

# innblick

MONATS-MAGAZIN FÜR DIE REGION BRAUNAU-SIMBACH

APRIL 2015

## GEWINNSPIEL

Sommerfit-Training

7

## IMMOBILIEN

Wohnen in Toplage

8-9

## WOHINN?

Tipps zum Fortgehen

12

Zugestellt durch Österreichische Post

- . LIFESTYLE
- . GESUNDHEIT
- . KULINARIUM

## Frühjahrsmesse Braunau 24. - 26. 4.

FOTO: YEKO/FOTOLIA

HT 1

HT 1



LIFESTYLE  
GESUNDHEIT



KULINARIUM

Messegelände Braunau

LIFESTYLE & GESUNDHEIT täglich von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet  
KULINARIUM

täglich von 10.00 bis 21.00 Uhr geöffnet  
Sonntag von 10.00 bis 19.00 Uhr



messebraunau

EINTRITT FREI!

GRATIS-PARKPLÄTZE  
beim Messegelände!



24.-26.4.

## AUGENBLICK

Reinhold Klika



## Messe hat die Weichen richtig gestellt!

**B**is zum Jahr 2008 war es keinesfalls selbstverständlich, dass bayerische Firmen an der Messe in Braunau teilnehmen durften. Da es sich laut Statuten um eine „Bezirkmesse“ handelte, war an Inn und Salzach – trotz offener Grenzbalken – Endstation.

**D**och die Messe Braunau erkannte die Zeichen der Zeit, öffnete sich, führte zusätzlich zur traditionellen Herbst-Ausstellung eine Frühjahrsmesse ein und ließ ab sofort auch bayerische Aussteller zu. Ein richtiger und wichtiger Schritt für die Zukunft dieser größten Publikumsmesse in der

Region, der auch mit dem „Aenus“-Preis für grenzüberschreitende Zusammenarbeit gewürdigt wurde.

**H**euer – im 50. Bestandsjahr der Messe Braunau – ist es selbstverständlich, dass unsere bayerischen Nachbarn nicht nur als Besucher, sondern auch als Aussteller willkommen sind. Ihr Anteil wächst stetig und beträgt bei der Frühjahrsmesse bereits 20 Prozent. Als besonderes Signal gilt außerdem, dass diesmal der Simbacher Bürgermeister Klaus Schmid die Ausstellung eröffnen wird – ganz im Sinne einer guten Nachbarschaft und Zusammenarbeit.

# Frühjahrsmesse spricht jüngeres Publikum an

Lifestyle, Gesundheit und kulinarische Genüsse sind die Schwerpunkte der heurigen Frühjahrsmesse vom 24. bis 26. April in Braunau.

Schon seit Wochen gibt es kein freies Fleckchen mehr in den Messehallen auf der Filzmoserwiese. 75 Aussteller haben zugesagt, 20 Prozent davon aus dem benachbarten Bayern.

„Das neue Format mit der Kombination aus Lifestyle, Gesundheit und Kulinarium hat sich gut etabliert“, freut sich Obmann Ing. Christian Haidinger. Wenn das Interesse so anhält, werde man als nächstes noch die Halle 1 ausbauen und modernisieren und damit dann Platz für insgesamt rund 100 Aussteller haben.

Doch vorerst gilt der Fokus der heurigen Frühjahrsmesse vom 24. bis 26. April (täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet). 8.000 bis 10.000 Besucher werden erwartet, wohl auch, weil der Eintritt bei der Messe Braunau sowie das Parken traditionsgemäß frei sind.

Im Kulinarium können die Gäste übrigens länger verharren; dort wird am Freitag und Samstag auch Livemusik angeboten. Außerdem wird heuer der Bauernmarkt an allen drei Messetagen abgehalten.

Der größte Teil des Vortragsangebotes (siehe nächste Seite!) kommt aus dem Gesundheitsbereich. Die neuesten Frühjahrs- und Sommertrends sind bei einer Modenschau am Samstag um 15 bzw. 18.30 Uhr in der Festhalle zu sehen. Faktum ist: Mit der Frühjahrsmesse sprechen Messeleitung und Aussteller ein jüngeres Publikum als sonst an. Außerdem, so Organisationsleiter Herwig Untner, solle die Ausstellung im Frühjahr „nicht wie der kleine Bruder der Herbstmesse“ ausschauen. Mit dem neuen Format ist die Unterscheidung zum Herbst klar gelungen!

Poststallgasse 6 a ☉ 5280 Braunau/Altstadt  
07722/63017 ☉ www.optik-altbauer.at



- ☉ Brillenanpassung
- ☉ Kontaktlinsen-Anpassung
- ☉ Hörgeräte-Erprobung
- ☉ Spezialist für Sondersehhilfen

Jederzeit kostenloser Sehtest möglich!



Messeleitung und Aussteller sind optimistisch und erwarten für die Frühjahrsmesse vom 24. - 26. April in Braunau zwischen 8.000 und 10.000 Besucher. Von links: Organisationsreferent Herwig Untner, Monika Stütz (M.A.N.D.U.), Thomas Ober (Hofladen), Mag. Barbara Eckereder (Tischlerei) und Obmann Ing. Christian Haidinger.

PROGRAMM

FREITAG 24. APRIL

17.30 - 21.00 Uhr Festhalle | Kulinarium

LIVE PIANOMUSIK  
Thomas Casata piano & more

SAMSTAG 25. APRIL

12.00 Uhr Halle 2

FEINES & GESUNDES AUS DEM DAMPFGARER  
mit kleinen Kostproben  
Vorführung am Stand der Tischlerei Eckederer

13.30 Uhr Festhalle | Kulinarium

CHECK(ER) DANCE / SHOWEINLAGEN  
mit Simone Eckinger, Background Dance, Kindertanz  
und Hip Hop, Urban Dance & Zumba & Gesang

15.00 Uhr Festhalle | Kulinarium

MODENSCHAU  
Agentur People2People, Eintritt frei

16.30 Uhr Festhalle | Kulinarium

CHECK(ER) DANCE / SHOWEINLAGEN  
mit Simone Eckinger, Background Dance, Kindertanz  
und Hip Hop, Urban Dance & Zumba & Gesang

