

mag 4you

04 **Ideen**
Für ein
nachhaltiges
Leben

10 **20 Jahre**
4youCard
Gewinne
tolle Preise!

22 **Musik aus OÖ**
Im Interview
mit AVEC



Wettbewergerend?!

➔ **DEIN WEG ZUR NACHHALTIGKEIT**

VKB | BANK

Tips

Life
RADIO

Oberösterreichische
www.keinesorgen.at

JugendService 

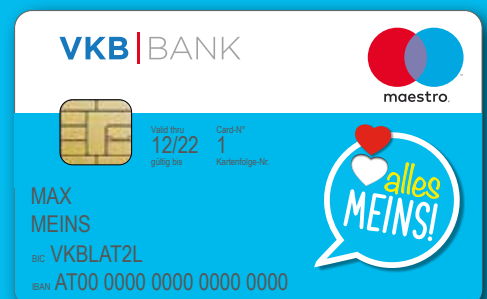




MEIN KONTO: ALLES MEINS!

Hol dir jetzt gratis in deiner VKB-Bank die neue AllesMeins-Card und freu dich über tolle Vorteile. Wenn du jetzt ein Jugendkonto eröffnest, bekommst du ein tolles Willkommensgeschenk.

www.vkb-bank.at/allesmeins



Du kannst etwas bewegen!

Nachhaltig zu sein ist oft gar nicht so einfach. Infos gibt es im Übermaß und manchmal verstecken sich auch nur „schein“nachhaltige Produkte im Öko-Dschungel. Das soll dich aber nicht daran hindern, es trotzdem zu versuchen! Du musst dafür nicht gleich hundert Bäume pflanzen oder die ganze Welt von Plastik befreien, um etwas zu bewirken. Es ist schon ein Anfang, wenn du zum Beispiel den Müll aufsammlst, bei dem du auf dem Weg zur Bushaltestelle vorbeigehst. Oder wenn du deinen Coffee to go aus einem wiederverwendbaren Becher trinkst. Kleine Schritte können viel bewegen und wir zeigen dir, wie du den Weg in die richtige Richtung findest! Dabei kann dir unser Saisonkalender helfen, der dir anzeigt, wann welche Lebensmittel in Österreich geerntet werden. Oder du möchtest dich bei etwas Größerem engagieren, dann ist vielleicht ein Freiwilliges Umweltjahr das Richtige für dich! Alle Infos dazu findest du in dieser Ausgabe.

Viel Freude beim Lesen!

SARAH



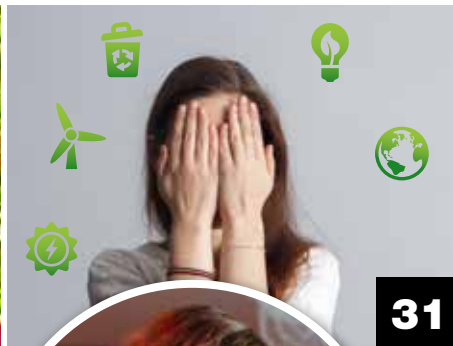
04



10



16



31



22

→ story

04 Kleine Schritte für große Veränderungen
Step-by-step zu einem nachhaltigeren Leben

→ news

09 Infos: Die neuesten News auf einen Blick!
10 20 Jahre, 20 Preise: 4youCard feiert Geburtstag

→ service

16 Saisonkalender: Regional und saisonal einkaufen
20 Freiwilliges Umweltjahr: Ein Jahr für die Umwelt, ein Jahr für dich

→ music

22 AVEC: Im Gespräch
25 Stars: Aquamarin und Schwanara

→ lifestyle

28 Superfoods: Fakten und Mythen zu Lebensmitteln
31 Was ist eigentlich ... graue Energie?

FOTOS: FLORIAN PRÖLL, MARTIN MORSCHER, SARAYUT/ENCRIER/KOLDUNOV/DUTCHICON/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS, LEOPATRIZ/E+/GETTY IMAGES
COVERFOTO: PAVELIVANOV / ISTOCK / GETTY IMAGES PLUS



Alle Gewinnspiele, Videos und mehr findest du online im digitalen mag4you!

Kleine Schritte für große Veränderungen

Unsere Welt ist ganz schön besonders! Damit sie auch besonders bleibt, ist es wichtig, dass wir sie „gesund“ halten. Du kannst dabei mithelfen und mit kleinen Dingen Großes bewirken!

Stell dir vor, du hast Schnupfen. Du bist erschöpft, deine Nase rinnt und das Sprechen fällt dir schwer. Was tust du dagegen? Wahrscheinlich nichts am Anfang, immerhin ist es ja nur eine Kleinigkeit, denkst du dir vielleicht. Aber trotzdem: Kamillentee und etwas Ruhe müssen dennoch sein. Und du würdest mit Schnupfen wahrscheinlich nicht in einem kalten See schwimmen gehen oder? Schließlich möchtest du nicht, dass sich der Schnupfen zu einer starken Verköhlung mit Fieber entwickelt.

Weltbewegend?!

Du gibst mit diesen Kleinigkeiten acht auf dich, damit du gesund bleibst. Du unternimmst nichts, was deinen Schnupfen schlimmer machen könnte. Und genauso sollten wir das auch mit unserer Erde machen. Denn diese ist derzeit auch ziemlich erschöpft. Wir verlangen ihr einiges ab, immerhin müssen alle Menschen auf der Welt ernährt werden, Unterschlupf finden und gut leben können. Zusätzlich tun der Erde unsere menschengemachten Erfindungen nicht immer gut. Deshalb

Warum überhaupt das Ganze?

Es kann dir viele Vorteile bringen, wenn du zum Beispiel nur Naturkosmetik statt herkömmlicher Produkte verwendest. Warum? Weil in vielen Kosmetikartikeln Mikroplastik oder manchmal sogar schädliche Stoffe enthalten sind, die nicht gut für deine Gesundheit sind.

„Indem jede/r das tut, was sie/er kann, bewegen wir gemeinsam die Welt wieder ein Stück in die richtige Richtung!“

ist es wichtig, dass wir sie unterstützen, indem jede/r das tut, was sie oder er kann! Nachhaltig sein bedeutet nämlich nicht immer, weltbewegende Dinge zu tun. Wobei – ein bisschen weltbewegend ist es schon. Immerhin bewegst du mit deinem Handeln die Welt wieder ein Stück in die richtige Richtung.

Tag für Tag

Möglichkeiten für ein nachhaltigeres Leben bieten sich den ganzen Tag! Zum Beispiel beim Frühstück: Isst du am Morgen schon Eier mit Speck? Probier doch zum Beispiel, nur ein oder zwei Mal pro Woche Fleisch zu essen. Warum, fragst du dich? Weil je weniger Fleisch wir essen, desto weniger Tiere müssen wir auch halten – dadurch wird der Wasserverbrauch gesenkt und es gelan-

gen weniger Schadstoffe in die Luft, weil zum Beispiel weniger Kühe Dampf ablassen (ja, das ist tatsächlich ein Grund ;-). Du kannst außerdem deine Eltern darin bestärken, den Geschirrspüler immer voll zu füllen, bevor er eingeschaltet wird – das spart wieder Wasser. Oder ihr versucht, die Lebensmittelverschwendung zu Hause zu reduzieren, sodass ihr wirklich nur das kauft, was ihr auch esst. Apropos Lebensmittel: Auf Seite 16 und 17 findest du einen Saisonkalender, wo du nachschauen kannst, welches Obst und Gemüse in Österreich wann geerntet wird. So kannst du bei dir zu Hause darauf achten, dass ihr regionale Lebensmittel einkauft und so den CO₂-Ausstoß beim Import von Lebensmitteln aus fernen Ländern verhindert!

Klimawandel? Klimakrise!

Wusstest du, dass es schon immer natürliche Schwankungen des Klimas gab? Die Erde war einmal quasi ein Schneeball und ein anderes Mal fast eine Wüste. Der große Unterschied zur derzeit stattfindenden Erwärmung ist aber, dass diese Wandlungen innerhalb von Millionen von Jahren passiert sind. Der Klimawandel, wie du ihn heute kennst, findet allerdings seit nicht einmal 200 Jahren (vermutlich seit ca. 1850) statt – also seit wir Menschen durch industrielle Produktionen mehr CO₂ ausstoßen.

ALSO: Was tun?

Denk einmal an einen typischen Morgen: Du stehst auf, gehst ins Bad. Du putzt dir die Zähne mit einer Zahnpasta aus dem Supermarkt.

