

Wo fünf Euro noch viel wert sind: Weihnachtseinkauf im Volkshilfe-Shop

Zur Weihnachtszeit sind die Volkshilfe-Shops gut besucht - von Menschen mit schmaler Geldbörse, aber auch von solchen, die ökologisch denken und gern Gebrautes kaufen

Von Ulrike Griessl

„Jedes Stück, das bei uns abgegeben wird, hat eine Geschichte, oft sogar eine recht berührende“, sagt Alexander Lindenbauer. Der Leiter des Volkshilfe-Revitalshops in der Freistädterstraße in Linz kennt viele davon. Denn, wenn Menschen ihre alten Möbel, Elektrogeräte, Spielsachen oder Geschirr vorbeibringen, hätten sie oft das Bedürfnis, über die Erlebnisse und Lebensabschnitte zu erzählen, die sie damit verbinden.

So kam zum Beispiel kürzlich eine Dame Mitte dreißig in den Shop, um ein Kaffeegeschirr abzugeben. Sie erzählte, dass sie das alte Service mit den kleinen rosa Blümchen und dem Goldrand an viele lustige Nachmittage bei Kaffee und Kuchen bei der mittlerweile verstorbenen Großmutter erinnere. Den besten Gugelhupf der Welt habe die Oma darauf serviert – eine schöne Erinnerung. Dennoch sei es nun Zeit, sich von dem Service zu trennen. Zu eng sei der Platz im Küchenschrank mittlerweile geworden.

„Bei uns gibt es nichts, das es nicht gibt. Vom Plüsch-Elch bis zur Brotbackmaschine haben wir alles.“

Alexander Lindenbauer, Leiter der Revital-Shops in Linz und Enns

So landete das geblühte Kaffeegeschirr mit dem Goldrand in den Regalen des Revital-Shops anstatt in einem Küchenkasten unbenutzt zu verstauben. „Und das ist gut so“, sagt Lindenbauer. Denn damit könne es anderen Menschen Freude bereiten und wieder Ausgangspunkt für schöne Erinnerungen werden.

Sich nicht nur nach Schnäppchen umzuschauen, sondern sich auch mit anderen über Alltagsthemen auszutauschen oder einmal jemandem sein Herz ausschütten zu können, das ist vielen Menschen ein Bedürfnis, die in den Revital-Shop kommen. Auch der 55-



- 1 Marianne und Bianca Mehringer stöbern nach günstigen Weihnachtsgeschenken.
- 2 Gerald Schaufler ist Stammkunde im Revital-Shop und stets für einen kleinen Plausch zu haben.
- 3 Zweimal pro Woche sucht der Feuerwehrmann Uli Hausleitner nach Literatur.
- 4 Herbert Poltinger hat schon so manche schöne Bleikristall-Vase im Revital-Shop erstanden.



Fotos: gul

jährige Frühpensionist Gerald Schaufler, ein Stammkunde in dem Geschäft in der Freistädterstraße, ist immer für einen Plausch zu haben. „Ich komme nicht nur, um einzukaufen, ich gustiere zwar jeden Tag, was es so gibt, aber dann tratsche ich noch ein bisschen mit den Angestellten – das sind lauter liebe Menschen“, sagt Schaufler.

Wenn er allerdings etwas Besonderes im täglich wechselnden Warenangebot entdecke, schlage er zu. „Jetzt, in der Weihnachtszeit, halte ich beispielsweise nach hölzernen Krippenfiguren Ausschau“, sagt Schaufler.

Auf der Suche nach Weihnachtsgeschenken oder anderen brauchbaren Dingen schlendern Bianca und Marianne Mehringer in den Gängen zwischen den Regalen. „Schau, das sind super dicke Socken, die nehmen wir für den Papa mit, der hat eh immer so kalte Füße“, sagt Marianne Mehringer

„Viele Leute kommen nicht nur, um einzukaufen, sondern vor allem, um ein wenig zu plaudern.“

Ute Sunzenauer, stv. Leiterin der Volkshilfe-Revital-Shops in Linz und Enns



zu ihrer Tochter und packt fröhlich fünf Paar von den handgestrickten Socken in ihren Einkaufskorb. Auch Bianca Mehringer hat bereits ein Weihnachtsgeschenk gefunden: „Für meine beiden Kinder habe ich für Weihnachten eine hübsche Puppe und ein Puzzle gekauft“, erzählt die 40-Jährige.

Nach Schnäppchen besonderer Art sucht der 67-jährige Altenberger Herbert Poltinger. „Ich sammle

leidenschaftlich gern Bleikristall und Geschirr“, erzählt der Pensionist. Aber diesmal sei leider nichts dabei, das ihn aus den Socken hae, wie er sagt.

Erfolgreicher ist an diesem Tag der Berufsfeuerwehrmann Uli Hausleitner. Er ist stets auf der Jagd nach Büchern und hat bereits drei Romane gefunden. „Ich bin Stammkunde, seit das Geschäft 2015 aufgesperrt hat“, erzählt der 31-Jährige. Denn hier bekomme er günstigen Lesestoff – von klassischer deutscher Literatur bis zu technischen Büchern. „Ich kaufe gern Gebrautes, weil mir der Nachhaltigkeitsgedanke gefällt“, sagt der junge Mann.

