

WHO IS WHO CONFIDENTIAL

Der Newsletter für Mitglieder der Who is Who-Gemeinschaft

CONFIDENTIAL

Sehr geehrtes Who is Who-Mitglied,

Herbstzeit ist Erntezeit! Bei Who is Who werden diesmal besonders ausgereifte Ideen aufgetischt. Machen Sie den Herbst zum geschmackvollen Erlebnis und lassen Sie sich unsere Tipps auf der Zunge zergehen.

Folgen Sie den Spuren Ingrid Freitags in Polen. Erfahren Sie, wer die Superreichen in Ihrem Land sind und sichern Sie sich gleich Schürfrechte. Lernen Sie über die Farben der Liebe und die Vorteile von Most. Setzen Sie sich und Ihr Unternehmen, passend zu unseren Themen in Szene. **So wird der Herbst zum Erlebnis!**

Apropos "Erlebnis": **Die Urlaubssaison ist vorbei - Haben Sie interessante Urlaubserlebnisse für uns?** Teilen Sie Ihre Reiseerfahrungen mit Who is Who-Mitgliedern aus ganz Europa und machen Sie so auf sich aufmerksam. Wir freuen uns auf Ihre Berichte inkl. Fotos an whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch

Ich wünsche Ihnen einen guten Start in den Herbst!



Ihr Ralph Hübner



Oktober 2008

REISE

Von den Bergen in die City:
Wandern in Polen

MENSCHEN

Ein Playboy mit Geschmack:
Karl Wlaschek

INSIDER

Redakteur: Eine spannende
Herausforderung

NEWS

Werden Sie zum Goldgräber

LIFESTYLE

Farbenfroh: Die Liebe im
Herbst

GESUND

Gesund und erfrischend: Der
Most

ZUM THEMA

Passend: Who is Who-
Empfehlungen zum Thema

REISE

**Machen Sie Ihre Reiseberichte
zu neuen Erfahrungen!**

Veröffentlichen Sie Ihre Urlaubserlebnisse im Who is Who Confidential und stellen Sie sich so den interessantesten Personen Europas vor. Optimal, um Kontakte zu knüpfen!



Goldenes Polen.

Die milden Temperaturen und die farbenprächtige Natur machen Polen zum idealen Reiseziel im Herbst. Während die Blätter langsam zu Boden fallen, wirft die Sonne noch bis Oktober ihre wärmenden Strahlen auf die zauberhaften Landschaften.



Lesen Sie selbst, was **Who is Who-Mitglied Ingrid Freitag** über den "goldenen Herbst in Polen" zu erzählen hat!

Sponsor dieser Ausgabe:



Dieser Newsletter wird von einem Sponsor finanziert. Der Sponsor ist keine Gesellschaft des Who is Who-Verlages, weshalb unser Verlag für dessen Produkte und Dienstleistungen keinerlei Haftung übernimmt. Wenn Sie Sponsor werden möchten, schreiben Sie uns an: whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch

Exportschlager aus Polen.

Polnische Lebensmittel gelten in ganz Europa als sehr gesund, ökologisch angebaut und haben einen hohen Nähr- und Geschmackswert. Viele Firmen haben die Chance aus dem EU-Beitritt wahrgenommen und verkaufen Ihre Erzeugnisse im schrankenlosen Europa im Schnitt 30% billiger als andere Mitgliedsländer.



Polen ist Europas grösster Produzent von Äpfeln. Diese werden überwiegend exportiert, sowohl als Frischobst als auch als verarbeitete Produkte.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie Radek Knapps "Gebrauchsanweisung für Polen".

Gewinnfrage: Wie heisst der tiefste See Polens?

Schicken Sie Ihre Antwort an whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch und gewinnen Sie mit etwas Glück [diese](#) amüsante Anleitung für Polen, zur Verfügung gestellt von Thalia.



Reise-Tipp

Mit STA Travel nach Polen
Unser Partner STA Travel hat exklusiv für Sie tolle Angebote für einen Polen-Trip erstellt. [Hier](#) erfahren sie mehr.



Eine Reise von der Hohen Tatra bis nach Krakau.

Reisebericht von Who is Who-Teammitglied Ingrid Freitag.