Wusstest du zum Beispiel, dass es mittlerweile Zahnpasta-Drops gibt, die statt der Zahnpasta einfach im Mund zerkaut werden, die in einer Papiertüte eingepackt sind und nur natürliche Inhaltsstoffe enthalten? Damit tust du nicht nur dir, sondern auch deiner Umwelt etwas Gutes.

Du drehst das Wasser auf und lässt es laufen, während du dir die Zähne putzt, dauert ja immerhin nur zwei Minuten.

Dreh das Wasser am besten ab! Auch wenn wir in Österreich einen sehr guten Zugang zu Wasser haben, hilft Wassersparen dabei, dass weniger Abwasser (und somit weniger Schadstoffe) in die Umwelt gelangen.



Nach dem Duschen cremst du dich ein – was verwendest du eigentlich für eine Gesichts- oder Körpercreme?

Check die Inhaltsstoffe: Viele Kosmetikartikel enthalten zum Beispiel Mikroplastik, also ganz kleine Plastikteilchen, die dann in unsere Umwelt gelangen. Die kostenlose App „CodeCheck“ hilft dir dabei, schlechte Inhaltsstoffe zu erkennen (mehr Apps, die dir bei einem nachhaltigen Lebensstil helfen, findest du auf Seite 27!).

Außerdem putzt du dir deine Ohren mit einem Wattestäbchen. Schau einmal nach:

Besteht das Stäbchen aus Plastik? Es gibt auch Wattestäbchen mit einem Stiel aus Papier!

Lust auf Veränderung?
Dann schau vorbei auf unserer Website – es gibt nämlich einige coole RABATTCODES bei nachhaltigen Unternehmen!



Vieles ist
möglich,
alles ist

hilfreich

Motiviert? Worauf wartest du dann noch! Wir liefern dir noch mehr Ideen zu einem nachhaltigeren Lebensstil!

Schon mal was von Bienenwachstüchern gehört? Diese können statt Frischhaltefolien verwendet werden – im **mag4you** 1/2020 (siehe QR-Code) erklären wir dir, wie du dir ein Bienenwachstuch selber machen kannst!



Probier mal, statt Plastiktüten wiederverwendbare Stoffsackerl zu verwenden! Die schauen schöner aus und schonen die Umwelt. Wenn du dein Stoffsackerl einmal vergisst und trotzdem eine Plastiktüte brauchst, kannst du diese einfach daheim als Müllbeutel verwenden!

Jung & Xund



Was heißt eigentlich regional einkaufen und was bringt mir das? Was ist ein gesunder Lebensstil? Seit April dreht sich auf dem Instagram-Account der 4youCard alles um Regionalität! Schau vorbei und erfahre alles, was du wissen musst über regionales und saiso-

nales Einkaufen. Wir verraten dir, wie du gesund und nachhaltig leben kannst.

Info, Motivation, Gewinne

Was ist der Detox-Trend und bringt das wirklich was? Was sind (regionale) Superfoods? Starte jetzt

deinen gesunden und nachhaltigen Lebensstil – wir haben Tipps und Tricks parat, wie die Umstellung gelingt und sogar Spaß macht ... ;-)
Dich erwarten wie immer tolle Gewinne – zu viel möchten wir gar nicht verraten! Schau am besten gleich vorbei!





Gewinnspiel

Du möchtest gleich richtig loslegen? Dann mach mit und gewinne 3 Zero Waste- Starterpakete!



Hast du noch unendlich viele Plastikflaschen für Shampoo, Spülung oder Duschgel zu Hause herumstehen? Probier es doch mal mit einem festen Shampoo – diese sind meistens in Papier eingepackt, verbrauchen weniger Wasser und sind – bei Naturkosmetik – auch noch frei von Schadstoffen!



Bis spät in die Nacht Serien geschaut? Cool, gönn dir! Aber versuche, danach deinen Laptop auszuschalten, um Energie und Strom zu sparen!



Ein kleiner Schubs für große Wirkungen

Stell dir den Klimawandel und seine Folgen wie ein Domino-Spiel vor: Menschgemachte Erfindungen, wie zum Beispiel das Auto, sind der **erste** Stein, der umgeworfen wird. Der **zweite** sind Abgase, die durch diese Erfindungen ausgestoßen werden. Diese führen zu erhöhten CO₂-Werten und zum **dritten** Stein, der umfällt. Durch erhöhte CO₂-Werte erwärmt sich die Erde immer mehr, es kommt zu mehr extremen Wetterereignissen und zur Erwärmung der Ozeane – somit fällt der **vierte** Stein. Der **fünfte** Stein fällt dann, wenn die Erde auf diese Änderungen nicht mehr schnell genug reagieren kann. Und dabei darfst du nicht vergessen, dass auch die Umweltverschmutzung, zum Beispiel durch Plastik, dazu beiträgt, dass Lebensräume verschwinden und Tier- oder Pflanzenarten bedroht sind.

Du siehst also:

Ein kleiner Stein setzt unglaublich viel in Bewegung. Du denkst dir vielleicht: „Was bringt es, wenn ich allein nachhaltig lebe? Kann ich wirklich etwas bewirken?“ JA, kannst du! Mit deinen Handlungen trägst du dazu bei, dass ein Domino-Stein wiederaufgebaut wird. Genauso wie ein Stein viel Schlechtes in Bewegung setzen kann, kann er auch viel Gutes bewirken. Und gemeinsam steht der Stein leichter: Wenn jede/r etwas beiträgt, setzt ihr eine Kette von Ereignissen in Bewegungen.

Es stimmt, auf vieles hast du allein vielleicht keinen Einfluss. Aber du kannst mit kleinen Schritten dennoch Großes bewegen.

3 FRAGEN AN

Thomas Stelzer
Landeshauptmann

ZUM THEMA:

NACHHALTIGKEIT

Kaufen Sie regionale Lebensmittel?

Wir achten grundsätzlich sehr darauf, saisonal und regional einzukaufen. Außerdem nützen wir gerne Angebote ab Hof.

Trend „Superfood“ – wie stehen Sie dazu?

Trendige Lebensmittel wie Goji-Beeren oder Quinoa sind sehr gesund, haben aber oftmals weite Transportwege hinter sich. Es gibt auch viele regionale Alternativen aus Oberösterreich wie Leinsamen, Walnüsse, Hirse, Schwarze Johannisbeeren oder Sanddorn.

Wie nachhaltig leben Sie?

Wir versuchen, bewusst einzukaufen, sprich regional und saisonal. Aber auch ein nachhaltiger Umgang etwa mit Wasser oder Strom ist mir wichtig.



2021 Youngart

Kreativwettbewerb!

WER MACHT MIT? Du bist zwischen 8 und 18 Jahre alt und sprühst vor Kreativität? Von Malerei über Fotografie bis zu Computer, Audio, Pinsel und Farbstiften sind dir keine Grenzen gesetzt! **EINREICHUNGEN BIS 17. OKTOBER 2021:** Nur online auf www.youngart.at. Lade Fotos/Dateien deiner max. 3 Werke hoch. **KONTAKT:** kulturvermittlung@ooelkg.at. Die prämierten Einsendungen werden in einer eigenen Ausstellung präsentiert. Auf die Gewinner warten tolle Preise! **INFOS:** www.youngart.at



Bildungsdirektion
Oberösterreich



Prager
Fotoschule



oo
LANDES-KULTUR
GMBH



TV1
OBERÖSTERREICH



Tips total.
regional.

WebChecker

Passwort! Check.

Egal, ob online oder offline – einige Dinge muss man einfach sicher aufbewahren. In der digitalen Welt brauchst du ein gutes Passwort. Damit dein Passwort nicht geknackt wird, solltest du einige Regeln beachten: Verwende ein langes Passwort mit mindestens zwölf Zeichen, Groß- und Kleinbuchstaben und Sonderzeichen wie (% & , ! ? + -). Aber verrate niemandem dein Passwort – wirklich niemandem! Und verwende keine Wörter aus dem Wörterbuch. Alles, was mit dir zu tun hat, ist tabu, zum Beispiel der Name deiner Katze oder dein Geburtsdatum – darauf könnte man leicht kommen. Aber wie soll man sich ein kompliziertes Passwort eigentlich merken? Ganz einfach: Bau dir eine Eselsbrücke! Am besten merkst du dir einen Satz wie „Meine Freunde mögen 2 Kugeln Erdbeereis und Schokolade, aber ich mag am liebsten eine Kugel Vanille mit Schlagobers!“ Wenn du jetzt nur die Anfangsbuchstaben von jedem Wort nimmst, wird daraus dein Passwort „MFm2KEuS,aimaleKVmS!“.



