Tipps des Tages

WWW.SALZBURG.COM/FREIZEIT

BILD: SN/LIEBENBERGER

Vietnam – mit dem Zug durch Südostasien

Gerhard Liebenberger entführt die Besucher in seiner Livereisereportage auf eine erlebnisreiche Bahnreise nach Vietnam. Eine Multivisionsshow mit Eindrücken von einer Familienfeier zum Tet-Fest, schwimmenden Märkten, dem vietnamesischen Hochland und von einem Besuch bei den Fischern in Mui Ne.

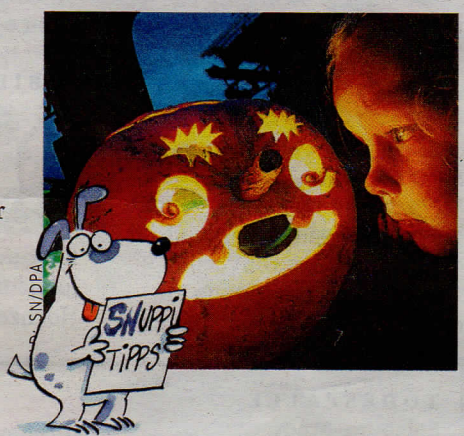
Heute, 19 Uhr, Bad Vigaun, Medizinisches Zentrum, Onlinereservierung: WWW.LIEBENBERGER.COM

BILD: SN/KATHARINA MANOJLOVIC

Buchpräsentation: Teresa Präauer

Die Salzburger Autorin Teresa Präauer präsentiert auf Einladung der Leselampe ihren zweiten Roman: „Johnny und Jean". Präauer erfindet das abenteuerliche Leben zweier junger Männer, die sich in der Kunst und im Leben üben.

Heute, 19.30 Uhr, Galerie 5020, Residenzplatz 10.



SN/DPA

Freche Grimassen und gruselige Fratzen

In der Kreativwerkstatt „Freche Kürbisgesichter" verpasst du dem orangen Gemüse Grimassen und Fratzen. Denn zu Halloween dürfen Kürbisse nicht fehlen. Ab 5 Jahren.

Morgen, Dienstag, 15 bis 16.30 Uhr, Spielzeug Museum, Info: 0662/62 08 08-300.

Sie sollten heute ... Rechtsfragen klären und Geschäfte abschließen

von Bertl Göttl

1. ... Oberschenkel und Venen schonen, Beine massieren und langes Stehen vermeiden, Schimmel entfernen und Kleidungsstücke einlagern. Ausgiebig lüften, Fußböden nur kehren und nicht wischen. Dabei bewahrheitet sich eine alte Lebensweisheit: „Soll fegen der Besen recht blank und rein, dann darf er selber nicht schmutzig sein!" Frumentius und Wolfhard, der heilige Sattlergeselle von Augsburg, der 1127 als Einsiedler an der Etsch gestorben ist, bringen uns meist veränderliche Tage. Diese sind in der Landwirtschaft aber eher willkommen, da sie meist die notwendige Feuchtigkeit für die Wintersaat bringen.

2. ... an einem Wärmetag im Zeichen Schütze ohne Training anstrengende Touren meiden; sie können leichter zu einem Muskelkater führen, da Hüfte, Darm- und Kreuzbein, Venen und Oberschenkel stärker betroffen sind. Magnesium kann hier vorbeugen. Wohltuend sind Massagen und Lockerungsübungen, die verkrampfte Muskeln wieder schmerzfrei und beweglich machen. Auch der Ischiasnerv kann sich bemerkbar machen. Wenn das Wetter umschlägt, schmerzt auch öfter das Kreuz.

Bauernregel von heute:

„Ein Steckenpferd frisst mehr als zehn Ackergäule."