

# Schlosspark Lounge

Insidermagazin für Business & Lifestyle

## Der Rückzug zum Erfolg IM WINTER RUNTER VOM BERG

Ausgabe 2 • Winter 2018

Essen mit Geschichte:  
Kulinarisches Theater  
einer Haubenküche

Wie geniale Köpfe lernen:  
Dr. Gabriele Cerwinka  
über erfolgreiche  
Seminare

Lesen macht gesund:  
Wie Vorsorge von der  
Couch aus funktioniert



Mit SICHERHEIT  
immer im  
GRÜNEN Bereich!

- ✓ ERP-Komplettlösung
- ✓ Integriertes CRM
- ✓ Mobiles Business
- ✓ Business Intelligence
- ✓ Alles aus einer Hand
- ✓ Von KMU für KMU
- ✓ 40 Jahre Erfahrung

Mit WinLine-Lösungen haben Sie Ihr Unternehmen jederzeit und überall im Griff!



Editorial von Philip Jansohn  
und Dr. Gerald Schnabl

# DAS MITTELMASS ZWISCHEN WINTERSCHLAF UND BUSINESSTURBO

Aus der Tradition heraus galt der Winter immer als Zeit der Ruhe, Pause und Regeneration, in der man sich vom arbeitsreichen Sommer und Herbst ausruhen konnte. Das gleiche gilt auch für die Natur, die sich eine Pause gönnt, um im Frühling wieder mit aller Kraft zu erblühen. Doch Hand aufs Herz, was machen wir? Hektik, Leistungsdruck, alles noch fertig machen vor dem Jahreswechsel, Budgets fürs nächste Jahr verabschieden, Termine, Freizeitstress und all die gesellschaftlichen Verpflichtungen.

Wir möchten mit der Winter-Ausgabe unserer Schlosspark Lounge Wege aufzeigen und Ideengeber sein, wie man besonders in der kalten Jahreszeit trotz Business und Verpflichtungen nachhaltig regenerieren kann. Wir haben das Thema auch gleich zum Anlass genommen, uns selbst unter die Lupe zu nehmen und stellen die Frage in den Raum:

## Rückzug zum Erfolg - Runter vom Berg?

*„Sport und Urlaub gehören für mich zusammen und im Winter stand immer Skifahren auf dem Programm. Rückblickend gesehen, war das zum Teil schon mit großem Stress verbunden, auch wenn ich gerne Ski fahre. Schon die lange Anfahrtszeit, bis man endlich im Skigebiet ist, hat mich immer einen ganzen Erholungstag gekostet. Sicher hat mir die Bergluft gutgetan, aber auch wegen dem Andrang bei den Liften und den damit verbundenen Wartezeiten und den vollen Pisten ist die Lust aufs Skifahren mit der Zeit immer weniger geworden. Was man auch nicht ganz außer Acht lassen sollte ist das Verletzungsrisiko und der damit verbundene Stress, wenn man im Business dann länger ausfällt. Ich bin dazu übergegangen, auch im Winter regelmäßig im Wald zu laufen und mich abseits von Trubel und Pisten stressfrei zu erholen.“*

- **Dr. Gerald Schnabl**, Geschäftsführer  
im Schlosspark Mauerbach

*„Natürlich ist der Berg im Winter verlockend, Snowboarden oder Spaziergänge im Schnee. Doch fällt es mir schwer, den Trubel auszublenden und die Ruhe zu finden, den ich für meine Regeneration brauche. Es ist der Naturgenuss und die gewisse Stille, die ich zum Abschalten brauche. Auch überlege ich heute schon, welche anderen Angebote ich um den Preis einer Lift-Wochenkarte von im Schnitt € 250 bis € 300 zum Beispiel in einem Spa buchen könnte. Auch verbinde ich meinen Urlaub gerne mit Kultur und Konzerten, da bin ich hier in der Nähe von Wien besser aufgehoben. Ich kann die Frage ganz klar mit Ja beantworten - Runter vom Berg, um Ruhe und Zeit zum Lesen und Nachdenken zu finden.“*

- **Philip Jansohn**, Direktor im  
Schlosspark Mauerbach

Und wie sieht es mit Ihnen aus? Schreiben Sie uns ein E-Mail an [pj@imschlosspark.at](mailto:pj@imschlosspark.at), was Sie von „Runter vom Berg“ als nachhaltiges Erholungskonzept halten.

**Schlosspark Lounge**

## Impressum:

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

Winter neu erleben  
**RUNTER VOM BERG –  
REIN IN DIE EBENE**

*Für viele ist der Winterurlaub in den Bergen fixer Bestandteil jeder Ferienplanung. Bergluft, Jodler & Co haben schon ein ganz besonderes Flair. Doch was wäre, wenn Allround-Entspannung in der heutigen Zeit auch einmal ganz anders geht, abseits von Pistentrubel, Apres Ski und Gästeskirennen? Wir nehmen Sie mit auf eine kleine Reise „runter vom Berg“ hin zu nachhaltiger Regeneration.*





Unser Gehirn muss in unserer heutigen Zeit pro Sekunde rund elf Millionen Sinnesindrücke verarbeiten. Wird es zuviel, macht sich das in Stress und Überbelastung bemerkbar. Reduktion und Konzentration auf das Wesentliche wird heute zu einem wichtigen Faktor in der Regeneration, da sind sich Experten einig. Da ist es eine Überlegung wert, ob man den Trubel am Berg nicht doch gegen entspannende Ruhe abseits der Pisten eintauscht.

Innerhalb kürzester Zeit erholen, Energie sammeln und wieder mit voller Power ins Business einsteigen steht heute an erster Stelle. Wenn es darum geht, möglichst rasch die Stop-Taste zur Hektik und dem Alltagsstress drücken zu können, haben wir für Sie einige Vorschläge zusammengestellt am Beispiel eines Urlaubstages im 4 Sterne Superior Schlosspark Mauerbach.

Mit der Lage an der Stadtgrenze von Wien fällt ein Stressfaktor bereits weg, nämlich der einer langen, allenfalls staureichen oder wetterbedingt mühevollen Anreise im Schneegestöber. Das Auto ist rasch in der Hotelgarage geparkt. Das Resort ist aber

auch direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln aus Wien oder vom Flughafen Schwechat erreichbar. Ist in den meisten Skigebieten der Tag von Rambazamba und Gästeanimation geprägt, findet man hier das Gegenteil – Ruhe, Erholung und viel Zeit für Genuss. Durch seine unmittelbare Nachbarschaft zum Wienerwald hat sich Schlosspark Mauerbach auf besondere Art und Weise dem Thema Wald gewidmet. Die „Ruhe des Waldes“ und die „Kraft des Waldes“ prägen das Wohlfühlerlebnis in allen Bereichen und werden sogar von Chefkoch Florian Lintner mit seinen Gerichten interpretiert. „Der Wald ermöglicht uns ein bewusste Erleben der Natur in vielen Facetten und das möchten wir auch mit unserem kulinarischen Angebot fortsetzen“, erklärt Lintner und setzt auf Genuss-Details: Zeit nehmen zum Essen, die Nuancen im Geschmack herausfinden und einfach richtig genießen. Laute Musik, hektischer Service und Standardmenüs finden hier keinen Platz.

Wie wäre es, gleich morgens ungestört und in aller Stille eine Runde zu schwimmen und sich nach einem langen Frühstück gemütlich mit einem Buch und einer Tasse

Tee in der Bibliothek zurückzuziehen und seinen Gedanken freien Lauf zu lassen? Den Lunch in einer ruhigen Ecke genießen, ohne Warteschlangen und Hüttenzauber und dann zu einem ausgedehnten Spaziergang oder einem Lauf in den winterlichen Wald aufbrechen. Die Waldluft und ihre Düfte spüren, die Natur bewundern und genießen, Spuren im Schnee finden und überlegen, welches Tier sie hinterlassen hat. Danach Ausruhen und Relaxen im exklusiven und kinderfreien Park-Spa, weg von Hektik und Massenbetrieb. Vor dem Dinner noch eine ausgiebige Massage, die tiefsitzende Verspannungen löst, mit kompetenten Therapeuten, die sich Zeit nehmen. Ein 6-Gang Menü zum Abendessen aus der Gault & Millau prämierten Küche und den After Dinner Cocktail in der weitläufigen Lobby Bar mit dezenter stilvoller Hintergrundmusik, die ohne DJ Ötzi & Co auskommt. Tief schlafen und ausgeruht mit Blick in den Park aufwachen, sich Zeit lassen und im Kopf voll neuer Ideen. Das wäre doch eine Überlegung wert, oder?





## Kulinarik mit Tiefgang ESSEN MIT GESCHICHTE

*Besondere Genussmomente in der Kulinarik werden durch die Kreativität des Kochs, die Qualität der Zutaten und durch das Ambiente ermöglicht. Was den Gourmets oft verborgen bleibt, ist die Geschichte hinter der Genuss-Kreation und ihre „Entstehung“. Ein Streifzug durch die Zutatenwelt des jungen Küchenchefs Florian Lintner vom Schlosspark Mauerbach lässt verstehen, warum es bei ihm besonders gut schmeckt.*

# Tellergeflüster



Regionale Zutaten, die eine (Qualitäts) Geschichte haben, am besten direkt von den Bauern aus der Umgebung oder von Produzenten im Ort, sind für die Schlosspark Mauerbach Küchenlinie, die kürzlich wieder mit 14 Punkten vom Gault & Millau ausgezeichnet wurde, sehr wichtig und bilden die Basis für besondere Geschmackserlebnisse. Naturbelassenheit, biologischer Anbau, Umweltschutz und vorbildliche Zucht mit hoher Lebensqualität der Tiere und Förderung der Rassen- und Artenvielfalt bei Tieren und Pflanzen sind allen ebenfalls ein großes Anliegen. „Respektvoller und wertschätzender Umgang mit den Ressourcen, die uns die Natur zu bieten hat, ist für mich Teil meiner Kochphilosophie und Voraussetzung für eine außergewöhnliche Kulinarik“, meint Florian Lintner stellvertretend für sein Team dazu. Für die Verfeinerungen der Gerichte wird der Koch zum Gärtner. Kräuter wie Bachkresse, Petersilie, Zitronenmelisse, Oregano, Rosmarin und viele mehr werden im weitläufigen Schlosspark selbst angepflanzt.

## Kleinigkeiten mit großer Wirkung

Schon der Gruß aus der Küche, zum Beispiel mit selbstgerührter Butter, Topfen-

aufstrich und selbstgeräucherter Speck mit Brot hat viel zu bieten. Die Butter wird in der Schlosspark Küche selbst gerührt – immer frisch wie direkt von der Alm und frei von Konservierungsstoffen. Der Topfenaufstrich wird mit Estragon Petersilie aus dem Schlosspark Kräutergarten verfeinert. Der Speck wird von Lintner selbst geräuchert und erhält so seine persönliche Note. Das Brot ist ebenfalls eine Besonderheit und wird von Bäckermeister Fritz Potocnik, der im Waldviertel mit Herz und Seele seine Biobäckerei führt, „wie damals“ gebacken. Er verarbeitet ausschließlich Rohstoffe aus der Umgebung und aus biologischem Anbau. Handwerklich statt industriell, wird das Brot doppelt gebacken. Dadurch wird die Kruste knuspriger und das Brot innen saftiger.

## Fleisch ist nicht gleich Fleisch

Das Lieblingsgericht vom Chef de Cuisine, Beef Tatare und auch alle anderen Fleischspezialitäten kommen von Manfred Höllerschmied, der Pionier der Dry Aged Reifung bei Rindfleisch. Manfred Höllerschmied liefert hochwertiges Qualitätsfleisch aus Österreich, fein aromatisch, saftig und zart, von erfahrenen Fleischern handwerklich



verarbeitet. Höllerschmied kauft vorzugsweise bei ausgesuchten bäuerlichen Betrieben und Züchtern, die besonders auf die hohen Standards in der Fütterung und der Lebensqualität der Tiere achten.

