstimmungen und geben dem Garten beim Blick aus den Wohnräumen die gewünschte Tiefe. Dank modernster Haustechnik im Stile von Smart Living wird sowohl die Bewässerung als auch die Beleuchtung zentral vom Haus aus gesteuert.

[www.begruender.at](http://www.begruender.at)

## Auf Spurensuche

Ab 8. 11. im Handel. Das KURIER-Magazin „Lust auf Österreich“



„Lust auf Österreich“ ist ab 8. 11. um 7,50 Euro im Fachhandel erhältlich oder versandkostenfrei unter [magazin@kurier.at](mailto:magazin@kurier.at) zu bestellen

Es sind viele Spuren, die sich da im Schnee finden und wieder so richtig Lust auf Österreich machen. Das gleichnamige KURIER-Magazin bietet auf 196 Seiten wieder inspirierende Wintergeschichten, kulinarische Highlights und Tipps für alle, die in Österreich urlauben wollen.

Doch zurück zu den Spuren: Seien es die Spuren der Carver auf den bestens präparierten Pisten, die Spuren auf wunderschönen, nahezu unberührten Tiefschneehängen oder von Mountain- und Fatbikern, die immer öfter auch im Winter ihre Spuren im Schnee zurücklassen. Aber auch sibirische Schlittenhun-

de, die Huskys, hinterlassen eine Spur, wenn sie mit Freude und lautem Gebell durch das verschneite Waldviertel laufen. Viele Spuren führen auch in die Vergangenheit, wie zum Beispiel ein Ausflug in die Altaussee Salzstollen oder die zahlreichen Feierlichkeiten und Ausstellungen rund um den 200. Geburtstag des Komponisten Anton Bruckner zeigen.

## Viele kommen zu Wort

Auch prominente Österreicherinnen und Österreicher, unter anderem Ex-Skistar Anna Veith, Starkoch Toni Mörwald, Schlagerstar Melissa Naschenweng oder Sän-

ger Paul Pizzera, kommen zu Wort und erzählen, was sie an ihrem Bundesland und an Österreich schätzen und lieben. Und natürlich wandern wir kulinarisch durch das Land und folgen den Spuren der besten regionalen Schmankerln. Und zu guter Letzt hinterlassen auch die Leserinnen und Leser im Magazin ihre Spuren, indem sie wunderbare Fotos ihrer ganz persönlichen Lieblingsplatzln geschickt haben.

## 100% recyceltes Plastik

Kreislaufwirtschaft. Swirl® setzt sich für Nachhaltigkeit ein



Initiative Fair Recycled Plastic der Melitta Gruppe in der indischen Metropole Bangalore

Kunststoff ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Mit seinen nützlichen Eigenschaften wurde Plastik zu einem revolutionären Begleiter in allen Bereichen unseres Lebens. Es sorgt für höhere Hygiene-Standards, vereinfacht den Transport und verlängert die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Zum Problem wird der Wertstoff allerdings durch falsche Entsorgung.

Swirl® setzt auf die Kreislaufwirtschaft. Müll wird nicht als Abfall, sondern als wertvolle Ressource gesehen. Deswegen werden die neuen Müllbeutel nun aus 100 Prozent Post-Consumer-Recyclat hergestellt. Dabei handelt es sich etwa um Verpackungsabfälle, die vom End-

verbraucher genutzt und entsorgt werden – aus Müll werden so Müllbeutel.

## Sozialer Auftrag

In die neuen Müllbeutel fließen Rezyklate der Initiative Fair Recycled Plastic ein. Die Melitta Gruppe hat in der indischen Metropole Bangalore eine Recyclingfirma gegründet. Dort werden täglich etwa 3.500 Tonnen Müll illegal in der Natur entsorgt. Die sogenannten Waste Picker, sammeln verwertbaren Müll, um ihn zu verkaufen. Von ihnen kauft die Melitta Gruppe recyclebares Plastik. Damit wird nicht nur Umwelt- und Meeresplastik vermieden, sondern auch den Waste Pickern geholfen und sozialer Wandel herbeigeführt.



Aktive Frische: Zitrus-system reduziert Gerüche



Fixierband-Müllbeutel – für besseren Halt



Reißfest & dicht: für ein einfacheres Entsorgen