Am Fusse der Hohen Tatra, noch auf der slowakischen Seite, beginnt die Reise, genauer gesagt, in Stary Smokovec bei Poprad. Der Weg führt durch eine liebliche Landschaft, die Berge werden immer höher, herrliche Wälder begleiten uns, bis wir an die Baumgrenze und zum Grenzübergang Tatranska Javorina hinaufgelangen. Wir befinden uns inmitten **malerischer Berggipfel**.

Von etwa 2.000m Seehöhe senkt sich die Strasse hinab ins **"kleine Polen", wie der südlichste Teil mit der Hauptstadt Krakau genannt wird.**

An romantischen Dörfern und kleinen Siedlungen vorbei verlassen wir die Höhen (eine Abzweigung führt nach Zakopane, wo alljährlich ein Schispringen stattfindet), bis nach Nowy Targ, einer ländlichen Kleinstadt, und weiter, ein Stück der Raba entlang nach Krakau, einer **pulsierenden Metropole voller Kirchen, Burgen und Palästen.**

Erschöpft und hungrig checken wir im Hotel ein, bevor wir uns in einen Gastgarten nahe dem Rathausturm setzen, wo sich ein Lokal an das andere reiht. Während wir ausgezeichnet speisen und ein gutes polnisches Bier trinken, ziehen die **Pferdedroschken** mit den Touristen an uns vorüber.

Am nächsten Morgen erkunden wir mit einem Elektro-Touristenauto die Altstadt und profitieren von den guten Erläuterungen des überaus freundlichen Fahrers. Wir fahren entlang der Wisla (Weichsel), die an der Altstadt vorbeifliesst. An ihrem Ufer erhebt sich der **Wawel, die grösste Burganlage der Welt, mit**

Königsschloss und Kathedrale, umgeben von vielen Renaissance- und Barockbauten. Das Zentrum der Stadt bildet der **Rynek Glówny, der Hauptplatz mit dem Rathausturm**, den mächtigen Tuchhallen, die gediegene Geschäfte beherbergen und der Marienkirche, dem **Wahrzeichen Krakaus**. In ihr befindet sich der berühmte **Marienaltar von Veit Stoss**. Zu jeder Stunde hört man von den Türmen eine Trompetensignal, das jäh abbricht - eine Erinnerung an den Turmwächter, der die Bevölkerung vor den einbrechenden Tartaren warnen wollte und dabei von einem Pfeil getötet wurde. Am Südausgang befindet sich ein Halseisen, das im Mittelalter Ehebrechern angelegt wurde.



Beeindruckend ist auch das jüdische Viertel, wo die ehemalige Fabrik von Oskar Schindler steht (Ghettoaufnahmen im Film "Schindlers Liste"). Der Reiseführer hat uns viel Imponierendes über die Stadt erzählt, in der Gelehrte, Künstler und hohe Würdenträger gewirkt haben: **Kopernikus, Comenius, Kepler, Chopin, Stanislaw Lem und auch Papst Johannes Paul II.**, dessen Portrait im Zentrum der Stadt prangt.

Krakaus intellektuelles Flair ist uns überall begegnet, es ist sicherlich die Besonderheit dieser Stadt.

Gourmet-Tipp **Bigos, das polnische Nationalgericht**

Zutaten für 4 Personen: 250g, Rindfleisch, 250g Schweinefleisch, 250g Kasseler, 250g frische Krakauer und 500g Sauerkraut, 3 Zwiebeln, 1 scharfe Paprikaschote, 1,5 EL edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Schmalz zum Anbraten.

Zubereitung: Fleisch und Würste würfelig schneiden und anbraten. Geschnittene Zwiebel und Paprika hinzugeben, mit schwarzem Pfeffer und Salz kräftig würzen und einige Zeit schmoren lassen. Nun das Sauerkraut dazu geben und Lorbeer, Wacholderbeeren untermischen. Alles schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Zum Schluss mit dem edelsüßem Paprika abschmecken. Als Beilage reicht man frisches Bauernbrot.

Weitere polnische Rezepte unter www.polstore.com (Englisch).

Karl Wlaschek – ein Mann mit Geschmack.



