

freizeit!

Tipp von Bernhard Baumgartner

Naturfreunde
Österreich



Winterlicher Auwald im Nationalpark Donau-Auen

An frostigen Wintertagen verwandeln sich die grünen Dschungel der Auwälder in einen Raureifpalast. Vielleicht noch von etwas Neuschnee überzuckert, bietet diese Landschaft an der Donau ein ungewöhnlich reizvolles Naturerlebnis. Eisdecken

die frei liegenden Schotterbänke sogar betreten kann. Die von der Donau angeschwemmten, oft bunt gefärbten Steine, interessant geformte Holzreste und seltene Muschelschalen verlocken zum Sammeln.

Route: Stopfenreuth (nahe der Hainburger Donaubrücke) - Straße zum ehemaligen Uferhaus - Treppelweg - Schwalbeninsel - Roskopfalm - Brückelwiese - Stopfenreuth (Gehzeit: 2 Stunden).

Infos: Wanderkarte Freytag & Berndt WK 013, Wanderführer (mit Karten) – „Naturerlebnis NÖ“ von B. Baumgartner/Karl Oswald. Wandertipps auch im Internet: www.naturfreunde.at.



überziehen die Ufer des Stromes und die Altarme in der Au. Wie in den nahen WWF-Schutzgebieten bei Marchegg lassen sich hier beim „Vogelzug“ zahlreiche gefiederte Gäste beobachten – Fernglas mitnehmen!

Die Rundwanderung bei Stopfenreuth (mit Nationalpark-Infotafeln) führt auch zur Schwalbeninsel, die man bei niedrigem Wasserstand über



bücher

gelesen von Eva Schreiber

Das KOALA-Prinzip Ich bestimme, wer mich beleidigt

Die Zeit für Familie, Freunde und Arbeitskollegen wird immer knapper. Und damit auch die Zeit für Gefühle und für das Überdenken von Interessen und Positionen. Dort wo jedoch kein Platz mehr ist für Nachdenken und Nachfragen, dort blühen Missverständnisse und Frust. Die Lösung für dieses Dilemma könnte gutes Kommunizieren sein. Doch die wenigsten von uns kennen die Mechanismen, die Voraussetzung für Verstehen sind. Tauchen Unstimmigkeiten auf, vermuten wir die Schuld bei unseren Gesprächspartnern. Spüren wir Ärger oder Ablehnung, reflektieren wir in den seltensten Fällen das „Warum und Wieso“. Dabei liegt der Schlüssel nur allzu oft in uns selbst. Das ist die Kernbotschaft des Buches von Wolfgang Gruber und Eric Krauthammer. „Ich bestimme, wer mich beleidigt“ gibt Anregungen für den Umgang mit sich selbst und den Mitmenschen im Beruf und im Privatleben. Es bietet Raum für Selbstschau und Reflexion und jede Menge Beispiele und Übungen, die die Kommunikationsfähigkeit verbessern und damit den Umgang mit anderen wesentlich angenehmer und erfolgreicher machen können.



Ich bestimme, wer mich beleidigt. Das KOALA-Prinzip zur Verbesserung menschlicher Kommunikation, Gruber/Krauthammer, BoD GmbH, Norderstedt, 129 Seiten, 24,80 Euro, ISBN 3-8330-0851-2



Bauchschmerzen. Nicht nur Symptome und Behandlungsarten, sondern auch die Zusammenhänge zwischen Psyche und Verdauung werden in diesem Buch aufgezeigt.

Wenn der Bauch schmerzt, Konsument extra, VKI, 128 Seiten, 19,60 Euro, ISBN: 3-90 2273-12-7



Die süße Küche. Grüße aus dem Mehlspiesshimmel - süße Rezepte für Nikolaüse, Weihnachtsengel und Zuckergoscherl.

Die süße Küche, Mörwald/Wagner, NÖ Pressehaus, 448 Seiten, 34,90 Euro, Buchgemeinschaft Donauland, 29,90 Euro, ISBN: 3-85326-219-8



Anleger aufgepasst! Geldanlagen will gelernt sein. Dieser Ratgeber informiert über Chancen, Risiken, Sicherheit und Ertrag.

Praxis-Ratgeber Anlegerschutz, Bauer/Rasinger/Brandstetter, Linde Verlag, 260 Seiten, 19,90 Euro, ISBN: 3-70 93-0005-3