17.30 - 21.00 Uhr Festhalle | Kulinarium

LIVE MUSIK  
von und mit der Gruppe Velvet Trouble

18.30 Uhr Festhalle | Kulinarium

MODENSCHAU  
Agentur People2People, Eintritt frei

19.30 - 21.00 Uhr Festhalle | Kulinarium

LIVE MUSIK  
von und mit der Gruppe VELVET TROUBLE

SONNTAG 26. APRIL

12.00 Uhr Halle 2

FEINES & GESUNDES AUS DEM DAMPFGARER  
mit kleinen Kostproben  
Vorführung am Stand der Tischlerei Eckederer

16.30 Uhr Festhalle | Kulinarium

CHECK(ER) DANCE / SHOWEINLAGEN  
mit Simone Eckinger, Background Dance, Kindertanz  
und Hip Hop, Urban Dance & Zumba & Gesang

HALLE 2 VORTRÄGE

FREITAG 24. APRIL

15.00 Uhr Psychosoziale Berater  
Kristina Friedrich / Ried,  
Di. Manfred Weule M.A. / Schalchen

Die Raupe Nimmersatt,  
die Krise und der Schmetterling.  
Gespräch über Krisen als Durchgangssituationen  
von Entwicklung und Reifung.

SAMSTAG 25. APRIL

13.00 Uhr Franz Jodlbauer /  
Jofra Wasserwelt Mattighofen

Die Badewannentüre zum nachträglichen Einbau  
für körperlich beeinträchtigte oder ältere Menschen.

14.00 Uhr Stefani Ammerer / Batten Ammerer

Gesunder Schlaf ist eine Frage des richtigen  
Schlafsystems.

15.00 Uhr Psychosoziale Berater  
Andrea Brunner / Eggelsberg,  
Martin Auer / Lochen

Nicht was man(n) sagt, sondern was frau hört  
(und umgekehrt) bringt Spannung ins Leben.  
Humorvolle Ideen für erste Kommunikationstalten.

16.00 Uhr Vegas Cosmetics  
Josef und Roswitha Fuchs

Vitalität in Beruf - Sport - Freizeit  
mit Vegas-Vital

SONNTAG 26. APRIL

11.00 Uhr Xaver Brühwässer  
Wohnkultur Brühwässer

Der gesunde Schlafplatz  
Tipps u. Anregungen zur Gestaltung von Schlafsofas.

13.00 Uhr Heinz Klaus /  
Geistige Selbsthilfe Simbach

Gesundheit, Lebenskraft und Lebensfreude  
durch eine natürliche, lichtvolle Lebensweise.

14.00 Uhr Franz Jodlbauer /  
Jofra Wasserwelt Mattighofen

Mit Mikroorganismen;  
ohne Chemie zu kristallklaren Bade-, Schwimm- und  
Fischteichen und Aquarien

15.00 Uhr Vegas Cosmetics  
Josef und Roswitha Fuchs

Vitalität in Beruf - Sport - Freizeit  
mit Vegas-Vital



people2people

Atelier Milano  
woman's  
by herwig untner  
Inn-Fashion  
Waninger Mode  
u. a. Mitwirkende  
präsentieren die aktuellen  
Frühjahrs- und  
Sommerrends  
2015

**MODENSCHAU**  
EINTRITT FREI  
SA 25. APRIL  
15.00 und 18.30 Uhr  
FESTHALLE | KULINARIUM

© Fotolia.com, creativ werbung braunau

HÖRGERÄTE AB 0€ AUFZAHLUNG!



- Kostenlose Gehöranalyse
- Gratis Reinigung und Funktionsüberprüfung Ihrer Hörgeräte
- Audiometrie und Beratung vom Profi
- Gratis Probetragen der neuen Systeme
- Anpassung mit i scan Technologie
- Computerbasierende Hörgeräteeinstellung

\*Zuschlag des Kreditors bei Verzug muss gültigen Bewilligung durch die Kreditnehmer zum geltenden Tarif der Sozialversicherungsanstalt einzureichen sein.



Hörgeräte vom Profil!

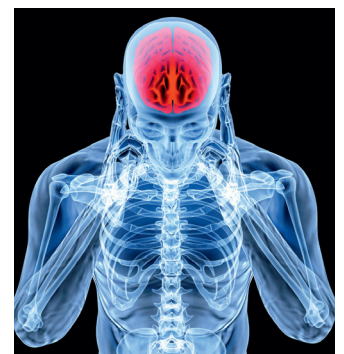
BRAUNAU • RIED I.I. • WELS • SCHARDING

Das perfekte Hörgerät ist passgenau wie ein Fingerabdruck

BRAUNAU. Seit nunmehr 30 Jahren bürgt der Name OPTIK BAUER mit den Standorten in Braunau, Wels, Scharnstein und Ried in ganz Oberösterreich für bestmögliche Qualität, neuestes Design, perfekte Kundenberatung und ideales Preis-Leistungs-Verhältnis.

Wollen auch Sie den schönen Tönen des Lebens lauschen? Das Team von OPTIK BAUER hat es geschafft, mittels einer computerbasierenden Hörgeräteeinstellung, Sprachanteile über das verstärkende Hörgerät am Trommelfell zu messen. Somit ist die Hörgeräteeinstellung zu einer echten „Sprachverständlichkeitsanpassung“ geworden.

Jetzt setzen die Akustik-Spezialisten bei OPTIK BAUER neue Maßstäbe in der Passgenauigkeit von Hörgeräten: Das innovative System „i-scan“ erlaubt es, das Hörgerät haargenau



nach den anatomischen Gegebenheiten im Ohr zu fertigen. Es werden die digitalen Daten Ihrer Ohrabformung direkt im Geschäft bearbeitet und das perfekte Hörgerät kann schnell und exakt gebaut werden. Gerne wird Ihnen das neue System vor Ort präsentiert. Einfach einen Termin bei OPTIK BAUER ausmachen und die kostenlose Beratung genießen!

Info: [www.optikbauer.com](http://www.optikbauer.com)

WERBUNG

FRÜHJAHRSMESSE BRAUNAU 24. - 26. APRIL

Lifestyle, Gesundheit tgl. 10 - 18 h; Kulinarium FR/SA 10 - 21 h, SO 10 - 19 h



DAS GENIALE VIDairFLEX®  
**LUFTBETT**  
SCHLAFSYSTEM

Druckfrei Schlafen!  
Optimaler Liegekomfort!  
Kein Kompressor!  
Ohne Strom!

