

# Carello Aktuell

Eine Kundeninformation des Mobilitätszentrums-Carello

Ausgabe **Dezember 2014**



Ein Ausflug in den herbstlichen Wald tut der Seele gut und lässt der Wintermüdigkeit keine Chance! Raus in die Natur, auch bei frischen Temperaturen – das stärkt die Immunkräfte, bringt Vitalität und gute Laune. Also nehmen Sie Ihre Freunde oder Bekannten mit auf einen Spaziergang (Spazierfahrt).

## Mitten im Leben – aktiv und selbstbewusst



Frau Doris Bauer ist eine bemerkenswerte Frau und erzählt von Job, Familie, Freunden, usw. **Seite 2/3**

## „Graf Carello“ ist Energie-Champion



„Graf Carello“ konnte sich international als Energie-Champion durchsetzen. **Seite 6**

## Köstliches aus der Carello-Küche



Schmackhafte Gerichte zum Nachkochen. Garnelen auf Avocado, Lauchtarte, usw. **Seite 10**

Liebe Leserinnen und Leser!

Es freut mich sehr, an dieser Stelle wieder direkt mein Wort an Sie richten zu dürfen. Ich hoffe, Sie haben alles Notwendige an Arbeiten in Haus und Garten für dieses Jahr bereits erledigt und können die kalte Jahreszeit entspannt im wohligen warmen Zuhause verbringen.



Zurzeit regnet es, von Schnee noch keine Spur, aber in den Geschäften, im Radio und Fernsehen und auch in den Straßen lässt es sich unschwer erkennen – Lebkuchen in allen Regalen, Schoko- Nikoläuse und Krampusse, Dekorationen, Duftkerzen und Christbaumkugeln zieren die Laden der Kaufhäuser. Es ist nicht zu übersehen: Die Weihnachtszeit steht vor der Türe.

Ich persönlich mag die Weihnachtszeit gerne. Nicht den Konsumwahn, die vielen Geschenke oder den Stress – sondern einfach die Zeit um Weihnachten, die ich mit meiner Familie und meinem Hund Niko verbringe. Ich nutze diese Zeit des Jahres vermehrt für Familie und Freunde und versuche für mich persönlich zur Ruhe zu kommen.

Ich hoffe, auch Sie verbringen ein schönes Weihnachtsfest – so wie es Ihnen gefällt. Mein Tipp: Schenken Sie heuer nicht Präsente im Übermaß – sondern schenken Sie Zeit! Das bedeutet Aufmerksamkeit und Interesse am Leben Ihres Gegenübers, ein offenes Ohr, Hilfe oder einfach nur ein nettes Gespräch.

Wir hoffen, Sie haben Freude mit der Herbst/Winter-Ausgabe von Carello Aktuell und wünschen Ihnen viel Freude beim Schmökern.

**Das gesamte Carello-Team und ich wünschen Ihnen von ganzem Herzen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest, schöne Festtage und ein gutes und gesundes Neues Jahr 2015.**

Alles Gute und viel Gesundheit, Ihr

Ronald Schittl, Geschäftsführer

# Behandelt werd

Frau Doris Bauer ist eine lebenslustige, junge Frau. Sie hat Elan, Esprit und Selbstbewusstsein.

Frau Bauer arbeitet in einem Kindergarten. Als gute Seele ist sie dort im Büro und mit der Raumpflege beschäftigt und hilft die Kinder zu betreuen.

Ihre Lieblingsfarbe scheint ein schönes Blau-Türkis, passend zu ihrer Augenfarbe, zu sein. Flott gestylt, die rotbraunen Haare zusammen gebunden fährt sie in ihrem gelben „Auto“ oft aus. Das Auto? Ja das Auto ist ein Graf Carello. Warum? Frau Bauer leidet an einer angeborenen Lähmung und kann sich nur sehr schwer mit Krücken fortbewegen – für weitere Strecken ist sie an den Rollstuhl gebunden. Mit ihrem Graf-Carello fährt die junge Dame täglich zur Arbeit. Dieses Detail steht jedoch in der Person von Frau Bauer nicht im Vordergrund. „Für meine Freunde und Familie bin ich eine normale junge Frau – sie behandeln mich auch so.“

Auf die Frage, wie es sich mit dieser Krankheit leben lässt, gab Frau Bauer zu erkennen: „Relativ gut. Im Gegensatz zu Menschen, die durch einen Unfall querschnittgelähmt werden, kenne ich das ‚normale‘ Leben gar nicht. Von daher fällt es mir auch nicht so schwer.“

Natürlich gibt es schwierige Situationen – wie in jedem Leben. Bei Frau Bauer sehen diese nur etwas anders aus: „Die Umwelt kann damit schwer umgehen – oft bleiben Leute stehen und starren mich an.“ Auch in ihren vorherigen Jobs hatte sie das Gefühl, als wolle man Menschen mit Handicap nicht gerne im

## Jetzt Graf-Carello Weihnachtsakti



# en wie ein „gesunder“ Mensch

Umgang mit Kunden einstellen. Nach der Sonderschule schaffte Frau Bauer als eine von Wenigen den großen Sprung zur Haushaltsschule und hat diese in Folge auch positiv absolviert. In all diesen Zeiten und besonders auch während der Jugend waren ihre Eltern eine große Stütze: „Sie haben mich wie ein „normales gesundes“ Kind behandelt und mich überall mitgenommen.“

Auf die Frage nach besonders schönen Momenten erzählt Frau Bauer von ihren wirklich guten Freunden: Nachdem Doris ihren Freunden die Krücken zum Halten gegeben hatte, vergaßen sie sogar, ihr diese wieder zurückzugeben – sie dachten einfach nicht daran, dass ihre Freundin „anders“ ist.