Er gilt als eine der grössten Gründerfiguren der Wirtschaftsgeschichte und **mit einem Vermögen von rund drei Milliarden Euro als reichster Mann Österreichs: Karl Wlaschek**, der Mann hinter der österreichischen **Lebensmittel-Handelskette Billa**, die er 1996 an den deutschen REWE-Konzern verkaufte. Doch nicht nur als Gründer, auch als Playboy hat sich der mittlerweile 90-jährige einen Namen gemacht. Lesen Sie die

Lebensgeschichte eines erfolgreichen "Selfmademan"!

Vom Barpianisten zum reichsten Unternehmer Österreichs.

Probieren geht über studieren.

Karl Wlaschek wurde am 4. August 1917 in Wien geboren. Die Kriegsjahre machten ihm in jungen Jahren schwer zu schaffen. Bis heute betrachtet er es als "das Glück seines Lebens", diese heil überstanden zu haben.

Als begeisterter Musiker trat er nach dem zweiten Weltkrieg **unter dem Pseudonym "Charly Walker" als Pianist und Bandleader auf**. Sein grosses Talent fand er jedoch in einem anderen Bereich: **1953 startete er seine Karriere als Kaufmann** und legte mit einer kleinen Parfümerie in Wien den Grundstein für seinen späteren Erfolg.

Erfolg braucht ein durchdachtes Konzept.



Sein Konzept, **Markenartikel zu Diskontpreisen zu verkaufen**, sorgte schnell für Begeisterung. So übertrug er diese Idee schliesslich auch auf den Lebensmittelhandel. 1960 umfasste WKW (Warenhandel Karl Wlaschek) bereits 45 Filialen, die **ab 1961 unter dem Namen "Billa" für "billiger Laden"** in ganz Österreich zu finden waren. Die 90er Jahre führten zur Expansion von **Eurobilla** ins Ausland.

Bis zum Verkauf der Handelskette hatte es Wlaschek, nahezu nur aus Eigenmitteln, auf ein Handelsimperium mit 18.000 Mitarbeitern und über 1.300 Filialen gebracht. **1996 kaufte der deutsche REWE-Konzern das gesamte Unternehmen um den unglaublichen Betrag von 1,1 Mrd. Euro.**

Wer zuletzt lacht, lacht am besten.

Seither ist Wlaschek als **Immobilien-Investor** tätig. Neben acht herrschaftlichen Palais in der Wiener Innenstadt besitzt er heute weit über hundert Objekte in ganz Österreich. 2004 wurde Wlaschek sogar mit der **Goldenen Ehrenmedaille der Stadt Wien** ausgezeichnet.



Doch nicht alles lief in seinem Leben perfekt, wie auch sein legendärer Kommentar ausdrückt: **"Beim G'schäft bin i guat, bei de Weiber bin i a Depp."** Karl Wlaschek war **viernmal verheiratet, ist dreimal geschieden, einmal verwitwet** und Vater von zwei Kindern. Mit seinen unzähligen Liaisons zierte der Playboy immer wieder die Klatschspalten. Bei Partys ist der rüstige 90jährige bis heute vorn dabei – entweder mit einer hübschen Frau oder am Piano.

World's Billionaires 2008

Im Ranking der "[World's Billionaires 2008](#)" belegt Karl Wlaschek im Forbes-Ranking **Platz Nr. 211**.

Weitere Top-Platzierte Österreicher:

#260 Red Bull-Chef [Dietrich Mateschitz](#)

#288 Charity-Lady [Heidi Horten](#) – Charity Lady, Witwe von Geschäftsmann Helmut Horten

Die reichsten Deutschen:

Allen voran liegen die "Aldi-Brüder [Karl Albrecht](#) (#10) und [Theo Albrecht](#) (#16), gefolgt vom [Michael Otto](#) (#34), Vorstand der Otto Versandhaus-Gruppe.

Die reichsten Polen:

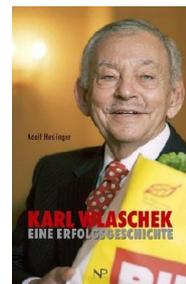
#446 Banker Leszek Czarnecki
#652 Zeitungsmacher und Investor Michal Solowow
#1014 Roman Karkosik ex aequo #897 Medien-Mogul [Jan Wejchert](#) und Software-Entwickler Ryszard Krauze

Im Forbes-Ranking befinden sich keine **Ungarn**. Reichster Ungar ist laut [Wirtschaftsblatt](#) zurzeit TriGranit-Boss [Sándor Demján](#), gefolgt von OTP Bank-CEO [Sándor Csányi](#).