[www.vidairflex.com](http://www.vidairflex.com)

## Das geniale Luftbett

Wir bieten Ihnen das geniale stromlose VIDairFLEX® Luftbett-Schlafsystem, welches aus 95% Luft besteht und einen druckfreien Schlaf ermöglicht. Unter dem Motto „für ein gesundes Wohnen & Schlafen“ beschäftigen wir uns ausschließlich mit Produkten, wie dem VIDairFLEX® Schlafsystem oder Vollholzmöbeln, welche zu Ihrem gesunden Wohlbefinden in Ihrem Wohn- und Schlafbereich beitragen.

Am Besten Sie überzeugen sich selbst von diesem genialen VIDairFLEX® Luftbett-Schlafsystem bei der Braunauer Frühlingmesse (24. - 26. April) oder bei einem Besuch in unserer Wohn-Schlaf-Galerie in Braunau.

Jeden 1. und 3. Freitag/Samstag im Monat geöffnet: Freitag von 9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr, Samstag von 9 bis 12 Uhr. Beratungstermine können auch jederzeit außerhalb unserer Öffnungszeiten vereinbart werden.

**WohnSchlafGalerie BRAUNAU**

Höfner Straße 29 · 5280 Braunau  
Tel. 0699 150 37 150

[www.wohn-schlaf-galerie.at](http://www.wohn-schlaf-galerie.at)



## AUSSTELLER HALLE 2 - LIFESTYLE

- 1 Nebi Damenmoden / Simbach
- 2 Masche 31 / Simbach  
Wolle und Strickwaren
- 3 gehvital - by margit seidl / Uttendorf  
Damen-/Herrenschuhe, Lederwaren
- 4 Woman's fashion by herwig untner / Braunau  
Damenmode u. Accessoires
- 5 Radshop Obersberger / Braunau  
Fahrräder, Zubehör
- 6 ATELIER MILANO / Braunau  
Damen- und Herrenausstatter
- 7 Goldschmiede Bianca Heue / Simbach  
Handgemachter Schmuck und Trauringe, Rice Keramik
- 8 INN-FASHION / Braunau  
Damenmode, Accessoires
- 9 Waninger Mode / Braunau  
Damenmode, Dessous
- 10 Frisörteam Waninger / Simbach  
Frisurentrends
- 11 Gabriele Reisecker / Ranshofen  
Silberschmuck u. Accessoires
- 12 Remax Innova Immobilien GmbH / Braunau  
Immobilienervice
- 13 Lanzenlechner / Pasching  
Lederwaren/-Pflege, Schafwollartikel
- 14 SPAR Bruckbauer / Braunau  
Obst- und Geschenkkörbe, Geschenkartikel
- 15 Thalia Buch + Medien GmbH / Braunau  
e Reader, Bücher, Geschenkartikel
- 16 Ringana Partnerin Gisela Asbeck / Burghausen  
Ringana Frischkosmetik, Matcha Grüntee
- 17 PIERRE LANG SCHMUCK
- 18 Hoges Dürnberger / Steyr  
Biegsame Töffler und Sandalen aus Holz, Zirbenprodukte
- 19 SEAL-TEC Concept GmbH / Telsing  
Sonnenschutz, Insektenschutzgitter, Lichtschachteldeckungen
- 20 Küchen Company by Michael Probst / Braunau  
Küchen, Esszimmer
- 21 Shopping in Braunau  
Stadtmarketing, Braunauer 10er
- 22 Eckereder Tischlerei / Neukirchen  
Küche und Inneneinrichtung

## AUSSTELLER HALLE 3 - GESUNDHEIT

- 1 SUN, MOON AND STARS / Braunau  
Kosmetikstudio
- 2 HEA - Tischlerei Hehenberger / Pfaffstätt  
Innenarchitektur, Wohnkonzepte, Möbel
- 3 Sanitätshaus Hartl / Mattighofen-Braunau  
Fitness und Bewegung für die Gesundheit
- 4 Praxis Mediation Beratung  
PSYCHOSOZIALE BERATUNG
- 5 Zahnlabor Kanotscher GmbH / Braunau  
Zahnersatz, Zahnpflegeprodukte, Antischmerzmitteln
- 6 M.A.N.D.U. / Simbach
- 7 VEMMA  
NAHRUNGSERGÄNZUNG
- 8 Optik Bauer Scharnstein GesmbH / Braunau  
Hörgeräte und Zubehör
- 9 Lifestyle Ladies / Braunau  
Powerplate
- 10 PHOTOGRÄFIN Berit Heimlinger / Braunau
- 11 Wohnkultur Brühwasser / Braunau  
Alles für das Gesunde Schlafen
- 12 Wohn-Schlaf-Galerie Braunau  
Luftbetten, Vollholzmöbel Rast
- 13 Neuroth AG  
Hörgeräte und Zubehör

- 14 MAGNETIX WELLNESS  
Magnetschmuck und Magnetaccessoires f. Mensch und Tier
- 15 Naturheilpraxis Karin Gilg / Simbach  
Naturheilpraxis & Bioresonanz Auswertungen, Peditaping
- 16 Geistige Selbsthilfe / Simbach  
Energiebilder, Spruchkarten, Infohefte
- 17 Massage und Wellnessatelier / Frankfurt  
LIEBE DEINE SEELE - MASSAGE + WELLNESSATELIER
- 18 Betten Ammerer GmbH & Co KG / Ried / Braunau  
Schlafsysteme, Matratzen, Bettausstattung, Bettwäsche
- 19 Verein Gemeinsam Gehen / Weng
- 20 Jofra Wasserwelt / Mattighofen  
Alles zur Verbesserung der Wasserqualität
- 21 ÖÖNachrichten  
Wimmer Medien GmbH & Co KG / Linz
- 22 VEGAS VITAL / Braunau  
BIO ALOE für mehr Vitalität, exclusive Kosmetik-Pflege Produkte
- 23 Memon-Umweltechnologie / Altheim  
Memonizer für E-Smog, Wasser, Handys, Auto
- 24 Nuad Öl - Oneforlove Ltd. / Pfarrkirchen
- 25 Optik Altbauer / Braunau  
Brillen, Kontaktlinsen, Hörgeräte