„Ich arbeite übrigens in meinem absoluten Traumberuf“, schwärmt Frau Bauer von ihrer Arbeit. „Erstens liebe ich die

Arbeit mit Kindern und zweitens hat mich in den 14 Jahren, in denen ich bereits im Kindergarten arbeite, noch KEIN EINZIGES Kind auf meine

„ Ich arbeite in meinem absoluten Traumberuf, denn ich liebe die Arbeit mit Kindern und fühle mich in ihrer Gegenwart sehr wohl. „

Lähmung angesprochen. – In diesem Alter sind noch alle Menschen gleich und jeder ist normal.“

Nachdem Frau Bauer in letzter Zeit zusätzlich noch gesundheitliche Hürden zu meistern hatte, lautet ihr derzeitiges Motto ganz eindeutig: „Nur die Harten kommen durch! Wir dürfen nicht aufgeben - man kämpft für sich selbst. Und es lohnt sich immer wieder!“



Frau Bauer mit ihrem Elektromobil Graf-Carello Solo mit Kabine

Zum Elektromobil Graf-Carello ist Doris auf Anraten von einem guten Bekannten, Herrn Reinhard Kometter aus Judenburg, gestoßen. Für Frau Bauer war dies, zusätzlich zu ihrer eigenen Wohnung, ein weiterer Schritt in die Unabhängigkeit und in die Selbständigkeit.

lo  
on nutzen!



GUTSCHEIN

€ 500,-  
geschenkt

beim Kauf eines neuen  
Elektrofahrzeuges von  
Graf Carello



Mobilitätszentrum-Carello GmbH, Nestelbach 77, A-8262 Ilz, Telefon: 03385 / 82 82 0  
Gültig bis 31.12.2014. Keine Barauszahlung möglich. Nicht kombinierbar mit weiteren Gutscheinen.

# Aktiv und mobil im Alter

Friederike Giegerl ist 78 Jahre alt und wohnt in Eibiswald bei Eichberg. Die lebenslustige Dame erzählt uns aus ihrem erfüllten Leben.



Frau Giegerl genießt die Ausfahrten mit Ihrem Elektrofahrzeug von Graf Carello.

*Sie fahren ein Graf-Carello. Seit wann und warum haben Sie sich für unser Produkt entschieden?* **Friederike Giegerl:** Ich fahre mittlerweile schon mein zweites Carello. Das erste Modell bekam ich am 20. August 2013 auf Anraten meiner Freundin Hilde Okrogelnik. Sie kommt ebenfalls aus Eibiswald und hat zu mir gesagt „Kauf dir doch auch eines!“. Es war ein Cabrio, also ohne Kabine. Fast genau ein Jahr später, am 18. August 2014, habe ich mir ein neues Carello mit geschlossener Kabine gekauft.

*Warum haben Sie sich schon 1 Jahr später für ein anderes Modell entschieden?*

**Friederike Giegerl:** Also ich bin mit meinen Beinen nicht mehr so gut. Kurze Strecken kann ich gehen, aber lange nicht mehr. Den Führerschein habe ich nie ge-

macht. Da kam mir das Carello gerade recht. Zusätzlich hat es in letzter Zeit immer geregnet – da brauchte ich ein Fahrzeug mit Kabine, um alleine zum Arzt und zum Einkaufen zu kommen. Ich wollte einfach ein bisschen selbständig sein. Sonst habe ich immer meine Kinder gefragt, denn mein Mann ist im Jahr 2013 verstorben. Denen wollte ich aber nicht zur Last fallen – die sind alle selbständig und wohnen auch weiter weg.

*Wie geht es Ihnen gesundheitlich und warum sind Sie nicht mehr so gut zu Fuß unterwegs?*

**Friederike Giegerl:** Ich hatte Operationen an beiden Kniegelenken und den Bandscheiben. Zusätzlich habe ich mir den Lendenwirbel gebrochen, damals im Jahr 2009 und leide an Po-

lyneuropathie in den Beinen. Das ist eine Erkrankung der Nerven, ausgelöst durch mein Diabetes.

*Wie haben Sie Ihre Jugend verbracht und welcher Tätigkeit sind Sie nachgegangen?* **Friederike Giegerl:** Also ich lernte damals den Beruf der „Herrenschneiderei“. Dann habe ich geheiratet und Haus gebaut. Danach arbeitete ich in der Humanic Fabrik in Eibiswald, bis diese 1987 zuspernte und ging dann in (Früh-) Pension.

