

JUST

N° 44 / APRIL 2026

STORIES FOR MIND & MEANING

PREIS € 5,-



Ihr Geld verdient mehr.

Mehr als 200-jährige Erfahrung und erstklassiges Know-how unserer Expert:innen sorgen für Ihr Mehr.

Mehr Private Banking. Mehr Service. Mehr Angebot.

Steiermärkische
SPARKASSE
Private Banking

Auch in Wien:
Johannesgasse 29
1010 Wien

steiermaerkische.at/private-banking

Care – warum Fürsorge mehr ist als Schonung

Wir leben in einer Zeit, in der der Alarmzustand zur neuen Normalität geworden ist. Kaum ist eine Krise halbwegs verdaut, klopft die nächste schon ans Nachrichtenportal – geschniegelt, empört, mit Eilmeldungsschleife. Multikrise ist kein Ausnahmefall mehr, sondern Grundrauschen. Die Welt wirkt brüchig, laut, erschöpft. Und die Angst sitzt mit am Tisch.

von Sirius Alexander Pansi



Impressum

Medieninhaber & Herausgeber:
JUST Verlags GmbH,
Hans-Sachs-Gasse 5, 8010 Graz,
office@111media.at

Konzept: Sirius Alexander Pansi,
alexander.pansi@111media.at

Redaktion: Sandro Ceroni, Martin Kugler,
Michael Loibner, Sirius Alexander Pansi,
Claudia Piller-Kornherr, Melanie Reinisch,
Stefan Rothbart, Manuela Schlossinger,
Caroline Schober

Illustrationen und AD: Gernot Reiter

Satz & Produktion: Der Schlick

Hersteller: Druck Styria GmbH & Co KG

Die Meinung der Kolumnisten muss nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Auf weibliche und männliche Bezeichnung wird verzichtet. JUST ist geschlechtsneutral. Offenlegung: www.just-magazin.com/impressum



Angst aber ist ein schlechter Architekt. Sie baut keine Zukunft – sie verbarrikadiert Fenster.

Wo Angst regiert, wird der Horizont eng. Sie führt zur Flucht in einfache Antworten, zu aggressiver Abgrenzung, zur Sehnsucht nach dem starken Mann mit fester Stimme, aber fragwürdiger Bilanz. In diesem Klima klingt „Fürsorge“ schnell nach einem jener weichgespülten Begriffe, die zwischen Kräutertee und Achtsamkeits-App verdampfen. Genau das ist der Irrtum.

Sokrates wusste mehr als jede Achtsamkeits-App

Denn Fürsorge meint hier nicht Selfcare am Sonntagabend. Sie ist eine existenzielle Frage politischer und gesellschaftlicher Handlungsfähigkeit: Wie bleibt eine offene Gesellschaft unter Druck stabil, ohne hart zu werden – und menschlich, ohne naiv zu sein?

Fürsorge beschreibt die Fähigkeit, Menschen zu stärken, damit Gemeinschaft überhaupt möglich

bleibt. Sokrates nannte das epimeleia heautou – die Sorge um sich selbst. Nicht als narzisstische Selbstumkreisung, sondern als Voraussetzung politischer Reife. Wer sich nicht führen kann, kann kein Gemeinwesen tragen.

Europa hat sich über Jahrzehnte an ein historisch seltenes Maß an Stabilität gewöhnt. Das war ein Segen – und zugleich eine pädagogisch heikle Komfortzone. Wer lange in Verlässlichkeit lebt, hält irgendwann schon moderaten Gegenwind für einen Orkan. Wir haben verlernt, Unsicherheit auszuhalten.

Ohne Vertrauen keine Zukunft

Angst, das zeigen Psychologie und Politik, löst drei Reflexe aus: Fight, Flight oder Freeze. Angst verengt Denken, doch Innovation verlangt das Gegenteil: ein Klima, in dem Fragen erlaubt, Fehler verziehen und Risiken eingegangen werden dürfen.

Ohne Sicherheit kein Mut. Ohne Mut keine Kreativität. Ohne Kreativität keine Lösung.

Europa ist im Kern kein bloßer Binnenmarkt, keine Förderkulisse, kein technokratischer Verwaltungsraum. Wenn es funktioniert, ist Europa vor allem ein zivilisatorisches Vertrauensprojekt – ein Raum, in dem Regeln gelten, Leistung zählt, Kreativität blühen darf, Schwäche nicht schamlos ausgenutzt wird und Hilfe dort ankommt, wo sie gebraucht wird.

INHALT

10

LIFESCIENCE
„Homo Plasticus“:
Wie viel Mikroplastik
verspeisen wir, wie viel
davon vertragen wir?

13

BUSINESS
Vorne ist Süden:
Im Süden wächst zusammen,
was funktional längst
zusammengehört.

19

BALANCE & VITALITY
JUST Talk:
Expert:innen über die neue
Souveränität in der Vorsorge –
mehr als bloß Pension.

25

TRAVEL & LIFESTYLE
Leading Golf Courses:
Höchste Ansprüche für
Golferlebnisse, die im
Gedächtnis bleiben.

31

FRIAUL-JULISCH VENETIEN
Alpe-Adria-Golf:
Kurze Genusswege zwischen
Golf, Kulinarik, Landschaft
und Kultur.

Und ja, das darf man in aller Höflichkeit sagen: Soziale Systeme schamlos auszunutzen, ist kein Lebensmodell, sondern Vandalismus an der Solidarität.
Fürsorge ist nicht Schonung. Sie ist nicht die Kunst, jede Zumutung mit einem Förderformular zu ummanteln. Care bedeutet im eigentlichen Sinn etwas Anspruchsvolleres: die eigene Tragfähigkeit zu sichern.

Übertragen auf eine Volkswirtschaft heißt das: **Wer selbst keine tragfähige Wertschöpfung erzeugt, kann keine dauerhafte Solidarität finanzieren.**

Solidarität braucht Gleichgewicht

Solidarität lebt vom Gleichgewicht. Viele tragen, wenige werden getragen – im Notfall. Wenn jedoch Anspruch zur Dauerhaltung wird und Beitrag zur verhandelbaren Größe, verschiebt sich das Gleichgewicht. Nicht moralisch, sondern rechnerisch.

Es ist ein leiser Prozess. Man optimiert Förderungen, kennt jede Beihilfe, argumentiert mit Rechten. Und irgendwann entsteht der Eindruck, dass Systemkenntnis lukrativer ist als Unternehmergeist. Das Problem ist nicht Hilfe. Das Problem ist, wenn das Nehmen strukturell attraktiver wird als das Geben.

Nestroy hätte vermutlich gesagt:
„Wenn jeder nimmt, was ihm zusteht, bleibt am Ende nur das übrig, was niemand zahlen wollte.“

Wofür werde ich gebraucht?

Forschung und Geschichte zeigen, wie brüchig der soziale Stoff wird, wenn Strukturen erodieren. Das berühmte Experiment **Universe 25** von John Calhoun (1972) wird oft als Allegorie eines überversorgten Wohlstandssystems gedeutet. Auf den zweiten Blick geht es weniger um „zu viel Wohlstand“ als um unklare Rollen und aufgelöste Beziehungen: Fehlen Zugehörigkeit, Orientierung und Sinn, beginnen Systeme zu fransen – auch dann, wenn materielle Bedürfnisse gedeckt sind.

Gerade in einer Zeit, in der künstliche Intelligenz Wertschöpfung vom Menschen entkoppelt und Berufsidentitäten brüchig werden lässt, rückt eine andere Frage ins Zentrum: **Wofür werde ich gebraucht?** Ein Grundeinkommen mag die finanzielle Frage beantworten – nicht aber die Sinnfrage.



Drei Reflexe der Angst

1

Fight:

Der aggressive Reflex – Schuldige suchen, laut werden, sich empören. Das mag kurzfristig entlasten. Lautstärke ist aber keine Wertschöpfung.

2

Flight:

Der Rückzugsreflex – Eskapismus, Dauereintertainment, kultivierter Zynismus. Man betrachtet die Zukunft wie schlechtes Wetter: unbequem, aber angeblich unvermeidlich.

3

Freeze:

Die österreichische Königsdisziplin – Angstsparen, Abwarten, Lähmung. Man hortet, statt zu handeln, verwaltet, statt zu wagen. Verständlich, aber teuer.

Alle drei Strategien entlasten kurzfristig – lösen aber kein einziges strukturelles Problem.

Vielleicht ist Fürsorge die eleganteste Form von Stärke, die eine zivilisierte Gesellschaft kennt: nicht die Faust, nicht die Flucht, nicht das Erstarren – sondern die Fähigkeit, Angst in Verantwortung zu verwandeln.

Fürsorge ist kein Luxus der guten Zeiten. Sie ist die Überlebenskompetenz schwieriger Zeiten.

Für Familien. Für Unternehmen. Für Staaten. Für Europa.

Calhouns „Universe 25“ ...

... beschreibt ein Experiment mit Mäusen in einer künstlich geschaffenen Umgebung des Überflusses: Es gab unbegrenzt Futter und Wasser, keine Feinde und scheinbar ideale Lebensbedingungen. Anfangs entwickelte sich die Population wie erwartet – sie wuchs schnell und es bildeten sich stabile soziale Strukturen mit klaren Rollen, etwa dominante Männchen, territoriale Gruppen und fürsorgliche Muttertiere.

Mit zunehmender Dichte begann sich das Verhalten jedoch zu verändern. Obwohl weiterhin alle materiellen Bedürfnisse gedeckt waren, kam es zu mehr Konflikten, Instabilität und sozialer Desorganisation. Einige Tiere wurden aggressiv, andere zogen sich vollständig zurück und typische Rollen innerhalb der Gruppe verloren an Bedeutung. Die Fortpflanzung ging zurück und immer weniger Tiere übernahmen funktionale Aufgaben im sozialen Gefüge.

Am Ende brach die Population nicht mangels Ressourcen zusammen, sondern weil soziale Strukturen, Rollen und Orientierung verloren gingen.



Heiraten & Feiern im Schloss

landschloss-parz.at

Hier werden zauberhafte Momente zu kostbaren Erinnerungen





Sonne da – Fenster auf

Die Galerie Reinisch präsentiert die dritte Einzelausstellung
des Düsseldorfer Künstlers Levente Szücs in Graz.

von Manuela Schlossinger



Der Titel wirkt wie eine beiläufige Geste – ein Moment des Öffnens, der zugleich eine Einladung ist: ins Licht, in den Raum und in eine erweiterte Wahrnehmung.

Im Zentrum der Ausstellung stehen zwei Werkgruppen, die auf unterschiedliche Weise das Verhältnis von Realität, Bild und Erfahrung ausloten. In der Weiterentwicklung der Serie *Augmented Nature* verbindet Levente Szücs fotografische Motive mit malerischen Prozessen zu vielschichtigen Bildräumen. Ausgangspunkt sind Landschafts- und insbesondere Waldaufnahmen, die der Künstler selbst anfertigt und mittels eines transparenten Pigmentübertrags auf die Leinwand überträgt. Das fotografische Bild erscheint dabei wie eine fragile Spur, die sich in der Tiefe des Bildträgers verankert.

Durch lasierende Farbschichten, die unterhalb des Motivs wirken, sowie durch eine darüberliegende pastose und expressive Malerei mit ausgreifenden Pinselbewegungen wird das Sichtbare nicht über-

deckt, sondern durchdrungen. Realität und Abstraktion treten in ein dynamisches Wechselspiel: Das Motiv bleibt erkennbar und öffnet sich zugleich in einen erweiterten Bildraum. Ohne den Einsatz digitaler Technologien entstehen so analoge „Dimensionstore“, die Einblicke in eine subjektive, vielschichtige Wirklichkeit ermöglichen.

Ergänzt werden diese Arbeiten durch eine eigens für die Ausstellung entwickelte Werkgruppe, die sich auf historische Xylotheke des 18. Jahrhunderts bezieht. In Form von Buchobjekten entstehen dabei intime Baumporträts, die über eine rein wissenschaftliche oder dokumentarische Erfassung hinausgehen. Auf bemalten Aluminiumblättern entfaltet sich ein feines Zusammenspiel von Materialität und Bildlichkeit, in dem die Grenze zwischen Darstellung und malerischer Geste erneut ins Fließen gerät.

Diese Objekte fordern eine andere Form der Betrachtung: ein Innehalten, ein Blättern, ein schrittweises Erschließen. Sie stehen bewusst im Gegensatz zur



Realität und Abstraktion
stehen nicht im Gegensatz,
sondern gehen ineinander über.
Es entstehen Bildräume, die
sich nicht eindeutig festlegen
lassen – offen, vielschichtig und
in ständiger Bewegung.



Fotos: Galerie Reinisch

schnellen, flüchtigen Bilderproduktion der Gegenwart und laden zu einem konzentrierten, bewussten Kunstkonsum ein. In ihrer haptischen und zugleich poetischen Präsenz eröffnen sie einen persönlichen Zugang zur „Natur“ des Künstlers – nicht als äußere Landschaft allein, sondern als innerer Erfahrungsraum.

So entfaltet sich die Ausstellung als ein Gefüge von Übergängen: zwischen innen und außen, zwischen Abbild und Imagination, zwischen Objekt und Wahrnehmung. „Sonne da – Fenster auf“, so der Titel der Ausstellung, wird damit zu einer Haltung – einer Einladung, sich Zeit zu nehmen, den Blick zu öffnen und sich auf die Vielschichtigkeit der Bilder einzulassen.

Levente Szücs wurde 1989 in Miskolc, Ungarn, geboren. Bis 2019 studierte er Freie Malerei an der Kunstakademie Düsseldorf und war Meisterschüler von Herbert Brandl und Tutor in dessen Klasse. Levente Szücs lebt und arbeitet in Düsseldorf.

Sonne da – Fenster auf
Neue Arbeiten von Levente Szücs
Eröffnung am 10. April, 19.00 Uhr
Ausstellung bis 16. Mai 2026
Galerie Reinisch Contemporary,
Hauptplatz 6, 8010 Graz



Galerie Reinisch Contemporary
www.reinisch-graz.com



colors by Occhio



A CAPSULE COLLECTION

Occhio store
by Design Rampf

Occhio store by Design Rampf
Kinderspitalgasse 1-3 | 1090 Wien
Tel. +43 1 402 17 01 0
designrampf.at

„Dr. KI“ hilft beim Babywunsch

Für Paare, deren Kinderwunsch bislang unerfüllt blieb, ist die In-vitro-Fertilisation oft die letzte Hoffnung. Künftig soll künstliche Intelligenz (KI) die Chancen erhöhen, dass glückliche Eltern neun Monate nach der Befruchtung der Eizelle im Labor tatsächlich ein Baby mit nach Hause nehmen können.

Nur jede dritte künstliche Befruchtung führt derzeit zu einer erfolgreichen Schwangerschaft. Für Betroffene kann der Weg zum Wunschkind daher lang, belastend und teuer sein. Forscher am Software Competence Center Hagenberg (SCCH) tüfteln nun an einem speziellen Algorithmus: Er soll unter den Embryonen, die aus den befruchteten Eizellen im Labor entstehen, jene auswählen, die sich nach dem Einsetzen in die Gebärmutter am wahrscheinlichsten gut weiterentwickeln. „Derzeit obliegt diese Entscheidung auf Grundlage einer mikroskopischen Analyse einem Team aus Fachleuten und ist daher subjektiv“, erklärt Thomas Ebner vom „Kinderwunsch Zentrum“ am Kepler Universitätsklinikum Linz, mit dem das SCCH zusammenarbeitet. Hier soll nun „Dr. KI“ seine Expertise einbringen. SCCH-Forscher Florian Kromp: „Er überprüft die Bilder und gibt eine verbale Einschätzung ab. Die letzte Entscheidung liegt freilich bei den Ärztinnen und Ärzten.“

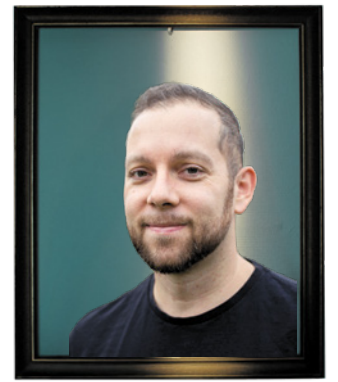


„Wir hoffen, mit ‚Dr. KI‘ auch die Ausbildung von Embryologen zu unterstützen.“

Florian Kromp

Trainiert wird die KI laut SCCH-Geschäftsführer Markus Manz unter anderem dank einer innovativen Methode mit synthetisch erzeugten Bilddaten von Embryonen im Frühstadium. Nun soll „Dr. KI“ weiter optimiert werden. Derzeit steckt er ja noch gewissermaßen in den Kinderschuhen.

science
faces



Florian Kromp, Senior Researcher am Software Competence Center Hagenberg (SCCH)

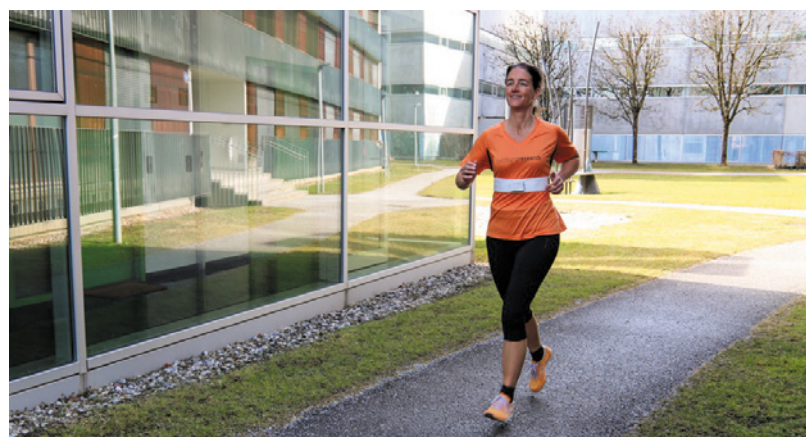
Mehrere Auszeichnungen unterstreichen die Bedeutung der KI-basierten Qualitätsbeurteilung von Embryonen für die In-vitro-Fertilisation, die Florian Kromp gemeinsam mit Thomas Ebner vom Kepler Universitätsklinikum Linz entwickelt: So gab es 2022 den begehrten eAward und einen dritten Platz beim National Award for Innovation. Seit fünf Jahren forscht Kromp als Data Scientist am SCCH, wo er seit drei Jahren die wissenschaftliche Ausrichtung der Gruppe „Computer Vision and Representation Learning“ leitet. Zusätzlich referiert er an der UNI für LIFE, einer Weiterbildungsschiene der Universität Graz. Studiert hatte Kromp Informatik an der TU Wien, nebenbei arbeitete er als Systemadministrator und Anwendungsentwickler im St. Anna Kinderspital. Seine Dissertation befasste sich mit der Analyse von Gewebeschnitten solider Tumore.



www.scch.at

Langer Atem

Es gibt nur wenige Forscher, die ihre Erfindungen an sich selbst ausprobieren. Severin Bernhart von Salzburg Research ist so einer. Um eine App zu testen, die Hobbyläufer beim richtigen Atmen unterstützt, spulte er seine ersten Laufrunden ab. Mittlerweile absolvierte er drei Marathons.



