



GRAZ & UMGEBUNG

STEIERMARK

TAX FREEDOM DAY
Der Tag, der jenen Zeitpunkt markiert, ab dem die Österreicher statistisch gesehen so viel verdient haben, dass sie im Jahr alle anfallenden Steuern und Abgaben bezahlt haben, fällt heuer auf den 17. 8. – zwei Tage später als 2024. Die junge Wirtschaft reagiert auf die Berechnungen mit einem Appell: „Wir brauchen nachhaltige Strukturreformen, um künftigen Generationen mehr Handlungsspielräume zu eröffnen. Eine Reform des Pensionssystems ist überfällig, um der jungen Generation wieder faire Chancen zu bieten.“



Foto: Musiktheaterverein „Das Opernkarussell“

DONIZETTIS LIEBESTRANK IN LANNACH

Dass man nicht in die Grazer Oper fahren muss, um Donizettis Bühnenwerk „Der Liebestrank“ anzusehen, sondern dabei auch in der Provinz bleiben kann, ist dank des Musiktheatervereins „Das Opernkarussell“ möglich. Für den Sommer 2025 verlegt Regisseur Wolfgang Atzenhofer die abenteuerliche

Geschichte nach Eugene Scribes auf den Hauptplatz Lannach, wo am 23. 8. um 19 Uhr mit den Stars der Oper Graz dem Publikum eine Mischung aus dem Format „Bauer sucht Frau“ und dem Shooting des Vereinsjugendkalenders durch die Mitwirkenden der Marktmusikkapelle Lannach geboten wird.

Volkskrankheit Eisenmangel – die stille Pandemie

Weltweit leiden bis zu zwei Milliarden Menschen unter Eisenmangel. Vor allem Frauen sind davon betroffen.

Man benötigt davon täglich zwar nur wenig, dennoch ist es für unseren Körper von größter Bedeutung: das Eisen. Das Spurenelement Eisen ist unerlässlich für den Bau roter Blutkörperchen, die den Sauerstoff im Körper transportieren. Da der Mensch Eisen nicht selbst produzieren kann, muss er täglich ein bis zwei Milligramm des Stoffes über die Nahrung zu sich nehmen, um so ausreichend Blut ausbilden zu können. Besteht ein Mangel an Eisen, kann dies zu Blutarmut führen. Betroffene fühlen sich auch oft schlapp, sind blass, haben Probleme mit der Konzentration und werden vermehrt krank. Um dem

vorzubeugen, sollte man vor allem auf rotes Fleisch, Geflügel, Fisch, aber auch auf Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte sowie grünes Gemüse zurückgreifen. Empfohlen wird auch, die

Einnahme mit der Zufuhr von Vitamin C zu kombinieren. Vorsicht ist jedoch bei Kaffee, Schwarztee, Rotwein oder Kakao geboten: Diese Stoffe können die Eisenaufnahme hemmen.



Foto: Alexandre Patchine - stock.adobe.com

Kupfer, Kunst & Kulinarik

Nach Umbau feiern 3-Haubenkoch Daniel Edelsbrunner und Gastgeberin Sandra Scherbinek die Neueröffnung des Kupferdachs – ab sofort mit zwei Restaurants unter einem Dach

Mit der Wiedereröffnung des Kupferdachs in Premstätten erstrahlt das beste Restaurant in Graz-Umgebung nicht nur in neuem Glanz, sondern erweitert auch sein kulinarisches Angebot: Neben der bestehenden beliebten Restaurantküche wird im neuen Gourmetrestaurant „Das Edelsbrunner“ auf Fine-Dining in kleinem, exklusiven Rahmen gesetzt. Insgesamt wurde knapp eine halbe Million Euro in einen Umbau investiert, der mit zahlreichen Highlights überzeugt: ein modernes Interieur, ein begehbarer Weinschrank mit über 300 Positionen, ein Dry



Foto: Nadine Geuter / Black Ink Production

Verwöhnen ihre Gäste mit zwei Lokalen unter einem Dach: Haubenkoch Daniel Edelsbrunner und Sandra Scherbinek.