## Auch die Beilagen haben etwas zu erzählen

Das Knollengemüse wie Karotten, gelbe und rote Rüben oder Topinabur und auch die Süßkartoffel oder der Kürbis haben eine besondere Geschichte: Das Feld wird im Rahmen eines Lehrlingsprojekts vom Team

des Schlosspark Mauerbach gemeinsam mit dem Bio-Bauern Stephan Teix aus Habersdorf bewirtschaftet und alle Produkte somit immer erntefrisch geliefert.

Gerne spielt Lintner mit schwarzem Reis in seinen Gerichten, der nicht nur farblichen Kontrast bietet. Schwarzer Reis ist im Vergleich zu anderen Reissorten besonders nahrhaft. Er enthält viele Spurenelemente und Mineralstoffe - hier vor allem Eisen - und ist außerdem reich an Eiweiß. Zudem sollen in schwarzem Reis besonders viele Antioxidantien enthalten sein, die freie Radikale unschädlich machen. Schwarzer Reis gehört zu den Vollkornreissorten, wird ungeschält zubereitet und hat einen leicht nussigen Geschmack. Aufgepeppt wird er zum Beispiel durch asiatische Gewürze.

### Fisch und frisch

Der Saibling stammt aus der Fischzucht Radlberg im Traisental von Franz Aibler und seiner Familie. Nachhaltige und öko-

logische Zucht stehen im Mittelpunkt. Mit der Natur- und Teichwirtschaft Radlberg hat Eishken Estate die Möglichkeit, von der Aufzucht und Haltung über die Vorbereitung bis hin zur Lieferung des Süßwasserfisches alle Vorgänge komplett nach den eigenen Vorstellungen durchzuführen und zu kontrollieren. Das garantiert beste Qualität sowie herausragende Frische. Auch alle anderen Fische werden von Eishken Estate frisch geliefert.

### Direkt aus dem Wald

Je nach Saison überraschen die Wienerwald Jäger mit einem Anruf, welches Wild oder Wildgeflügel erlegt wurde und liefern es frisch in die Schlosspark Küche. Das Wild wird dort zerlegt und aufbereitet, sodass die Lehrlinge hautnah erfahren, woher das Fleisch kommt und so vor allem die Beschäftigung mit dem Thema rund um die Herkunft von Fleisch gefördert wird.



### Tipp für Geniesser – das Tavolata Menü

Die Tafelrunde der besonderen Art - es wird ein Degustationsmenü in 4 Akten zu jeweils drei Kompositionen in besonderem Tischambiente kreiert.

Kleiner Gruß aus der Küche

#### 1. Akt

- Beef Tartare mit Senfeis
- Salat vom Knollengemüse mit Quinoa, Süßkartoffel und Mohnöl
- Verhackertes vom Radlberger Seesaibling mit Sellerie

#### 2. Akt

- Klare Rindsuppe mit Schnittlauch
- Kürbiscremesuppe
- Kleine Grammelknödel auf jungem Kraut

#### 3. Akt

- Trüffel Risotto mit knuspriger Petersilie
- Gebratener Steinbutt auf schwarzem Reis mit Koriander, Chili, Limette und Champagnerschäum
- Rosa gebratenes vom Wienerwald Wild mit Kürbisgemüse und Grießknödel

#### 4. Akt

- Schlosspark Brownie mit Sauerrahmeis und Kirschen
- Bratapfelsorbet
- Weichkäse mit hausgemachtem Kürbiskernbrot

€ 49,00 exkl. Gedeck



*Brotbacken ist eine jahrhundertalte Tradition, die gerade in der Winterzeit neu entdeckt wird und für besondere Geschmackserlebnisse sorgt. Schon allein der Duft von frisch gebackenem Brot, der durch die Wohnung zieht, macht Lust, es selbst einmal zu probieren. Brotbacken ist nicht kompliziert, aber es braucht seine Zeit.*

Mit ein paar überlieferten Tipps aus früheren Zeiten kann man Brot zu Hause ganz nach persönlichen Vorlieben backen: Wenn man ein trockeneres Brot mit harter Kruste machen möchte, gelingt das mit Roggenmehl besonders gut. Wer ein leichteres Brot bevorzugt, der sprüht das Brot beim Backen ca. alle 10 Minuten rundherum mit Wasser ein, auch noch, wenn es gerade aus dem Ofen kommt, so dass das Wasser auf der Kruste verdunstet und einzieht. So erhält man eine etwas weichere Kruste. Zum Probieren zu Hause haben wir Ihnen ein Rezept für ein Kräuterbrot vorbereitet:

#### **Zubereitungszeit:**

gesamt ca. 3 Stunden

#### **Zutaten:**

- 500g Dinkelmehl (Roggen- oder andere Vollkornmehle eignen sich genauso wie Weizenmehl)
- 8g Sauerteigextrakt (oder selbst angesetzten Sauerteig)



## Besonderer Brotgenuss DIE EIGENE BÄCKEREI ERÖFFNEN

- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 300 ml Wasser
- frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Dill, Thymian

#### **Zubereitung:**

Vermengen Sie in einer großen Schüssel die trockenen Zutaten (Mehl, Sauerteigextrakt, Trockenhefe, Salz und Zucker). Mischen Sie etwas vorsichtiger die frischen Kräuter unter. Dann vermengen Sie alles mit den 300 ml Wasser und rühren mit einem Holzlöffel oder kneten mit den Händen solange, bis ein glatter Teig entstanden ist.

**TIPP:** Wenn der Teig Ihnen sehr klebrig erscheint, mischen Sie etwas mehr Mehl unter, wenn er zu trocken ist und klumpt, rühren Sie noch etwas Wasser ein. Der Teig sollte zäh sein und darf an den

Händen kleben. Jetzt für ca. eine dreiviertel Stunde abgedeckt ruhen lassen. Dann den Teig abschlagen - er sollte etwas aufgegangen sein und oben eine lockere Schicht gebildet haben. Drücken Sie mit dem Holzlöffel oder der Hand diesen Deckel etwas ab und warten Sie 5 Minuten. Jetzt alles noch einmal zusammenkneten. Dann legen Sie den Teig in eine gefettete Form oder einfach auf ein Backblech in Form eines Brotes

Erneut eine dreiviertel Stunde warten. Heizen Sie in der letzten viertel Stunde den Backofen auf 200° auf. Dann schieben Sie das Brot auf der mittleren Schiene in den Ofen. Nach 40-60 Minuten sollte das Brot fertig sein - Sie können das in der üblichen Weise mit einem Holzstab überprüfen.



## DEINE POETISCHE AUSZEIT



# Geschichtsgenuss

## Tausendsassa Zimt EIN GEWÜRZ VOLLER GEHEIMNISSE

*Was wäre die Adventzeit ohne den typischen Duft nach Zimt, der überall wohlige Weihnachtsstimmung verbreitet! Abseits von Lebkuchen, Glühwein und Keksen steckt allerdings noch viel mehr in diesem kleinen Wunderwerk der Natur aus der getrockneten Rinde verschiedener Zimtbäume.*

Zimt gilt als einer der ältesten Gewürze der Welt. Man sagt, dass es bereits 2000 v. Chr. in China und Indien verwendet wurde. Im Laufe der Zeit haben ihn viele Kulturen für sich entdeckt und waren in der Anwendung durchaus kreativ. Die alten Ägypter haben es zum Beispiel als Räuchermittel, als Gewürz oder auch zur Einbalsamierung eingesetzt. Auch Hippokrates und Herodot erwähnten Zimt im antiken Griechenland.



Im Römischen Reich benutzte man Zimt in erster Linie als Medizin, Aphrodisiakum und Räucherwerk. Im Mittelalter in Europa galt Zimt als Heilmittel gegen Gicht und andere Krankheiten, wurde aber auch als Gewürz geschätzt. Im Europa des 16. bis 18. Jahrhunderts galt Zimt als eines der besonders teuren und kostbaren Gewürze. So verbrannte beispielsweise ein Augsburger Kaufmann Schuldscheine von Karl V. vor dessen Augen in einem Feuer aus Zimtstangen und demonstrierte damit seinen Reichtum.

### **Beliebter Helfer in der Naturheilkunde**

Zimt wirkt nicht nur antibakteriell, das ätherische Öl, das in der Zimtrinde gelagert ist, besteht hauptsächlich aus dem Zimtaldehyd. Dies beeinflusst Enzyme, Rezeptoren und Transporter und wirkt dadurch wundheilend. Zimt als Heilpflanze bewährt sich unter anderem auch bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, Blutzuckersenkung und Menstruationsbeschwerden. Am besten trinkt man Zimt-Tee oder verwendet Zimt-Pulver. Die empfohlene mittlere Tagesdosis liegt hier ca. bei 2-4 g.

### **Altbekannt: Zimt als Gewürz**

Nicht zuletzt wegen seiner Vielseitigkeit in der Geschmacksverfeinerung ist Zimt im Schlosspark Mauerbach das Aroma des Monats Dezember. Heißer Tee, Kakao



oder ein mit Zimt gewürzter Glühwein am Weihnachtsmarkt ist aus der Winterzeit nicht mehr wegzudenken. Eine andere Idee in der kalten Jahreszeit ist ein energiegelobendes Frühstück mit einem warmen Porridge, dazu Bananenscheiben, Apfelstücken, geröstete Mandeln und Zimt On-Top. Eine herrliche Nachspeise für das Weihnachtsessen oder die Silvesterparty sind Apfel-Zimt-Röllchen. Dafür schneidet man einen Blätterteig in kleine Dreiecke. Am breiten Ende legt man einen Streifen Marzipan und eine Apfelscheibe und bestreut es mit Zimt. Dann zusammenrollen und ab in den Ofen, und schon ist der süße Zimtsnack fertig. Auch Patrick, Barchef im Schlosspark Mauerbach, schwärmt von dem Jahrtausende alten Gewürz: „Zimt verfeinert nicht nur den Geschmack von cremigen Cocktails, sondern gibt ihnen gerade zur Weihnachtszeit eine ganz eigene Note. In unserem Cocktail finden naturtrüber Apfelsaft, Likör, weißer Rum, ein Schuss Schlagobers, frische Orangenzest und Zimt zu einem besonderen After Dinner Cocktail am Kamin zusammen.“

*Ein Bier bitte! Vom Beisl bis zur Haubenküche ist Bier salonfähiger Essensbegleiter geworden und das kommt nicht von ungefähr. Mit einer beeindruckenden Geschichte ist das Bier in fast jedem Land der Welt Teil gepflegter Trinkkultur. Bierkenner wissen um die feinen geschmacklichen Nuancen Bescheid. Bierführer lehren uns, welche Speisen zu welchen Bieren passen, gibt es doch allein in Österreich bereits über 1000 Biersorten zu verkosten. Besonders kleine österreichische Privatbrauereien haben sich in den letzten Jahren mit viel Kreativität der Braukunst gewidmet und außergewöhnliche Editions gezaubert.*

Die ersten Bierbrauer der Menschheit waren wahrscheinlich vor 6.000 Jahren die Sumerer. Durch Zufall entdeckten sie beim Hantieren mit einem vergorenen Teig das Bierbrauen. Das älteste überlieferte Bierrezept ist ca. 5.000 Jahre alt und stammt aus China. Fundstücke aus der Zeit um 2.000 v. Chr. zeigen verschiedene Rezepte für Bier in Keilschrift. Auch die Kelten kannten mehrere Biersorten, wie das Gerstenbier „Korma“ oder das „Cervisia“, ein Weizenbier mit Honig für die wohlhabendere Bevölkerung. Im alten Babylon waren bereits gut zwanzig Biere mit unterschiedlichem Geschmack urkundlich erwähnt: So gab es Dünnbier, Schwarzbier und Prima Bier, das bis nach Ägypten exportiert wurde! Zuerst als Getränk aus Wasser und Malz, fand Hopfen durch begabte Mönche im Mittelalter seinen Weg in die Rezeptur. Während der Fas-



## Historische Geschmackskultur EIN FALL FÜR BIER-GOURMETS

tenzeit war es als Energielieferant geschätzt – ganz nach dem Motto „Flüssiges bricht das Fasten nicht“. Das Getreide der Wahl blieb auch im Mittelalter die Gerste. Doch gab es auch viele abenteuerliche Irrwege in der Braukunst mit Zusätzen wie aus einer Hexenküche: Tollkirschen, Schlafmohn oder Bilsenkraut - teilweise mit psychedelischen Nebenwirkungen! Erfindungen halfen, das Bier immer weiter zu verbessern, ermöglichten das Brauen größerer Mengen und verlängerten die Haltbarkeit des Bieres. Doch trotz moderner Maschinen und optimierter Abläufe folgt das Bierbrauen auch heute noch dem gleichen, Jahrhunderte alten Prinzip.