Der smarte Gurt hält Jogger in puncto Atmen auf dem Laufenden.

Wenn im Frühling die Temperaturen angenehmer werden, zieht es Hobbyläufer und Profisportler wieder ins Freie. Auch Severin Bernhart will es wissen – und er setzt dabei auf digitale Unterstützung: Er trägt beim Joggen einen Brustgurt, der mithilfe integrierter Sensoren den Atemrhythmus misst, gleichzeitig dank künstlicher Intelligenz

die Bewegungsmuster beim Laufen analysiert und dem Athleten in Echtzeit akustische Rückmeldung über das optimale Atmen gibt. Den „smarten“ Gurt hat Bernhart selbst entwickelt, gemeinsam mit seinem Team bei der Forschungsgesellschaft Salzburg Research. „Der Gurt dient der bewussten Rhythmisierung der Atmung

oder fördert lange Ausatemphasen, die das vegetative Nervensystem stimulieren und Stress reduzieren“, sagt Bernhart. Eine perfekte Atemtechnik könne Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verbessern. „Der Gurt assistiert, ohne Bildschirm, ohne störende Technik am Körper und ohne vom Lauferlebnis abzulenken.“



Severin Bernhart:
„Lange Ausatemphasen reduzieren Stress.“



www.salzburgresearch.at

Die geheimnisvollen Gesundmacher im Darm

Archaeen sind Mikroorganismen, die man bisher nur von Geysiren und Salzseen her kannte. Sie kommen aber auch im menschlichen Darm vor und dürften eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielen. Das fand eine Forscherin der Grazer Med Uni heraus, der es erstmals gelang, eine spezielle Art dieser Einzeller im Labor zu züchten.

Archaeen sind Einzeller, die für die Wissenschaft lange Zeit hindurch als Bewohner von extremen Lebensräumen galten – etwa von heißen Quellen, Salzseen oder vulkanischen Biotopen. Inzwischen weiß man jedoch, dass sich die urtümlichen Einzeller auch im menschlichen Körper wohlfühlen. Vor allem im Darm scheinen die Archaeen eine wichtige Rolle für die Gesundheit zu spielen. Christine Moissl-Eichinger, Leiterin der Forschungsgruppe Interaktive Mikrobiomforschung an der Med Uni Graz, befasst sich seit mehr als zehn Jahren intensiv mit diesen Mikroorganismen. „Sie unterstützen die Darmbakterien unter anderem bei der Verdauung und Verwertung von Nahrung und sorgen dafür, dass diese effizient arbeiten können“, erklärt die Forscherin. Ihrem Team ist es erstmals gelungen, eine besonders häufige Archaeen-Spezies zu kultivieren. Das ist ein wichtiger Schritt, um Laborversuche durchzuführen und weitere Erkenntnisse über Archaeen bzw. deren Einfluss auf Stoffwechselprozesse zu gewinnen.

Was man bisher weiß: „Personen mit einer hohen Anzahl an Archaeen sind im Allgemeinen eher gesund, leben lang und haben einen geringen Body-Mass-Index. Archaeen sind ein Hinweis auf ein stabiles mikrobielles Gleichgewicht im Darm.“ Bei Menschen, die an entzündlichen Darmerkrankungen leiden, treten sie dagegen seltener auf. Gleichzeitig zeigen Studien jedoch, dass lokal erhöhte Archaeen-Konzentrationen unter anderem bei Darmkrebs oder bei Zahnfleischentzündungen vorkommen. Die Schlussfolgerung der Forschenden: Die Mikroorganismen könnten sowohl Indikatoren als auch aktive Mitspieler bei bestimmten Erkrankungen sein.

Darüber hinaus haben Moissl-Eichinger und ihr Team entdeckt, dass Archaeen in der Lage sind, mit ihrer Umgebung zu kommunizieren. Das geschieht mithilfe kleiner

„Personalisierte Therapien, die auf der gezielten Veränderung von Archaeen basieren, könnten Stoffwechselprozesse steuern, Krankheitsrisiken senken und die Gesundheit fördern.“

Christine Moissl-Eichinger

Bläschen, sogenannter Vesikel, die Signalmoleküle transportieren. „Diese Substanzen wirken möglicherweise sogar auf entfernte Organe wie das Gehirn“, mutmaßt die Forscherin. Archaeen könnten sich somit als Träger von therapeutischen Substanzen eignen. „Die Vision sind personalisierte Therapien, die auf der gezielten Veränderung von Archaeen basieren. Damit könnte man Stoffwechselprozesse steuern, Krankheitsrisiken senken und die Gesundheit fördern.“ Im Rahmen eines EU-Projekts arbeiten Moissl-Eichinger und ihr Team daran, durch ein besseres Verständnis der Archaeen dieser Vision einen Schritt näher zu kommen.



Foto: Montage: Just

short/sweet

Archaeen sind einzellige Organismen, die – ähnlich wie Bakterien – keinen Zellkern aufweisen, sich aber im Aufbau und in der Biochemie deutlich von Bakterien unterscheiden. Manche Arten benötigen extreme Lebensverhältnisse, beispielsweise Temperaturen um die 100 Grad, um zu existieren. Andere Arten kommen im menschlichen Darm vor und machen dort bis zu zehn Prozent der anaeroben Gemeinschaft aus. Dennoch ist bisher relativ wenig über ihre Bedeutung für die Gesundheit bekannt. Im Projekt ARCH-METH wollen Forschungsteams an der Med Uni Graz nun mehr über diese Lebewesen in Erfahrung bringen.



www.medunigraz.at/team-christine-moissl-eichinger

AI Factory Austria bietet einfachen Zugang zu Supercomputern

Die im Rahmen der europäischen High-Performance-Computing-Initiative (EuroHPC) gegründete AI Factory Austria AI:AT nimmt Fahrt auf: Am 24. Februar 2026 wurde der AI:AT Coworking Hub im SOLARIS (Karl-Farkas-Gasse 22, 1030 Wien) offiziell eröffnet. Dieser Arbeits- und Community-Ort bietet Raum für Projektteams, Partner:innen und Austauschformate, verfügbar sind 94 Coworkingplätze, es gibt laufend Trainings- und Enablementangebote.

„Mit der AI Factory schaffen wir ein wichtiges Angebot zur Beherrschung von KI-Technologien und der Umsetzung herausfordernder KI-Projekte“, betonte Innovations- und Infrastrukturminister

Peter Hanke. Als zentrales Ziel nennen die AI:AT-Leiter Karl Kugler und Markus Stöhr, Hochleistungsrechner mit möglichst geringen Hürden für KMU, Start-ups, Industrie und öffentliche Verwaltung zugänglich zu machen und diese bei der praktischen Nutzung zu begleiten.

„Entscheidend ist, dass wir KI nicht nur erforschen, sondern unter realen Bedingungen skalierbar machen – mit souveräner Infrastruktur, technischer Expertise und einem starken Netzwerk“, so Andreas Kugi, Scientific Director des AIT Austrian Institute of Technology und Mitglied des AI-Factory-Austria-Governance-Boards.



www.ai-at.eu



Save the Date: Technology Talks Austria 2026

Nach dem großen Erfolg der Technology Talks Austria 2025 – eine Nachlese mit Downloads und Fotos finden Sie unter www.technology-talks-austria.at – steht auch der Termin für nächstes Jahr schon fest: **10. und 11. September 2026** im MuseumsQuartier Wien. Die Technology Talks Austria werden vom AIT Austrian Institute of Technology in enger Kooperation mit der österreichischen Forschungs- und Technologie-Community veranstaltet.



www.ait.ac.at



www.technology-talks-austria.at

Personalisierte Frauengesundheit: Lebensfreude statt Tabu

Frauengesundheit erhält wenig Aufmerksamkeit – in Arztpraxen, im OP und in der medizinischen Forschung. Jahrzehntlang wurden Krankheitsbilder und Therapien vor allem an Männern erforscht. Ein Beispiel ist Harninkontinenz, von der zehn Prozent der österreichischen Bevölkerung betroffen sind – besonders häufig Frauen. Viele ziehen sich aus Scham aus Beruf und Sozialleben zurück – mit schwerwiegenden körperlichen, psychischen und volkswirtschaftlichen Folgen.

Eine schonende Therapieoption sind Pessare: kleine Einsätze, die die Position von Harnröhre, Blase und Gebärmutter so verändern, dass der Beckenboden besser unterstützt wird und sich die Beschwerden lindern. Simone Eder, Leiterin des Female-Health-Teams am RCPE, erklärt: Bisher waren nur wenige, starr definierte Formen und Größen verfügbar – ausgelegt auf die theoretische ‚Durchschnittspatientin‘, die es in der Realität kaum gibt.“



„Zukünftig sollen die personalisierten Pessare sogar in der Lage sein, kontrolliert Wirkstoffe freizusetzen.“

Simone Eder

Mit personalisierten Pessaren aus dem 3D-Drucker entwickelt die RCPE GmbH in Graz eine neue Form der Frauenmedizin: maßgeschneiderte, flexible Polymer-Implantate, die Harninkontinenz schonend behandeln – und auf komplexer materialwissenschaftlicher Entwicklungsarbeit beruhen.

Mithilfe eines speziell adaptierten 3D-Druckverfahrens entwickelte Eder mit ihrem Team personalisierte Pessare aus flexiblen, medizinisch zugelassenen Polymeren, deren Form und mechanische Eigenschaften gezielt an Anatomie und Beschwerdebild angepasst werden können. „Die wenigen zugelassenen Kunststoffe druckbar zu machen, war eine anspruchsvolle materialwissenschaftliche und produktionstechnische Aufgabe“, führt Eder aus. Preisnominierungen und das Interesse von Industriepartnern zeigen: Personalisierte Frauengesundheit entwickelt sich zum Zukunftsfeld.

short/sweet

Rund 850.000 Menschen in Österreich leiden daran, den Harn nicht halten zu können. Besonders häufig tritt die sogenannte Belastungsinkontinenz auf: Husten, Lachen, Laufen oder Treppensteigen kann zum ungewollten Harnlassen führen...



www.rcpe.at

science/snap

Wussten Sie, dass Frauen doppelt so oft wie Männer ersucht werden, bei Meetings in Unternehmen die Mitschrift zu führen? Werden sie nicht direkt gebeten, so bieten sie sich wesentlich öfter als Männer freiwillig an. Und wussten Sie, dass Frauen überproportional oft das Mentoring von jungen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern übernehmen, auch wenn das nicht in ihrer Jobbeschreibung steht?

Zu viel „Office Housework“ kann der Karriere schaden

Wenn Frauen in einem Unternehmen freiwillig Zusatzaufgaben übernehmen, sollten sie genau schauen, wofür sie sich bereit erklären. Wie ein Forschungsteam der WU Wien herausgefunden hat, können bestimmte Aufgaben, das sogenannte „Office Housework“, der Karriere eher schaden.

Wer organisiert die Brötchen fürs nächste Team-event? Wer hat ein Auge drauf, dass das Arbeitsklima passt? Bei solchen Fragen zeigt meist der weibliche Teil der Belegschaft auf. „Da schlagen Rollenstereotype durch“, weiß Isabella Grabner vom Institut für Unternehmensführung der WU Wien. Zusatzaufgaben, die neben dem eigentlichen Job anfallen und dazu dienen, das Arbeitsklima zu verbessern oder die Gemeinschaft zu fördern, sind traditionell Frauensache. Sie werden als „Office Housework“ bezeichnet. Was Grabner und ihr internationales Team herausgefunden haben: Es besteht ein Zusammenhang zwischen diesem Phänomen und der Tatsache, dass Spitzenpositionen in Firmen meist von Männern gehalten werden. „Office Housework wird doppelt so oft von Frauen wie von Männern übernommen. Es ist zwar für das Funktionieren von Organisationen essenziell, aber mit wenig Anerkennung verbunden“, sagt Grabner. „Es trägt daher kaum zum Karrierefortschritt bei.“ Anders ausgedrückt: Wenn sich eine Frau dieser Aufgaben annimmt, wird das quasi als selbstverständlich angesehen. Sollte sich doch einmal ein Mann zum „Office Housework“ bereit

erklären, erhalte er dafür hingegen oft Extralob, merkt Grabner an.

Dem gegenüber steht das „Office Glamour Work“. Das sind prestigeträchtige, strategische und sichtbare Zusatzaufgaben. Sie sind überwiegend die Domäne der Männer. Wer sich engagiert, steht in der Firma gut da. Frauen, die sich hier hervortun, erhalten zwar vielleicht ein zustimmendes Nicken, hoffen aber in der Regel vergeblich auf einen Karriereprung.

„Das häufige Office Housework lässt Frauen wenig Zeit und Energie für Tätigkeiten, die karrierefördernd wären“, schließt Grabner. Um Änderungen zu bewirken, müssten unter anderem die Aufgaben im Betrieb gleichmäßig verteilt werden, etwa durch ein Rotationsprinzip anstelle der Freiwilligkeit. Und Frauen müssten sich das „Glamour Work“ letztlich auch selbst zutrauen ...



„Das häufige Office Housework lässt Frauen wenig Zeit und Energie für Tätigkeiten, die karrierefördernd wären.“

Isabella Grabner



Isabella Grabner, Institut für Unternehmensführung, WU Wien



www.wu.ac.at

Mikroplastik im Körper erforschen

Während man weltweit versucht, Kunststoffe zu vermeiden, wird an der Montanuni Leoben Mikroplastik gezielt erzeugt: für wissenschaftliche Zwecke. Es gilt herauszufinden, was diese kaum sichtbaren Teilchen im menschlichen Körper anstellen. Dass die Organe solche Partikel speichern und der Mensch damit zunehmend zum „Homo Plasticus“ wird, ist bereits erwiesen.



science faces



Thomas Meisel, Forscher am Lehrstuhl für Allgemeine und Analytische Chemie an der Montanuniversität Leoben.

Thomas Meisel ist Universitätsprofessor an der Montanuniversität Leoben, wo er am Lehrstuhl für Allgemeine und Analytische Chemie forscht und lehrt. In seiner wissenschaftlichen Arbeit befasst er sich unter anderem mit den Themenbereichen Spurenelementanalysen für geologische und Umweltproben sowie Nachweis von Mikroplastik, Massenspektroskopie, Wasserqualität und Umweltstudien, aber auch mit Aspekten der Methodvalidierung und der Qualitätssicherung. Zu seinen wichtigsten Forschungsergebnissen, die in renommierten Fachmagazinen publiziert wurden, zählt die Ermittlung der Osmiumisotopenzusammensetzung im Erdmantel. Zudem hat Meisel das Österreichische Mikro- und Nanoplastik-Netzwerk ins Leben gerufen. Meisel, der während seiner Petrologie- und Geochemie-Ausbildung mehrere Jahre in der Schweiz, in den USA und in Frankreich verbrachte, war außerdem sechs Jahre lang Präsident der International Association of Geoanalysts.

„Pro Woche isst jeder von uns eine Kreditkarte.“ Was manche Experten derart reißerisch formulieren, will Thomas Meisel, Analytischer Geo- und Umweltchemiker an der Montanuniversität Leoben, nicht widersprochen lassen: Er bezeichnet die Zahl als „Horrormeldung“, die nachweislich unrichtig sei, in zahlreichen Quellen dennoch verbreitet und immer wieder auch von seriösen Medien aufgegriffen wird. Wissenschaftliche Angaben dazu, wie viel Mikroplastik der Mensch tatsächlich aufnimmt, seien großen Schwankungen unterworfen.

Welche Schäden die mit freiem Auge meist unsichtbaren Teilchen im Körper anrichten können, ist wissenschaftlich ebenfalls noch nicht exakt belegt. Zwar untersuchen Forschungsteams weltweit, wie der Organismus mit dem Kunststoff umgeht, welche Gewebe betroffen sind und welche Mechanismen eine Rolle spielen. Für definitive Aussagen – etwa zu vermuteten Magen-Darm-Schädigungen oder einer erhöhten Krebswahrscheinlichkeit – fehlt es jedoch noch an verifizierten Studien. Obwohl der Organismus einen Großteil der Partikel wieder ausscheidet, wird jedenfalls eine Vielzahl an Erkrankungen und Auffälligkeiten mit Mikroplastik in Verbindung gebracht.

An der Montanuniversität Leoben ist man nun bemüht, die Forschungsbestrebungen, die mehr Klarheit bringen sollen, zu unterstützen. Meisel erklärt: „Wir stellen Plastikpartikel im Nanomaßstab für toxikologische Versuche her. Sie sind nur etwa ein Hunderttausendstel-millimeter groß.“ Forschungsteams benötigen solche Partikel, wenn sie Testreihen zu den Auswirkungen von Mikroplastik auf den Organismus durchführen wollen. Wobei die meisten Studien auf Zellkulturen oder Tiermodelle angewiesen sind: Menschen zu wissenschaftlichen Zwecken einer gezielten Belastung mit Mikroplastik auszusetzen, ist aus ethischen Gründen nicht vertretbar. Derzeit auf dem Markt erhältliche Kunststoffteilchen eignen sich für solche Studien aber nur bedingt, sagt Meisel. „Es gibt Versuche, bei denen sich später herausgestellt hat, dass die beobachteten Phänomene nicht eine Folge der Mikroplastikteilchen an sich waren, sondern Folgen einer schimmelabtötenden Chemikalie, mit der die Teilchen behandelt worden waren.“

facts/figures

450 Derzeit:
Millionen Tonnen Plastik
werden jährlich produziert.

100 Millionen Tonnen Plastikmüll
gelangen jährlich in die Umwelt (23 Prozent).

40 Millionen Tonnen Plastikmüll
werden jährlich recycelt (9 Prozent)

Schätzungen für das Jahr 2060:

1.200 Millionen Tonnen
Plastikproduktion pro Jahr.

180 Millionen Tonnen Plastikmüll pro
Jahr verunreinigen die Umwelt (15 Prozent).

204 Millionen Tonnen Plastikmüll
kommen ins Recycling. (17 Prozent)

Die Expertise der Montanuniversität Leoben in Sachen Materialwissenschaften soll nun die Grundlage dafür bieten, der Forschung besser geeignete Testmaterialien zur Verfügung zu stellen. „Diese Teilchen müssen exakt charakterisiert sein“, nennt Meisel die Bedingungen. „Das bedeutet, man muss unter anderem die genaue chemische Zusammensetzung und die Eigenschaften der Partikel kennen.“ Nichts darf dabei dem Zufall überlassen bleiben, um den Ansprüchen der Wissenschaft zu genügen: „Die Partikel müssen in genau derselben Charakterisierung reproduzierbar sein, und das in hoher Qualität und in großem Maßstab. Eine unserer Aufgaben ist es daher auch, dafür entsprechende Verfahren zu entwickeln.“ Wenn das gelingt, könnten die Expertinnen und Experten der Montanuniversität spezifische Partikel für detaillierte wissenschaftliche Fragestellungen anfertigen. Dies würde zu wesentlich exakteren Forschungsergebnissen und zur Klärung der Frage beitragen, wie gesundheitsschädlich Mikroplastik für uns Menschen und unsere Umwelt wirklich ist.