Buch-Tipp

"Eine Erfolgsgeschichte."

Im November 2005 veröffentlichte Adolf Haslinger eine autorisierte Biographie über seinen langjährigen Freund Karl Wlaschek. Diese kann man bei [Thalia](#) bestellen.





INSIDER

Redakteur: Eine spannende Herausforderung

Können Sie sich noch daran erinnern, wie Sie von einem Redakteur unseres Hauses interviewt worden sind?

Lassen Sie dieses Ereignis noch einmal vor Ihrem geistigen Auge Revue passieren: Unser Redakteur hat Ihnen unser Unternehmen vorgestellt, sich für Ihre Lebens- bzw. Erfolgsgeschichte interessiert, diese zu Papier gebracht und Ihnen Ihre zukünftigen Möglichkeiten bzw. Vorteile als Who is Who-Persönlichkeit vorgestellt.

Eine Chance, vielleicht sogar Berufung

Wir geben nun fünf engagierten Personen die Möglichkeit, unser Redakteursteam zu unterstützen.

Sie, als Who is Who-Persönlichkeit, kennen in Ihrem Bekanntenkreis vielleicht jemanden, der genau für diese Aufgabe geschaffen ist. Wenn ja, würden wir uns sehr über die Bewerbung Ihrer Bekannten unter office@whoiswho-verlag.ch freuen. Sicher eine Chance, vielleicht sogar eine Berufung.



Werden Sie zum Goldgräber! mit Schürfrecht in Alaska ...

... und erwerben Sie ein Stück unberührter Natur als MITBESITZ! Wunderschön für Sammler oder als einmaliges, dauerhaft wertvolles Geschenk für einen lieben Menschen erhalten Sie eine repräsentative Besitzurkunde auf 185 g/m² schwerem Marmorpapier mit Siegel, ausgestellt auf Ihren Namen oder den des Beschenkten UND ein Fläschchen ECHTES Gold! Wegen begrenztem Grundbesitz ist dieses Angebot definitiv am Auslaufen. Deshalb können wir diese Urkunde mit Grundanteil nur noch für kurze Zeit liefern. Nutzen Sie die Gelegenheit. Lieferzeit:

Urkunde ohne Rahmen

€ 84

Fläschchen
mit echten 24

Karat Feingoldflocken, die in kristallklarem Wasser
schwimmen. Die Fläschchen sind mit einem
Naturkorken versiegelt, und das Wasser ist auf





Hübners Who is Who News

Hier erfahren Sie, wer seinen runden Geburtstag feiert. Durch das Versenden von Gratulationen können Sie Ihr persönliches Netzwerk pflegen und erweitern. Lernen Sie hier ausserdem Who is Who-Persönlichkeiten ganz persönlich kennen!

Who is Who gratuliert allen Persönlichkeiten, die im Oktober ihren runden Geburtstag feiern!

30

Reinfried Herbst
Stefan Lechner
Gernot Sick

...

40

Thomas Arbeiter
Nino Blazekovic
Mario Plachutta

...

50

Bella Ban-Rogy
Gabriela
Koschatzky-Elias
Wolfgang Maier

...

60

Elisabeth Bleyleben-
Koren
Gottfried Helnwein
Anna Migutsch

...

70

Heinz Fischer
Christiane Hörbiger
Gerhard Weis

...

80

Günther G. Bauer
Ernst Brauner
Herbert Zdarzil

...

**Alle runden
Geburtstage
im Oktober**
und alle
**Geburtstage
der Woche**
(+ Biographien)
auf der Website

Questionnaire: Izabella Bielak

[Hier](#) sehen Sie Fotos vom Interview mit unserem adretten Who is Who-Model im Rahmen unseres Fotoshootings.

Welches war das schönste Ereignis in Ihrem Leben? Meine Geburt

Was ist für Sie das grösste Unglück? Jeder Rückschlag hat mich stärker gemacht und mich wachsen lassen. Ich schätze solche Erfahrungen.