SHERIN HOZAIEN

Medienpädagogin



ARCHIVFOTO



Workshops

DigiCamp 2021. Roboter zum Tanzen bringen, in Minecraft deine Welt programmieren oder coole Beats für die eigene Musik produzieren: Beim DigiCamp im Juli 2021 gibt es wieder spannende Workshops im digitalen Bereich. Vormittags und nachmittags kannst du zwischen verschiedenen spannenden Themen wählen und am Abend heißt es dann weg vom Computer und raus in die Natur! Du bist zwischen 11 und 14 Jahre alt? Dann melde dich gleich unter digicamp.at an!



ARCHIVFOTO



Schon gesehen?

Neue Brille gefällig? Oder eine Sonnenbrille für den Sommer? Bei Appl Optik bekommst du minus 10 % auf Brillen, Sonnenbrillen, Kontaktlinsenpflegemittel, Gehörschutz und Hörgeräte sowie kostenlose Seh- und Hörtests. Hört sich gut an und sieht auch gut aus!



Kino

Günstig ins Hollywood Megaplex. Die Kinos haben wieder geöffnet und du kannst dir im Hollywood Megaplex mit der 4youCard die Kino-Blockbuster günstig um 7 Euro reinziehen! Einen Aufpreis gibt es nur für die Premium-Formate (also IMAX®, 4DX, ScreenX, 3D), bei überlangen Filmen oder Sondervorstellungen.

FOTOS: FLORIAN PRÖLL, 4YOUCARD, APPL OPTIK, MARTIN STEINKELLNER, SRDJANPAV/E+/GETTY IMAGES

Jetzt mitmachen unter [4youcard.at!](https://4youcard.at)



Happy Birthday 4youCard!

Am 18. Juni 2021 ist es so weit: Die 4youCard wird 20 Jahre! Und weil wir nicht allein feiern wollen, haben wir 20 RIESEN-Preise vorbereitet! Geburtstage vorzufeiern bringt ja scheinbar Unglück – bei uns nicht! ;-)) 20 Tage lang wird gefeiert und jeden Tag wartet ein neuer toller Preis! Am 30. Mai geht es los bis inklusive 18. Juni! Das erwartet dich und noch viel mehr:

Ungestört die Sonne genießen mit einer Gloryfy-Sonnenbrille von APPL Optik.




Eine halbe Seite in der „Tips“-Ausgabe deiner Region für dich und deine persönliche Botschaft



3x2 Karten für AVEC am 2. Juli 2021 auf der neuen FrischLuft-Bühne des Posthofs Linz!



Ein Tablet sponsored by OÖ Versicherung



www.keinesorgen.at

Exklusiver Gaming-Kinosaal bei Star Movie für drei Stunden ungestörtes Gaming-Erleben




Ein Wochenende mit dem
VKB-Bank E-BMW cruisen.

VKB | BANK

Ein Ticket fürs DigiCamp 2021



Einen AEC-Eintritts-Gutschein inklusive einer halben Stunde DEEP SPACE 8K für dich und deine drei besten FreundInnen gewinnen.

ARS ELECTRONICA
Art, Technology & Society

Ein 3D Drucker von Conrad

CONRAD

Ein Jahr unbegrenztes Kinoerlebnis im Hollywood Megaplex mit einem Ganzjahresticket!

Hollywood
PLUSCITY MEGAPLEX
www.megaplex.at



Zwei Familien-Eintritte in den FANTASIANA Erlebnispark Strasswalchen

FANTASIANA
ERLEBNIS PARK STRASSWALCHEN



Ein LENOVO-Tablet



FUSSL Modegutschein im Wert von 200 Euro

FUSSL
Modestraße

Ein Elektro-Sandbuggy von Conrad

CONRAD

Eine Nintendo Switch



Outdoor-Spaß mit einem Kletter-Vormittag für vier Personen am Natural Ropes Course (Bad Goisern)

OUTDOOR LEADERSHIP



Eine halbtägige Führung durch die Life Radio Studios mit Rapper Johnny Rap Porter für dich und deine drei besten FreundInnen



MACH DICH BEREIT!

BALD GIBT'S WIEDER GROSSES KINO
AUF DER RICHTIG GROSSEN LEINWAND
MIT GROSSARTIGER ATMOSPHÄRE
FÜR ALLE, DIE ENDLICH WIEDER WAS
ERSTKLASSIGES ERLEBEN WOLLEN!

➔ Black Widow

In dem actiongeladenen Spionagethriller der Marvel Studios muss sich Natasha Romanoff mit den dunkleren Kapiteln ihrer Lebensgeschichte auseinandersetzen. Im Mittelpunkt dieser Konfrontation steht eine gefährliche Verschwörung, die mit Natashas Vergangenheit verknüpft ist. Verfolgt von einem mächtigen Gegner, der vor nichts zurückschreckt, um sie zu vernichten, muss sich Natasha ihrer Vergangenheit als Spionin stellen.

➔ **Ab 8. Juli im Kino!**

Mit: Scarlett Johansson, Florence Pugh, David Harbour und Rachel Weisz



kinotipps 4you

Die Spione sind los – Mensch und Tier bekämpfen im Kinosommer 2021 gefährliche Bösewichte. Außerdem begibt sich die Croods-Familie auf ein spannendes Abenteuer!



➔ Die Croods

Die Croods sind die erste Urzeitfamilie, die sich in einer aufregenden neuen Welt gegen allerlei Gefahren behaupten muss. Richtig chaotisch wird es, als sie auf eine Familie treffen, die in der Evolution schon ein paar Stufen weiter ist. DreamWorks Animation bringt ein visuell beeindruckendes neues Zeitalter, mit neuen Kreaturen, aber auch neuen Freundschaften und jeder Menge Spaß für die ganze Familie auf die große Kinoleinwand.

➔ **Ab 1. Juli im Kino!**

Mit: Nicholas Cage, Emma Stone und Ryan Reynolds

➔ Cats & Dogs 3

Zehn Jahre sind vergangen, seit Hunde und Katzen sich auf einen Waffenstillstand geeinigt haben. Seither herrscht zwischen den beiden Spezies Frieden, gesichert durch ein ausgeklügeltes Überwachungssystem, das vor sich anbahnenden Konflikten warnt. Doch eines Tages gelingt es einem technisch versierten Bösewicht, in die Netzwerke des Sicherheitssystems einzudringen und Katzen und Hunde einmal mehr gegeneinander aufzubringen.

➔ **Ab 24. Juni im Kino!**

Mit: Melissa Rauch, Max Greenfield und George Lopez



Es kann aufgrund der Corona-Krise zu Verschiebungen kommen.

Los geht's!

mit dem ÖÖVV

Das ganze Jahr umweltfreundlich durch Oberösterreich mit dem Jugendticket-Netz!

Jetzt noch umweltfreundlicher: Die neuen Karten sind aus recyceltem PVC - für eine noch umweltfreundlichere Mobilität mit den Öffis!



Über 100.000 SchülerInnen und Lehrlinge haben im aktuellen Schuljahr ein Schüler- oder Lehrlings-Ticket bestellt. Rund 70.000 davon haben sich für ein Jugendticket-Netz entschieden und können damit das ganze Jahr lang alle Öffis in ganz Oberösterreich

nutzen! Die Bestellung ist ganz einfach online möglich. Hier die wichtigsten Infos für dich auf einen Blick:

Wer kann ein Schüler- bzw. Lehrlings-Ticket oder ein Jugendticket-Netz beantragen?

Als SchülerIn, Lehrling oder TeilnehmerIn an einem Freiwilligen Sozialen Jahr hast du Anspruch auf das Schüler- bzw. Lehrlings-Ticket sowie auf das Jugendticket-Netz. Seit heuer stehen die günstigen Tickets noch mehr Anspruchsgruppen zur Verfügung. So können ab diesem Jahr z.B. auch AustauschschülerInnen sowie Auszubildende für die Zahnarztassistenten ein Ticket beantragen. Alle Voraussetzungen findest du auf der Website des ÖÖVV.

Welche Vorteile bringt dir das Jugendticket-Netz und was ist der Unterschied zum Schüler- oder Lehrlings-Ticket?

Das Jugendticket-Netz ist das ganze Jahr an allen Tagen für alle Öffis in Oberösterreich gültig, während das Schüler- oder Lehrlings-Ticket nur an Schultagen auf der entsprechenden Strecke zwischen Wohnort und Schule genutzt werden kann. Der Selbstbehalt des Schüler- bzw. Lehrlings-Tickets beträgt 19,60 Euro. Um nur 77 Euro erhältst du bereits das Jugendticket-Netz, das du auch für Freizeitfahrten in ganz Oberösterreich nutzen kannst!

