

## WAS, WANN, WO?

## DONNERSTAG, 23.4.

**BAD GLEICHENBERG.** Erzherzog Johann und sein Johannisbrunnen. Treffpunkt: Tourismusbüro, 14 Uhr. Infos: Tel. (03159) 22 03.

**BAD GLEICHENBERG.** Gesundheit ist kein Zufall. Referent: Ewald Huterer. Pfarrheim-Franziskusheim, 19.30 Uhr.

**BAD GLEICHENBERG.** Steirisches Weinforum. Landesberufsschule, von 17 bis 22 Uhr.

**BAD GLEICHENBERG.** Cool tour bei Hufnagl „Solo zu viert“. Liedermacherabend mit Chris Watzik, Horst Klimstein, Uwe Hölzl und Benjamin Hassler. Modehaus Hufnagl, 19.30 Uhr. Kartenreservierung: Tel. (03159) 22 17.

**FEHRING.** Jubiläumstour „50 Jahre Swing“ - Konzert mit dem Josel Quintett. Kleiner Kultursaal, 19.30 Uhr.

**FELDBACH.** Selbstbewusst und rücksichtsvoll - die emotionale Intelligenz des Kindes stärken. Vortrag und Gesprächsabend mit Anne Brech-Cartus. Eltern-Kind-Zentrum, von 19 bis 21 Uhr.

**FELDBACH.** Druckgraphiken. Ausstellung von Charlotte Kleindienst. Raiffeisenbank, 19 Uhr.

**FÜRSTENFELD.** Behindertenberatung von A - Z (kostenlos). Bezirkshauptmannschaft, von 10 bis 12 Uhr.

**GNAS.** Die Augen der Sapote. Ein Portfolio mit Fotos/Collagen/Zeichnungen samt Tonträger und Text als bildnerische, klangliche und sprachliche Reflexion einer dreiwöchigen Reise nach Grenada/Nicaragua im Juni 2008. Buchhandlung Christine Praßl, 20 Uhr.

**ILZ.** Demenz - Hilfen-Wissen-Umgang. Referentinnen: Elisabeth Stepanek und Barbara Hatzl. Veranstalter: Kath. Bildungswerk. Kulturhaus, 19.30 Uhr.

**JAGERBERG.** Vortrag. Effektive Mikroorganismen (EM). Dorfwirt Haiden, 19.30 Uhr.

**JOHNSDORF.** HI. Messe um geistliche Berufe. Schlosskirche, 19 Uhr.

**LEITERSDORF.** Blutspendeaktion. Komm-Halle, von 16.30 bis 19 Uhr.

**LOIPERSDORF.** Kraftquellen-Gespräch mit Evelyn Bürbaumer. Cafe Ballongarten, Thermen, 17 Uhr.

**MINIHOF-LIEBAU.** Konzentriert und motiviert lernen. Vortrag von Daniela Plohovits-Kittlmann. Volksschule, 19 Uhr.

**ST. STEFAN/R.** Volksmusik und Ausstellung. Die Musikschule mit Ursula Garber und Arbeiten der 5. Klasse Realschule mit Manfred Gollowitsch im Rahmen der 7. Kulturtage art-ROSE. Rosenhalle, 19 Uhr.

## WIR GRATULIEREN

**Ferdinand Hatz,** Petzelsdorf 7, Fehring, zu seinem 85. Geburtstag.

# Gesundes Essen ohne Schmerz für Körper und Seele

Die Haubenköche des life medicine Resorts in Bad Gleichenberg verraten in Kursen die Kunst des köstlichen und kalorienarmen Garens.

REGINA TRUMMER

Salat, Karotten, Kohlrabi, ein Steirerhenderl und ein Huchen liegen auf der Arbeitsplatte bereit. Diese Zutaten schauen nicht nur gesund aus, sondern sind es auch, wie Otto Bayer und Bojan Brbre, mit zwei Hauben gekrönte Küchenchefs des life medicine Resorts in Bad Gleichenberg, versichern. Auf den Tellern der Hotelgäste landen pro Mahlzeit an die 700 Kalorien, das obligate Brotkörberl und üppige Beilagen fehlen. „Wir versuchen uns nach dem Stoffwechsel zu richten und der verlangsamt sich ab 16 Uhr, der Blutzuckerspiegel steigt und es wird Fett im Körper aufgebaut. Daher ist unsere Empfehlung, dass Kohlenhydrate am Abend gänzlich weggelassen werden“, erklärt Bayer, betont aber gleichzeitig,

niemanden „missionieren“ zu wollen, wer unbedingt Brot und Nudeln wolle, der bekomme sie auch, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen.