Wo möchten Sie leben? Ich fühle mich als Weltenbürger.

Wofür geben Sie ihr Geld am liebsten aus? ? Reisen um unseren mysteriösen Planeten kennen zu lernen

Welche Tätigkeit ausser Ihrer jetzigen würden Sie gerne ausüben? Ich bin Zahnärztin, aber für mich bedeutet Medizin dem ganzen Menschen zu heilen. Ich möchte den Menschen helfen gesünder zu werden und sie so auf einen höheren geistigen Level zu bringen.

Welches Buch lesen Sie gerade?

"Hands of Light" von Barbara Ann Brennan
Welchen Genüssen können Sie nicht widerstehen? Urlaub, Reisen, Sport und gute Bücher lesen

Welcher historischen Persönlichkeit wären sie gerne begegnet? Einem der Herrscher der alten, indianischen Kulturen von Mittelamerika (Azteken, Mayas ...)

Mit wem würden Sie gerne einen Abend verbringen? Mit jemanden, der viel Humor besitzt

Welche Eigenschaft schätzen Sie bei einem Mann am meisten? Courage, Ehrbarkeit, aufrichtigen Humor
Welche Eigenschaft schätzen Sie bei einer Frau am meisten? Intelligenz

Was ist Ihr Lieblingsbuch? "Żyj z pasją" ("Live with the passion") von der polnischen Autorin Bożena Figarska

Lieblingsfilm? "Der mit dem Wolf tanzt"

Lieblingsduft? "Eclact d'Arpege" von Lanvin

Lieblingsspeise? Vegetarische chinesische and italienische Küche

Liebstes Tier? Grosse Katzen wie Löwen und Tiger

Lieblingsschriftsteller? Ich mag viele polnische und amerikanische Autoren, die über Themen wie

Psychologie, Wellness und Well-Being (die Harmonie zwischen Körper, Verstand und Seele) schreiben

Lieblingskomponist? Schiller und Jean Michel Jarre

Lieblingsmusik? Ich kann mir mein Leben ohne Musik nicht vorstellen und höre viele verschiedene Genres.

Lieblingsblume? Alle Blumen sind schön

Lieblingsfarbe? Alle Blauschattierungen

Was verabscheuen Sie am meisten? Alles im Leben hat einen Sinn, sogar Dummheit, denn ohne ihr würde man Intelligenz nicht erkennen



Wittgenstein-Preis geht an Ernst Steinkellner

Wien: Der Ludwig-Wittgenstein-Preis 2008 der Österreichischen Forschungsgemeinschaft geht an den Gründer und langjährigen Leiter des Instituts für Tibetologie und Buddhismuskunde der Universität Wien, [Ernst Steinkellner](#).

Die Auszeichnung, die nichts mit dem vom Wissenschaftsministerium vergebenen Wittgenstein-Preis zu tun hat, wird "aus gegebenem Anlass, jedoch höchstens einmal im Jahr" für die hervorragende Leistung einer Persönlichkeit oder ein hervorragendes Werk auf wissenschaftlichem Gebiet vergeben. Die Preisverleihung fand am 11. Oktober in Wien statt.



Steinkellner, der 1963 in Wien in Indologie promoviert, beginnt 1971 an der University of Pennsylvania zu lehren. 1973 wird er an die Uni Wien berufen und gründet das Institut für Tibetologie und Buddhismuskunde, dem er bis 2000 vorsteht und auch nach der Zusammenlegung zum Institut für Südasiens-, Tibet- und Buddhismuskunde bis zu seiner Emeritierung 2006 angehört.

Präsentieren auch Sie sich im Confidential! Schicken Sie uns Ihren ausgefüllten Questionnaire.