Wie kannst du ein Schüler- oder Lehrlings-Ticket bzw. das Jugendticket-Netz beantragen?

Du kannst das Ticket deiner Wahl ganz einfach online auf der Website des ÖÖ Verkehrsverbundes (ÖÖVV) bestellen. Als SchülerIn erhältst du vor den Sommerferien einen Bestellcode von deinen LehrerInnen. Als Lehrling musst du bei der Bestellung deine Lehrvertragsnummer angeben. Mehr Infos findest du auf: www.oeevv.at

Mit dem ÖÖVV zur 4youCard!

Mit dem Jugendticket-Netz, dem ÖÖVV Schüler-Ticket und dem ÖÖVV Lehrlings-Ticket hast du deine 4youCard immer mit dabei, denn alle drei Tickets sind gleichzeitig als 4youCard gültig. Du kannst somit sämtliche Rabatte, Vergünstigungen und Vorteile der 4youCard nutzen!

Dein Ticket
jetzt online
bestellen!

Schüler-Ticket, Lehrlings-Ticket oder Jugendticket-Netz

Bestellcode bereithalten und dein Ticket online bestellen!

www.shop.oeevv.at





➔ Alles NEU

Die 4youCard bekommt ein neues Design! Wer ab jetzt eine 4youCard bestellt, erhält diese in einem komplett neuen Design! Ganz in Schwarz hast du mit deiner 4youCard die gewohnten Vorteile wie bisher. Außerdem findest du uns ab sofort auch unter einer neuen Homepage! Wie bisher unter 4youcard.at oder NEU unter jugendservice.at/4youcard, erstrahlen wir in neuem Glanz! Schau vorbei und finde alle Vorteile, Gewinnspiele und News auf einem Blick!



➔ Ferialjob

Sommerjob gesucht? Im Sommer Geld verdienen oder lieber entspannt in der Sonne liegen? Wenn du dein Taschengeld aufbessern möchtest und auf der Suche nach einem Nebenjob bist, schau am besten in der Ferialjobbörse vorbei! Dort findest du alle passenden Jobs für dich in deiner Umgebung! Egal, ob Praktikum oder Mini-Job, direkt in deiner Umgebung oder weiter weg – alles ist dabei!



➔ Podcast

Schon reingehört? Im Podcast erfährst du alles über das Leben als InfluencerIn und YouTuberIn. Was es heißt, sein Leben im Internet preisgeben und warum er Disney-Figuren sammelt, erzählt uns Aquamarin im Podcast! Mehr zum Social-Media-Star findest du auf Seite 25!

Kommentar

Was wirklich wirkt

Heidelbeeren aus Peru, Avocados aus Mexiko, Erdbeeren aus ... ich weiß nicht woher?!

Brauch ich das wirklich? Zugegeben: Ich liebe Heidelbeeren zum Frühstücksmüsli. Aber geht's nicht auch ein bisschen regionaler? Offen gestanden waren Nachhaltigkeit und Regionalität für mich früher keine sooo großen Themen. Aber die vielen engagierten Aktionen und Diskussionen mit den jungen Leuten haben mich bewegt und motiviert, achtsamer und bewusster mit der Umwelt und dem eigenen Konsumverhalten umzugehen. Milch und Obst vom Bauernhof, Joghurt und Nudeln selber machen, kleine Mini-Gemüsebeete ... wir leben inzwischen richtig xund & regional. Und ich kann nur sagen: Es tut echt gut, ist viel einfacher als gedacht und wir leisten einen Beitrag! Meine Lesson Learned: Wir sollten uns viel öfter von Jugendlichen inspirieren lassen. Unsere Jugend steckt voller guter Ideen! Zuhören, ernst nehmen und auch mal mitmachen – das stärkt nicht nur die Jugendlichen, es erweitert auch den eigenen Horizont. Aber Achtung: Das könnte sich nachhaltig auswirken ;-)

CHRISTA PACHER

Leitung
LandesJugend
Referat OÖ



Wusstest du, dass eine Erdbeere die einzige Frucht ist, die ihre Samen auch an der Außenseite hat?



Saisonkalender

Raustrennen erwünscht! Damit du immer weißt, welches Obst und Gemüse wann wächst, kannst du dir unseren Saisonkalender ganz einfach raustrennen und am Kühlschrank aufhängen – so, dass ihn deine Eltern auch sehen ... ;-)

Das beliebteste Gemüse der ÖsterreicherInnen ist der Paradeiser.



Porree (Lauch)

Kohlsprossen

Spargel

Vogerlsalat



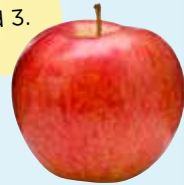
Welches Obst und Gemüse in den einzelnen Monaten noch Saison hat und mehr Infos zu regionalem Einkaufen findest du auf dem Instagram-Account der 4youCard!



JULI AUGUST SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER

Äpfel

Äpfel sind das beliebteste Obst der ÖsterreicherInnen. Birnen und Orangen kommen auf Platz 2 und 3.



Erdbeeren

Himbeeren



Marillen



Weintrauben

Zwetschken

Brokkoli

Erbsen



Erdäpfel

Gurken

Karotten



Der Schwerpunkt beim Anbau von Gemüse liegt in Oberösterreich bei Kohlgemüsen, Salaten und Gurkengewächsen. Wusstest du, dass in Oberösterreich der Gemüseanbau bereit im 13. Jahrhundert nachgewiesen ist?



Kürbis

Paprika



Porree (Lauch)

Kohlsprossen

Paradeiser (Tomaten)

Spinat

Vogelssalat

Zucchini

Zwiebeln

Wassermelone

Wusstest du, dass in Österreich mittlerweile Wassermelonen wachsen? Im Burgenland werden Mini-Wassermelonen angepflanzt, die es bei uns dann zu kaufen gibt!



#Get active

Es gibt viel zu tun!

Nach monatelanger Schockstarre haben viele von uns das Bedürfnis, nun wieder aktiv(er) zu werden. Wir zeigen dir einige Möglichkeiten, was du tun kannst.

Nachhilfe

Du möchtest dein Wissen weitergeben und damit auch noch Geld verdienen? Dann bist du bei der JugendService Lernbörse richtig – einfach eintragen auf jugendservice.at! Oder brauchst du so kurz vor Schulschluss selbst noch Nachhilfe? Dann melde dich im JugendService in deiner Nähe!



Ferialjob & Co.

Du suchst noch einen Ferial- oder Nebenjob oder einen Platz für dein Pflichtpraktikum? Mit etwas Flexibilität findest du noch zahlreiche Last-Minute-Jobangebote – klick dich gleich rein auf jugendservice.at!



Ausbildungsplatz gesucht

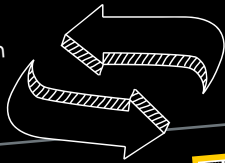
Für alle, die noch auf der Suche nach dem passenden Ausbildungsplatz sind – also einer Lehrstelle, der richtigen Schule oder einer anderen Ausbildung –, haben wir den/die richtige/n CoachIn. Hol' dir deinen persönlichen Beratungstermin im JugendService!





Pickerl-Tauschbörse

Zur diesjährigen Fußball-EM planen wir wieder unsere allseits beliebte Stickerbörse für alle Tauschwilligen. Wann, wo und vor allem wie? Diese Infos findest du zeitgerecht auf jugendservice.at. Ganz nach dem Motto: Gemeinsam haben wir mehr!



Eure Projekte

Es geht weiter! Die Initiative des Bundeskanzleramts fördert Projekte von jungen Menschen zwischen 14 und 24 Jahren mit bis zu 500 € bzw. mit Projektschwerpunkt „Klimaschutz“ sogar bis zu 750 €. Hast du eine zündende Idee? Dann mach gleich mit auf eureprojekte.at!

Ab ins Ausland

Freiwillig arbeiten, ein Feriencamp, Au-pair, eine Sprachreise oder Jobben im Ausland – im JugendService erfährst du, was möglich ist und bekommst dazu alle nötigen Infos. Los geht's!



Youth ReporterIn werden

Das Empowerment junger, angehender JournalistInnen – dieses Ziel setzt sich das österreichische Jugendportal mit dem Projekt „Youth Reporter“. Jährlich werden junge Talente gesucht und mit einem journalistischen Basistraining auf ihre BloggerInnen-Karriere vorbereitet. Zusatztrainings wie Storytelling, Schreibwerkstatt, Radio- und Videoproduktion geben zusätzliche Skills, um im Journalismus durchzustarten. Das wäre was für dich? Dann melde dich!



