



PROF. FRANZ MÜLLER  
Klagenfurt

## gespräche

### Sünden damals und heute

„Sünden – dazu muss ich etwas schreiben. Als ich ein Kind war, war es eine große Sünde, am Freitag Fleisch zu essen. Wenn ich nichts zu beichten hatte, sagte er nur: ‚Nimm halt ein Stück Zucker, ohne dass es die Mutter weiß. Dann kommst du beichten – ich habe gestohlen.‘ Später, als ich verheiratet war, war ein Zusammensein mit meinem Mann ohne Kinderwunsch eine schwere Sünde. Das hatte uns der Pfarrer gesagt. Ja, ja – heute ist das Stehlen keine Sünde, wenn Millionen eingesteckt werden. Es soll eine Sünde sein, wenn Frauen die Pille nehmen! Es ist Zeit, der Jugend und den Erwachsenen klar zu machen, was wirklich eine Sünde ist – dem Nächsten schaden!“

### Mit gutem Geist schaffen wir es

„Was man jahrelang – ja fast sein ganzes Leben lang – geschaffen hat, loszulassen ist sicherlich schwer. Aber bitte bedenkt: So ging es schon euren Eltern. Wir leben nicht ewig. Als Unternehmer hat man auch eigene Vorstellungen. Es ist sehr schwer in der heutigen Spaßgesellschaft, sich als Bauer durchzusetzen und nicht den Anschluss zu verlieren. Bitte versteht uns – mit gutem Geist werden wir es schaffen.“

#### Schreiben Sie uns

Wir leiten Ihren Brief ungeöffnet an Prof. Franz Müller weiter: Redaktion Salzburger Bauer, Kennwort „Miteinander“, Schwarzstraße 19, 5020 Salzburg

# gesundleben

## LANGLAUFEN ALS AUSGLEICHSPORT

# Gesundes Wintervergnügen

Langlaufen ist ein wunderbares Erlebnis für Jung und Alt. Und ganz nebenbei fördert es Ausdauer, Kraft sowie Beweglichkeit.



### ELISABETH GÖLLNER-KAMPEL

Schnell ein, zwei Stunden frische Luft tanken, die Sonne genießen und im eigenen Tempo dahingleiten, das ist beim Langlaufen ohne großen Aufwand möglich. Nicht umsonst erfreut es sich auch in unseren Breiten immer größerer Beliebtheit. Kostengünstig, wenig Aufwand und gelenkschonende Bewegung an der frischen Luft – das sind nur einige von den vielen Vorteilen dieses Sports.

### Ein Sport für jeden

Langlaufen ist für alle geeignet, egal ob alt oder jung, sportlich oder gemütlich. Auch immer mehr Kinder finden sich mittlerweile auf den Loipen ein. Die Ansicht, Langlaufen sei nur für die ältere Generation interessant, ist im wahrsten Sinne von gestern. In ganz Salzburg gibt es mehr als 2.000 Kilometer präparierter Loipen. Einige sind nur wenige 100 Meter, andere dafür kilometerlang. Sie sind abwechslungsreich gestaltet und bieten eine große Auswahl von leicht bis schwierig. Im Flachgau, Tennengau und im Berchtesgadener Land hat sich nun ein sportliches Ehepaar auf den Weg gemacht und die Loipen recherchiert. „Ei-

gentlich waren wir skeptisch, als die Herausgeberin an uns herangetreten ist, ob wir nicht ein Langlaufbuch für die Region machen möchten. Wir sind ursprünglich aus dem Pinzgau und schon sehr verwöhnt, was Loipen anbelangt“, so die Autoren Renate und Christian Jeblinger.

### Vielfalt an Loipen

„Aber dann waren wir überrascht, welche Vielfalt an Loipen es praktisch vor der Haustür gibt.“ Das Autorenpaar, das nun schon seit vielen Jahren im Umland von Salzburg lebt, hat alle abgefahrenen Loipen mit GPS-Geräten aufgezeichnet. „Da der Wintersport im Innergebirg ein Schwerpunkt ist, gibt es dort schon gut dokumentierte Loipen. Wir haben uns daher auf den Großraum Salzburg beschränkt, den man gemeinhin nicht als Langlaufeldorado kennt. Die Loipen halten jedoch durchaus einem Vergleich stand.“ Neben den Schwierigkeitsgraden, Höhenprofilen und Längen haben die Autoren auch ihre persönliche Bewertung beigesteuert. Wenn möglich, wurde die Anreise auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln angegeben. In Vigaun kann man z. B. mit

der Bahn direkt bis zur Loipe fahren. Obwohl im nördlichen Flachgau die Schneelage oft nicht optimal ist, gibt es fast keinen Winter, wo nicht doch einige Loipen gespurt sind. Sehr schön ist beispielsweise die Henndorfer Loipe oder die Mattseer. Die Klassiker sind jedoch Thalgauberg (siehe Bild), Faistenau und Abtenau, dort kann man oft bis in den Frühling hinaus diesem schönen Sport frönen.