Ute Sunzenauer und Alexander Lindenbauer, die die Volkshilfe-Revital-Shops in Linz gemeinsam leiten, sind ihre Stammkunden ans Herz gewachsen. „Es ergeben sich oft nette Gespräche, bei denen es um Gott und die Welt geht, das genieße ich“, sagt Sunzenauer.

Klatsch & Tratsch

Ex-Skirennläuferin wurde Mama eines Sohnes



Die ehemalige Skirennläuferin **Kathrin Zettel** (32) ist Mutter geworden. „Du bist unser größtes Geschenk. Wir sind überglücklich über die Geburt unseres kleinen Leon“, heißt es auf der Facebook-Fanpage der 2015 zurückgetretenen Niederösterreicherin. Zettel hat neun Weltcuprennen gewonnen, ihr größter Erfolg war WM-Gold in der Super-Kombination 2009.

Foto: Schwarzl

Katzenberger feiert Weihnachten bei Mama



TV-Sternchen **Daniela Katzenberger** feiert Weihnachten bei ihrer Mutter auf Mallorca. Nachdem zwischen den beiden für längere Zeit Funkstille geherrscht habe, hätten sie sich nun langsam wieder angenähert, sagte die 32-Jährige. „Das letzte Weihnachten war für mich eigentlich ein sehr trauriges Weihnachten, weil ich ja keinen Kontakt zu meiner Schwester hatte und keinen Kontakt zu meiner Mutter.“ Mit der Schwester sei es noch zu keiner Annäherung gekommen. Katzenberger lebt mit ihrem Mann Lucas Cordalis und der gemeinsamen Tochter auf Mallorca.

Foto: APA

Glänzender Auftritt von Michelle Obama

Bei der Vorstellung ihrer Autobiografie „Becoming“ begeisterte Michelle Obama nicht nur durch ihre Worte. Sie trug goldene Stiefel der französischen Luxusmarke Balenciaga, die laut Bild-Zeitung 3500 Euro kosten. Dazu ein leuchtend gelbes Kleid. Das beeindruckte auch Moderatorin Sarah Jessica Parker. Der „Sex and the City“-Star ist bekannt für seinen Schuhtick. Sie Schauspielerin hat zudem ein eigenes Schuhlabel.



Schuh-Gipfel: Obama und Parker (APA)

Warum ein Saunabesuch gut für Herz und Immunsystem ist

Mediziner sprechen sich gegen die eiskalte Dusche danach aus – das dient eher der Show als der Gesundheit

Eine Studie der Universität Innsbruck zeigt, dass ein regelmäßiger Saunabesuch das Schlaganfallrisiko um bis zu 60 Prozent senken kann. Warum das so ist, weiß die Wissenschaft noch nicht genau, dass die Hitze aber viele Vorteile mitbringt, ist erwiesen: „Wir wissen, dass das Immunsystem stärker wird, da die Sauna ein Kurzzeitfieber simuliert und den Körper dazu bringt, bestimmte Abwehrzellen zu aktivieren. Auch die Steifigkeit der Gefäße nimmt ab. Außerdem schütten wir bei Hitze ein Schilddrüsenhormon aus, das sich

anregend auf den Stoffwechsel auswirkt. Nach einem Saunagang werden auch über einen längeren Zeitraum keine Stresshormone gebildet. All das zusammen ist einfach sehr gut für die Gesundheit“, sagt Christian Lehner, Neurologe am Landes-Krankenhaus Steyr.

Trotzdem sollte man nicht ohne Vorbereitung in die Sauna gehen: „Sich als Neuling in die heißeste Sauna zu setzen und womöglich nachher ins Tauchbecken zu springen, ist wenig förderlich. Überhaupt kann ich die große Geste der eiskalten Dusche unmittelbar nach

dem Verlassen der Sauna nicht unterstützen“, so Lehner. In der Sauna steigt die Körperkerntemperatur um bis zu zwei Grad, die Herzfrequenz verdoppelt sich und auch die Atemfrequenz nimmt zu. Mindestens einen halben Liter Wasser lassen die Saunagängerinnen und Saunagänger außerdem in Form von Schweiß. Dieser Flüssigkeitsverlust muss nach dem Saunagang wieder ausgeglichen werden.

Verlässt man die heiße Umgebung, ist ein Abkühlen natürlich sinnvoll: „Besser als der Kälteschock in der Dusche ist aber ein



Sauna wirkt wie ein Jungbrunnen. (cbx)

Spaziergang im Freien“, rät Primar Rudolf Vickydal, Leiter der Abteilung für Innere Medizin. „So können sich die Gefäße langsam wieder zusammenziehen. Das ist besonders bei Menschen mit Asthma oder einem schwachen Kreislauf wichtig. Erst danach empfiehlt sich eine lauwarme Dusche.“

Wer unbedingt eiskalt duschen möchte, sollte sich von den Füßen nach oben arbeiten“, so der Kardiologe. „Saunaverbot gilt für all jene, die an Entzündungen jeglicher Art leiden oder mit einem grippalen Infekt kämpfen.“