*Wie viele Kinder haben Sie?*

**Friederike Giegerl:** Ich habe 4 Kinder. Abwechselnd Mädchen, Bub, Mädchen und dann nochmal einen Buben. Ich bin sehr stolz auf meine Vier. Die Älteste ist selbst bereits pensionierte Lehrerin und der Jüngste ist Professor und Direktor in Salzburg. Die zwei Mittleren wohnen auch in der Steiermark und sind Mechaniker und haben die Handelsschule absolviert.

*Sind Sie bereits stolze Großmutter?*

**Friederike Giegerl:** Ja, wir sind schon eine große Familie. Ich habe sieben Enkelkinder – aber noch keine Urenkel. Die Enkelkinder kommen mich auch regelmäßig besuchen.

*Was unternehmen Sie alles mit Ihrem Graf-Carello?* **Friederike Giegerl:** Freunde besuchen, zum Arzt und zur Therapie fahren, zum Friedhof fahren, Einkaufen oder einfach in der Gegend rumfahren. Ich komme wieder unter die Leute, auch seitdem mein Mann im Jahr 2013 verstorben ist. Das macht mir wirklich sehr große Freude.

*Zum Abschluss erzählen Sie uns doch bitte noch eine lustig/abenteuerliche Geschichte mit Ihrem Gefährt?*

**Friederike Giegerl:** Mein abenteuerlichstes und für mich auch lustigstes Erlebnis war, als ich auf dem Weg vom Arzt nach Hause mit meinem damals offenen Cabrio-Carello in schüttenden Regenfall geraten bin. Als ich zuhause ankam, war ich patschnass – und da habe ich mir dann gedacht: Das wars – ich leg mir jetzt ein Carello mit Kabine zu.

# Spuren im Sand

## Besinnliche Geschichte zur Vorweihnachtszeit

Ein kleiner Junge Namens Christoph hatte eines Nachts einen Traum. Er träumte, dass er am Strand entlang ging und sein ganzes Leben am Himmel zu sehen war. Bei seiner Geburt begann der Weg und für jeden Schritt waren Spuren im Sand zu sehen. Christoph wunderte sich, dass fast überall neben seinen noch zwei andere Fußabdrücke zu sehen waren.

Als Christoph so am Strand entlang ging, erinnerte er sich an den Tag, an dem er laufen lernte. Mama und Papa hatten sich mit ihm gefreut, als er es endlich alleine konnte. Es war einfach ein schöner Tag gewesen. Und als er so an diesen Tag zurückdachte, waren im Sand seine Fußspuren zu sehen und neben seinen Spuren noch ein weiteres Paar. Wem könnten diese Fußspuren nur gehören?

Dann kam der Tag, an dem er zum ersten Mal mit seinen Freunden Geburtstag feiern durfte. Er sah noch die schönen Geschenke vor sich, eine große Torte und eine Geburtstagskerze standen auf dem Tisch. Als er den Geburtstag so vor sich sah, waren wieder seine Fußabdrücke und die eines anderen in Sand zu sehen. Woher die wohl kamen?

Dann kam der erste Schultag. Christoph erinnerte sich an die Schultüte, die er von Mama und Papa bekommen hatte. Es war ein aufregender Tag, alles war so neu. Aber die anderen Kinder

und die Lehrerin waren alle nett. Und während sich Christoph an seinen ersten Schultag erinnerte, waren wieder seine Fußspuren und ein anderes Paar zu sehen.

Doch da war etwas, an das sich Christoph nicht so gerne erinnerte: Auf seinem Weg zur Schule kam er immer an einem alten Haus mit einem großen Garten vorbei. Und jedes Mal, wenn er am Gartentor vorbei ging, kam ein riesig großer Hund an den Zaun gerannt, der laut bellte. Christoph hatte immer Angst, dass der Hund eines Tages über den Zaun springen würde.

Aber was war das denn? Jetzt waren auf einmal nur noch ein Paar Fußabdrücke im Sand zu sehen. Komisch!

Christoph erinnerte sich auch an den Tag, an dem er auf einem Arbeitsblatt doch tatsächlich fast alle Aufgaben falsch gerechnet hatte. Irgendwie verstand er diese Aufgaben nicht. Und sein Banknachbar hat ihn deshalb auch noch ausgelacht. Und auch dieses Mal waren nur ein Paar Fußabdrücke zu sehen.

Christoph erinnerte sich auch noch an den Tag, an dem er nicht rechtzeitig mit seinem Fahrrad bremsen konnte und kopfüber über den Lenker flog. Mit einem dicken Arm und vielen Schrammen landete er im Krankenhaus. Eine Woche später durfte er das Krankenhaus mit einem Gipsarm wieder verlassen. Und wie Christoph so an seinen Gipsarm dachte, fiel ihm auf, dass wieder nur ein Paar

Fußabdrücke im Sand zu sehen waren. Gerade in den schlimmen Zeiten war sein „Freund“ anscheinend nicht bei ihm.

Nach diesem Bild schellte zum Glück der Wecker, so dass Christoph aus seinem Traum aufschreckte und aufwachte. Beim Frühstück erzählte er seiner Mutter von seinem merkwürdigen Traum. Er erzählte seiner Mutter auch, dass er nicht versteht, warum er gerade in den Zeiten alleine war, wo es ihm am schlechtesten ging. Besonders da hätte er doch einen Begleiter gebraucht.