### **Vielfältige Geschmacksausprägungen**

Inhaltsstoffe und Braustil bestimmen heute die Aromen. „Verschiedene Arten von Malz, Hopfen und Hefe und unterschiedliche Braustile können ohne zusätzliche Zutaten vielfältige Aromen schaffen“, erklärt Dominik Pilz, Restaurantleiter und Bierfreund im Schlosspark Mauerbach. Aber welches

Bier passt nun zu welchen Speisen? „Das richtige Bier unterstreicht den Geschmack einer Mahlzeit. Ähnlich wie beim Wein gilt: Kräftiges passt zu Kräftigem und gleich und gleich gesellt sich gerne – also aromatische Gemeinsamkeiten finden“, empfiehlt Pilz. Im Schlosspark Mauerbach ist die Bierkarte darauf abgestimmt. In Kooperation mit der Brauerei Stiegl, die sich bereits seit 525 Jahren der Braukunst widmet, trinkt man das eigene frisch gezapfte Schlosspark Bräu. Eine besondere Spezialität auf der Karte ist das Paracelsus Bio Zwickl Bier, für das ausschließlich heimische Rohstoffe aus biologischem Anbau verarbeitet wird. Beim Brauen werden Laufener Landweizen, eine edle Urgetreidesorte, beigemischt. So wird der samtig milde Geschmack abgerundet und passt besonders gut zu Fisch, Geflügel, Cremesuppen, vegetarischen Gerichten, Weichkäse oder Brie. Wer ein Bier zu Spargel, Camembert oder fruchtigen Desserts sucht, greift eher zu einem Glas „Weisse“ Ein wahrer Geschmacksgenuss für alle Bierliebhaber sind die Sorten der kleinen Gablitzer Privatbrauerei. Jede Flasche und jedes Fass wird von Hand gefüllt. Das „Wiener Lager“ ist ein Klassiker mit dezenter Hopfenblume, einem vollen Malzkörper und mild im Nachtrunk und passt als Allrounder zu fast jeder Speise. Das „Gablitzer Original“ ist vom Bierstil ein typisches „Böhmisches Pils“ und erhielt den österreichischen Staatsmeistertitel. Es passt als Appetitanreger zu Vorspeisen und zu leichten Gerichten. Kultig ist das Corma – der Keltentrunk mit besonderen Aromahopfen: Spalter Select und Hallertauer Comet sorgen für den leicht würzigen Antrunk.





## Raum für neues Lernen WIE SICH GENIALE KÖPFE UNTERRICHTEN LASSEN

*Das Lernen verändert sich mit dem Wandel der Gesellschaft. Die Digitalisierung nimmt Einfluss darauf, wie wir uns Kompetenzen aneignen – Podcasts, zeit- und ortsunabhängiges Mobile Learning oder das Arbeiten im Virtual Classroom ergänzen gängige Weiterbildungsformen und Schulungsmodelle. Auch wie wir ans Lernen herangehen und wie merkfähig wir sind, wird dadurch beeinflusst. All das hat weitreichende Konsequenzen für den didaktischen Aufbau und die Umsetzung von Seminaren, Mitarbeiterschulungen, Workshops und Coachings. Wir haben dazu Dr. Gabriele Cerwinka zum Talk getroffen, die seit 25 Jahren in der Erwachsenenbildung als gefragte Referentin und im Coaching führender Persönlichkeiten tätig ist.*

# Wissenstratsch

„Will man heute erfolgreiche Seminare, Schulungen und Workshops mit nachhaltigen Lerneffekten veranstalten, muss man verstehen, dass sich mit dem Wandel der Rahmenbedingungen des Lernens das Lernen selbst ändert“, meint dazu Dr. Gabriele Cerwinka, die Lernprozesse und ihre Veränderung für ihre Tätigkeit genau analysiert. „Das klassische Business-Seminar hat auch in der digitalen Welt von Webinar & Co einen sehr hohen Stellenwert, kann aber heute mit einer Vielzahl an didaktischen Konzepten verbessert werden, die auf die Veränderungen im Lernen Rücksicht nehmen. Unternehmen erzielen die besten Erfolge bei ihren Mitarbeitern, wenn sie nach dem Prinzip „Lernen soll Spaß machen, man muss sich dabei wohlfühlen“ handeln und sie verstehen, dass man aus diesen drei Komponenten lernt: den Referenten, den anderen Teilnehmern und dem Ort, an dem man lernt“, erklärt Dr. Cerwinka. „Im E-Learning wird der passende Ort und die Zeit frei gewählt, oftmals auch der Referent und die anderen Teilnehmer in der Lern-Community. Beim klassischen Seminar oder Workshop wird man in einen organisatorischen und oftmals auch inhaltlichen Rahmen gepresst – und somit ist es besonders wichtig, auf die Teilnehmer einzugehen und mit vielen Details darauf zu achten, damit Lernerfolge maximiert werden können.“

## Starre Settings sind von gestern

Die klassischen 90 Minuten Lerneinheiten mit 9.00 Uhr Beginn mit dem Frontalunterricht, 10.30 Uhr der erste Break, dann weiter von 11.00 bis 12.30 bis zur Mittagspause und am Nachmittag eine Gruppenarbeit, ist definitiv für persönlichkeitsbildende Themen passé. Die Dauer einer Konzentrationsspanne hat sich deutlich verringert, kaum jemand kann heute länger als 45 Minuten am Stück aufmerksam sein. Je jünger die Teilnehmer, umso kürzer müssen diese Einheiten angesetzt und die Zahl der produktiven Pausen erhöht werden. Für ein optimales Lernergebnis ist es wichtig, mit unterschiedlichen Settings innerhalb einer



Lehrinheit aufzuwarten, auch wenn es eine große Herausforderung für den Referenten darstellt. Vortrag, Gruppenarbeit, Änderung in der Aufgabenstellung und Wechsel der Location, genau das kommt dem dynamischen Wandel im Lernen entgegen.

Darum kommt der Wahl des Seminarorts eine zusätzliche Bedeutung zu. Es gilt, nicht nur einen Ort zu wählen, an dem sich die Teilnehmer wohlfühlen, sondern der auch flexibel genug ist, um diesen didaktischen Ansprüchen zu genügen, sowohl als Location selbst und auch in der Organisation. Hotels, die Seminarräumlichkeiten anbieten, um damit ihre Auslastung zu stabilisieren, können da oftmals nicht mithalten.

## „Reagieren auf den dynamischen Wandel im Lernen“

„Im Schlosspark Mauerbach habe ich als Referent nahezu jede Möglichkeit, mein Seminar nach den aktuellen Erkenntnissen der Lernforschung auszurichten. Neben dem flexiblen technischen Equipment kann ich hier die Kraft der Natur und des Waldes als Unterstützer nutzen, jederzeit Sessions

im Grünen im Schlosspark anbieten und Rückzugsorte aussuchen für kreatives Schaffen in den Lauben und Pavillons oder auch Indoor zum Beispiel in der Bibliothek. Mir steht also nicht nur ein Raum zur Verfügung. Hier kann ich das bereits in meinen Vorbereitungen berücksichtigen und das mit dem Business Team des Hotels genau planen oder auch ganz spontan in ein Seminar einbauen, wenn ich merke, dass meine Zuhörer Abwechslung brauchen, um sich besser auf die Inhalte konzentrieren zu können“, weiß Dr. Cerwinka aus Erfahrung. „Dies sind ganz wichtige Voraussetzungen vor allem bei Coachings, Teambuildings oder bei Seminaren, in denen die Soft Skills von Mitarbeitern geschult werden. Hier können Ängste oder Barrieren aufpoppen und man sollte auf aufkommende Emotionen sofort, zum Beispiel mit einem Locationwechsel oder einem kleinen Spaziergang zur Beruhigung reagieren können“, führt die Coaching-Expertin weiter aus. „Was ich besonders spannend finde, ist auch die Integration neuer Lernformen und Erfahrungen in ein Seminar oder ein Coaching. Gerade in unserer digitalisierten Welt kann eine Outdoor-Einheit statt einem weiteren Vortrag mehr zum Lerneffekt beitragen, als man denkt. Und auch das sollte man bei der Locationwahl berücksichtigen“.

# Geheimniskrämerei

**Mag. Dr. Gabriele Cerwinka** ist seit 25 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig. Ihr Schwerpunkt liegt auf Schulungen und Coachings in den Bereichen professionelles Auftreten, Präsentationstechnik für Live-vorträge, TV und Webinare, Rhetorik und Kommunikation sowie Teambuilding. Sie hat langjährige Berufserfahrung als Vorstandssekretärin und auf dem Gebiet der Öffentlichkeitsarbeit im Bankenbereich, hat Berufspädagogik und Kommunikationswissenschaft sowie Human Resource Management and Organizational Development studiert und ist als Universitätslektorin und Fachbuchautorin tätig. Ihre Bücher und Publikationen liegen vollständig in der Bibliothek des Schlosspark Mauerbach auf.



## Je wohler, desto besser

Die emotionale Befindlichkeit des Seminarteilnehmers hat wesentliche Auswirkungen auf den Langzeit-Effekt des Lernens.

„Auch hier greife ich gerne auf das Schlosspark Mauerbach zurück. Die ruhige Lage am Stadtrand von Wien, die besondere Kulinarik, der weitläufige Park, das Spa mit seinen Ruheräumen und die Zimmer mit entsprechender Ausstattung sind wie aus einem Guss und sorgen für ein besonderes Wohlfühlambiente“, empfiehlt Dr. Cerwinka. „Man wird den Ansprüchen verschiedener Zielgruppen gerecht – möchten viele ihre Pausen eher draußen verbringen, ist es für andere wichtig, sich ruhig in eine Ecke setzen zu können, um E-Mails zu beantworten oder zu entspannen.“

## Rahmen für entspanntes Lernen

Eine ruhige Lage der Seminarräumlichkeiten und die Möglichkeit der räumlich perfekten Abstimmung auf die Teilnehmerzahl ist ein weiterer Teil des Wohlfühlpuzzles. Es macht viel aus, ob man sich bedrängt fühlt in einem zu kleinen Raum oder verloren mit wenigen Teilnehmern in einem Saal. Auch das Licht ist ein k.o.-Kriterium. „Mir ist die

Beleuchtung der Räume ganz wichtig. Die Teilnehmer dürfen nicht den ganzen Tag angestrahlt werden und ich sollte die Möglichkeit haben, Licht-Dunkel-Tageslicht gezielt zu steuern“, erklärt Dr. Cerwinka.