## FESTHALLE - KULINARIUM

- 1 Weinhaus Uhier / Braunau  
Weinstube - Vinothek
- 2 Cafeteria Bäckerei Schiller / Braunau  
Bäckerei, Konditorei, Café
- 3 Zeiler Catering OG / Braunau  
Frische Paella, Cocktailbar
- 4 Raschhofer Bier / Altheim
- 5 BISTRO "Les Vins"  
Spitzenweine, Innviertler Bier, Säfte, Sandwiches
- 6 Die Käsealm / Aschach Steyr  
Käse, Speck und Wurst
- 7 Gasthaus zur Reib / Ach  
Luftgetrocknete Schinken, Speck, Würste
- 8 Bauernmarkt Braunau  
Bauernmarkt, Regionale landwirtschaftliche Produkte
- 9 www.hugohat.at / Braunau  
Steirische Spezialitäten, Schlicher Weine, Kunst + Design
- 10 Weingut Ladentrog / Retz  
Weine aus Retz, Mystery Rotweinkör, Retzer Weinsalz
- 11 BIER IG / Moosbach  
Bierspezialitäten
- 12 Vinothek z'Aching / Braunau  
Weine, Sekt, Essige, Öle, Whisky, Liköre, Pesto uvm.
- 13 Hofdestillerie Dieker / Gilgenberg  
Edelbrände, Liköre
- 14 Hofladen Ober / Braunau  
Most, Sekt, Edelbrände, Hofladenprodukte
- 15 kost.bar vinothek GmbH / Braunau  
Weinbar-Vinothek Weine, Rum, Whisky, Feinkost, Olivenöl
- 16 Naturkostladen Zagler / Braunau

# Wasser in seiner reinen Form

## JOFRA - der Spezialist für reines Wasser in Küche und Teich

Wer kennt das nicht? Man dreht den Wasserhahn auf und gelb-braunes Wasser fließt heraus. Oftmals liegt das an witterungsbedingten Umständen. Immer häufiger aber bereitet der Brunnen Probleme.

Gründe dafür gibt es viele: Der Brunnen ist nicht tief genug, nicht optimal abgedichtet, daher kann Oberflächenwasser einfließen, Leitungen sind schon stark belegt, der Was-

serdruck schwindet, usw. Das sind die Dinge, die man direkt merkt, weil man sie sieht oder wahrnimmt.

Viel gefährlicher sind aber Inhaltsstoffe, die man nicht sieht: Eisen, Blei, Cadmium, also Schwermetalle, Medikamentenrückstände, über vierhundert „Spritzmittel aus der Landwirtschaft“, sowie immer öfter auch Nitrat!

Hochwertige Filteranlagen von

JOFRA-WASSERWELT in Mattighofen holen auch diese und viele mehr der heute circa 2000 bekannten Schadstoffe aus Ihrem Leitungswasser. Trink- und Kochwasser sollte rein und frei sein von Inhalten, die unserem Organismus schaden können.

Mehr Infos und aktuelle Aktionen finden Sie dazu im Internet unter:

[www.jofra-wasserwelt.at](http://www.jofra-wasserwelt.at)

### Klare Schwimm- und Fischteiche

Wer das Badevergnügen zuhause sucht, legt sich einen Schwimmteich zu. In den ersten Jahren funktioniert das wunderbar, sogar mit wenig Aufwand. Doch plötzlich und völlig unerwartet wird das Wasser bräunlich-grün, Algen schwimmen an der Oberfläche und das vorher noch so schöne Biotop wird quasi über Nacht trüb und unansehnlich. Was tun? Am besten Sie rufen bei JOFRA-WASSERWELT in Mattighofen an (Tel. 0676/7107979). Nach einer telefonischen Erstauskunft und einem vereinbarten Lokalaugenschein, der für tatsächlich an einer Verbesserung interessierte Besitzer natürlich kostenlos ist, nehmen wir gemeinsam die Sache in Angriff. Und schon binnen kürzester Zeit machen wir auch aus Ihrem Teich wieder eine herrliche Oase mit glasklarem Wasser.

Lesen Sie dazu auch Berichte begeisterter Teichbesitzer auf unserer Internetseite! Franz Jodlbauer, Inhaber von JOFRA-WASSERWELT, freut sich jedenfalls auf Ihren Anruf und steht Ihnen mit Rat und Tat bei!

WERBUNG

**Neu bei JOFRA-WASSERWELT!**

**Wenn der Schwimm- oder Fischteich kippt!**

**Schnelle Hilfe- ohne Chemie!!!**



Vorher!

Als ich gerufen wurde, sah der Natur-Schwimmteich so aus!



Nachher!

Und die Optik nach 12 Tagen: Blitzblankes Wasser!

Wenn Ihnen solche Bilder aus dem eigenen Garten bekannt vorkommen, sollten Sie mich kontaktieren!

Unsere Hochleistungs-Mikroorganismen machen aus trübem, unschönen Garten-, Schwimm-, Fisch-, und Golftümpeln glasklare Oasen!!!

Nähere Infos unter [www.jofra-wasserwelt.at](http://www.jofra-wasserwelt.at)

Gesundheit und Vitalität auch für Koi-Fische



Jetzt alles zu günstigen Einführungspreisen!

JOFRA-WASSERWELT, Inh. Franz Jodlbauer, Stadtplatz 8, 5230 Mattighofen. Tel. 0676 710 7979

# Warum Muskeltraining?

Weil nur der Muskel Fett verbrennt und den Körper formt!

## M. M.A.N.D.U.-KUNDEN ÜBER IHRE ERFAHRUNGEN:



**MAG. MARKUS WINTER**  
Rechtsanwalt, Braunau

### Was war deine positivste Erfahrung während der M.-Stoffwechselkur?

Ohne Zweifel die Fettreduktion und die täglichen Veränderungen, wodurch auch die Motivation gesteigert wurde. Dadurch war es jedenfalls leichter, die dreiwöchige M.-Kur durchzuhalten. Sehr positiv war auch, dass keinerlei Kräfteinbußen zu bemerken waren. Schwierig ist sicher, dass es absolut keine „Ausreißer“ in diesen drei Wochen geben darf, also kein Gläschen Wein, kein kleines Stück Schokolade usw.