Aus Liebe zur Liebe: my7Sundays

Eine glückliche Beziehung ist elementares menschliches Bedürfnis. Dies zu erfüllen versucht eine Vielzahl von Partnervermittlungen. Jahrtausende selbstverständlich und laufend durch Forschung bestätigt ist die **hohe Bindungswirkung ähnlicher Wertvorstellungen, Lebenshintergründe und gesellschaftlicher Verankerungen.** Gerade Leistungsträger werden in Zeiten zunehmender Mobilität und abnehmender privater Freiräume oft "alleine gelassen"



Nicht bei **my7Sundays.** Wir wenden uns an einen handverlesenen Klientenkreis, mit allen Ansprüchen an Diskretion, Seriosität sowie optionaler persönlicher Betreuung bei der Möglichkeit zu **eigenständiger, unabhängiger Suche und Kontaktaufnahme.**



Ausgewählte Partner, wie der **Alpha Business-Club**, bieten exklusive Zusatzleistungen wie **individuelles Beziehungs-Coaching, Hotelpakete, Concierge-Services und viele weitere Vergünstigungen.** Besuchen Sie online unter www.my7sundays.com

Mehr zum **Alpha Business-Club**, unserem exklusiven Kooperationspartner finden Sie unter: www.alphabusinessclub.de

LIFESTYLE

Geniessen Sie die Liebe in Ihrer persönlichen Lieblingsfarbe.

Der Herbst ist die wohl farbenfroheste Jahreszeit. Aber nicht nur das bunte Laub der Bäume sondern auch die Liebe erstrahlt in den verschiedensten Farben. "Mit der grossen Liebe ist es wie mit den Geistererscheinungen: Alle reden davon, aber niemand hat sie gesehen", kommentierte der Moralist François de la Rochefoucauld. Er übersah nur eines. **Die Liebe ist ein Chamäleon oder wohlwollender: ein Diamant, der in unzähligen Facetten schillert.**

Seit vielen Jahrzehnten spekulieren Wissenschaftler über die Erscheinungsformen der Liebe. Richard von Krafft-Ebbing, Sexualpathologe und "zeitlebens ein liebevoller Gatte", beschrieb **fünf Arten der Liebe: Wahre Liebe, Sentimentale Liebe, Platonische Liebe, Freundschaft und die Sinnliche Liebe.** Zählt man auch religiöse Liebe, Liebe zu sich selbst oder die Mutterliebe, so werden es schnell mehr als hundert Spielarten.

1988 brachte John Lee ein wenig Ordnung in den bunten Strauss, indem er verschiedenen Nuancen von menschlichen Beziehungen unterschiedliche Farben zuwies:

- > **Rot** blieb die romantische Liebe
- > **Gelb** der spielerische Typus
- > **Blau** die Liebe zwischen Freunden



Die Farben der Liebe.

Während die romantische Liebe am ehesten unserer Vorstellung von der "**wahren, grossen Liebe**" entspricht, stehen die anderen Farben mehr auf dem Boden der Wirklichkeit.

Spielerische Liebe denkt an Verführung, sexuelle Freiheit und Abenteuer, bei **freundschaftlicher Liebe** stehen hingegen gemeinsame Interessen und Unternehmungen im Vordergrund.

Ein bisschen im Farbkasten gemischt - schon entstehen drei weitere typische Liebesstile. Von vielen beklagt, liegt doch die **pragmatische Liebe** als Kombination aus spielerischer und freundschaftlicher Liebe **heute voll im Trend von Speed-Dating und Convenience-Beziehungen:** "the love that goes shopping for a suitable mate". Der Traumpartner wird nach einer Liste von Kriterien ausgesucht.

Besitzergreifende Liebende, die romantische und spielerische Nuancen in sich vereinen, handeln hingegen sehr emotional. Sie verzehren sich danach, die Liebe täglich zu sehen und rasen gerne vor Eifersucht.

Dagegen steht beim **altruistisch Liebenden** das Wohl des Anderen im Vordergrund. Romantisch und freundschaftlich zugleich umhüllt seine Liebe den Partner.



Im Laufe des Lebens verändert sich unser Liebesstil.

Romantische Liebe wird mit dem Alter immer seltener; an ihre Stelle tritt die pragmatische Liebe in ihrer positiven Spielart: der Erfahrung, dass die dauerhafte Wärme und Geborgenheit oft besser tun als das Strohfeuer des aufregend Fremden. Trotzdem ist für die Beziehungszufriedenheit ein Schuss Romantik unabdingbar. Der Drang zu sexueller Freiheit und Abenteuern wirkt jedoch - wen wundert's - auf das gemeinsame Glück in der Beziehung eher negativ.