Seine Mutter überlegte. Doch dann sagte sie: „Christoph, ich glaube das zweite Paar Fußspuren können nur die Fußspuren Gottes sein. Er begleitet dich ein Leben lang.“

Da erwiderte Christoph: „Aber warum hat mich denn Gott gerade dann alleine gelassen, wo ich ihn am dringendsten gebraucht hätte?“

Da antwortete sie: „An den Tagen, an denen es dir nicht gut ging und du Gott brauchtest, sind nur ein Paar Fußspur zu sehen. Aber nicht weil dich Gott hier alleine gelassen hat. Das eine Paar Fußspuren sind Gottes Fußspuren. In den schweren Zeiten hat er dich getragen.“

*Originalfassung des Gedichts Footprints © 1964 Margaret Fishback Powers.*



# Graf Carello ist europäischer KMU Energie-Champion

Das steirische Unternehmen „Graf Carello“ konnte sich kürzlich international als Energie-Champion der Klein- und Mittelunternehmen durchsetzen.

Das für die Herstellung der kleinen führerscheinfreien Elektrofahrzeuge bekannte Unternehmen Graf-Carello aus Nestelbach bei Ilz, wurde diesmal für seine Energieeffizienz international geehrt. Im Rahmen des EU-Projektes „ERASME“ wurden seitens des „RUN Gründer- und Servicezentrums Fürstenfeld“ unter Geschäftsführer Dr. Ludwig Ems 52 kleine und mittlere Unternehmen (KMUs) betreffend Energie-Effizienz betreut und 18 Energie-Auditoren und -Berater ausgebildet. Als bestes österreichisches Anwendungsbeispiel wurde „Graf-Carello“ ausgewählt, Österreich im EU-weiten Wettbewerb zu vertreten.

## Das EU-Projekt

Das Ziel des Projektes war es aufzuzeigen, welche Möglichkeiten es für Klein- und Mittelbetriebe gibt, den Betrieb umweltfreundlich und energieeffizient auszustatten und damit langfristig Energie zu sparen sowie Stromkosten zu senken. „Seit dem Beginn unserer Arbeit im Jahr 2000 setzen wir auf die Chancen und Möglichkeiten der kleinen und mittleren Unternehmen – Österreich hat sehr gute Betriebe, viele davon aus der Steiermark“, berichtete Ludwig Ems.

Die regionalen Finalisten der Länder Italien, Österreich, Deutschland, Tschechien, Polen, Ungarn und Kroatien wurden nach Brüssel, dem Sitz der Europäischen Kommission, geladen. Die fachkundige Jury entschied sich für Österreich mit der Firma Graf Carello am ersten Platz ex aequo mit dem Unternehmen „Zari“ aus Italien, das auf die Herstellung von Rohren und Metallprodukten spezialisiert ist.

## Österreich als Vorreiter

„Wir waren uns eines guten Ergebnisses sicher“, bestätigt der Energie-Auditor Dipl.-Ing. Werner Erhart. Der Geschäftsführer von GREEN TECH Solutions betreute das Unternehmen Graf-Carello erfolgreich auf dem Weg zur Nachhaltigkeit. So verfügt Graf Carello derzeit über eine Photovoltaikanlage mit einer Jahresproduktion von 68.000 kWh, die weitgehend als Prozess-Energie durch das Unternehmen verbraucht wird. „Unser Ziel ist, den eigenen Stromverbrauch auf 35.000 kWh pro Jahr zu senken, damit wir für unser weiteres Wachstum ausreichend Energie-Reserven haben“, berichtet der Geschäftsführer von Graf Carello Ronald Schittl.

Weitere Erfolgskriterien waren die Ausstattung der Büroräume mit Infrarotpanelen zur energiesparenden Heizung sowie eine Umstellung der Produktionshallen und Teile der Büroräume auf LED-Beleuchtung. Auch ein Teil der Fenster wurde bereits mit neuen Isolierglasfenstern ausgestattet und die Fuhrparkflotte ist großteils auf EURO-5-Norm umgestellt. „Firmenintern bzw. für den Nahverkehr werden natürlich ausschließlich unsere firmeneigenen Elektro-Transporter genutzt“, bestätigt Ronald Schittl.

So geht Österreich mit dem innovativen Unternehmen Graf-Carello als gutes Beispiel für Energie- und Umweltfreundlichkeit europaweit voran. „Das ist der richtige Weg für die Zukunft!“, ist sich Ludwig Ems sicher.

# Carello-Kunden freuen sich über Ihre neu gewonnene Mobilität

Raus in die Natur und viele Erledigungen im Nahbereich wieder selbständig vornehmen – das ist der Hauptgrund, warum wir wieder viele neue Kunden zu unserer großen Carello-Familie zählen dürfen.