Bei der Wahl des Seminarhotels achtet die Top-Referentin darauf, dass das Seminar von der Hotelleitung als komplett durchdachtes Hotel-Produkt betrachtet wird und nicht nur als Auslastungsstütze. Nur so kann das Team die speziellen Wünsche und Anforderungen verstehen und danach handeln. Eine gute Location für nachhaltiges Lernen muss demnach mehr sein als nur „Raum plus Beamer plus Foodservice“, sondern ein Ort, an dem das Lernen, die passende Lernatmosphäre und der positive Lerneffekt im Vordergrund steht. „Eben genauso, wie es hier im Schlosspark Mauerbach angeboten wird“, lacht Dr. Cerwinka. „Hier werden die Abläufe standardisiert, alles wird bis ins kleinste Detail vorbereitet – bis hin zu eigenen Trainer-Parkplätzen in der Nähe der Seminaretage, um die Gehwege kurz zu halten. Eine Seminarbetreuung steht den ganzen Tag zur Verfügung und sollte etwas mit der vorbereiteten Technik nicht funktionieren, gibt es immer Spezialisten im Haus, die sofort dafür sorgen, dass

alles wieder rund läuft.

Schlosspark Mauerbach hat neben dem Seminarbereich seinen Schwerpunkt auch in der Regeneration und im Spa. Deshalb hat man hier Gastgeber, die auch so flexibel und individuell sein können, wie es der Entspannungsgast braucht. „Von dieser Flexibilität profitieren wir Referenten, vor allem, wenn man spontan den Ablauf ändern möchte, um die Seminarqualität zu steigern, etwas benötigt, was nicht geplant war oder einfach, wenn man nicht Punkt zwölf Uhr beim Essen sein möchte, sondern erst später, weil es die Dynamik des Seminars verlangt“, schmunzelt Dr. Cerwinka.

## Ein zufriedener Magen lernt besser

Schlussendlich trägt auch die Kulinarik zum Lerneffekt und dem Seminarerfolg bei, denn der Genuss – sei es beim Mittagslunch oder in den Pausen – ist eine wichtige Komponente im Mix der Erfolgszutaten. Eine erstklassige und verständnisvolle Seminarküche sorgt dafür, dass für jeden Gourmet etwas dabei ist – etwas Leichtes, für Vegetarier oder gerne auch mal etwas Deftiges, wenn es die Teilnehmer gewohnt sind.

*Um nachhaltige Erfolge mit Seminaren, Schulungen oder Workshops zu erzielen, ist die detaillierte Vorbereitung das Um und Auf für Seminarveranstalter und Referenten. Das individuelle Eingehen auf die Persönlichkeiten und Interessen der zu erwartenden Teilnehmer, das Zeitbudget, die genaue Definition der Lernziele, der Aufbau vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten bzw. vom Konkreten zum Abstrakten, Setting-Varianten sowie sämtliche durchgeplante organisatorische Belange schützen vor unerwarteten Überraschungen oder Leerläufen, die den Erfolg der Veranstaltung negativ beeinflussen könnten.*

Mit 16 Seminar- und Banketträumen und Breakout-Areas auf insgesamt 2.500 m<sup>2</sup> Eventfläche zählt der Schlosspark Mauerbach zu den wichtigsten Playern bei der Location-Auswahl von Top Unternehmen und Seminarveranstaltern. Die Vereinigung zwischen Businessverständnis und der Regenerations- und Spa-Kompetenz bildet die Basis für Wohlfühlaufenthalte, auch wenn man arbeiten muss. „Möglich wird das durch Teamwork und der engen Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Abteilungen“, sind sich Iris Tissberger, Leiterin des Rezeptionsteams und Dominik Pilz, Restaurant- und Bankettleiter im Schlosspark Mauerbach einig.

## „Organisieren mit Wohlfühl-Ambiente“

„Wir kennen die Bedürfnisse des Seminarveranstalters, aber auch jene des Referenten und der Teilnehmer genau. Alle zu berücksichtigen, sichert die Qualität“, erklärt Iris Tissberger. Für einen reibungslosen Ablauf jeder Veranstaltung, sei es ein Mini-Meeting mit zwei Gästen, ein Seminar mit zwanzig Teilnehmern oder ein großes Bankett, ist es selbstverständlich, dass eine der Veranstaltung zugeordnete Seminarbetreuung den ganzen Tag verfügbar ist. Somit kann auf Wünsche oder notwendige Änderungen im Ablauf sofort reagiert werden.



## Straff, taff und flexibel DER GUTE MIX MACHT DIE MUSIK

### Präzision & Individualität

Jedes Seminar wird nach seit Jahren erprobten Standards eines präzisen Qualitätsmanagements geplant, um einen reibungslosen Ablauf in Organisation und in der Nutzung modernster Technik zu gewährleisten. Checklisten dazu erleichtern die Vorbereitung für den Kunden. „Neben standardisierten Prozessen in der Planung gehört es zu einer perfekten Organisation dazu, flexibel auf jedes Seminar eingehen zu können. Jede Veranstaltung ist anders, hat ihren eigenen Charakter und besondere Ziele. So ist es möglich, verschiedene Locations wie unsere Pavillons oder auch eine Gruppenbestuhlung mit Flipchart im Grünen zu einem Seminar anzubieten, außergewöhnliche Rahmenprogramme oder Teamaktivitäten zu koordinieren und natürlich auch kulinarisch auf die Wünsche einzugehen,“ erzählt Tissberger begeistert. „Es funktioniert mit unserem Team einen Kongress mit 500 Teilnehmern oder auch ein Drei-Personen-Coaching in gleich hoher Qualität zu bedienen, obwohl das normalerweise ganz verschiedene organisatorische Abläufe sind“, ergänzt Pilz stolz. „Wir können mit vielen Details dazu beitragen, dass sich alle wohlfühlen, und sei es, dass das Pausenbuffet bei einem Kunden sofort abserviert wird, beim anderen aber stehenbleiben soll, damit mehrere kleine, individuell gesetzte Pausen des Referenten berücksichtigt werden können.“

### Der Genuss ist immer dabei

Die Kulinarik ist ein wichtiger Teil des Gesamtpakets. Neben ausgesuchten Menüs oder À la Carte-Varianten empfiehlt sich das Lunch-Bufferet. Die Zusammenstellung ist so

gewählt, dass jeder, ob Vegetarier, Fleischliebhaber von Leichtmenüs oder Fans vom Deftigen, etwas findet und der kulinarische Genuss Teil des Wohlfühls wird. „Wir wissen, dass bei der Beurteilung eines Seminars durch die Teilnehmer die Location und das Service, oft auch unbewusst, miteinfließt. Darum sehen wir uns immer als Partner und Teil des Teams unserer Kunden, das alles daransetzt, damit das Seminar zum einen planmäßig abläuft, sich aber zum anderen die Teilnehmer richtig wohl fühlen“, fasst Dominik Pilz zusammen.

Und was ist für den Kunden am wichtigsten? „Das alles reibungslos funktioniert und die Teilnehmer zufrieden sind“, lachen Iris Tissberger und Dominik Pilz und man glaubt ihnen, dass genau das auch ihnen am Herzen liegt.





## Grenzung im Datenschutz WAS MUSS VOR WEM GESCHÜTZT WERDEN?

*Datenschutz ist ein Thema, das gerade in den letzten Monaten in allen Facetten diskutiert wurde, bis sich kaum noch jemand freiwillig damit beschäftigen wollte. Jene, für die das Thema nach wie vor an der Tagesordnung steht, sind Manager wie Georg Alexander Kaes, der an der Spitze des Softwareherstellers mesonic mit seinem Team unter anderem Module zur rechtskonformen Datenarchivierung entwickelt, um Unternehmen auch in diesem sensiblen Bereich zu unterstützen. Die erfrischend nüchterne Einstellung des Spezialisten zum Thema Datensammlung, der mit Apps, Smartphone, Chatdiensten und Onlineshopping aufgewachsen ist, lässt aufhorchen.*

„Man möchte sich manchmal gar nicht vorstellen, was mit dem heutigen Stand der Technik alles an Datensammlung und Verwertung möglich ist“, bringt Georg Alexander Kaes die Problematik auf den Punkt. „Ich habe mich speziell im Jahr der Einführung der neuen Datenschutzverordnung sehr viel mit Datensammlung, Speicherung und deren Grenzen beschäftigt, um neben den technischen Feinheiten auch inhaltlich und visionär Ansprechpartner für Unternehmen zu sein. Die Rechte von Privatpersonen bezüglich persönlicher Daten wurden mit der DSGVO weiter gestärkt, wie das Recht auf Datenlöschung, Offenlegung, Einschränkung und Einwilligungswiderruf. Das bringt für Unternehmen eine Reihe von Aufgaben mit sich, denn fast überall müssen Daten von Mitarbeitern, Kunden, Interessenten oder Lieferanten gespeichert werden – bis hin zu Adressen für Marketingaktivitäten. Unsere Herausforderung als Softwarepartner liegt darin, den Unternehmen das technische Rüstzeug zu geben, die Interessen beider zu wahren und rechtskonform zu agieren, ohne dass betriebliche

Abläufe komplizierter werden. Ich denke aber grundsätzlich, dass nach wie vor der Mensch und seine freie Entscheidung, digitales „Werkzeug“ zu nutzen im Mittelpunkt steht. Solange ich bestimmen kann, welche Daten ich bekanntgebe und wieviel ich von mir preisgebe, kann ich als User von den neuen Technologien profitieren.“

Der Online Gigant Amazon startete mit Amazon Go ein futuristisches Projekt und eröffnete einen Supermarkt, der gänzlich ohne Kassen auskommt. Man benötigt nur ein Amazon Profil und die Amazon Go App. Nach dem Check-in mit dem Smartphone verfolgen unzählige Kameras das Einkaufsverhalten des Kunden, sie registrieren, was er in den Einkaufskorb legt, aber auch, welche Produkte er wieder zurück ins Regal befördert. Nach dem Verlassen des Supermarktes erscheint die Rechnung auf seinem Account und der Betrag wird abgebucht. Was nach Erleichterung und großer Zeitersparnis aussieht, bereitet Datenschützern schlaflose Nächte. Sie befürchten, dass mit der Aufzeichnung Daten zu einem Komplettprofil gesammelt werden, die dann für gezielte Werbung genutzt werden. „In der Bewerbung von Produkten wird grundsätzlich mit all den Erkenntnissen aus dem Neuromarketing auf unser Konsumverhalten Einfluss genommen. Mir muss einfach klar sein, wenn ich zum Beispiel Rabatte einer Kundenkarte nütze, dass meine Daten erfasst werden und die Unternehmen damit arbeiten“, meint Kaes dazu.