Veranstaltungstipp **Liebe in der Erntezeit des Lebens.**

Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus und nehmen Sie an der my7Sunday-Gesprächsrunde zum Thema "**Meine Villa, meine Yacht, mein Sportwagen... aber etwas fehlt. Gibt es noch die 'wahre Liebe'?**" teil. Moderiert wird die Veranstaltung von **my7Sundays-Gründerin Katharina Schüller und Diplom-Psychologin Frau Dr. Tatjana Seibt.**

Reden Sie mit: **am 27. November im Alpha Business-Club**

Most: Die Spezialität des Herbstes.



Schon die **alten Kelten und Römer** wussten um die gesunde Wirkung von Most. Bescheid. Lange Zeit wurde er als "Getränk der einfachen Leute" gesehen, heute gilt **Most als wahre Spezialität** - vor allem in seiner Heimat, dem **österreichischen Mostviertel**. Erfahren Sie mehr über dieses ausgereifte Naturprodukt, das neben dem Gaumen auch die Gesundheit zu schätzen weiss!

Wie wird Most hergestellt?

Most entsteht durch den **vergorenen Saft gepresster Birnen oder Äpfel**. Dabei werden nur vollreife, hochwertige Früchte verwendet, die direkt nach der Ernte verarbeitet werden.

Nach dem Pressen erhält man vorerst naturtrüben Apfel- oder Birnensaft, auch "**Süssmost**" genannt.



Um daraus Most zu gewinnen, wird der Saft für **6 bis 8 Wochen in so genannten Gärfässern gelagert**. Während dieser Zeit kommt es zur Vergärung der Früchte, bei der sich der **Zucker allmählich in Alkohol umwandelt**. Bevor der Most getrunken werden kann, muss er noch abgeschöpft, filtriert und geklärt werden. Erst dieses Verfahren gibt ihm seinen typischen Geschmack und die spezielle Farbe.

Gesund trotz Alkohol?

Mit Ausnahme des Zuckers, der in Alkohol umgewandelt wird, sind in Most **nahezu alle gesunden Inhaltsstoffe (Vitamin C, Mineralstoffe) der verwendeten Früchte enthalten**.

Der Alkoholgehalt liegt bei 4 bis 8 Volumsprozent, womit Most zu den **leichten alkoholischen Getränken** zählt. Auch der Kaloriengehalt ist mit durchschnittlich 43kcal pro 100g eher gering.



Seinen Ruf als "**Heilgetränk**" hat sich Most vor allem durch die **verdauungsfördernde und belebende Wirkung** verschafft. Daneben gilt er als **appetitanregend, kreislaufstützend, cholesterinsenkend und krebshemmend**. Einige Ärzte behaupten sogar, dass guter **Most weniger anfällig für Magen- und Darmleiden mache und gesund für Nieren und Harnwege** sei.

Geschmäcker sind verschieden.

Je nach Herkunft kann das hellgelbe bis bernsteinfarbene Getränk sehr unterschiedliche Geschmäcker aufweisen. So erhält man von **mild-fruchtigem über säuerlichem bis hin zu herbem Most** nahezu alle erdenklichen Geschmackvariationen.

Die grösste Sortenvielfalt findet sich im österreichischen Mostviertel. Hier wird Most nicht nur getrunken, sondern auch zu köstlichen Gerichten verarbeitet. Doch egal in welcher Form und zu welchem Anlass – die Spezialität des Herbstes ist immer ein erfrischender und nebenbei gesunder Genuss!

Rund ums Mostviertel.

Das Mostviertel ist eine besonders fruchtbare Region im Nordosten Österreichs, die sich voll und ganz der Mostkultur verschrieben hat. Die bezaubernde Gegend bietet in seinen traditionellen Gasthöfen unzählige Spezialitäten – die Hauptattraktion stellen selbstverständlich die eigenen Mostkreationen dar.



Aber nicht nur das genussvolle Angebot, auch die einzigartigen Landschaften ziehen viele Besucher in ihren Bann. Lassen Sie sich von österreichischen Naturprodukten verführen und lernen Sie dieses einzigartige Viertel mit all seinen Facetten kennen:

www.mostviertel.info
www.moststrasse.at
www.mostbaron.at



Most ist das beste Rezept.