„Mikroplastikpartikel für wissenschaftliche Studien müssen in genau derselben Charakterisierung reproduzierbar sein, und das in hoher Qualität und in großem Maßstab.“

Thomas Meisel

short/sweet

Der Begriff „Mikroplastik“ bezeichnet alle Kunststoffteilchen, deren Durchmesser weniger als 1 Millimeter beträgt, die aber größer sind als 1 Mikrometer. Die meisten Partikel sind jedoch viel kleiner und mit freiem Auge und selbst mit Lichtmikroskopen nicht wahrnehmbar. Diese Teilchen nennt man Nanoplastik. Mikro- und Nanoplastik sind entweder Bestandteil von Produkten oder entstehen durch Zerfall größerer Plastikteilchen.

www.unileoben.ac.at



WAS HABEN SIE sich dabei

GEDACHT?



des FFG-Projekts „Nano4E“ entwickelt haben, sind innen an der Abdeckung der Tonne angebracht, reagieren dank einer Metalloxid-Schicht hochempfindlich auf Gase und melden beispielsweise, wenn in einen Altpapiercontainer ein Stück Küchenrolle mit Fett oder Öl geworfen wurde. Solche nicht fachgerecht entsorgten Stoffe verursachen nämlich nicht nur Kosten, sondern auch Probleme in den Verwertungsanlagen. Ein Demonstrator der „smarten Mülltonne“ wird bei der „Langen Nacht der Forschung“ am 24. April am MCL zu testen sein.

Mülltonnen werden intelligent
Hightech-Sensoren im Müll? Klingt alarmierend und ist es auch – im wahrsten Sinne des Wortes: Die Detektoren zeigen mit akustischen Signalen an, wenn sich Abfallstoffe in den Tonnen befinden, die dort nicht hingehören. Damit wollen wir von der Materials Center Leoben Forschung GmbH (MCL) mit unseren Partnern das Recycling – insbesondere von Papier – verbessern.



Larissa Egger, Senior Scientist im Bereich Sensor Solutions, Materials Center Leoben Forschung

Die Sensoren, die wir im Rahmen

Das COMET-Zentrum wird von BMIMI, BMWET und den Bundesländern Steiermark, Oberösterreich und Tirol gefördert. COMET wird durch die FFG abgewickelt.



www.mcl.at

Mikrochips made in Europe:

Steirische Unternehmen übernehmen Vorreiterrolle



Fotos: ams OSRAM-AG

Mit dem European Chips Act verfolgt die EU ein ambitioniertes Ziel – die Produktion von Mikrochips in Europa soll verdoppelt werden. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Steiermark. In Premstätten entsteht bei ams OSRAM derzeit eine der modernsten Fertigungsstätten für optische Sensorik – ein Projekt, das weit über die Region hinausweist.

Im Frühjahr 2024 kündigte das Unternehmen an, den Entwicklungs- und Produktionsstandort Premstätten langfristig auszubauen und technologisch nachhaltig zu stärken. Bereits seit Ende 2022 laufen die Vorbereitungen für die neue Produktion. Künftig sollen hier nicht nur eigene Hightech-Chips der nächsten Generation gefertigt werden – ams OSRAM öffnet seine Anlagen auch als Auftragsfertiger für Dritte. Gerade kleine und mittelständische Betriebe stehen bei der Beschaffung spezifischer Chips häufig vor Problemen: Viele asiatische Hersteller fokussieren auf große Volumina und nehmen individuelle oder kleinere Aufträge kaum an. Diese Unternehmen können zukünftig in der Steiermark fertigen lassen.

Die hochmoderne neue Fabrik in Premstätten ist die erste ihrer Art in Europa. Aufgrund ihres Innovationsgrades wurde sie von der Europäischen Kommission mit dem Prädikat „First-of-a-Kind“ ausgezeichnet. Das Gebäude ist bereits fertiggestellt, zentrale Anlagen und Maschinen sind installiert. Weitere Investitionen werden in den nächsten Jahren schrittweise erfolgen. Gleichzeitig schafft der Ausbau zusätzliche Arbeitsplätze in der Region: Die Belegschaft wuchs bereits in den vergangenen drei Jahren von 1.300 auf 1.450 Beschäftigte, insgesamt sollen 250 neue Stellen entstehen. Mit dem Standortausbau in Premstätten leistet ams OSRAM einen wesentlichen Beitrag zur Versorgungssicherheit Europas bei Halbleitern – einem strategischen Feld, das für Industrie, Digitalisierung und technologische Souveränität der EU zunehmend entscheidend ist. Zugleich ist die Investition ein klares Bekenntnis zum Wirtschaftsstandort Premstätten, zum Hightech-Standort Steiermark und zum Innovations- und Produktionsstandort Österreich.

science faces



Jörg Siegert, Director für Wafer-Level-Integration im Bereich der Technologieentwicklung bei ams OSRAM

Aufbauend auf 45 Jahren Erfahrung in der Halbleiterentwicklung hat das Team von ams OSRAM rund um Jörg Siegert, Director für Wafer-Level-Integration im Bereich der Technologieentwicklung, eine Schlüsseltechnologie für moderne optische Sensoren entscheidend weiterentwickelt: sogenannte Through Silicon Vias (TSVs). Dabei handelt es sich um winzige senkrechte elektrische Verbindungen durch einen Siliziumchip, die besonders kompakte und leistungsfähige Bauteile ermöglichen. Diese Technologie ist mit optischen Filterstrukturen kompatibel – Strukturen, die Licht gezielt durchlassen, blockieren oder verändern – und bildet eine wichtige Grundlage für innovative Sensorsysteme entlang zentraler gesellschaftlicher Megatrends wie intelligente Mobilität, künstliche Intelligenz, Augmented Reality, Smart Health und Robotik.

Das vollständige Scienc-Porträt finden Sie unter:



www.ams-osram.com

Wasserstoffherstellung soll nachhaltiger werden

Um „grünen“ Wasserstoff mittels effizienter Elektrolyseverfahren herzustellen, braucht man unter anderem Platin und Iridium, zwei der teuersten Edelmetalle. Forschungsteams am Hydrogen Center Austria (HyCentA) untersuchen nun, wie man diese Metalle für die Anwendung in Elektrolyseuren ressourcenschonend einsetzen und später wiederverwerten kann. Damit soll die Wasserstoffherzeugung noch nachhaltiger werden.

„Um Wasser in seine Bestandteile Wasserstoff und Sauerstoff aufzuspalten,



setzt man Katalysatoren ein, die unter anderem Platin und Iridium enthalten“, erklärt Projektleiterin Lea Brandner. „Gemeinsam mit unseren nationalen und internationalen Partnern erstellen wir im COMET-Projekt ‚ReCycle‘ kreislaufwirtschaftliche Konzepte für diese strategisch relevanten Rohstoffe. Konkret arbeiten wir an neuen Verfahren, um die eingesetzten Materialien wiederzuverwenden oder in hoher Reinheit zurückzugewinnen.“ Ergänzend werden Lebenszyklusanalysen durchgeführt. „Damit leistet das Projekt einen Beitrag zur Reduktion geopolitischer Abhängigkeiten und zur nachhaltigen Entwicklung der europäischen Wasserstoffwirtschaft“, so Brandner.

Das HyCentA-COMET-Zentrum wird vom COMET-Programm finanziert, das vom BMIMI, BMWET sowie den mitfinanzierenden Ländern Steiermark (SFG), Oberösterreich, Tirol und Wien gefördert wird. Die COMET-Förderung wird von der FFG abgewickelt.

short sweet

Die wertvollsten Edelmetalle sind (in absteigender Reihenfolge): das extrem seltene Osmium (etwa 20 mal so teuer wie Gold), Rhodium, das vielseitig einsetzbare Iridium, das krisensichere Gold, das stark wirtschaftsabhängige Platin sowie das ihm ähnliche Palladium.



www.hycenta.at

Der Körper als Datenträger

Die Medizin steht vor einem Umbau. Therapien sollen besser passen, früher ansetzen und sich stärker an Daten orientieren, ohne den Menschen aus dem Fokus zu lassen. Im Geschäftsfeld Gesundheit und Pflege der JOANNEUM RESEARCH koordinieren die Molekularbiologin Petra Kotzbeck und der Biomedizintechniker Thomas Birngruber Themen, die genau an diesen Übergängen ansetzen: von neuen Modellen für die Medikamentenentwicklung über präzisere Diagnostik bis hin zu digitalen Versorgungskonzepten.



Wie Wirkstoffe an den gewünschten Zielort kommen, ist einer der Forschungsschwerpunkte bei JOANNEUM RESEARCH. Beste Infrastruktur dafür gibt es am HEALTH- und COREMED-Standort im ZWT.

Ein zentraler Trend betrifft die Frage, wie neue Arzneimittel überhaupt getestet werden. Viele Wirkstoffe scheitern deswegen, weil klassische Modelle die menschliche Physiologie nur begrenzt abbilden. Kotzbeck beschreibt den Druck aus Industrie und Behörden so: „Wir orten ein großes Bedürfnis nach Systemen, die besser vorhersagen, ob ein Medikament wirkt oder eben nicht.“ Hier kommen NAMs ins Spiel – „New Approach Methodologies“. Gemeint sind neue experimentelle Ansätze, etwa komplexe Zell- und Gewebemodelle, die näher am Menschen sind. Ziel ist nicht nur, Tierversuche zu reduzieren, sondern auch teure Fehlschläge früher zu vermeiden. Gleichzeitig warnt Kotzbeck vor einer zu einfachen Vorstellung von Diagnostik: „Viele Krankheiten sind dafür viel zu komplex. Zu glauben, ein einziger Biomarker reicht für alles, ist ein Irrtum.“ Ein Biomarker ist ein messbares Merkmal – zum Beispiel ein Molekül im Blut –, das Hinweise darauf geben kann, welche Krankheit vorliegt oder welche Therapie wirken könnte.

Präzisionsmedizin: die passende Therapie für jede Person

Ein zweiter Schwerpunkt ist die Präzisionsmedizin: Nicht jede Patientin und jeder Patient reagieren gleich. Was nach „derselben Krankheit“ aussieht, kann unterschiedliche Ursachen haben und braucht dann entsprechende Behandlungen. Birngruber formuliert das sehr plastisch: „Es kann sein, dass das, was wir als eine Krankheit beschreiben, eigentlich mehrere Varianten sind. Dann braucht man auch verschiedene Behandlungen.“ Besonders deutlich wird das in der Krebsmedizin: Immuntherapien oder Chemotherapien funktionieren nicht bei allen gleich gut. Darum versucht man, Patientengruppen zu stratifizieren – also nach biologischen Merkmalen zu ordnen –, um gezielter zu entscheiden. Ein oft übersehener Punkt dabei ist der Gender-Bias: Forschung und Dosierungen orientieren sich historisch häufig am männlichen „Standardkörper“. Kotzbeck betont, dass Frauen Medikamente anders verstoffwechseln



Bei COREMED wird an dem Thema Wundheilung geforscht.

können und Symptome teils anders aussehen. Das ist kein Randthema, sondern beeinflusst Therapieerfolg und Sicherheit.

Metabolomik, Wearables und KI

Ein Werkzeug, das von den beiden Forschenden als zunehmend praxisrelevant beschrieben wird, ist die Metabolomik (auch Metabolomics): Dabei werden viele Stoffwechselprodukte gleichzeitig gemessen. So lässt sich ein sehr aktuelles „Funktionsbild“ des Körpers gewinnen – etwa darüber, wie Organe oder Gewebe gerade arbeiten. Dazu kommt ein Trend, den viele aus dem Alltag kennen: Wearables, also tragbare Sensoren. Sie sammeln kontinuierlich Daten – idealerweise nicht invasiv, also ohne Nadelstich oder Eingriff, zum Beispiel über Messungen durch die Haut. Es gilt, diese Daten für Prävention zusammenzuführen und sinnvoll zu nutzen. Das könnte eine Menge Leid und natürlich auch Kosten einsparen. Künstliche Intelligenz (KI) sieht Birngruber vor allem als Hilfe beim Sortieren und Analysieren: In medizinischen Bildern steckt viel Information, aber im Klinikalltag fehlt Zeit. KI kann markieren, wo etwas auffällig ist – das ist eine wesentliche Entscheidungsunterstützung für das medizinische Personal.

Prävention statt Reparatur

Birngruber sieht die große Linie klar in Richtung Vorbeugung: „Die Entwicklung geht insgesamt zur Prävention: Was kann ich ganz früh tun, bevor eine Krankheit überhaupt beginnt?“ Das heißt: Risiken früher erkennen, Lebensstilmaßnahmen ernst nehmen, Krankheitsverläufe abfedern und das Gesundheitssystem entlasten. Zu diesem Thema koordiniert JOANNEUM RESEARCH das Projekt PRÄNUDGE, im Rahmen dessen sich die Forschenden mit der Motivation der Bevölkerung für aktive Prävention beschäftigen.

Zur Entlastung gehört auch, Versorgung neu zu denken. Stichworte sind Datenverfügbarkeit, elektronische Akten und „Hospital at Home“ – also mehr medizinische Betreuung zu Hause statt automatisch im Krankenhaus. Das ist nicht nur eine Kostenfrage, sondern auch eine Frage der Lebensqualität.

Was macht eigentlich JOANNEUM RESEARCH?



Petra Kotzbeck und Thomas Birngruber

Die JOANNEUM RESEARCH ist Innovations- und Technologieanbieter im Bereich der angewandten Forschung. Der Fokus liegt auf den Geschäftsfeldern Gesundheit und Pflege, Mobilität, Politik und Gesellschaft, Produktion und Fertigung, Sicherheit und Verteidigung, Umwelt und Nachhaltigkeit und Weltraum. Mehr als 800 Projekte, ein Drittel davon mit internationalen Auftraggebern, werden von rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter pro Jahr abgewickelt.

Petra Kotzbeck und Thomas Birngruber koordinieren das Geschäftsfeld Gesundheit und Pflege. Themenschwerpunkte sind pharmakologische Forschung, Medizinprodukttestung, Methoden- und Modellentwicklung sowie Digitalisierung in der Medizin. Sie sehen ihre Aufgabe vor allem darin, Kompetenzen zusammenzubringen. Es braucht kurze Wege zwischen Disziplinen, um Chancen nicht zu verpassen. Genau hier positioniert sich JOANNEUM RESEARCH als Schnittstelle – zwischen Grundlagenforschung, klinischer Anwendung, Technologieentwicklung und Versorgungsfragen.



JUST Metropolregion Süd

Vorne ist Süden

Im Süden wächst zusammen, was funktional längst zusammengehört: Industrie, Forschung, Logistik, Lebensqualität. Von Graz über Klagenfurt nach Triest und Laibach. Die Metropolregion Area Süd ist kein Regionalprojekt. Sie ist ein europäischer Möglichkeitsraum. Kein Provinzreflex, sondern ein Angebot, größer zu denken. Zukunft entsteht durch echte Verbindung. Durch Infrastruktur, die Märkte öffnet. Durch Regionen, die ihre Stärken kennen. Durch Menschen, die Verantwortung übernehmen. Der Süden ist längst nicht mehr Peripherie. Er ist eine lebendige, sich stetig entwickelnde Achse.

von Sirius Alexander Pansi

„Hier verbinden sich industrielle Kompetenz, Forschungsdichte, internationale Logistik und eine bemerkenswerte Affinität zum guten Leben.“

Mit der Koralmbahn erhält ein Raum seinen sichtbaren Rahmen, der wirtschaftlich längst existiert und nun noch weiter zusammenwächst: die Metropolregion Area Süd. Es ist die Verdichtung eines polyzentrischen Wirtschaftsraums, der in seiner Struktur bemerkenswert modern ist: grenzüberschreitend, leistungsfähig, mit strategischer Positionierung – ohne dominante Hauptstadt, aber mit mehreren starken Zentren, die einander ergänzen.

Die Steiermark bringt industrielle Substanz, Greentech-Kompetenz und Forschungsstärke ein. Kärnten steht für Mikroelektronik, Energie und Materialinnovation. Friaul-Julisch Venetien öffnet mit maritimer Logistik, Hafenanbindung und Exportstärke das Tor zum Mittelmeer. Slowenien ergänzt diese mit wachsenden Industrieclustern und einer wirtschaftlicher Dynamik, die über jener des europäischen Durchschnitts liegt.

Jede dieser Regionen ist für sich stark. Gemeinsam aber entsteht etwas qualitativ Neues: ein Raum mit Potenzial für strategische Souveränität. Denn Wertschöpfung entsteht heute nicht allein durch Größe, sondern durch kluge Kopplung – durch Spezialisierungen, die einander ergänzen, durch Infrastruktur, die Märkte erschließt, durch Forschung, die industrielle Relevanz gewinnt, und durch Nähe, die Geschwindigkeit schafft.

Gerade darin liegt die eigentliche Qualität der Area Süd: Dieser Raum folgt nicht dem alten Muster von Zentrum und Peripherie. Er ist keine klassische Metropolregion mit einer dominanten Großstadt und einem nachgeordneten Umland. Er ist ein europäisches Modell neuer Art – ein Verbund gleichwertiger Stärken, dessen Kraft aus der wechselseitigen Ergänzung wächst statt aus zentraler Dominanz. Nicht Stadt gegen Land. Nicht Hauptstadt gegen Rest. Sondern Regionen, die einander tragen.

Die Metropolregion Area Süd ist weder ein Projekt gegen Wien noch romantischer Rückzug in regionale Selbstbespiegelung. Sie ist ein Angebot, die Region wirtschaftlich neu zu vermessen: nicht entlang nationaler und administrativer Grenzen, sondern entlang realer Bewegungen von Kapital, Produktion, Wissen und Waren. Zwischen Alpen und Adria. Zwischen Labor und Werkbank. Zwischen Industriepark und Hafen.

Und vielleicht liegt genau darin ihre besondere Qualität: dass sie wirtschaftliche Leistungsfähig-

keit nicht gegen Lebensqualität ausspielt. Hier verbinden sich industrielle Kompetenz, Forschungsdichte, internationale Logistik und eine bemerkenswerte Affinität zum guten Leben. Europas leistungsfähigster entspannter Raum – das klingt wie ein Widerspruch, könnte aber die präziseste Beschreibung für diesen neuen Süden sein. Der Süden war lange Grenzland, Peripherie, Endstation westlicher Gewissheiten – zwischendurch ein Raum im toten Winkel der Geschichte. Dann kam die Öffnung. Und mit ihr kehrte sich die Geografie der Möglichkeiten um. Was einst Randlage war, wird heute mit knapp drei Jahrzehnten Latenz zur Lagegunst. Was früher Endpunkt schien, erschließt eine neue europäische Achse.

In der Metropolregion Area Süd stehen die Signale auf Grün.

Die Gunst der Stunde ist keine Garantie – aber eine Einladung:

Bitte einsteigen. Und diesmal bitte die Türen offen lassen.



Illustration

NÄCHSTER HALT: ZUKUNFT

AREA SÜD

Wirtschaftsraum
Südösterreich

area-sued.at

Mehr Leistung.
Mehr Wachstum.
Mehr Wirtschaftskraft.