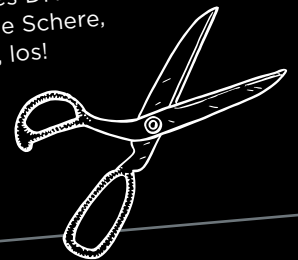
Get active

Jugendliche haben viel zu sagen, aber nicht immer viel mitzureden. Gerade in wichtigen Entscheidungsprozessen soll die Stimme junger Menschen gehört werden. Deswegen wurde „Get active“ gestartet. Dabei beteiligt sich eine Gruppe junger Menschen zwischen 16 und 24 Jahren regelmäßig aktiv an Projekten und Vorhaben für Jugendliche und entwickelt diese mit. Interessiert? Na dann: „Get active“!



DIY

Nicht zuletzt aus Nachhaltigkeitsgründen sind Do-it-yourself- und Upcycling-Aktionen voll im Trend. Auf der Website des JugendService findest du jede Menge Infos zum nachhaltigen Leben, Tipps zum bewussten Konsum und Ideen für dein eigenes DIY-Projekt. Auf die Schere, fertig, los!



Beratung bringt's

Die Auswirkungen der Pandemie betreffen uns alle. Sorgen um die eigene Zukunft, um die Ausbildung, aber auch Befürchtungen bezüglich der Gesundheit von Familie und FreundInnen, gleichzeitig die fehlende Möglichkeit zum Austausch darüber mit nahestehenden Personen – so entsteht schnell das Gefühl, allein zu sein. All diese Faktoren führten in den vergangenen Monaten zu einem Anstieg von psychischen Pro-

blemen bei Kindern und Jugendlichen. Vor allem Schlafstörungen, depressive Symptome und Angstsymptome. Auch verändertes Essverhalten kann eine emotionale Krise anzeigen. In so einem Fall sollte man sich Unterstützung holen. Auch wenn die Motivation schwerfällt oder negative Gedanken kommen – das muss niemand allein durchstehen. Rat und Unterstützung gibt es im JugendService – telefonisch, online und auch persönlich. Einfach melden!

Diese und viele weitere Aktionen und Mitmachprojekte findest du auf jugendservice.at – wir sehen uns!



JugendService

Gemeinsam

„fair.antwortung“ übernehmen

Es gibt unzählige Seiten und Infos zum Thema „Nachhaltigkeit und Ernährung“. Was kann man eigentlich noch ohne schlechtes Gewissen kaufen und essen?

Nachhaltigkeit for everyone – be part of it!“ Unter diesem Motto haben sich fünf Mädels zu einer Projektgruppe zusammengetan und setzen sich, im Rahmen des Europäischen Solidaritätskorps, für soziale und ökologische Gerechtigkeit ein. Dass Rund ein Drittel der Lebensmitteleinkäufe wieder im Müll landet, obwohl unzählige Menschen unter Armut leiden, konnten Daniela, Verena, Melanie, Anna und Melanie nicht tatenlos mitansehen.

” Was uns antreibt, ist die tiefe Überzeugung, dass Nachhaltigkeit für jede/n leb- und leistbar ist. “



Folgt fair.wert auf Instagram!



ARCHIVFOTO

Ordnung im Öko-Dschungel

Deshalb haben sie auf Instagram „fair.wert“ ins Leben gerufen, wo sie Tipps und Hacks für einen nachhaltigeren Lebensstil vermitteln. Dabei laden sie Interessierte auch dazu ein, Rezepte zu teilen oder von ihren Erfahrungen zu erzählen – sie möchten gemeinsam „fair.antwortung“ übernehmen!

Mehr Infos über die Projektgruppe gibt es hier:



Ein Jahr für die

Umwelt

Du weißt noch nicht, wo es nach der Schule hingehen soll? Du suchst nach einer Alternative zu Präsenz- und Zivildienst? Du willst Berufserfahrung sammeln? Dann ab zum Freiwilligen Umweltjahr (FUJ)!

Beim FUJ kannst du 6 bis 12 Monate verschiedene Umweltberufe in den Bereichen Klimaschutz, Umweltbildung, Tierschutz und viele weitere ausprobieren. Ob Stadt oder Land, Natur pur oder Bürojob – wähle deine perfekte Einsatzstelle aus 60 Organisationen in ganz Österreich aus! In Oberösterreich sind zum Beispiel das Klimabündnis OÖ, der Nationalpark Kalkalpen oder der Energiebezirk Freistadt mit dabei.

Alle Infos zu Voraussetzungen, Leistungen und Einsatzmöglichkeiten findest du unter fuj.at!



Fabian Kuzmic bei seinem FUJ

Wusstet du, dass das FUJ auch als Zivildienstersatz angerechnet werden kann?

” Das FUJ war für mich eine super Alternative zum Zivildienst, weil ich diese Zeit so sinnvoll nutzen konnte. Ich sammelte nicht nur viele neue Erfahrungen, sondern konnte auch Dinge dazulernen, die ich ohne das FUJ verpasst hätte. “

Rico



➔ Rockhouse Salzburg

Dialekt-Liedermacher Kristoff.

Bei seinem Debüt im Rockhouse am 25. Juni gibt Kristoff Kostproben aus seinem Album „Aus da Haut“ sowie noch unveröffentlichte Lieder zum Besten und lädt im Trio mit Judith Filimonova und Michael Lind dazu ein, sein musikalisches Schaffen kennenzulernen. Bei Rockhouse Veranstaltungen gibt es übrigens 5 % Rabatt mit der 4youCard.

➔ Gewinn

Gewinne eine Rockhouse Stofftasche auf 4youcard.at!



➔ Playlist4you:

- ➔ AVEC „Feel Good“
- ➔ Olivia Rodrigo „deja vu“
- ➔ Birdy „Deepest Lonely“
- ➔ Twenty One Pilots „Good Day“



➔ Twenty One Pilots

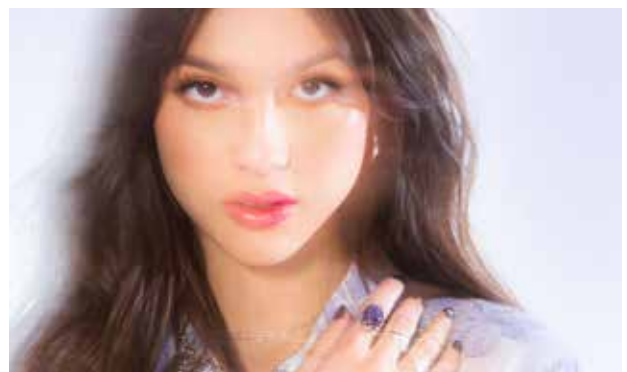
Scaled and Icy. Das neueste Album von Twenty One Pilots ist ein Produkt virtueller Sessions, die über große Entfernungen hinweg stattfanden. Während Tyler Joseph in der Abgeschiedenheit seines Heimstudios das Album im Laufe des vergangenen Jahres größtenteils schrieb und produzierte, spielte Josh Dun das Schlagzeug des Albums vom anderen Ende der USA ein.

➔ Gewinn

Gewinne eine CD von Twenty One Pilots auf 4youcard.at!

➔ Olivia Rodrigo

***O*R.** Die 18-jährige Amerikanerin Olivia Rodrigo hat auf Anhieb die Herzen der Fans rund um den ganzen Globus erobert - und auch hierzulande schoss ihre Single „drivers license“ direkt auf Platz 1 der „Ö3 Austria Top40“-Single-Charts. Mit ihrem neuen Debütalbum startet die Sängerin, Songwriterin und Schauspielerin weltweit so richtig durch!



Lyrics, die unter die Haut gehen

Am 28. Mai erscheint die neue Podcast-Folge mit AVEC - gleich Reinhören!



AVEC im Interview. Immer wieder aufs Neue berührt uns die gebürtige Oberösterreicherin mit ihren emotionalen Songtexten – wie auch zuletzt mit ihrem neuesten Release „Feel Good“. Wir werfen einen Blick hinter die Fassade der Musikerin und unterhalten uns mit ihr über die Entstehungsgeschichte des Songs.

In deinem Song „Feel Good“ geht es um eine Beziehung. Kannst du uns was zu dieser Nummer erzählen?