### **Keine Science Fiction mehr**

China gehört zu den weltweit führenden Nationen, wenn es um elektronische Gesicht-, Stimm-, oder Körperhaltungserkennung geht. Mit Brillen, die mit einer Ge-

sichtserkennungssoftware ausgestattet sind, erstellt die Bahnpolizei in einigen Städten bereits Gesichtsprofile von Reisenden. Die Aufnahmen gehen sofort an die polizeiliche Datenbank zur Abgleichung mit dort bereits gespeicherten Bildern samt gesammelten persönlichen Daten. Mehr als 170 Millionen Videokameras sind in der Verkehrs-, Gebäude- und Straßenüberwachung im Einsatz. Bis 2020 sollen alle Bürger in ein Bewertungssystem integriert sein, das ihr Sozialverhalten, ihre Kreditwürdigkeit, ihr moralisches Verhalten und ihre staatsbürgerliche Rolle mit Punkten benotet. „Diese Entwicklung in China zeigt beispielhaft, was mit Technik alles möglich ist und veranschaulicht für mich die Grenze, die dort beginnt, wo man Systemen ausgeliefert ist, gegen die man nichts tun kann. Der Schutz der Daten ist deshalb vor allem auch in sensiblen Bereichen wie in der Gesundheit sehr wichtig, damit man medizinisch bestens versorgt werden kann, aber Unbefugte keine Möglichkeit zur Interpretation haben, die ich selbst nicht möchte. Im Kern geht es darum, den Menschen bewusst zu machen, wie persönliche Daten verarbeitet werden können und ihm so die Möglichkeit zu geben, selbst zu entscheiden, was man wem preisgibt“, kommentiert Kaes.

### **Nie auf den Menschen vergessen**

In der Neu- und Weiterentwicklung der mesonic ERP- und CRM-Software samt Datenschutztools ist es einer der wesentlichen Erfolgsfaktoren, dass der Mensch und seine Denkweisen im Mittelpunkt der Entwicklungsarbeit stehen und die Technik als Mittel zum Zweck. „Wir folgen immer dem Prinzip, dass unsere Produkte den Menschen in seinem Arbeitsprozess in der Projektabwicklung unterstützen“, meint Georg Alexander Kaes und widmet sich wieder den Weihnachtskarten für seine Kunden und Geschäftspartner, die er wertschätzend mit der Hand unterschreibt und mit persönlicher Note versieht, statt sie per Knopfdruck elektronisch zu versenden...





Bei der Dekoration verhält es sich ähnlich wie mit der Mode: Jedes Jahr gibt es neue Ideen, die das Outfit unserer Weihnachtsbäumchen und Festtagstische bestimmen. Dieses Jahr dominieren drei Stile die trendige Weihnachtsdekoration: traditionelle Eleganz, sachliche Moderne und gemütliche Opulenz.

Für den eleganten Typ steht das klassische Rot auch dieses Jahr im Mittelpunkt und wird durch Gold und Weiß ergänzt. Auch Materialien wie Marmor, Edelmetalle und Glas liegen hoch im Kurs. Fantasievolle, figürliche Motive sind nicht nur zu Weihnachten beliebt, sondern sind auch auf jeder Silvesterparty ein echter Hingucker. Für ein Gefühl der Festlichkeit eignen sich Goldtöne oder Messing ganz besonders. Dunkle, kräftige Farben wie Dunkelblau bringen die Edelmetalle förmlich zum Leuchten. Der schlichte Skandi-Stil verzichtet hingegen



Dekotrends

## EIN CHRISTBAUM MACHT SICH SCHÖN

auf Schick-Schnack wie Verzierungen und auffällige Farben. Reinweiß, Rotgold und ein kühles Grau stehen im Vordergrund. Das Gegenteil davon ist wohl in diesem Jahr die opulente Weihnachtsdekoration. Voller Extravaganz präsentiert sich dieser Stil in Samt, Spitze, Perlen und dunklen Hölzern. Durch geschickte Kombination mit dunklen, vollen Farben wirkt dieser

Stil prunkvoll und erlesen. Damit auch Ihre Silvesterparty ein absoluter Hit wird, verwenden Sie zur Begrüßung des Jahres 2019 die Farben Cremeweiß, Gold und Schwarz. Silberne Girlanden machen einen guten Eindruck und sind praktisch. Auch Glitzer darf man großzügig einsetzen.



*Manuel und Petra sind junge Eltern, beide Anfang dreißig. Er ist Verkaufsleiter eines großen IT-Unternehmens, sie Designerin. Als Geschenk zum 5. Hochzeitstag haben ihnen Freunde ein Wochenende im Schlosspark Mauerbach am Stadtrand von Wien geschenkt. Das Besondere dabei: Das Hotel ist „kinderfrei“ und nur für Erwachsene. Ihre ersten freien Tage, seit der kleine Markus auf der Welt ist, haben sie für die Schlosspark Lounge zusammengefasst.*

Eigentlich geht's uns sehr gut, seitdem unser kleiner Markus auf der Welt ist. Er kann sogar schon laufen mit seinen 12 Monaten, oder sagen wir, es ähnelt einem

Auszeit vom Elternsein

## EIN WENIG LUFT ZUM DRUCHATMEN

stabilen Gehschritt schon sehr. Flink ist er schon, wir sind ihm ständig hinterher. Die Nächte werden jetzt auch schon ruhiger, obwohl ganz durchschlafen ist noch nicht drinnen. Alles vergessen, wenn er uns anlächelt! Auf das Wochenende im Schlosspark Mauerbach haben wir uns aber dann schon sehr gefreut, Ruhe finden, Zeit für uns haben, romantisch essen, Spaziergänge und Nordic Walken im Wald ohne Kinderwagen. Kurz vor der Abreise war uns dann doch etwas mulmig, noch nie hatten wir unseren Markus länger als ein paar Stunden nicht gesehen. Mutter und Schwiegermutter beruhigten uns, die freuten sich auf die Aufgabe und vor allem, wenn etwas wäre, sind

wir ja in knapp einer halben Stunde wieder zurück in unserer Wohnung in Wien! Und es hat sich ausgezahlt. Anfänglich haben wir noch alle zwei Stunden zu Hause angerufen, aber dann haben wir die Ruhe einfach genossen. Obwohl wir es normalerweise lieben, wenn wir Kinderlachen hören und die kleinen Freunde von Markus mit ihren Müttern bei uns sind, doch ein paar Tage „kinderfrei“ hat uns wirklich gutgetan und können wir nur allen Eltern wärmstens empfehlen!

Liebe Grüße von  
*Petra & Manuel*



Lesen macht gesund

# WIE VORSORGE VON DER COUCH AUS FUNKTIONIERT

*Wer kennt das nicht, diese Sehnsucht, sich nach einem stressigen Tag auf dem Sofa auszu-  
ruhen und mit einem guten Buch auf eine Gedankenreise zu gehen. Hinein in eine Phan-  
tasiewelt, hinaus aus dem Alltag, mit Lust auf Wissen, fremde Kulturen, Unterhaltung,  
kreatives Denken oder Inputs für unser Weltbild. Gute Nachrichten für Phantasiehelden,  
Bücherfreaks & Co: Lesen bildet, schafft Ausgleich und trägt aktiv zur Gesundheitsvorsorge  
bei, berichten Wissenschaftler der renommierten Yale University.*

# Leserei



Ein Expertenteam wertete die Daten von mehr als 3.600 Teilnehmern dieser US-Studie\* über einen Zeitraum von zwölf Jahren aus. Das Ergebnis zeigt, die Lebenserwartung jener Gruppe, die wöchentlich bis zu dreieinhalb Stunden lasen, war 17 Prozent höher als die Lebenserwartung der Nichtleser. Bei den Viellesern, die pro Woche sogar mehr als dreieinhalb Stunden lesen, lag die Lebenserwartung sogar 23 Prozent höher. Die Bücherwürmer lebten länger als die Nichtleser - im Durchschnitt sogar fast zwei Jahre. Andere Faktoren wie Einkommen, Lebensstandard, Alter, Beziehungsstatus und Bildung wurden herausgerechnet, um das Ergebnis nicht zu beeinflussen.

## Lesen sorgt für Balance

Das Bücherlesen, das sogenannte „deep reading“ hat viele positive Effekte auf Körper und Geist: Es fördert die Vorstellungskraft und die Phantasie, hilft uns zu entspannen und vermittelt neues Wissen. Wer regelmäßig liest, stimuliert die eigenen Gehirnzellen, trainiert seine kognitiven Fähigkeiten und verbessert Vokabular und Konzentrationsfähigkeit. Auch die emo-

tionale Intelligenz profitiert, schreiben die Wissenschaftler in ihrer Studie. All diese positiven Auswirkungen würden die Lebenserwartung steigern. Das wussten wohl auch schon die Altmeister der Literatur, wie Voltaire, der sagte: „Lesen stärkt die Seele“ oder Cicero, der meinte: „Ein Raum ohne Bücher ist ein Körper ohne Seele.“

## Auch in kleinen Leseportionen

Für alle, die in ihren Wochenplan kaum noch Zeit zum Lesen finden, gibt es Beruhigendes von der Hauptautorin der Studie, Becca R. Levy: „Wer nur eine halbe Stunde täglich mit dem Lesen eines Buches verbringt, hat einen signifikanten Vorteil gegenüber Nichtlesern“, ist sich die Yale-Professorin sicher. Lesen ist gesund, und das gilt für jedes Alter.

## Wie eine Massage für den Geist

In der schnelllebigen Zeit von heute, in der wir von einer App zur nächsten zwischen und mehr und mehr Leistung in einem Tag unterbringen müssen, kann also das bewusste Zeitnehmen für die stille Aktivität

Lesen ein wichtiger Bestandteil der Regeneration sein. Die Konzentration auf das Buch und das Eintauchen in die Geschichte sorgt für tiefe emotionale Entspannung, man kann loslassen und abschalten, Perspektive erweitern und persönliche Gedankenberge relativieren. Darum sieht man das Lesen im Schlosspark Mauerbach auch als wichtigen Bestandteil des Spa-Programms und der Erholungsmöglichkeit. In einer stilvollen Bibliothek mit ruhigen, bequemen Sitzecken und aufmerksamem Service findet man Ruhe.

## „Ein gutes Buch ist wie Medizin“

Man kann sich mit einer Tasse heißen Tee, einem guten Glas Wein oder einem ehrwürdigen Cognac zurückziehen, die Zeit vergessen und sich in neue Bücherwelten verlieren. Ausgewählte Top-Literatur, Bestseller, Klassiker, Kriminalromane, Fachbücher, Historik, Wissenschaft, Fotobände, Werke regionaler Autoren und internationale Magazine stehen für die Gäste kostenlos zur Verfügung. Neben den regenerativen Effekten stärkt das Lesen die Aufmerksamkeitsfähigkeit und fördert die Kreativität. Es beflügelt die Phantasie und lässt die Welt in neuem Licht erscheinen, es kann Karriere und Familienleben mit neuen Ideen bereichern und Mut geben, neue Dinge auszuprobieren und Veränderungen vorzunehmen. „Bücher sind für mich immer schon ein wichtiger Begleiter in meinem Leben gewesen und ich weiß die Kraft des Lesens sehr zu schätzen. Es hat in unserem Angebot zur Entspannung einen hohen Stellenwert und wir haben uns mit viel Herz der Bücher- und Magazinauswahl in unserer Bibliothek gewidmet, um unseren Gästen hier vielfältige Möglichkeiten zu geben, Neues, Kreatives, Kulturelles, Literarisches und Unterhaltsames zu erleben“, sagt die Eigentümerin Frau Dr. Gabriele Kaes.



\*A chapter a day: Association of book reading with longevity. Bavishi A, Slade MD, Levy BR et al., 2016



Neue Spa-Konzepte

## DAS NICHTSTUN LERNEN

*Täglich neue Herausforderungen, Meetings, Termindruck, Power für die Familie, da ist es oft nicht möglich, das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Entspannung zu finden. Das Quentchen Ruhe, das man brauchen würde, um seine Batterien wieder aufzuladen und sich wieder in den grünen Bereich zu bringen, bleibt auf der Strecke. Sich Pausen zu setzen und einfach einmal nichts zu tun, muss für viele erst wieder neu erlernt werden. Es zahlt sich aus, in sich hineinzuhören, denn Ruhe ist für jeden Menschen wichtig, der leistungsfähig sein möchte.*

Menschen, die regelmäßig körperlich entspannen, gedanklich abschalten können und vor allem achtsam ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen, können besser und kontrollierter mit Stress umgehen. Denn so wie Körper und Geist reagieren, wenn alles wieder einmal zuviel geworden ist, indem sich etwa der Herzschlag beschleunigt oder negative Gefühle aufkommen, so zeigen sich auch Reaktionen, wenn man zur Ruhe kommt. Der Blutdruck sinkt – und positive Gedanken haben eine Chance. Das Ruhebedürfnis ist individuell verschieden. Was jeder aber immer im Kopf behalten sollte, ist die richtige Dosis der Ruhe und der Aktivität für einen balancierten Alltag.