150.000 Betriebe.
770.000 Beschäftigte.
70 Milliarden Euro
Wertschöpfung.

Räume denken. Zukunft gestalten.

Die Diskussion über einen starken Süden ist wichtig – entscheidend wird sein, diesen Raum klar zu positionieren und strategisch zu organisieren. Als Kammer Süd sind wir für die Steiermark und Kärnten zuständig. Die Zusammenarbeit über Landesgrenzen hinweg ist für uns kein Experiment, sondern geliebte Praxis – mit klaren Vorteilen durch Synergien, Arbeitsteilung und den Abbau von Parallelstrukturen.

Als Ziviltechniker:innen sind wir es gewohnt, komplexe Zusammenhänge interdisziplinär zu planen. Wir arbeiten täglich an den Grundlagen dessen, was Regionen leistungsfähig und lebenswert macht. Entscheidend dabei ist der Blick auf funktionale Zusammenhänge: in Infrastruktur, Mobilität und Siedlungsentwicklung ebenso wie in deren Bedeutung für Standortqualität, Investitionen und Wertschöpfung – im regionalen ebenso wie im überregionalen Maßstab.

Gemeinsam müssen wir die Voraussetzungen für internationale Anschlussfähigkeit, Resilienz und Zukunftsfähigkeit schaffen. Im Kontext der Area Süd bedeutet das, den Berufsstand sowie weitere Akteur:innen der Planungs- und Baubranche als zentrale Ressource zu begreifen und gezielt zu vernetzen.

Der Süden wird dort stark, wo Verbindungen entstehen – fachlich, institutionell und infrastrukturell, ebenso über regionale und internationale Netzwerke hinweg. Genau darin liegt die Chance für uns alle.



„Starke Regionen entstehen durch Verbindungen, nicht durch Grenzen.“

Gustav Spener,
Präsident der Kammer der Ziviltechniker:innen
für Steiermark und Kärnten

The Point of View

Recht und Chancen in der Metropolregion

Der durch den Koralmtunnel gestärkte Wirtschaftsraum zwischen Italien, Slowenien und Österreich eröffnet Unternehmen erhebliche Wachstumschancen in einem dynamischen Markt. Mit zunehmender wirtschaftlicher Verflechtung steigen auch komplexe rechtliche Fragestellungen, die weit über nationale Grenzen hinausgehen. Gerade im europäischen Rechtsraum sind grenzüberschreitende Rechtsdienstleistungen und rechtliche Kooperation entscheidend für Rechtssicherheit, Investitionsschutz und effiziente Projekt- und Unternehmensstrukturen. Trotz fortschreitender Harmonisierung durch EU-Regeln in Bereichen wie Gesellschafts- und Zivilrecht bestehen noch nationale Unterschiede, die regionale Expertise und fundierte Abstimmung erfordern. Netzwerke von Rechtsanwält:innen tragen dazu bei, juristische Standards und Best Practices auszutauschen und Mandanten kompetent zu begleiten. Initiativen wie die geplante EU-Gesellschaftsform „EU Inc.“ könnten diese Integration zusätzlich erleichtern. Die DACH Europäische Anwaltsvereinigung fördert den Dialog gezielt und schafft die Grundlage für nachhaltige, rechtssichere wirtschaftliche Integration über Grenzen hinweg.

„Rechtsanwälte stärken Wirtschaft über Grenzen.“



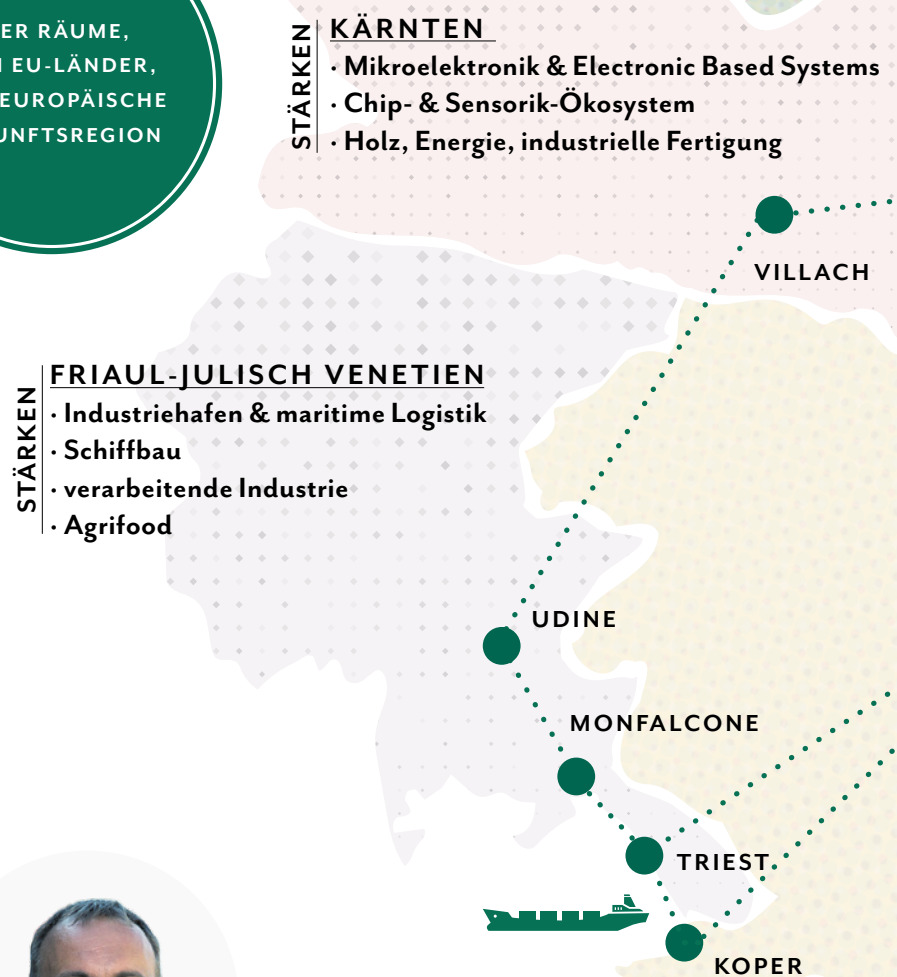
Stefan Gurmman,
Managing-Partner von GURMANN Rechtsanwälte
Präsident der DACH Europäische Anwaltsvereinigung

200 Mrd. Gründ

Die Stärke der Metropolregion Süd liegt in der Komplementarität: Aus verschiedenen Kompetenzen entsteht ein gemeinsamer, funktionaler Forschungs- und Wirtschaftsraum mit europäischer Hebelwirkung.



VIER RÄUME,
DREI EU-LÄNDER,
EINE EUROPÄISCHE
ZUKUNFTSREGION



Peter Wanek-Pusset,
CEO von Innofreight

Mit Eisenerz auf der Schiene

Bei Peter Wanek-Pusset läuft alles auf Schiene – und zwar buchstäblich. Der CEO des Frachtkonzerns Innofreight erweitert planmäßig sein Waggon-Imperium. Ende 2027 geht im steirischen Peggau der neue Güterterminal in Betrieb. In Triest wächst Wanek-Pussets Waggonfabrik: 200 Leichtbauwaggons hat man 2025 hergestellt, 700 werden es heuer sein. Vom Erfolg der Koralmbahn ist er überzeugt: „Der große Sprung wird mit dem Semmering-Basistunnel und mit der baltisch-adriatischen Achse kommen.“ Der Logistikspezialist transportiert Zement, Holz, Papier, Erze und Stahl und weiß daher, dass die Industrie gut ausgelastet ist. Wanek-Pusset sagt: „Wir fahren derzeit so viel wie noch nie. Allein bei der voestalpine habe ich 1000 Erzwaggons im Einsatz.“

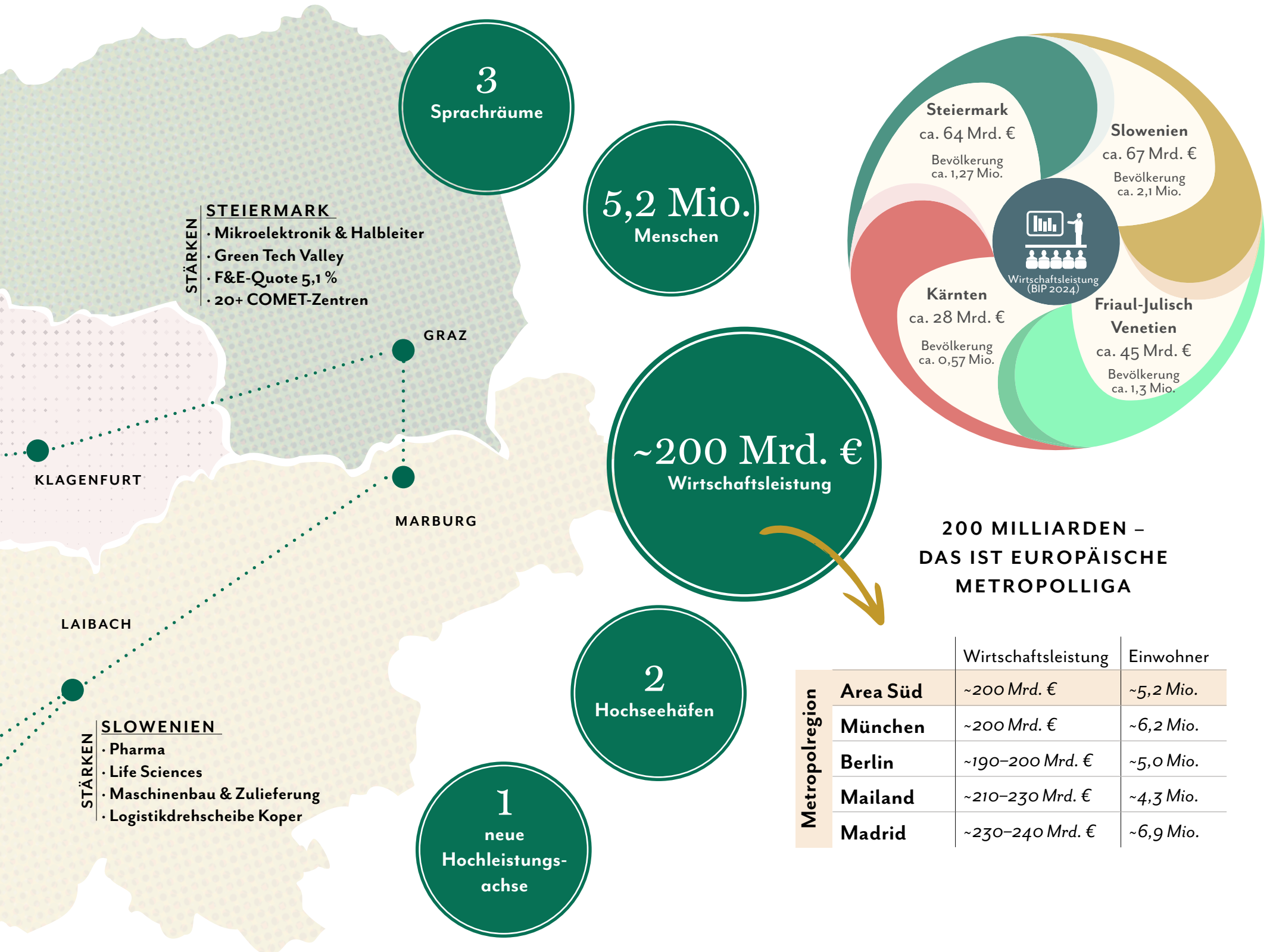


Generalkonsul Lukas Strohmayer

Die Hauptschlagader

Von Triest in die ganze Welt: Diese Vision – und Mission – verfolgt Österreichs Generalkonsul in Italien, Lukas Strohmayer. Denn Triest wurde zum Eingangshafen des IMEEC-Korridors bestimmt, der Europa mit Nahost und Indien verbindet. Der „India-Middle East-Europe Economic Corridor“ (IMEEC) soll diese Handelsachse künftig um 40 Prozent beschleunigen. Strohmayer sagt: „Das wird einen Boom an Investitionen im Hafen von Triest auslösen.“ Österreich könne enorm profitieren, sofern ein passendes Frachttransportkonzept für die Koralmbahn-Achse vorliegt. In Kontakten mit dem neuen Hafendirektor Marco Consalvo lotet der Konsul derzeit die Möglichkeiten aus. Und hofft auf wachsendes Interesse aus der Heimat.

de, den Süden neu zu denken



Bezahlte Anzeige

Die Partnerschaft für einen starken Wirtschaftsstandort Steiermark

- ◆ Innovationskraft – Digitalisierung
- ◆ Infrastrukturen
- ◆ Grüne Transformation
- ◆ Arbeitsmarkt – Fachkräfte – Unternehmergeist
- ◆ Sichtbarkeit – Internationalisierung

Das Land Steiermark
 → Wirtschaft, Arbeit, Finanzen, Wissenschaft und Forschung

The Point of View

Der Süden ist kein Rand mehr

Josef Herk und Jürgen Mandl – Präsidenten der Wirtschaftskammern Steiermark und Kärnten – im Gespräch über die Chancen der polyzentrischen Metropolregion Area Süd.

Die Metropolregion „Area Süd“ ist längst keine Vision mehr. Zwischen Steiermark, Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch Venetien verdichtet sich ein vernetzter Wirtschaftsraum mit industrieller Stärke, hoher Exportkraft und europäischer Anschlussfähigkeit. Kein Rand Europas, sondern eine Achse mit Gewicht.

JUST / Warum ist der Süden mehr als Peripherie?



Josef Herk, Präsident der Wirtschaftskammer Steiermark

JOSEF HERK / Wir reden hier nicht über einen Rand, sondern über einen Raum mit Substanz. Rund fünf Millionen Menschen erwirtschaften 200 Milliarden Euro BIP und 110 Milliarden Euro Exporte jährlich. Das sind Kennzahlen eines europäischen Produktions- und Innovationsraums. Wer heute noch von Peripherie

übersehen.

JÜRGEN MANDL / Und diese Realität verändert unser Selbstverständnis. Mit Infrastrukturprojekten wie Koralmbahn und Alpensüdverbindung ist Kärnten kein Endpunkt mehr, sondern Drehscheibe zwischen Alpen und Adria. Was lange Randlage war, wird strategische Mitte Europas.

JH / Genau darin liegt der Wandel: Wir sind kein politisches Konstrukt, sondern ein funktionaler Wirtschaftsraum, der längst über Grenzen hinweg arbeitet. Unternehmen verbinden diese Achse schon heute über Wertschöpfung, Mobilität und

Fachkräfte. Die Wirtschaft lebt diese Integration bereits – die Politik muss ihr erst noch folgen.

JUST / Der polyzentrische Vorteil?

JM / Unsere Stärke liegt in der Vielfalt. Die Steiermark steht für industrielle Kompetenz und Forschung, Kärnten für Mikroelektronik und Hightech, Slowenien und Friaul für Logistik und Häfen. Gemeinsam entsteht ein robustes Netzwerk statt eines empfindlichen Zentrums.

„Der Süden ist nicht trotz seiner Vielfalt stark, sondern gerade wegen ihr.“

Josef Herk

JH / Diese Polyzentralität ist ein echter Wettbewerbsvorteil. Sie macht uns robuster, flexibler – und oft innovationsfreudiger als monozentrische Metropolen. Der Süden ist nicht trotz, sondern wegen seiner Vielfalt stark.

JUST / Warum wird das noch unterschätzt?

JH / Weil wir wirtschaftlich stärker vernetzt sind, als es politisch sichtbar ist. Viele denken noch in Zuständigkeiten und Grenzen, obwohl Unternehmen längst funktional agieren.

JM / Wirtschaftliche Realität und öffentliche Wahrnehmung laufen zeitversetzt. Unternehmen handeln längst grenzüberschreitend, doch administrativ dominieren die alten Denkmuster.

JUST / Was bremst uns?

JH / Vor allem Unterschiede in Systemen und Verfahren. Steuer-, Arbeits- und Genehmigungsregime variieren, politische

Kulturen ebenso. Synergie ist kein Naturgesetz – sie entsteht erst, wenn gemeinsame Interessen wichtiger werden als Zuständigkeiten. Nähe allein genügt nicht.

JM / Richtig. Infrastruktur schafft Potenziale, doch wenn Verfahren zu lange dauern oder Fachkräftestrategien nebeneinander laufen, verlieren wir Dynamik. Geschwindigkeit ist der neue Standortfaktor.

JUST / Was braucht es jetzt?

JM / Jetzt zählt Umsetzung. Wir brauchen abgestimmte Standortpolitik, gemeinsame Flächenplanung und Koordination bei Ansiedlungen. Kärnten kann dabei Brücke und Beschleuniger Richtung Süden sein – ökonomisch und kulturell. Entscheidend ist, dass wir über Verwaltungseinheiten hinausdenken.

JH / Und wir müssen das Thema Fachkräfte ins Zentrum rücken. Wettbewerbsfähigkeit entscheidet sich an Talenten, nicht an Grenzen. Wir brauchen gemeinsame Ausbildungsstrategien, offene Mobilität und echte Partnerschaften zwischen Wirtschaft, Hochschulen und Forschung. Wenn Investitionen, Fachkräfte und Ideen selbstverständlich entlang dieser Achse zirkulieren, wird die Metropolregion Area Süd mehr als ein Konzept – sie wird gelebte europäische Realität.

„Jetzt zählt Umsetzung – wir brauchen abgestimmte Standortpolitik“

Jürgen Mandl



Jürgen Mandl, Präsident der Wirtschaftskammer Kärnten

Millstätter
Wirtschaftsgespräche
powered by GPK

SCHWERPUNKT '26
**WIRTSCHAFT.
MACHT.ZUKUNFT.**
mwg.or.at
22.–25. APRIL 2026

Für JUST-
LeserInnen um
120 Euro reduziert!

Anmeldung unter
mwg.or.at
Code: JUST20



Hier gehts zum
Jubiläumsprogramm

Mitdiskutieren werden beim 10-jährigen Jubiläum u.a.:

Philipp Amann, Magnus Brunner, Gunter Deuber, Petra Draxl, Brigitte Ederer, Gabriel Felbermayr, Gottfried Haber, Peter Hanke, Sabine Herlitschka, Clemens Jabloner, Mariana Kühnel, Andreas Matthä, Karl Nehammer, Andreas Rödder, Margarete Schramböck, Ellen Staudenmayer, Michael Strugi, Karl-Heinz Strauss, Walter Oblin, Harald Vodosek, Peter Weinelt, Elisabeth Zehetner.

JUST *Balance & Vitality*

Vorsorge ist nicht Misstrauen, sondern kluge Lebensführung



Wer nur an Pension denkt, denkt zu klein: Echte Vorsorge beginnt dort, wo Geld, Gesundheit, Recht und Verantwortung zusammenspielen.