„Feel Good“ ist wahrscheinlich mein am „happiesten“ klingender Song, den ich letztes Jahr geschrieben habe. Darin geht es eigentlich nicht um eine Beziehung, sondern viel mehr um so eine On-off-Geschichte, die sich über drei Jahre hinweggezogen hat. Einerseits gab es da diese riesengroße Distanz zwischen uns und andererseits war die Kom-

munikation ein ziemliches Problem. Sowohl mir als auch ihm fiel es schwer, über Gefühle zu reden und das ist nie eine gute Kombination. Wahrscheinlich hätten wir uns unabhängig voneinander in gewissen Zeitabständen sogar gewünscht, dass sich etwas Ernsteres daraus entwickelt, aber dazu kam es leider nie. Auch wenn aus uns nichts geworden ist, hat jede/r von uns positive Erfahrungen gemacht. Ich habe mit „Feel Good“ versucht, das Ganze auf eine gute Art und Weise in einen Song zu packen.

Mit ungefähr zehn Jahren schrieb die talentierte Oberösterreicherin ihren ersten Song.

Hat dir da das Songwriting geholfen, darüber hinwegzukommen?

Auf jeden Fall. Bei diesem Song war mir wichtig, auszudrücken, dass ich damit abgeschlossen habe. Solange es uns beiden unabhängig voneinander gut geht, ist das voll okay und das wollte ich eben damit sagen. Ich glaube, jede/r kennt diese Situation, wenn man nicht gut miteinander kommunizieren kann und vieles unausgesprochen ist. Und wenn sich beide darauf einigen können, das Ganze einfach dabei zu belassen, ohne sich dabei etwas Schlechtes zu wünschen, ist das ein guter Ausgang, finde ich.

Gibt es auch befreiende Momente, wenn du diese Songs performst?

Das ist so ein spannendes Thema und darüber habe ich mit vielen Artists schon geredet. Ich persönlich durchlebe bei jedem einzelnen Song, den ich auf der Bühne performe, den Moment noch einmal – was sehr schön, aber auch extrem emotional sein kann. Bei mir überwiegt jedoch das positive Gefühl, weil ich so step-by-step immer wieder einen Teil mehr verarbeiten kann.

Kann eine Krise Inspiration sein?

Ja, definitiv. Meiner Meinung nach machen Krisen generell mit einem Menschen etwas ganz Besonderes. Aus jeder Krise kann man, finde ich, so viel Kraft tanken – egal, wie schlimm und düster die Situation gerade scheint. Es mag leicht gesagt klingen, aber rückblickend – mit ein bisschen Abstand – erkennt man das große Ganze und wie sehr man über sich hinausgewachsen ist. Wie sagt man außerdem so schön, „wenn eine Tür zugeht, geht die nächste Tür auf“. Das

fasziniert mich auch so am Leben, dass in den dunkelsten Momenten etwas Schönes, Helles entstehen kann.

Bekommst du oft Feedback, dass sich bei deinen Songs jemand angesprochen fühlt?

Ja, das ist für mich eigentlich fast der schönste Teil meiner Arbeit – neben den Live-Konzerten natürlich. Das erste Mal ist es mir aufgefallen, als „Under Water“ rausgekommen ist, wo es um Mental Health und Depressionen geht. Da habe ich gemerkt, wie viele Leute das Thema beschäftigt und anspricht. Das hat mich sehr berührt. Auch heute bekomme ich teilweise noch Nachrichten zu ganz alten Songs wie etwa „Granny“. Manche Fans erzählen mir dann ihre Stories und für diese intimen Momente bin ich so dankbar. Ich finde es schön, wenn ich mit meiner Musik helfen kann, Erlebtes besser zu verarbeiten.

Wie sehen deine Pläne heuer aus? Worauf dürfen wir uns freuen?

Auf ein paar Open-Air-Shows im Sommer. Die Daten findet ihr auf meinen Social-Media-Kanälen! Ich sehe meine Band momentan sehr selten und deshalb wäre es schön, wenn wir im Sommer wieder mehr Zeit miteinander verbringen könnten – vorzugsweise auf einer Almhütte, so wie vergangenes Jahr. Demnächst sind einige Releases geplant. Auf die freue ich mich ganz besonders, weil das sozusagen gerade das Einzige ist, was ich meinen Fans geben kann, wenn es schon keine Konzerte gibt. Und ich freue mich natürlich darauf, 2022 endlich wieder auf Tour gehen zu können.

Gewinne signierte Give-aways von AVEC!



Ihr absoluter Traum wäre es, einmal gemeinsam mit Justin Vernon von Bon Iver einen Song zu schreiben.

FOTOS: MARTIN MORSCHER

HIER SPIELT DER PERFEKTE MIX FÜR MEIN LEBEN

Life RADIO

Von Musikstreams bis Podcasts:
Mit der Life Radio App immer und überall auf Empfang!
Mehr auf www.liferadio.at

KINOERLEBNIS MIT ALLEN SINNEN

DAS IST KINO!

Komm ins Hollywood Megaplex PlusCity und genieße deinen Lieblingsfilm zu 4you-Sonderpreisen!

AUCH 2021: DEIN KINOTICKET AB 7 EURO*
MIT DEINER 4YOUCARD!

*Zuschlag bei IMAX, 4DX, Überlänge, 3D, Premium-Sitzplatzkategorie und Sonderveranstaltungen



**Wir freuen uns
auf deinen
Besuch nach
Wieder-
eröffnung!**



Gratis
Kino App

www.megaplex.at



Treffen

sich vier Burschen aus vier Bundesländern ...

Fabian, Manuel, Tommy und Johnny – gemeinsam machen sie die Band „Schwanara“ aus. Austropop und ein Österreich-Gemisch vom Feinsten. So wenige das Wort „Schwanara“, das tatsächlich hauptsächlich in Oberösterreich verbreitet ist, kannten, desto mehr begeistern „Schwanara“ mit lebensnahen Mundart-Texten.

➔ Gleich mal meine Frage vorab: Wie kam es zum Bandnamen?

Witzig, dass du das fragst – der Name entstand nämlich eigentlich aus einem Scherz heraus. Einmal war ich (Fabian) mit einer Freundin unterwegs und habe, so wie ich eben bin, einen blöden „Schme“ gerissen. Daraufhin hat sie zu mir gesagt: „Du bist wirklich so ein Schwanara.“ Damals hatte ich das Wort schon lange nicht mehr gehört und fand es irgendwie passend.

➔ Und seid ihr wirklich solche Schwanara?

Wir leben alle gerne mit einem kleinen bisschen Augenzwinkern und „schwanern“ unsere FreundInnen gerne an – nie böse gemeint, aber wir nehmen uns halt selber auch nicht so ernst.

➔ Wie geht es euch als Band in Zeiten von Corona?

Das gemeinsame Proben fehlt schon sehr. Wir hätten 2020 eigentlich mega viele Konzerte gehabt, die sind halt eben leider alle abgesagt worden. Dafür haben wir aber auch viel Organisatorisches gemacht: Zum Beispiel basteln wir gerade an unserer Website und das Liederschreiben kam natürlich auch nie zu kurz.

➔ Was möchtet ihr den LeserInnen gerne mitgeben?

Bevor wir die Band gegründet haben, ist uns allen, glaube ich, oft der eigene „Depp“ im Weg gestanden. Wir haben uns etwas nicht getraut, denn man könnte ja scheitern. Aber das ist eben: Man kann NUR scheitern.

Gewinne ein Merch-Paket der Band „Schwanara“!



Das ganze Interview gibt es hier:



SCHWANARA

Steckbrief

Fabian: Sänger aus Oberösterreich – seine Musik-Karriere begann schon im Kirchenchor.

Manuel: Bassist aus dem Mostviertel – spielt, seit er denken kann, Musik.

Tommy: Gitarrist aus Wien – der mit der Glatze (und den einzigartigen Gitarrenklängen).

Johnny: Schlagzeuger aus dem Burgenland – das musiktheoretische Genie der Gruppe.

Steckbrief

Name: Alexander Walzel
Künstlername: Aquamarin
Beruf: Singer, Songwriter und Influencer
Wohnort: Marchtrenk

- ➔ hat einen eigenen YouTube-Kanal seit 2010.
- ➔ veröffentlicht seit eineinhalb Jahren eigene Musik.
- ➔ ist Ambassador für Nintendo und Disney.
- ➔ hat am Soundtrack von „The Greatest Showman“ by Hugh Jackman mitgewirkt.
- ➔ hat ein eigenes TV-Format bei LT1.

Traumjob oder Albtraum?

Im Podcast erzählt Musiker Aquamarin von seinem Leben als YouTube-Star und was es heißt, Influencer zu sein. Warum er außerdem Disney-Figuren sammelt und sich selbst als „King of Mean“ (König der Gemeinen) bezeichnet, erfährst du im Podcast #realt4lk des JugendService des Landes OÖ!