### Ein natürliches Ruhekonzept

Der Wald hält ausgewogene Fülle von Sinneseindrücken bereit, die uns helfen, abzuschalten und wieder neue Energie aufzunehmen. Diese Ruhe und Kraft des Waldes hat man sich im Schlosspark Mauerbach mit seiner einmaligen Lage direkt am Wienerwald zum Vorbild genommen und ein besonderes Spa-Programm entworfen.

Die Spa-Rituale „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“, in denen gesundheitsfördernde Anwendungen mit der Waldnatur kombiniert werden, sind wahre Entspannungskünstler, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch zur inneren Ruhe beitragen und den Kopf frei für neue Ideen machen. Aktivierend, wie die Kraft des Waldes, beginnt die ganzheitliche Anwendung mit einer Stimulation von Druckpunkten im

Schulter- & Nackenbereich. Eine Packung aus Essenzen, gewonnen von heimischen Nadelbäumen, stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Eine vitalisierende Massage rundet das Ritual ab. Beruhigend wirkt hingegen das Ritual „Ruhe des Waldes“ und berührt Körper und Geist. Wärmende Fußwickel mit einer Druckpunkt-Massage sorgen für die richtige „Erdung“. Eine entspannende Massage mit temperiertem Kräuteröl hilft abzuschalten.

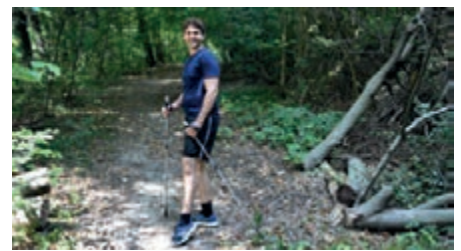
Ergänzend wurden verschiedene Ruheräume als Rückzugsorte geschaffen, die auch thematisch unterschiedlich gestaltet sind. So können die Gäste individuell das für sie perfekte Ruheambiente wählen. Schlicht und in warmen Tönen entspannt man in der stillen Kartause, energievoll in der Waldatmosphäre oder erfrischend harmonisch im Ruheraum des Wassers.

### Muskelentspannung zur Beruhigung

Bringt man den Körper in einen entspannten und ausgeglichenen Zustand können sich die Selbstheilungskräfte entfalten und den Körper wieder zum Gleichgewicht und zu mehr Gesundheit verhelfen. Bei einer klassischen Ganzkörpermassage werden gezielt und individuell jene Bereiche aufgearbeitet, in denen die Ursache für die Muskelverspannungen liegen. Das gesamte Massageangebot ist klar strukturiert und legt den Focus auf das therapeutisch Wesentliche.

### Von der Natur für die Natur


Zum Ruhefinden gehört es dazu, sich auch wieder um sich selbst zu kümmern. Der Haut als Spiegel zur Seele ist deshalb ebenfalls ein natürliches Pflege- und Entspannungsprogramm gewidmet. Mit der innovativen JetPeel Technik werden körpereigene Reparaturmechanismen aktiviert, das Gewebe verfestigt, die Falten gemildert und das gesamte Hautbild wirkt strahlender. Die verwendeten Pflegeprodukte aus der Phytokosmetik sind frei von Parabene, Mineralöle, Paraffine sowie Alkohol und Stoffen tierischer Herkunft.



### Aktiv in der Natur

Nordic Walking und andere Aktivprogramme sowie ein modern eingerichtetes Fitnessstudio runden das Spa-Konzept am Stadtrand von Wien ab und bringen den Körper wieder in Schwung. „Unser gesamtes Konzept im Park-Spa ist auf Ruhe in vielen Facetten ausgelegt und so zusammengestellt, dass jeder sein persönliches Ruheprogramm mit seinen individuellen Rückzugsorten finden kann“, sagt Dr. Gabriele Kaes, Eigentümerin und Seele des Spa-Konzepts im Schlosspark Mauerbach.





Besondere Saunaerlebnisse  
**DIE SCHWITZSTUBE DER FINNEN**

*Gerade wenn es draußen nass und kalt ist, bringen regelmäßige Saunabesuche besonders viel für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Kreislauf wird gestärkt, man ist weniger anfällig für Erkältungen und die Schlafqualität verbessert sich. Das alles haben uns die Finnen beigebracht, die das Saunieren zwar nicht erfunden, aber kultiviert haben. Worauf sie allerdings sicher neidisch wären, ist die Möglichkeit, den Saunagang auch noch mit den positiven Effekten des Waldes zur Regeneration zu verbinden wie es zum Beispiel im Park Spa im Schlosspark Mauerbach möglich ist.*

# Finnieren



Das Bad in heißer Luft war ursprünglich Sitte ostasiatischer Bauern, die es zur Erholung nach der Arbeit nutzten. Archäologen fanden auch Hinweise auf frühe Formen in Mexiko, außerdem lassen alte Legenden vermuten, dass auch die Eskimos das Dampfbad schätzten. Ebenso saunierten die Römer bereits regelmäßig, einige römische Kaiser errichteten hierfür sogar öffentliche Bäder. Archäologen sind sich bis heute nicht sicher, ob die Sauna an verschiedenen Orten unabhängig voneinander erfunden wurde oder ob sie tatsächlich in Asien ihren Ursprung nahm.

Fest steht, das Schwitzbad gelangte vor ca. 1.500 Jahren nach Finnland, wo es stetig weiterentwickelt wurde. Der regelmäßige Gang in die Sauna ist in Finnland fester Bestandteil des Alltags, wird heute noch nach alten Riten durchgeführt und ist tief in deren Kultur verankert. Ein Hausbau ohne Sauna käme einem Verzicht auf das Badezimmer gleich. Das Wort Sauna stammt im Übrigen auch aus dem Finnischen und heißt übersetzt schlicht Schwitzstube.

## Besonderer Wert für die Gesundheit


Der Körper reagiert auf die Erwärmung mit der Aktivierung der Abwehrzellen. Die

Blutgefäße erweitern sich, die Herzfrequenz steigt und die Atemfrequenz nimmt zu. Die Muskeln entspannen sich. Der Körper verliert während eines Saunagangs von fünfzehn Minuten beinahe einen halben Liter Schweiß. Beim Schwitzen holt sich der Körper die notwendige Flüssigkeit aus den Muskeln sowie dem Fett- und Bindegewebe. Diese gelangt ins Blut – und mit ihm auch Abfallstoffe aus dem Stoffwechsel, die sich im Gewebe angelagert haben. Wenn man während der Saunagänge trinkt, würde man diesen "Ausschwemmprozess" von Schlackenstoffen stoppen. Daher sollte unbedingt erst nach dem letzten Saunagang getrunken werden. Positiv wirkt sich die heiße Luft auch auf die Atemwege aus. Wer Probleme mit den Bronchien hat, profitiert von regelmäßigen Saunabesuchen. Ein Nebeneffekt ist die porentiefe Reinigung der Haut. Wirkstoffe von Körpercremes können besonders gut aufgenommen werden. Langfristig kann die gesamte Hautalterung verlangsamt werden. Da die herkömmliche Variante der Sauna nicht für jeden Menschen verträglich ist, entwickelten sich im Laufe der Zeit eine Vielzahl von Variationen, die das Saunieren außerdem abwechslungsreicher gestalten.

## Waldsauna für besondere Ruhemomente

Im Schlosspark Mauerbach werden die positiven gesundheitlichen Effekte eines Saunagangs mit der entspannenden Wirkung des Waldes für nachhaltige Regeneration kombiniert. Der Waldsauna-Pavillon bietet Blick in die freie Waldnatur. Man entspannt dort in der Zirbensauna mit der trockenen Hitze einer klassischen finnischen Sauna (ca. 90°C) und dem Duft von naturbelassenem Holz. Die Zirbe ist bekannt für ihre positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Die Eichensauna tut jenen gut, die gerne mit weniger Hitze saunieren. Man ruht auf massivem Eichenholz bei einer Temperatur von ca. 60 bis 65°C. Ergänzt wird das individuelle Saunaerlebnis im Spa-Bereich durch eine klassische finnische Sauna mit trockener Hitze von 80 bis 90°C und der Biosauna mit ca. 60°C, die mit ätherischen Ölen und einer Lichttherapie verbunden wird. Das Dampfbad mit hoher Luftfeuchtigkeit und einer niedrigeren Temperatur von ca. 45°C ist kreislaufschonend und gut verträglich für die Atemwege.





## Von Poseidons und Badenixen DER ZAUBER DER SCHWERELOSIGKEIT

*Am Morgen in aller Stille schwimmen, nur das leise Plätschern des Wassers hören. Ohne Wirkung der Schwerkraft hat man das Gefühl, jede Bewegung im Wasser geht fast wie von selbst. Ob beim Schwimmen oder bei der Wassergymnastik, ist so ein „schwebendes“ Fitnessprogramm nicht nur besonders gelenkschonend, da der Körper sein Gewicht nicht tragen muss, sondern auch sehr effektiv für die Ausdauer, als Fatburner und nicht zuletzt als bedeutender Entspannungsfaktor.*



# Wasserräumeri

Schwimmen ist ein wahres Multitalent unter den Sportarten. Zahlreiche Muskelpartien werden gleichzeitig belastet, es wirkt Wunder auf die Ausdauer und stärkt die Lungenfunktion. Das Immunsystem wird aktiviert und die Durchblutung angeregt. Zudem ist Schwimmen äußerst effektiv im Energieverbrauch und eignet sich daher besonders für alle, die ihr Gewicht regulieren wollen.

## Keine Frage des (Schwimm)Stils

Ob Brust, Kraul oder Rücken ist nicht von Bedeutung, wichtig ist jedoch, dass die Schwimmzüge richtig ausgeführt werden. „Der Kopf soll zum Beispiel beim Brustschwimmen nicht krampfhaft über dem Wasser gehalten werden“, erklärt Heilmasseur und Wassergymnastik-Trainer Sami vom Park-Spa des Schlosspark Mauerbach. „Bei einem Brustschwimmzug sollte der Kopf mit Blick Richtung Boden auch unter Wasser tauchen – nur so kann der Körper in gestreckter Haltung entspannt vorwärts gleiten. Wer den Kopf zu sehr überstreckt, belastet damit die Halswirbelsäule und Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich können die Folge sein.“ Die schonendste Technik ist das Rückenschwimmen, da hier der Körper waagrecht bleibt und der Nacken dabei ruhen kann. Der effizienteste Schwimmstil ist Kraulen. Durch die schnellen, intensiven Arm- und Beinbewegungen wird auch besonders viel Energie verbraucht.

## Die Seele treiben lassen

Schwimmen tut nicht nur dem Körper gut. Die sanfte Bewegungsform mit dem Gefühl der Schwerelosigkeit wirkt sehr entspannend. Die Konzentration auf die Atmung und die richtige Ausführung der Schwimmzüge hilft, den Kopf auszuschalten und seine Gedanken zu ordnen.