Vorsorge hat ein Imageproblem. Sie klingt nach Formularen, Verzicht und jener Sorte Zukunft, die man gern auf später verschiebt. Dabei ist sie in Wahrheit nichts anderes als die Kunst, dem Leben nicht völlig unvorbereitet zu begegnen. Denn Stabilität entsteht nicht erst im Ernstfall – sondern lange davor. Wer Vorsorge auf Sparbuch, Pension oder Polizze reduziert, übersieht das Wesent-

liche: Wirklich krisenfest wird ein Leben erst dann, wenn vier Dinge zusammenspielen – finanzielle Handlungsfähigkeit, gesundheitliche Stabilität, rechtliche Selbstbestimmung und die Absicherung existenzieller Risiken. Vier Expertinnen und Experten zeigen, wo die größten blinden Flecken liegen – und warum Verdrängung fast immer teurer wird als rechtzeitiges Handeln.

Foto: unsplash

Entgiften. Abnehmen. Neu beginnen.

Ayurveda-Detox für mehr Leichtigkeit & Energie.



Jetzt mehr erfahren
und buchen!

mandira-ayurveda.at



MANDIRA
AYURVEDA RESORT

Aus Liebe zu mir

Im Süden Österreichs

just TOP TALK

von Stefan Rothbart & Sirius Alexander Pansi

Vorsorge klingt nach später. Dabei beginnt sie genau dort, wo Verantwortung Form annimmt: finanziell, rechtlich, gesundheitlich. Gemeinsam mit Wiener Städtischer, RAK, Ärztekammer und Steiermärkischer Sparkasse sprechen wir über Sicherheit, Selbstbestimmung – und darüber, warum Verdrängung meist teurer wird.



Foto: Luxundlumen

Sonja Brandtmayer,
Generaldirektor-Stellvertreterin
Wiener Städtische Versicherung

„Wer früh beginnt, profitiert vom Zinseszinsseffekt – Zeit ist in der Vorsorge kein Detail, sondern der entscheidende Hebel.“

SONJA BRANDTMAYER

JUST / *Vorsorge klingt für viele nach später. Nach etwas, das man irgendwann regelt, wenn mehr Zeit, mehr Geld oder mehr Ruhe da ist. Warum wird ein Thema, das so existenziell ist, so gern vertagt?*

SONJA BRANDTMAYER / Weil viele glauben, es sei noch früh genug oder dass der Staat am Ende schon für sie sorgen wird. Gerade bei der privaten Altersvorsorge sehen wir diese Mischung aus Gelassenheit und Verdrängung sehr deutlich.

Dabei setzt der demografische Wandel das staatliche Pensionssystem massiv unter Druck. Wer seinen Lebensstandard im Alter halten möchte, wird um ergänzende private Vorsorge nicht herumkommen. Private Vorsorge ist letztlich keine Angstreaktion, sondern eine Investition in die eigene Unabhängigkeit.

OLIVER KRÖPFL / Viele Menschen verwechseln Vorsorge mit Vermögen. Aber Vorsorge beginnt viel früher, nämlich mit Überblick.

Wer nicht weiß, was monatlich hereinkommt, hinausgeht und welche finanziellen Verpflichtungen langfristig daraus entstehen, kann keine seriöse Vorsorge treffen.

Oft liegt das Problem nicht in einem zu niedrigen Einkommen, sondern in mangelnder Struktur. Denn gerade bei Finanzentscheidungen kann Aufschieben schnell zu einem teuren Reflex werden. Wenige bedenken, dass sich Einkommen und Ausgaben im Alter verändern. Das Einkommen wird in der Pension oft kleiner, aber Ausgaben z. B. für Gesundheitsleistungen höher.

MICHAEL KROPIUNIG /

Im rechtlichen Bereich ist die Verdrängung besonders ausgeprägt. Viele beschäftigen sich erst dann mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Testament, wenn bereits ein Anlassfall eingetreten ist, und dann ist es meist zu spät.

Rechtliche Vorsorge wirkt trocken, bis das Leben plötzlich sehr konkret wird.

MICHAEL SACHERER / Weil die Auswirkungen von gesundheitlicher Vorsorge nicht unbedingt unmittelbar spürbar sind. Vorsorge wirkt oft unsichtbar. Sichtbar machen können wir sie nur durch die Darstellung der evidenzbasierten Medizin und intensive Wissenskommunikation.

JUST / *Beginnen wir bei der finanziellen Vorsorge. Frau Brandtmayer: Wo liegt heute der größte blinde Fleck?*

SB / Ganz klar bei der privaten Altersvorsorge. Viele unterschätzen, wie positiv sich frühes Handeln über die Jahre auswirkt.

Wer früh beginnt anzusparen, profitiert vom Zinseszinsseffekt und genau darin liegt einer der größten Hebel. Zeit arbeitet entweder für uns oder gegen uns.

Der einzig richtige Zeitpunkt, sich mit seiner finanziellen Situation im Alter zu beschäftigen, ist daher nicht irgendwann. Er ist immer jetzt.

JUST / *Das klingt nach einem nüchternen Satz mit großer Sprengkraft: Wer zu spät beginnt, zahlt doppelt?*

SB / Es geht in die Richtung. Wer später startet, muss intensiver gegensteuern, mit höheren Beträgen, mehr Disziplin und oft mit weniger Spielraum.

Gerade Frauen sind davon besonders betroffen. Unsere Vorsorgestudie zeigt: Frauen investieren im Schnitt deutlich weniger in private Vorsorge als Männer, rund 179 Euro pro Monat gegenüber etwa 265 Euro.

Gleichzeitig agieren sie oft vorsichtiger und suchen häufiger persönliche Beratung. Das ist grundsätzlich klug, aber gefährlich wird es dort, wo man sich auf den Partner verlässt, statt selbst aktiv zu werden.

JUST / *Herr Kröpfl, Sie sprechen lieber*

„Nur mit einer Vorsorgevollmacht kann man bestimmen, von wem und in welchem Umfang man vertreten werden will.“

MICHAEL KROPIUNIG



Foto: Tinksi

Michael Kropiunig,
Präsident der Steiermärkischen
Rechtsanwaltskammer

Foto: Freepik



von „finanzieller Gesundheit“ als nur von Vorsorge. Warum?

OK / Weil der Begriff weiter gefasst und ehrlicher ist. Finanzielle Gesundheit bedeutet für mich, dass Ausgaben und Einnahmen in einer stimmigen Balance stehen und man sich dennoch die zentralen Wünsche und Lebensziele erfüllen kann.

„Gesundheit kann man nicht ansparen. Gesundheitsvorsorge braucht Kontinuität.“

MICHAEL SACHERER



Michael Sacherer, Präsident der Ärztekammer Steiermark

Das hat erstaunlich wenig mit der absoluten Höhe des Einkommens zu tun. Es gibt Menschen mit einem eher überschaubaren Einkommen, die finanziell sehr gesund leben, und andere mit hohen Einkommen, die aufgrund fehlender Struktur dauerhaft ungesund wirtschaften.

Nicht der Kontostand ist entscheidend, sondern Übersicht, Organisation und die Fähigkeit, klare Prioritäten zu setzen.

JUST / Also ist nicht Armut das größte Risiko, sondern Unklarheit?

OK / Zumindest sehr oft. Wer keine Transparenz über seine laufenden Verpflichtungen hat, kann weder sinnvoll sparen noch klug vorsorgen.

Ein weiterer Denkfehler ist die Hoffnung auf spätere Erbschaften. Seine finanzielle Zukunft darauf aufzubauen, dass man irgendwann erbt, ist eine Hochrisikowette. Die eigene finanzielle Gesundheit den Eltern zu überlassen, ist keine Strategie, eher ein Missverständnis mit familiärer Verpackung.

JUST / Und was wird besonders häufig unterschätzt?

OK / Liquidität. Viele denken bei Vorsorge an Vermögen, aber viel zu selten daran, wie schnell sie im Ernstfall tatsächlich auf Geld zugreifen können.

Gerade in der Pension zeigt sich oft: Auch

freie Zeit kostet. Reisen, Aktivitäten oder gesundheitliche Zusatzkosten verlangen nach verfügbaren Mitteln, nicht nach rein bilanziellen Werten. Ein Vermögen, das im entscheidenden Moment nicht flüssig ist, beruhigt vor allem auf dem Papier.

JUST / Während über Geld noch relativ offen gesprochen wird, bleibt ein Bereich oft fast völlig tabu: die rechtliche Vorsorge. Herr Kropf, warum?

MK / Wenn jemand geschäftsunfähig wird, geht es medizinisch und wirtschaftlich um Zeit. Nur wer eine Vorsorgevollmacht hat, ermöglicht es dem Bevollmächtigten, ohne bürokratische Hürden und ohne Zeitverlust sofort zu reagieren.

Abgesehen davon kann man mit einer Vorsorgevollmacht vorab bestimmen, wer einen vertreten soll und welche Kompetenzen der Bevollmächtigte haben soll. In allen Fällen der Erwachsenenvertretung ist dies so nicht der Fall. Wenn man schon wichtige Lebensentscheidungen einem anderen übertragen muss, lohnt es sich auf jeden Fall, sich darüber rechtzeitig Gedanken zu machen.

JUST / Das heißt: Nähe ersetzt keine Rechtsgrundlage.

MK / Exakt. Nähe ist menschlich relevant, rechtlich aber nicht immer ausreichend.

Auch im Erbrecht erleben wir regelmäßig Überraschungen. Stirbt jemand ohne Testament oder Erbvertrag, greift die gesetzliche Erbfolge. Dann erbt der Ehepartner ein Drittel, die Kinder zwei Drittel.

Gerade bei Immobilien kann das hochproblematisch werden, etwa wenn ein minderjähriges Kind Miteigentümer wird. Dann ist bis zur Volljährigkeit ohne gerichtliche Zustimmung oft kaum disponierbar.

JUST / Besonders riskant für wen?

MK / Für junge Familien, Unternehmerinnen und Unternehmer und ganz besonders für Menschen in Lebensgemeinschaften.

Denn jahrzehntelanges Zusammenleben schafft noch keinen automatischen erbrechtlichen Schutz. Viele fallen hier tatsächlich zwischen die Sessel.

Und nein: Ein Testament oder eine Vorsorgevollmacht ist kein Ausdruck von Misstrauen. Im Gegenteil, es ist oft der letzte Akt von Fürsorge gegenüber den eigenen Angehörigen.

JUST / Herr Sacherer, wenn wir über Vorsorge sprechen, ist Gesundheit wohl das Fundament und zugleich jener Bereich, den viele am liebsten mit einem guten Vorsatz verwechseln.

„Finanzielle Gesundheit bedeutet nicht Reichtum, sondern Überblick, Ordnung und die Freiheit, Lebenswünsche realistisch tragen zu können.“

OLIVER KRÖPFL



Oliver Kröpfl, Vorstandsmitglied der Steiermärkischen Sparkasse

MS / Dabei braucht Gesundheitsvorsorge vor allem Kontinuität – vom Lebensstil bis zu den Vorsorgeuntersuchungen. Im Unterschied zur finanziellen Vorsorge muss man sich viel konsequenter um die Gesundheit kümmern – hier kann man nichts „ansparen“ und sich dann darauf ausruhen. Man muss dranbleiben. Wir haben aber mit den Hausärztinnen und Hausärzten die idealen Partner – als erste Anlaufstelle bei Beschwerden und ebenso für Vorsorge.

JUST / Kann man mit Prävention tatsächlich so viel steuern oder überschätzen wir ihren Einfluss manchmal?

MS / Natürlich hat Prävention Grenzen. Was wir durch Vorsorge allein nicht beeinflussen können, sind genetische Veranlagungen, Umweltbelastungen oder Einflüsse wie Infektionen. Aber Vorsorge wirkt, sie verhindert Erkrankungen – so dass auch im Gesundheitssystem weniger Geld für Reparaturmedizin ausgegeben werden muss. Außerdem ist die Bevölkerung durch mehr gesunde Lebensjahre länger arbeits- und leistungsfähig. Prävention ist volkswirtschaftlich günstiger als spätere Therapien.

JUST / In Zeiten von Social Media, Selbstdiagnose und Klickmedizin: Wem soll man überhaupt noch glauben?

MS / Vor allem jenen, die fachliche Kompetenz mit persönlicher Beziehung verbinden. An erster Stelle stehen dabei Hausärztinnen und Hausärzte sowie Fachärztinnen und Fachärzte. Dieses Vertrauen basiert auf medizinischer Expertise und langjähriger Begleitung. Stichwort soziale Medien – einfache Zugänglichkeit und emotionale Ansprache spielen hier eine große Rolle, aber nicht immer ver-

JUST / Dann halten wir fest: Vorsorge ist kein Ausdruck von Angst, sondern von Souveränität. Wer sie nur auf Pension oder Polizze reduziert, denkt in Produkten statt in Lebensrealität. Wirkliche Vorsorge beginnt dort, wo Geld, Gesundheit, Recht und Verantwortung einander die Hand geben. Oder, um es unromantisch zu sagen: Das Leben bleibt unberechenbar – aber man muss ihm ja nicht auch noch unvorbereitet entgegengehen.

bunden mit wissenschaftlicher Qualität. Mein Rat ist es, stark zu hinterfragen und evidenzbasierten Informationen den Vorrang zu geben.

JUST / Wenn man all das zusammennimmt – Geld, Gesundheit, Recht, Lebensrisiken –, dann wirkt Vorsorge plötzlich weniger wie ein Produkt und mehr wie ein System. Was ist die größte Fehlannahme unserer Zeit?

SB / Dass Vorsorge etwas für später sei. Dabei entscheidet sich finanzielle Freiheit meist sehr früh.

OK / Dass hohes Einkommen automatisch Sicherheit bedeutet. Ohne Struktur gibt es keine finanzielle Gesundheit.

MK / Dass Familie im Ernstfall „eh alles regeln“ kann. Ohne klare Vollmachten kann selbst Nähe ohnmächtig werden.

MS / Dass ein gesundheitsbewusster Lebensstil Verzicht bedeutet, dabei gewinnen wir dadurch: mehr Energie, mehr Lebensjahre in guter Gesundheit, mehr Unabhängigkeit im Alter.

JUST / Dann zum Schluss ganz praktisch: Was ist der erste sinnvolle Schritt, den man noch diese Woche setzen kann?

SB / Sich ehrlich fragen: Wie viel private Vorsorge habe ich tatsächlich und was fehlt noch?

OK / Einen realistischen Überblick schaffen: Einnahmen, Ausgaben, Rücklagen, Liquidität. Klarheit ist der Beginn jeder Strategie.

MK / Prüfen, ob Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung vorhanden sind und ob sie noch zur aktuellen Lebenssituation passen.

MS / Einen konkreten Termin für eine Vorsorgeuntersuchung vereinbaren – und ihn auch wahrnehmen.

Regeneration durch Reduktion: Warum Fastenurlaub wieder relevant wird

von Sandro Ceroni

Fasten wird heute nicht mehr als Verzicht verstanden, sondern als gezielte Form der Regeneration. Gerade bei Erschöpfung, innerer Unruhe, Schlafproblemen oder dem Gefühl permanenter Überforderung kann ein professionell begleiteter Fastenurlaub helfen, Stoffwechsel, Verdauung und vegetative Balance bewusst zu entlasten.



Durch den temporären Verzicht auf feste Nahrung werden Regulationsprozesse unterstützt, das Körpergefühl geschärft und Routinen unterbrochen, die im Alltag oft kaum hinterfragt werden. Viele erleben Fasten als eine Form des inneren Aufräumens: mehr Klarheit, neue Leichtigkeit, bessere Konzentration. Entscheidend ist dabei der Rahmen – Ruhe, Bewegung, Flüssigkeitszufuhr, Struktur und kompetente Begleitung machen aus einer Pause einen nachhaltigen Gesundheitssimpuls.

Genau hier setzt das Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg an. Das Haus verbindet Fasten seit Jahrzehnten mit einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis: medizinische Betreuung, Bio-Vital-Küche, Bewegung in der Natur und naturheil-

kundliche Begleitung greifen ineinander. Ob klassisches Buchinger-, Basen- oder Breuss-Fasten oder sanftere Detox- und Intervallfasten-Formate – das Angebot richtet sich an Einsteiger wie Erfahrene.

So wird Fasten hier nicht zum kurzfristigen Trend, sondern zu dem, was viele heute suchen: eine stilvolle Unterbrechung mit nachhaltiger Wirkung.

TRAVEL &
Facts



WILFINGER RING BIO HOTEL
www.wilfinger-hotels.at/ring-bio-hotel

Fotos: Wilfinger Hotel beigestellt

Vorsorge für die Seele – im Hotel Winzer

Mitten im Salzkammergut, unweit des Attersees, liegt das Hotel Winzer – ein Adults-only-Rückzugsort für Paare, an dem Wellness zur Einladung wird, wieder bei sich selbst anzukommen.

von Sandro Ceroni



Auf 5.000 m² Spa-Fläche entfaltet sich eine Welt aus Wärme, Wasser und wohltuender Ruhe: neun Pools, drei Themenbereiche – Edelstein Spa, Sole Spa und Emotion Spa –, stilvolle Rückzugsräume, private Whirlpools in ausgewählten Zimmern und viele kleine Details, die Entspannung spürbar machen.

Vom Begrüßungsprosecco bis zur liebevoll vorbereiteten Spa-Tasche, von geführten Aufgüssen bis zu Teebars, frischem Obst und einem feinen Nachmittagsbuffet begleitet das Haus seine Gäste mit leiser Aufmerksamkeit. Auch kulinarisch bleibt der Ton stimmig: regionale Qualität, entspannter Genuss, sinnliche Inszenierung. Dass sich diese

Mischung bewährt, zeigen auch die Gäste selbst: Auf Tripadvisor rangiert das Haus auf Platz 1. Das Hotel Winzer ist ein Ort für Zweisamkeit, Regeneration und jene Form der Vorsorge, die im Alltag oft zu kurz kommt: Zeit für Körper, Geist und Seele.

TRAVEL &
Facts



HOTEL WINZER
www.hotel-winzer.at

Fotos: Hotel Winzer beigestellt

Regeneration durch Reize:

von Sandro Ceroni

Wie Wasser den Körper entlastet und neue Balance schafft



Hydrotherapie nutzt Wasser gezielt als Reiz- und Regenerationsmedium – über Temperatur, Druck, Mineralisierung und Rhythmus. Gerade bei Erschöpfung, Stressbelastung, Schlafproblemen oder anhaltender körperlicher Spannung gilt sie als sinnvoller Ansatz, um Durchblutung, Stoffwechsel, vegetative Balance und allgemeines Wohlbefinden zu unterstützen.

Zu den klassischen Anwendungen zählen Arm- und Vollbäder, Trinkkuren, Lymphdrainagen, Schlickpackungen sowie wasserbasierte Massageformen wie Hydrojets. Sie fördern die Mikrozirkulation, unterstützen Lockerung und Spannungsabbau. Ziel ist nicht oberflächliche Entspannung, sondern eine spürbare Entlastung des Systems: Gewebe wird aktiviert,

Spannungszustände werden reduziert, Regenerationsprozesse begleitet. In Kombination mit Wärme, Ruhe, Ernährung und gezielten Retreat-Formaten entsteht ein präventiver Gesundheitsansatz – besonders interessant nach intensiven Lebens- oder Arbeitsphasen.



JUST TIPP

Gregor Wenter verbindet Hydrotherapie mit einem eigenständigen, ganzheitlich gedachten Gesundheitsverständnis: eisenhaltige Quellen, gezielte Anwendungen, Fermentation und Ernährungsimpulse greifen ineinander – Tradition, die hier bewusst zeitgemäß interpretiert wird.