#realt4lk

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Unterstützung durch das NEBA-Netzwerk!



Zehntausende Jugendliche stehen jedes Jahr in Österreich vor der Herausforderung, ihre Bildungs- und Berufslaufbahn zu planen oder neu zu organisieren.

Viele fragen sich ...

- Wo liegen meine Stärken?
- Welche Ausbildung ist für mich geeignet?
- Welchen Beruf könnte ich ergreifen?
- Wo brauche ich Unterstützung?

Für alle diese Fragen steht **NEBA, das Netzwerk für Berufliche Assistenz**, Jugendlichen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder mit Ausgrenzungsgefährdung zur Verfügung.

NEBA begleitet alle Betroffenen bedarfsgerecht u. a. bei der Jobsuche oder beim Erhalt des Arbeitsplatzes und unterstützt auch Unternehmen bei der Personalakquise oder bei allfällig auftretenden Problemen.

Das Sozialministeriumservice leistet hier – mit finanziellen Mitteln des Europäischen Sozialfonds und in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnerorganisationen – einen wertvollen Beitrag für die berufliche Integration von Menschen mit Behinderungen.

Das sind die NEBA-Angebote ...

Das **Jugendcoaching** und **AusbildungsFit** unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene am Ende ihrer Schulpflicht bzw. nach dem Schulaustritt. Die Jugendlichen lernen ihre persönlichen Fähigkeiten kennen, stärken ihre Kompetenzen, können ihre beruflichen Interessen herausfinden und erhalten Informationen über mögliche weitere Schulen und Ausbildungsvarianten.

Die **Berufsausbildungsassistenz** ermöglicht benachteiligten Jugendlichen mit persönlichen Vermittlungshemmnissen die Chance auf eine erfolgreiche Berufsausbildung

in Form einer längeren Lehrzeit oder einer Teilqualifikation.

Die **Arbeitsassistenz** für Jugendliche unterstützt bei der Suche und Erlangung eines Arbeitsplatzes.

Das **Jobcoaching** schult Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen individuell auf ihren Arbeitsplatz ein.

Das **Betriebservice** berät Unternehmen gezielt über die Möglichkeiten der Beschäftigung von Menschen mit Behinderung und welchen Nutzen Betriebe daraus erzielen können!

Weitere Infos unter ...

www.neba.at



Fotocredit: Sozialministeriumservice (M. Seidl)

lifestyle

➔ holzkitz

Sonnenbrillen aus Holz. Der Sommer naht und da darf natürlich eine coole Sonnenbrille nicht fehlen. Das aus Linz stammende Unternehmen holzkitz fertigt Sonnenbrillen aus 100 % natürlichen Werkstoffen an. Durch detailverliebte Handarbeit entstehen einzigartige Holz-Sonnenbrillen in den unterschiedlichsten Farben und Formen. Definitiv kein Massenprodukt!

➔ Gewinn

Gewinne eine Sonnenbrille von holzkitz!



➔ Pamela Reif

Food-Label. Influencerin Pamela Reif präsentiert ihr neues Food-Label „Naturally Pam“. Die Produkte beinhalten ausschließlich natürliche Zutaten in Bio-Qualität und sind in einer plastikfreien, kompostierbaren und recycelbaren Hülle verpackt. Unser Favorit: die Nut Clusters, vegane Würfel aus Nüssen, in den Sorten „Peanut Cinnamon“ und „Crunchy Cocoa“.

➔ Gewinn

Gewinne ein Snack-Bundle von Naturally Pam!

➔ Looops

Handgemachte Kerzen. Mit Looops Kerzen riecht es drinnen so herrlich, als ob man draußen wäre. Die sorgfältig komponierten Duftmischungen bestehen ausschließlich aus natürlichen ätherischen Ölen und sind deshalb perfekt für alle, die heiß auf Natürlichkeit sind. Die duftenden Produkte werden per Hand in der Manufaktur nahe Salzburg gefertigt.

➔ Gewinn

Gewinne eine Looops Duftkerze!



JETZT an allen Gewinnspielen teilnehmen!



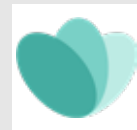
APPS

FÜR EIN NACHHALTIGES LEBEN!



CodeCheck

Die Transparenz bei Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und Kosmetika ist sehr beschränkt. Mit CodeCheck kannst du dich auf Basis wissenschaftlicher Quellen über die Inhaltsstoffe informieren. Einfach den Barcode des Produktes scannen und los geht's!



Toogoodtogo

Liebst du tolles Essen zu einem tollen Preis? Liegt dir die Umwelt am Herzen? Toogoodtogo verbindet dich mit Betrieben, die überschüssige Lebensmittel haben, damit das Essen dort landet, wo es hingehört: auf den Teller.



Ecosia

Im Internet surfen und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt tun – das geht ganz einfach! Wenn du Ecosia als Browser nutzt, unterstützt du mit deinen Suchen Baumpflanz-Projekte, die die Auswirkungen des Klimawandels umkehren.

Die Apps stehen gratis im Google Play Store und im Apple Store als Download zur Verfügung.

Low-Carb-Mythos &

Superfoods



Probier doch mal
Apfel-Mohn-Muffins!

Scan den Code
und schon kannst du
die zuckerfreie Nach-
speise selber aus-
probieren!

„Küchenliebhaberin trifft Diätologin“ – so beschreibt Irene Undeutsch sich selbst auf ihrem Instagram-Account „essthetisch“. Regionale und gesunde Ernährung ist ihr sehr wichtig, deshalb klärt sie hier einige Food-Mythen auf (und: Es wartet außerdem ein leckeres Rezept auf dich)!

Durch Irenes Leidenschaft fürs Kochen ist ihr Blog „essthetisch“ entstanden, auf dem sie viele saisonale und regionale Rezeptideen parat hat. Da es im Ernährungsbereich immer wieder viele Mythen gibt, die sich bei genauerer Betrachtung nicht immer als Fakten entpuppen, haben wir Irene zu den zwei gängigsten Mythen befragt:

”

Superfood muss nicht immer exotisch sein – es gibt auch genug regionale Nährstoffbomben!

“

Machen Kohlenhydrate dick?

Ein Mythos, der sich hartnäckig hält. Mit „Low Carb“ endlich zur Sommerfigur – was steckt dahinter? Das sagt Irene dazu:

„Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie, genauso wie zum Beispiel Eiweiß oder Fett. Die Gruppe der Kohlenhydrate wird außerdem unterteilt in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker. Einfach- und Zweifachzucker finden sich in Süßigkeiten oder Weißmehlprodukten und sind schnell verwertbare Energie für den Körper, enthalten aber keine weiteren Nährstoffe. Mehrfachzucker halten Körper und Gehirn länger fit und findet sich zum Beispiel in Vollkornprodukten, Bananen, Linsen oder Bohnen. Es kommt also mehr darauf an, welche Arten von Kohlenhydraten du zu dir nimmst.“

Was verbirgt sich hinter dem Hype „Superfood“?

„Superfoods“ sind natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, denen besonders viele Nährstoffe und gesunde Wirkungen nachgesagt werden. Doch was hat es damit wirklich auf sich? „Tatsächlich haben viele Lebensmittel äußerst positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Man sollte sich allerdings immer genau informieren, was in dem Lebensmittel drinnen steckt und woher es kommt. Viele ‚Super-

foods‘ haben nämlich eine ziemlich lange Reise hinter sich“, erklärt Irene. Sie setzt daher eher auf regionale Nährstoffbomben: „Auch bei uns wachsen viele Lebensmittel mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel der Mohn. Im Waldviertel gibt es ihn zur Genüge. Mohn ist ein sehr energiereiches und regionales ‚Superfood‘, das zudem Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium enthält.“

Steckbrief

Name: Irene Undeutsch
Blogname: essthetisch
Geburtstag: 8. Jänner 1994
Wohnort: Perg/Klagenfurt
Beruf: Diätologin und leidenschaftliche Food-Bloggerin



Mehr Rezeptideen und Infos von Irene gibt's auf dem Instagram-Account der 4youCard!



Sommer, Sonne, Sonnen...

Creme!



Gewinnspiel

Damit du gut geschützt bist, verlosen wir zwei Sommer-Pakete von der österreichischen Naturkosmetik-Marke STYX. Beantworte dafür folgende Frage auf unserer Website: Warum solltest du After-Sun-Produkte verwenden? Zu gewinnen gibt es zwei Sommer-Pakete von STYX mit jeweils:

- ➔ 1x Sonnencreme LSF 15
- ➔ 1x After Sun
- ➔ 1x Mosquito Stop Spray



Warme Sonnenstrahlen auf der Haut, Plantschen im See – der Sommer naht mit großen Schritten. Wir verraten dir, warum es nicht nur wichtig ist, dass du dich eincremst, sondern auch womit!