### Bist du mit deinem Ergebnis zufrieden? Hat dir die M.-Stoffwechselkur in Kombination mit M.A.N.D.U. was gebracht?

Ich bin mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Anfangs war ich eher skeptisch, doch man merkt die Veränderungen sehr schnell und fühlt sich auch erheblich wohler. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Kombination der M.-Kur mit M.A.N.D.U. sehr vorteilhaft war. Dies wird auch durch das Messergebnis deutlich, da - obwohl die Kalorienzufuhr erheblich eingeschränkt war - die Muskelmasse prak-

tisch gleich geblieben ist und ich somit ausschließlich Fettmasse verloren habe.

### Gab es während der Kur Beeinträchtigung im Sport und Alltag?

Eine Beeinträchtigung im Sport hat es bei mir nicht gegeben. Wobei ich hier vor Beginn der M.-Kur eher skeptisch war. Da diese Kur in die Zeit einer Tennismeisterschaft fiel und ich über einen Zeitraum von zwei Wochen sehr intensiv Tennis spielte (täglich etwa drei Stunden), hatte ich anfangs die Befürchtung, ich würde durch die niedrige Kalorienzufuhr - speziell durch die fehlenden Kohlenhydrate - an Kraft- und Energieeinbußen leiden. Dies hat sich jedoch überraschender Weise nicht bewahrheitet. Somit gab es für mich keine negativen Auswirkungen der M.-Kur, weder im Sport noch im Alltag.

### Wer kann deiner Meinung nach die M.-Stoffwechselkur machen?

Die M.-Kur ist für JEDEN geeignet. Man muss sich lediglich mit den Lebensmitteln und der gesamten Ernährung auseinandersetzen, was aber auch eines der Ziele einer derartigen Kur ist, da es ja zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung kommen soll.

Vielen Dank für die Ermöglichung dieser Erfahrung!



Körperfett-Vergleich in Kilo: von 19,5 auf 10,9 Kilo (- 8,6 Kilo)

**POMMER MARION**  
Kellnerin, Braunau

Positiv bei der M-Stoffwechselkur ist in erster Linie natürlich das relativ rasche Abnehmen ohne Hungergefühl. Am Bauch habe ich vier Zentimeter an Umfang verloren, am Gesäß 4,5 Zentimeter und an den Oberschenkeln 2,5 Zentimeter. In Summe waren es minus sieben Kilo in nur 21 Tagen. Ich fühle mich nach den drei Wochen wieder super wohl in meiner Haut und mich generell auch besser!



Leicht war es nicht für mich, da ich in der Gastronomie arbeite und täglich mit den kulinarischen Verführungen unserer Küche konfrontiert war. Das MANDU-Training während der Kur war kein Problem für mich. Tipp von mir: Mit den gewählten Lebensmitteln sollte man sich vorab etwas auseinandersetzen, damit die Ernährung während dieser Zeit nicht eintönig wird!



**SCHNALLINGER ANDREAS**  
Fachbereichsleiter, Altheim

M.A.N.D.U. bietet mit seinem High-Tec-Muskeltraining trotz eines geringen Zeitaufwands sehr gute Ergebnisse und ist die ideale Ergänzung zum Ausdauersport. Zudem habe ich durch das Training und die Ernährungstipps der Personalchocoes eine Gewichtsreduktion von 99 auf 89 Kilo geschafft. Aber der größte Vorteil ist ein schmerzfreier Rücken - und das alles nach einem halben Jahr!

**FEICHTENSCHLAGER ERIC**  
Leiter Technik/Engineering/  
Mechanik, Mattighofen

Bei M.A.N.D.U. finde ich am besten, dass man auch drei, vier Tage nach dem Training noch immer spürt, etwas getan zu haben. An mir bemerke ich einen Muskelaufbau am ganzen Körper!

Seit ich bei M.A.N.D.U. trainiere, fühle ich mich im Alltag körperlich fitter und auch belastbarer!



## EMS-Muskeltraining: das effektivste Muskeltraining der Welt!

1.) Vor allem im Alter, wenn die Muskulatur noch schneller abbaut, ist es enorm von Bedeutung, die Gelenke schonend zu kräftigen und aufzubauen. Ihre 656 Muskeln schützen und stabilisieren die Gelenke. Ihr Rücken wird gestärkt und damit die Wirbelsäule entlastet. Beckenboden und tiefe Muskelschichten werden durch die aus der Therapie bekannte Elektromuskelstimulation besonders effizient gestärkt.

2.) Höher - schneller - weiter! Ein leistungsfähiger, sportlicher Körper gilt mehr denn je als Symbol für Erfolg. Mit M.A.N.D.U. erhöhen Sie Ihre Maximalkraft, Schnelligkeit und sogar Ihre Ausdauerleistung steigt signifikant an. Ganzkörper-Elektromuskelstimulation ist intensiver als herkömmliches Krafttraining und schafft die perfekten muskulären Grundlagen für alle Sportarten.

3.) Der Büroalltag ist oft von sitzenden Tätigkeiten geprägt. M.A.N.D.U. bietet neue Impulse für Ihren Rücken. Durch gezieltes, individuell steuerbares Training werden speziell auch tiefer liegende Muskelgruppen aktiviert und gekräftigt. Die Wirbelsäule gewinnt an Stabilität, der Rücken wird spürbar entlastet, die Muskulatur aufgebaut und muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen.

4.) Abnehmen - formen - festigen ist die Devise. Alle großen Muskelgruppen werden gleichzeitig aktiviert und trainiert - speziell auch die schwer zugänglichen Muskeln an Taille und Hüfte! Ihre Stoffwechsel- und Enzymaktivität wird erhöht, Fett abgebaut und der Kalorienbedarf steigt. Muskeln sind Ihre Schönmacher und Ihr Make Up von innen.

## Interessante Neuheiten am M.A.N.D.U.-Messestand

Der Stand von M.A.N.D.U. bei der Frühjahrsmesse in Braunau (Halle 3) ist einen Besuch wert!



Erstens können Sie vom 24. bis 26. April nebenstehenden Gewinnkupon abgeben und mit ein bisschen Glück ein Sommerfit-Training im Studio Simbach im Wert von knapp 500 Euro gewinnen. Als besondere Messeaktion erhalten Sie außerdem ein Kennerlern-Coaching zum Angebotspreis von € 19,- statt normal € 29,-. Die Personal-Coaches um Inhaberin Monika Stütz stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und Sie können die Geräte auch gleich am Messestand ausprobieren.