**Johann Zöchmeister**  
Kunde seit:  
Mai 2014  
**Aus:** NÖ, Himberg  
**Modell:**  
Elektromobil  
Carello GC5



**Frieda Walkner,**  
langjährige Kundin  
und hat sich im Juni  
2014 ein neues  
Modell gekauft.  
**Aus:** Sbg., Krispl  
**Modell:** Graf-Carello  
Solo mit Kabine

**Johann Neulinger**  
Kunde seit:  
Juli 2014  
**Aus:** OÖ, Andorf  
**Modell:**  
Elektromobil  
Carello GC10 mit  
Kabine



**Anton Jirak**  
Kunde seit:  
Mai 2014  
**Aus:** NÖ, Markt  
Piesting  
**Modell:**  
Graf-Carello Solo  
mit Kabine



**Anna Sosztarich**  
Kundin seit:  
September 2014  
**Aus:** Bgld., Kleinwarasdorf  
**Modell:**  
Graf-Carello Duett  
mit Kabine



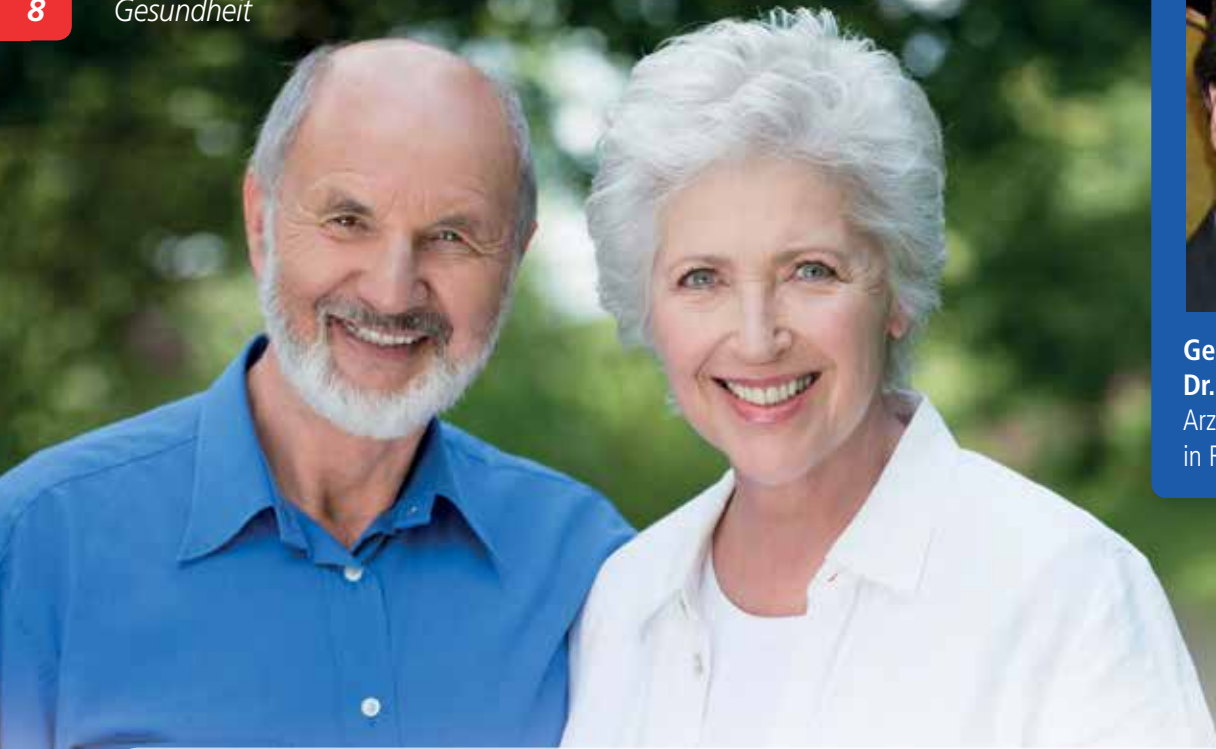
**Josef Stehr**  
Kunde seit:  
Juni 2014  
**Aus:** NÖ, Großkrut  
**Modell:**  
Elektromobil  
Carello GC9

**Christian Csenar**  
Kunde seit:  
Juli 2014  
**Aus:** Bgld., Unterpullendorf  
**Modell:**  
Graf-Carello Duett  
mit Kabine



**Leopold Kraft**  
Kunde seit:  
August 2014  
**Aus:** Sbg., Hallein  
**Modell:**  
Elektromobil  
Carello GC9





**Gesundheitstipps von  
Dr. Hannes K. LEIRER**  
Arzt für Allgemeinmedizin  
in Rotenturm / P.

## Trockene Haut

Jetzt kommt sie wieder – die Zeit, in der die trockene Haut ihre leidigen Probleme entfaltet. Sie präsentiert sich glanzlos, spannt, juckt und fühlt sich rauh an. Die Ursachen sind dabei mannigfaltig: Einerseits kann eine unausgeglichene Feuchtigkeitsregulierung im Gewebe daran schuld sein, andererseits aber spielen trockene Raumluft sowie übertriebene Hygiene ebenfalls eine wichtige Rolle und trocknen die Körperoberfläche aus. Darüber hinaus verliert die Haut mit zunehmenden Jahren an Feuchtigkeit. Achtung: hinter einer trockenen Körperoberfläche können auch durchaus ernsthafte Erkrankungen stecken. Dabei kann es sich beispielsweise um Schilddrüsenleiden sowie Erkrankungen von Niere oder Leber handeln, weshalb bei Ungewissheit und ernststen Symptomen in jedem Fall ein Arzt aufzusuchen ist.

