

## Moment mal

## Wald statt www

Jede Diskussion im Keim ersticken, indem sofort die Fakten gegoogelt werden und jede Unklarheit beseitigt ist; Nachrichten über soziale Plattformen schreiben, wenn man sich verspätet, statt sich darum zu bemühen, pünktlich zu sein; mit Blick auf einen Bildschirm durch die Gegend zu laufen statt das wahrzunehmen, was rundherum so passiert; sich mit Musik durch Kopfhörer zu beschallen und damit zwar da zu sein, aber doch irgendwie nicht... Smartphones machen vor nichts Halt, wenn es um Veränderungen geht. Ein Leben ohne sie ist mittlerweile undenkbar.

Auch beim Urlaub gibt's kein Vorbei an ihnen. Die einen sind auf der Jagd nach den schönen und außergewöhnlichen Motiven, nach Selbstportraits, die anderen suchen den Weg ins Funkloch, um der Dauererreichbarkeit zu entfliehen. Vom Digital Detox ist immer öfter die Rede – davon, das Handy einfach mal ein paar Stunden keines Blickes zu würdigen.

Ganz neu kommt jetzt das Angebot des Waldbadens daher. Weil viele Menschen vor lauter Handy den Wald nicht mehr sehen? Fichten, Tannen und Co. haben eine beruhigende Wirkung, wird man da erinnert. Yoga, Sauna- und Spaziergänge im Wald werden angeboten. Einen schönen internationalen Begriff gibt's auch schon: Shinrin yoku. So heißt Waldbaden nämlich auf Japanisch. Das Ganze lässt diejenigen kopfschüttelnd zurück, die fernab von Städten wohnen und die Natur sowieso vor der Haustür haben. Weit haben wir's gebracht...

Wald statt www – ob das ein Renner wird? Ein Massenphänomen soll's besser sowieso nicht werden, weil es dann auch mit der Ruhe im Wald vorbei wäre. Kneid.-

# Vom Hirsch bis zum Ganslhang

„Es fühlt sich so befreiend an“, sagt die Mühlviertlerin Anita Stölberger, die sich mit trachtigen Jacken und Accessoires selbstständig machte

## Frau sein

IN OBERÖSTERREICH

Mit 50 hat Anita Stölberger beschlossen, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen. „Die Fahrerei nach Linz, der Stau, die viele Zeit, die dabei verloren gegangen ist – das war ich einfach leid“, sagt die Mühlviertlerin, die gelernte Großhandelskauffrau ist und sich nun daheim in St. Leonhard bei Freistadt eine Werkstatt samt Verkaufsraum eingerichtet hat.

„Oimtrock“, heißt die Marke, hinter der Stölberger steht. Auch bei den Namen für die von ihr hergestellten Jacken-Modelle spielt sie bewusst mit dem Dialekt. Diese heißen dann etwa Hirsch, Feiertog, Enzian, Bergrosen oder Ganslhang. Für Damen und Herren hat sie Jacken im Angebot, oder wie es bei Stölberger heißt: für's „Weiberl“ und „Mandl“.

„Ich hab' lang überlegt, ob ich kündigen soll oder nicht, schließlich ist viel Risiko beim Schritt dabei“, sagt jene Frau, die viele Ausbildungen in ihrer Freizeit machte, auch die Akademie für Kleinstunternehmerinnen mit Diplom abschloss.

Wie heute ein Tag im Leben der zweifachen Mutter ausschaut? Nach dem Frühstück geht sie, wenn alle außer Haus sind, in die Werkstatt, um sich dort an die Arbeit zu machen. „Oft bin ich dann bis 20 Uhr am Arbeiten“, sagt sie. Fünf Strickmaschinen sind mittlerweile bei ihr im Betrieb. „Strick ist elastischer, bequemer als Stoff“, schwärmt Stölberger, die Merinowolle verwendet. Der Schritt in die Selbstständigkeit gibt ihr Kraft: „Ich arbeite für mich, es fühlt sich sehr befreiend an.“ Kneid.-

Anita Stölberger in ihrer Werkstatt in St. Leonhard bei Freistadt. Wie die zweifache Mama am besten abschaltet? „Beim Nordic Walken.“



Fotos: Harald Dostal

## ÜBRIGENS...

Am liebsten bin ich: In meiner Werkstatt. Welche drei Dinge habe ich immer bei mir, wenn ich unterwegs bin? Handy, Auto, Brieftasche. Wenn ich einen Tag in meinem Leben wiederholen könnte, welcher wäre das? Die Eröffnungsfeier des Geschäfts am 30. März. Mein Ansporn: Die Leidenschaft und Freude, immer neue Stücke machen zu können. Der Rat, den ich meinem 18-jährigen Ich geben würde: Horche genau in dich hinein, was dir wirklich Freude macht und erfüllt. Wovor fürchte ich mich? Vor Krankheiten und das nicht mehr tun zu können, was ich liebe. Alles andere lässt sich immer irgendwie richten. Wen bewundere ich? Menschen, die ebenfalls ein Unternehmen gegründet haben, das sich immer weiter vergrößert. Was macht mich wirklich glücklich? Das Leben am Land. Welche Eigenschaften schätze ich an anderen Menschen? Geduld und Zuhören.



Mit 50 erfüllte sich die Mühlviertlerin den Traum von der Selbstständigkeit. Das damit verbundene Risiko ging sie ein.

## POSITIVE GESTEN

Sie gilt als „Wundermedizin“, aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn, spornt Kreativität, Motivation und Beziehungsfähigkeit an.

In „Das Wunder der Wertschätzung“ zeigt Reinhard Haller, wie Anerkennung nicht nur die Arbeitswelt verändert.



Foto: Barbara Kneidinger

## SCHÖN UND GUT

Egal, ob am Balkon oder im Garten: Sich Gemüse, Obst oder Kräuter selbst zu ziehen, wird immer beliebter. Essbare Blüten stehen hoch im Kurs: als Deko von Salaten und Ähnlichem, zudem sorgen sie auch für eine eigene Geschmacksnote. Gut geeignet: Salbei, Hornveilchen oder Borretschblüten.



Fotos: Markus Wenzel

## Tipps FÜR DIE FRAU

## KINO MIT WEITBLICK

Statt es sich daheim vor dem Fernseher gemütlich zu machen, wieder mal ins Kino gehen – und das dann gleich hoch über den Dächern von Linz! Das wird beim Sommerkino am OK-Platz möglich. Im Voestalpine-Open-Space am OÖ-Kulturquartier steigen noch bis 5. September Filmabende. Neben der Mamma-Mia-Fortsetzung Here We Go Again stehen auch Bohemian Rhapsody sowie die Premieren von Honiggarten und Flatland am Programm. Mehr Infos: [www.moviemento.at](http://www.moviemento.at).



Foto: Universal Pictures International Austria GmbH