TRAVEL & Facts



HOTEL BAD SCHÖRGAU
www.bad-schoergau.com

Fotos: Hotel Bad Schörgau

Allergien & Hautprobleme? So helfen Probiotika!

Juckende Haut, Rötungen oder Allergiesymptome haben mehr mit dem Darm zu tun, als man vermutet. Denn das Darm-Mikrobiom, eine große Gemeinschaft nützlicher Bakterien, steuert maßgeblich unser Immunsystem. Rund 70 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm. Gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, können u. a. Allergien und Hautprobleme die Folge sein.

biom wieder ins Gleichgewicht. Eine kürzlich veröffentlichte wissenschaftliche Untersuchung zeigt bereits nach acht Wochen deutliche Besserung zahlreicher Beschwerden: Allergiesymptome (z. B. juckende Augen, laufende oder verstopfte Nase, Niesen) und auch Hautbeschwerden (wie Juckreiz, Rötungen oder Unreinheiten) gingen um über 80 Prozent zurück. Gleichzeitig

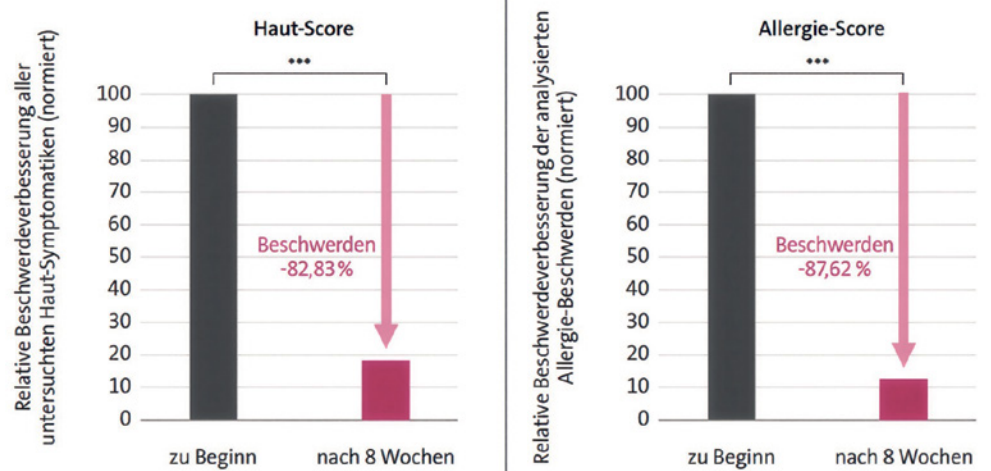


Abbildung: Die 8-wöchige Einnahme eines Multispezies-Probiotikums bewirkte eine hochsignifikante Besserung von Hautproblemen und allergischen Reaktionen (***, p < 0,0001).

Eine ungünstige Ernährung, Stress oder Medikamente können die Vielfalt der Darmbakterien verringern. Die Darmschleimhaut wird durchlässiger und Entzündungen nehmen zu. Über die Darm-Haut-Achse wirkt sich dieses Ungleichgewicht auch auf die Haut aus: Die Hautbarriere wird geschwächt, Juckreiz und Rötungen können auftreten.

reduzierten sich die Verdauungsbeschwerden (z. B. Blähungen, Bauchschmerzen) sowie die Infektanfälligkeit spürbar.

Probiotische Bakterien: Hilfe aus dem Darm

Ein speziell entwickeltes Multispezies-Probiotikum bringt das Darm-Mikro-

biom wieder ins Gleichgewicht. Hochwertige, wissenschaftlich geprüfte Probiotika können von innen bei Allergien und Hautproblemen spürbar Abhilfe verschaffen. Speziell im Frühling gut zu wissen: Pollen können Neurodermitis-Schübe auslösen. Eine Pflegesalbe mit aktiven probiotischen Bakterien kann Hautbeschwerden zusätzlich von außen lindern.

INFORMATION: Der Artikel beruht auf einer Medienkooperation mit JUST und ist mit finanzieller Unterstützung durch das Institut AllergoSan redaktionell unabhängig erstellt.

Institut AllergoSan



www.omni-biotic.com

Tipps für den Muskelaufbau



Effektiver Muskelaufbau (Hypertrophie) erfordert eine Kombination aus **regelmäßigem** Krafttraining (2- bis 4- mal pro Woche), progressiver Überlastung (adäquater Trainingsreiz), eiweißreicher Ernährung (1,5–1,8 g pro kg Körpergewicht) und ausreichend Regeneration. Ein leichter Kalorienüberschuss (200–400 kcal) sowie der Fokus auf Grundübungen wie Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben maximieren das Wachstum.

Wichtig sind 6–8 Stunden Schlaf pro Nacht und eine saubere Übungsausführung!



www.johnharris.at

Foto: Chris Singer

Oxymel Frucht Ein Lebenselixier

Oxymel, ein Ur-Apitherapeutikum aus Honig und Essig, gilt seit der Antike als Tonikum für Körper und Immunsystem. Die Rezeptur aus 65 Prozent Honig, Apfelessig, Zitrone, Ingwer und Kurkuma wirkt stärkend, beruhigt Hals und Verdauung und begleitet den Tag als natürliches Elixier. Täglich ein Esslöffel vor dem Frühstück – pur oder mit Wasser als erfrischender Wellnessdrink.



Foto: Manninger Harald



Diese und weitere Sorten zu finden bei Imker Harald – mit viel Leidenschaft und Respekt vor der Natur hergestellt. Ein traditionsreiches Rezept, neu gedacht und direkt aus der Honiggenuss-Imkerei Manninger.



www.honiggenuss.at/shop

Mahé in kreolischer Langsamkeit – Avani+ Barbarons Seychelles

von Sandro Ceroni

Es gibt Inseln, die nicht laut um Aufmerksamkeit buhlen. Die Seychellen sind solch ein Meisterwerk der Natur: Granitfelsen wie skulptiert, weiches Licht, türkisfarbenes Meer jenseits jeder Katalogidylle. An der Westküste Mahés, direkt am Barbarons Beach, thront das Avani+ Barbarons Seychelles – seit dem Relaunch im Juni 2025 ein Juwel von Minor Hotels. Nur 30 Minuten vom Flughafen, doch Welten entfernt vom Trubel: Palmenrauschen, weißer Sand, Hängematten im Pasat.

Die 192 renovierten Zimmer und Suiten atmen moderne Eleganz mit Inselcharme. Highlight: Lagoon Access Rooms mit direktem Poolzugang – Infinity-Blick ins Türkisblau, minimalistisches Design aus hellem Holz. Abends taucht der Sonnenuntergang den Himmel in Rosa, während kreolische Aromen locken. Pti-Bazar serviert Fisch mit indischen Gewürzen, SEYUMAI rollt Sushi, Somewhere grillt frisch – begleitet von Takamaka-Rum an der Poolbar Zil. Ungezwungen, authentisch, ohne steife Haute Cuisine.

Wer aktiv ist, schnorchelt vor der Tür oder erkundet Buchten, kreolische Märkte, Rum-Destillieren. Das AvaniSpa im Tropenwald bietet Massagen, Yoga, wohlthuende Langsamkeit. Perfekt für Paare, Golfer oder Incentives: Drei



Fotos: VICTOR ROMERO, (c) Avani Hotels & Resort

TRAVEL & Facts

Lage & Anreise:
nur 30 Minuten vom Flughafen

Highlight:
Lagoon Access Rooms mit direktem Poolzugang

Aktiv:
Schnorcheln, Massagen, Yoga, Golf



AVANI+ BARBARONS SEYCHELLES
www.avanihotels.com/de/seychelles-barbarons

Tagungsräume, und demnächst Takamaka Hall. Nach Reisen durch Asien, Karibik, Afrika fühlt sich dies wie pure Essenz an – Mahé in entspannter, kreolischer Form. Ein Resort, das Exotik im Detail zelebriert.



Kuda Villingili: Die Kunst des entspannten Luxus

von Sandro Ceroni



Fotos: Kuda Villingili beigestellt

Ein Resort, das nicht beeindrucken will – und gerade deshalb beeindruckt: mit architektonischer Klarheit, einer der berühmtesten Surfwellen der Malediven, kulinarischer Weltläufigkeit und einem Spa, das auf einer eigenen Insel residiert.

Manche Resorts setzen auf große Gesten. Kuda Villingili beherrscht die feinere Disziplin: Gelassenheit mit Stil. Die Architektur verbindet asiatische Klarheit mit maledivischer Handwerkskunst, modern, haptisch und wohlthuend unprätentiös. Herzstück ist der 150 Meter lange Pool – der größte der Malediven –, eine elegante Wasserlinie zwischen tropischem Grün und jener türkisigen Lagune, die hier fast unwirklich scheint. Direkt vor der Insel liegt mit Chicken's Break eine der legendärsten Surfwellen des Archipels: ein Revier für Könner, aber auch ein Ort, an dem Einsteiger mit Guides erste Linien ins Wasser zeichnen. Wer lieber eintaucht als abreitet, findet beim Schnorcheln und Tauchen lebendige Riffe direkt vor der Tür. Kulinarisch setzt das Resort mit acht Restaurants und drei Bars auf weltläufige Vielfalt – von japanisch-peruanischer Raffinesse bis zu mediterranen und asiatischen Akzenten. Besonders

schön: The Spa liegt auf einer eigenen kleinen Insel, erreichbar über einen langen Steg – ein stilles Refugium für Rituale, Ruhe und ausgewählte ayurvedische Anwendungen. Kuda Villingili ist damit kein lautes Statement, sondern ein Ort für Menschen, die Luxus lieber spüren als ausstellen.



TRAVEL & Facts



KUDA VILLINGILI RESORT MALDIVES
www.kudavillingili.com

Die Benchmark der Besten



Was unterscheidet einen guten von einem herausragenden Golfplatz? Die Leading Golf Courses Österreich zeigen vor, wie konsequente Qualitätsarbeit und klare Standards ein Golferlebnis schaffen, das im Gedächtnis bleibt. Ein Anspruch, der die Zukunft des Golfsports prägen wird.

„Ein guter Golfplatz ist, wenn ich mich an jedes einzelne Loch erinnern kann.“ Der Satz stammt von Nancy Lopez, einer der prägendsten Persönlichkeiten des amerikanischen Damengolfs. Ihr Gedanke ist mehr als ein hübsches Bonmot. Er beschreibt ein Ideal: Ein Platz soll Bilder hinterlassen. Eindrücke, die bleiben. Eine Runde, die man nicht verwechselt. Genau an diesem Punkt setzt das Qualitätsversprechen der Leading Golf Courses Österreich an. Die Premiummarke steht für Anlagen, die ein Golferlebnis schaffen, das mehr ist als die Summe seiner Teile.

Dass viele dieser Plätze in besonders reizvollen Regionen liegen, ist kein Zufall. Österreich bietet eine landschaftliche Vielfalt, die dem Spiel Charakter gibt: alpine Kulissen, sanftes Hügelland, weite Ebenen, ausgeprägte Seenlandschaften. Die Natur liefert den Rahmen – die Exzellenz der Anlagen füllt ihn. Im Zentrum steht die Platzqualität: Greens, Fairways, Abschläge, Bunker, Übungsanlagen – alles muss in einem Zustand sein, der dem Anspruch eines Premiumpplatzes entspricht. Entscheidend ist nicht ein guter Tag, sondern Konstanz. „Wir wollen, dass die Qualität über die gesamte Saison hinweg stabil bleibt“, erklärt Josef Mayerhofer, Managing Director der Leading Golf Courses Österreich. Ebenso wichtig ist, wie ein Club funktioniert – im Ablauf, im Umgang mit Gästen, in der Art, wie der Tag für Spielerinnen und Spieler organisiert ist.

von Claudia Piller-Kornherr

facts/figures

20 Leading-Golfanlagen in Österreich

440 Löcher

300 verlorene Tees/Tag

1300 m

höchstgelegener Leading Golf Course

los der Spielbetrieb läuft, wie die Gastronomie eingebunden ist und wie professionell der Club nach außen kommuniziert. Wer selbst Teil dieses Testteams werden möchte, braucht Erfahrung im Golfsport, ein gutes Auge für Abläufe und muss vorab erfolgreich einen Workshop absolvieren. Die Ergebnisse werden digital erfasst, geprüft und den Clubs zur Verfügung gestellt. Für viele Anlagen ist der Leading-Test damit nicht nur ein Gütesiegel, sondern auch ein Steuerungsinstrument. „Die Marke The Leading Golf Courses hat auch dazu beigetragen, dass das Qualitätsbewusstsein bei Golfplätzen gestiegen ist“, so Mayerhofer. Für Golferinnen und Golfer bedeutet das: Ein Leading-Platz ist ein Ort, an dem man sich auf definierte Standards verlassen kann.

Foto: JUSTKI

Verwöhnhotel Kristall ★★★★★

- ✓ 250 m zum Golfclub Achensee
- ✓ 3.500 m² Wellness & Sky Spa
- ✓ Adults Only in ruhiger Sonnenlage
- ✓ Spitzenküche auf Haubenniveau



Golf & Wellness am Achensee
Abschlag ★ Entspannung ★ Genuss

Jetzt Golf-Angebote entdecken: www.kristall-pertisau.at

NEU
1.400 m² Sky Spa
für gesamt
3.500 m²
Wellness



Join us
f Instagram
@verwoehnhotel_kristall

Vor dem ersten Abschlag

Im Salzkammergut fügt sich Golf selbstverständlich in die Landschaft. Das Hotel Eichingerbauer ist hier ein folgerichtiger Ausgangspunkt.

Der Golfclub am Mondsee, Mitglied der Leading Golf Courses Austria, liegt fünf Minuten entfernt – näher kann man dem ersten Abschlag kaum kommen. Gleichzeitig öffnet sich rund um das Hotel ein Spielfeld von 19 Golfplätzen im Umkreis von einer Stunde. Wer mehrere Tage bleibt, spielt täglich anders und kehrt doch immer an denselben Tisch zurück.

Wer mit einer Golfpauschale anreist, merkt rasch, dass mitgedacht wird. Die Abschlagzeiten sind abgestimmt, die Startzeiten vorbereitet. Man kommt an, legt das Bag ab, bezieht sein Zimmer – und weiß: Morgen beginnt der Tag auf dem Fairway.

Im Hintergrund ist für alles vorgesorgt. Ein Caddieraum mit Spinden schafft Ordnung, ein Waschplatz kümmert sich um das Material, Schuhtrockner übernehmen die stille Nachtschicht. Die E-Trolleys stehen an der Ladestation. Es ist dieses Gefühl, das an einen klassischen Country Club erinnert: Man ist Gast – und zugleich Teil eines Hauses, das den Sport versteht. Niemand erklärt viel. Alles funktioniert.

Ein Haus mit innerer Ruhe

Der Eichingerbauer ist ein familiengeführtes Hotel in dritter Generation. Erfahrung zeigt sich hier unaufgeregt: im sicheren Blick, im richtigen Moment, in einer Aufmerksamkeit, die nicht angekündigt werden muss. Rund neunzig



Gäste verteilen sich auf der Anlage, man begegnet einander beim Frühstück oder auf der Terrasse, ohne dass daraus Unruhe entsteht.

Die Zimmer öffnen sich ins Grün. Holz, Licht, klare Linien. Man kommt an – und bleibt gelassen.

Kulinarik als Fortsetzung des Tages

Nach der Runde verschiebt sich der Schwerpunkt. Ein mehrgängiges Menü strukturiert den Abend, regionale Produkte prägen die Küche, Wild aus eigener Jagd bringt Charakter auf den Teller.

Drei Stuben tragen unterschiedliche Handschriften – einmal heller, einmal gediegener, einmal mit jener ländlichen Eleganz, die nicht erklärt werden muss. In der Weingrotte entstehen Gespräche, die mit dem zweiten Glas an Tiefe gewinnen und selten unter Zeitdruck stehen.

Warum man hier wohnt

Die Nähe zum Platz war vielleicht der Anlass. Die Art, wie hier mit Golf umgegangen wird, ist der Grund.



JUST TIPP:

Golf & Seen Unlimited:

- 5 Greenfees frei wählbar auf den „Golf & Seen“-Plätzen
- Buchung der gewünschten Abschlagzeiten & Carts
- 7 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- Vielfältiges Buffet am Morgen mit Betreuung durch Frühstückskoch
- 4-Gang-Genießermenü am Abend
- Eichingerbauer Wohlfühlpaket

TRAVEL &
Facts



HOTEL EICHINGERBAUER
www.eichingerbauer.at

Der Kreis der Leading-Anlagen ist bewusst exklusiv gehalten. 20 Clubs in ganz Österreich tragen derzeit das Gütesiegel, zuletzt kamen der Golfpark Mieminger Plateau und der GC Kitzbühel Eichenheim hinzu. Eine fixe Obergrenze gibt es nicht – doch der Weg in die Gruppe ist anspruchsvoll. „Wir streben nicht nach Wachstum. Wenn eine Golfanlage die hohen Qualitätsstandards erfüllt, kann sie Mitglied werden.“ Entscheidend sei das Ergebnis über alle Testbesuche hinweg: Nur wer das durchschnittliche Qualitätsniveau der bestehenden Mitglieder erreicht, hat eine Chance. Ein Anspruch, der von selbst dafür sorgt, dass die Zahl potenzieller Neuzugänge überschaubar bleibt.

Zukunftsthemen im Golfsport

Gleichzeitig verändern sich die Erwartungen an moderne Golfanlagen. Nachhaltigkeit, Biodiversität und ein bewusster Umgang mit Ressourcen rücken stärker in den Mittelpunkt und prägen zunehmend die Art, wie Plätze geführt werden. Viele Clubs investieren in wassersparende Bewässerung, pflegeextensive



„Golfclubs müssen zunehmend an ihrer Positionierung arbeiten. Unser Qualitätsfokus ist ein Weg, der sich als erfolgreich erwiesen hat.“

Flächen oder regionale Gastronomiekonzepte. Auch die Ansprache neuer Zielgruppen wird zunehmend zur zentralen Aufgabe – ein Thema, das alle Clubs betrifft. „Dass Golf auch im Erwachsenenalter erlernt und über viele Jahre ausgeübt werden kann, macht den Sport besonders für reifere Zielgruppen interessant.“ Worauf er besonders stolz ist, wollen wir abschließend wissen. „Wenn Gäste aus dem Ausland sagen, dass sie in Österreich nur auf einem Leading Golf Course spielen wollen. Das zeigt, dass die Marke nicht nur ihren Premiumanspruch gut kommuniziert, sondern auch glaubhaft lebt.“



Der stilvolle Nächtigungstipp für Gut Altentann

Nur wenige Minuten vom Leading Golfclub Gut Altentann entfernt, empfiehlt sich das Romantik Spa Hotel Elixhauser Wirt als ebenso traditionsreiche wie komfortable Basis für Golftage rund um Salzburg. Österreichs ältester Familienbetrieb – seit rund 692 Jahren in Familienhand – verbindet ländliche Ruhe mit der Nähe zur Mozartstadt und trifft damit genau jene Balance, die ein gelungener Golfaufenthalt heute braucht.