Von großer Bedeutung für das Wohlbefinden ist es, dass trockene Haut ausreichend mit Lipiden und Feuchtigkeitssubstanzen versorgt wird. Zu diesem Zwecke bietet die Kosmetik-

Industrie eine grandiose Palette mannigfachster Produkte an, wobei sich für jeden Geschmack etwas finden lässt. Dabei gilt grundsätzlich, dass man mit Reinigungssubstanzen möglichst sparsam umgehen sollte. Hierbei sind immer milde Produkte den aggressiven Seifen vorzuziehen. Nach der Reinigung sollte man darauf achten, dass die Haut gründlich abgespült wird, denn Seifenrückstände können sich sehr negativ auswirken.

Besonders positive Effekte erzielt man mit Lipiden (Fettsubstanzen aller Art). Suchen Sie Produkte, in denen diese beigemischt sind. Auch ein sogenannter hautneutraler pH-Wert (Säuregrad) der Produkte ist empfehlenswert. Zu vermeiden sind hingegen Zusätze wie Parfums und diverse Aromastoffe, weil sie die Körperoberfläche sehr leicht reizen können.

Übrigens: Es ist eine altbekannte Tatsache, dass der Genuss von Nikotin der Haut ebenso schadet. Wieder ein Grund mehr, sich vom Glimmstängel zu verabschieden.

## Vitamin D

Vitamin D wird hauptsächlich unter Einwirkung von UVB-Licht in der Haut gebildet. Es kann nur aus „Vorstufen“ entstehen, die einerseits aus dem Cholesterin im Körper gebildet werden und andererseits aber auch mit der Nahrung aufgenommen werden. In der Leber sowie in der Niere wird die Substanz sodann in ihre endgültige (aktive) Form umgewandelt.

Vitamin D regelt den Calcium- sowie den Phosphatstoffwechsel des Körpers, weshalb es für den Knochenbau und damit für die Vermeidung der Osteoporose von eminenter Bedeutung ist. Insbesondere bei Menschen in vorgerücktem Alter bedeu-

tet ein hoher Vitamin-D-Spiegel ein definitiv deutlich verringertes Risiko gegenüber Knochenbrüchen. Da zu intensive Sonnenbäder nicht unbedingt empfehlenswert sind, erscheint es sinnvoll, die sehr häufig vorliegenden Mangelzustände des Vitamin D anderweitig auszugleichen. Die nötige Tagesration kann auch in Verbindung mit dem zum Knochenaufbau nötigen Calcium aufgenommen werden. Beide Vitamine sind in Form von Tropfen, Tabletten oder Brausen erhältlich. Mit einer solchen Therapie lässt sich sogar ein Fortschreiten von Osteoporose bremsen.



# Mit Sicherheit Komfort beim Baden

Das **Badekissen Premium** ist eine bequeme Badehilfe, die gleichzeitig Sicherheit beim Baden gibt. Es passt ohne Montage in jede Badewanne.

Steigen Sie einfach in die Wanne und setzen Sie sich auf das Kissen. Über die handliche Bedieneinheit entweicht die Luft auf Knopfdruck und lässt Sie sanft ins Wasser gleiten. Nach dem Bad lassen Sie die Luft in das Badekissen zurückströmen und erleichtern sich damit den Ausstieg aus der Wanne. Selbstverständlich können Sie den Vorgang jederzeit stoppen. Mit dem TÜV-geprüften Badekissen Premium genießen Sie Ihr Bad ohne fremde Hilfe. Fordern Sie gleich unsere kostenlose Broschüre an und testen Sie unser Badekissen Premium gratis und unverbindlich zu Hause. **INFOS unter Tel. 03385/8282-0**



## Ich bleib noch ein bissl -

### Flüssiges und Überflüssiges

In seinem neuen Buch präsentiert Theaterlegende **Otto Schenk** seinen Lesern eine Fülle pointierter Geschichten. Mit unverkennbaren Wortwitz lässt er die Leser an seinen Erlebnissen teilhaben. Die Begegnungen auf und hinter der Bühne, an seinem Wissen über Oper, Theater, Musik und das Leben. Wir erfahren, wie Humor entsteht und wie man Musik neu erleben kann. Wie die Oper wirklich funktioniert und vom Versagen am Theater. Schenk führt den Leser nach London und New York und erzählt von seiner bedrohten Kindheit in der Nazizeit.

Köstliche, meist selbst erlebte Schauspieleranekdoten und amüsante Fotoserien bilden den Rahmen für die Lektüre, durch die man vielen Dingen auf die Spur kommen wird.