Und noch eine Neuheit präsentiert das M.A.N.D.U.-Team am Messestand in Braunau:

Wenn Sie morgens aufstehen, fühlt es sich wie das Ende eines langen Tages an? Geht Ihnen die Energie aus, noch bevor Sie das Ende Ihrer „To-Do-Liste“ erreicht haben? Egal ob 20 oder 102 Jahre alt: Vemma kann Ihren Motor wieder in Gang bringen und Ihnen helfen, Ihr Leben in eine neue Dimension der Vitalität und des Wohlbefindens zu lenken. Die reinsten und stärksten Mineralien und pflanzlichen Inhaltsstoffe wurden so kombiniert, dass daraus eine energetische und kraftvolle Dosis lebensverbessernder Bio-Nährstoffe wurde - und das alles in einem wohlschmeckenden 59ml Getränk! Probieren Sie es an unserem Messestand aus!

## GEWINN-KUPON

INNBLICK und M.A.N.D.U. SIMBACH verlosen:

### Sommerfit- Training

12 Wochen - 12 Coachings  
Wert: € 499,-



VOR-/ZUNAME: .....

ADRESSE: .....

TEL.: ..... E-MAIL: .....

Gewinnkupon vom **24. - 26. April 2015** beim M.A.N.D.U.-Messestand in Braunau (Halle 3) abgeben!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen! Die Gewinner werden per E-Mail bzw. telefonisch verständigt. Die angegebenen Daten können für die Zusendung von Werbematerial verwendet werden.

innblick

M.A.N.D.U.



**MAUERKIRCHEN**

Noch 2 Wohnungen frei

Bezug April 2015!

**Eigentumswohnungen in Toplage**

- 61 u. 93 m<sup>2</sup> Wohnfläche, HWB = 21
- eigene PKW Garage
- schlüsselfertig
- hohe Wohnbauförderung oder
- als Anlagewohnung geeignet

**ISG**  
LEBENSWert

4910 Ried im Innkreis, Goethestraße 29  
Tel. 0 77 52 / 85 82 8 • www.isg-wohnen.at

## Wohnen in Toplage

### ISG-Projekte in Mauerkirchen & Mattighofen

Insgesamt 24 moderne Eigentumswohnungen schafft die ISG heuer und nächstes Jahr in den Gemeinden Mauerkirchen und Mattighofen.

Während die Wohnungen an der Freybergstraße in Mauerkirchen bereits in einigen Wochen bezogen werden können, erfolgt für die Anlage in der Hans Berghammer-Siedlung in Mattighofen im Sommer der Spatenstich und sind noch elf von 15 Wohnungen frei.

**MAUERKIRCHEN:** Wer sich für eine Wohnung in Toplage interessiert, sollte schnell handeln! Die ISG kann in sonniger Ortsrandlage an der Freybergstraße nur mehr zwei Wohnungen anbieten: beide befinden sich im Erdgeschoß und verfügen zusätzlich über einen kleinen Eigengarten. Derzeit sind noch eine Wohnung mit ca. 94 Quadratmetern Wohnnutzfläche und Loggia sowie eine mit ca. 61 Quadratmetern und Loggia frei. Das Haus wurde nicht unterkellert. Für jede Wohnung steht daher im jeweiligen Wohneschoß ein eigener Lagerraum zur Verfügung. Die Wärmeversorgung wird über eine umweltfreundliche Erdgasheizung geführt. Zusätzlich sind alle Wohnungen mit kontrollierter Wohnraumlüftung ausgestattet. Die Warmwasserbereitung erfolgt solarunterstützt. Zum Parken stehen neben einer ausreichenden Anzahl von Kfz-Abstellplätzen auch neun Garagen (eine pro Wohnung) zur Verfügung.

**MATTIGHOFEN:** In der aufstrebenden Stadt Mattighofen errichtet die ISG nahe dem Zentrum, an der Unterlochner Straße, eine schlüsselfertige Wohnanlage. Dieses Projekt ist auch für Anleger interessant. Baubeginn ist heuer im Sommer. Die Eigentums-Wohnanlage in der Hans Berghammer-Siedlung besteht aus einem viergeschoßigen Gebäudekomplex mit 15 attraktiven Wohnungen in der Größe von 60 bis 81 Quadratmetern Wohnfläche. Vier davon sind bereits fix verkauft, elf noch zu haben.

Eine Liftanlage sowie Barrierefreiheit garantieren den Bewohnern ein hohes Maß an Sicherheit und Bewegungsfreiheit. Jede Wohnung ist mit Fußbodenheizung ausgestattet, verfügt außerdem über eine Pkw-Garage sowie einen eigenen Lagerraum im Keller. Die Garagen an der Nordseite des Wohnhauses sind über kurze Wegstrecken zu erreichen. Den Erdgeschoß-Wohnungen sind zudem kleine Eigengärten zugeordnet.

Die Eigentumswohnungen in Mattighofen können mit attraktiver Wohnbauförderung oder auch frei finanziert erworben werden. Es stehen Zwei- und Dreiraumwohnungen zur Verfügung.

#### VERKAUF UND BERATUNG:

Nähere Details zu beiden Projekten erfahren Sie bei der ISG in Ried: Manfred Hechinger (hechinger@isg-wohnen.at) oder Doris Wiesinger (doris.wiesinger@isg-wohnen.at).  
Telefon: 07752/85828-0

BEZAHLTE EINSCHALTUNG



**MATTIGHOFEN**

2015 Baubeginn

**Eigentumswohnungen in Toplage**

- 60 - 81 m<sup>2</sup> Wohnfläche, HWB = 20
- eigene PKW Garage
- schlüsselfertig
- hohe Wohnbauförderung
- als Anlagewohnung geeignet

**ISG**  
LEBENSWert

4910 Ried im Innkreis, Goethestraße 29  
Tel. 0 77 52 / 85 82 8 • www.isg-wohnen.at

## Immo-Trends und Steuerreform

BRAUNAU/RIED. Einen abwechslungsreichen Abend erlebten die Zuhörer in den Wirtschaftskammern Braunau und Ried. Die Immobilien-Experten Christian Haidinger und Martin Rachbauer von RE/MAX Innova erklärten in prägnanten Worten, wie der Wert eines Grundstücks, einer Wohnung oder eines Hauses ermittelt wird. „Der Anschaffungs- und Wiederbeschaffungswert, der Ertragswert bei Vermiet-Objekten und schlussendlich der beim Verkauf ermittelte Verkehrswert werden ermittelt und zueinander in Beziehung gesetzt,“ erklärten die beiden Chefs der RE/MAX-Büros im Innviertel.