## Mit Wassergymnastik ganzheitlich profitieren

Das Gefühl der Schwerelosigkeit im Wasser hilft, die sportliche Bewegung als leicht



zu empfinden. Bei einer Wassertiefe im Schulterbereich ist der Auftrieb im Wasser so stark, dass Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen nur ein Zehntel des tatsächlichen Körpergewichtes tragen. Die Gelenke werden entlastet, gleichzeitig aber alle wichtigen Muskeln beansprucht, um Rumpf und Wirbelsäule stabil zu halten. „Wassergymnastik stärkt nicht nur den Bewegungsapparat, sondern trainiert auch das Herz-Kreislauf-System. Das Schweben im Wasser schult den Gleichgewichtssinn und regt die Konzentration an. Die geschmeidigen Bewegungen sind dabei aber tatsächlich anstrengend, obwohl das nicht so empfunden wird. Denn die physikalischen Eigenschaften des Wassers geben allen Übungen andere Wirkungen. Das Training ist somit viel effektiver als bei vergleichbaren Übungen auf der Gymnastikmatte,“ ist Sami von dieser Methode begeistert.

## Schwimmen mit Aussicht

Bei der Konzeption des Park Spa im Schlosspark Mauerbach wurde auf die Komponente Wasser und Schwimmen als Teil des Regenerationsprogramms besonderen Wert gelegt. Der beheizte Outdoor-Pool mit großer Sonnenterrasse mit Blick in den weitläufigen Park lässt ebenso wie der Indoor-Pool ein ausgiebiges Schwimmtraining zu. Auch gibt es genug Platz, damit unter fachlicher Anleitung mehrmals pro Woche gesunde Wassergymnastik-Einheiten stattfinden können.





Winterstyle  
ES DARF AUCH EIN  
WENIG MEHR SEIN

*Sie kennen das: das Weihnachtsfest mit der ganzen Familie, Silvester mit Freunden, ein voller Ballkalender oder einfach auch bei Kälte schick sein wollen im Büro. Doch vor Ihnen der bedrohlich volle Kleiderschrank, aber nichts zum Anziehen. Zwei Stunden Privatmodenschau, die beste Freundin ist schon leicht genervt. Und welches Make-Up trägt die Modefrau diesen Winter? Unser Trend-Guide für den Winter 2018/19 führt sie gut gestylt durch die romantisch-kalte Saison.*

## Frei nach dem Motto „It is like the wild west out there“

- berühmte Designer wie Calvin Klein, Céline, Isabel Marant und Chloé präsentieren ihre vom Wilden Westen inspirierten Designs. Dieser Look wirkt, wohl dosiert, sehr lässig, insbesondere ein Cowboyteil wie ein Cape mit Fransen, Wildleder-Hüte oder die klassischen Cowboy-Stiefel, kombiniert mit Jeans oder einem Blümchen-Maxikleid.

## Schrill, schriller, Winter

Im Herbst wurden Neon-Farben vor allem in Form von Make-Up getragen, im Winter darf es jetzt auch ein Kleidungsstück sein. Um sich alltagstauglich zu stylen, sollte man allerdings immer nur ein Neonteil tragen, am besten zu Erd- und Steinfarben. Möchte man das modische Teil auf einer glanzvollen Silvesterparty noch mehr hervorheben, trägt man Schwarz dazu, da die dunkle Farbe das Neon noch mehr zum Leuchten bringt.

## Das bleibt vom letzten Jahr

Letzten Winter angesagt, diesen noch viel mehr. Einige modische Teile können Sie auch dieses Jahr aus dem Kleiderschrank holen. So zum Beispiel Kleidung aus Cord, Samt und dem britischen Webstoff Tweed in winterlichen Erdtönen. Ebenso an der Spitze haben sich Jacken und Mäntel aus

Falschpelz gehalten. Nicht zu vergessen ist natürlich der Oversize Trend mit neuen Dimensionen. XXXL Pullis, Mäntel oder Jacken sind der letzte Schrei in der Modeszene.

## Too glam to give a damn

Die über 450 Bälle, die jährlich in Wien stattfinden, sind einzigartig und locken Besucher aus der ganzen Welt an. In edle, weich fallende Stoffe gehüllt, präsentieren sich die Damen dieses Jahr auf der Tanzfläche. Das Zusammenspiel zwischen Schnitt und Farbe ist wichtig. Gerade fallende Kleider in hellen Beertönen wirken sehr gut, anliegende Ballroben mit enger Taille sind vor allem in dunklem Lila, Brauntönen und in Schwarz schön. Auch Farben wie Royalblau, Smaragdgrün und andere Edelsteintönen sind bei jedem Schnitt ausdrücklich erwünscht. Ein starkes Rot ist immer im Trend und kann gut mit schulterfreien Stücken getragen werden. Auf Verzierungen und Ornamente verzichtet man nicht. Edel wirken Stickereien, Spitzenröcke sowie ein Taillengürtel aus Seide. Wer es etwas auffälliger mag, greift zu Federn, kunstvollen Raffungen und üppigen Kristall-Steinen. Verführerische Rückenausschnitte sind inzwischen eine gern gesehene Alternative zum betonten Dekolleté geworden.

Endlich hat man das passende Outfit für den Tag rausgesucht. Zufrieden sieht man in den Spiegel. Die beste Freundin nickt ebenfalls beipflichtend. Doch etwas fehlt! Das passende Make-Up und die Frisur! Auch hier können wir Abhilfe schaffen.

## Hier unser Tipp dazu:

Für das Büro eignet sich der No-Make-Up-Look. Dieser war schon im Herbst sehr trendy und hat seinen Platz gehalten. Ein dezenter Look, der die Haut strahlen lässt. Glossy-Lips sind eine Erweiterung der im Herbst gefragten Sorbet-Lips. Bei Glossy-Lips heißt es: Tschüss Matt-Effekt, den Lippen wird jetzt wieder Glanz verliehen. Für Party-Tiger und Make-Up Enthusiasten eignen sich funkelnde Looks diesen Winter besonders. Schimmer, Glitzer und metallische Farben sind ein absolutes Muss. Egal ob als Lidschatten, Lippenstift oder Highlighter, mit der Funkeloptik trifft man genau das Motto der Silvesterfeier. Dazu passend ist die Trendfarbe Lila in all ihren Farbnuancen. Was neu ist: Die Boy-Augenbrauen. Ganz einfach die Augenbrauen in der natürlichen Form wachsen lassen, helle Stellen mit einem Augenbraunstift auffüllen und nach oben bürsten. Sie wirken natürlich und bestehen den Alltagstest, sind aber auch bei einem Ball beliebter als stark gemalte Brauen.

Wenn das Make-Up sitzt, geht's an die Frisur. Doch nicht immer ist der Gang zum Friseur vor einem Ball oder einer Party notwendig. Der Chignon ist ein im Nacken sitzender Dutt, der besonders romantisch und klassisch wirkt. Bei einem weiten Kleid empfiehlt es sich, den Dutt etwas zu lockern und eine Strähne heraushängen zu lassen. Bei engeren Kleidern wirkt der klassische, strenge Chignon sehr elegant.

Die Kleidung sitzt, das Make-Up ist perfekt und die Haare zusammengebunden in einer wunderschönen Frisur. Wer jetzt noch nicht die Schuhe anhat, hat Schuld an der verspäteten Abfahrt zum großen Event!





Zeitreise der besonderen Art  
**ZU GAST BEI DEN KARTÄUSERN**

*Die berühmten alten Gemäuer der Kartause Mauerbach im Wienerwald lassen das Eiltempo und das Blitzgewitter der heutigen digitalen Aera eine Zeitlang vergessen. Schon wenn man durch den Torbogen des Klosterareals geht, kommt man wie von selbst zur Ruhe, eine angenehme Nachdenklichkeit macht sich breit. Man beginnt sich unwillkürlich in vergangene Zeiten hineinzuträumen und versucht sich in das Leben der Mönche aus früheren Tagen hineinzusetzen. Man fragt sich, welche Geschichten uns die alten Mauern wohl erzählen könnten.*



Gemütlich in der Bibliothek des alterwürdigen Klosters mit kunstvoll restaurierten Wandfresken und Stuck aus der Zeit von damals treffen wir Ing. Lorenz Tributsch vom Informations- und Weiterbildungszentrum Baudenkmalpflege der Kartause Mauerbach zum Gespräch, um hinter die Kulissen einer beeindruckenden Geschichte blicken zu können und das Kloster bei einem Rundgang kennenzulernen.

Gegründet wurde die Kartause Mauerbach durch Friedrich den Schönen 1314, besiedelt wurde sie durch Prior Gottfried und 12 Mönche aus der Kartause Seiz. Sie zählt heute zu den bedeutendsten Baudenkmalern Österreichs. „Die Kartäusermönche führten ein eremitisches Leben und wohnten in den an den großen Kreuzgang anschließenden Zellen, ganz dem Gebet gewidmet mit lebenslangem Schweigebot und strengen Fastenregeln“, erzählt Lorenz, während wir den schier endlos langen Kreuzgang entlang gehen, der mit knapp 500 Metern in einer Ebene einer der längsten Europas ist. „Das Leben der Mönche bestand aus dem Gebet, dem Studium und der Arbeit in der Zelle, möglichst unter widrigen Bedingungen wie Kälte und schwachem Licht, um den Bußcharakter zu unterstreichen“ erklärt Tributsch. Zu ihren Arbeiten zählte das Kopieren von Handschriften, das Buchbinden, Holzschnitzen, die Bewirtschaftung des eigenen Zellgartens und Schmiedearbeiten.

Im Mittelalter wiederholt geplündert, wurde die Klosteranlage nach einem Brand zwischen 1616 und 1750 sukzessive neu gestaltet, bis Joseph II. dann den Orden auflöste. „Zu den besonderen Geschichten zählt auch, dass die Mutter von Joseph II., die Kaiserin Maria Theresia, die Kartause



Mauerbach unbedingt besuchen wollte. Man kann sich vorstellen, welche taktischen Konstrukte sich hier der Prälat ausdenken musste, damit sie als Frau in ein Männerkloster hineindurfte, in dem noch dazu ein Schweigegelübde abgelegt wurde. Sie wurde damals fast zur Heiligen gemacht, als Mutter des Staats und so mit Maria verglichen. Der Skandal war perfekt, als sie nach dem Essen dann noch allen Mönchen persönlich in deren Zellen die Hand schütteln wollte!“, lacht Tributsch.

Die Kartause wurde dann zu einem Heim für alte und unheilbare Kranke und später eine Obdachlosenunterkunft. Ab 1984 begann dann die behutsame Sanierung durch das Bundesdenkmalamt. „Wir sind hier ein Team mit sechs Mitarbeitern, die für alles hier verantwortlich sind“, sagt Ing. Lorenz Tributsch. „In einem so alten Gebäude entdecken wir fast jeden Tag ein neues Stückchen Geschichte. Jede Mauer-schicht hat hier etwas zu erzählen“. Dazu werden jährlich etwa 25 Veranstaltungen für gesamt über 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer betreut und organisiert, darunter Seminare, Kurse und Tagungen zu verschiedenen Themen der Baudenkmalpflege. Fachleute, Architekten, Behördenvertreter und Referenten werden intensiv in historischen Handwerkstechniken und modernen Sanierungs- beziehungsweise Restaurierungsmethoden geschult. Die Erforschung und Weitergabe des Wissens um die in Altbauten verwendeten Materialien und ihre Verarbeitung ist für die authentische Erhaltung der Denkmäler ebenso wichtig wie die Langzeiterprobung neuer Technologien und Materialien für die Altbausanierung. „Dazu kommen Konzerte und kulturelle Veranstaltungen in diesem besonderen Rahmen, bei uns wird es nie langweilig“, schmunzelt der Experte und man spürt, wieviel ihm die Kartause und die geschichtsträchtige Arbeit bedeutet. In Gemäuern, die schon so lange stehen, so mächtig scheinen und viel gesehen haben, fühlt man sich beinahe unbedeutend, als kleiner Teil großer Zeitgeschichte.