1. Auflage, 240 Seiten; ISBN: 978-3-85002-880-6; Preis: 24,95 EUR



## Dunkle Geschichten aus der alten Steiermark

von Reinhard M. Czar

Wussten Sie, dass der Autor von „Dracula“, Bram Stoker, seinen Roman über den Vampir ursprünglich in der Steiermark ansiedeln wollte? Damals, vor Jahrhunderten, lag die Steiermark fernab von den Zentren der modernen Zeit. In einer Gegend, wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagten. Dort gibt es genügend schaurige und düstere Geschichten aus

längst vergangenen Tagen zu erzählen. Eine Auswahl davon hat Reinhard M. Czar in diesem Buch zusammengetragen. Es sind Geschichten, die das tragische Los hoher Herren genauso zum Inhalt haben wie das traurige Schicksal einfacher Leute. Es sind Geschichten, die wir nicht erfinden mussten. Denn das Leben selbst hat sie in der Vergangenheit geschrieben – oft grausam, nicht immer gerecht, aber trotz aller Tragik (leider) immer typisch menschlich. Dieses Buch ist ein Beweis dafür, dass die „gute, alte Zeit“ selten so gut war, wie man das heute gerne vermutet. Ungerechtigkeit und Grausamkeit bestimmten oft den Alltag und verleihen heute der Lektüre dieser "dunklen Geschichten" Hochspannung.

224 Seiten; ISBN: 978-3-7012-0175-4; Preis: 24,99 EUR

**Buchtipps**



## Kochrezepte aus Annas Küche



1. Den Backofen mit 180° vorheizen. Eine Tarteform (beschichteter Kochtopf tut es im Notfall auch) einfetten und mit dem Teig auslegen. Den Überstehenden Teig abschneiden und beiseite legen.
2. Den Lauch waschen, die Enden abschneiden und danach in feine, dünne Ringe schneiden. Den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Lauch in eine Schüssel mischen. Dann alles gut mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.
3. In einer zweiten Schüssel Eier, Creme fraîche und Schlagobers verquirlen und wieder mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Lauch-Lachs Mischung auf dem gesamten mit Teig belegten Tarteboden verteilen und die Eiermischung darauf gießen.
5. Nun die restlichen Teigstreifen in Form eines Gitters auf die Füllung legen. Ab in den Ofen und alles ca. 35 Minuten backen, bis der Teig schön goldgelb ist und die Eiermischung stockt. Dazu passt hervorragend ein Salat mit Kernöl und Balsamico-Essig.

### Vorspeise:

## Garnelen-Shrimps-Cocktail auf Avocado



### Zutaten:

- 1 Dose Garnelen/Shrimps
- 1 kleine rote Paprika
- 2-3 EL Majonäse
- 1 Avocado

(Tipp: Wenn die Avocado bei leichtem Drücken nachgibt, dann ist sie reif – weich und dunkel muss sie sein)

- 2 Scheiben Toastbrot
- etwas Butter

1. Zuerst das Wasser der Dose abrinnen lassen. Danach die Shrimps in eine Schale geben. Rote Paprika klein schneiden und zu den Garnelen mischen. Alles mit 2 großen Esslöffel Majonäse vermengen und mit Pfeffer und einer großzügigen Portion Zitronensaft abschmecken. (Nach Belieben mit Salz würzen – wobei die Majonäse allein schon ziemlich salzig ist.)

2. Avocados teilen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und aufheben. Danach die Mischung in die Avocados füllen und auf einem Teller anrichten.

3. Avocadofleisch mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und auf ein Toastbrot mit etwas Butter geben. Gemeinsam mit den gefüllten Avocados servieren.

### Hauptspeise:

## Lauch-Tarte

### Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig (selbstgemacht oder aus dem Kühlregal)
- 1 Stange Lauch (Porree)
- 150g Räucherlachs
- Salz und Pfeffer
- Saft von ½ Zitrone
- 3 Eier
- 150g Creme fraîche
- 150g Schlagobers



### Nachspeise: Muffins

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

### Folgende Zutaten in zwei separaten Schüsseln mischen:

- Rote Schüssel:
  - 1 Ei, 75g Öl, 60g brauner Zucker, 40g weißer Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 250g Joghurt, 1 EL Rum, 1 EL Zitronensaft, 1 Msp. Salz
- Gelbe Schüssel:
  - 240g Mehl, 1/2 Pkg. Backpulver, 200-300g Schokoladenstückchen oder 1 Pkg. Schokoblättchen/Raspel, für die dunklen Muffins zusätzlich Kakaopulver

Die Zutaten jeweils gut vermischen. Den Inhalt der roten Schüssel in die gelbe Schüssel geben und alles gut verquirlen/mischen (ohne Mixer). Den Teig in die Muffin-Formen verteilen und ca. 20 – 25 Minuten im Backofen backen. Je nach Belieben mit Schokolade und Streusel verzieren.



In unserem Internetshop finden Sie viele weitere qualitativ hochwertige Hilfsmittel für mehr Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag.

**Bestellen Sie noch heute!**

Versandkostenfrei ab einem Bestellwert von € 50,00.

**Gehilfen und Rollstühle** **Pflegebetten u. Zubehör**

**Bade-, Dusch- u. Toilettenhilfen** **Alltagshilfen**

**Haben Sie Fragen zu unseren Produkten?**

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

**03385/828210**

**www.seniorenprodukte.at**

## Rollator Gigo



Rollator aus Aluminium und Kunststoff mit Korb, Tablett und Rückenstütze.

€ 85,00

## Aquatec 90 Toilettensitzerhöhung



Praktische Sitzerhöhung (10 cm) mit Deckel. Für jedes Standard-WC geeignet

€ 24,90

## Einkaufshopper Liberty



Einkaufshopper auf Rollen. Farbe: schwarz/grau Gewicht: 1,6 kg Belastbar: max. 30 kg

€ 19,90

## Pedaltrainer RFM



Behutsames Training für Arm- und Beinmuskulatur.