Im zweiten Teil beleuchteten sie den aktuellen Immobilienmarkt in Österreich, in Oberösterreich und schwerpunktmäßig in den Bezirken Braunau und Ried: 2014 wechselten in Braunau 1077 Immobilien im Wert von 137 Millionen Euro den Eigentümer und sorgten für ein Wachstum von 18 %. Im Bezirk Ried ging der Transaktionswert bei 680 Verkäufen um 21 % auf 76 Millionen Euro zurück. Die durchschnittlichen Preise für Baugrundstücke lagen im Bezirk Braunau bei 47 Euro pro Quadratmeter und im Bezirk Ried bei 41 Euro. Sehr interessant ist die Entwicklung der Baugrundpreise in den einzelnen

Gemeinden. Der Bezirk Braunau zeigt neben der Bezirkshauptstadt auch mit Hochburg-Ach, den Grenzgemeinden zum Land Salzburg und der Stadt Mattighofen mehrere Hotspots. Die Datenbasis für den RE/MAX-ImmoSpiegel stammt übrigens aus allen Kaufverträgen des Grundbuchs in den vergangenen fünf Jahren. Besonders gespannt wurden die geplanten Änderungen bei der Grunderwerbssteuer und der Immobilien-Ertragssteuer aufgenommen. Nähere Informationen bei RE/MAX Innova unter Telefon 07722/22137 bzw. im Internet: [www.remax-innova.at](http://www.remax-innova.at)

BEZAHLTE EINSCHALTUNG



**Kommen auch Sie zur Nr. 1 im Bezirk!**  
Besuchen Sie uns auf der Frühjahrsmesse Braunau.  
24. -26. April in der Lifestyle-Halle  
Regionale und internationale Angebote warten auf Sie.

Bereits zum 7ten mal in Folge erhielten wir den Immonym für herausragende Servicequalität.  
**Holen Sie sich Ihren Beratungsgutschein für Ihre Wohnimmobilie.**

RE/MAX INNOVA Immobilien GmbH  
Immo Lounge Braunau 07722-22137

Immo Lounge Ried  
07752-80500

Immo Lounge Mattighofen  
07742-61040

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

INNBLICK  
Werbeagentur Klika OG

Bahnhofstraße 36  
5280 Braunau am Inn

+ 43 (0)7722-83200  
@ office@innblick.at  
web: [www.innblick.at](http://www.innblick.at)

Druck: MDV, Ried

Zugestellt durch:  
Post AG

# FERNSEHEN BEWEGT...

**JEDE WOCHEN ÜBER 64.000 ZUSEHER  
= 44% DER BEVÖLKERUNG**

**Bei uns erreichen Sie Ihre Zielgruppe punktgenau!**

- + Ihre Werbebotschaft erzielt hohe Aufmerksamkeit beim Zuschauer
  - + Im Regionalfernsehen stellt Werbung einen „Dranbleibfaktor“ dar
  - + Regionalfernsehen ist eine der meistgenutzten Informationsquellen
  - + Überdurchschnittlich treue Zuschauer
  - + Perfekte Ergänzung zur klassischen Werbung
  - + Bestes Preis / Leistungsverhältnis
  - + Zuschauer akzeptieren regionale Werbung als regionale Infos!
- + **HT1 genießt aufgrund seiner unschlagbaren Nähe vor Ort und des großen Wiedererkennungswertes beim Zuschauer größte Sympathie und erreicht damit eine hohe Resonanz.**

## TV Plakat

Logoeinblendung, Veranstaltungsankündigungen

Einschaltung Ihres beigegebenen Plakates ohne Animation; Text durch HT1 Sprecher

Spotlänge: 15 Sekunden

Pauschal / Woche € 330,-

## Reportage

Eröffnungen, Firmenpräsentationen, Themenberichte, Veranstaltungen,...

Redaktionelle Aufbereitung; Dreh vor Ort; Schnitt & Vertonung; Text durch Sprecher; inkl. Schaltung

Aufnahme: bis 2 Stunden vor Ort

Produktion: Dreh, Schnitt & Vertonung

Spotlänge: bis 3:00 Minuten

Pauschal / Woche € 1.495,-



UNSERE SATELLITENZEITEN  
AUF LT1 OÖ

11:00 UHR	14:00 UHR
17:00 UHR	21:00 UHR
01:00 UHR	

MGH Medienproduktion GmbH  
Roßmarkt 35/3  
4710 Grieskirchen  
07248/61911  
office@ht1.at



Die Film- und Fernsehmacher



## PRINT & TV ZUM VORTEILSPREIS

Innblick-Monatsmagazin:  
18.000 Auflage

HT1:  
64.000 Seher

KONTAKT:  
Reinhold Klika  
+43 (0)699-11160653  
rklika@innblick.at

<b>DUO 1</b>	INNBLICK	1/4 Seite Inserat Innblick-Magazin (89x130 oder 137x85 mm)
	HT1	TV-Plakat 1 Woche (35 x), 15 sec. inklusive Vertonung

**€ 490,-**

<b>DUO 2</b>	INNBLICK	1/2 Seite Inserat Innblick-Magazin (184x130 oder 89x265 mm)
	HT1	Werbespot 1 Woche (35 x), 20 sec. 4-5 Fotos incl. Vertonung


**€ 890,-**

<b>DUO 3</b>	INNBLICK	1/1 Seite Inserat Innblick-Magazin (184x265 mm)
	HT1	TV-Beitrag 1 Woche (35 x), 1 Minute HT1-Kamerateam und Redakteur 1-2 Std. vor Ort; Schnitt und Vertonung

**€ 1.890,-**

Alle Preisangaben exkl. 20 % Ust. und 5 % Werbeabgabe!