Das 4-Sterne-Superior-Hotel verbindet gewachsene Gastlichkeit mit zeitgemäßem Komfort und einem 1.500 m² großen SPA „Horizont“ mit Blick bis zur Festung Hohensalzburg. Nach der Runde wartet hier jene wohltuende Regeneration, die ein anspruchsvoller Golftag verdient. Ein Haus mit Geschichte – und



Foto: Elixhauser Wirt/Richard Schabetsber

eine Adresse, die perfekt zu einem Platz wie Gut Altentann passt: charaktervoll, entspannt und angenehm souverän.



JUST TIPP

Golfpackage „Hole in One“: 2 ÜN mit Golf Alpin Card und vielen Goodies



ROMANTIK SPA HOTEL
ELIXHAUSER WIRT
www.elixhauserwirt.at

Genuss am Green



Gepflegte Fairways, südsteirisches Lebensgefühl und Nachhaltigkeit als Platzphilosophie: Der Golfclub Gut Murstätten südlich von Graz ist das perfekte Terrain für ein genussvolles Golferlebnis. Im September kommen sogar Weinfreunde auf ihre Kosten – bei der Kür des ersten steirischen Golfweins.

von Claudia Piller-Kornherr

Wer an die Südsteiermark denkt, denkt an steile Weinberge, Klapotetz-Windräder und urige Buschenschanken. Inmitten dieser faszinierenden Naturkulisse hat der niederländische Golfarchitekt Joan Dudok van Heel den Golfplatz Gut Murstätten geschaffen – idyllisch rund um einen 14-Hektar-See gelegen, am Tor zur Südsteirischen Weinstraße. Mit seinen 36 Spielbahnen zählt der GC Gut Murstätten zu den vielseitigsten Golfanlagen Österreichs. Die Lage südlich von Graz, die großzügige Gestaltung der Plätze und ein klarer Fokus auf Exzellenz – der Club ist Mitglied der Leading Golfclubs Österreichs – prägen den Charakter des Clubs. Ein Schwerpunkt der vergangenen Jahre liegt auf nachhaltiger Platzpflege: Der Club arbeitet inzwischen vollständig biologisch – ohne chemische Düngemittel und ohne Pestizide. Murstätten gehört damit zu den Pionieren im österreichischen Golfsport, wenn es um umweltbewusstes Green-keeping geht.

Gerichte mit modernem Twist, die Weinkarte ist bestens sortiert, die Atmosphäre entspannt und unkompliziert.

Apropos Wein: Bei einem außergewöhnlichen Turnier am 18. September 2026 werden die Spielbahnen in Murstätten zur Verkostungsmeile – mit Weinen der besten steirischen Winzer und regionalen Schmankerln. Mit der Beantwortung von Fragen rund um das Thema Wein können die Teilnehmer ihr Weinwissen und ihren guten Gaumen unter Beweis stellen: Wer hier punktet, kann nach der Platzreife auch die symbolische Weinreife erlangen. Am Abend wird im Rahmen eines exklusiven Abenddiners gemeinsam mit Wein Steiermark der Golfwein 2026 gekürt.



Auch das Trainingsareal beeindruckt:

Die Driving Range kann von zwei Seiten bespielt werden und ist mit moderner TrackMan-Radartechnologie ausgestattet. Zwei Putting-Grüns, mehrere Chipping-Areas und ein Kurzplatz bieten Golferinnen und Golfern aller Spielstärken beste Bedingungen. Besonders Einsteiger profitieren vom Konzept des Clubs: Wer die Platzreife in Murstätten absolviert, nutzt die gesamte Anlage einen Monat lang kostenlos weiter – ein Angebot, das den Start erleichtert und Raum für Entwicklung schafft.

Rund um den Platz hat sich das Clubrestaurant „The Birdie“ zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt – für Golfer genauso wie für Genießer aus der Region. Aus der Küche kommen regionale

JUST TIPP

Gut für Grazer: Von der steirischen Landeshauptstadt ist man in einer halben Stunde am perfekten Rasen des GC Gut Murstätten.

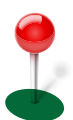
GOLF & Facts

GOLFCLUB
GUT MURSTÄTTEN
www.gcmurstaetten.at



LEADING
Golf Courses

- **GC Adamstal**
www.adamstal.at
- **Diamond Country Club**
www.diamondcountryclub.at
- **GC Achensee**
www.golfclub-achensee.at
- **GC Gut Altentann**
www.gutaltentann.com
- **GC Schladming-Dachstein**
www.schladming-golf.at
- **GC Kitzbühel Eichenheim**
www.eichenheim.com
- **Colony Club Gutenhof**
www.colonygolf.com
- **Golf Resort Haugschlag**
www.golfresort.at
- **Golfclub Linz St. Florian**
www.gclinz.at
- **Golfclub am Mondsee**
www.golfclubmondsee.at
- **Golfclub Gut Murstätten**
www.gcmurstaetten.at
- **Diamond Club Ottenstein**
www.heart-of-golf.com/diamond-club-ottenstein
- **Golfclub Schönborn**
www.gcschoenborn.com
- **Golfclub Seefeld-Wildmoos**
www.seefeldgolf.com
- **Golfclub Kitzbühler Alpen Westendorf**
www.gc-kitzbueheler-alpen.at
- **Golfclub Zell am See – Kaprun-Saalbach**
www.golf-zellamsee.at
- **Golfclub Zillertal-Uderns**
www.golf-zillertal.at
- **Golfclub Föhrenwald**
www.golfarea36.at
- **Golf & Country Club Brunn**
www.gccbrunn.at
- **Golf Club Mieming**
www.golfmieming.at



DID YOU KNOW?

Bis Ende des 19. Jahrhunderts waren Golfbälle glatt. Erst als auffiel, dass eingedellte Bälle weiter flogen, wurde der Effekt klar: Dimples stabilisieren die Strömung, senken den Druckwiderstand und verlängern so die Flugbahn.

GOLF & Facts



Wenn ich den See seh ...

von Claudia Piller-Kornherr

... wird Genuss zum Lebensgefühl. Bei den See-Ess-Spielen bittet der Wörthersee wieder bei mehreren Veranstaltungen zu Tisch: mit extravaganen Fine-Dining-Erlebnissen, coolen Beach Nights und dem einen oder anderen Blick in die Töpfe Kärntner Spitzenköche.



JUST TIPP

Life is a beach!

Auf den Seeterrassen schmeckt Champagner im Sunset immer.



Ab Mai zieht es Feinspitze, Foodies und Hedonisten in den Süden, wenn der Wörthersee wieder zur Bühne des ganz großen Genusses wird. Die See-Ess-Spiele bringen erneut zusammen, was zusammengehört: Spitzenköche, Gastgeberinnen und Produzenten, die gemeinsam Formate entwickeln, die sich bewusst vom klassischen Restaurantbesuch abheben. Ein kulinarisches Klassentreffen quasi – mit Küchenkapazitäten wie Ines Frank, Martin Blüm, Hubert Wallner oder Marcel Vanic. Beim Blick auf den Festivalkalender der See-Ess-Spiele kribbelt es schon vor Vorfreude – auf Fine Dining

am Chef's Table, Taste-Expeditionen in die Alpe-Adria-Küche oder einen Sundowner bei DJ Sound im Jilly Beach. Ebenso am Programm: Meet&Greet mit internationalen Gastköchen, quirlige Food Markets, romantische Fullmoon-Dinner und Erntedank-Events zum Saisonklang.

wasser.wunder.wörthersee lautet das Motto der großen Kick-off-Sause am 12. Mai 2026 im Seerestaurant Rosé der Villa Bulfon. Ein Abend, der den Ton für die kommenden Monate setzen wird: Alle Partnerköche aus der Region präsentieren

ihre Gerichte an offenen Marktständen und vollenden sie an Live-Cooking-Stationen direkt vor den Gästen, darunter ausgezeichnete Spitzenköche wie Hubert Wallner (1 Michelin-Stern) und Thomas Eichwald (Grüner Stern) – ein Line-up, das Kärnten mit gutem Grund stolz macht. Der kulinarische Parcours führt durch ein komplettes Menü – begleitet von einem Wein-Tasting und Drinks von Cocktail-World-Champion Mario Hofferer.

Erste Reihe fußfrei mit Blick auf den Glitzersee auf das gute Leben anstoßen – Genießerherz, was willst du mehr?

Next Stop: Fairway



„Dolce Vita am Grün: Der Golf Frühling am Wörthersee startet mit perfekten Bedingungen für die ersten Runden des Jahres.“



Süden ist nicht nur eine Himmelsrichtung, Süden, das ist vor allem ein Gefühl. Während andernorts noch die letzten Schneereste wegtauen, nimmt am Wörthersee der Frühling schon gewaltig Fahrt auf. Die Tage werden länger, die Luft wird milder – und frisch gepflegte Fairways mit Blick auf den türkisblauen See sind bereit für den Saisonstart. Gleich drei Premiumanlagen zählen zur Golfregion Wörthersee-Rosental – jede mit ihrem eigenen Charakter und zugleich mit einem gemeinsamen Verständnis von Qualität.

Highlight im September 2026: das dreitägige Turnier „Rose vom Wörthersee“, bei dem Teams auf allen drei Plätzen an den Start gehen.

Kärntner Golf Club Dellach: Tradition am Südufer

Der Kärntner Golf Club Dellach zählt zu den traditionsreichsten Golfplätzen Österreichs. Seit 1927 wird hier gespielt, und bis heute gehört der Club zu den renommiertesten



Golfanlagen Moosburg-Pörtschach: ein weitläufiges Plateau für jede Spielstärke.

Adressen im europäischen Golf. Der weitläufige 18-Loch-Meisterschaftsplatz gilt als anspruchsvoll: Präzision, strategisches Spiel und Konzentration sind gefragt. Einige Bahnen verlaufen durch alten Baumbestand, an ikonischen Panoramalöchern glitzert der See herauf – perfekt für ein schnelles Selfie. Erfahrene Trainerinnen und Trainer der clubeigenen Golfschule begleiten den Spielfortschritt auf Wunsch step by step – von den ersten Abschlägen bis zur offiziellen Platzreife. Wer nach der Runde noch Lust auf einen Drink hat, nimmt auf der Sonnenterrasse des „The Clubhouse“ Platz – ein Loch 19 at its best!

Golfclub Velden-Wörthersee: Abschlag mit Karawankenblick

Auf dem Köstenberger Sonnenplateau oberhalb von Velden liegt der Golfclub Velden-Wörthersee – ein Ort, an dem sich Weite, Ruhe und makellose Grüns zu einem besonderen Golferlebnis verbinden. Der naturnahe 18-Loch-Platz auf 750 Höhenmetern wurde 1989 eröffnet und von Hans-Georg Erhardt und Kurt Rossknecht entworfen. Das weitläufige Platzdesign ermöglicht großzügige Abschläge, Biotop, Teiche, und gezielt eingesetzte Höhenunterschiede sorgen für die sportliche Challenge – Karawankenblick inklusive. Berühmt-berüchtigt: Das mehrfach prämierte Loch 10 der Anlage – bei einem Höhenunterschied von rund 70 Metern vom Abschlag bis zum Grün ist der Adrenalinkick beim Teeshot vorprogrammiert. Wer an seinem Spiel feilen möchte, findet auf der weitläufigen Driving Range und dem modernen Übungsgelände ideale Bedingungen – allein oder mit professionellem Support.

Golf in Moosburg-Pörtschach: Golfen im „Schwarzen Moos“

Nur einen Katzensprung vom Wörthersee entfernt liegen die Golfanlagen Moosburg-Pörtschach – eingebettet in die prachtvolle, parkähnliche Landschaft des Naturgebiets „Schwarzes Moos“. Die Anlage ist ein echtes Na-

turrefugium: sanft hügelige Fairways, alter Baumbestand, kleine Weiher und Teiche. Insgesamt 27 Spielbahnen warten auf dem Hochplateau: ein großzügiger 18-Loch-Platz und ein zusätzlicher 9-Loch-Kurs, ideal für schnelle Runden, Trainingseinheiten oder den ersten Einstieg ins Spiel.

Weil die gesamte Anlage so behutsam in die Landschaft integriert wurde, trägt sie die Auszeichnung „Premier European Golf Course“ – ein Qualitätsmerkmal, das bei jedem Schritt spürbar ist. Auch zum Üben oder Schnuppern bietet die Golfakademie alles, was man braucht: zwei Driving Ranges, 24 überdachte Abschlagplätze, Pitch und Chipping-Areas, zwei Putting-Greens und ein international besetztes Trainerteam. Auch vierbeinige Begleiter – an der Leine – sind willkommen.

Nach der Runde bleibt man gerne noch etwas länger in der „Kredenzerei“ sitzen: Die selbst gemixten Cocktails von Melanie und Igor sind legendär.



WÖRTHERSEE
Golf

Kärntner Golf Club Dellach:
Golfstraße 3, Maria Wörth
www.kgcdellach.at

Golfclub Velden-Wörthersee
Golfweg 41, Köstenberg
www.golfvelden.at

Golfanlagen Moosburg-Pörtschach
Golfstraße 2, Stallhofen
www.golfmoosburg.at



www.woerthersee.com/golf

Sterne Koch Hubert Wallner:



Am Wörthersee und in der Klagenfurter City

Konträr und doch durch einen roten Faden verbunden: das Gourmetrestaurant Hubert Wallner und das Bistro Seensucht am Wörthersee sowie die im Herbst 2025 eröffneten Lunch-Café George und Sky-Bar Marie in Klagenfurt. Alle vier Adressen präsentieren sich höchst individuell und sind dennoch durch die kulinarische Handschrift von Sterne Koch Hubert Wallner verbunden.

Mit dem gleichnamigen Gourmetrestaurant hat sich Hubert Wallner in die Königsklasse der Spitzengastronomie katapultiert (1 Stern Michelin, 4 Hauben Gault&Millau). Andernorts am Wörtherseeufer werden



im Bistro Seensucht im Aenea Designhotel hausgemachte Spezialitäten serviert. Mit dem Gastro-Duo George & Marie lässt der Sterne Koch seit September in Klagenfurt von sich hören.



Restaurant Hubert Wallner

Extravagantes und lichtdurchflutetes Restaurant, das sich zum See hin zu einer exklusiven Terrasse öffnet. Legendäre Gerichte, perfekt abgestimmte Weinempfehlungen und ein Dessertfinale mit Wow-Effekt.

„Meine Küche ist eine Brücke zwischen Kärnten und dem Mittelmeer – leicht, raffiniert und voller Leidenschaft.“

Bistro Seensucht

Unter der Leitung von Sommelier Klaus Michael Dolleschal liegt der Fokus auf österreichischen Klassikern mit mediterranen Einflüssen. Begleitet von einer erlesenen Weinkarte mit Kärntner Wintzern und handverlesenen Entdeckungen aus dem Alpe-Adria-Raum.

George & Marie

„Ich möchte casual Fine Dining zu besonders attraktiven Preisen anbieten“, so Wallner. „Im Lunch-Café George im Erdgeschoß bieten wir eine stimmungreiche, kreative Bistro-Küche in einer lockeren, gemühtlichen Atmosphäre zum Wohlfühlen.“ In der Rooftop-Bar gibt es Cocktails, DJ und Ausblick auf die Landeshauptstadt.

Restaurant Hubert Wallner
Seeplatz Nr. 6, Wörthersee-Süduferstraße 258, Maria Wörth/Dellach
www.hubertwallner.com

Bistro Südsee
Dellach-Süduferstraße 258, Maria Wörth/Dellach
www.sued-see.at

Bistro Seensucht im Aenea Designhotel
Wörthersee-Süduferstraße 86, Sekirn
www.seen-sucht.com

George & Marie
Neuer Platz 14, Klagenfurt am Wörthersee
www.george-marie.com



Royal Bled – königliche moderne Ruhe, Seele

von Sirius Alexander Pansi

Es gibt Golfplätze, die man spielt – und es gibt Orte, denen man mit einer gewissen inneren Bereitschaft begegnet. Royal Bled gehört eindeutig zur zweiten Kategorie.

Schon bei der Ankunft spürt man: Hier zählt Substanz, nicht Lautstärke. Der Bleder See liegt ruhig zwischen bewaldeten Hügeln, die Inselkirche wirkt wie ein bewusst gesetzter Akzent in der Landschaft, darüber thront die Burg – kein Postkartenklischee, sondern eine beinahe selbstverständliche Schönheit. Wenige Minuten später steht man am ersten Abschlag des King's Course. Und begreift: Das wird keine gewöhnliche Runde.

Was Royal Bled so besonders macht, ist nicht ein einzelnes spektakuläres Loch – es ist der Charakter des gesamten Platzes. Die Fairways sind großzügig, fast einladend, und verlangen dennoch klare Entscheidungen. Die Linien müssen bewusst gewählt werden. Die Grüns sind präzise modelliert, schnell und fair – aber nachlässige Schläge verzeihen sie nicht. Man spielt hier nicht gegen den Platz, sondern im Dialog mit ihm.

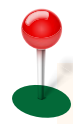
Und doch gibt es Momente, die seinen Charakter exemplarisch verdichten. Besonders eindrucksvoll bleibt das Par 3 über das Wasser zu Beginn der Back Nine. Der Schlag ist technisch machbar – mental jedoch kompromisslos: Entschlossenheit oder Zögern, viel Raum dazwischen gibt es nicht. Ähnliches gilt für das 14. Loch, bei dem die ideale Linie Mut verlangt und defensive Sicherheit nicht automatisch belohnt wird. Royal Bled honoriert Intelligenz mehr als Kraft.

Zwischen den Schlägen hebt man immer wieder den Blick – zu den Alpen, zu den Spiegelungen im Wasser, zur Weite des Geländes. Man spürt, dass dieser Ort nicht nur Geschichte trägt, sondern bewusst weiterentwickelt wurde. 1937 gegründet und mit großer Sorgfalt restauriert, verbindet der Platz heute Tradition mit moderner Golfarchitektur – ruhig, konsequent und getragen vom Anspruch, Qualität nicht zu inszenieren, sondern zu leben.

Nach der Runde sitzt man auf der Terrasse des Clubhauses, vielleicht mit einem Glas slowenischem Weißwein, und versteht, worum es hier wirklich geht: nicht nur um Golf, sondern um Atmosphäre, um Respekt vor dem Ort und um eine Form der Gastfreundschaft, die nicht aufdringlich, sondern einladend ist.



Grandiose Aussicht auf das sechste Loch



JUST TIPP Paket Play & Stay Royal Bled

- 3 Nächte mit Frühstück im Doppelzimmer
- 3 Tage unbegrenztes Spiel (inkl. Golfcart)
- 1 x Chef's Dinner (5 Gänge)
- 1 x Golflektion im Pro-Studio (1 Stunde, TrackMan-Analyse oder Schlägerkalibrierung)
- Unbegrenzte Rangebälle und Zugang zum Fitnessstudio
- Unbegrenzte Nutzung von E-Bikes oder Standardfahrrädern (nach Verfügbarkeit)
- ab 990 € p.P. im DZ

Royal Bled ist kein Ort, den man einmal besucht und abhakt. Es ist ein Platz, zu dem man zurückkehrt – weil man spürt, dass hier nicht nur ein Golfkurs gepflegt wird, sondern ein Anspruch an Qualität. Einer jener seltenen Orte, an denen Exzellenz Zeit, Vertrauen und gemeinsame Entwicklung braucht – auf und abseits des Fairways.