€ 39,90

## Reisestock faltbar



höhenverstellbar  
Farben:  
Schwarz od.  
Bronze.

€ 15,90

## Pflegematratze Sofform® Premier



Anti-Dekubitus-Matratze, randzonenverstärkt.

€ 379,00

## Standard-Rollstuhl Action 1 NG



Faltbarer Rollstuhl für ein Benutzergewicht bis 127 kg.

€ 199,00

## Duschhocker DINO



höhenverstellbar

€ 24,90

## Bett-Tisch L865



Praktischer Beistell-Tisch. Höhe und Neigung verstellbar.

€ 69,00

## Pflegebett Economic II



Pflege- bzw. Krankenbett Economic II

€ 690,00

## Standard Kubivent



Pflegematratze aus PU Schaumstoff, 200x90x12 cm (LxBxH)

€ 69,00

## Badewannenbrett Benny



Praktisches Badebrett zum Auflegen auf den Badewannenrand

ab € 37,50

## Toilettenrollstuhl H720 fahrbar



Stabiler Toilettenrollstuhl inklusive Armlehnen und schwenkbaren Beinstützen (bis max. 130 kg).

€ 99,00

## Nachttisch Hermann fahrbar



Ausklappbarer Bett-Tisch in edlem Buchen-Dekor (nicht höhenverstellbar).

€ 297,00

## Gehgestell Gecko starr/faltbar



Starres, stabiles Gehgestell aus Aluminium. Faltbar mit nur einem Knopfdruck.

€ 39,90

## Badewannenmatte H190



Extralange, hochwertige Badematte mit rutschfester Oberfläche.

€ 23,90

# Marzipankipferl

## Zutaten:

- 120g Marzipan - Rohmasse
- 2 Eigelb
- 50g Puderzucker
- 1 Mark einer Vanilleschote
- 175g Weiche Butter
- (3 Tropfen Bittermandelöl – wenn zur Hand)
- 150g Mehl
- 100g gemahlene Mandeln
- 200g dunkle Schokolade

Marzipan fein raspeln und mit Eigelb, Puderzucker, Vanillemark, 1 Prise Salz, Butter und Bittermandelaroma mit einem Handrührgerät kurz verrühren. Mehl und Mandeln zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu 2 Rollen formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Jede Rolle in Scheiben schneiden und zu kleinen Kipferln formen. Bei 175° ca. 10-12 Min backen und auskühlen lassen.

Schokolade fein hacken und (je nach Belieben mit etwas Butter) über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Enden der Kipferl in die Schokomasse tauchen und gut trocknen lassen. Frohes Schlemmen!

Schreiben auch Sie uns und lassen Sie uns unter folgender Adresse Anregungen, Wünsche, Geschichten, Lob sowie Kritik zukommen:

**Mobilitätszentrum-Carello GmbH**

Kundenpost

Nestelbach 77

A-8262 Ilz

Telefon: 03385 / 82 82 0

E-Mail: [office@graf-carello.com](mailto:office@graf-carello.com)

**IMPRESSUM: Herausgeber:** Mobilitätszentrum - Carello, Elektrofahrzeuge, Erzeugungs- und VertriebsgesmbH., 8262 Ilz, Nestelbach 77, Telefon: 03385 / 8282 - 0, Homepage: [www.graf-carello.com](http://www.graf-carello.com);

**Blattlinie:** Informationsmedium für Kunden des Mobilitätszentrums-Carello.

**Redaktion:** Carina Frühwirth, Telefon: 0664 / 150 88 45, E-Mail: [carina.fruhwirth@styria.net](mailto:carina.fruhwirth@styria.net);

**Art Direction & Grafik-Design:** Bettina Dunst, Werbeagentur dunstdesign, [www.dunstdesign.at](http://www.dunstdesign.at);

**Fotografie:** Graf Carello, Grabmayer, Fotolla.com, beige stellt: Irrtümer, Druck- und Satzfehler vorbehalten.

*Sehr geehrte Damen  
und Herren!*

Ich möchte all den Mitarbeitern von der Firma Mobilitätszentrum Graf-Carello und vor allem den netten Damen, mit denen ich immer am Telefon spreche, frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr wünschen.  
Hier sende ich ein feines Rezept für Weihnachtskekse – an dem sich hoffentlich alle Leser der Zeitung erfreuen werden.

Mit den besten Grüßen,  
Anna Maier

Wien, am 10.11.2014

*Liebes  
Graf-Carello-Team!*

Ich möchte Euch auf diesem Wege Danke sagen, für ein Jahr voller Selbständigkeit. Dank meines Wagens kann ich in meinem Ort überall hin fahren und mir so die Zeit vertreiben.  
Aufgrund meiner Krankheit weiß ich, wie wichtig es ist, jeden Tag zu nutzen und nach seinen Vorstellungen zu leben.  
Ich wünsche hiermit dem ganzen Team und allen Mitarbeitern ein frohes Weihnachtsfest und ein glückliches, gesundes neues Jahr.

Mit freundlichen Grüßen,  
Wilhelm Weiler