Ager direkt im Restaurantbereich sowie Bilder der Künstlerin Carola Deutsch. Herzstück des Hauses ist der neue Gourmettempel „Das Edelsbrunner“, der bis zu 16 Personen Platz bietet. Von Donnerstag bis Samstag wird dort ein 4- bis 7-Gang-Menü ab 115 Euro serviert. Neben Gerichten wie „Alpengarnele mit Hokkaido, Erbse und Kataifi“ oder „Lambries mit Mousse-line, Eierschwammerl und Lauch“ darf man sich auf Gerichte wie „Rehrücken mit Wirsing, Rüben und Bräse“ oder als süßen Abschluss „Canelé, Steckerleis und Topfenknödel“ freuen.

RAD-INFRASTRUKTUR

Radfest Lassnitzhöhe rückt neue Radtouren in den Mittelpunkt

Die Erlebnisregion Graz setzt einen klaren Fokus auf nachhaltigen Tourismus und bietet mit 18 Genussradtouren eine attraktive Möglichkeit, das Umland von der Stadt Graz aus mit dem E-Bike zu entdecken. Eine neue, einheitliche Beschilderung soll nun Radfahrern auch vor Ort eine sichere Orientierung bieten, um die Region als attraktive Radre-

gion noch stärker zu etablieren. Beim großen Radfest, das am 31.8. im Kurpark Laßnitzhöhe über die Bühne geht, will man mit der Hügelland-Tour (733) und der Schmankerl-Tour (734) zwei neue Routen in den Fokus rücken, die weitere Besucher in die Region locken und für mehr Wertschöpfung in der Gastronomie und Hotellerie sorgen sollen.



Foto: Region Graz/Julia Zaunschirm

Die Erlebnisregion Graz möchte mit einem verstärkten Radtourenangebot bei Besuchern punkten.

FOOD FESTIVAL GRAZ 2025

Beim Standl 5 in Graz geht die Welt „nobel zugrunde“

Ein außergewöhnliches Genusserlebnis mit Würstel und edlen Weinen verspricht das Standl 5 am 22. August am Grazer Hauptplatz, das heuer Teil des Food Festivals Graz ist. Frei nach dem Motto „Gegensätze ziehen sich an“ dürfen sich Gäste um 14 sowie um 17 Uhr auf eine einzigartige Kombination aus bodenständiger Wirtshauskü-

che und edlen Tropfen freuen. Man kredenzt ein perfekt gegrilltes Käsekrainer, begleitet dieses mit einem Glas besten Weines aus der 6-Liter-Flasche Chateau d'Yquem 2006, setzt noch ein hochprozentiges „Abschluss-schnapserl“ drauf und verspricht, dass diese Geschmackskombination die Sinne zum Tanzen bringt!



Foto: Standl 5

Verspricht seinen Gästen ein einzigartiges Genusserlebnis: das Standl 5 am Grazer Hauptplatz.

ANZEIGE



Der Tipp Ihrer Apothekerin
Mag.pharm Dr. Sabine Peyer

EISENMANGEL

Eisen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, welches eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport in unserem Körper spielt. Es ist aber auch für biochemische Prozesse, die unser Immunsystem und den Energiestoffwechsel betreffen, von absoluter Notwendigkeit. Typische Eisenmangelsymptome sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung. Eisen ist sowohl in tierischen, als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, allerdings wird das Spurenelement aus tierischen Quellen besser aufgenommen. Die Kombination mit Vitamin C kann die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung erheblich verbessern. Die Blätter des Currybaums sind reich an natürlichem Eisen. Eingebettet in den Pflanzenextrakt wird das organisch gebundene Eisen besonders gut resorbiert und vertragen. Einzigartig sind auch sogenannte sucrose-male Formulierungen, die dafür sorgen, dass das Eisen den Magen unverändert passiert, im Darm optimal aufgenommen wird und zu den Zielorganen transportiert wird. Auf diese Weise ist eine hohe Bioverfügbarkeit und gute Verträglichkeit gewährleistet.

A Mehr dazu in 216 steirischen Apotheken