Entgeltliche Einschaltung des Arbeitsmarktservice





### EINLADUNG

## Informationsveranstaltung Ausbildung zur/zum FachsozialbetreuerIn / Altenarbeit

**Freitag, 24. April 2015, 9 Uhr**  
**Schule für Sozialbetreuungsberufe (SOB)**  
Bahnhofstraße 49, 5270 Mauerkirchen

Genauere Informationen erhalten Sie beim AMS Braunau unter 07722/63345



WALTER MOSER  
Leiter  
Arbeitsmarktservice  
Braunau

### INNBLICK-NEWS

**GEWINNER LESEN.** In der März-Ausgabe des Innblick-Magazins verlostet wir drei Obstkörbe des Feinkostladens ÖMSA in Braunau. Wir gratulieren nachstehenden Lesern zum Gewinn:  
Team Autohaus Hütter, Braunau; Hubauer Angela, Mining; Uttenthaler Elfriede, Simbach.

**BILDERRÄTSEL** „Malerwinkel“ Braunau (Februar-Ausgabe): 2 Eintrittskarten für das Bezirksmuseum Herzogsburg an Trauner Marianne, Burgkirchen.



**STEUER-TIPPS**

Steuerreform:  
Wer profitiert?  
Wer verliert?

KATRIN KERN - Praktikantin Steuerkanzlei Huber, Braunau

Am 17. März 2015 wurden die Grundzüge der bereits seit vielen Monaten diskutierten Steuerreform offiziell beschlossen. Die Tarifreform soll eine Entlastung in Höhe von 4,9 Milliarden Euro bringen. Zusammen mit Begünstigungen für Familien und einem Standortpaket für die Wirtschaft ergibt sich eine Gesamtentlastung von mehr als 5 Milliarden

Euro. Dieses Volumen soll beispielsweise durch Maßnahmen gegen den Steuerertrag, Einsparungen im Verwaltungsbereich sowie durch die Erhöhung vermögensbezogener Steuern finanziert werden.

Das Kernstück der Steuerreform ist ein neues Tarifmodell mit sieben statt bisher vier Steuerstufen. Es sieht wie folgt aus:

TARIFMODELL NEU		BISHERIGER TARIF	
Einkommen bis	Steuersatz	Einkommen bis	Steuersatz
11.000	0 %	11.000	0 %
18.000	25 %	25.000	36,5 %
31.000	35 %	60.000	43,21 %
60.000	42 %	darüber	50 %
90.000	48 %		
1 Million	50 %		
über 1 Million	55 %		

Außerdem ist eine Erhöhung der Absatzbeträge für Arbeitnehmer von derzeit 345 auf 400 Euro sowie des Kinderabsatzbetrages von 220 auf 440 Euro pro Kind vorgesehen. Die Negativsteuer für Kleinverdiener, (jene Personen, die keine Lohnsteuer zahlen) wird von derzeit 110 auf 400 Euro angehoben und ist mit 50 % der SV-Beiträge begrenzt (statt bisher 10 %). Bei niedrigen Pensionen soll es ebenfalls zu einer Gutschrift aus der Negativsteuer bis zu 110 Euro kommen.

Daraus ergibt sich eine durchschnittliche Entlastung von ca. 1.000 Euro pro Steuerzahler (Beispiel: Alleinverdiener mit einem Kind und Bruttogehalt von 2.000 Euro im Monat = 956 Euro jährliche Entlastung!)

Gegenfinanziert werden diese Entlastungen vor allem durch die Betrugsbe-

kämpfung (ca. 1,9 Milliarden Euro). Diese besteht aus der Einführung einer Registrierkassenpflicht ab einem Netto-Umsatz von 15.000 Euro, kombiniert mit einer Belegerteilungspflicht. Außerdem soll das Bankgeheimnis für Unternehmen entfallen und im Bauwesen soll ein Barzahlungsverbot zwischen Unternehmen eingeführt werden.

Die Grunderwerbsteuer soll künftig auch bei Übertragungen im Familienverband (insbesondere bei Schenkung und Erbschaft) ebenfalls vom Verkehrswert berechnet werden (bisher dreifacher Einheitswert). Um noch in den Genuss der derzeit günstigeren Besteuerung zu kommen, wäre eine vorgezogene Liegenschaftsübertragung eine Überlegung wert.

Die Tarifreform wird übrigens im Jahr 2016 in Kraft treten.

April  
Mai  
2015

wohinn?

www.wohinn.com

f

## Veranstaltungs-Highlights

Weitere Termine:  
24.4. und 25.4.

DO <b>23</b> APR	Braunau GUGG 20.00 Uhr	GUGG Produktion „Wie es euch gefällt“
DO <b>23</b> APR	Braunau HTL 19.00 Uhr	OÖ Jazzgala Jens Wimmer Boogie Trio und die HTL Bigband
24 BIS 26 APR	Braunau Messegelände Ganztägig	Braunauer Frühjahrsmesse Lifestyle, Gesundheit, Kulinarium Eintritt frei
FR <b>24</b> APR	Braunau VAZ 19.30 Uhr	Herbert Pixner Project & Manuel Randi (Finest handcrafted music from the Alps)
SA <b>25</b> APR	Braunau Messegelände 15.00 u. 18.30	Modenschau während der Frühjahrsmesse Eintritt frei
DI <b>28</b> APR	Braunau Stadtbücherei 18.30 Uhr	Lesung: Doris Fürk-Hochradl liest aus ihrem Buch "Kräuterrosi, ledig, sucht ..."
DO <b>30</b> APR	Braunau VAZ 19.00 Uhr	Rockkonzert V: RockCircus Entertainment
DO <b>30</b> APR	Simbach Lokschuppen 20.00 Uhr	Rainhard Fendrich unplugged
01 BIS 03 MAI	Burgkirchen Fahrwelt	Supermoto G-Cup Freitag: freies Training, Samstag: Training Sonntag: Rennen
FR <b>01</b> MAI	Braunau Stadtplatz 09.30	Familienfest der SPÖ DJ, Kinderschminken, Hüpfburg, Streetsoccerf
SO <b>03</b> MAI	Braunau Haselbach 13.00	Maibaumaufstellen im Brauhaus mit Tanz beim Maibaum. Es spielt die Brauhaus Musi
SO <b>03</b> MAI	Braunau FZZ	Braunauer Sprinttriathlon im Freizeitzentrum Braunau
FR <b>08</b> MAI	Ranshofen LMS 20.00 Uhr	Jazzkonzert „Vom Gleichschritt zum Swing“ Big B Big Band, Eintritt frei
22 BIS 27 MAI	Simbach Ganztägig	Simbacher Pfingstdult
FR <b>29</b> MAI	Braunau Stadt- pfarrkirche	Lange Nacht der Kirchen