# Tipps & Kick



## Geschenktipp

Schenken Sie Zeit für Entspannung, ein romantisches Dinner oder einen Kurzurlaub – mit einem Gutschein des 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach Resort & Spa tun Sie Ihren Liebsten etwas Gutes! [www.schlosspark.at/gutscheine](http://www.schlosspark.at/gutscheine)

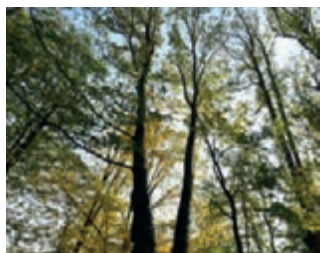
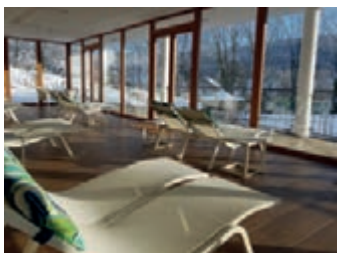
## Winterauszeit einmal anders

### Tipps 1: Genießen Sie Ruhetage im Wienerwald

#### 2 Nächte im Deluxe-Zimmer

reichhaltiges Frühstücksbuffet, 6-Gang Schlosspark Menü an beiden Abenden, Begrüßungsdrink, Kuchenbuffet am Nachmittag, Nutzung des exklusiven Park-Spa, alle Schlosspark-Verwöhnleistungen

Gültig vom 01.12.18 bis 14.02.19 nach Verfügbarkeit.  
Preis pro Person im Doppelzimmer ab € 199,-



### Tipps 2: Ruhe des Waldes statt Apres Ski

Nutzen Sie die Kraft und die Ruhe des Waldes, um nachhaltig zu regenerieren und tauschen Sie den Skipass gegen unser Relaxprogramm.

#### 3 Nächte im Deluxe-Zimmer

reichhaltiges Frühstücksbuffet, 6-Gang Schlosspark Menü an beiden Abenden, 6-Gang Gourmet-Menü am 3. Abend, Begrüßungsdrink, Kuchenbuffet am Nachmittag, Nutzung des exklusiven Park-Spa, Teilnahme am Aktiv- und Relaxprogramm am Wochenende, alle Schlosspark-Verwöhnleistungen und ein Spa-Gutschein für eine 25-minütige Anwendung

Gültig vom 02.01. bis 28.12.19 nach Verfügbarkeit.  
Preis pro Person im Doppelzimmer ab € 369,-



## Tipps des Monats

### Glanzvoll entspannter Jahreswechsel im Schlosspark Mauerbach

#### 2 Nächte im Deluxe-Zimmer vom 30.12.2018 – 1.1.2019

Begrüßungsdrink, reichhaltiges Frühstücksbuffet, Kuchenbuffet am Nachmittag, kleine Silvester-Gala aus den 70igern am 30.12.18, große Silvester-Gala am 31.12.18 mit 5-Gang Silvester-Galamenü inkl. einem Glas Champagner, Livemusik und Feuerwerk, traditionellem Sauschädelessen um Mitternacht, Katerfrühstück bis 13 Uhr am 01.01.19, alle Schlosspark-Verwöhnleistungen und Late Check/Out bis 13 Uhr

Preis pro Person im Doppelzimmer ab € 369,-



## Tipps für Ihre Dinnerparty

### Der Schlosspark Wintercocktail

Shaken Sie mit dem Original Schlosspark Rezept Wintercocktails für Ihre Gäste!

#### Zutaten (pro Portion):

- 6cl Naturtrüber Apfelsaft
- 3cl Likör 43
- 2cl weißer Rum
- Schuss Schlagobers
- frische Orangenzeste

Alles in einen Shaker geben und mit Eiswürfeln kurz aber stark schütteln. Dann in ein Martini-Glas ausgießen, mit Zimt bestreuen und mit Apfelspalten garnieren.

*Halloo, Sie! Sie kenn ich doch, oder doch nicht? Naja, egal, ich stell mich einfach nochmals vor, kann ja sein, dass Sie zu den wenigen Menschen gehören, die noch nichts von mir gehört haben. Mein Name ist NoM NoM und ich bin DER E-Rasenmäher. Na, klingelt es jetzt bei Ihnen? Immer noch nicht? Ich bin dick befreundet mit Hans Dieter, der kleine Wiesen-Spinne. Gemeinsam versehen sie wir unseren Dienst im Schlosspark Mauerbach – ist übrigens kein Schloss, aber das haben Sie sicher auch schon bemerkt. Wir sind hier Gastgeber, machen den Rasen schön und sind auch sowas wie die Grashalmpolizei, die dafür sorgt, dass die Menschen hier nicht die Grashalme zertreten. Da müssen wir manchmal ganz schön eingreifen, wenn sie da in ihren weißen Frotteemänteln über die Wiese laufen. Fest steht, ich bin eindeutig für Höheres bestimmt und ich bin ein Kamerastar. Ahh, jetzt erinnern Sie sich, im Herbst war ein Fotograf der, der mein Talent entdeckte und ich wurde endlich zu dem, was ich immer schon sein wollte. Ein Star.*

Ohne dabei zu übertreiben natürlich, bin ich zur Zeit das beliebteste und weltweit fragteste Rasenmäher-Model. Wohl gemerkt bitte Model, nicht Modell! Diese Size Zero Damen, die hier immer wichtig mit den Stöckeln klappern, können sich verstecken. Stolz fahre ich den Rasen ab und stopfe mich mit Gras voll. Dank des ultraschnellen und effizienten E-Motors kann ich mir die Grasfresserei leisten, das setzt sich nicht an! Da wird schon der eine oder andere Yogakämpfer im grauen Anzug neidisch. Mein guter Freund Hans Dieter, die kleine Spinne – wir haben noch nicht geklärt, ob es nicht doch Spinner heißt, meint, ich sei so schlank, dass ich mich glatt unter dem Christbaum verstecken könnte. Da wären wir auch schon beim nächsten Thema. Der Christbaum. Dieses Wort habe ich unlängst zufällig aufgeschnappt. Damit ist wohl der unpassend auf meinem Rasen platzierte Baum gemeint, voll mit roten, riesigen runden Läusen. Hans Dieter und ich erkunden die Lage. Ich schlage vor, dass er mal ganz nach oben klettert. Als er



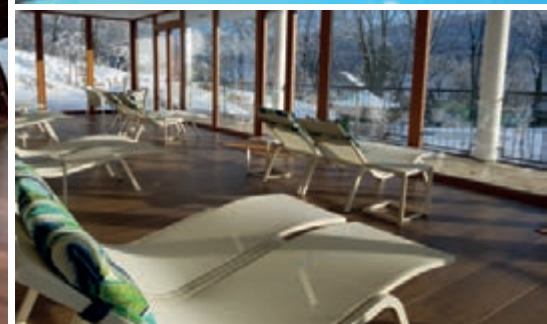
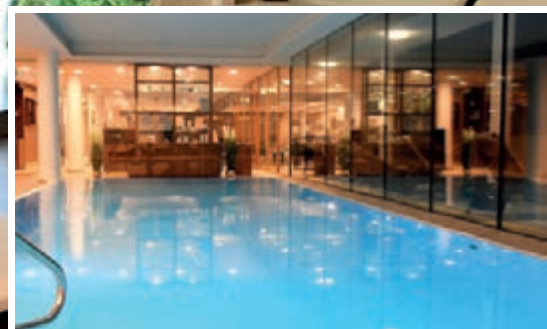
## Schmunzel-Blog zum Schluss HOW TO BE A STAR

oben angekommen ist, ruft er zu mir runter: „WOW! Diese Aussicht! Ich kann von da den ganzen Schlosspark überblicken! Hier bring ich beim nächsten Sonnenuntergang meine Spinnenfreundin mit!“ So gerne wäre ich jetzt auch bei ihm oben, dachte ich mir. Das kann doch nicht so schwer sein! „Ich klettere auch hinauf!“, rufe ich ihm zu, aber vernarrt in die Aussicht hört er mich nicht. Ein paar Meter fahre ich zurück, lasse meinen Schlankmachermotor kurz aufheulen und dann düse ich los. Autsch! Zwei Sekunden nach meinem Angriff merke ich, dass es nicht wirklich gut gelaufen ist. Und noch viel schlimmer: die roten Riesen-Läuse kommen geradewegs vom Baum hinunter auf mich zu! Ein paar Läuse prallen an mir ab, doch die meisten landen am Boden und zerspringen in viele kleine Teile. Ich war geschockt. Das waren ja gar keine Läuse! Plötzlich spüre ich etwas Weiches auf mir landen. Es ist von der Spitze gefallen, was könnte das wohl sein? Auch Hans Dieter ist inzwischen heruntergeklettert und sieht mich fragend an: „NoM NoM, was hast du denn da gemacht?“ Er lacht. Doch ich finde das gar nicht witzig, denn ich sehe schon, dass Stefan, der große Gärtner, angelaufen kommt, mit einem panischen Gesichtsausdruck. Hans Dieter versteckt sich bei mir. Ich tue so als wüsste ich von nichts. „Ich habe dich gesehen!“, ruft er laut. „Du hast den Christbaumschmuck kaputt gemacht! Und die Weihnachtsmütze hast du auch geklaut!“ Dann lacht er und sagt: „Das müssen wir fotografieren!“ Er sprintet davon, um den Fotografen zu holen. Kaum war der Kameramensch da, geht schon das gewohnte Blitzlichtgewitter

los. Ich schmeiße die ausgefallensten und lässigsten Posen und fühle mich so gut. Das von mir unabsichtlich ausgelöste Weihnachtsshooting läuft toll! Hat meine unliebsame Begegnung mit dem Christbaum doch einen Sinn. Doch plötzlich spüre ich, wie ich den Boden unter meinen Rädern verliere. Stefan, der große Gärtner, hat mich aufgehoben. „Sodala, der kommt jetzt in den Schuppen, um dort den Winter zu verbringen.“ WAS? Mit all meiner E-Motor Kraft versuche ich mich zu wehren, aber nichts scheint zu helfen. Da sitz ich nun, eingesperrt im vollgeräumten Schuppen. Kein Yogakämpfersupermodel muss das, oder? Beleidigt dreh ich mich von der Tür weg, als ich plötzlich ein Lachen höre. Hans Dieter. „Na, auch schon hier?“ Ich versteh das nicht, wieso muss ich hier eingesperrt sein? Ich bin doch ein Star, die brauchen mich! „Nein, mein lieber NoM NoM. Du bist ein toller Rasenmäher, aber auch Du darfst im Winter nicht fahren. Hinten liegt für dich Heu zum Fressen, und ich habe uns auch schon einen Mini-Christbaum besorgt“, antwortet Hans Dieter und springt freudig auf. Und so verbringen wir unser Weihnachtssfest, das Schönste, das ich je hatte und trotz des ungemütlichen Schuppens fühle ich mich irgendwie wohl. Zugegeben, ein bisschen neidisch bin ich schon, dass sich Hans Dieter jeden Abend mit seiner Spinnenfreundin Olga rauschleicht, um den Sonnenuntergang zu genießen. Aber meine Zeit wird kommen, wenn der Frühling wieder zurückkommt, die Welt braucht einen Star wie mich!



RAUS AUS DER HEKTIK  
Einfach  
abschalten!  
REIN IN DIE RUHE



## WELLNESS IM WIENERWALD

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



### RESORT & SPA SCHLOSSPARK MAUERBACH

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