Royal-Bled-Range mit Ballpyramide

TRAVEL &
Facts



ROYAL CLUB BLEED
royalbled.com

Golfgenuss zwischen Bayern und Tirol

Relais & Châteaux Gut Steinbach

von Sandro Ceroni



Fotos: Klaus Lorke/No Limit Fotodesign, Tobias Herle

Golf kann vieles sein: sportlicher Ehrgeiz, gepflegte Obsession – oder schlicht die schönste Art, Landschaft zu lesen. Rund um das Relais & Châteaux Gut Steinbach im Chiemgau wird daraus ein Vergnügen mit Alpenpanorama. In einer der attraktivsten Golfregionen Deutschlands warten zwölf bemerkenswerte Plätze, allen voran der Golfclub Reit im Winkl/Kössen – Europas einziger grenzüberschreitender 18-Loch-Course. Zwölf Bahnen liegen auf bayerischem Boden, sechs in Tirol. Ein Abschlag, zwei Länder: Selten wird Geografie so elegant.

Wer im Gut Steinbach residiert, profitiert von einer exklusiven Greenfee-Kooperation mit dem GC Reit im Winkl/Kössen – und von jener wohlthuenden Balance, die ein guter Golf-aufenthalt heute braucht: Bewegung am Vormittag, Entschleunigung am Nachmittag. Im

2.000 m² großen „Heimat & Natur SPA“ mit Indoorpool, Saunen, Dampfbad und stillen Rückzugsorten wartet Erholung ohne Pathos, BABOR-Anwendungen inklusive. Dazu kommt die regional inspirierte Heimatküche von Achim Hack – bodenständig im besten Sinn, präzise im Anspruch. Ein Haus für alle, die Golf nicht nur spielen, sondern als Teil einer guten Lebensart verstehen.

TRAVEL &
Facts



HOTEL GUT STEINBACH
www.gutsteinbach.de

JUST *Friaul-Julisch Venetien*

Golf, Genuss und kurze Wege zwischen Alpen und Adria

Golf in Friaul-Julisch Venetien ist eine Einladung, Nähe als Luxus zu verstehen: Wo Golf, Kulinarik, Kultur und Landschaft in kurzer Distanz zueinanderfinden – und gerade darin ihren Reiz entfalten.



Friuli Venezia Giulia ist eine Region der Nähe: Berge, Städte, Lagunen, Weingärten und Golfplätze liegen zwischen Alpen und Adria dicht beieinander. Wege werden kurz, Erlebnisse intensiv – vom Morgen in den Hügeln bis zum Abendlicht über der Lagune.

Auch die Golfplätze spiegeln diese Vielfalt: vom alpinen Norden über die Hügel rund um Udine bis zur Adriaküste – verbunden durch ein gemeinsames, ruhiges Qualitätsverständnis. Golf lässt sich hier mühelos mit Kultur und Kulinarik verbinden, von Prosciutto di San Daniele und Montasio bis zu den Weinen aus dem Collio und den Colli Orientali del Friuli.

Gerade diese Nähe macht den Reiz der Region aus: Man spielt nicht nur einen Platz, sondern bewegt sich durch Landschaften, Stimmungen und kulturelle Räume – oft an einem einzigen Tag.

von Sirius Alexander Pansi

Man reist hier nicht
von Ort zu Ort.
Man bewegt sich durch
Schichten.

Nähe als eigentliche
Form von Luxus

Friaul-Julisch Venetien überzeugt nicht durch ein einzelnes Highlight, sondern durch das Zusammenspiel seiner Qualitäten. Sieben 18-Loch-Plätze – von Udine, Trieste und Castello di Spessa über Pordenone und Tarvisio bis Grado und Lignano – liegen so nah beieinander, dass man sie nicht planen muss. Fast alle Golfplätze sind im Netzwerk Golfing in Friuli Venezia Giulia zusammengeschlossen und bieten Pakete mit luxuriösen Unterkünften sowie Aktivitäten wie Weinverkostungen, Naturwanderungen oder Stadtbesichtigungen.



Foto: Flavio Graffi | Illu.: JUST

Visit **San Daniele**
www.visitsandaniele.it
San Daniele del Friuli
Udine - Italien

Kommen Sie und entdecken Sie die Stadt des Schinkens

FONDAZIONE SAN DANIELE



Udine Golf Club



Golf Club Pordenone

Pordenone/Aviano – Parklandschaft mit leisem Ton

Weiter westlich verlangsamt sich das Tempo. Pordenone tritt leise auf: Renaissancefassaden, Arkaden, Fresken, eine zeitgenössische Szene, die längst Alltag ist. 2027 wird die Stadt italienische Kulturhauptstadt. Pitina – geräuchertes Fleisch in Knödelform – passt in dieses Bild der Klarheit.



Der Golf Club Pordene liegt im historischen Park des Castello d'Aviano. Alte Bäume, Wasserläufe und offene Wiesen prägen das Bild, breitere Fairways wechseln mit anspruchsvolleren Passagen, ohne den Spielfluss zu unterbrechen – eine klassische Parklandschaft, die Ruhe vermittelt, statt sich aufzudrängen.

Udine – Proportion, Alltag, Golf

Udine ist ein guter Auftakt. Keine große Geste, sondern Sinn für Proportion und Kunst: Die Piazza della Libertà erinnert an Venedig, Arkaden und Loggien werfen Schatten, im Dom leuchten Tiepolo-Fresken, in der Casa Cavazzini hängen bis 30. August 2026 Impressionisten und Moderne aus Winterthur.

Was in den Fassaden beginnt, setzt sich am Tisch fort: Frico aus Montasio und Kartoffeln, Prosciutto di San Daniele hauchdünn geschnitten, Montasio mit alpinem Nachhall, dazu Friulano aus den Colli Orientali, kühl und strukturiert. Genuss ist hier kein Programmpunkt, er ist Tagesform.

Der Golf Club Udine liegt nordwestlich der Stadt in einer sanften Moränenlandschaft. Die Umgebung wirkt ruhig, fast zurückgenommen, und genau darin liegt ihre Stärke: breite Fairways, sanfte Wellen, ein Platz, der Gelassenheit belohnt – und die Nähe zur Altstadt wahrt.



Golf Club Lignano

Lignano – Sommer als Zustand

Weiter südlich wird der Horizont breiter. Lignano ist offener, direkter: acht Kilometer Sand, Pinienwald im Rücken, die Stella-Mündung als Übergang zwischen Süß- und Salzwasser, Harzduft trifft Meeresluft.

Man geht vom Steg zurück, Sand an den Füßen, isst Fisch aus der Lagune, Muscheln mit etwas Petersilie, trinkt ein kühles Glas im Abendlicht – der Sommer ist hier kein Ereignis, sondern Zustand.

Der Lignano Golf Club liegt zwischen Pinien und Dünen, nahe der Lagune von Marano. Der Charakter ist sommerlich, offen und entspannt; das Spiel folgt weniger einer Dramaturgie des Anspruchs als dem Rhythmus der Umgebung, das Meer bleibt im Wind und im Tempo spürbar.

Für Naturliebhaber empfiehlt sich ein Besuch des Naturreservats der Stella-Mündung – auch auf dem Wasserweg mit Boot, Kanu oder Kajak.



Golf Senza Confini Tarvisio

Tarvisio – alpine Weite im Dreiländereck

Tarvisio liegt im Dreiländereck von Italien, Österreich und Slowenien, die Julischen Alpen rahmen den Horizont. Der Geomineralpark Raibl führt durch Stollen und Gesteinsschichten, der Monte Lussari trägt ein Dorf und einen Pilgerweg auf 1.700 Metern.

Der Golf Senza Confini Tarvisio liegt auf rund 800 Metern Seehöhe. Offener Passagen wechseln mit waldnahen Spielbahnen; Natur, Höhenluft und Stille begleiten das Spiel – eine alpine Verdichtung der Region, ohne Bruch zu den Ebenen.



Nähe ist hier kein Kompromiss.
Sie ist die eigentliche Form von Luxus.



Golf Club Grado

Grado – Lagunenlicht und Fairways

In Grado tritt das Meer nicht plötzlich auf, es nähert sich. Die Lagune verändert das Licht, Salzwiesen, flache Kanäle und Boote wirken wie Zwischentöne, die Basilika erinnert an Aquileia und die römische Nachbarschaft.

Kulinarisch dominiert die Küche der Küste: Boreto alla Graisana, Fossalon-Spargel, Fisch und Meeresfrüchte, schlicht gegart, ein Glas aus Aquileia im Gegenlicht. Der Tag endet heller – und dann langsamer.

Der Golf Club Grado liegt zwischen Lagune und Adria. Die Spielbahnen sind flach, windoffen und vom Licht geprägt, das Meer bleibt stets präsent – Golf als Fortsetzung der Lagunenlandschaft mit anderen Mitteln.

Ein Bootsausflug in die Laguna di Grado sowie ein Besuch der renovierten Meerwasserthermen von Grado mit anschließendem Abendessen am Wasser schließen den Tag herrlich ab.

Grado in seiner elegantesten Form

Das Hotel Savoy, Grados einziges 5-Sterne-Haus, liegt nur 100 Meter vom Strand entfernt – eingebettet in einen mediterranen Garten, der Ruhe und diskrete Eleganz ausstrahlt. Zwischen Palmen, Poolbar und Meeresnähe beginnt hier jene wohlthuende Entschleunigung, für die Grado seit jeher geschätzt wird.

Im Inneren wartet ein rund 1.000 Quadratmeter großer Wellnessbereich mit Innen- und Außenpools (Meerwasser, beheizt auf 30 bzw. 24 Grad), Sauna, Dampfbad, Fitnessraum und Massagen. Viel Glas, viel Licht, viel Luft – ein Ort, an dem man mühelos vom Alltag Abstand gewinnt. Mit Zimmern, die ins Grüne oder aufs Wasser blicken; auf der Terrasse laden Liegen, Sonnenschirme und Jacuzzi zum gepflegten Nichtstun ein.

Kulinarisch verbindet das Restaurant regionale Friauler Küche mit internationalen Akzenten, ergänzt durch Poolbar und Lounge für entspannte Mittagsstunden.



Die Altstadt von Grado mit ihrer historischen Basilika ist bequem zu Fuß erreichbar, ebenso wie die Promenade. Und wer den Aufenthalt sportlich veredeln möchte: Der Golf Club Grado, ein spektakulärer 18-Loch-Championship-Platz inmitten der Wasserlandschaft, liegt nur wenige Minuten entfernt.

TRAVEL &
Facts

HOTEL SAVOY
www.hotelsavoy-grado.it/



Trieste Golf Club

Triest – Stadt, Meer und Spiel

Die Piazza Unità d'Italia öffnet sich zum Meer, historische Kaffeehäuser wie das Caffè degli Specchi, Tommaseo oder San Marco erzählen von Literatur und Handel, Schloss Miramare zeigt ab April 2026 die ägyptische Sammlung Erzherzog Maximilians.

Auf dem Teller bleibt Triest eigenständig: Jota, gekochter Schinken im Brotteig, Presnitz oder Putizza, dazu Terrano und Vitovska vom Karst. Wer danach den Rilke-Weg oder das Rosandra-Tal geht, merkt, wie sehr Landschaft und Literatur ineinandergreifen.

Der Golf Club Trieste liegt oberhalb der Stadt, nahe der slowenischen Grenze, mit weitem Blick über die Adria. Das hügelige Gelände fordert Konzentration, ohne sich in den Vordergrund zu drängen – man spielt unter Weite und kehrt anschließend in die Stadt zurück, als wäre Golf hier selbstverständlich Teil des urbanen Gefüges.



Castello di Spessa Golf & Country Club

Collio & Castello di Spessa – Reben, Geschichte, Fairways

Um die Stadt Gorizia gedeiht die Collio-Weinregion, wo Weinbau zur Landschaft wird: Reben ziehen Linien in die Hügel, kleine Orte setzen Pausen dazwischen. Die mitteleuropäische Stadt Gorizia – 2025 Europäische Kulturhauptstadt mit Nova Gorica – zeigt, wie bereichernd eine Grenze sein kann. Cividale del Friuli mit langobardischem Erbe und Palmanova in Sternform legen weitere Schichten darüber.

Im Glas: Ribolla Gialla, Friulano, Collio Bianco – präzise, vielschichtig, mit leisem Druck. Auf dem Tisch entfalten Pflaumenknödel, der exklusive Winterradicchio „Rosa di Gorizia“ und das Görzer Gubana ihre Aromen – alles aus derselben Erde wie die Reben.

Der Golf & Country Club Castello di Spessa liegt eingebettet in diese Weingärten. Das Schloss aus dem 13. Jahrhundert bildet den ruhigen Mittelpunkt, der Platz zeigt zwei Gesichter: hügelig im Auftakt, flacher entlang des Flusses Versa, stets im Rhythmus der Reben.

Italienisch lernen in Triest – mit kleinen Schritten ins große Lebensgefühl

Italienisch beginnt selten mit großen Reden. Es beginnt mit einem Lächeln. Mit einem „Buongiorno“. Mit dem ersten zögerlichen „Un tavolo per due, per favore“. Und genau dort setzt die Piccola Università Italiana in Triest an: beim Mut, einfach anzufangen.



Amikal im Ton, professionell im Anspruch

Der Unterricht ist persönlich, aufmerksam, beinahe familiär – und gleichzeitig klar strukturiert. Kleine Gruppen ermöglichen echtes Mitgehen, echtes Mitdenken. Die Lehrkräfte sind engagiert, motivierend und präsent. Niemand geht unter, niemand wird gedrängt. Man spürt rasch: Hier unterrichten Menschen, die nicht nur Grammatik vermitteln wollen, sondern Sicherheit. Schritt für Schritt. Satz für Satz.

Und plötzlich bestellt man nicht mehr auf Englisch, sondern sagt: „Vorrei un aperitivo.“ Es klingt noch vorsichtig – aber es klingt.

Antonio und die Idee vom Lernen im Leben

Antonio, der Eigentümer der Schule, verfolgt eine ebenso einfache wie überzeugende Idee: Sprache lernt man nicht isoliert. Man lernt sie im Zusammenhang mit Menschen, Orten, Gerüchen, Geschmack. Deshalb

Foto: Freepik

„Vorrei un aperitivo.“

endet der Unterricht nicht an der Tür des Klassenzimmers. Er setzt sich fort – draußen, in Triest, im Friaul, im Alltag. Gemeinsame Stadtführungen durch Trieste, Museumsbesuche, kulturelle Veranstaltungen, Kochkurse, Wanderungen am Karst. Man spricht über Kunst – auf Italienisch. Man kauft Zutaten ein – auf Italienisch. Man lacht, korrigiert sich, versucht es erneut. Ein besonderes Erlebnis ist der Ausflug in die Grotta Gigante, eine der größten begehbaren Tropfsteinhöhlen der Welt. Zwischen gewaltigen Felsformationen wird selbst das Wort „grande“ plötzlich sehr konkret. Und auch hier gilt: Sprache entsteht im Staunen.

Kleine Fortschritte, großes Gefühl

Das Besondere an diesem Kurs ist nicht nur die didaktische Qualität – so hoch sie auch ist. Es ist die Verbindung aus Lernen und Erleben. Man sitzt am Abend auf der Piazza, bestellt einen Spritz auf Italienisch, versteht plötzlich die Antwort des Kellners – und merkt: Es funktioniert. Nicht perfekt. Aber echt. Genau diese kleinen Erfolgsmomente tragen durch die Woche. Sie machen Lust auf mehr.

Mein persönliches Resümee

Ich habe den Kurs selbst besucht. Die Tage waren klar organisiert, entspannt im Ablauf und getragen von einer Atmosphäre, die Mut macht. Was bleibt, ist mehr als ein erweitertes Vokabular. Es ist die Freude, sich in einer anderen Sprache ausdrücken zu können – und dabei ein Stück italienisches Lebensgefühl aufzunehmen. Vielleicht beginnt alles mit einem einfachen Satz. Und endet mit dem Wunsch, bald wiederzukommen.

piccolauniversitaitaliana.com

Ein Logenplatz über der Adria

Das Tivoli Portopiccolo Sistiana Wellness Resort & Spa schmiegt sich wie ein modernes Amphitheater an die Klippen des Golfs von Triest – mit Blick auf das tiefblaue Band der Adria und den eleganten Yachthafen zu Füßen. Wer hier ankommt, parkt das Auto in der Tiefgarage, lässt den Alltag dort stehen und gleitet mit privaten Aufzügen hinauf ins lichtdurchflutete Dorf aus Naturstein, Boutiquen, Cafés und Bars – komplett fußläufig, angenehm leise und wohltuend entschleunigt.

Im Herzen des Resorts wartet ein 3.600 Quadratmeter großer Spa-Bereich mit Innen- und Außenpools, Thermalzone, Hammam und Fitnessstudio – ein Wellness-Universum für Tage, an denen man nichts weiter tun möchte, als in der Panorama-Liege den Horizont zu beobachten. Im Sommer lockt zusätzlich der Beach Club mit vier Außenpools direkt über dem Meer; unten das leise Klirren der Masten im Yachthafen, oben Cocktails, Sonnenliegen und DJ-Sounds.



Kulinarisch spannt das Haus den Bogen vom Espresso mit Croissant am Morgen bis zum mehrgängigen Dinner mit Meerblick – dank mehrerer Restaurants und Bars ist jeder Tag ein anderer Genusspaziergang. Und wer doch einmal hinausmöchte: Triest liegt nur 18 Kilometer entfernt, das Naturschutzgebiet der Klippen von Duino und das Schloss Duino quasi vor der Hoteltür – perfekte Ausflugsziele, bevor man wieder in die private Bucht von Portopiccolo zurückkehrt.

TRAVEL &
Facts

TIVOLI PORTOPICCOLO SISTIANA
WELLNESS RESORT & SPA
www.tivolihotels.com/de/tivoli-portopiccolo-sistiana



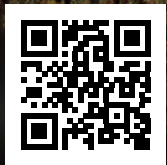
#visitfvg



Wein- und Geschmacksstraße

EMERGENCY

FRIAUL-JULISCH VENETIEN EINE GANZE WELT VOLLER WUNDER



Scanne den QR-Code
und beginne deine Reise

EINE GANZE WELT VOLLER AROMEN

Zwischen Weinbergen, die sich wie Fäden verweben, und Stimmungen, die das Auge sanft streicheln, kommen die Düfte der Erde wie ein unerwartetes Geschenk: Es sind Kostbarkeiten, die mit Feingefühl gesammelt werden, Früchte unserer Erfahrung und Hingabe, Stolz, der unsere Geschichte erzählt.

**Es gibt eine ganze Welt voller Aromen
in Friaul-Julisch Venetien**

**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**


www.turismofvg.it

Foto: F. Gallina