Nehmen Sie die geschmackvolle Welt rund um den Most selbst in die Hand. Das Getränk ist gleichermassen Zutat und Begleitung für allerlei kulinarische Genüsse. Mostrezepte finden Sie unter www.mostrezepte.at.

Und diese Themen erwarten Sie in unseren nächsten Ausgaben...

November: "Entspannung pur", "Abschalten & Auftanken"

Dezember/Januar: "Die ganze Familie", "Schenken macht Freude" bzw. "Auf ein Neues", "Neue Wege gehen"

Februar: "Eis, Schnee und Sport", "Sportlicher Winterausklang"

März: "Pflanzen & Garten", "Zeit des Erwachens"



April: "Sportlich durchstarten", "Kräuter & Gewürze"

Mai: "Lust & Liebe", "Alles für Kinder"

Juni: "Ferienzeit", "Sommergenüsse"

Juli/August: "Urlaub & Meer", "Ab in den Süden"

September: "Lernen & Weiterbilden"

IMPRESSUM

Herausgeber dieses Newsletters:

Who is Who, Verlag für Personenenzyklopädien AG
CH-6304 Zug, Alpenstrasse 16.

www.whoiswho-verlag.ch
whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch

Handelsregisternummer: CH-170.3.004.856-5
Steuernummer: 1011-075-52

Klicken Sie [hier](#), wenn Sie eine Druckversion des Who is Who Confidential angezeigt haben möchten.
Und klicken Sie [hier](#), wenn Sie den Who is Who Confidential abbestellen wollen.

ZUM THEMA

Who is Who-Empfehlungen rund um das Thema des Monats

In der Rubrik "Zum Thema" finden Sie ab sofort **die besten Empfehlungen, Links und Tipps rund um das Thema der aktuellen Ausgabe**. Als Who is Who-Mitglied bieten wir Ihnen hier zusätzlich die Möglichkeit, **sich selbst oder Ihre Tätigkeit zu präsentieren**.

Ein Beispiel: Sie sind Hersteller von liebevoll gefertigten Holzspielzeug für Kinder? Ihr Angebot würde bestens zu unserer Doppelnummer für Dezember und Januar mit den Themenbereichen "Familie" und "Schenken" passen. Nutzen Sie diese Chance und wenden Sie sich mit Ihren Vorstellungen einfach an whoiswhoconfidential@whoiswho-verlag.ch

Smoothies – der Trend aus den USA! www.smoothiecentral.com

Vor wenigen Jahren konnte man in unseren Breiten wenig mit dem Begriff "Smoothie" anfangen. Heute findet man die so genannten **"Ganzfruchtgetränke" in fast jedem Supermarkt**. Das Geheimnis der cremigen Shakes liegt in der Verarbeitung der Früchte: Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies vor allem **das Fruchtmark oder -püree verwendet**. So enthalten die fertigen Köstlichkeiten jede Menge Vitamine, jedoch meistens auch viele Kalorien. Als innovative Marke gilt der europäische Smoothie **"True Fruits"**: www.truefruits.com



Die fruchtigsten Seiten des Internets. www.thefruitpages.com

Sind Früchte wirklich so gesund wie ihr Ruf? Welche Inhaltsstoffe stecken in Ihrem Lieblingsobst und welche Wirkung haben diese? The fruit pages verraten Ihnen alles, **was Sie schon immer über Obst, Gemüse und ihre Bestandteile wissen wollten** oder nie gedacht hätten. Dazu gibt's ein eigenes **Frucht-Alphabet, leckere Fruchtsaftrezepte, Nährwerttabellen** und vieles mehr.

Wahre Grössen der Erntezeit. www.guinnessworldrecords.com

Unglaublich aber wahr: **Der bisher grösste Apfel der Welt** wurde im Oktober 2005 von Chisato Iwasaki in Japan geerntet und **wog 1,849kg!** Genau zur selben Zeit wuchs auch der **grösste je gefundene Kürbis** heran: Das Prachtexemplar des amerikanischen Züchters Larry Checkon brachte ganze **666,32kg** auf die Waage!