## Themennachmittage

Jeder Hotelgast erhält nämlich zu Beginn seines Aufenthalts auf Basis einer ärztlichen Untersuchung eine individuelle Speisekarte. Weil ein paar Tage oder eine Woche gesundes Essen aber noch lange nicht genügen, laden die beiden Küchenchefs ihre Gäste auch zu Kochseminaren ein. „Auf dem Programm steht Reduktionskost ebenso wie Kochen nach der chinesischen Medizin oder die Fünf-Elemente-Küche“, erklärt Bayer. Seit ein paar Wochen werden die Geheimnisse einer bekömmlichen und dennoch schmackhaften Küche jeweils an Samstagen, die unter einem bestimmten Motto stehen (siehe die Info-Box), an alle Interessierten verraten – tatkräftiges Mitmachen und Aufessen inklusive.

Und so steht man etwas ratlos vor einem Hühnerkörper, der fachgerecht zerlegt, zu Brust und Keule werden soll, lernt den Fisch zu entgräten und erfährt, dass Morcheln unbedingt mit aller Sorgfalt zu waschen sind, weil Sand zwischen den Zähnen das Geschmackserlebnis sehr dämpft. In der Pfanne schmoren in Olivenöl und jeder Menge Kräutern nicht nur Fleisch und Fisch, sondern auch Häuptelsalatherzen und Radicchio, der gemeinsam mit Blauschimmelkäse

## DATEN &amp; FAKTEN

Das **life medicine Resort** in Bad Gleichenberg vereint in seinem Konzept Medizin, Gastronomie und Architektur auf hohem Niveau. Im September 2008 eröffnet, verfügt die Vier-Stern-plus-Herberge über 110 Zimmer.

Die **life medicine Cuisine** setzt auf ein gemeinsam mit Medizinern entwickeltes Gourmet-Konzept. Jeder Gast erhält seinen individuellen Speiseplan.

Für alle Interessierten gibt es jeweils am Samstag (10 bis 13 Uhr) Kochkurse zu wechselnden Themen. So heißt es am 25. April „Morcheln und Rhabarber“ und am 2. Mai „Spargel und Erdbeeren“ (Preis pro Person 99 Euro). Ort des gemeinsamen Kochens unter der Anleitung der Haubenköche Otto Bayer und Bojan Brbre ist die Schauküche. Möglich sind auch eigene Termine zu Wunschthemen für Gruppen.

Infos und Buchung unter [www.lifemedicineresort.com](http://www.lifemedicineresort.com) bzw. Tel. (031 52) 22 94-40 01.

zum köstlichen Dessert wird – nachdem das Hühnchen noch eine Viertelstunde bei 80 Grad im Ofen gerastet ist, damit das Fleisch nicht verspannt auf dem Teller landet. Dass Gesundes nichts mit Verzicht und knurrendem Magen zu tun hat, beweist schließlich eine von Otto Bayer zubereitete Beurre Blanc, die wegen der reichlich verwendeten Butter den Namen auch wirklich verdient.

## Regional

„Wir versuchen so zu kochen – auch von den Zutaten her – dass man es zu Hause leicht nachmachen kann. Wichtig sind uns saisonale, regionale Zutaten und eine zeitgemäße Zubereitung“, fasst Brbre das gemeinsam mit Universitätsprofessor Christian Köck, dem Hausherrn des life medicine Resorts, erstellte Kulinari-Konzept zusammen. Ein Konzept, von dem Otto Bayer meint: „Unser Ziel ist, einen ausgeglichenen Zustand von Körper und Seele zu schaffen. Wir erkennen und erfüllen Wünsche der Gäste. Lust als Lebensziel bedeutet weder Schmerzen im Körper noch Beunruhigung in der Seele.“

ANZEIGE

12664916

**UMBAU-  
AKTION**

**-15%**

**AUF  
LAGERWARE!**

**Saeco, Siemens, Graef**  
Kaffeevollautomaten €349,- ab €297,-  
Dampfbügelstationen €169,- ab €144,-  
Metallallesschneider €139,- ab €118,-