### Vorbereitungen

Langlaufen ist eine ganzheitliche Sportart. Sie beansprucht 95 % der Muskulatur. Außerdem ist Langlaufen ein exzellentes Herz-Kreislauf-Training. Anfängern ist unbedingt zu raten, unter fachmännischer Betreuung die ersten Langlaufeinheiten zu absolvieren, damit kein falscher Bewegungsablauf eingeübt wird, der später schwer wegzubringen ist. Damit Langlaufen auch wirklich zum Genuss und Wohlfühlen, Verbesserung der Gesundheit und Stressabbau führt, ist es wichtig, gut aufgewärmt in die Loipe zu gehen. Trotz kalter Temperaturen sollte man nicht aufs Trinken vergessen – warmer Tee eignet sich besonders.



### Langlauftour zu gewinnen

Mit diesem Buch wird erstmals ein Überblick über die Loipen im Flachgau, Tennengau und Berchtesgadener Land gegeben. Infos zu Schwierigkeitsgraden, Längen, Skatingstrecken und vieles mehr wurden übersichtlich aufbereitet. Über 70 Loipen vom Anfänger bis zum Profi sind angeführt. Viele Höhenprofile, Skizzen, eine Menge Fotos und persönliche Beschreibungen der Autoren wecken auch versteckte Loipen aus dem Domröschenschlaf. Sowohl für Anfänger als auch für Leistungssportler eine unverzichtbare Sammlung. Preis: 16,20 Euro, erhältlich im Buchhandel, bei manchen Sporthändlern oder unter [www.wandaverlag.at](http://www.wandaverlag.at) Der „Salzburger Bauer“ verlost drei Stück dieses Langlauftourführers. Interessierte schicken bis Freitag, 2. März eine Postkarte mit dem Kennwort „Langlauftourführer“ an: Redaktion Salzburger Bauer, Schwarzstraße 19, 5020 Salzburg. Gewinnfrage: Wie viele Loipen sind in diesem Buch beschrieben?

ELISABETH EBNER  
Ebenau



## meineküche

### Mürber Apfelstrudel

- 42 dag Mehl
- 28 dag Butter
- 2 Dotter
- 2 dag Germ
- 3 EL Milch (lauwarm)
- etwas Zucker und Salz
- 1 kg säuerliche Äpfel
- 10 dag Zucker
- Zimt
- 10 dag Rosinen

Germ in drei Esslöffeln lauwarmer Milch, etwas Zucker und Salz auflösen. Mürbteig zubereiten und einige Stunden (am besten über Nacht) rasten lassen. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und in feine Stifte schneiden. Mit dem Zucker-Zimt-Gemisch vermengen, Rosinen untermengen. Den Mürbteig in drei Teile teilen und in Backblechlänge ausrollen. Mit der Apfelmasse füllen und zusammenschlagen. Mit Eiklar bestreichen und bei ca. 200 Grad 25 bis 35 Minuten backen, mit Staubzucker bestreuen. Sehr guter warmer Nachtisch. Schmeckt auch mit Topfen-, Mohn- oder Nussfülle.



**MILCHLEHRPFAD** Eine engagierte Gruppe von Bäuerinnen und Bauern aus Piesendorf will mit dem Projekt „Milchlehrpfad“ die Schülerinnen und Schüler für die heimische Landwirtschaft sensibilisieren. Durch spielerisches Lernen erfahren die Kinder, welche Rinderrassen es im Pinzgau vorwiegend gibt, was und wie viel die Kühe fressen und was dann mit der Milch geschieht. Ein weiteres Augenmerk wird auch auf die Kennzeichnung der Produkte gelegt (worauf ist beim Einkauf zu achten?). Zum Abschluss dieses besonderen Schultages gab es eine selbst gemachte Jause mit regionalen Produkten, und jedes Kind bekam eine Jausenbox überreicht. Dieses Projekt wird dankenswerterweise auch u. a. von der Pinzgau Milch und dem Rinderzuchtverband Maishofen unterstützt. Ortsbäuerin Claudia Entleitner



**FREUDE AN DER BEWEGUNG** Langlaufen ist eine der gesundheitsförderlichsten Ausdauersportarten. 18 Bäuerinnen aus Großarl folgten der Einladung ihrer Ortsbäuerin und drehten, begleitet von der SVB-Gesundheitsförderin Hedwig Piberger, bei strahlendem Sonnenschein auf bestens gespurtten Loipen ihre Übungsrunden – natürlich gut aufgewärmt und mit anschließenden Dehnungsübungen.

## bäuerinnengeflüster



MATHILDE HÖLLER  
Entfelden in Zell am See

Esskultur ist Landeskultur und kann nur erhalten werden, wenn wieder mehr selbst gekocht wird. Die Kochensudungen boomen, aber wo bleibt der wohltuende Duft nach frisch gekochtem Essen? Wo bleiben die regionalen Spezialitäten, über die alle so gerne reden? Immer mehr Fa-

milien ernähren sich mit Fast Food. Auch in der Gastronomie und in öffentlichen Einrichtungen greift man aus „Kostengründen“ zu billigen Fertigprodukten. Damit können Arbeitskräfte eingespart werden, und sparen ist momentan wohl das Wichtigste. Die Menschen bedenken

nicht, dass sie sich mit Fertiggerichten gesundheitlich nichts Gutes tun. Außerdem stumpt der Geschmacksinn ab. Unsere Kinder und jungen Erwachsenen wissen bald nicht mehr, wann die Früchte aus Feld und Garten reif werden. Dabei gibt es kaum wo auf der Welt so viele gute Lebensmittel wie in Österreich.