Die meisten Sonnencremen, die du findest, sind vermutlich chemischer Natur. Chemische Sonnencremen enthalten Moleküle, die Sonnenstrahlen aufnehmen und in Form von Wärme abgeben. Sie dringen also in unsere Haut ein und entfalten ihre Wirkung erst nach 20 bis 30 Minuten Einwirkzeit.

Chemisch vs. mineralisch

Mineralische Sonnencremen hingegen enthalten weiße Pigmente, die das Sonnenlicht

reflektieren und es von der Haut abprallen lassen. Sie legen sich daher wie ein Schutzfilm auf die Haut. Da sie nicht zuerst in die Haut eindringen müssen, entfalten sie ihre Wirkung sofort.

Mehr über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Sonnencreme-Typen gibt es auf unserer Website!



FOTOS: STYX NATURCOSMETIC GMBH, ROSSHELEN/ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS



5 Jahre Garantie* auf alle Modelle



Hallo Fahrspaß!

Jetzt die sportlichen SEAT Modelle Probe fahren und dein Traumauto finden.

Verbrauch: 1,2-9,6 l/100 km. CO₂-Emission: 27-218 g/km. Stand 01/2021. Symbolfoto.
*5 Jahre Garantie oder 100.000 km Laufleistung, je nachdem, was früher eintritt.

seat.at



4060 Leonding
Salzburger Straße 292
Tel. 0732/382231
www.porschelinzleonding.at

Christoph Reitmayr-Németh DW 2500
Alexander Rois DW 2501
Dominic Riedlecker DW 2502

30



Nachhaltige Mode im

Trend



Die neue we care-Kollektion mit nachhaltigen Trends findest du jetzt in der Fussl Modestraße!

In dieser außergewöhnlichen Zeit haben wir gelernt, wieder bewusster zu leben. Nachhaltigkeit fängt bei jedem Einzelnen von uns an. Auch die Fussl Modestraße übernimmt Verantwortung und bietet immer mehr nachhaltige Mode an, die auch modisch voll im Trend liegt.

Für nachhaltige Mode gibt es viele Möglichkeiten und Zugänge. Um die Orientierung zu erleichtern, hat Fussl das Label „we care“ entwickelt. Bei dieser Kollektion handelt es sich um Teile, die beispielsweise aus Materialien aus biologischem Anbau, recycelten Fasern oder nachwachsenden Rohstoffen erzeugt wurden. Viskose wird aus Zellulose erzeugt, Holz ist also der Ausgangsstoff. Sie ist atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend und einfach ideal für coole Sommertrends wie Kleider, Blusen, Hosen und Shorts. Tropische Blätterprints sorgen außerdem für Urlaubsfeeling pur. Megacool und superleicht sind auch

Teile aus TENCEL™-Denim, die ebenfalls zu dieser Kollektion gehören. Lässige Schnitte und ein sanfter Schimmer machen sie zum Must-have.

we care

Kein Sommer ohne stylische Baumwollshirts! In unserer nachhaltigen Kollektion kommt natürlich auch verstärkt Biobaumwolle mit dem GOTS-Siegel zum Einsatz. Diese wird in einem möglichst umweltschonenden und verantwortungsvollen Produktionsprozess hergestellt und verarbeitet. Beim Anbau wird auf den Einsatz von Pestiziden, Herbiziden und künstlichen Düngemitteln verzichtet und auch bei der Weiterverarbeitung werden hohe Qualitätsstandards eingehalten.

FOTOS: FUSSL MODESTRASSE

GUTSCHEIN

IM WERT VON

5€

Gewinn' dir was Schönes!



fussl.at

Gutschein gültig ab einem Einkauf von 30 € in jeder Fussl-Filiale bis 15.06.2021. Nur gültig auf reguläre Ware und nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. GS-Nr. 2335

Eingelöst von:

Vorname

Nachname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bon-Nr.

Was ist eigentlich ... graue

Energie?



Bestimmt hast du schon einmal etwas von grüner Energie gehört, also erneuerbarer Energie oder Energie aus nachhaltigen Quellen wie Sonnen-, Wind- oder Wasserkraft. Aber graue Energie?

FOTOS: KOLDUNOV/DUTCHICON/PRIMO-PIANO/TOGAPIX/ARTIDEAEE / ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS, FACEBOOK/INSTAGRAM

Graue Energie ist nicht das triste Gegenstück zu grüner Energie. Graue Energie wird vermutlich deshalb mit der unscheinbaren Farbe Grau assoziiert, weil es auch als „versteckte“ Energie bezeichnet wird. Es ist nämlich die Energie eines Produktes, die für Herstellung, Transport, Lagerung, Verkauf und Entsorgung dieses Produktes benötigt wird.



Ein (Produkt-)Leben lang

Es werden also alle Prozesse, die es braucht, damit es ein Produkt gibt – und später einmal auch nicht mehr gibt –, mitberücksichtigt ... sozusagen die Lebenszyklus-Energie eines Produktes. Wenn zur Herstellung eines Produktes zum Beispiel Maschinen benötigt werden, wird auch diese Energie anteilig (also so viel, wie für das Pro-

dukt benötigt wurde) in die graue Energie mit einberechnet. Ein Produkt kann dabei auch eine Dienstleistung sein. Zum Beispiel würde bei einem Friseurbesuch auch das Anschaffen eines Föns oder einer Schere zur grauen Energie hinzugezählt werden. Auch die Nutzung des Internets (zum Beispiel, wenn du dir online einen Friseurtermin buchst) zählt dazu.

Versteckt, aber enorm

Das Ganze wird dann in Kilowattstunden (kWh) angegeben. Zum Vergleich: Für eine Tafel Schokolade werden 0,25 kWh graue Energie benötigt. Wusstest du, dass für ein Paar Jeans mehr graue Energie benötigt wird wie für eine Rolle Klopapier? Während die Jeans circa 40 kWh verbraucht, sind es beim Klopapier „nur“ 20 kWh!

Ein Auto verbraucht da schon ein bisschen mehr, nämlich etwa 30.000 kWh. Je mehr versteckte Energie ein Produkt hat, desto aufwendiger ist es in der Herstellung und desto mehr erschöpfen wir damit die Ressourcen unserer Umwelt. Graue Energie zu sparen, ist also sehr sinnvoll: Regional einkaufen, Mehrwegprodukte wie recycelbare Stoffsackerl verwenden oder den Fleischkonsum minimieren – das alles trägt dazu bei, graue Energie zu sparen! Oder du gibst der Natur etwas zurück, indem du zum Beispiel einen Baum pflanzt!



Medieninhaber, Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft Gruppe Jugend, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz. Tel.: 0732/7720-15519; Fax: 0732/7720-216330; E-Mail: jugend.geft.post@ooev.gv.at. **Chefredaktion:** Sarah Hummer, MA, 4YOUgend, Hauptstraße 51–53, 4040 Linz. Tel.: 0732/771030; Fax: 0732/771030-4; E-Mail: office@4yougend.at. **Gestaltung, redaktionelle Koproduktion und Projektentwicklung:** Zielgruppen-Zeitungsverlags GmbH, Zamenhofstraße 9, 4020 Linz. www.zzv.at. **Druck:** Slovenská Grafia AG, SK-83403 Bratislava. **Erscheinungsweise:** 4 x jährlich. **Grundlegende Richtung:** Information und Kommunikation für Inhaber der Jugendkarte 4youCard des Landes OÖ und interessierte Jugendliche. Für unaufgefordert eingesandte Beiträge, Fotos und Homepages Dritter wird keine Haftung übernommen. Gutscheine können nicht in bar abgelöst werden! Der Rechtsweg, bezüglich Teilnahme an Gewinnspielen, ist ausgeschlossen.

Facebook: /4youCard
Instagram: /4youcard
Website: 4youcard.at

WIRD PRODUZIERT VOM **weekend**

20 Jahre



Am 18. Juni ist es soweit - die 4youCard feiert Geburtstag!

An 20 Tagen warten 20 Gewinnspiele auf dich! Die genauen Preise findest du auf den Seiten 10 & 11!



Jetzt mitmachen!



4youcard.at



Österreichische Post AG, MZ 12Z039393 M
Retouren: 4YOUgend, Hauptstraße 51-53, 4040 Linz

JugendService