**EP:elektro ramert**  
8330 FELDBACH, HAUPTPLATZ 21  
03152/24 00-0



Die Haubenköche  
Otto Bayer  
(rechts) und Bojan  
Brbre kochen mit  
Gästen TRUMMER

## Feldbach im Jahr 2050

**FELDBACH.** Im Rahmen der Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr „125 Jahre Stadt Feldbach“ wird auch ein Blick in die Zukunft gewagt. Morgen, Freitag, heißt es um 19 Uhr im Zentrum daher „Feldbach 2050. Wie wird Feldbach im Jahr 2050 aussehen?“. Der Frage nachgehen werden jene, denen die Zukunft gehört, also Schüler und Jugendliche der Stadt, aber auch Menschen, die sich von Berufs wegen Gedanken über die Zukunft der Stadt machen.

Unter diesen sind Architekt Helmut Hoffmann, Landschaftsarchitekt Erwin Frohmann, Psychiater Dolf Dominik, Schwimm-Staatsmeisterin Judith Draxler-Hutter, Astrophysiker Arnold Hanslmeier oder der Theologe Leopold Neuhold und Wirtschaftskammerdirektor Thomas Spann. Der Eintritt ist frei.

# Qualifiziert auf Holz klopfen

Der erste „Qualifizierungsverbund Holz“ in der Oststeiermark war ein voller Erfolg. Nun soll bis Herbst ein Folgeverbund gegründet werden.

**OSTSTEIERMARK.** Im Rahmen des AMS-Förderprogramms „Qualifizierungsverbünde“ haben sich im Vorjahr elf oststeirische Holzbetriebe zu einem Netzwerk zusammengeschlossen (die *Kleine Zeitung* hat berichtet). Eine klare Idee stand am Anfang: „Die Intention war, Unternehmen ein Angebot in die Hand zu geben, um alle Mitarbeiter, unabhängig vom Alter, umfassend zu qualifizieren“, sagt der Gleisdorfer AMS-Chef Gottfried Walter. Der Zusammenschluss vieler Betriebe mache es zudem viel leichter, Schulungen zu organisieren, meint Walter.

Der erste oststeirische Qualifizierungsverbund dieser Branche wurde nun mit einem Abschluss-Workshop beendet, in dem man ein Resümee über die durchgeführten Schulungsmaßnahmen



Der erfolgreiche Qualifizierungsverbund Holz wurde präsentiert AW

zog. Insgesamt wurden neun Kurse mit 87 Teilnehmern abgehalten. Das Gesamtbudget betrug rund 27.000 Euro. „Das Interesse an den Kursen war enorm. Man sieht auch, dass ein riesiger Qualifizierungsbedarf besteht“, meint Christa Almer, Sprecherin des Verbundes. Besonders be-

### QUALIFIZIERUNGSVERBUND

Die Betriebe profitieren von maßgeschneiderten Seminaren für die Mitarbeiter und bekommen aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und des AMS 50 bis 70 Prozent der Kurskosten gefördert

**Weitere Verbünde** in der Oststeiermark: Verbund für Betriebe aus der Behindertenhilfe, Verbund Thermen und Gastronomie

**Infos** unter Tel. (03112) 25 77 0

liebt waren etwa die Kurse zu den Themen Kommunikation und Mitarbeiterführung.

Aufgrund der erfolgreichen Durchführung ist nun ein Folgeverbund für Herbst 2009 geplant, bei dem wieder neue Betriebe dazustoßen können.

ALEXANDRA WEITZER

### LERN-TIPP



◆ Karin Ruck: „Konzentration auf das Wesentliche“ SCHROTTER

## Endspurt für gute Noten

Um schulische Leistungen zu verbessern bleiben nur noch wenige Wochen. Jetzt ist es Zeit zu handeln und Prioritäten zu setzen. Vorrang haben gefährdete Fächer. Das erhöht die Chancen und senkt den Druck. Mit konsequentem Einsatz und gezielter Hilfe können Schüler auch jetzt noch ihr Klassenziel erreichen.

**LERNCOACHING** und weitere  
Tipps: Tel. (03152) 67 0 70,  
[www.schuelerhilfe.at/feldbach](http://www.schuelerhilfe.at/feldbach)



ANZEIGE